

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI



YETİŞKİNLERDE ÂNİ YAŞAMAK VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ
(BOLU ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜMMÜGÜLSÜM EVCİM

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Hüseyin İbrahim Yeğın

BOLU, TEMMUZ - 2022

KABUL VE ONAY SAYFASI

Ümmügülsüm EVCİM tarafından hazırlanan “**YETİŞKİNLERDE ÂNİ YAŞAMAK VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ (BOLU ÖRNEĞİ)**” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği / oy çokluğuyla kabul edilmiştir. 5/07/2022

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman
Doç. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Prof. Dr. Muammer CENGİL
Hitit Üniversitesi

.....

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Seyyid SANCAK
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin 26/07/2022 tarihinde Turnitin adlı intihal tespit programından enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 14 olarak tespit edilmiştir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2019/320 sayısı ile etik izin alınmıştır.

.....
ÜMMÜGÜLSÜM EVCİM

ÖZET

**YETİŞKİNLERDE ÂNİ YAŞAMAK VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ
(BOLU ÖRNEĞİ)
YÜKSEK LİSANS TEZİ
ÜMMÜGÜLSÜM EVCİM
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
(TEZ DANIŞMANI: DOÇ. DR. HÜSEYİN İBRAHİM YEĞİN)
BOLU, TEMMUZ - 2022
(XII + 92)**

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde âni yaşamak ve dindarlık düzeyi arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Bununla birlikte demografik değişkenlerin sonuç üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak bireylerin dindarlık düzeyini ölçmek için “Ok-Dini Tutum Ölçeği”, bireylerin âni yaşama düzeyini ölçmek için ise “Âni Yaşama Ölçeği (AYÖ)” kullanılmıştır. Ölçek maddelerinden oluşan anket formuna bazı demografik değişkenleri değerlendirmek amacıyla kişisel bilgi formu da eklenmiştir. Araştırmanın örneklemini Bolu ilinde ikamet eden veya burada yükseköğrenim gören 20-55 yaş arası 510 yetişkin oluşturmaktadır.

Çalışma üç ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde kavramsal çerçeve yer almaktadır. Bu bölümde an ve âni yaşamaya dair tanımlara, yetişkinlik dönemi, din ve dindarlık kavramlarına yer verilmiştir. İkinci bölümde araştırmanın modeli, evreni, veri toplama araçları, verilerin toplanması hakkında bilgi verilmiştir. Üçüncü bölümü ise araştırma sonucunda elde edilen bulgular ve bunlara yönelik yapılan değerlendirmeler oluşturmaktadır.

Bulgulara göre âni yaşama düzeyi de dindarlık düzeyi de demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir. Dindarlık ve âni yaşama yönelimi arasında pozitif bir ilişki vardır. Dindarlık arttıkça yönelim düzeyi de artmaktadır.

ANAHTAR KELİMELELER: Din Psikolojisi, Yetişkinlik, An, Âni Yaşamak, Dindarlık

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SEIZING THE MOMENT AND RELIGIOSITY IN ADULTS (BOLU SAMPLE)

MASTER THESIS

ÜMMÜĞÜLSÜM EVCİM

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF PHILOSOPHY AND RELIGIOUS SCIENCES

(SUPERVISOR: ASSOC. PROF. DR. HÜSEYİN İBRAHİM YEĞİN)

BOLU, JULY 2022

(XII + 92)

The aim of this research is to examine the relationship between seizing the moment and the level of religiosity in adults. At the same time, it has been examined whether demographic variables have any effect on the result or not. Quantitative research method has been used in the study. As a data collection tool, the “Arrow-Religious Attitude Scale” has been used to measure the level of religiosity of the individuals, and the “Seizing the Moment Scale” has been used to measure the level of seizing the moment. Also, a personal information form has been added to the questionnaire consisting of scale items in order to evaluate some demographic variables. The sample of the study consists of 510 adults between the ages of 20-55 who reside in Bolu or have higher education there.

The study consists of three main parts. In the first part, there is the conceptual framework. In this section, the definitions of the moment and seizing the moment, the concepts of adulthood, religion and religiosity are included. In the second part, information has been given about the research model, universe, data collection tools and information about data collection. The third part consists of the findings obtained as a result of the research and the evaluations made for them.

According to the findings, the level of seizing the moment and the level of religiosity differ according to demographic variables. There is a positive relationship between religiosity and the tendency to seize the moment. As religiosity increases, the level of orientation also increases.

KEYWORDS: Psychology of Religion, Adulthood, Moment, Seize the Moment, Religiosity

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY SAYFASI	iii
ETİK BEYAN.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
TABLO LİSTESİ	x
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ	xi
TEŞEKKÜR	xii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	5
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1 Ânı Yaşamak Kavramı	5
1.1.1 Geçmiş Zaman.....	7
1.1.2 Gelecek Zaman	9
1.2 Ânı Yaşamak Kavramına Yönelik Tanımlamalar	11
1.2.1 Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)	14
1.3 Ânı Yaşamak Kavramına Farklı Yaklaşımlar.....	15
1.4 Ânı Yaşamak Ne Değildir?.....	18
1.5 Dönemsel Koşulların Ânı Yaşamaya Etkileri.....	19
1.6 Ânı Yaşamaya Yönlendiren Ölüm Bilinci.....	21
1.7 Tasavvuf ve Ânı Yaşamak.....	22
1.8 İslam Düşünürlerinde An Kavramı.....	24
1.9 Kur’ân ve Zaman	25
1.9.1 Kur’ân’da Geçmiş Zaman	28
1.9.2 Kur’ân’da Şimdiki Zaman	30
1.9.3 Kur’ân’da Gelecek Zaman.....	31
1.10 Kur’ân’da An Kavramı	32
1.10.1 Gece Anları	33
1.10.2 Bilinmeyen (Gaybî) Anlar.....	34
1.10.3 An İçinde Acelecilik	34
1.10.4 Son Anda Edilen Tevbe	35
1.10.5 Doğruların Zaman İçinde Ortaya Çıkışı.....	37
1.10.6 Ânın Vacibini Ertelemek.....	37
1.10.7 Hükümlerin Zaman İçinde Değişimi.....	38
1.10.8 Anda Fiil Vurgusu.....	39
1.11 Yetişkinlik Dönemi	39
1.11.1 Yetişkinlik Kuramları.....	41
1.11.2 İlk Yetişkinlik Dönemi.....	43

1.11.3 İlk Yetişkinlik Döneminde Dinî Gelişim	47
1.11.4 Orta Yetişkinlik Dönemi	48
1.11.5 Orta Yetişkinlik Döneminde Dinî Gelişim	51
1.12 Din ve Dindarlık	52
1.12.1 Dinin Tanımı	52
1.12.2 Dindarlığın Tanımı ve Ölçülmesi.....	55
İKİNCİ BÖLÜM	60
2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	60
2.1 Araştırmanın Modeli.....	60
2.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	60
2.3 Araştırmada Veri Toplama Araçları	60
2.3.1 Kişisel Bilgi Formu	61
2.3.2 Ânı Yaşama Ölçeği (AYÖ)	61
2.3.3 Ok - Dini Tutum Ölçeği	61
2.4 Araştırma Verilerinin Toplanması.....	61
2.5 Verilerin Analizi	62
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	64
3. BULGULAR VE YORUMLAR.....	64
3.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri	64
3.2 Ölçeklerle İlgili Bulgular	66
3.2.1 Ânı Yaşama Ölçeğine İlişkin Cevapların Değerlendirilmesi	66
3.2.2 Dindarlık Ölçeğine İlişkin Cevapların Değerlendirilmesi.....	67
3.2.3 Ânı Yaşama ve Dindarlık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi	68
3.2.4 Dindarlık ile Ânı Yaşama Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	79
3.2.5 Dindarlığın Ânı Yaşama Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi	79
SONUÇ.....	81
KAYNAKLAR	84
EKLER.....	91

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1. Araştırmanın Modeli.....	60
-------------------------------------	----



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri.....	64
Tablo 3.2 Katılımcıların Ânı Yaşama Duygusunun Ortalama Puanları.....	66
Tablo 3.3. Katılımcıların Dindarlık Düzeylerinin Ortalama Puanları.....	67
Tablo 3.4. Ânı Yaşama ile Dindarlık Düzeyi ve Alt Boyutlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi	68
Tablo 3.5. Dindarlık ve Ânı Yaşama Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	79
Tablo 3.6. Dindarlığın Ânı Yaşama Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi.....	80
Tablo 3.7. Hipotezlerin Kabul-Red Durumu	80

KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

ANOVA : Analyses of Variance

AYÖ : Ânı Yaşama Ölçeği

BAİBÜ : Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

çev. : Çeviren

ed. : Editör

H : Hipotez

KURAV: Kur'an Araştırmaları Vakfı

MÖ. : Milattan Önce

N : Katılımcı Sayısı

ö. : Ölüm Tarihi

SPSS : Statistical Package for Social Sciences

TDK : Türk Dil Kurumu

TDV : Türkiye Diyanet Vakfı

ts. : Tarihsiz

vd : Ve Diğerleri

TEŞEKKÜR

Lisans eğitimi döneminde alanı tanıtan ve sevdiren, yüksek lisans eğitimimde rehberlik eden, çalışmanın başlangıcından bitimine kadar desteklerini esirgemeyen, birikimiyle yol gösteren, umutsuzluğa düştüğümde yeniden teşvik eden danışmanım Sayın Doç. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın dönüm noktası olarak kabul ettiğim üniversite dönemi boyunca maddi-manevi her alanda destek olan, kıymetli tecrübeleriyle rehber kabul ettiğim Sayın Doç. Dr. Şaban KARASAKAL hocama çok teşekkür ederim.

Çalışmaya önerileriyle katkı sağlayan, jüride bulunan Prof. Dr. Muammer CENGİL ve Dr. Öğr. Üyesi Seyyid SANCAK hocalarıma teşekkür ederim.

Çalışma sonuçlarının istatistiksel analizinde ve değerlendirilmesinde yardımını esirgemeyen Dr. Öğretim Üyesi Hakan Tahiri MUTLU hocama teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca kişilik ve akademik gelişimime katkı sunan tüm hocalarıma içtenlikle teşekkürlerimi arz ederim.

Hayatı, yaşamayı birlikte öğrendiğim, her an orada olduğunu bildiğim, tez yazım sürecinde olduğu gibi her zaman yanımda olan, süreçteki en büyük motivasyon kaynağım kıymetli Malike USTAOĞLU'na her şey için çok teşekkür ederim.

Hayatımın Bolu yıllarını daha anlamlı kılan, aile sıcaklığı yaşadığımız, aynı yolu yürüdüğümüz dostlarıma,

Bugünlere gelme sebebim olan, hayır dualarını esirgemeyen aileme,

Aynı hayatı paylaştığımız, her an destekçim olan kıymetli eşim Muhammed Şerif EVCİM'e çok teşekkür ederim.

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

İnsanlık tarihi boyunca söz konusu olan fakat tanımlanması da bir o kadar zor kavramlardan biri zamandır. Yaşandıkça yerine yenisinin koyulamadığı, sürekli tükenen bir kaynak olan zaman, en önemli değerlerden biridir. Her insanın zamanı doğumu ve ölümü arasındaki süreyi kapsar. Böylece zaman bir manada hayatın ta kendisidir denebilir.

Ölüm gerçeği her bireyin kaçınılmaz sonudur. Sözünü ettiğimiz zaman, bir şekilde tükenecektir. Bu bilinç ise farklı hisler doğurmaktadır. Zaten sınırlı olan zamanı öylesine harcayarak, sorumluluk üstlenmeden, tabiri caizse gününü gün ederek değerlendirmek bir seçenektir. Bir diğer seçenek ise varoluş gayesine uygun olarak daha bilinçli şekilde yaşamaya çalışmaktır. Olumlu ya da olumsuz her yaşantıyı deneyimleyerek nitelikli, dolu dolu yaşamak günü değerlendirmenin en güzel yoludur. Sözünü ettiğimiz ilk durum bugün hedonizm adı verilen haz merkezli yaşam biçimidir. Zamanı yalnızca yaşanan andan ibaret sayan bu yaklaşıma göre ne ders alınacak bir geçmiş vardır ne de hazırlık yapılacak bir gelecek. Öncesi ve sonrasını düşünmeksizin o an istenilene göre yaşanır. Çünkü dünya vakti sorumluluk üstlenerek, sorunlarla baş etmeye çalışarak geçirilmeyecek kadar kısadır. Popüler ifadelerden “carpe diem” tam da bu manayı karşılamaktadır. Araştırmada ele alınan ilk konu budur. Carpe diem bu anlama mı gelmektedir? Türkçeye ânı yaşamak şeklinde çevrildiği için çalışmada bu ifade kullanılmıştır.

Ânı yaşamak kavramından önce an kavramının kökenine ve yapılan bazı tanımlamalara yer verilen çalışmada zamanın bölümleri de ele alınmaktadır. Geçmiş-şimdi-gelecek üçlemesinin her biri farklı imkanlar taşımaktadır. Geçmiş, tecrübeler barındıran bir vakit iken şimdi “an”dır, gelecek ise henüz var olmayan bir zaman dilimidir. Geçmişte yaşananların mahkumu olmak, şimdiyi keşkelerle geçirmek bireyi kısır bir döngüye hapsetmektedir. Bunun yerine yaşananlardan ders çıkararak yeni anlara odaklanmak daha sağlıklı bir tercihtir. Gelecek zamandan beklentiye girmek, belirsizlikler sebebiyle kaygıya kapılmak şimdiyi kaçırmaktır. Yaşamın değerini anlamak için bugünün farkında olmak bir mecburiyettir. Yaşamak, bedenen bir yerde var olup zihnen ve ruhen başka yerde olmak değildir.

Kur’ân’da zamana birçok atıf bulunmaktadır. Yerine getirilmesi istenen ibadetlerin zamana karşı sürekli bir farkındalık içinde olmayı telkin ettiği

anlaşılmaktadır. Günlük, aylık, yıllık sorumluluk verilmesi ve hatta günün bölümlere ayrılması bu amaca yöneliktir. Hal ilmi olan tasavvufta da âna dikkat çekilmektedir. Zamanda savrulmamak için âna odaklanıp onun hakkını vermek gerekir ki bu da “ibnü’l vakt” olmaktır.

Din insan hayatının birçok alanına tesir edebilecek kadar kapsamlı bir olgudur. Birey bir dini kabul ederken bunları da göz önünde bulundurmaktadır. Dindar birey her alanda inandığı dinin telkinlerine uygun davranmаса da bu yönde çabalamaktadır. Dindarlık düzeyi de bununla alakalıdır. Kişi yaşamını ne kadar inandığı dinin çizdiği çerçevede şekillendirebiliyorsa o kadar dindardır. Dindarlık ve zamana bakış arasında ilişki var mıdır? Bireyin dindarlık düzeyi ânı yaşama, anda kalma tutumunda etkili midir? sorularına yanıt aramak çalışmanın temel gayesidir.

İnsan yaşadığı zaman boyunca bazı dönemlerden geçmektedir. Her dönemin kendine özgü nitelikleri vardır. Çocuklukta taklit ve gözlem söz konusu iken ergenlik döneminde zihinsel ve ruhsal bir karmaşa yaşanır. Birey kim olduğunu idrak etmeye, kendini tanımaya çalışır. Kişiliğın oturması da genellikle yetişkinlik dönemine denk gelmektedir. Bireyin yaşamının sorumluluğunu tam manasıyla yetişkinlik döneminde üstlendiğı varsayılmaktadır. Araştırmanın konusu bilinçli yaşamayla daha ilişkili olduğu için ânı yaşama tutumu bu dönem üzerinden incelenmiştir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmanın temel amacı ânı yaşamak ile dindarlık düzeyi arasında ilişki olup olmadığını değerlendirmektir. Ayrıca sonucun yaş, eğitim durumu, meslek gibi bazı demografik özelliklere göre değişkenlik gösterme durumu da incelenecektir.

Yapılan literatür taraması sonucunda dindarlık ve zaman yönelimi ilişkisi üzerine çalışma yapılmadığı görülmüştür. Dolayısıyla bu çalışmanın din psikolojisi literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Problemleri

Araştırmanın esas problemi “yetişkin bireylerin dindarlık düzeyi ile ânı yaşama tutumu arasında ilişki var mıdır?” sorusudur.

“Bazı demografik değişkenler yetişkin bireyin dindarlığı ve ânı yaşama ilişkisini yönlendirmede etkili midir?” sorusu da araştırmanın bir diğer problemidir.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada nicel yöntem kullanılmıştır. Katılımcılara demografik bilgilerle ilgili sorular ile birlikte ânı yaşama ölçeği ve dindarlık ölçeğini içeren anket formu uygulanmıştır.

Sayıtlar (Ön Kabuller)

Ânı yaşama düzeyini ölçmek için kullandığımız “Ânı Yaşama Ölçeği (AYÖ)” ve dindarlık düzeyini ölçmeye yönelik kullandığımız “Ok-Dini Tutum Ölçeği” geçerli - güvenilir ölçme araçlarıdır.

Katılımcılar soruları anlayarak ve üzerinde düşünerek cevaplamıştır.

Katılımcılar sorulara samimi ve gerçeği yansıtan cevaplar vermiştir.

Araştırmanın örnekleme evreni temsil etmektedir.

Sınırlılıklar

Bilimsel çalışmalarda sağlıklı sonuçlara ulaşabilmek adına bazı sınırlamalar yapma durumu söz konusudur.

Araştırma, Bolu ilinde ikamet eden yetişkinlerle sınırlıdır.

Araştırmanın örneklem grubu 20-55 yaş aralığındaki 510 katılımcı ile sınırlıdır.

Ânı yaşamaya yönelik tutum Özlem Haskan Avcı'nın geliştirdiği Ânı Yaşama Ölçeğinin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

Dindarlık değişkeninde ulaşılan veriler Üzeyir Ok'un Ok-Dini Tutum Ölçeğinde ele aldığı maddelerle sınırlıdır.

Elde edilen bulgular ölçeklerin güvenilirliği ile sınırlıdır.

Araştırma verileri, uygulandığı 2021-2022 tarihleriyle sınırlıdır.

Hipotezler

Yetişkin bireylerin dindarlık düzeyleri ile ânı yaşama seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada aşağıdaki hipotezler test edilecektir.

Ana Hipotezler:

H₁: Ânı yaşama duygusu demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

H₂: Dindarlık düzeyi demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

H₃: Dindarlık düzeyi ile ânı yaşama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: Dindarlık düzeyi ânı yaşama duygusunu pozitif yönde etkilemektedir.

Alt Hipotezler:

H_{1a}: Ânı yaşama duygusu cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

- H_{1b}: Ânı yaşama duygusu yaşa göre farklılık göstermektedir.
- H_{1c}: Ânı yaşama duygusu medeni duruma göre farklılık göstermektedir.
- H_{1d}: Ânı yaşama duygusu mesleğe göre farklılık göstermektedir.
- H_{1e}: Ânı yaşama duygusu öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H_{1f}: Ânı yaşama duygusu üretkenlik durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H_{1g}: Ânı yaşama duygusu hayatı dolu dolu yaşama durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H_{1h}: Ânı yaşama duygusu bir şeyin kıymetini zamanında bilme durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H_{1i}: Ânı yaşama duygusu ölmekten korkma durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H_{1j}: Ânı yaşama duygusu ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermektedir.
- H_{1k}: Ânı yaşama duygusu kişinin kendini dindarlık yönünden tanımlaması durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H_{1l}: Ânı yaşama duygusu din eğitimi aldığı yere göre farklılık göstermektedir.
- H_{2a}: Dindarlık düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
- H_{2b}: Dindarlık düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir.
- H_{2c}: Dindarlık düzeyi medeni duruma göre farklılık göstermektedir.
- H_{2d}: Dindarlık düzeyi mesleğe göre farklılık göstermektedir.
- H_{2e}: Dindarlık düzeyi öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H_{2f}: Dindarlık düzeyi üretkenlik durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H_{2g}: Dindarlık düzeyi hayatı dolu dolu yaşama durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H_{2h}: Dindarlık düzeyi bir şeyin kıymetini zamanında bilme durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H_{2i}: Dindarlık düzeyi ölmekten korkma durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H_{2j}: Dindarlık düzeyi ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermektedir.
- H_{2k}: Dindarlık düzeyi kişinin kendini dindarlık yönünden tanımlaması durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H_{2l}: Dindarlık düzeyi din eğitimi aldığı yere göre farklılık göstermektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1 Ânı Yaşamak Kavramı

An, Arapça kökenli bir kelime olup cüz’i bir zaman, lahza, dem kavramları ile de ifade edilmektedir.¹ TDK’de bunlara ek olarak “zamanın bölünemeyecek kadar kısa olan parçası”² tanımı yer almaktadır. Yaşamak kavramı ise yine aynı kaynakta “canlılığını, hayatını sürdürmek, sağ olmak, sürmek, devam etmek” şeklinde ifade edilmektedir. Yaşamda var olabilmek, ona etkin şekilde katılabilmek; bir diğer söyleyişle yaşamının sorumluluğunu üstlenebilmek anlamlarına gelmektedir.³

Ânı yaşamak, İngilizcede “seize the moment, being the world”; Latince “carpe diem” şeklinde kullanılmaktadır. Carpe diem ifadesi günümüzde yaygın şekilde kullanılmakta olup bazı kişilerin neredeyse yaşam felsefesi haline gelmiştir. Bu kavramı ilk kez MÖ.8 yılında yaşamış olan Romalı Şair Q. Horatius Flaccus, Odes isimli kitabındaki bir şiirinde kullanmıştır:

“Carpe diem, quam minimum credula postero”

“Günü yakala, geleceğe olabildiğince az güven.”⁴

Kavramlardan anlaşılan manaların zaman ve şartlara göre değiştiği herkesçe kabul edilen bir gerçektir. Şiirde geçen “carpe diem” ifadesi için de bu durum geçerlidir. Dizede, henüz var olmayan gelecek için endişelenmek yerine bugünün hakkını vermenin, bugüne odaklanmanın gerekliliği vurgulanmaktadır. Günümüzde ise gününü gün etmek, dünden ve yarından tamamıyla soyutlanmak, keyfince yaşam sürmek şeklinde anlaşılmaktadır. Kavram, dilimizde ânı yaşamak olarak değerlendirildiği için anlam yanlışısını düzeltmek ve kavramın dizede ifade edilen anlamına ek tanımlamaları açıklamak da çalışmamızın amaçları arasında yer almaktadır.

Zaman Arapça bir kelimedir ve sözlükte vakit, devir, mühlet, mevsim, mazi ve istikbal gibi ifadeleri içeren anlamlara gelmektedir.⁵ Kavram olarak ise

¹ Şemseddin Sami, *Kâmûs-i Türkî* (İstanbul, 1317), 55.

² “Türk Dil Kurumu | Sözlük” (Erişim 04 Haziran 2022).

³ Engin Geçtan, *İnsan Olmak* (İstanbul: Metis Yayınları, 2014), 159.

⁴ “Horace, Odes 1.11”, *Classical Studies Support* (blog), 20 Mart 2019.

⁵ Sami, *Kâmûs-i Türkî*, 686.

insanlığın başlangıcından itibaren ilgi çekiyor olmasına rağmen net bir tanımı yapılamamaktadır. Bilimin, hakkında kesin ifadeler kullanamadığı kozmoloji temelinde olan zaman, daha çok epistemolojik olarak değerlendirilebilmektedir. Hakkında sunulan veriler içeriğin birkaç farklı bölümünü anlatsa da tam anlamıyla güvenilir değildir.⁶ Yaşantıya göre farklı şekillerde algılanan zaman bu yönüyle kişisel tanımlamalara açıktır. Zamanın algılanması birçok faktör sebebiyle değişiklik gösterebilir, bunlardan biri duygu durumudur. Örneğin heyecan veya sıkıntı durumunda zaman normal bir akışta değilmiş gibi hissedilir, sanki daha hızlı veya daha yavaştır. İçinde bulunulan yaş dönemi de algılamada farklılıklar oluşturur,⁷ çocuklar için ertesi gün bile çok uzak bir zaman gibi görünürken yaşlılar için zaman çok daha hızlı akmaktadır.⁸ Algılama, benimsenen yaşam biçimine göre de değişiklik göstermektedir. İnsanlardan bazısı hayatın her anını doya doya yaşamayı arzularken bazısı bir an önce tüketmek ister, bunlara ek daha birçok farklı tutumun olduğu görülmektedir.⁹

Zaman, yaygın olarak geçmiş, şimdi ve gelecek formlarıyla kullanılmaktadır. İnsan iş yapıyor oluşuyla şimdide, anımsamasıyla geçmişte, ümit etmesiyle gelecekte yani üç zaman boyutunda yaşam sürmektedir.¹⁰ Asıl gerçek sadece şimdiki an olsa da gelecek geçmişten etkilenir ve yaşanan an, şeklini geçmişten alır.¹¹ Çalışmamızda geçmiş ve gelecek olan bağlamından koparmadan “şimdi”yi “an” kavramıyla değerlendireceğiz.

Felsefî bakışla zaman ile an arasında nasıl bir ilişki olduğu konusunda birçok düşünür değerlendirmede bulunmuştur. Düşünürlerin bazısı anı zamanın bir parçası olarak görürken bazısı anın zamandan bir parça olmadığını ifade etmektedirler. Parçası olduğunu düşünenlere göre zaman peş peşe gelen anlardan meydana gelir ve bölünmezdir. Bir diğer görüşe göre ise an geçmişle gelecek arasındaki bağıdır, zaman değildir. Zira bütünü parçalar oluşturur fakat an zamanın parçası değildir. Platon bu düşüncededir ve ona göre geçmiş ile gelecek birbirine zıttır, bunların birbirine dönüşümü andadır ve dolayısıyla an zamandan bir parça

⁶ Faiz Kalın, *Felsefe ve Bilim Işığında Kur'an'da Zaman Kavramı* (İstanbul: Rağbet Yayınları, 2005), 17.

⁷ Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1998), 335.

⁸ Kemal Sayar, *Yavaşla* (İstanbul: Kapı Yayınları, 2019), 39.

⁹ Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, 335.

¹⁰ Uluğ Nutku, “Bilincin Üç ‘Şimdi’si”, *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi* 5 (2008), 1-5.

¹¹ Zeynep Dizmen - Eray Hacıosmanoğlu, *Geçmişin Travmalarından Kurtulmak* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2019), 15.

değildir. Aristo da bu görüştedir. Ona göre an var olur, kaybolur, hemen ardından yerini diğer ana bırakır. Bu anlar birbirine bitişik değildir çünkü bitişiklik aynılığı gerektirmektedir.”¹² Kısaca Aristo’ya göre an zamandadır, geçmiş gelecek arasındaki bağıdır ama zaman değildir.¹³ Bunlara ek olarak kimileri tarafından “gerçek zaman”, “fark edilmeyen bir şey” olarak da ifade edilir. İfadelerden de anlaşıldığı üzere net bir tanımlama yapmak mümkün görünmemektedir.¹⁴

Zamanın bir kısmı olan şimdi, geçmiş ve gelecek arasında köprü görevi görmekte olup çok kısa bir zamanı ifade etmektedir.¹⁵ Şimdilerin bir araya gelişiyle meydana gelen hayat, Sayar’ın deyimıyla “*uzun bir şimdi*”dir.¹⁶ Buradan hareketle şimdiyi yaşamak insanın kendi içinde ve yaşadığı dünyada neler olduğunun bilincinde olması, aynı zamanda geçmişin korkularında, geleceğe dair belirsizliklerde kaybolmamasıdır.¹⁷ Geçmiş, yaşanan an ile başlangıç anı arasındaki anlar bütünüdür.¹⁸ Düşüncemizdeki geçmiş, geçmişteki bir şimdinin anıya dönüşmüş, zihinde depolanmış halidir.¹⁹ Diğer bir söyleyişle şimdi şimdilikten çıktığında artık geçmiş adını almaktadır.²⁰ Geçmiş, yığılmaylıdır ve gelecekte eksiltmektedir.²¹ Belleğin geçmiş zamanı şimdileştirebilme, aynı duyum ve duyguları yeniden canlandırabilme özelliğine sahip olmasıyla, hayal gücünün de etkisiyle yığılan anlar kolaylıkla bugünün yönlendiricisi olabilmektedir.²²

1.1.1 Geçmiş Zaman

Günümüz insanında “keşke” sözcüğünün kullanımının, pişmanlık hissinin yaygın olduğu görülmektedir. Bu durumun yaşanmasında öne çıkan etkenlerden biri, zihnen bugünde değil geçmişte yaşıyor olmaktır.²³ Geçmişte yaşananların zihinden atılamaması bugünü de etkilemektedir. Bugünün enerjisi geçmiş düşünerek harcanmıştır ve mutluluk kaybedilmiştir. İnsanların çoğu zamanının

¹² Yusuf Şevki Yavuz, “An”, *TDV İslam Ansiklopedisi*, 1991, 3/101.

¹³ Kazım Sarıkavak, “İhvan-ı Safa, İbn Sina ve Gazali’de Zaman Anlayışı”, *Felsefe Dünyası, Türk Felsefe Derneği Yayını* 25 (Yaz 1997), 65.

¹⁴ Kalın, *Felsefe ve Bilim Işığında Kur’an’da Zaman Kavramı*, 57-58.

¹⁵ Kerime Üstünoğlu, “Türkçede Zaman Kavramı ve İşleniş”, *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* 6/9 (2005), 188.

¹⁶ Sayar, *Yavaşla*, 39.

¹⁷ Shannon Duncan, *Şimdiki An Farkındalığı*, çev. Meltem Uzun (İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2018), 17.

¹⁸ Üstünoğlu, “Türkçede Zaman Kavramı ve İşleniş”, 188.

¹⁹ Echart Tolle, *Şimdi’nin Gücü*, çev. Semra Ayanbaşı (İstanbul: Akaşa Yayınları, 2011), 70.

²⁰ Milay Köktürk, *Zaman Üzerine Felsefi Soruşturma* (İstanbul: Ötüken Yayınları, 2017), 332.

²¹ Köktürk, *Zaman Üzerine Felsefi Soruşturma*, 350.

²² Nutku, “Bilincin Üç ‘Şimdi’si’”, 2.

²³ Nilüfer Voltan Acar, *Gestalt Terapi: Ne Kadar Farkındayım?* (Ankara: Akaşa Yayınları, 2019), 126.

büyük kısmını anda olmayan, olma ihtimali dahi olmayan olayları, artık geçmiş olsa da yine onları düşünerek geçirmektedir. “Zihin uçuşması (*mind wandering*)” olarak ifade edilen bu durum şimdide olmama halini yansıtmaktadır.²⁴

Geçmiş, yaşananları kolayca unutmak her zaman mümkün değildir çünkü bazı olaylar ve duygular kişiyi üstesinden gelemeyeceği kadar etkilemiş olabilir. Hatta travmaya dönüşmüş bazı durumlar kişinin şimdiyi yaşamasını engelleyebilmektedir. Aşırı uyarılmaya sebep olan bu olaylar beynin hafıza ile ilgili bölümü olan hipokampüste tekrar tekrar yaşanır,²⁵ dolayısıyla böyle durumlar uzman desteği gerektirmektedir.

Travmatik etkiye yol açan yaşantılar dışında, dünün mahkûmu olmak, kişiyi yaşamaktan alıkoymaktadır.²⁶ Yaşanan olumsuzluklardan alınan yaralar iz bırakmaksızın kapanmış değildir ve tekrarlanmaması için genellikle kaçınma tepkileri geliştirilmektedir. Kendini koruma içgüdüsünün bir parçası olmakla birlikte birçok ruhi rahatsızlığın sebebi de bu tepkilerdir ve insanın doğasına aykırıdır. Kişi zaten yaşadıkları yüzünden mutlu değilse ve yalnızlığı seçmişse nelerin beklediğini bilmediği bir yolu adımlamak herhangi bir şey kaybettirmeyecektir. Zira olanaklar fazladır ve onları değerlendirmenin zamanı şimdidir.²⁷

Geçmişte yaşanan mutlu anların sona ermiş olması da keşkelere sebep olmaktadır. Güzel olarak vasıflandırılan günler “geçmiş” olmuştur ve bir daha gelmeyeceğine inanılmaktadır. Bugünle, hayale dönüşmüş geçmiş arasındaki çatışma karşısında dün bir manada kurgusallaştırılınca artık kutsanır hale gelmektedir.²⁸ Geçmişte sanki hep güzellikler varmış gibi yoğun bir özlem duyulmaktadır. Bunun sonucunda sürekli geçmişlerle kıyaslanarak değerlendirilen anlar, mevcut fırsatların fark edilip değerlendirilmesini engellemektedir. Geçmiş zaten yaşandığı için bilinmektedir, gelecek ise belirsizliklerle doludur ve kişide bilinmeyene karşı tedirginlik hissi uyandırır. Dolayısıyla ikisi bir arada düşünüldüğünde tercih edilen yine aşına olunan yaşantı olacaktır. Ânda yaşanan bir olumsuzluk karşısında geçmişe odaklı bir zihin varsa o olumsuzlukla baş etmede

²⁴ Matthew Killingsworth - Daniel Gilbert, “A Wandering Mind is an Unhappy Mind”, *Science* (New York, N.Y.) 330/ (2010), 932.

²⁵ Dizmen - Hacıosmanoğlu, *Geçmişin Travmalarından Kurtulmak*, 19-29.

²⁶ Nevzat Tarhan, *Kadın Psikolojisi* (İstanbul: Nesil Yayınları, 2005), 56.

²⁷ Geçtan, *İnsan Olmak*, 163-165.

²⁸ Yaşar Düzenli, “Ne Kutsanmış Bir Geçmiş Ne De Muhayyel Bir Gelecek Ânı Yaşamak Üzerine”, *Eskiyeni* 16/98 (2010), 100.

güçlük yaşanacaktır çünkü kişi orada değildir. Yine mutlu edici bir anda zihin geçmişteyse belki de geçmişten daha güzel olan bir ândan mahrum kalınacaktır.

Geçmişte yaptığı bazı yanlışlar dolayısıyla bir daha mutlu olamayacağını düşünen ve kendini affedemeyen birçok insan vardır. Ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemesinin yanında daha çok yanlış da sebep olan bu tavrın sebeplerinden biri yine geçmişe takılı kalmaktır. Takınılması gereken tavır elbette yanlışları görmezden gelmek değildir. Geçmişten ders alarak, aynı hataları tekrarlamamak adına çabalamak, yeni hedefler koymak en sağlıklı tavidir. Geçmiş tamamen dışlamak ve geleceği görmezden gelmek ânı yaşamak değildir, bu durum aksine yaşam kalitesini düşürmektedir.²⁹ Yapılan hatadan ders alındığında gelecekte yeniden tekrarlamamak üzere çaba sarf edilir ve ders alınmış olur, kaldı ki hataların öğreticiliği de söz konusudur. Geçmişten alınmış herhangi bir ders bugüne uyarlanır ve şimdide uygulanır.³⁰ Aksi halde yaşanan pişmanlık boşunadır, geliştirici bir etkisi yoktur ve tekrarlanmayacağını garantisini vermemektedir.

İnsanlar günlük yaşamda herhangi bir insan ya da gücün baskısı altında olmak istemezler. Çünkü kişi baskı altındayken varoluşu sınırlandığı için kendini tehlikede hissetmektedir. Bu sınırlama kendisi dışında bir güçten geldiğinde tepki gösteren kişi kendi kendinin ve özellikle geçmişinin tutsağı olduğunda durumun farkında bile değildir. Geçmişinin esiri olan insan, kendini sürekli gözlemlediği ve yargıladığı için içsel yönüne ulaşmak özgürlüğüne sahip değildir.³¹ Bu prangalardan kurtulmanın ilk aşaması durumun farkında olmak ve onlardan kurtulmayı amaçlamaktır.³² Kabullenme gerçekleşip yargılama bırakıldığında³³ zihnen özgürleşme gerçekleşir ve böylelikle hem düşünmenin hem de duyguları yaşamının önü açılmış olur.

1.1.2 Gelecek Zaman

Zamanın bir diğer boyutu olan gelecek, bulunulan an ile sonsuzluk arasındaki henüz yaşanmamış kısımdır.³⁴ Henüz var olmamış bir zaman olan gelecek, meydana geldiğinde şimdi olarak³⁵ gelmektedir. Aynı durum eylemler için

²⁹ Üstün Dökmen, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2009), 139.

³⁰ Tolle, *Şimdi'nin Gücü*, 76.

³¹ Geçtan, *İnsan Olmak*, 168.

³² Dizmen - Hacıosmanoğlu, *Geçmişin Travmalarından Kurtulmak*, 23.

³³ Tolle, *Şimdi'nin Gücü*, 170.

³⁴ Üstünova, "Türkçede Zaman Kavramı ve İşleniş", 188.

³⁵ Tolle, *Şimdi'nin Gücü*, 70.

de geçerlidir ve şimdide yapamadığı eylemleri gelecekte yapabileceği beklentisinde olan kişi zamanın kıymetini bilmeksizin onu adeta sonsuzmuşçasına kullanabilmektedir.³⁶ Zamanın anlamı olduğunda yaşam da doğrudan anlam kazanacaktır aksi halde sadece zorunda kalınarak yeryüzünde nefes alıp vermekten başka bir şey ifade etmeyecektir.

Birçok insanın yaşam amacı olan mutluluk, yaşanan andan zevk almak, geçmişte yaşanan güzel bir anın hatırlanması ve gelecekte yaşayacağı güzel bir anı ümit etmesidir.³⁷ Birey kendini koruma içgüdüleriyle mutsuz olmaktan korkmaktadır. Mutluluğu geçmiş ve gelecekte bağımsız düşünmek mümkün değildir. Fakat günlük yaşamında birçok insan belirli bir olay meydana geldiği takdirde mutluluğun da geleceği düşüncesindedir.³⁸ Oysa yarın için bir şeylerin planlanması da geçmişin imkânlardan yola çıkmakla mümkündür. Geçmişte yahut şimdide yapılamamış şeyin gelecek için planlanması tutarlı görünmemektedir. Bu yönüyle geçmiş, yarın için imkân izleri taşır ve temeli oluşturur.³⁹ Çünkü yaşanmış olan, duygu, düşünce ve daha birçok boyutuyla tecrübe edilmiştir. Buradan edinilen kazanımla gelecek yönlendirilmelidir. Aslında bu geçmiş-şimdi-gelecek bütünlüğünü sağlamak anlamındadır ve bilinçli bir tavidir.⁴⁰

Geçmiş ve gelecek arasındaki kısa bir zamanı ifade eden anda sevinç, mutluluk yoksa gelecekte de yoktur. Bu sebeple andaki fırsatların farkında olmak ve değerlendirmek⁴¹ geçmiş ve geleceğin duygusal yükünden kurtulmayı sağlayacaktır. Kişi varoluşunu yaşadığı ve yaşıyor olduğu acılar üzerine inşa edip sürdürdükçe⁴² bu durumdan kurtulamayacaktır. Mutsuzlukların olmadığı, huzurlu bir ortam vaat etmeyen anda olmak, durumu olduğu gibi kabul etmeyi gerektirir, bu da hayattan soyutlanmayı engeller.⁴³ Ancak durum kabul edildiğinde çözüm üretmek mümkündür, yaşantı farklı yönleriyle değerlendirilebilir ve hayal edilen mutlu, huzurlu yaşama erişilebilir.

Fritz Perls, an ve ondan sonraki an arasındaki boşluğu *kaygı* olarak tanımlamıştır, buna göre gelecekle meşgul olup andan uzaklaşmak, kaygıya sebep

³⁶ Geçtan, *İnsan Olmak*, 168.

³⁷ Özcan Köknel, *Dolu Dolu Yaşamak* (İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 2004), 15.

³⁸ Geçtan, *İnsan Olmak*, 169.

³⁹ Düzenli, “Ne Kutsanmış Bir Geçmiş Ne De Muhayyel Bir Gelecek Ânı Yaşamak Üzerine”, 99.

⁴⁰ Dökmen, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*, 140.

⁴¹ Duncan, *Şimdiki Ân Farkındalığı*, 11.

⁴² Tolle, *Şimdi'nin Gücü*, 182.

⁴³ Duncan, *Şimdiki Ân Farkındalığı*, 35.

olmaktadır, ⁴⁴ gelecekteki belirsizlik durumu da bu duygunun başlıca sebeplerindendir.⁴⁵

Potansiyel yeteneklerin sınırlandırılması da yine gelecek odaklı olmakla ilgili bir problemdir.⁴⁶ Psikolojik özgürlüğünü elde etmiş bireylerin daha işlevsel olduğu görülmektedir. O an yaşanacak duyguya tepkiye dair ne varsa tümü o an yaşanır ve daha doğru bir algılayış gerçekleştirilmiş olur.⁴⁷

Zamana dair tek imkân şimdi⁴⁸ olduğuna göre hayalî bir geleceğe kendini raptetmek aslında yaşamda mevcut olmamaktır çünkü yaşantıyı olmayan bir zamana bağlamak sağlıklı sonuçlar doğurmayacaktır. Affedememe, şikayet etme, sürekli üzüntü halinin nedenlerinden biri şimdiki anda bulunamamaktır.⁴⁹ Âna karşı memnuniyetsiz tutum ve yakınma, olanı reddetmektir. Bu tavır kişinin kendini hayatın kurbanı görmesi üzerine kurulu kimlik oluşturmaya sebep olmaktadır.⁵⁰ Hayatının öznesi olabilmek için yaşamın ve akışın bir parçası olmak gereklidir.⁵¹

Değinilmesi gereken önemli unsurlardan biri de yaşamak sorumluluğunu üstlenmektir. Üstlenebilmenin ilk koşulu bu gerekliliğin farkında olmaktır. Yaşanan an her zaman razı olunası şartlar getirmeyecektir fakat durum böyleyse bile bir tavır geliştirmek gerekmektedir.⁵² Kaçmak kısa bir zaman için çözüm olabilir fakat benzer durumların tekrarlanmayacağını garanti yoktur ve kaçmakla kişinin kendini olgunlaştırması mümkün değildir. Birçok psikoloğun kullandığı ifade olan “yetişkin çocuklar” bu tutumla yaşamlarını devam ettirmektedirler. Yapılması gereken şey olanı kabullenmek, yeni seçenekler üreterek çizgisini korumaya çalışmaktır.

1.2 Ânı Yaşamak Kavramına Yönelik Tanımlamalar

Rogers ânı yaşamak kavramını, varoluşsal bir yaklaşımla katı kurallara, disiplin ve dayatmalara bağlı olmadan yaşayabilmek olarak tanımlamıştır. Yaşanan anın keşfedilmesi, tam olarak yaşamaktır. Geçmişin getirdiği ön kabullerle bugünü de şekillendirmeye çalışmak, tanımda kastedilen dayatmalardır. Özetle varoluşsal

⁴⁴ Voltan Acar, *Gestalt Terapi: Ne Kadar Farkındayım?*, 34.

⁴⁵ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2006), 278.

⁴⁶ Duncan, *Şimdiki Ân Farkındalığı*, 50.

⁴⁷ Carl Rogers, *Kişi Olmaya Dair*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okuyan Us, 2011), 280.

⁴⁸ Köktürk, *Zaman Üzerine Felsefi Soruşturma*, 349.

⁴⁹ Tolle, *Şimdi'nin Gücü*, 80.

⁵⁰ Tolle, *Şimdi'nin Gücü*, 100.

⁵¹ Sayar, *Yavaşla*, 28.

⁵² Tolle, *Şimdi'nin Gücü*, 100.

yapıya uygun yaşamak, sıkı sıkıya bağlanılmış geçmiş kalıpları olmaksızın duyguları ve deneyimleri yaşandığı anda algılamak ve kavramaktır.⁵³

Ânı yaşamak, geçmişte yahut gelecekte değil, ânın farkında olarak o ânı yaşamayı ifade eder.⁵⁴ Acar'ın yaptığı bu tanımlamada farkındalık kavramı öne çıkarılmaktadır. Kavramın tanımlanmasından önce ise bilinç konusuna değinmek gerekmektedir çünkü farkındalık ancak bilinç ile mümkündür. Bilinç, yaratılanlar arasında yalnız insanlara özgü bir özelliktir ve duyumsanan şeyin algılanmasını ifade etmektedir.⁵⁵ Farkındalık da kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışlarına dışarıdan bakabilmesi olarak tanımlanırsa farkındalığın bilinci ve algıyı arttırdığı söylenebilir. Bir şeyin farkında olmak için önce görmek, daha sonra görülen üzerinde bilişsel olarak yoğunlaşmak ve nihayetinde onu algılamak gerekmektedir. Böylece sıradan gibi görünen olayların, olguların dahi algılanması ve anlaşılması kolaylaşacaktır.⁵⁶ Sahip olunan yaşamın değerini bilmek ancak bu şekilde mümkündür.⁵⁷

Birey ancak farkındalık içindeyse hislerini, düşündüklerini, neyi nasıl yaptığını ayırt edebilir⁵⁸ ve ancak bu durumdayken neden ve nasıl tepki verdiğini gözlemleyebilir.⁵⁹ Oysa günümüzde hız çağıyla yaşama dâhil olan otomatikleşmenin etkisi düşünülürse insanların davranışlarının birçoğunu bilinçli bir farkındalıkla yapmadığını söyleyebiliriz. Bilinçsizce verilen aşırı tepkiler, keşke söyleseydim yahut söylemeseydim gibi pişmanlıklar, farkında olmayışın olumsuz sonuçlarından birkaçıdır.

Kişinin kendine karşı olan acımasızlığı, sürekli hale gelen olumsuz yargılamaları bilinçli farkındalığın olmayışıyla ilişkilendirilebilir. Çünkü kendisine ve çevresine objektif şekilde bakamayan insan hem kendine hem de çevresindekilere karşı katı bir tutum sergileyebilmektedir. O an duygularını, davranışlarını sadece o an özelinde fark edip değerlendirebilen kişi kendi kendine var ettiği engelleri görebilecek ve tarafsız bakış sergileyebilecektir. Bunun yanında insanlarla ilişkilerindeki süreçleri ve gidişatı da yönetebilecektir. Çünkü birey

⁵³ Rogers, *Kişi Olmaya Dair*, 276-277.

⁵⁴ Nilüfer Voltan Acar, *Gestalt Terapi: Ne Kadar Farkındayım?* (Ankara: Akaşa Yayınları, 2019), 5.

⁵⁵ Nazmi Şimşek, *Farkındalık Bilinci* (Ankara: Akçağ Yayınları, 2014), 135.

⁵⁶ Şimşek, *Farkındalık Bilinci*, 143.

⁵⁷ Duncan, *Şimdiki Ân Farkındalığı*, 17.

⁵⁸ Voltan Acar, *Gestalt Terapi: Ne Kadar Farkındayım?*, 30.

⁵⁹ Duncan, *Şimdiki Ân Farkındalığı*, 25.

isteklerine, hislerine karşı farkındalık içinde değilse duygu, düşünce ve davranışları üzerinde de bir denetim sağlayamayacaktır. Aksi durumda birey alışkanlıklarının kıskaçında olduğu için seçimlerini de özgürce yapamaz. Dolayısıyla bu bilincin kazanılması belki de çabayı en çok gerektiren alandır.⁶⁰

Farkındalık bir anda içinde bulunulan zamana, mekâna odaklanmayla birlikte ilk olarak kişinin kendisinin, duygularının, çevresinin farkına varmasıdır. İkinci aşamada ise kendi ile çevrenin bütünleşmesi algısı vardır ve anlam kazanan tüm bu şeyler kişinin coşkuya kapılmasına ortam hazırlar. Kısaca zamana ve mekâna odaklanmak, varlığını fark etmek ve varlığından dolayı duyulan sevinç farkındalığı içermektedir.⁶¹

Yapılan şeyle bütünleşebilmek, dış dünyadan soyutlanabilmek, sadece o andaki işe odaklanabilmek bilinçli farkındalıkla mümkün olabilmektedir.⁶² Bir iş üzerindeyken zihnin başka şeylerle meşgul olması, bilincin eyleme yoğunlaştırılmaması, eylemden alınan hazzı ve verimi düşürmektedir. Sanatçının bir eser ortaya koyabilmesi, özgün olabilmesi böyle bir durumu gerektirir. Herkesin görebildiği zaten sıradandır ve ilgi çekmeyecektir fakat görünenin arkasındakiler asıl dönüşüm sebebidir.

Farkındalığın bir diğer işlevi kişinin ihtiyaçlarının ve isteklerinin bilincinde olmasıdır.⁶³ Dengeli bir yaşamın olmazsa olmazlarından sayılan bu durum, kişiyi aşırılıklardan muhafaza etmektedir. Yalnızca maddi ihtiyaçların giderilmesi ile huzura ereceğini düşünen, manevi yönünün farkında olmayan insanlar buraya örnek verilebilir. Tüm bedeni ihtiyaçlarını gideren insan, hala hissetmekte olduğu eksikliği, kendini tanımaması ve gereksinimlerini bilmemesi sebebiyle hep daha fazlasını istemektedir ve anda olanı yetersiz bulmaktadır. İsteğinin, hissettiklerinin farkında olmayan insan bunları denetleyebilme şansına da sahip değildir. Eksik olan bir şeyler hep vardır fakat ne olduğu bilinmediğinden sürekli arayış durumu hâkimdir. Bu arada geçmişin yarım kalmış işleri ve geleceğin tedirginlikleri de kişiyi meşgul ettiği için şimdiye dair farkındalık mümkün görünmemektedir.⁶⁴

⁶⁰ Sahin Bodur - Gökben Hızlı Sayar, “Şimdi ve Burada Terapisi The Here and Now Therapy”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 6 (2005), 276.

⁶¹ Dökmen, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*, 136.

⁶² Şimşek, *Farkındalık Bilinci*, 142.

⁶³ Voltan Acar, *Gestalt Terapi: Ne Kadar Farkındayım?*, 30.

⁶⁴ Bodur - Hızlı Sayar, “Şimdi ve Burada Terapisi The Here and Now Therapy”, 276.

1.2.1 Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Ânı yaşamanın önemli boyutlarından biri olan farkındalığın yanında *bilinçli farkındalık* olarak ifade edilen *mindfulness* kavramı da konumuzla yakından ilişkilidir. Budist düşünceye dayanan mindfulness günümüzde rağbet gören bir yaklaşımdır. Amaç kişinin kendini keşfetmesi, tanınması, varoluş amacına uygun bir yaşam sürebilmesini sağlamaktır.⁶⁵

Mindfulness salt farkındalığın yanında fark edilenlere verilen tepkileri de öne çıkarmaktadır. Tanımlayacak olursak; halihazırda şimdide gerçekleşenlere dikkat ederek algılamak, algılananı şefkatle ve açıklıkla kalben de kabul etmek,⁶⁶ kısaca *dikkatin şimdiye, yargılamaksızın kabullenici tavırla odaklanmasıdır*. Gönüllü olarak anda kalmayı, algıların yönlendiriciliğinden kurtulmayı içermektedir.⁶⁷

Mindfulness için *dikkat*, *niyet* ve *tutum* üç önemli adımdır. Dikkat ilk şarttır, dağınık olan bir dikkatle uyaranları fark etmek mümkün değildir. Çevrede yaşanan olumsuzluklar, hoşnut olunmayacak sesler, görüntüler, düşünceler, duygular da bu farkında olmanın içine girmektedir. Yalnızca farkında olmak yeterli değildir ve burada niyet devreye girmektedir. Hayatı sadece mutlu edici uyaranlarıyla değil acısıyla tatlısıyla tüm uyaranlarıyla görmektir. Sonrasında tutum öne çıkar ve fark edilenlerin nasıl karşılandığını içerir. Tutumlardan ilki *anda kalabilmektir*. Hedef özellikle günlük sıradan işler üzerindeyken otomatik davranılan anlarda dikkati geçmiş ve gelecekte alıp âna getirmektir. İkinci bir tutum olan *yargıları fark etmek*, yaşanan olaya karşı verilen tepkiyi fark etmektedir. Öfkelenince, sevinince, üzülünce nasıl davranıldığını ve geçmiş ya da gelecek etkisi olmaksızın ilk haliyle nasıl karşılanacağını düşünmektir. Devamında *kabul* gelmektedir. Kişinin kendinin veya başkalarının yanlışlarına düşünmeden tepki vermek yerine değerlendirme yapmak için duraksamasını ifade eder. Yanlışın tekrarlanarak kişilik haline gelmemesi için çabalamayı, değerlendirip düzeltmeyi içerir. *Sabır* sonraki adımdır. Değiştirmek istenilen şeyin kısa zamanda olamayacağını kabul etmek, tahammül göstermektir. Sabır sürecinde *şefkat* de gereklidir. İnsanlar acı ve sıkıntılı hissettikleri durumlarda genellikle bastırma, görmezden gelme eğilimindedirler.

⁶⁵ Tahsin Akçakanat - Serpil Köse, “Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Kavramsal Bir İnceleme”, *International Journal of Business Economics and Management Perspectives* 2/2 (2018), 18.

⁶⁶ Zümra Atalay, *Mindfulness* (İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2020), 37-39.

⁶⁷ Atalay, *Mindfulness*, 15.

Şefkat bu durumun tam aksini içerir. Özellikle öz-şefkat denilen, kişinin kendine karşı nazik olabilmesini, acının evrensel oluşunu kabullenmeyi ifade etmektedir.⁶⁸

Günlük yaşamda sık sık dile getirilen *akışına bırakmak* telkini de bilinçli farkındalığın kavramlarından. Akışına bırakmak boş vermek, düşünmemek, unutmak demek değildir. Etkileyenin farkında olmak, düşünce ve hissin altyapısını anlamak, onunla özdeşleşmemek ve akışta olmaktır.⁶⁹

1.3 Ânı Yaşamak Kavramına Farklı Yaklaşımlar

Maslow'un doruk deneyim (*peak experiences*) olarak ifadelendirdiği durum için ânı yaşamak önemli bir yere sahiptir. “*Kişisel cennete ziyaret*”⁷⁰ olarak betimlediği bu deneyim sadece kendini gerçekleştirmiş kimseler için geçerli değildir, herkesin tecrübe etmesi⁷¹ mümkündür. Tek fark kendini gerçekleştirmiş kişilerin normal zamanda da algısı zaten bu şekildeyken, diğerlerinin nadiren deneyimlemesidir. Bu anlarda bir sanatçıda, şairde olduğu gibi herhangi bir işe odaklanmış kişide de zaman farkındalığı yoktur, kısa zamana çok şey sığmış gibi hissedilir, doruk deneyimden kasıt da budur; eserle, işle “bir” olma. Deneyim anında kişi etkin değildir yani deneyim bilinçli ve istenç sonucu meydana gelmez. Öylesine derin hislerdir ki karşılığında şaşırma, hayret, saygı, teslim olma, ağlama, gülme gibi tepkiler verilir. Savunma, kaygı, korku, erteleme, güdülerine yenilme durumları yerini saf hislere bıraktığından, neşe ve coşku hali sadır olur, kendine karşı baskı, aşırı kontrolcülük eğilimi azalır, gerçek daha doğru algılanır kısaca o anlarda kendini gerçekleştirmiş insan özellikleri edinilir. Hatta Maslow deneyim anında kişinin asıl kimliğinin ortaya çıktığını ifade etmektedir, güdülerin yönlendirmesi yoktur, kişi o an tüm kapasitesini ve gücünü kullandığını hisseder. Geçmiş ve gelecek düşüncesinden arınmış halde, şimdide olmak haline en yakın olunan an yine bu deneyim ânıdır. Gelecek endişeleri, umutları; geçmişin alışkanlıkları hüküm süremez çünkü kişi “tam anlamıyla” oradadır.⁷²

Gestalt terapi ânı yaşama kavramına “*şimdi ve burada*” (*here and now*) isimlendirmesiyle farklı bir yaklaşımda bulunmuştur. Gestalt kuramının temelinde “*bütünle, parçaların toplamı aynı şey değildir*” düşüncesi vardır. Bu düşünce

⁶⁸ Atalay, *Mindfulness*, 17-18.

⁶⁹ Atalay, *Mindfulness*, 17-18.

⁷⁰ Jerry M. Burger, *Personality* (Amerika: Cengage Learning, 2017), 267.

⁷¹ Abraham Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, çev. Okhan Gündüz (İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2001), 81.

⁷² Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 84-116.

zamana bakışı da etkilemiştir. Geçmiş şimdi ve gelecek, zamanın parçaları olmakla birlikte hepsi farklı birikim içermektedir. Bununla birlikte birbirinden ayırmak mümkün olmadığından, “şimdi ve burada”nın temelini oluştururlar. Danışan, terapistle danıştığında aslında rahatsız olduğu şey geçmişte değildir. Geçmişte yaşanan bir problemin üstesinden gelinemediği için sürekli biriken duygular belki de hastalık haline gelir ve “şimdi”de de baş edilmesi mümkün görünmemektedir.⁷³

Terapist bu sebeple kişinin “şimdi”sine odaklanır, kişinin davranışlarını gözlemler, ⁷⁴ geçmişte yaşanan olayın şimdi nasıl hissettirdiğini sorar, çözümlemesini sağlamaya çalışır. Asıl amaç kişinin gelecekte de yaşayabileceği sorunlara kendi kendine çözüm sunabilme, başa çıkabilme becerisini kazandırmaktır. Bir manada şimdiye odaklanmayı ön plana çıkarmaktır çünkü geçmişte yaşanan o durum o zamanın “şimdi”siydi, gelecek zamanla alakalı endişeler de o zamanın “şimdi”si olacaktır.⁷⁵

Terapide bireyin geçmiş yahut gelecekle alakalı problem durumu şimdiye getirilmeye çalışılır. Farklı yöntemlerin kullanılmasıyla kişi şimdiye getirildiğinde süreçte rahatsız olunan yaşantı hayal edilir,⁷⁶ sanki yeniden yaşanıyor gibi o an yapılamayan, söylenemeyenler kısaca bitmeyen işlerin ve duyguların o ân tamamlanması hedeflenir. Neden, nasıl, niçin soruları nadiren sorulur, çünkü bunlar genellikle geçmişe götürecek niteliktedir, bunlar yerine “şu ân ne oluyor?” “ne hissediyorsun?” gibi sorular yöneltir. O âna kadar içsel olarak tekrar tekrar yaşatmak için harcanan enerji artık şimdide, yüzleşme anında kullanılır. Çünkü Gestalt terapiye göre güç ancak “şimdi ve burada”dır. ⁷⁷ Böylece kişinin çözümlememiş ve parçalar halinde olan yaşantılarıyla bütünlüğü sağlanmış olur.⁷⁸

Psiko-terapinin ana karşı Gestalt terapiden farklı bir tutumda olduğu görülmektedir. Terapistlerin bazıları Freudyen yaklaşımla herhangi bir yaşantının açıklanabilmesi için o olayın geçmişte yaşanan bir şeyle mutlaka ilişkili olduğu görüşündedir. Freud’a göre doğru terapinin temelinde geçmişin ayrıntılı şekilde incelenmesi yatmaktadır. Öyle ki danışana geçmiş yaşantılar hatırlatılmaya çalışılır

⁷³ Bodur - Hızlı Sayar, “Şimdi ve Burada Terapisi The Here and Now Therapy”, 276-277.

⁷⁴ Voltan Acar, *Gestalt Terapi: Ne Kadar Farkındayım?*, 22.

⁷⁵ Bodur - Hızlı Sayar, “Şimdi ve Burada Terapisi The Here and Now Therapy”, 276-277.

⁷⁶ Mehmet Dinç, “Gestalt ve Bilişsel Davranışçı Terapideki ‘Şimdi ve Burada’ İlkesindeki Benzerlik ve Farklılıklar”, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 3/2 (2014), 126-127.

⁷⁷ Voltan Acar, *Gestalt Terapi: Ne Kadar Farkındayım?*, 22.

⁷⁸ Dinç, “Gestalt ve Bilişsel Davranışçı Terapideki ‘Şimdi ve Burada’ İlkesindeki Benzerlik ve Farklılıklar”, 126-127.

ve eksik kaldığı noktada terapistin dinlediklerinden geçmişe genel bir çerçeveden bakışıyla terapi şekillendirilir.⁷⁹

İnsanın varoluş biçimlerini “*sahip olmak*” ve “*olmak*” şeklinde ifadelendiren Fromm şimdi ve buradaya farklı bir bakış açısı sunmuştur. Ona göre sonlu olmak yanında fizyolojik ihtiyaçlar, uyum sağlamayı gerektiren dış çevre şartları, zamanın varlığını kabullenmeyi zorunlu kılmaktadır. Bu kabulleniş “*sahip olmak*”ta zamana teslim olmakken, “*olmak*” teslim olmamak, hayatın yönetimini zamanın kısıtlamasına bırakmamaktır. Şimdi, geçmiş ve gelecek üzerine kurulu zaman kavramındaki şimdi, geçmiş ve gelecekte tamamen farklı ve bağımsız olmayan ama bir yönüyle de değişimin gerçekleştiği andır. Bir şeyi kavrama, algılama, hissetme süreçte değil şimdide gerçekleşir. Dolayısıyla şimdi ve burada olmak *sonsuzluktur, zamansızlıktır*. Geçmiş tüm ayrıntılarıyla hatırlanıp yeniden yaşanabilir, şimdide olur; gelecek de ütopyaya dönüştürmeksizin dış gerçeğe uygun olarak canlandırılabilir, böylece gelecek şimdi ile yakınlaştırılabilir.⁸⁰

Yalom’a göre geçmişle bağlantılı olmayan, farklı nedensellikler içeren birçok yaşantı vardır. Hedef, ideal benlik, kader, ölüm gibi hayatın önemli derecede yönlendiricisi olan kavramlar gelecekle alakalıdır. Eğer Freudyen görüşte olduğu gibi her şeyin belirleyicisi geçmişse insan değişme, gelişme becerisine nasıl sahip olmaktadır? Otto Rank da bu görüşte olup geçmiş merkezli nedensellik bakışının kişiyi sorumluluk almaktan alıkoyduğunu ifade etmektedir. Kontrol dışında olan yaşantılardır ve değiştirme gücü olmadığı için suçluluk dahi hissettirmemektedir, dolayısıyla değişime de gerek duymamaktadır. Varoluşçu terapide ise daha çok şimdiye ve geleceğe odaklanma yaklaşımı görülür. Daha çok seçim, sorumluluk, özgürlük vurgusu yapan bu yaklaşıma göre suçluluk duyulması gereken şey geçmişteki kötü seçimler değil geleceğe dair seçim yapılmadan geçirilen her andır. Çünkü bireyin yetişkinlik döneminde alması gereken şimdinin ve geleceğin kararlarını, çocukluğunda kontrol edemediği yaşantılara bağlaması doğru olmayan bir davranıştır. Kişi duyduğu suçluluğa karşı kendini şu anda bağışlamadığı takdirde geçmişini de bağışlayamayacak ve aynı davranışa devam ettikçe kurtulması mümkün olmayacaktır.⁸¹

⁷⁹ Irvin Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit (İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2000), 546-553.

⁸⁰ Erich Fromm, *Sahip Olmak Ya Da Olmak*, çev. Aydın Arıtan (İstanbul: Say Yayınları, 2017), 164-166.

⁸¹ Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, 546-553.

1.4 Ânı Yaşamak Ne Değildir?

Ânı yaşamanın ne olduğuna dair yapılan tanımlamalara ek olarak onun ne olmadığına da değinmek gerekmektedir. Günümüzde oldukça yaygın bir tutum olarak gözlemlenen, *hazcılık* olarak ifade edilen hedonizm, bu yanlışlardan biridir.

Teknolojinin hızla gelişiyor olması ve küreselleşme, bireyler üzerinde olumlu-olumsuz birçok etki uyandırmaktadır. Bireyselleşmeyi beraberinde getiren bu gelişmeler kişiyi anlık hazlara yönlendirmiştir. Hedonizm, haz üzerine temellendirdiği ahlak anlayışıyla tanınan Yunan filozof Aristippos'un ortaya çıkardığı bir kavramdır. Ona göre geleceğe dair endişe duymayan, anın değerini bilen, sürekli eğlenmeyi amaçlayan, bunun yanında aklın kontrolü altında ölçülü şekilde davranan bireyler mutlu bir yaşam sürebilmektedir.⁸² Buna göre davranışların iyi ve kötü oluşları da haz ve elem vericiliğine göre değerlendirilmektedir. Bu düşüncede değerler ve kurallara uymaya yer olmadığından hayata karşı zaman zaman karamsarlığa düşmek kaçınılmazdır, çözüm de yine hazda arandığından ruh sağlığı problemlerine zemin hazırlanmıştır.⁸³ Zaman içinde birçok düşünür bu konuya dair benzer ya da farklı söylemlerde bulunsa da hedonizmin temelinde genel manada bu düşünce yatmaktadır.

Ahlaki hedonizm, öğretiyi mutlulukla temellendirmek iken bir de psikolojik hedonizm söz konusudur. Ona göre insan varoluşsal olarak acıdan kaçmaya, mutluluğa yönelmeye meyillidir ve amacı da hazla örülmüş bir hayat yaşamaktır. Bu söylemde insanda var olana dair yapılan gözlemin sonuçları görülür, ideal olan hakkında yorumlama yapılmamıştır. Oysa insan ve psikolojisi sadece mutluluk üzerinden anlaşılamayacak kadar karmaşık bir yapıdadır. En temelde, yaşanan hayatın bir anlamının olup olmadığı büyük bir soru işaretidir. Eğer anlam varsa insan bu anlamın neresindedir? Şu kesindir ki sadece haz peşinde koşan bir insan anlama gereksinim dahi duymamaktadır. Haz duyuyorsa mutludur, yaşamayı sever, eğer acı içindeyse hayata küser ve bu döngü böylece devam eder. Oysa acılar arayışa sevk ettiren böylece birçok sorunun çözümüne götüren hislerdir.⁸⁴

Üstün, hedonizm ve ânı yaşama arasındaki ilişkiyle alakalı olarak ânı yaşamanın anlık yaşanacak olan haz arayışı olmadığını ifade etmektedir. Bütünlük

⁸² Aysun Kaya Deniz, "Dijital Çağın Hedonist Çalışanları: Dijital Göçebeler", *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* 5/5 (2019), 101-111.

⁸³ Berna Kesmen, "Gençlerdeki Hazcılığa (Hedonizm) Psikolojik ve Manevi Yaklaşım", (2012), 7.

⁸⁴ Kesmen, "Gençlerdeki Hazcılığa (Hedonizm) Psikolojik ve Manevi Yaklaşım", 9-39.

düşüncesini ön plana çıkaran Üstün'e göre o ân haz veren, yer yer aşırıya kaçabilen yönelimleri, bağımlılıkları yaşayan kişi geçmişten ve gelecekte kopmuştur. Varolmak için geçmiş ve gelecekle bütünleşmiş bir an gerekmektedir. Hedonizmin ifade ettiği yaşantıları ânı yaşamak olarak değerlendirmek mümkün değildir, aksine varoluşa karşı direnç göstermektir.⁸⁵ Hedonizm ânı yaşamaktan ziyade “*an için yaşamak*” anlamına gelmektedir. Andaki yaşantılardan sadece mutluluk veren durumları görüp olumsuzlukları görmezden gelme tavrı, hazzı erişmek için, an için yaşamaktır. Bu da ânı yaşamamanın önünde büyük bir engel teşkil etmektedir.⁸⁶

Hedonizm özellikle gençler arasında yaygınlaşmış durumdadır. Bireyselleşmeyle birlikte sadece kendi çıkarları, mutluluğu ve benliği için yaşamayı öğrenen gençler sorumluluk üstlenmek konusunda geri kalmışlardır. Gerek ailede gerek çevrede baş tacı edilen birey, herhangi bir kontrol mekanizmasına tahammül edememektedir. Kural tanımadan her durumda istediği her sözü söyleyebilmek ve isteğinde davranabilmek doğal bir hakmış gibi görülmektedir. Bu şartlar sağlanmayıp otoriteye maruz kalma durumunda gösterilen tepki ise ya kaygı, içine kapanma ya da aksine şiddet gösterme olmaktadır.⁸⁷ Gençliğinde bu tutumda olan birey ânı yaşamaya dair bu yanlış bakışıyla yetişkinlik döneminde benzer sorunları yaşamaya devam edecektir.

Sorumluluk almayı engelleyen etken yalnızca hedonizm değildir. Ailenin çocuğuna kıyamayarak sorumluluk vermekten kaçınması, küçük çocuğun işi uzun zamanda yapmasından dolayı sabırsızlanma, çocuğun yaptığı işi beğenmeyerek ebeveynin kendisinin yapması veya beğenmeyerek düzeltmesi oldukça belirleyici etkenlerdir.⁸⁸

1.5 Dönemsel Koşulların Ânı Yaşamaya Etkileri

Ânı yaşayabilmek, idrak edilen dönemin şartlarından oldukça etkilenmektedir. Günümüzde teknoloji kullanımının yaygınlığı, tüketime dayalı sistem, makineleşme gibi birçok etken sebebiyle ânı yaşamak her geçen gün daha da zorlaşmaktadır. Hız çağı olarak niteleyebileceğimiz çağda akışın hızına yetişebilmek için kurulu saatler gibi sürekli organize ve planlı yaşamak artık

⁸⁵ Dökmen, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*, 141.

⁸⁶ Atalay, *Mindfulness*, 19.

⁸⁷ Kesmen, “Gençlerdeki Hazcılığa (Hedonizm) Psikolojik ve Manevi Yaklaşım”, 46-50.

⁸⁸ Muammer Cengil, “Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde Sorumluluk Duygusu ve Sorumluluk Davranışı Üzerine Bir Araştırma”, *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 33/33 (2015), 9.

neredeyse zorunluluk haline gelmiştir. Bunlardan arta kalan boş zamanlarda da genellikle iki tavır göze çarpmaktadır. Zamanın mahkûmu gibi organizmeye devam etmek ya da zamanı görmezden gelerek tembellik yapmak. Görmezden gelme tutumu bir başkaldırı gibi görünse de aslında yine hıza karşı yenilmektir.⁸⁹

İnternet kullanımının yaygınlaşması da benzer sonuçlar meydana getirmektedir. Oturduğu yerden birçok şeyi hızlıca halledebilen günümüz insanı her şeyde bu hızı arar hale gelmiştir. Beraberinde tahammülsüzlüğü de getiren bu şartlarda kişi nihayetinde hıza ayak uyduramayan ruhu ile de uzak düşmektedir. Aradaki boşluğu kaygı ve endişeyle doldurarak depresyon gibi ruhsal problemlere mekân oluşturmaktadır.

Özellikle gençler arasında çok yaygın olan video oyunlar da gerçek ve sanal yaşam arasında ciddi uçurumlar oluşturmaktadır. Ani değişen imgelere, sürekli uyaranlara maruz kalındığı için asıl hayata adaptasyon zorlaşarak kişiyi saldırganlığa, odaklanamamaya, dikkat eksikliğine sürüklemektedir.⁹⁰ İmkânların artışı, birçok işin daha kısa bir zamanda ve az bir çabayla yapılabilmesi avantaj gibi görünse de bazı dezavantajlar da barındırmaktadır. Örneğin hayatını kolaylaştırmayı vaat ederek hayatımıza giren makinelerle birlikte zaman tasarrufu da yapmış bulunmaktayız, en azından boş zamanlar daha fazla arttı denebilir fakat şöyle bir sorun da vardır ki insanlar boş zamanlarında ne yapacaklarını, nasıl değerlendireceklerini bilememektedirler, ⁹¹ bu da birçok soruna sebebiyet vermektedir.

Sayar, “yavaşla”mayı telkin ederek yaşadığımız dönemin ânı yaşamayı zorlaştırdığını ifade etmektedir. Ona göre hız, zamanın ve mekânın da farklı algılanmasına sebep olmaktadır. Hızın birçok götürüsü olmakla birlikte onlardan birini “tam olarak bir yerde olamayı” şeklinde ifade etmektedir. Bedenimiz ve ruhumuzla doğayla içkin halde olmayıp bir orada bir burada oluşumuzu, parça parçalığımızı birçok bedenî ve ruhî rahatsızlığın temeline oturtmuştur. Bütünlüğün kaybedilmesi, özel alanların azalması, mecburiyetler ve arzu edilenler arasındaki ikilemle birlikte kişinin kendisiyle, hayatıyla yabancılaşması kaçınılmaz hale gelmektedir.⁹² Duyguların da zamanı olduğunu dile getiren Sayar’a göre duygular

⁸⁹ Fromm, *Sahip Olmak Ya Da Olmak*, 166.

⁹⁰ Sayar, *Yavaşla*, 29.

⁹¹ Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okuyan Us, 2018), 121.

⁹² Sayar, *Yavaşla*, 36-37.

görmezden gelinip işlenmedikçe hayat yaşanmamış ve bomboş şekilde geçirilmiş olur, geçmişe dönüp bakıldığında her şeyin boş görünmesinin sebeplerinden biri de budur.⁹³

Hızın böylesi olumsuz etkilerinin yanında insanın çaresiz olmadığı da söz konusudur. Kişi gerçekten istediğinde bu durumu da kontrol edebilir ve koşturma içinde dahi ânı yaşayabilir. Hatta “*işinizi yapmayın, işinizi yaşayın*” sloganıyla düşüncesini ifade eden Dökmen’e göre meşgul olunan zorunlu şey anda kalarak yapılıyorsa sadece yapılmıyor, yaşanıyor da. Böylece hem iş hem de yaşam kaliteli hale gelebilecektir.⁹⁴

Ânı yaşamada popüler kültürün de etkisi yadsınamaz düzeydedir. Popüler kültürün telkini yalnızca mutluluk üzerinedir. Sürekli tüketerek anlık doyuma, gündelik hazlara ulaştırma vaadiyle bireyi yönlendirmektedir. Hatta bu yapıya dahil olmayan birey kendini dışlanmış hissedebilmektedir. Moda örnek verilebilir, birey farkında olmadan popüler pazarın nesnesi haline gelir ve hep birilerinin yönlendirmesiyle gelecek odaklıdır. Sürekli mutluluğu kovalar, ömür boyu mutlu olmayı kendine görev edinir. Kültür ise sürekli yenileri öne sürdüğü için birey sonu gelmeyen bir döngü içine girmektedir. Kalıcı mutluluk vaat edilmiş olan fakat anlık hazlarla geçirtilen kişinin mutsuzlaşması kaçınılmaz hale gelmektedir.⁹⁵

1.6 Ânı Yaşamaya Yönlendiren Ölüm Bilinci

Ölüm bilinci şimdiyi yaşamak konusunda yönlendirici bir rol oynamaktadır. Zaten sonlu ve geçici olan hayat için çabalamanın, faaliyette bulunmanın yersiz olduğu düşüncesi sözde bir bilincin ürünüdür. Bunun aksine yaşamın sorumluluğunu üstlenmeye yönelten etkenlerden biri bu bilinçtir.⁹⁶

Varoluşçu filozof Heidegger ölümün her an gelebileceğini kabul etmenin, âna dair tembellikten kurtaracağını ifade etmektedir. Birçok insan tam aksini yapsa da, yaşamın sınırlı bir süre olduğu bilindiğinden, amaçlanan şeye ulaşmak için çabalamaya şimdi başlamak gerekmektedir.⁹⁷ Burada yönlendirici olan ölümün varlığı gerçeğini ve bilgisini akıllıca değerlendirebilmektir. Zaman meçhul ve

⁹³ Sayar, *Yavaşla*, 40-41.

⁹⁴ Dökmen, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*, 160-161.

⁹⁵ Melek Coşgun, “Popüler Kültür ve Tüketim Toplumu”, *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi* 1/1 (2012), 848.

⁹⁶ Doğan Cüceloğlu, *Savaşçı* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2017), 241.

⁹⁷ Brad Blanton, *Radical Honesty* (Canada: A Dell Trade Paperback, 1996), 244-245.

önlenemez bir gerçek olduğuna göre anları dolu dolu yaşamak en doğru yaklaşımdır.⁹⁸

Cüceloğlu, “savaşçı” olarak simgelediği bilinçli ve anlamlı bir yaşam sürme amacıyla olan kişinin ölüme bakışını, şekil-zemin ilişkisi üzerinden açıklamaktadır. Savaşçının hayatı sonsuz olarak görüp bugünü ona göre anlamlandırmak yerine ölüm bilincini, her anda zemin olarak kabul etmesi gerektiğini ifade etmektedir. Uzak bir zamanda ve neliği belli olmadığı için üzerinde durulmayan ölüm düşüncesi aslında insan ruhunu düzenleyici bir rol oynamaktadır.⁹⁹

Ölümün farkında olmak, bir yönüyle kaygı duygusuna da yol açmaktadır. Hayat, sınırlı bir süre olduğu bilindiği halde anlamlı şekilde yaşanmıyorsa bundan suçluluk hissi doğmaktadır çünkü zamanın sınırlılığını bilmek, psikolojik bir baskı oluşturmaktadır. Bu histen kaçınma tutumu da nihayetinde kişiyi olumsuz duygulara yöneltmektedir.¹⁰⁰ *Varoluşsal suçluluk* olarak ifade edilen bu durum mevcut olan ve kullanılmayan potansiyel kadar suçluluk hissettirmektedir. Bu hissin yaşanmaması için de yaşamının sorumluluğunu üstlenmeli ve onu ziyan etmeksizin bilinçle yaşamak beceri haline getirmelidir.¹⁰¹

1.7 Tasavvuf ve Ânı Yaşamak

Tasavvuf, genel manada Allah’a dayanma, dünyevi arzuları dizginleme, Allah ile huzuru bulma şeklinde ifade edilebilir.¹⁰² Dolayısıyla tasavvufu ömür boyu süren manevi bir yolculuk (*seyr-i sülûk*) olarak düşünmek gerekmektedir.

Maddi her yolculukta olduğu gibi manevi yolculukta da zamandan bağımsız olmak mümkün değildir. Sûfîler bu hakikate yönelik olarak zamanı özellikle ele almaktadırlar. Sözü ettiğimiz yolculukta sâlik (kemalat yolcusu) irâdî olmayarak geçici süreliğine bazı manevi durumlar yaşar, bu durumlara *hâl* denir.¹⁰³ Bu halin

⁹⁸ Dökmen, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*, 151.

⁹⁹ Cüceloğlu, *Savaşçı*, 242-243.

¹⁰⁰ Geçtan, *İnsan Olmak*, 152.

¹⁰¹ Dökmen, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*, 167.

¹⁰² Reşat Öngören, “Tasavvuf”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2011), 40/119.

¹⁰³ Mehmet Demirci, “Hal”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1997), 15/216.

gerçekleştiği an ise *vakt* olarak adlandırılır.¹⁰⁴ Tasavvufun asıl amacı sâlikî zamana ve hale bağımlılıktan kurtarmaktır.¹⁰⁵

İnsan ömrü ilk nefes ve son nefes arasındaki zamandır, ikisi arasında alacağı nefesin sayısı da bellidir. Dolayısıyla alınan her nefes bilinç ve farkındalıkla dolu olmalıdır. Nakşibendî tarikatı buna atıfla “*hûş der dem*” prensibini öne çıkarmaktadır. Alınan her nefesin farkında olmakla, anla meşguliyetle vaktin değeri anlaşılmaktadır.¹⁰⁶

Kemalle ermeyi amaç edinen yolcuya başlangıç olarak *ibnü’l vakt* olması öğütlenir, maksat müride görevlerini hatırlatmaktır. Zamanda savrulmayıp yaşadığı ana odaklanıp sorumluluklarını yerine getirmesini sağlamaktır. İbnü’l vakt olmak zaman ve mekânda sınırlı şekilde yaşayan insan için umutsuzluk sebebi sayılabilecekken sınırlı ömrünü anda tecrübe ederek zaman üstüne çıkabilme imkânı tanınması açısından umut kaynağıdır.¹⁰⁷

İbnü’l vakt zaman ve mekan farkındalığını da içermektedir. İçinde bulunulan mekânın kıymetini bilerek orada geçirilecek zamanı bilinçli şekilde değerlendirmek şeklinde ifade etmek mümkündür.¹⁰⁸

Her vakit beraberinde yeni bir görevi getireceği için geçmişe hayıflanarak vazifeyi de vakti de zayi etme durumu söz konusudur.¹⁰⁹ Tabiîn büyüklerinden Şumayt ibn Aclân buyurur ki: “Mümin nefesine şöyle demelidir: Ömür üç gündür: Dün içindekilerle beraber geçip gitti. Yarın ise sadece bir emeldir. Muhtemelen ona yetişemeyeceksin. Eğer yarına çıkacaksan, yarın zaten kendi rızkıyla birlikte gelecektir. Ancak yarının önünde değerlendirilmesi gereken bir gündüz, bir de gece bulunmaktadır ve pek çok nefis bu ikisinde ölüp gitmişlerdir. Belki sen de aynı akıbete uğrayacaksın. Yaşanılan günü düşünmek yeter.”¹¹⁰

¹⁰⁴ Osman Nuri Küçük, “Zaman Düşüncesinin Tasavvufî Açılımı”, *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* 9 (2002), 225.

¹⁰⁵ Semih Ceyhan, “Vakit”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2012), 42/492.

¹⁰⁶ Meryem Uzun, *Nakşilikte Ruhânî Eğitim Usûlü: Kelimât-ı Kudsiyye* (Ordu: Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 122-124.

¹⁰⁷ Ekrem Demirli, *İbnü’l Arabî Metafiziziği* (İstanbul: Sufi Kitap, 2017), 253.

¹⁰⁸ Mehmet Yıldız, “Geleceğin Korkusunu Geçmişin Hüznünü Taşımayan İnsan: İbnü’l-Vakt”, *Sufiyye* 11 (2021), 91.

¹⁰⁹ Abdülkerim Kuşeyri, *Kuşeyri Risalesi*, ed. Süleyman Uludağ (İstanbul: Dergah, 2019), 148.

¹¹⁰ Abdülfettah Ebu Gudde, *İslam Âlimlerinin Gözüyle Zamanın Kıymeti*, çev. Enbiya Yıldırım (Ankara: Otto, 2016), 24.

İbnü'l vakt olmak kişiye psikolojik anlamda önemli derecede destek sağlamaktadır. Başlangıçta zamanın kendini yok etmesine müsaade etmeden ona hâkim olarak varlığını anlamlandırma imkânı sunmaktadır. Geçmişle geleceği yönetmek yalnızca Allah'ın elinde olduğundan, birey yalnızca şimdinin imkânlarını en güzel şekilde kullanarak zamana hükmedebilecektir. Geçmiş ve geleceğin hapsinde olmadığı için kişilik bütünlüğünü şimdide sağlayabilecektir. Allah'a güveni ve saygıyı getiren bu bilinçle kişi kendine ve amellerine yönelik olumlu bir tutum sergiler. Ben-merkezcilikten ve narsisizmden alıkoyan bu tutum empatiyi beraberinde getirir. Kendine karşı böylesine olumlu tavır besleyen kişinin çevresine de bunu yansıtması beklenir. Bu bilinç kişiyi davranışları üzerinde düşünmeye yöneltir ve böylece sorumluluk duygusu gelişir. Bunlarla birlikte endişeye gark olmadan bilinçle davranmak huzuru beraberinde getirecektir. Kaygı ve korkular da manevi bütünleşme ile kontrol altına alınabilecektir.¹¹¹

1.8 İslam Düşünürlerinde An Kavramı

İnsanı diğer varlıklardan ayıran başlıca özelliği akli ve dolayısıyla düşünebiliyor olmasıdır. Özellikle varoluşsal mevzularda sorgulamalarda bulunması kaçınılmazdır. Hele ki kendinde ve çevresindeki sürekli değişimi fark eden insan bunu anlamlandırma çabasında olacaktır. Hiç şüphesiz zaman mefhumu burada kilit kavramdır, zira hareketin ondan bağımsız olduğu düşünülemez. Dolayısıyla onu anlamak amacıyla düşünürler birçok yorumda bulunmaktadırlar. Çalışmamızın konusu olan ân ile zaman kavramı arasındaki bağlantı önemli bir konudur. Filozofların birkaç görüşüne yukarıda değinmiş olmakla birlikte bu kısımda İslam düşünürlerinin görüşlerine kısaca yer vereceğiz.

Kindî (ö. 873) ânı Aristo'ya benzer şekilde geçmiş ve gelecek arasındaki bağ olarak yorumlamakta, ek olarak bilinç kavramını öne çıkarmaktadır. Ona göre bu bağ insan bilincinde kurulmaktadır.¹¹² Bir süreklilikten söz edilemez çünkü an daha düşüncede iken bitmektedir ve yerine yeni bir an gelmektedir. Bunlar arasında bir zaman söz konusu olabilir fakat aralarındaki ilişki öncelik-sonralık ile sınırlıdır.¹¹³

¹¹¹ Esmâ Sayın, "Tasavvuf ve Psikoloji Açısından İbnü'l-Vakt Anlayışının Etkileri", *Marife* 12/3 (2012), 177-190.

¹¹² Sarıkavak, "İhvan-ı Safa, İbn Sina ve Gazali'de Zaman Anlayışı", 65.

¹¹³ Kadri Ziyaettin Coşan, *Hitab Açısından Kur'ân-ı Kerim'in Zaman ve Mekân Boyutu* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Ana Bilim Dalı Tefsir Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2008), 8.

İbn Sina (ö. 1037) ânı zamanın bir parçası olarak görmektedir. An sayılarda bir'in varlığı gibidir. An başlangıçtır ve art arda gelirler, zamanı meydana getirirler, bölünemezler; bölünme yalnızca zihinde sağlanabilir.

Ebu'l Berekât el-Bağdâdî (ö. 1152) diğer filozoflardan farklı bir yaklaşımla anın hem zamandan bir parça hem de bir parça olmadığını ifade eder. Zaman ve varlık arasında bulunması hasebiyle zaman değildir, ki varlıkla zaman bu şekilde ilişki kurar. Bir yönüyle de zamandır çünkü gelecek ve geçmiş yönleri vardır.¹¹⁴

İbn Rüşd'e (ö. 1198) göre an geçmiş ve gelecek arasındaki şimddir. Şimdinin var oluşu geçmiş olmadan mümkün değildir. Hareketle birlikte düşünülecek olursa sonradan var olan bir nesnenin var olmuşken bir anda yok olması mümkün değildir. Yok oluş ancak başka bir anda söz konusu olabilir, bu anlar arasında da bir zaman vardır dolayısıyla anlar birbirini takip etmez.¹¹⁵

Seyyid Şerif Cürçani (ö. 1413) de ânin zamanın bir parçası olduğu görüşündedir. Daha çok vakit anlamında kullanmakta olup zamanı varlığa bağlamaktadır. Örneğin hava karardığında gelirim dendiğinde kararın vakti bilinmektedir, böylece kişinin ne zaman geleceği de öncesinde bilinmiyorken bir zamanla ilintilendiğinde bilinir hale gelir.¹¹⁶

1.9 Kur'ân ve Zaman

Kur'ân-ı Kerim, Hz. Peygamber'in Arap coğrafyasında yaşaması ve muhatap olduğu toplumun da Arap olması sebebiyle mesajın daha iyi anlaşılmasını sağlamak için¹¹⁷ o toplumun diliyle, Arapça nazil olmuştur. Arapçanın gramer yapısında mevcut bulunan özelliğe dayanarak fiiller bazı kalıplarda kullanıldığında hem geçmiş hem gelecek zaman anlamı taşımaktadır, bu da düşünülenin aksine anlamı zenginleştiren bir durumdur. Dillerin zaman içerisinde değişimi ve gelişimi de söz konusu olup kitabın daha iyi anlaşılabilmesi için zaman olgusu önem arz etmektedir.

İlk muhatap olan Arap toplumunun yaşantısı Kur'ân'ın zamana yönelik yaklaşımında önemli rol oynamaktadır. Edebiyatta yazı yerine şifahi olarak aşama kaydetmiş olan bu topluluk felsefi düşünce noktasında da oldukça eksiktir. Bu durum edebi eserlerinden anlaşılabilir. Fakat eserlerinde ölüm konusu göze

¹¹⁴ Sarıkavak, "İhvan-ı Safa, İbn Sina ve Gazali'de Zaman Anlayışı", 65.

¹¹⁵ Coşan, *Hitab Açısından Kur'ân-ı Kerim'in Zaman ve Mekân Boyutu*, 20.

¹¹⁶ Kalın, *Felsefe ve Bilim Işığında Kur'ân'da Zaman Kavramı*, 58.

¹¹⁷ Yusuf 12/2, Zuhuruf 43/3.

çarpacak şekilde sıkça ele alınmıştır ve ebedi yaşama arzusu da başlıca konular arasındadır. Bu durum düşüncelerini ve yaşam felsefelerini etkilemiş, böylece karamsar bir yaşamı ¹¹⁸ tercih etmişlerdir. Ölümden sonraki hayata inanmayan ¹¹⁹ Araplara göre insanı dünyaya getiren Allah'tır fakat sonrasında aradaki bağ kopar ve artık müdahale etmemektedir. Bundan sonra hayatı yöneten, diktatör¹²⁰ olarak değerlendirdikleri zamandır (dehr) ve o kaçınılmaz olan ölümü getirir. ¹²¹ Buradan hareketle zamana karşı olumsuz bir tutum içinde oldukları söylenebilir. Dolayısıyla ayetleri tüm zamanlar için bu şekilde okumak yerinde olacaktır. Atalarının yaşantısını, geçmiş kutsal sayan Araplar o günleri anarak şimdiyi şekillendirmişlerdir. Yeni bir yol bulmak adına herhangi bir çabaları olmamış, sorumluluk üstlenmeyerek öldürücü zaman gelene kadar an için yaşamışlardır. Geleceğe dair de merak içinde olduklarını söylemek mümkün olabilir çünkü sihir, büyü gibi alanlarla ilgilendikleri, kâhinlere kıymet verdikleri, bu yolla gelecekte haberdar olmak istedikleri bilinmektedir.¹²²

Yirmi üç yılda nüzulü tamamlanan Kur'an zaman ve mekânın dışında değildir. Tedricilik kavramıyla ifade edilen bu durumdan yola çıkarak vahyin yaşantıdan bağımsız olmadığı anlaşılmaktadır. Uygulanabilirliğini sağlamak adına bu yaklaşım önem arz etmektedir. Zamana birçok atıfta bulunan Kur'an, bir kuram kitabı değildir; daha çok gayeye yönelik içerik sunmaktadır. Sözü edilen gaye tevhid inancını hâkim kılmaktır. Dolayısıyla zaman kavramının da neliği üzerine açıklamalar yapmayıp, zamanın var ediliş gayesinin üstünde durur.¹²³

Kur'an'da zamanla ilgili ifadelerle sık sık yer verilmesi, yer yer ona ve bölümlerine yemin edilmesi de konunun ciddiyetini göstermektedir.¹²⁴ Asra yemin olsun,¹²⁵ kuşluk vaktine and olsun¹²⁶, ortalığı bürüdüğünde geceye and olsun,¹²⁷

¹¹⁸ Mü'minûn 23/ 81-87,

¹¹⁹ Câsiye 45/24.

¹²⁰ Tûr 52/30.

¹²¹ Toshihiko Izutsu, *Kur'an'da Allah ve İnsan*, çev. Süleyman Ateş (Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 1975), 118.Câsiye 45/24.

¹²² Esma Paslı, *Kur'an'da Zaman Kavramı ve "Ân"* (Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 9.

¹²³ Coşan, *Hitab Açısından Kur'an-ı Kerim'in Zaman ve Mekân Boyutu*, 6. Bakara Suresi 189. ayette geçen "Sana, hilalleri soruyorlar. De ki: "Onlar, insanlar ve hac için vakit ölçüleridir..." ifadesi buna örnektir. Peygamberimize aydaki değişiklikler sorulduğunda Allah kozmolojik biçimde değil, gayesine yönelik tavırla açıklama yapmıştır.

¹²⁴ İbrahim Canan, *İslam'da Zaman Tanzimi* (İstanbul: Işık Yayınları, 2014), 22.

¹²⁵ Asr 103/1.

¹²⁶ Duhâ 93/1.

¹²⁷ Leyl 92/1.

güneşe ve aydınlığına and olsun, onu izlediğinde aya and olsun¹²⁸ gibi ayetler örnek verilebilir. 475 yerde zikredilen yevm (gün) kelimesi ile sınırlı kalmayan Kur’ân’da gün, gece ve gündüz şeklinde ayrılmışken bir de bunların bölümlerine değinilmesi, gösterilmesi gereken kıymete dikkat çekmektedir.¹²⁹ Bunca yemin, zamanın önemini belirtmek yanında zamanı bilmenin gerekliliğini de ifade etmektedir.¹³⁰

İslam dininde birçok ibadet belirli bir zamanla sınırlandırılmıştır. Hac, zekât, oruç, bayramlar, mest üzerine mesh, yolculuk, misafirlik süresi gibi farklı hususlarda zaman tayin edildiği görülmektedir.¹³¹ Bu tayinin yıla, haftaya, güne hatta saate yönelik olduğu da barizdir. Yılda yalnızca belli bir vakit içinde ifa edilebilen hac, yılda bir ay tutulan Ramazan orucu, yılda iki kez olan bayramlar, günün beş vakte bölünmesi ile namaz, o vakitler içindeki kerahat vakitleri gibi ayrıntılar söz konusudur. Hepsi kendi anında vaciptir, ertelenmesi ile o ibadetin vakti geçmiş sayılır, ibadet kabul edilmez. Nisa suresinin 103. ayetinde “... *namaz, mü'minlere belirli vakitlere bağlı olarak farz kılınmıştır.*” buyrulması buna bir delildir. Gereken alt sınıra ulaşan mâli birikimin ardından bir kameri yıl vakit geçmeden zekât farz olmamaktadır.¹³² Oruç tan yerinin ağarmasını ifade eden imsak ile başlar ve güneşin batışı ile sonlanır.¹³³ Bu vakitler de güneşin konumuna göre günden güne dakika dakika değişmektedir, dikkat gerektirmektedir. Sırf bu örnekten yola çıkarak bile normalde dakika hesabı yapmayan insana önemli bir farkındalık kazandırma amacı güdüldüğü görülmektedir.

Anlarda meydana gelen olaylara dikkat çekmeyi amaçlayan Kur’ân evrendeki fiziksel yapı ve onu var eden üzerinde düşünmeye de sevk etmektedir.¹³⁴ Özellikle namaz sureleri olarak bilinen, çokça okunan, kitabın sonundaki kısa surelerde zamanla ilgili ifadelerin fazlalığı bu görüşü desteklemektedir. Akıl sahibi olarak vasıflandırılan insanı, insan kılan özelliklerden biri olarak zaman ve onda yaşananların farkındalığının vurgulanması dikkate değerdir.¹³⁵ Zira insan zamanla

¹²⁸ Şems 91/1-4.

¹²⁹ Canan, İslam’da Zaman Tanzimi, 28.

¹³⁰ Duhâ 93/1-2, Leyl 92/1-2, Şems 91/1-6, Fecr 89/1-5.

¹³¹ Ebu Gudde, *İslam Âlimlerinin Gözüyle Zamanın Kıymeti*, 10.

¹³² Mehmet Erkal, “Zekât”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2013), 44/199.

¹³³ İbrahim Kâfi Dönmez, “Oruç (İslâm’da Oruç)”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2007), 33/419.

¹³⁴ Ayşe Çil, “Kur’ân’da Zaman Kavramı”, *KADER Kelam Araştırmaları Dergisi* 9/1 (09 Şubat 2011), 343.

¹³⁵ Bkz. Yunus 10/6, Bakara 2/164, Kasas 28/71-72.

var olmaktadır, zamanın içindedir, yaşamayan bir varlık için zamanın anlamı yoktur. Zaman insan için imkândır denebilir.¹³⁶

Kur'ân'ın zamana yönelik tavrında hayatın bizzat parçası olan geçmişin ihmal edilmeyip, şimdiki zamanın içinde geleceğe dair yönlendirmeleri¹³⁷ dikkat çekmektedir. Bir kimse hükümleri bilmiyor olması sebebiyle geçmişte yaptığı hatalarından sorumlu değildir. Bundan yola çıkarak Kur'ân'ın kişinin şimdisine ve gelecek yaşantısına hitap ettiği yorumu yapılabilir. Kişi, öğrendiği andan itibaren bu hükümlerden sorumludur ve geleceğini de buna göre inşa etmelidir.

1.9.1 Kur'ân'da Geçmiş Zaman

Son uyarıcı olarak vahyedilen Kur'ân-ı Kerim'in zamana yaklaşımında geçmiş önemli bir yer tutmaktadır. Felsefi anlamda bir süreçten bahsedilmeyip olaylara dikkat çekildiği görülmektedir. Buradan, "zamanı anlamlı kılan şey, içinde gerçekleşen olaylardır" manası çıkarılabilir. Geçmiş kavimlerden sıkça söz edilmesi bu durumun en büyük delilidir. Hatta bunlara inanmak imani bir durumdur buna birçok yerde de dikkat çekilmektedir.¹³⁸ Önceki peygamberler ve kavimlerle ilgili geçmişe yönelik olan kıssalar geçmişin önemini vurgulamaktadır. Buradan maksat orada takılıp kalmalarını sağlamak değildir. *"Onlar gelip geçmiş bir ümmettir. Onların kazandıkları kendilerinin, sizin kazandıklarınız sizindir. Siz onların yaptıklarından sorumlu tutulacak değilsiniz."*¹³⁹ ayeti bu durumu en güzel açıklayan ayetlerdendir. Uyaran olarak işlev gören bu kıssalarda Allah Teala ümitsizlik aşlamak amacı gütmemektedir. Amaç ibret alınmasını sağlamaktır. Yaşam tarzı sunan din, kişinin geleceğini inşa ederken dikkate alması gereken unsurları böylece bildirmektedir. Ayrıca Kur'ân'da önceki peygamberlerden, kitaplardan bahsedilmesi geçmişe sahip çıkıldığının da bir göstergesidir.¹⁴⁰

Bununla birlikte Hz. Muhammed'in ilk muhatabı Arap topluluğun kullandığı *"öncekilerin masalları"*¹⁴¹ ifadesini kullanan müşriğin aynı zamanda *"Onlara, "Allah'ın indirdiğine (Kur'ân'a) ve Peygamber'e gelin" denildiğinde onlar, "Babalarımızı üzerinde bulduğumuz din bize yeter" derler."* yaklaşımı oldukça abestir. Bilgisizce, yaşananlar anlamlandırılmadan körü körüne bağlılık,

¹³⁶ Canan, *İslam'da Zaman Tanzimi*, 24.

¹³⁷ Kalın, *Felsefe ve Bilim Işığında Kur'ân'da Zaman Kavramı*, 123.

¹³⁸ Örnek olarak Bakara 2/4, Ahkâf 46/12, Zuhuruf 43/45. ayetleri verilebilir.

¹³⁹ Bakara 2/134.

¹⁴⁰ Kalın, *Felsefe ve Bilim Işığında Kur'ân'da Zaman Kavramı*, 347.

¹⁴¹ Kalem 68/15, Mutaaffifin 83/13,

geçmişin öğreticilik vasfını yok etmek anlamına gelmektedir. “*Onlardan öncekilerin çoğu sapmıştı*”¹⁴² ayetinde kastedilen de budur. İnsanlar da toplumlar da birikmeler üzerine varlığını idame ettirmektedir. Geçmişin izinden kurtulamayan, yaşananların tekrarının mecburiyet olduğunu düşünen bir toplum gelecek için adım atamayacaktır. Sadece müşrikler üzerinden değil Müslümanlar özelinde de düşünecek olsak aynı şeyleri söylemek yanlış olmaz. Her zaman ve mekân farklı sorular-sorunlar barındırmaktadır. Hele ki hızla değişen dünyada geçmişe sıkı sıkıya bağlılık, yaşanılabilir alanı kısıtlamaktadır. İman esası olmayan meselelerde farklı yorumlamalar dine zarar vermeyecektir. İctihada yapılan teşvikin temelinde de bu amaç yatmaktadır. Temel esaslar ışığında şimdilerin sorularına cevaplar vermek dinin şimdide yaşanmasını kolaylaştıracaktır.

Kur’ân’ın geçmişe dair uyarı mahiyeti taşıyan ayetler içerdiği görülmektedir. “*Sizden önceki nice nesilleri peygamberleri, kendilerine apaçık deliller getirdikleri halde (yalanlayıp) zulmettikleri vakit helâk ettik. Onlar zaten inanacak değillerdi. İşte biz suçlu toplumu böyle cezalandırırız.*”¹⁴³ Uyarı maksadı taşıyan, geçmişe anlatan bu ifadeler aslında yaratıcının niyetini de ortaya koymaktadır. Onların başına gelenler kavimlerin kendi yaptıklarının karşılığı olmayıp zulüm niteliği taşısaydı böyle bir uyarıda bulunması da anlamsızlaşır. Dolayısıyla Kur’ân’ın uyarıcı niteliğini destekleyen bu ayetler inanan toplum inşasında yapıcı rol üstlenmektedir denebilir.

Ahret özelinde düşünüldüğünde dünya bir geçmiş zamandır. Bu durum kişinin ifasına göre olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilebilir zira ahiret hayatı dünya yaşantısının sonucuna göre şekillenecektir. Mükâfat yahut ceza geçmişin bir faturası olarak kişiyi karşılayacaktır.¹⁴⁴ İslam dinince büyük öneme haiz tövbe ise psikolojik olarak pozitif yönelemler rolü üstlenmektedir.¹⁴⁵ “*Her kim de işlediği zulmünün arkasından tövbe edip durumunu düzeltirse...*”¹⁴⁶ *Sizden kim cahillikle bir kabahat işler de sonra peşinden tövbe eder, kendini düzeltirse (bilmiş olun ki) O, çok bağışlayandır, çok merhamet edendir.*”¹⁴⁷ ayetlerinde olduğu gibi birçok ayette geçmişin şimdide telafi edilebileceği vurgulanmaktadır.

¹⁴² Sâffât 37/71.

¹⁴³ Yunus 10/13, Bakara 2/49, 50, 51, 61.

¹⁴⁴ Bakara 2/3-5, Nebe 78/40, Burûc 85/10, A’lâ 87/10-13.

¹⁴⁵ Kalın, *Felsefe ve Bilim Işığında Kur’ân’da Zaman Kavramı*, 348.

¹⁴⁶ Maide 5/39

¹⁴⁷ En’am 6/54.

1.9.2 Kur'ân'da Şimdiki Zaman

Şimdi kelimesi daha önce de ifade edildiği gibi zamanın bizzat kendisidir. Geçmiş, geçmişte şimdi iken, gelecek de o zamanın şimdisi olacaktır dolayısıyla süreklilikten bahsetmek mümkündür. Kur'ân özelinde örnek verecek olursak üzerine azap inen herhangi bir kavim, başına gelen o olayı şimdide yaşamıştı. Kıyametten sonraki durum yalnızca Allah tarafından bilinebilecektir fakat şimdide şahit olunmuş olay da yaşanmıştır.¹⁴⁸

Kur'ân'da geçmiş de gelecek de şimdide bağlanmıştır. Gelecekte felaha ermenin yolu *“Ey insanlar! Rabbinize karşı gelmekten sakının. Hiçbir babanın çocuğuna hiçbir yarar sağlayamayacağı, hiçbir çocuğun da babasına hiçbir yarar sağlayamayacağı günden korkun!”*¹⁴⁹ ayetinde de görüldüğü gibi gerekli olan şimdi işe koyulmaktır. Gelecek şimdilerde rahata ermek için sürekli geride kalan şimdileri değerlendirmek gerekmektedir.

Şimdilerin eksik bırakılmaksızın Allah tarafından kaydedildiği bildirilmektedir. Zuhruf suresinin 80. ayetinde mealen *“Yoksa onların sırlarını ve gizli konuşmalarını duymadığımızı mı sanıyorlar? Hayır öyle değil, yanlarındaki elçilerimiz (melekler) yazmaktadırlar”*.¹⁵⁰ buyurulması bu delillerden yalnızca biridir. Aksi halde *“Artık kim zerre ağırlığınca bir hayır işlerse onun mükâfatını görecektir. Kim de zerre ağırlığınca bir kötülük işlerse onun cezasını görecektir.”*¹⁵¹ ayeti soru işaretleri doğuracaktır. Her an işlenen iyilik ve kötülük, günü geldiğinde karşılık bulacaktır. İnsanın yaptığı gibi Allah da anları ve yaşananları erteliyor olsaydı hesap günü adil bir düzen kurulamayabilirdi. *“Allah herkese kazandığının karşılığını vermek için böyle yapar. Şüphesiz Allah, hesabı çabuk görendir.”*¹⁵² ayetiyle desteklenen mana an farkındalığına da dikkat çekmektedir.¹⁵³

Hız. Muhammed'e gelen vahyin bir süre kesilmesi üzerine müşriklerin durumu alaya alarak *“Rabbi Muhammed'e küstü”* şeklinde söylemlerde bulunduğu rivayet edilmektedir. Peygamber de bu duruma üzölmüş ve onu teselli amacıyla Duhâ suresi nazil olmuştur. Hemen ardından da birbirini tamamlar nitelikte İnşirah

¹⁴⁸ Kalın, *Felsefe ve Bilim Işığında Kur'ân'da Zaman Kavramı*, 352.

¹⁴⁹ Lokman 31/33

¹⁵⁰ Zuhruf 43/80.

¹⁵¹ Zilzâl 99/7-8.

¹⁵² İbrahim 14/51.

¹⁵³ Paslı, *Kur'ân'da Zaman Kavramı ve “Ân”*, 104.

suresi nazil olmuştur.¹⁵⁴ “*Rabbin seni terk etmedi, sana darılmadı da.*”¹⁵⁵ şeklindeki teselliden sonra “*Güçlkle beraber bir kolaylık vardır. Öyleyse bir işi bitirince diğerine koyul.*”¹⁵⁶ mealindeki ayet önemli bir bakış açısı sunmaktadır. Buna göre zorluklar kolaylıkları da barındırır, şartı ise ânı değerlendirmektir. Mahiyeti hakkında tefsirlerde farklı görüşler olmakla birlikte genel manada değerlendirildiğinde inanan birinin boş vaktinin olmaması, zamanını zayi etmemesi gerektiği anlaşılmaktadır.¹⁵⁷

Hız. Peygamber’e üzgün haline yenik düşmeyip işe koyul yönlendirmesinin yapılması tüm insanlar için yönlendiricidir. Zira herkes kendine düşen sorumluluğu bazı zorluklar olsa dahi yerine getirmekle yükümlüdür. Zorlukların arkasına sığınarak tembellik etmek, duygu yoğunluğu ile işlerden soyutlanmak Müslüman ahlakına uygun düşmemektedir. Buradan hiç dinlenilmeyeceği anlamı çıkarılmamalıdır. Öğütlenen husus, zorlayıcı işten daha kolayına geçmekle de olsa daima iş üzere olmaktır.

Şimdiye verilen kıymet, inanan kişi tarafından idrak edildikten sonra bunu yaşama geçirmenin zaman zaman zorlayıcı olması sebebiyle yine yaratıcıdan yardım dilenmesi gerektiği hususu öne çıkmaktadır. Bakara suresi 286. ayette bir dua örneği sunan Allah Teâlâ buraya vurgu yapmaktadır. “*Rabbimiz, unutursak veya hataya düşersek bizi sorumlu tutma!*” ifadesinden, şimdiye hâkimiyetimizde yardım et ki gelecek şimdilerde zorda kalmayalım gibi bir anlam çıkarmak mümkündür.¹⁵⁸

1.9.3 Kur’ân’da Gelecek Zaman

Kur’ân’da yevm kelimesine bakıldığında bazı ayetlerde “dünyadaki belli bir süre” ifade edilirken çoğu ayette bunun ahiret hayatı için kullanıldığı görülmektedir.¹⁵⁹ Bu sebeple Kur’ân’ın gelecek perspektifinde ahiret vardır desek yanlış olmayız. Zira gelecek kavramının mahiyetini açıklamak oldukça güçtür. Gelecek içinde olunan anın hemen peşinden gelmektedir. Uzak ve yakın gelecek

¹⁵⁴ Emin Işık, “Duhâ Süresi”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1994), 9/546.

¹⁵⁵ Duhâ 93/3.

¹⁵⁶ İnşirâh 94/6-7.

¹⁵⁷ Bayram Ayhan, “Ahiliğin Kur’ân Referanslı Bir İş Ahlakı: “Ânı Değerlendirmek””, *Uluslararası Ahilikte İş ve Ticaret Ahlakı Sempozyumu Tebliğleri*, ed. Mehmet Tıraşçı - Mustafa Said Akdoğan (Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, 2018), 123.

¹⁵⁸ Kalın, *Felsefe ve Bilim Işığında Kur’ân’da Zaman Kavramı*, 354.

¹⁵⁹ Ali Yılmaz, “Kur’ân-ı Kerim’de ‘Yevm/Gün’ Kavramıyla Zikredilen Ahiret İsimleri”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fak.*, (ts.), 146.

olarak ayırım yapılırsa o da birçok bilinmezi içinde barındırmaktadır. Örneğin kıyametin kopma saati uzak gelecek gibi görünse de bilinmeyen bir zaman olduğu için her an şimdileşebilecek bir zamandır. Dolayısıyla yine şimdiye atıf vardır.

Bilinmez yarına hazırlık, Haşr suresinin 18. ayetinde “*Herkes, yarın için önceden ne göndermiş olduğuna baksın.*” de görüldüğü gibi şimdi yapılmalıdır. Yarından kastedilenin metafizik gelecek olan ahiret olduğu düşünüldüğünde mükâfatın da cezanın da şimdide, dünya hayatı sonucunda kazanılacağı sonucuna varılmaktadır.¹⁶⁰ Buradan yola çıkarak anlaşıyor ki dünya hayatı imtihan olmakla birlikte aslında imkândır.

“*İman edip salih ameller işleyenlere, kendileri için; içinden ırmaklar akan cennetler olduğunu müjdele!*”¹⁶¹ ayetinde olduğu gibi geleceği şekillendirmenin şimdide olduğu bildirilmektedir. Gereken sorumluluk yerine getirildiği takdirde cennet nimetleri yudumlanabilecektir.

“*Onlar yeryüzünde dolaşıp, kendilerinden öncekilerin sonlarının nasıl olduğuna bakmadılar mı? Allah, onları yerle bir etmiştir. İnkâr edenlere de bu akıbetin benzerleri vardır.*”¹⁶² ayetinde ve benzeri ayetlerde şimdiyi yaşarken geçmişten ders alınmamışsa geleceğin de ona göre şekilleneceği vurgulanmaktadır. Buna göre insanlık geçmişi iyi okuması, geleceğini tehlikeye atmaması konusunda uyarılmaktadır. Ayrıca Lokman suresinin 34. ayetinde “*... hiç kimse yarın ne kazanacağını bilemez. Hiç kimse nerede öleceğini de bilemez. Şüphesiz Allah hakkıyla bilendir, (her şeyden) hakkıyla haberdar olandır.*” buyurularak geleceğe dair bilgi sahibi olmanın mümkün olmadığına dikkat çekilmektedir.¹⁶³ Buradan da anlaşılmaktadır ki Kur’ân’ın zamana yönelik tavrı bildirildiği veya tecrübe edildiği kadar geçmişi bilerek yaşanan güne odaklanmak, buna göre bir yaşam rotası belirlemektir.

1.10 Kur’ân’da An Kavramı

Kur’ân’da zaman kelimesi bizzat geçmemektedir fakat onu ve bölümlerini ifade eden terimler oldukça fazladır. Hatta aynı kelimenin birkaç farklı anlamda kullanıldığı da görülmektedir. Dolayısıyla anlamlandırırken Kur’ân’ın genel muhtevasına vukûfiyet önem kazanmaktadır. Zamanı ifade eden kavramları *dehr*,

¹⁶⁰ Faiz Kalın, “Kur’ân’da Zaman Kavramı”, *Din ve Hayat* 32 (2017), 12.

¹⁶¹ Bakara 2/25.

¹⁶² Muhammed 47/10.

¹⁶³ Kalın, “Kur’ân’da Zaman Kavramı”, 11.

hîn, asr, sene, ebed, huld, sermed, vakit, baġteten, lemhu'l basar, saat, âm şeklinde örneklendirmek mümkündür. Bu kavramlar daha çok uzun zamanları ifade ederken gün içindeki kısa zaman bölümlerini içeren kavramlar da vardır. Bunlar da *lejl, subh, fecr, duhâ, nehâr, yevm*'dir.¹⁶⁴ Çalışma konumuz gereği bu kavramların ayrıntısına girmeyeceğiz.

An, Arapça bir kavram olup kökü **eyn**'dir. Geçmiş zamanla gelecek zaman arasında kalmış olarak belirlenen süredir.¹⁶⁵ Düşünürlerce yapılan tanımlara daha önce değindiğimiz için bu bölümde bunu tekrarlamayıp yalnızca an kelimesinin geçtiği ayetleri inceleyeceğiz. Kur'ân'da an kelimesi on iki yerde geçmektedir, içerdiği anlamları değerlendirmek gerekirse:

1.10.1 Gece Anları

*"O halde, (ey Peygamber) onların söylediklerine sabret ve güneşin doğuşundan ve batışından önce Rabbini hamd ile tesbih et. Gece vakitlerinde ve gündüzün uçlarında da tesbih et ki hoşnut olasın."*¹⁶⁶

"*Ânâe'l lejl*" ifadesinin Zümer suresi 9. ayette de, Âl-i İmrân suresi 113. ayette de geçtiği görülmektedir. Ânâe, an kelimesinin çoğulu olup ibarenin anlamı "gece anları"dır. Kur'ân Yolu tefsirinde ayet nazil olduğunda henüz beş vakit namaz farz olmadığı için Rabbi her an yüceltmek, onu anmak, sürekli hatırında tutarak ona göre yaşamaya teşvik olduğu şeklinde açıklanmıştır.¹⁶⁷

*"(Böyle bir kimse mi Allah katında makbuldür,) yoksa gece vakitlerinde, secde halinde ve ayakta, ahiretten korkarak ve Rabbinin rahmetini umarak itaat ve kulluk eden mi? De ki: "Hiç bilenlerle bilmeyenler bir olur mu?" Ancak akıl sahipleri öğüt alırlar."*¹⁶⁸

Bir önceki ayette görüldüğü gibi burada da "*ânâe'l lejl*" ifadesi yer almaktadır. Gece an kadar kısa bir vakit olmadığına göre saat veya vakit olarak anlamak gerekmektedir.

Geceye vurgu yapılan birçok ayet ve hadis olması o vakitlerin kıymetine yöneliktir. Herkesin uykuda olduğu zamanda kişinin ubudiyet şuuruyla kalkıp Rabbini anması elbette anlamlıdır.

¹⁶⁴ Kalın, *Felsefe ve Bilim Işığında Kur'ân'da Zaman Kavramı*, 126-262.

¹⁶⁵ Râgıp el-İsfahânî, *Müfredât Kur'ân Kavramları Sözlüğü*, çev. Abdulbaki Güneş - Mehmet Yolcu (İstanbul: Çıra, 2010), 111.

¹⁶⁶ Tâhâ 20/130.

¹⁶⁷ Hayreddin Karaman vd., *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsiri* (Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, ts.), 360.

¹⁶⁸ Zümer 39/9.

*“Onların (Kitap ehlinin) hepsi bir değildir. Kitap ehli içinde, gece saatlerinde ayakta duran, secdeye kapanarak Allah'ın ayetlerini okuyan bir topluluk da vardır.”*¹⁶⁹

Önceki ayetlerde ehl-i kitabın ayetleri inkâr edişi, çoğunun yoldan çıktığı buna bağlı olarak da zillet altında kaldıkları ifade edilmektedir. Bu ayette ise ehl-i kitaptan olup da gece vakitlerinde secdeye kapananlar olduğu ve bunun karşılığını alacakları bildirilmektedir. Gece kılınan bu namaza “teheccüd” ismi verilmekte olup yatsı namazı ve fecr vakti arasında bir süre uyuyup uyandıktan sonra kılınan namazdır.¹⁷⁰ Bu da belirli bir an olmadığı için anın yine vakit, saat anlamlarına geldiğini söyleyebiliriz.

1.10.2 Bilinmeyen (Gaybî) Anlar

*“Halbuki biz (cinler), (daha önce) göğün bazı yerlerinde gayb haberlerini dinlemek için otururduk. Fakat şimdi her kim dinlemeye kalkacak olursa, kendini gözetleyen yakıcı bir alev huzmesi bulur.”*¹⁷¹

Ayette cinlerin yakınmaları durumu söz konusudur. Bazı müfessirlerin yorumuna göre cinler gökleri araştırıp, yoklayıp edindikleri bilgileri kâhinlere bildirmektedirler. Gaybı bildiklerini zannediyor ve halklarına bilgi götürüyorlardı. Fakat bir zaman sonra bundan mahrum kaldılar ve sebebini Hz. Peygamber ile karşılaşınca anladılar.

1.10.3 An İçinde Acelecilik

*“(Onlara) “Azap gerçekleşikten sonra mı ona iman edeceksiniz? Şimdi mi!? Oysa siz onu acele istiyordunuz” (denilecek).”*¹⁷²

An kelimesi bu ayetlerde âl’âne şeklinde geçmektedir. Kelimenin başına soru takısı olan hemze birleştiği için bu şekilde yazılmakta ve okunmaktadır. “şimdi mi?” anlamı bu şekilde verilmektedir.

*“Eğer doğru söyleyenler iseniz, (söyleyin) bu tehdit ne zaman (gerçekleşecek)?” diyorlar.”*¹⁷³ ayetinden de anlaşılacağı üzere inkarcılar peygambere alay etme maksadıyla bu soruyu yöneltmişlerdir. Cevabı ise sonraki ayetlerde : *“De ki: “Allah dilemedikçe, ben kendime bile ne bir zarar, ne de fayda verme gücüne sahibim. Her milletin bir eceli vardır. Onların eceli geldi mi, ne bir*

¹⁶⁹ Âl-i İmrân 3/113.

¹⁷⁰ Saffet Köse, “Teheccüd”, TDV İslam Ansiklopedisi, ts., 40/323.

¹⁷¹ Cin 72/9.

¹⁷² Yunus 10/51.

¹⁷³ Yunus 10/48.

an geri kalabilirler ne de öne geçebilirler.", "yine de ki: "Söyleyin bakalım, onun azabı size geceleyin veya gündüzün (ansızın) gelecek olsa, suçlular bunun hangisini acele isterler?!" Azap gerçekleşikten sonra mı ona iman edeceksiniz? **Şimdi mi!?** Oysa siz azabı acele istiyordunuz" denilecek.

1.10.4 Son Anda Edilen Tevbe

*"İsrailoğulları'nı denizden geçirdik. Firavun da askerleriyle birlikte zulmetmek ve saldırmak üzere, derhal onları takibe koyuldu. Nihayet boğulmak üzere iken, "İsrailoğulları'nın iman ettiğinden başka hiçbir ilah olmadığına inandım. Ben de müslümanlardanım" dedi." **Şimdi mi?! Oysa daha önce isyan etmiş ve bozgunculardan olmuştun**".¹⁷⁴*

Ayetlerde açıkça belirtildiğine göre zulümden kaçan İsrailoğulları'nı takip eden Firavun mucize gerçekleştiğini görerek iman ettiğini dile getirmektedir. Son nefeste, öleceğini anlayınca edilen imanın ne kadar samimi olduğu yalnızca kişi ve Rab arasındadır fakat "şimdi mi?" ifadesinden birçok âlime göre son anda edilen imanın geçerli olmadığı anlaşılmaktadır. Sancak'ın ifadesiyle Firavun da kavmi de geçmişe dair inançlarını, bağımlılıklarını terk etmedikleri için böyle bir sonla karşılaşmışlardır.¹⁷⁵

Çalışmamızın baş kısmında da değindiğimiz üzere sorumluluk üstlenmek yahut bir şeyi kabul etmek anda harekete geçmeyi gerektirmektedir. İnanacak olan kişinin bunu zamanında tasdik etmemesi, erteleme, gerisingeri çevrilmekle sonuçlanabilir. Dolayısıyla tüm yaşantıda gerekmesi yanında imanı meselelerde de savsaklamak, şimdileri erteleme hüsranı götürecektir.

Ayetin devamındaki "oysa daha önce isyan etmişlerden olmuştun" ifadesi de dikkat çekici bir mana taşımaktadır. Kişinin geçmişi ve şimdisi arasındaki tutarsızlık ayetten de anlaşıldığı üzere çok sağlıklı görünmemektedir. Zamanı geçtikten sonra yapılan şey geçmişin yanlışlarını bazen tam anlamıyla kapatamamaktadır.¹⁷⁶

Firavun'un tövbesi kabul edilmemişken benzer bir durumu Hz. Yunus'un da yaşadığı görülmektedir. "*Şüphesiz Yûnus da peygamberlerdendi. Hani o kaçıp yüklü gemiye binmişti. Gemidekilerle kur'a çekmiş ve kaybedenlerden olmuştu.*

¹⁷⁴ Yunus 10/90-91.

¹⁷⁵ Seyyid Sancak, *Süreç, Yapılaşma ve Model Bağlamında Kur'an'da Firavun Tipolojisi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2014), 167.

¹⁷⁶ Paslı, *Kur'an'da Zaman Kavramı ve "An"*, 87.

Böylece, Yûnus kendini kınayıp dururken balık onu yuttu. Eğer o, Allah'ı tesbih edip yüceltenlerden olmasaydı..."¹⁷⁷ ayetinin devamı Enbiya suresinde "Derken karanlıklar içinde, "Senden başka hiçbir ilah yoktur. Seni eksikliklerden uzak tutarım. Ben gerçekten (nefsine) zulmedenlerden oldum" diye dua etti. Biz de duasını kabul ettik ve kendisini kederden kurtardık. İşte biz mü'minleri böyle kurtarıyoruz."¹⁷⁸ buyurularak benzer duruma farklı muamele yapıldığı görülmektedir. Nedeni ise "Allah'ı tesbih edip yüceltenlerden olmasaydı" şeklinde açıkça belirtilmiş ve geçmişe yönelik bir durum olduğu ifade edilmiştir.¹⁷⁹

"Yoksa, (makbul) tövbe, kötülükleri (günahları) yapıp yapıp da kendisine ölüm gelip çatınca, "İşte ben **şimdi** tövbe ettim" diyen kimseler ile kâfir olarak ölenlerinki değildir. Bunlar için ahirette elem dolu bir azap hazırlamışsındır."¹⁸⁰

Yûnus suresi 91. ayette söz konusu olduğu gibi 18. ayette de son anda yapılan tövbenin makbul olmayışı belirtilecektir fakat anlamı desteklemesi adına burada da yer vermek istiyoruz. "Allah katında (makbul) tövbe, ancak bilmeyerek günah işleyip sonra çok geçmeden tövbe edenlerin tövbesidir. İşte Allah bunların tövbelerini kabul buyurur. Allah hakkıyla bilendir, hüküm ve hikmet sahibidir. Yoksa, (makbul) tövbe, kötülükleri (günahları) yapıp yapıp da kendisine ölüm gelip çatınca, "İşte ben şimdi tövbe ettim" diyen kimseler ile kâfir olarak ölenlerinki değildir."

Gelecek, her zaman için bilinmezlikler barındırır ve bu gibi bilgi edinmenin mümkün olmadığı alanlara¹⁸¹ gayb denilmektedir. İnsan da doğası gereği bilinmezi merak etmekte, fikir yürütmekte ve araştırmalar yapmaktadır. Dinler –özellikle semavi dinler- bu yönüyle insanların ilgisini çekmektedir. Örneğin ölüm sonrasıyla ilgili olarak Allah'ın ahiretten bilgilendirmesi hem bu amaca hem de yaşamın anlamını kavramaya yardımcı olmaya yönelik olabilir. Bunun sonucunda da bazı sorumluluklar yüklenmektedir. Ölmeden, ümitsizlik halinden önce iman edilmesi gereği bunlardan biridir. Bir şimdi ile kayıtlanmamış olsa da kişi bulûğ sonrası bir zamanda buna uymalıdır. Üstün gücü kabul etmek bir yönüyle onun belirlediği şimdileri de kabul etmeyi gerektirir. Ayette geçen ifadeden de kişisel şimdi yerine

¹⁷⁷ Sâffât 37/ 139-143.

¹⁷⁸ Enbiya 21/87-88.

¹⁷⁹ Paslı, *Kur'ân'da Zaman Kavramı ve "An"*, 88-89.

¹⁸⁰ Nisa 4/18.

¹⁸¹ İlyas Çelebi, "Gayb", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1996), 13/404.

Allah'ın belirlediği şimdide tövbenin kabul olacağı anlaşılabilmektedir. Zira iman etmek her ne kadar cüz'i iradeye bırakılmışsa da tasdik edildikten sonra belli şartları vardır.

1.10.5 Doğruların Zaman İçinde Ortaya Çıkışı

*"Aziz'in karısı ise, "Şimdi gerçek ortaya çıktı. Ondan ben murad almak istedim. Şüphesiz Yûsuf doğru söyleyenlerdendir" dedi."*¹⁸²

Hız. Yusuf'un hayatının yer aldığı Yûsuf Suresi de içinde an kelimesinin geçtiği bir suredir. Aziz'in karısının iftirası sebebiyle zindana atılan Yusuf peygamber, kralın rüyasını yorumlayınca kral onu yanına çağırır fakat atılan iftira açıklığa kavuşmadan çıkmak istemediğini söyler. Aziz'in karısının belirlediği "şimdi" itibariyle olayın yaşandığı zamandan itibaren gizlenen gerçeğin açığa çıkması durumu söz konusudur.

Yusuf peygamberin yıllarca hapiste kalmasına rağmen aklanmadan oradan çıkmayacağını söylemesi dikkate değer bir durumdur. Çalışmamızın ilk kısımlarında da sözünü ettiğimiz gibi geleceği geçmiş şekillendirmektedir. Eğer geçmişte yaşanan olay açıklığa kavuşmuş olmasaydı toplum nazarında sağlıklı bir yere sahip olamayacaktı.

1.10.6 Ânın Vacibini Ertelemek

*"Mûsâ şöyle dedi: "Rabbim diyor ki, o; çift sürmek, ekin sulamak için boyunduruğa vurulmamış, kusursuz, hiç alacası olmayan bir sığırdır". Onlar, "İşte, şimdi tam doğrusunu bildirdin" dediler. Nihayet o sığırı kestiler. Neredeyse bunu yapmayacaklardı."*¹⁸³

Ayette sözü geçen olay 67. ayetten itibaren anlatılmaktadır. İsrailoğulları'nın Musa peygamber ile kurdukları diyalog birçok açıdan değerlendirmeye açıktır. Gösterdikleri bu tutumda kendilerine gelen emri ayrıntılıca sorgulama hali öne çıkmaktadır. İyimser bir tavırla, emre karşı hassasiyet göstermeleri sebebiyle bu kadar sordukları sayılabilecekken 71.ayetin sonundaki "neredeyse bunu yapmayacaklardı" ifadesi çok da iyimser düşünmediklerini göstermektedir. Emrin ağırlığa altında ezilip yapamadıkları şeklinde yorumlayacak olsak yine kendi hataları sonucu öne çıkmaktadır. Dolayısıyla niyetlerinin çok da iyi olmadığı çıkarımı yapılabilir. 68. ayette peygamberin "haydi işi yapın" uyarısının da buna atfen olduğu söylenebilir.

¹⁸² Yûsuf 12/51.

¹⁸³ Bakara 2/71.

Ayrıca zamanında yerine getirilmeyen görevin şartlarının ağırlaşması da vurgulanmaktadır.¹⁸⁴ Her an belli sorumluluklar taşır ve yerine getirilmedikçe üst üste eklenir durur. Eklendikçe yük artar, taşınamaz hale gelir ve bedeli ağırlaşır. Dolayısıyla ertelemek yalnızca yük artırma sonucuna götürmektedir. Bazı müfessirlere göre ayette ilgili kısımdaki mana “işte şimdi anladık”tır.¹⁸⁵

1.10.7 Hükümlerin Zaman İçinde Değişimi

*“Oruç gecesinde kadınlarınıza yaklaşmak size helal kılındı. Onlar, size örtüdürler, siz de onlara örtüsünüz. Allah (Ramazan gecelerinde hanımlarınıza yaklaşıp) kendinize zulmetmekte olduğunuzu bildi de tövbenizi kabul edip sizi affetti. Artık eşlerinize yaklaşın ve Allah'ın sizin için yazıp takdir etmiş olduğu şeyi arayın.”*¹⁸⁶

Günlük yaşamla bizzat bağlantılı olarak nazil olan Kur’ân’da hükümler de buna göredir. Vahyin ilk gününde farz kılınan herhangi bir ibadetin olmayışı bunun bir göstergesidir. İmani temeli attıktan sonra yapılabilirlik kazandıkça zaman içinde farz hale gelmiştir. Orucun hicretin ikinci yılında¹⁸⁷ farz olması buna örnektir. Farz kılındıktan sonra ise yanlış bilinenleri gidermek adına ayrıntılar belirtilmiştir.

Ayette geçen an kelimesi “bundan sonra” şeklinde meal edilebilir. Ayetin nazil olmasından itibaren hüküm bellidir. Bu durum inanan kişi için her an gözetim altında olduğunun, irtibatın sürekliliğinin bir göstergesidir. Allah Teâlâ ayette de görüldüğü üzere kişiyi sıkıntıya sokan durumu belli şartlar ölçüsünde kolaylaştırmıştır. Buradan da hükümlerin zaman içinde değişebileceği anlamı çıkarılabilir.

*“Şimdi ise Allah yükünüzü hafifletti ve sizde muhakkak bir zaaf olduğunu bildi. Eğer içinizde sabırlı yüz kişi olursa iki yüz kişiye galip gelirler. Eğer içinizde (sabırlı) bin kişi olursa, Allah'ın izniyle iki bin kişiye galip gelirler. Allah sabredenlerle beraberdir.”*¹⁸⁸

Bakara suresi 187. ayetindeki durumun bu ayet için de geçerli olduğu görülmektedir. Sıkıntı veren, müminleri zorlayan hüküm sonraki bir ayetle hafifletilmiştir. Bu ayette mevzu peygamberin müminleri savaşa teşvikidir.

¹⁸⁴ Paslı, Kur’ân’da Zaman Kavramı ve “An”, 94.

¹⁸⁵ Paslı, Kur’ân’da Zaman Kavramı ve “An”, 97.

¹⁸⁶ Bakara 2/187.

¹⁸⁷ Dönmez, “Oruç”, 33/416.

¹⁸⁸ Enfal 8/66.

1.10.8 Anda Fiil Vurgusu

“İman edenlerin Allah'ı zikretmekten ve inen haktan dolayı kalplerinin saygı ile ürpermesinin zamanı gelmedi mi? (أَلَمْ يَأْنِ) Daha önce kendilerine kitap verilip de, üzerinden uzun zaman geçen, böylece kalpleri katılaştıranlar gibi olmasınlar. Onlardan birçoğu fâsık kimselerdir.”¹⁸⁹

An kelimesi, yer aldığı ayetlerde hep isim kalıbında kullanılmışken bu ayette fiil kalıbında gelmiştir.¹⁹⁰ Zamanı geldi, işe koyulun gibi bir anlam çıkarmak mümkündür. Sâbûnî'ye göre daha önce kitap verilip kalbi katılaştıranlar -dünyaya meyledenler- ehl-i kitab yani Yahudi ve Hristiyanlardır. Peygamberinin uyarılarının üstünden zaman geçince ve kitabı da değiştirtince Allah'ı bırakıp rahiplerini ve alimlerini Rab edinerek kalplerini katılaştırmış, ilahi öğüde sağır olmuşlardır anlamı vardır.¹⁹¹

1.11 Yetişkinlik Dönemi

İnsanı konu edinen psikoloji biliminin alt dallarından biri de gelişim psikolojisidir. Bireyin doğumu ile ölümü arasında geçen süreçteki fiziksel, ruhsal ve davranışsal yapısını incelemeyi konu edinir. Özellikle son dönemlerde sıklıkla kullanılan *yaşam boyu gelişim* ifadesinden de anlaşıldığı üzere insan sürekli olarak gelişim halindedir.¹⁹² Bu yaklaşımdan önce yaygın görüşe göre kişi ergenliğin bitişyle fiziksel gelişimini belli noktaya getirdiği için yetişkinlikle birlikte gerileme başlamaktaydı fakat günümüzde bu anlayış yerini insan gelişiminin “döllenmeden ölüme uzanan süreklilik” içerdiği anlayışına bırakmıştır.

Gelişim dönemleri genel olarak çocukluk, ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık şeklinde incelense de yaş bazında keskin bir ayrım yapmak mümkün görünmemektedir. Hatta basamaklar birbirini içeren nitelikte olduğu gibi geçiş aşamaları da söz konusudur. Fakat biz konumuz gereği yetişkinlik dönemini ele alacağımız için yaygın görüşe dayanarak 20-35 yaş aralığını ilk yetişkinlik, 35-55 yaş ı orta yetişkinlik, 55 ve yukarısını son yetişkinlik şeklinde üç evrede¹⁹³ kabul ederek son evre daha çok yaşlılık dönemi sayıldığından ötürü çalışmamıza dahil etmeyeceğiz.

¹⁸⁹ Hadîd 57/16.

¹⁹⁰ Paşlı, *Kur'ân'da Zaman Kavramı ve “An”*, 102.

¹⁹¹ Muhammed Ali es-Sâbûnî, *Safvetü't Tefâsîr*, çev. Sadreddin Gümüş - Nedim Yılmaz (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2018), 6/302.

¹⁹² Bekir Onur, *Gelişim Psikolojisi* (Ankara: İmge, 2017), 14-15.

¹⁹³ Mustafa Köylü, *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi* (İstanbul: Dem, 2020), 46-47.

Yetişkinliğin tanımına yönelik bazı teoriler mevcuttur. Psikolojik teorilerde Freud'un tanımına göre; yetişkin (olgun) birey, insanın önemsiz ve çaresiz olduğunu kabul eden, hayat problemleri ile mücadele ederken aklının gücünü temel alan kişidir. Jung ise yetişkini “uyum içinde, bireyselleşmiş kişi” şeklinde tanımlar.¹⁹⁴ Fromm'a göre yetişkin sevgi, adalet gibi varoluşsal ihtiyaçlarını karşılamış kişidir; bu da mücadele ve hayatı pasif yaşamamakla mümkündür. Davranış temelli yetişkin tanımında Skinner öne çıkmaktadır. Ona göre kişinin bireysel olgunluğundansa sosyal grup içindeki davranışları önemlidir. Bu konuda varoluşçu teori en çok kabul gören teoridir; Allport, Maslow, Rogers da bu teorisin isimlerinden sayılır. Rogers için olgun birey; üretken, yeni yaşantılara açık, sağlıklı iletişim sağlamaya çalışan, kendine güvenen kısaca değerleri önemseyip yaşamaya çalışan kişidir. Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisindeki basamakların zirvesine ulaşan, kendini gerçekleştiren kişiyi yetişkin olarak isimlendirmektedir.¹⁹⁵

Sosyal alametlerden olan askerliği bitirmek, evlilik, ekonomik özgürlüğü elde etmek, aile evinden ayrılmak yetişkinliğin bir göstergesi midir? Sorumluluk hissinin gelişmesi, belli bir olgunluğa erişmek, geleceğe yönelik hedefleri olmak yetişkinlik midir? İleri yaşta daha yaygın görülen ağrılar, eklem rahatsızlıklarına sahip olmak, 18 yaşında olup 35 yaş bireyden daha bilinçli davranmak nasıl açıklanmalıdır? gibi birçok sorunun sorulabiliyor olması tam bir yetişkin tanımı yapmanın zorluğunu ifade etmektedir.¹⁹⁶ Fakat genel manada bireysel ve toplumsal yaşama katkı sunabilecek, kararlarını alabilecek ruhi ve fiziksel gelişimini belli ölçüde tamamlamış kişi yetişkin olarak kabul edilmektedir.¹⁹⁷ Kısaca yaşamak sorumluluğunu üstlenebilen kişi yetişkindir.

Araştırma alanları yetişkini tanımlamak adına farklı içerikler sunmaktadır. Örneğin üreme olgunluğuna erişen birey biyolojik olarak yetişkindir. Toplumun biçtiği rolleri (evlilik, askerlik, sürekli iş) yerine getirebilen birey sosyal tanımca yetişkindir. Hür iradesiyle karar verebilen birey hukuken yetişkindir. Dinler de ideal müntesibini olgun birey üzerinden açıklamaktadır. Örneğin Yahudilikte olgun kişi tanrısını seven, ibadetlerini yerine getiren ve topluma karşı davranışlarını

¹⁹⁴ Mustafa Köylü, “Yetişkin Eğitimi; Tanımı, Alanı ve Tarihi Gelişimi”, *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 2/5 (1998), 177.

¹⁹⁵ Köylü, “Yetişkin Eğitimi; Tanımı, Alanı ve Tarihi Gelişimi”, 178-181.

¹⁹⁶ Köylü, *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*, 48-49.

¹⁹⁷ F. Zuhul Ulusoy Gökkoca, “Sağlık Eğitimi Açısından Yetişkin Eğitimi”, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* 10/11 (2001), 412.

inancına göre belirleyen kişidir. Hristiyanlıkta da benzer bir yaklaşım görülür. Hayatın her alanında erdemli davranan kişi olgun kişidir.¹⁹⁸ İslam dininde dini sorumluluklara muhatap olmayı ifade eden rüşd kavramı da yetişkinliği esas alan bir durumdur. Ergenlik çağına girmekle başlasa da fıkren olgunlaşmak asıl şarttır.¹⁹⁹

1.11.1 Yetişkinlik Kuramları

Erik Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramı diğer kuramcılar da etkilemesi sebebiyle önem arz etmektedir. Gelişimi bireysel ve toplumsal anlamda değerlendiren Erikson'a göre insan çevresinden bağımsız değildir. Birey, içinde bulunduğu dönemde gereken gelişim görevlerini yerine getirerek ve çevresiyle kurduğu sağlıklı sosyal etkileşimle gelişimini sağlayabilecektir. Örneğin anne baba kendini yetiştirdiği ölçüde çocuklarını yetiştirebilecektir.²⁰⁰

Erikson insanın gelişimini sekiz evrede incelemiştir, her dönemin barındırdığı olumsuzluklar çözümlendikçe diğer evreye geçilebilecektir. *Temel güvene karşı güvensizlik* problemi 0-1 yaşın krizi olup sağlıklı aşıldığında güven özelliği güçlenecektir.

- 1-3 yaş arası özerkliğe karşı kuşku ve utanç,
- 3-5 yaş girişimciliğe karşı suçluluk,
- 6-12 yaş çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu,
- 12-18 yaş kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası

krizinin yaşandığı evrelerdir. Çocukluğu öne çıkaran Erikson, yetişkinliği üç evrede incelemektedir.

İlk yetişkinlik dönemi kabul edilen 18-35 yaş *yakınlığa karşı yalnızlık* ifadesiyle açıklar. 18-35 yaş kapsayan bu dönemde dostluk, cinsi ilişkiler ve sevgi aslı ihtiyaçtır. Kişi önceki dönemde kimliğini yapılandığı için başkalarıyla bütünleşme arzusundadır, yakınlıktan kasıt da budur. Eğer kimlik sağlıklı gelişmemişse kurulan ilişkiler de çok sağlam olmamakta, dolayısıyla kişi yalnızlık ve mutsuzluk hissine kapılmaktadır.²⁰¹

¹⁹⁸ Köylü, *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*, 53.

¹⁹⁹ Saffet Köse, "Rüşd", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2008), 35/298.

²⁰⁰ İbrahim Gürses - Mehmet Âkif Kılavuz, "Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 20/2 (2011), 160.

²⁰¹ Tarhan Sinem - Şükran Kılıç, "Genel Gelişim Kuramları", *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, ed. Hasan Bacanlı - Şerife Işık (Ankara: Pegem, 2019), 47.

35-60 arası yaş *üretkenliğe karşı durgunluk* orta yetişkinlik dönemini kapsamaktadır. Fikir üretme, nesil devam ettirme anlamına gelen üretkenlik duygusunun eksikliği durumunda kişi yine yalnızlaşarak çevresine karşı duyarsız kalmaktadır.²⁰²

Son yetişkinlik-yaşlılık dönemi kabul edilen 60 yaş ve üzerini ise *benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk* dönemi olarak kabul eder. Fiziksel olarak gerileyen, ölümü gündemine alan birey eğer bütünlük duygusunu oluşturamamışsa tüm bir yaşamını başarısızlıkla değerlendirir. Geri dönüşü arzular fakat mümkün olmadığı için dağılır ve umutsuzluğa kapılır.²⁰³

Psikanalitik kuramın kurucusu Sigmund Freud insan gelişiminin temeline içgüdüler ve motivasyonu (güdülenme) koymaktadır. Ona göre doğumdan itibaren psiko-seksüel anlamda ihtiyaçlar söz konusudur ve bunların giderilme tarzlarına göre kişilik oluşmaktadır. Örneğin bir yaşa kadarki sürede bebek oral dönemdedir. Ağız haz noktasıdır ve emme çiğneme gibi faaliyetler sağlıklı şekilde karşılanmadığında yetişkinlikte aşırı yeme ve sigara bağımlılığı görülebilir. 1-3 yaş arasında anal dönemde tuvalet eğitimi esastır ve yanlış verildiğinde kişi yetişkinlikte cimrilik, temizliğe düşkünlük gibi davranışlar geliştirebilir. 3-6 yaş fallik dönemdir ve bebeğin karşı cinsteki ebeveynine ilgisi söz konusudur. Gereksinimlerin karşılanması vicdani gelişimin temelini oluşturmaktadır.²⁰⁴ Freud'a göre kişilik bu aşamalarda oluştuğu için yetişkinlik yaşamı sadece bu temelin üstündeki dalgalanmadır.²⁰⁵

Bilişsel kuramın temsilcilerinden Jean Piaget gelişim sürecini içsel denge ile başlatır. Dünyaya gelirken bazı refleksleri de beraberinde getirir ve çevreyle etkileşim kurdukça onlara uyum sağlar. Zihinsel yapı böylece gelişir ve duyu motor dönem, işlem öncesi dönem, somut işlemler, soyut işlemler dönemi olarak gelişim dönemlerini ayırır. Özetle yetişkinliğin kökeni çocukluktur ve doğru değerlendirildiği takdirde yetişkinlikte de genel anlamda sağlam bir karakter oluşmuş olacaktır.²⁰⁶

²⁰² Mustafa Doğan Karacoşkun, *Din Psikolojisi*, ed. Mustafa Doğan Karacoşkun (Ankara: Grafiker, 2015), 101.

²⁰³ Sinem - Kılıç, "Genel Gelişim Kuramları", 48.

²⁰⁴ Sinem - Kılıç, "Genel Gelişim Kuramları", 57-58.

²⁰⁵ Onur, *Gelişim Psikolojisi*, 55.

²⁰⁶ Sinem - Kılıç, "Genel Gelişim Kuramları", 83-92.

Yakın dönemde üzerinde çokça çalışılan, Jeffrey Arnett'in beliren yetişkinlik kuramı (*emerging adulthood*) da üzerinde durulması gereken bir içerik taşımaktadır. Kurama göre dünyada değişen şartlar gelişim dönemlerinin de niteliğini değiştirmektedir. Elbette genelleme yapmamak gerekir zira Arnett'a göre yetişkin rollerinin ertelenmesine her kültür izin vermeyebilir. Örneğin gelişmekte olan ülkelerde ekonomik açıdan daha iyi seviyede olmaları, nitelikli eğitim almaları sebebiyle evliliği ve çocuk sahibi olmayı geciktirebilmektedirler.²⁰⁷

18-29 yaş arası ne ergen ne yetişkin diyebildiğimiz beliren dönemdeki kişi iki dönemden de özellik taşımaktadır. Kimlik arayışının ön planda olduğu bu dönemde birey iş, aşk ve dünya görüşü konularında arayış içindedir. Üniversite eğitimi ile kişi aile sınırlarından ayrılır, farklı insanlar, farklı dünyalar tanır. Artakalan zamanda yarı zamanlı işlere girerek beceri ve ilgilerini test eder, ömrünü geçireceği işi bulmak adına denemelerde bulunur. Hatta eğitim alınan bölüme karşı ilgisizliğini hissetme durumunda değişiklik yapma imkânı vardır. Ergenlikte karşı cinsle ilişkilerde belirleyici olan geçici hazlar iken söz konusu bu dönemde hayat arkadaşı arayışı ön plandadır, daha bilinçli ilişkiler kurulur. Aileden uzaklaşıldığı için kendi yaşamını yönetme, kendi kendine yetme için kendine odaklanma söz konusudur. Ergenliğin sınırlamaları ve yetişkinliğin sorumlulukları arasında kalmışlık hissi ön plandadır. Önemli konularda planlamalar yapıldığı ve büyük adımlar atıldığı için umut ön plandadır.²⁰⁸ Kısaca bireyin dünya görüşünün temellendiği, kimliklerini oluşturdukları dönemdir.²⁰⁹

Gelişimle ilgili kuramlar burada ele alınanlardan daha fazla olmakla birlikte en çok bilinen isimlere yer verilmiştir. Yetişkin bireyi daha yakından tanımak amacıyla dönemler ayrıntılarıyla incelenecektir.

1.11.2 İlk Yetişkinlik Dönemi

Gelişim dönemlerini birbirinden net şekilde ayırmak nasıl mümkün değilse aynı dönemi incelerken yaş sınırlaması yapmak da çok kolay değildir. Ergenlik ve yetişkinlik arası "*kendi halinde*" bir geçiş dönemi sayılan ilk yetişkinliğin yaş aralığını belirlemek daha da zordur. Kaldı ki kültürel farklılıklar, ekonomik sınıflar,

²⁰⁷ Hasan Atak - Figen Çok, "İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik", Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi 17/1 (2010), 40.

²⁰⁸ Ali Eryılmaz, "Bir Yaşam Dönemi Olarak Yetişkinlik: Tanımı, Ölçütleri ve Kuramları", *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, ed. Hasan Bacanlı - Şerife Işık (Ankara: Pegem, 2019), 57-60.

²⁰⁹ Atak - Çok, "İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik", 41.

kişisel farklılıklar da belirleyici rol oynamaktadır.²¹⁰ Örneğin şehir ve kırsal kesimde yaşayan bireyler arasında önemli farklar görülmektedir. Kırsalda hayata daha erken atılma daha fazla sorumluluk üstlenme mecburiyeti söz konusudur. Şehirde sürekli sınav hazırlığıyla vakit geçiren, bir yerlere yerleşip okuyup iş bulma arayışına giren bireylerin ek sorumluluk üstlenmeye zamanı dahi olmamaktadır. Böylece kişisel ve gelişimsel sorunlarla ilgilenmede erteleme durumu söz konusudur.²¹¹ Bu sebeple sosyal bilimciler farklı yaş aralıkları sunmaktadırlar, fakat ilk yetişkinlik dönemi yaklaşık olarak 18-35 yaş arasına tekabül eder denebilir.²¹²

İlk yetişkinlik dönemi, fiziksel olgunlaşmanın ve gelişiminin aşağı yukarı tamamlandığı dönemdir. Güçteki artış otuzlu yaşlara kadar devam edip en üst seviyeye ulaştıktan sonra seviyesini belli bir süre korur, kırk yaş civarında ise yavaş yavaş gerileme başlar.²¹³ Bu değişim hızlı olmadığı için açıkça gözlemlemek zordur. Sporcular en yüksek performansı bu yaşlarda gösterirler ve sürekli hareket halinde oldukları sürece yaşa göre performansın düşme hızı da çok yavaştır. Buradan yola çıkarak yaşlılık dönemindeki düşük performans genç yaşları pasif geçirmekle alakalıdır denebilir.²¹⁴ Zihinsel gelişimle ilgili de benzer yaşları anmak mümkündür. Kişi kendisi, çevresi, dünya görüşü, değer sistemi hakkında düşünüp değerlendirmeler yapabilecek, davranışa dönüştürebilecek kapasitededir.²¹⁵

Topluma katkı sunabilecek düzeye gelen ilk yetişkin, geleceğe, hayata dair kararlar almaya başlar. Fakat toplum beklentileri önemli rol oynamaktadır.²¹⁶ Zira bireyin yaşadığı her dönem için üstlenmesi gereken bazı roller vardır. Bunun için de yeni beceriler edinmeli, bir şeyler öğrenmeli kısaca şartlara ayak uydurabilmek uyum sağlayabilmek için yeni alışkanlıklar edinmelidir. Havighurts'un tanımladığı bu kavrama *gelişim ödevleri* ismi verilir ve yerine getirildiğinde kişi kendini mutlu hisseder, sonraki ödevlere hazırlanmış olur. Başarısız olduğunda ise toplum tarafından farklı bakışlara maruz kalır böylece mutsuz olur.²¹⁷ İlk yetişkin bireyin görevleri şu şekilde genellenebilir:

²¹⁰ İhsan Kurt, *Yetişkin Psikolojisi* (Ankara: Akçağ, 2014), 16.

²¹¹ Faruk Karaca, *Dinî Gelişim Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2016), 178.

²¹² Feriha Balkış Baymur, *Genel Psikoloji* (İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2016), 66.

²¹³ Mustafa Köylü, *Gelişimsel Basamaklara Göre Din Eğitimi* (Ankara: Nobel, 2017), 146.

²¹⁴ Gül Kahveci, "Fiziksel Gelişim (Genç Yetişkinlik, Yetişkinlik, Yaşlılık)", *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, ed. Hasan Bacanlı - Şerife Işık (Ankara: Pegem, 2019), 118.

²¹⁵ Köylü, *Gelişimsel Basamaklara Göre Din Eğitimi*, 146.

²¹⁶ Veysel Uysal, "Yetişkinlikte Dindarlık ve Kültürel Arka Planı", *Yetişkinlik Dönemi Eğitimi ve Problemleri*, ed. M. Faruk Bayraktar (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2006), 209.

²¹⁷ Balkış Baymur, *Genel Psikoloji*, 59.

- İş sahibi olma
- Eş seçme, evlenilen kişiyle hayat sürdürebilme
- Ana baba olma, çocuk yetiştirme
- Ev idare edebilme
- Sosyal sorumlulukları karşılayabilme, sosyal gruba katılabilmek²¹⁸

Yetişkin bireyin ihtiyaçlarından ilki bulunduğu topluma uyum sağlayabilmektir. Burada ilk önemli faktör ailedir. Girilen ortamlar ne kadar çeşitlense de ağırlık yine aile çevresindedir.²¹⁹ Bu dönem psikolojik özgürlüğün kazanılması adına önemli yaşantılar barındırmaktadır.²²⁰ Himayesinde büyüdüğü ailenin kültürüne göre şekillenen birey artık özerktir, evden ayrılmamanın belki hüznü belki mutluluğuyla kimliğini kurar. Bunu yaparken kişiliğin temelini atan aile ile taban tabana zıt düşmesi beklenmez. Merkezinde kişinin sadece kendinin olduğu hayat iş ortamı, evlilik, askerlik, eğitim gibi faktörlerle farklılaşmaya başlar. Kimliğine kattığı özellikler artık toplumla ilişkilerinde belirleyici rol oynar. Kabullenilen doğrular ve değerler artık topluma yansıtılır ve daha hassas bir yaklaşım görülür.²²¹

Erikson'un kuramında sözünü ettiği gibi *yakınlık* ilk yetişkinliğin önde gelen ihtiyacıdır. Üniversite ortamında, mezun olduktan sonra iş hayatında yeni ilişkiler kurmak zorunda olan yetişkin sağlıklı yakınlığı kurabilirse temelini sağlam atmış demektir. Eş kadar olmasa da arkadaşlıklar sosyal onay, sır paylaşma, düşünce paylaşımı gibi fonksiyonları sağlaması açısından önemli yere sahiptir. Samimiyet, sadakat ve güvenin önem kazandığı yetişkin arkadaşlığında kişinin kendi cinsiyle yakınlık kurduğu görülmektedir. Özetle başkalarında boğulup kimliğini kaybetmeden yalnızken de toplum içindeyken de mutlu olmayı başaran kişi bu yönüyle yetişkinlik özelliğini gösteriyor demektir.²²²

Özerk bireyin önemli dönüm noktalarından biri de eş seçimidir. Karşı cinsle ilişkiler ergenlikte daha çok flört şeklinde olup anlaşamama durumunda ayrılmak kolaydır. Evlilikte ise hayatın tamamını bir başkasıyla birleştirmek söz konusudur. Anlaşmazlık durumunda kurulu düzeni bozmak hem psikolojik hem de hukuki

²¹⁸ Balkış Baymur, *Genel Psikoloji*, 66.

²¹⁹ Onur, *Gelişim Psikolojisi*, 140.

²²⁰ Karaca, *Dini Gelişim Psikolojisi*, 179.

²²¹ Köylü, *Gelişimsel Basamaklara Göre Din Eğitimi*, 148.

²²² Hatice Şingir, "Genç Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim", *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, ed. Hasan Bacanlı - Şerife Işık (Ankara: Pegem, 2019), 144-146.

açından zorlayıcı bir süreçtir.²²³ Cinsiyete göre, bireysel önceliklere göre değişiklik gösteren kriterlerle seçim yapılır. Kimliği oluşmuş iki yetişkinden beklendiği üzere duygu paylaşımında bulunma, rol dağılımında uyum sağlama, çatışma halinde sağlıklı çözüme becerilerine sahip olma, gerekli sorumluluğu taşımaktan sakınca duymama, karşılıklı saygı asli gerekliliklerdendir.²²⁴

Anne baba olmak da bu dönemin özelliklerindendir. Aileye yeni birinin katılması dengeleri değiştirmekte ve eşlerin ilişkilerinde bazı farklılıklar meydana getirebilmektedir. Bebeğin dünyaya gelişi, onunla gelen yeni şartlara uyum sağlamak, onun beslenmesi - bakımı, anne baba becerilerinin test edilmesi (ideallerindeki role uygun davranıp davranamama gibi), okula başlama ile başlayan otorite problemleri, stres durumları gibi süreçler yine ebeveyn için önemli yaşantılardır.²²⁵

Birey maddi ve manevi ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına bir işte çalışmak durumundadır. Belirlenen meslek gün içindeki zamanın çoğunu işgal etmektedir, yaşantılar ve çevre yine meslek ortamına göre şekillendiğinden dolayı kimlik oluşumunda önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir. İlgi ve beceri, kişilik, aile yönlendirmesi, öğretmen rol modelliği iş seçiminde öne çıkabilir. Toplumsal statü belirleyicisi, somut ödüllendirilme ve manevi iyi oluşu sağlama vesilesi olan çalışma hayatı sosyal ilişkilerin de kaynağı olması açısından yetişkin olmanın unsurlarındandır.²²⁶ Benlik saygısının gelişimi, kendine güven duygusunun gelişimi yanında kimliğin toplumsal temelini de belirler. Ergenlikte kişi “ben kimim?” sorusuna cevap ararken yetişkinlikte “ne yapıyorum?” sorusuna verilmiş bir yanıtıdır.²²⁷

İlk yetişkinlikte toplumsal ilişki kurma da gelişimsel bir basamaktır. Toplumda tutarlı ilişkiler kurabilmek, kültürel etkinliklere katılmak, topluma yönelmek, emek gerektiren ve yetişkinden beklenen davranışlardır.²²⁸ Özellikle otuzlu yaşlarda yetişkinlik psikolojisine tamamen adapte olan bireyde sahip olduklarına içtenlikle bağlanma durumu görülür. Gelişim ödevlerinde sağlıklı

²²³ Karaca, *Dinî Gelişim Psikolojisi*, 179.

²²⁴ Şingir, “Genç Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim”, 150-152.

²²⁵ Köylü, *Gelişimsel Basamaklara Göre Din Eğitimi*, 149.

²²⁶ Şingir, “Genç Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim”, 158-159.

²²⁷ Onur, *Gelişim Psikolojisi*, 159-160.

²²⁸ Onur, *Gelişim Psikolojisi*, 171.

sonuçlar alınamama halinde de hayata ciddiyle yaklaşarak gayret etmeye devam edilmektedir.²²⁹

Yetişkin bireyin zamana karşı tutumuna bakılırsa ilk ve son yetişkinlikte değişiklik barındırdığı görülür. İlk yetişkinlik döneminde bireyde her günün yeni bir imkân getirdiği düşüncesi hâkimdir. Hatta bazen abartılarak bugün için çabalamaktan geri durup yarından bir şeyler bekleme tutumu sergilenebilir. İnancı geleceğe yöneliktir çünkü hayıflanacak büyük pişmanlıkları yoktur, varsa bile değiştirme enerjisine sahiptir. Orta ve son yetişkinlikte ise tam tersi bir durum vardır. Artık geriye kalan ömür gündem maddesi haline gelmeye başlar. Yeni yaşantılara enerji bulunamadığı için hep geçmişe dair özlem vardır, bakış geriye dönüktür. Ölüm kaçınılmaz bir gerçekse yarınlar umut vermez, şimdi de yarına atılan bir adım olduğuna göre geçmiş en güzel baş etme yoludur.²³⁰

1.11.3 İlk Yetişkinlik Döneminde Dinî Gelişim

Dini gelişim diğer gelişim alanlarıyla bağlantılıdır. Örneğin ergenlikteki çatışmalı, dengesiz tavırlar dine karşı da gösterilmektedir. Dolayısıyla yetişkinlikle gelen durulma da yine geçerlidir, artık çözüm aşamasına gelinmiştir.

İlk yetişkinlikte ergenlikte içinde bulunulan dini yaşantı ile benzer çizgide olunabilir. Mesafeli tavır devam edebileceği gibi olgunlaşma bir ileri aşamaya geçtiği için daha ılımlı tutum da gösterilebilir.²³¹ Erikson, ergenlikte yaşanması gereken kimlikle ilgili çözümlemeleri ilk yetişkinliğe erteleme durumundan söz etmektedir. Böylece dinî sorgulamalarda da gecikme yaşanacaktır. Ayrıca ilk yetişkinlikte dinî sorgulama yapılmadığı kanısına varılmamalıdır. Çocuklukta öğrenilen ve kültürel olarak da aktarılan dinî inanç üzerinde eğitim ve birikimle düşünme, sorgulama söz konusu olabilir.²³²

İlk yetişkin bireyde duygusallık yerini biraz daha akılcılığa bıraktığı için hayat felsefesi edinme ihtiyacı baş gösterir. Din ise ilk sıralarda değildir, ilgi genellikle azdır. Yapılan çalışmalarda otuz yaşından sonra dini yaşantının arttığı görülmektedir.²³³ Dünyevi meşguliyetlere, gelecekle ilgili önemli kararlara

²²⁹ Karaca, *Dinî Gelişim Psikolojisi*, 180.

²³⁰ Hasan Kayıklık, *Din Psikolojisi : Bireysel Dindarlık Üzerine* (Adana: Karahan Kitabevi, 2017), 102.

²³¹ Kayıklık, *Din Psikolojisi : Bireysel Dindarlık Üzerine*, 100.

²³² Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2017), 179.

²³³ Recep Yaparel, *Yirmi - Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dinî Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1987), 58.

yoğunlaştığı için dinî gelişim arka planda kalmaktadır.²³⁴ Yaş ilerleyip aile kurma, ebeveyn olma gibi sorumluluklar yüklenildiğinde ise yeniden dine yönelim sözkonusu olabilir. Erken yaşlarda daha çok dünyevi zevkler ön plandayken yaş ilerledikçe tecrübe arttığı için kişi hayatı ve benliğini daha çok muhasebe etmektedir. Din de ruhi yaşantıya etki eden bir sistem olması sebebiyle yeniden gündeme alınır.²³⁵

Sevgi duygusunun ön planda olduğu bu dönemde aynı dine mensup kişilerin birbirine karşı hissettiği din kardeşliği, insan sevgisi, bir şeye bağlanma ihtiyacını din rahatlıkla karşılayabilmektedir. Kimliğin sorgulandığı ergenlikten sonra bir konum edinen birey toplumsal ve insani değerlere de hassasiyet göstermektedir. Gelişen empati duygusuyla fedakârlık yapmak, başkalarının refahı için hizmet etmek bu anlamda iyi hissettirecektir.²³⁶ Ayrıca bireyin daha sabırlı ve dengeli bir kişilik elde etmesinde de din duygusu önemli rol oynamaktadır.²³⁷

1.11.4 Orta Yetişkinlik Dönemi

Sosyal bilimciler tarafından her yaş dönemi için benzer cümleler kurulur fakat orta yetişkinliği ifade ederken biyolojik yaş belirlemek diğer dönemlere kıyasla çok daha zor olmaktadır. Çünkü İlhan'ın söylemiyle “*yetişkinliğin sınırlarını biyolojik saatimiz değil daha çok toplumsal saatimiz belirlemektedir*. Yani yetişkinlik “*yaşa uygun davranışlar*” göstermektedir.²³⁸

Orta yetişkinlik dönemi ortalama 35-60 yaşa tekabül eden, fiziksel gerilemenin fark edilebilir dereceye geldiği dönemdir. Kırışıklıklar, saçların beyazlaması gibi belirtilerle ilerleyen yaş kendini iyice belli eder. Kırklı yaşlarda göz kaslarının zayıflamasıyla görmede yaşanan güçlükler, işitme kaybının yaşanması, güneşin etkisiyle ciltte oluşan lekeler, kas kütlelerinin azalıp yerini yağa bırakması gibi değişiklikler bu yaş döneminin genel fiziksel özellikleridir.²³⁹ Fakat ciddi bir hastalık durumu yoksa ilk yetişkinlik dönemindeki gücün hemen hemen %90'ına sahiptir.²⁴⁰

²³⁴ Karaca, *Din Psikolojisi*, 177.

²³⁵ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2013), 282-283.

²³⁶ Gürses - Kılavuz, “Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi”, 163.

²³⁷ Hüseyin İbrahim Yeğin, *Üniversite Gençliğinde Vefâ Duygusu* (İstanbul: Rağbet Yayınları, 2015), 90.

²³⁸ Tahsin İlhan, “Orta Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim”, *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, ed. Hasan Bacanlı - Şerife Işık (Ankara: Pegem, 2019), 179.

²³⁹ Kahveci, “Fiziksel Gelişim (Genç Yetişkinlik, Yetişkinlik, Yaşlılık)”, 118-121.

²⁴⁰ Karaca, *Dinî Gelişim Psikolojisi*, 182.

Zihnî anlamda gerileme söz konusu olabilmektedir fakat zihinsel ve sosyal alanla bağını koparmış kişiler sürekli öğrenen ve iletişimde bulunan kişilere göre daha hızlı verimsizleşirler. Zihinsel faaliyette bulunmak beyin hücresi kaybını yavaşlattığı için aktif kişilerin beyin fonksiyonlarındaki gerileme daha yavaştır.²⁴¹ Aslına bakılırsa yetişkinlerin yeni şeyler öğrenemeyeceği, zekânın azaldığı söylemleri kişinin kendine ket vurmasıdır. Hız azabilmekte fakat kavrama, akıl yürütme becerisi artmaktadır. Bilimsel üretimin dorukta olduğu yaşlar 40-60 civarında seyrederken sanatçılarda 60-70 yaşın yirmili yaşlara kıyasla daha verimli olduğunun görülmesi bu tezi kuvvetlendirmektedir. Yavaşlama genel kabul gören bir durumdur ve burada aslolan bireye yeterli zaman verilmesidir. Kişi kendine güvenini kaybetmediği takdirde yaşam deneyiminden aldığı güçle aktivitelerine devam edebilir.²⁴²

Havighurts kuramında orta yetişkinlerden beklenen gelişim görevlerinden bahsetmektedir. Bunlar:

- Yetişkinine özgü sosyal-ulusal sorumluluk yüklenebilme
- Çocuklarına sorumluluk sahibi vatandaş olmaları için rehberlik etme
- Ekonomik yaşantıyı kurma ve sürdürme
- Boş zamanları değerlendirecek uğraşlar edinme
- Eş ile ilişki kurabilme
- Fizyolojik değişimlere ayak uydurabilme
- Yaşlanan anne-babaya uyum gösterme²⁴³

Orta yetişkin döneminde birey kişisel anlamda dengeye kavuşmuş, toplumsal çevresinin genişleme hızı azalmış ve onlarla baş edebilecek tecrübeyi kazanmıştır.²⁴⁴ Erikson'un bu dönemi "üretkenliğe karşı durgunluk" evresidir. Üretkenlikten kasıt kişinin kendinin, çocuklarının, toplumun refahı için çaba sarf etmesidir. Kişisel gelişim, özsaygı, çevreyi kontrol edebilme gibi yönlerden üst düzeye çıktığı için toplumsal anlamda sorumluluklar edinmek duygusu da gelişmiştir. Edinilen birikimin çocuklarına, kendi çocuğu yoksa gençlere aktarılması, gelişimlerine katkı sunulması, üretkenlik duygusu kazandırmaktadır.

²⁴¹ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 365.

²⁴² Onur, *Gelişim Psikolojisi*, 225-231.

²⁴³ Balkış Baymur, *Genel Psikoloji*, 66.

²⁴⁴ Onur, *Gelişim Psikolojisi*, 191.

Bu duygunun yetersizliği veya yokluğu ise varoluşsal boşluğa sebep olabilmektedir.²⁴⁵

Jung’a göre orta yetişkin birey gençlikteki biyolojik ilgilerden uzaklaşarak daha içe dönük bir tavırla kültürel amaçlara yönelir. Bilgelik ve sağduyulu yaklaşım öne çıktığı için kişi “*bireyleşme*” yönünde önemli yol kat eder ve böylece piramidin en üst aşaması olan kendini gerçekleştirme aşamasına geçmiştir.²⁴⁶ Fiziksel güçten ziyade bilgelik, sevgi, merhamet, erdemli düşünme ve davranma gibi özelliklerin öne çıkması ve yaşamı yönlendirmesi durumu söz konusudur.²⁴⁷

Orta yetişkinlik döneminde ailede önemli değişikliklerin yaşandığı görülmektedir. Çocukların büyümesi, eğitim hayatına başlaması, üniversite sebebiyle evden ayrılışı, iş hayatına atılması, evlenme gibi süreçler ebeveyn için farklı duygular oluşturmaktadır. Son çocuk da evden ayrıldıktan sonraki “boşalan ev” bazı ebeveyn için özgürlük dönemi, bazı ebeveyn için psikolojik boşluk sebebi olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanında edinilen büyükanne ve büyükbaba rolleri de bu yaşın normallerindendir.²⁴⁸ Hatta Köylü’nün “*sandviç nesil*” olarak sembolize ettiği orta yaştaki birey, çocukları ve kendi anne babası arasında kalmaktadır. Zira ebeveyni bakıma ihtiyaç duyar hale gelmiştir. Böylece iki tarafın da ihtiyaçlarının giderilmesinden sorumlu hale gelir.²⁴⁹

Yetişkinin iş yaşamında en üretken olduğu zamanlar bu yaşlardır. Hem kazanç artmış hem de işin bilirkişisi haline gelinmiştir. Bu avantajlı bir durumdur fakat yaşanan içe dönüş ile kişi mesleğini seçerkenki idealleri ile içinde bulunduğu durumu karşılaştırır. İlk yetişkinlikte meslek seçiminde farklı motivasyonlar belirleyici olabilir. Yapılan değerlendirmede kişi hedeflerine ulaşamamışsa, işten doyum alamıyorsa iş değişikliğine yönelebilir. Emeklilik de bu dönemin olayıdır. Toplumda genellikle olumsuz değerlendirilse de aslında birey oluşan boş zamanlarını doldurma yaklaşımına göre toplumda yeni roller edinebilir. Hastalık sebebiyle zorunlu bir ayrılış söz konusu ise boşluk yaşanabilir fakat emekliliğe bilinçli şekilde kendini hazırlayan, yeni roller edinen kişi işe yaramazlık hissine

²⁴⁵ İlhan, “Orta Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim”, 180-181.

²⁴⁶ İlhan, “Orta Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim”, 181.

²⁴⁷ Uysal, “Yetişkinlikte Dindarlık ve Kültürel Arka Planı”, 215.

²⁴⁸ İlhan, “Orta Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim”, 188-190.

²⁴⁹ Köylü, *Gelişimsel Basamaklara Göre Din Eğitimi*, 154.

kapılmayacaktır.²⁵⁰ Geçmişte yaptığı hatalar üzerinde düşünüp yeni yollar çizmek imkanına sahiptir.²⁵¹

1.11.5 Orta Yetişkinlik Döneminde Dinî Gelişim

Orta yaş dönemindeki psikolojik yapı dinî yapıyı da şekillendirmektedir. Orta yaşta gençlikte belirlenen idealler ve yaşananlar arasında değerlendirme yapılır, o zamana kadar üzerinde yoğunlaşılan faaliyetler ele alınır, elemekten geçirilir.²⁵² Arada büyük oranda farklılık varsa pişmanlık ve ümitsizlik duygusu öne çıkar. Çabalamaya yönelik motivasyonun belli ölçüde zayıflaması, fiziki rahatsızlıklar, zihin faaliyetlerindeki gerileme kişiyi karamsarlığa sürükleyebilir.²⁵³

Halk arasında da sıkça kullanılan “orta yaş krizi” ifadesi bu dönemin önemli bir problemidir. Temelde uyum mevzuu vardır. Bireyin yaşadıkları ve ümit ettikleri uyumsuzluk içeriyorsa dengesizlik, gerginlik ve bocalama hali yaşanır. Motivasyon sağlamak adına dine yönelim söz konusu olabilir.²⁵⁴

Orta yaş bunalımı ölümün yaklaştığı gerçeğiyle daha da perçinlenir. Ölüm düşüncesi zamana yönelik bakışta yönlendirici güç haline gelir, kalan zamanı daha bilinçli değerlendirmek arzusu güdülür. Ömrünü boşa geçirmiş olma duygusu ile baş etmek bir zorunluluk haline gelir. İşte bu noktada da din önemli rol üstlenir. Yaşanan bunalım hali kişiyi dine yönlendirebilir, davranışa yönelik seçenek sunabilir. Hatta sıradan dindarlıktan ziyade daha derin tecrübeler yaşamak istenerek ve tasavvufa yönelim gösterilebilir.²⁵⁵ Cebgil’in konuyla ilgili çalışması da bu görüşü destekler niteliktedir. Çalışma sonuçlarına göre orta yaş dönemi bireyler sade bir dinî yaşantıdansa daha içten tecrübelere geçiş yapmak istemektedirler.²⁵⁶

Dinî gelişimde kırklı yaşlar mistik alana yönelimin arttığı dönemdir. Peygamberlik görevinin hemen hemen bu yaşlarda verilmesi öylesine bir rastlantıya dayanmamaktadır. Jung da insan yaşamını 35-40 yaş öncesi ve sonrası olarak ayırmaktadır. Kırk yaş ve sonrası hayatın öğleden sonrası ve olgunluk dönemidir.²⁵⁷

²⁵⁰ Onur, *Gelişim Psikolojisi*, 250-255.

²⁵¹ Uysal, “Yetişkinlikte Dindarlık ve Kültürel Arka Planı”, 219.

²⁵² Kayıklık, *Din Psikolojisi : Bireysel Dindarlık Üzerine*, 100. Hüseyin Certel, *Din Psikolojisi* (Ankara: Berikan Yayınevi, 2016), 199.

²⁵³ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 284.

²⁵⁴ Karaca, *Dinî Gelişim Psikolojisi*, 182.

²⁵⁵ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 284-286.

²⁵⁶ Muammer Cengil, “Tasavvufî Yaşantıya Yönelmede Etkili Olan Psiko-Sosyal Nedenler”, *Tasavvuf* 11 (2003), 232.

²⁵⁷ Karaca, *Din Psikolojisi*, 178.

Dine yönlendiren bir başka durum da bireyin orta yaşta ilgilerini gözden geçirmesidir. Gerçekleştirilen faaliyetler önem sırasına tâbi tutularak daha az önemli olanlar elenir. İlgi alanında açılan boşluğu doldurmak için de din iyi bir alternatiftir.²⁵⁸

1.12 Din ve Dindarlık

Çalışmanın ikinci değişkeni olan dindarlık kavramının tanımlanması da gerekli görülmektedir. Dolayısıyla bu kısımda din ve dindarlığa ilişkin tanımlamalar ve dindarlığın ölçülmesi konuları ele alınmıştır.

1.12.1 Dinin Tanımı

Din kelimesi, etimolojide Arapça kökenli olup *deyn* kökünden gelmektedir. Bu kelimenin dil âlimlerince daha pek çok tanımı olmakla birlikte “mükâfat, itaat, hesap, durum, örf, adet” gibi anlamları içerdiği görülürken Kur’ân’da ise birçok yerde geçen bir kelime olup ceza, mükâfat, hüküm, hâkimiyet, itaat, teslimiyet, hizmet, ibadet, âdet, yol, kanun²⁵⁹ gibi anlamlarda kullanılmaktadır.

Bireyin manevi alanı için din kaçınılmaz bir olgudur. İlâhî bir varlıkla herhangi bir şekilde ruhen bağ kuran, varlığını kabul eden herkes bir inanca sahiptir.²⁶⁰ Kendini ve dünyasını anlamlandırmaya çalışan kişi dinle karşılaşır ve sorularına cevap ararken geniş bir metafizik alanla karşılaşır. Yaşanan bu içsel tecrübeler dışarı yansıyor, toplum kabullenince de süreç içinde kurumsallaşır, objektif hale gelir ve din adını alır. Kurumsallaşma ile artık sadece duygu olmaktan çıkar. İbadetler, ritüeller, düşünce sistemi gibi çok yönlü bir hale gelir.²⁶¹

Din, kişinin manevi ihtiyaçlarını tatmin etmek arzusuyla kendinden üstün bir güce inanmasıdır. Doğaüstü, kutsal, ahlaki ilkeler içeren, uygulama, ayin gibi değerleri ve kurumları bulunan inançlar bütünüdür. Var oluşla ilgili kavramlar da barındıran din ruhsal manada önemli derecede etkili motivasyon içeren semboller sistemidir.²⁶²

²⁵⁸ Karaca, *Dinî Gelişim Psikolojisi*, 182.

²⁵⁹ Günay Tümer, “Din (Genel Olarak Din)”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1994), 9/312-314.

²⁶⁰ Kerim Yavuz, “Din Psikolojisinin Araştırma Alanları”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5 (1982), 87.

²⁶¹ Günay Tümer, “Çeşitli Yönleriyle Din”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28/1 (1987), 222.

²⁶² Karaca, *Din Psikolojisi*, 69.

Thouless'in itibar gören ifadesiyle insanüstü olduğuna inanılan varlık veya varlıklarla girilen ilişkidir.²⁶³

Kişinin çevresiyle ilişkisini düzenleyen, durumlara karşı vereceği ideal tepkileri öğreten, insanı daha insan kılan bir düzendir.²⁶⁴

İnsan manevi anlamda birçok farklı duygu yaşayabilir fakat din yalnızca sıradan bir duygu değildir. Akıl, duygu ve dahi tüm varlığıyla Tanrı'ya dönmektir, ona bağlanmaktır. Tanrı ile kurulan bir hayattır, Tanrı ile yaşamaktır.²⁶⁵

Özbaydar, yaptığı din tanımına hayatı temel alarak başlar. Hayat doğumdan ölüme kadarki süredir ve türlü zorluklarla karşı karşıya gelinmektedir. Bu da birçok alana uyum sağlamayı gerekli kılmaktadır. Alanlara aile, fizikî ve sosyal çevre, iş hayatı örnek verebilecekken kapsamı genişletmek de mümkündür. Alınan eğitimlerle, edinilen tecrübe ile bu alanlara uyum sağlamak, sorunlarına çözümler üretebilmek mümkündür. Fakat doğum, hayatı anlama, hakkını vererek yaşama, ölüm gibi konulara anlam verip uyum sağlamak ancak dinle mümkündür. Çünkü bunlar somut olgular değildir. Kısaca din, hayatın tasavvur edilemeyen alanlarını anlamaya, yönlendirmeye yardımcıdır.²⁶⁶

Din, toplumsal manada sistemleşmiş olsun ya da olmasın bireyin en derin varoluşsal problemlerini içermektedir. Deneyim ve tecrübe boyutu göz ardı edilerek yalnızca rasyonalist bakışla tanımlanamayacak kadar çok boyutlu bir kavramdır. İnsan üzerindeki etki boyutu öylesine geniştir ki sadece akılla tarif etmekle künhüne varılması mümkün değildir.²⁶⁷

Görüldüğü üzere din, sosyal bilimlerin tanımlamada zorlandığı araştırma konularından biridir. Her disiplin kendi bakış açısına göre yorumlama yaptığı için birçok tanımı mevcuttur. Kaldı ki aynı disiplin içinde dahi farklı tanımlamalar yapılmaktadır. Tanımlama yapan kişinin dünya görüşü, yaşadığı dönemin kültürel yapısı gibi değişkenler de farklı yorumlara temel oluşturabilmektedir.²⁶⁸ Ayrıca her

²⁶³ Robert Henry Thouless, *An Introduction To The Psychology Of Religion* (London: Cambridge University Press, 1971), 4.

²⁶⁴ Bilal Kartal, "Dinî İnanç ve Dindarlık", *Din Psikolojisi*, ed. Nevzat Gencer - Muammer Cengil (İstanbul: Lisans Yayıncılık, 2021), 100.

²⁶⁵ Kâmiran Birand, "Din Kavramının İncelenmesi Hakkında", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8/1 (1961), 15.

²⁶⁶ Belma Özbaydar, *Din ve Tanrı İncancının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma* (İstanbul: Baha Matbaası, 1970), 5.

²⁶⁷ Elisabeth Özdalga, "Din Din midir Yoksa Başka Bir Şey midir? Dinsel Fenomenleri İndirgeyici Yaklaşımların Bir Ön Eleştirisi", *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 3/2 (1989), 36.

²⁶⁸ Recep Yaparel, "Dinin Tarifi Mümkün mü?", *Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları İlahiyat Fakültesi Dergisi* 4 (1987), 405.

tanımın her dine uymayacağı durumu da göz önüne alındığında kapsamlı tek bir tanımın yapılması mümkün görünmemektedir.²⁶⁹

Sosyolog ve antropologlar kişisel boyuttan ziyade grup üzerinden değerlendirme yaparken psikologlar insanların dini algılayışları ve onlar üzerindeki psikolojik etkilerini ele almaktadırlar. Fakat gözardı edilmemesi gereken bir durum da şudur ki hiçbir din tek bir unsurunun incelenmesi ile tam anlamıyla anlaşıl原因mamaktadır. Bilim dallarının kendi disiplin metotları ile yaptığı yorumlamalarla net bir kanıya varmak doğru görünmemektedir. Özetle psikolojik, sosyolojik ve kültürel bağlamından koparılarak incelenmiş bir din fikri sağlıklı sonuçlar veremeyecektir.²⁷⁰

Psikologlar dini birey merkezli olarak incelemekte, ona farklı anlamlar yüklemektedirler. Wundt, dinin sonlu varlık olan insanın sonsuz bir alanda yaşamasına ilişkin araçsız idraki olduğunu ifade eder.²⁷¹ William James için din bireysel bir olgudur ve kişinin duyguları, davranışları, yaşadığı dini tecrübelerini içerir. Dinin insanı teselli eden, güçlendiren bir fonksiyonu vardır. Freud dine karşı da psikanalitik yaklaşım gösterir ve dinin çocukluktaki çaresizlik hissini gideren güçlü baba simgesinin yetişkinlikte yanılsama olarak devam ettiğini ifade eder. Ona göre din yanılsama ve nevrozdur. Maslow insanın kendini gerçekleştirme için dinin önemli bir katkı sunduğunu düşünür. Fromm için din bir grubun paylaştığı ve her bir üyesine ortak hedef sunan ve davranış biçimi sunan sistemdir. Jung’a göre ise din insanın iradi seçimi değildir, bu olgu kendini bir şekilde kabul ettirmektedir.²⁷²

Tartışılan bir görüşe göre dinin ortaya çıkış sebebi korkulardır. Görüşü direkt olarak reddetmek mümkün olmayabilir fakat dini yaşantının korku üzerinden devam etmesi söz konusu olamaz. Baştaki korku yerini zamanla hürmet, sevgi, ümit ve merhamet gibi duygulara bırakmaktadır. Çünkü insanın türlü manevi ihtiyaçları bulunmaktadır. Güvende hissetme ihtiyacını örnek vermek gerekirse her kültürün bir dininin olmasını anlamak daha kolay olacaktır.²⁷³

²⁶⁹ Tümer, “Çeşitli Yönleriyle Din”, 223.

²⁷⁰ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 71.

²⁷¹ Mustafa Doğan Karacoşkun, “Din Psikolojisi Bilimi ve Türkiye’deki Gelişimi”, *Din Psikolojisi*, ed. Mustafa Doğan Karacoşkun (Ankara: Grafiker, 2015), 62.

²⁷² Ali Köse - Ali Ayten, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2018), 110.

²⁷³ Özbaydar, *Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma*, 7.

Din tecrübe edilmesi bakımından daha çok bireysel bir kavram olarak görülse de aslında toplumsal huzur, düzen ve barışın sağlanmasında önemli rol oynamaktadır. Bilinçli davranan, ahlaklı ve sorumluluğunun farkında olan bireyler yetiştirmeyi hedefleyen din aynı zamanda toplumun düzeninin sağlanmasına da hizmet etmektedir.²⁷⁴ İnsanla Tanrı arasında bir ilişki olan din, düşünce ve davranışı etkilediği için kişinin çevresiyle kurduğu ilişkiye de yansır. Böylece bireysel algılanan ve yaşanan din sosyal bir hal alır.²⁷⁵ Mezheplerin ve cemaatlerin oluşumu da bu şekilde açıklanabilir.

1.12.2 Dindarlığın Tanımı ve Ölçülmesi

Din kavramının tanımındaki uzlaşıya varılamama durumu dindarlık kavramına da yansımaktadır. Bazı kişiler mensubu olduğu dinin gerektirdiği ibadetleri yerine getirmemelerine rağmen Tanrı ile arasındaki bağdan ötürü kendini dindar addedebilirken bazıları da ibadetlerini yerine getirmesine rağmen vesvese veya farklı sebeplerle Tanrı ile yakın olmadığını hissedebilmektedir. Dolayısıyla manevi her duygunun doğrudan dindarlık kaynaklı olmayabileceği sonucuna varılabilir.²⁷⁶

Sosyal bilimcilerin ortak kanıya varamadığı konulardan biri de dindarlık ve maneviyat kavramları arasındaki ilişkidir. Bazıları iki kavramın aynı anlamı karşıladığını ifade ederken bazılarına göre ise aralarında bariz farklar vardır. Dindarlık genel olarak kişinin dini gelenekle şekillenmiş yaşantısını ifade ederken maneviyat varoluşa anlam kazandıran bireysel bağlanmaları içermektedir. Şekilleri belli ibadetlere uyma, kutsal metin okuma, inancın dışsal olarak ifadesi dindarlıktır fakat kutsala karşı olan içsel bağ, duygu, kurumsal olmayan davranışlar daha çok maneviyatla açıklanmaktadır.²⁷⁷ Kesin çizgilerle ayırmak doğru bir yaklaşım değildir zira dindarlık maneviyatı da barındırmaktadır. Özetle maneviyat hem kurumsal bir dine bağlı hem de bağımsız şekilde inanma şeklinde tezahür edebilir.²⁷⁸

²⁷⁴ Ali Bardakoğlu, “Din Nedir? İnsan İçin Önemi Nedir?”, *Gençlik ve Din Sempozyumu [TDV Kadın Kolları Konferans ve Panelleri: 1996-97]* 287 (1998), 5.

²⁷⁵ Zeki Arslantürk, “Dindarlığın Bağımsız Değişkenleri”, *Dindarlık Olgusu (Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: KURAV Yayınları, 2004), 248.

²⁷⁶ Ümit Horozcu, “Ruh Sağlığı ve Din”, *Din Psikolojisi*, ed. Mustafa Doğan Karacoşkun (Ankara: Grafiker, 2015), 177.

²⁷⁷ Y. Joel Wong - Lynn Rew, “A Systematic Review of Recent Research on Adolescent Religiosity/Spirituality and Mental Health”, *Issues in Mental Health Nursing* 2/27 (2006), 163.

²⁷⁸ Asım Yapıcı, “Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi”, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (2012), 4.

Dindarlık, inanılan dinin ilkelerinin bireysel veya toplumsal olarak yaşamda canlanmasıdır denebilir. Yaşamla kastedilen, kişinin davranış, duygu, inanç, düşünce gibi alanlarıdır. Kişinin duygu, düşünce, davranış yönlerinin inandığı dine göre şekillenmesi dindar olduğunu gösterebilir. Tercihen bir dine inanan kişi hayatını nasıl idame ettireceğinin bilgisini verir, çerçevesini çizer.²⁷⁹ Sonlu oluşunun idrakine varan insanın acziyetini gidermek amacıyla sonsuzu araması onu dine götürmektedir. O aşkın gücü razı etmek için emir ve yasaklarına uymak zorundalığı vardır. Bunlara uyma düzeyi de kişinin dindarlık seviyesini belirlemektedir.²⁸⁰ Tekin'in ifadesiyle dindarlık “*dinin insan hayatına nüfuz derecesi*” dir.²⁸¹

Dindar birey ümit, sevgi, keder, korku, arzu, hayal kısaca yaşadığı tüm duygulara dini inancını da dahil eder. İnandıklarına uygun şekilde yaşar, düşünür, çözüm üretmeye çalışır. Günlük yaşamının her alanına inancını yansıtmaktadır.²⁸²

Dindarlık, Pavlov'un deyimiyle tabiat karşısında çaresiz kalan insanın içgüdüsel olarak korunmanın, güvende hissetme arzusunun bir ifadesidir. Freud dindarlığı zorlanma üzerinden değerlendirerek zorda kalan insanın geçmişe dönme arzusu şeklinde açıklar. Erikson sığınacak bir liman arayışında anne-baba özelliğinde Tanrı'yı görme olarak ifade eder.²⁸³

İdrak edilen toplumun kültürü, bireysel farklılıklar, yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi algıyı yönlendiren birçok etken dindarlık üzerinde etkilidir. Aynı dine mensup olan her bireyin dindarlığının aynı düzeyde ve şekilde olmaması bundan kaynaklanmaktadır. Algılanan din farklılığı yaşayışta da farklılıklar oluşturmaktadır.²⁸⁴ Kaldı ki sabit bir yapısı olmayan dindarlık edinilen bilgilere, yaşanan tecrübeye göre zayıflayıp kuvvetlenmeye de açıktır.²⁸⁵

İnancın yaşama aktarılması şeklinde tanımladığımız dindarlığın tek boyuta indirgenemeyecek kadar kapsamlı olduğu anlaşılmaktadır. Tabiri caizse terbiye

²⁷⁹ Abdülcelil Bilgin, “Din, Dindar, Dindarlık: Özeleştiril Bir Değerlendirme”, *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2/2 (2014), 77.

²⁸⁰ Arslantürk, “Dindarlığın Bağımsız Değişkenleri”, 239.

²⁸¹ Mustafa Tekin, “Dindarlık Bağlamında Amel-i Salih Kavramına Sosyolojik Bir Yaklaşım”, *Dindarlık Olgusu (Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: KURAV Yayınları, 2004), 53.

²⁸² Yavuz, “Din Psikolojisinin Araştırma Alanları”, 90.

²⁸³ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2018), 146.

²⁸⁴ Köse - Ayten, *Din Psikolojisi*, 111.

²⁸⁵ Hüseyin Peker, “Kur'an'a Göre Dindarlığın Boyutları”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/12 (2012), 42.

rehberi olan Kur'an'da da bu yaklaşım açıkça görülmektedir. *Birr* kavramı ile ifade edilen dindarlık ayette buyurulduğu üzere “*yüziin doğu veya batıya dönmesi değildir*”.²⁸⁶ Ayetin devamında dindarlığın *inanç* (Allah'a, ahiret gününe, kitaba, peygambere), *ibadet* (namaz, zekât) ve *ahlak* (yetime, yoksula yardım, sözünü tutma, sabretme) boyutlarına vurgu yapılmaktadır. Daha birçok ayette de kapsam genişletilmiştir. Sürekli aklını kullanmaya teşvik eden²⁸⁷ Allah Teâla dindarlığın *düşünce* boyutuna dikkat çekmektedir. İnanan kişilerin özelliklerini vurgularken korku, sevgi, ümit, pişmanlık²⁸⁸ gibi duygulara değinilmesi dindarlığın *duygu* boyutuna atıftır. “*Dünya hayatı bir imtihandır*”²⁸⁹, “*Adem topraktan yaratılmıştır*”²⁹⁰ gibi ayetler, peygamber kıssaları, ibadetlerin yapılış şekilleri, toplumsal ilişkileri düzenleyici bilgiler de dindarlığın *bilgi* yönüne atıf yapmaktadır.²⁹¹

Din bilimlerinin geniş ölçüde araştırma konusu kişi ve toplum olduğu için bu iki yapı birçok yönüyle ele alınmaktadır. Biri de elbette dindarlıktır ve özellikle din psikolojisi ve din sosyolojisi alanları nicel çalışmalarına konu etmektedir. Ölçülebilmesi için ise ölçekler geliştirilmekte, sonuçta alınan puana göre dindarlık düzeyi belirlenmektedir. İlk çalışmalar Hristiyan dindarlığını, kiliseye devamlılığı ölçmek amacıyla Amerika'da yapılmıştır. İlk çalışmalarda dindarlık sadece duygu boyutu üzerinden ele alınmıştır. Glock ve Stark ise *inanç, ibadet, tecrübe, bilgi, etki* boyutları ile inceleme yapmaktadır.²⁹² Boyutları kısaca ifade etmek gerekirse:

• **İnanç Boyutu:** Dinin inanç esaslarını içeren boyutudur. Her dinin kendince esasları vardır. Örneğin Hristiyanlıkta İsa'ya, Meryem'e ve mucizelerine inanmak inancın temelini oluştururken İslam'da her şey Allah inancı etrafında şekillenir. Aslı günah, vaftiz, kurtuluş gibi uygulamalar gibi dünyada amaç edinme, haramları bilme ve uzak durma gibi yaşantıya dair hususların çekirdeğinde inanç yönü vardır.²⁹³ İnanç boyutu, dinin “doktrin” olarak ifade edilebilecek kısmıdır.²⁹⁴

²⁸⁶ Bakara 2/177.

²⁸⁷ Bakara, 2/44, Ra'd, 13/3, Nahl 16/68-69, Enfal 8/22, Bakara, 2/170.

²⁸⁸ Nisa, 4/77, Haşr, 59/9-10, Â'raf, 7/56, Bakara, 2/37.

²⁸⁹ Mülk, 67/2.

²⁹⁰ Âl-i İmrân, 3/59.

²⁹¹ Peker, “Kur'an'a Göre Dindarlığın Boyutları”, 43-47.

²⁹² Özlem Altunsu Sönmez, “Dindarlığın Ölçülebilirliği Üzerine Geliştirilen Dindarlık Ölçekleri”, *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 36 (2016), 564-571.

²⁹³ Karaca, *Din Psikolojisi*, 98.

²⁹⁴ Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Dindarlarda ve Dindar Olmayanlarda Kişilik Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (İstanbul Örneği)* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 1999), 29.

• **İbadet Boyutu:** Dışardan gözlenmesi en kolay boyuttur. İbadethaneye gitme sıklığı, ayinler, ritüeller, dua gibi dini pratikleri içerdiği için somut bir yapıdır. Ne amaçla yapıldığı bilinemediği için sadece bu boyut üzerinden kişinin dindarlığını ölçmeye çalışmak sağlıklı görünmemektedir.²⁹⁵

• **Tecrübe Boyutu:** Her bireyin kendine özgü yoğunlukta yaşadığı kutsal olanla iletişime girdiğinde hissettiği duyguları ifade eder. Teorik anlamda açıklamak çok mümkün görünmemektedir zira duyguların “neden”i yoktur. Kişi ibadet ederken de bazı hisler yaşayabilir, sebepsiz yere Tanrısına karşı yoğun bir sevgi, hürmet de hissedebilir.²⁹⁶ Kişi inancının gereklerini yerine getirirken duygularında herhangi bir değişiklik meydana gelmiyorsa, manevi ihtiyacını gideremiyorsa inancının tüm hayatına yansması, onu şekillendirmesi de mümkün görünmemektedir.²⁹⁷

• **Bilgi Boyutu:** Dindar kişi inandığı dinin esasları, gereklilikleri ve muhtevası hakkında bilgi sahibi olmalıdır ki yaşama yansıtmak anca bu şekilde mümkündür.²⁹⁸

• **Etki Boyutu:** İlk dört boyutun özeti mahiyetindedir. Dinle ilgili bilgi, tecrübe, ibadet, inancın günlük yaşamdaki izleridir. Kısaca dinlerin oluşturmayı hedeflediği yaşam biçimidir. Dürüstlük, günlük alışkanlıklar, evlilik ve daha birçok yaşantının dine göre planlanması, düzenlenmesi, yaşama geçirilmesidir.²⁹⁹

Etki boyutu üzerinden ifade ettiğimiz dînî yaşantı, Gordon Allport’a göre içsel (iç güdümlü) ve dışsal (dış güdümlü) olarak ayrılmalıdır. Dindarlığını içsel yönelimli olarak yaşayan kişiler dini amaç görerek kuralları benimser ve yaşantılarını buna göre şekillendirirler. Din onlar için bir motivasyon kaynağıdır. Dışsal yönelimli dindarlıkta ise dini çıkarları yönünde araç olarak kullanma durumu söz konusudur. Kısaca içsel dindarlık samimiyetle dini yaşamayı ifade ederken dışsal dindarlık biraz daha gösterişçi ve doğal olmayan bir yapıdadır.³⁰⁰

Tekin, dindarlığı *modern* ve *geleneksel* şeklinde iki nitelik üzerinden gözlemlediğini ifade etmektedir. Ona göre modern dindar dine daha çok akılcı

²⁹⁵ Karaca, *Din Psikolojisi*, 101.

²⁹⁶ Köse - Ayten, *Din Psikolojisi*, 114.

²⁹⁷ Hasan Kayıklık, “Bireysel Dindarlığın Boyutları ve İnanç-Davranış Etkileşimi”, *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 19/3 (2006), 492.

²⁹⁸ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 75.

²⁹⁹ Köse - Ayten, *Din Psikolojisi*, 114-115.

³⁰⁰ Altunsu Sönmez, “Dindarlığın Ölçülebilirliği Üzerine Geliştirilen Dindarlık Ölçekleri”, 563.

yaklaşmakta, kutsalını yeniden tanımlayarak inanç boyutuna dair her şeyi akıl süzgecinden geçirdikten sonra kabul etmektedir. Ritüel hususunda da daha rahat bir tavır sergilemektedirler. Geleneksel dindarlılıkta ise daha çok şekilcilik vardır. Bazı eşyalara, mekanlara, kişilere kutsallık atfetmektedirler. Daha çok halkın orta ve alt kesiminde görülen bu tavırda türbe ziyareti, adak adama, bazı kişileri kutsama gibi bazı ritüeller görülür. Amel-i salih kavramı ayetlerden görüldüğü üzere rıza-i ilahiyi kazanmak niyetiyle yapılan her şeyin ibadet olmasını ifade ediyorken sadece ritüellere indirgeyerek yaşanan din, künhüne varılamamış dindir.³⁰¹

Türkiye’de ilk çalışma ise Mehmet Taplamacıoğlu tarafından 1962’de yapılmıştır.³⁰² Müslüman dindarlığını ölçmek adına önemli bir girişim olup çalışmaların zaman içinde sayıları artmıştır.³⁰³ Bugün dindarlığın farklı yönlerini konu alan çok sayıda ölçek geliştirildiğini ve kullanıldığını söylemek mümkündür.

³⁰¹ Tekin, “Dindarlık Bağlamında Amel-i Salih Kavramına Sosyolojik Bir Yaklaşım”, 54-55.

³⁰² Mehmet Taplamacıoğlu, “Yaşlara Göre Dini Yaşayışın Şiddet ve Kesafeti Üzerinde Bir Anket Denemesi”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/1 (1962), 141-151.

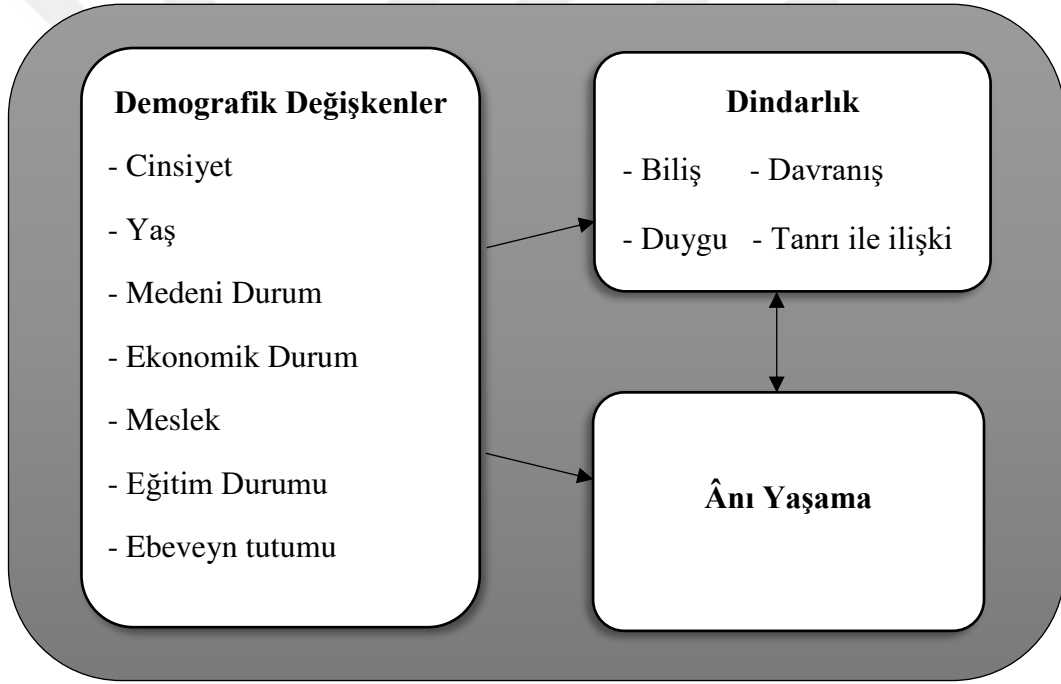
³⁰³ Ahmet Onay, “Dindarlık Ölçme Çalışmaları: Dindarlık Ölçümünde Üç Farklı Yaklaşım ve Ölçmenin Esasları”, *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 14/3 (2001), 442.

İKİNCİ BÖLÜM

2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

2.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bireylerin dindarlık düzeyi, ânı yaşama ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek adına yapılmış olan bu araştırmada ilişkisel tarama modeline uygun şekilde çalışılmıştır. Katılımcıların dindarlık düzeyleri ile ânı yaşama arasındaki ilişkiyi tespit etmek, birbirleri üzerinde etki edip etmeme durumlarını değerlendirmek ana hedeftir. Demografik değişkenlerin etki düzeyini incelemek de çalışmanın diğer hedefidir.



Şekil 2.1. Araştırmanın Modeli

2.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni Bolu ilinde ikamet eden 20-55 yaş arası yetişkin bireylerdir. Araştırmanın örneklemi ise evrenden rastgele seçilen 510 yetişkin birey oluşturmaktadır.

2.3 Araştırmada Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Ânı Yaşama Ölçeği ve Ok-Dini Tutum Ölçeği uygulanmıştır.

2.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek adına birbirinden bağımsız sorular yer almaktadır. Cinsiyet, yaş, medeni durum, ebeveyn tutumu gibi genel bilgilere ulaşmak hedeflenmiştir.

2.3.2 Ânı Yaşama Ölçeği (AYÖ)

Katılımcıların ânı yaşamaya dair tutumlarını ölçmek amacıyla Özlem Haskan Avcı'nın geliştirdiği ölçek kullanılmıştır. Ölçek bireylerin zaman yönelimini ölçmek amacıyla beşli likert şeklinde hazırlanmıştır. Cronbach Alpha, test tekrar test ve test yarılama yöntemleri kullanılarak araştırmanın güvenilirliği test edilmiştir. Geçerliğini tespit etmek adına yapılan çalışmalarda da pozitif sonuçlara ulaşılmıştır. Toplam 25 madde bulunan ölçekte iki madde tersten puanlanmaktadır. 25-125 arasında puan alınabilecek olup yüksek puanlar ânı yaşama yönünden olumlu düzeydedir denebilecektir.³⁰⁴

2.3.3 Ok - Dini Tutum Ölçeği

Araştırmada Üzeyir Ok'un İslam geleneğine uygun dindarlığı ölçmek amacıyla geliştirdiği ölçek kullanılmıştır. Dini tutumu esas alarak geliştirilen bu ölçekte *biliş, duygu, davranış, Tanrı ile ilişki* şeklinde 4 alt boyut bulunmaktadır. Bilişsel boyutta kişinin dine dair genel görüşü saptanmaya çalışılmıştır. Davranış boyutunda dinin davranışları yönlendirme düzeyi, duygusal boyutta kişinin dinden manevi anlamda etkilenme düzeyini ölçme amacı güdülmüştür. Dinin temelinde yer alan Tanrı ile ilişki boyutuyla sonlandırılmıştır. Ölçek her bir boyutta ikişer madde olmak kaydıyla toplam 8 maddeden oluşmaktadır. Biliş boyutundaki iki madde ters puanlanacak şekilde hazırlanmıştır. Yapılan analizlerde ölçeğin kullanım alanına uygun olduğu sonucuna varılmıştır.³⁰⁵

2.4 Araştırma Verilerinin Toplanması

Araştırmada anket yöntemi kullanılmıştır. Covid-19 salgını sebebiyle doğrudan uygulama yapma imkanı olmamış, kullanımı yaygın olan Google Formlar üzerinden veriler toplanmıştır.

Araştırmanın nicel verilerini toplama çalışmaları için öncelikle Ânı Yaşama, Ok-Dini Tutum Ölçeği kullanılmak üzere ölçekleri geliştiren

³⁰⁴ Özlem Haskan Avcı, "Ânı Yaşama Ölçeğinin Geliştirilmesi", *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* 17/3 (2016), 177-192.

³⁰⁵ Üzeyir Ok, "Dini Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Geçerlik Çalışması", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 8/2 (2011), 528-549.

araştırmacılar tarafından izinler alınmıştır. Hazırlanan anket formunu uygulamak için BAİBÜ Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. 2019/320 protokol no ile 12.11.2019 tarihinde etik olarak uygun bulunduğu kararı tarafımıza bildirilmiştir. Evrenin Bolu ili halkı olarak seçilmesi sebebiyle valilik izni de alınmıştır. 30.06.2021 tarihli 27376388 sayılı yazıda çevrim içi anket uygulaması talebinin uygun görüldüğü bildirilmiştir.

2.5 Verilerin Analizi

Yapılan bu çalışmada anket yöntemiyle toplanan verilerin analizinde SPSS paket programından yararlanılmıştır. Öncelikle verilerin genel kontrolleri yapılarak kayıp veri olup olmadığı, aykırı-uç değerler içerip içermediği kontrol edilmiş ancak olumsuz herhangi bir veriye rastlanmamıştır. Daha sonra katılımcıların demografik özellikleri incelenmiş sürekli verilere ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerine; kesikli veriler için ise frekans ve yüzde değerlerine bakılmıştır.

Araştırmada kullanılan Ânı Yaşama ve Dindarlık ölçeklerinin hem madde madde hem de alt boyutlar bazında ortalama değerleri incelenerek yorumlanmıştır. Bununla birlikte katılımcıların ânı yaşama duygusu ile dindarlık düzeyleri ve alt boyutlarının demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Öncelikle verilerin normal dağılımdan gelip gelmediğini incelemek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmış ve bu değerlerin -2 ile +2 arasında olduğu görülmüştür. Basıklık ve çarpıklık katsayısının +2 ile -2 arasında olması verilerin normal dağılım gösterdiğini vurgulamaktadır.³⁰⁶ Verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşıldıktan sonra ortalamalar arasındaki farklılığın tespiti için yapılacak analizlerde parametrik teknikler tercih edilmiştir.

Cinsiyet ve medeni durum iki kategorili oldukları için bu değişkenlere göre farklılığın olup olmadığını incelemek amacıyla parametrik tekniklerden bağımsız örneklem t testi (Independent Samples t Test) kullanılmıştır. Bununla birlikte yaş, meslek, öğrenim durumu vb. değişkenler ikiden fazla kategoriye sahip oldukları için bu değişkenlere göre farklılığın olup olmadığını incelemek amacıyla parametrik tekniklerden F testi (ANOVA-varyans analizi) kullanılmıştır. Son olarak ânı yaşama ile dindarlık arasındaki ilişki ve etki düzeyini incelemek

³⁰⁶ Julie Pallant, *SPSS Survival Manual* (Buckingham: Open University Press, 2001).

amacıyla korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında istatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR VE YORUMLAR

3.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmaya katılan bireylerin demografik yapısı incelenmiş ve her bir değişken alt kategorilerden oluştuğu için frekans ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Sonuçlar Tablo 1 de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri

		N	%			N	%
Cinsiyet	Kadın	313	61,4	Medeni Durum	Bekâr	256	50,2
	Erkek	197	38,6		Evli	254	49,8
Yaş	21-25 arası yaş	229	44,9	Kendisinin dini yaşantısı	İnanıyorum ve bütün ibadetlerimi yerine getiriyorum.	212	41,6
	26-30 arası yaş	52	10,2		İnanıyorum ama ibadetlerimin bir kısmını yerine getirebiliyorum.	277	54,3
	31-35 arası yaş	43	8,4		İnanıyorum ama hiçbir ibadetimi yerine getiremiyorum.	16	3,1
	36-40 arası yaş	56	11,0		İnanmıyorum, hiçbir dini inanca sahip değilim.	5	1,0
	41-45 arası yaş	53	10,4	Eğitim durumu	Lise ve altı	101	19,8
	46-50 arası yaş	43	8,4		Lisans	344	67,5
	51-60 arası yaş	34	6,7		Lisansüstü	65	12,7
Din eğitimi daha çok aldığı yer.	Ailemden	147	28,8	Ebeveynin tutumu	Otoriter (baskıcı) tutum	93	18,2
	Camii veya Kur'an kursundan	168	32,9		Aşırı koruyucu tutum	142	27,8
	Tarikat ve Dini Cemaatten	28	5,5		Demokratik tutum	168	32,9
	Kendi kendime öğrendim	44	8,6		Serbest (İlgisiz) tutum	13	2,5
	Okuldan	121	23,7		Tutarsız (dengesiz) tutum	47	9,2
	Din eğitimi almadım	2	,4		Mükemmeliyetçi	47	9,2
Üretken misiniz?	Evet	258	50,6	Hayatını dolu dolu yaşama	Evet	88	17,3
	Hayır	18	3,5		Hayır	152	29,8
	Kısmen	234	45,9		Kısmen	270	52,9
Bir şeyin kıymeti kaybedince mi anlaşılır?	Evet	363	71,2	Ölmekten korkuyor musunuz?	Evet	143	28,0
	Hayır	22	4,3		Hayır	168	32,9
	Kısmen	125	24,5		Kısmen	199	39,0
Mesleğiniz nedir?	Ev Hanımı	49	9,6	Örneklem Çapı=510			
	Öğrenci	198	38,8				
	Kamu Çalışanı	166	32,5				
	Özel Sektör	68	13,3				
	Çalışmıyor	29	5,7				

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri incelendiğinde 313'ü (%61,4) kadın, 197'si (%38,6) erkek olan katılımcıların 256'sının (%50,2) bekâr, 254'ünün (%49,8) ise evli olduğu görülmüştür.

Bununla birlikte katılımcıların 229'u (%44,9) 21-25 arası, 52'si (%10,2) 26-30 arası, 43'ü (%8,4) 31-35 arası, 56'sı (%11) 36-40 arası, 53'ü (%10,4) 41-45 arası, 43'ü (%8,4) 46-50 arası ve 34'ü (%6,7) ise 51-60 arası yaşa sahiptir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim düzeyleri incelendiğinde ise 101'inin (%19,8) lise ve altı, 344'ünün (%67,5) lisans ve 65'inin (%12,7) ise lisansüstü eğitime sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların meslekleri incelendiğinde 49'unun (%9,6) ev hanımı, 198'inin (%38,8) öğrenci, 166'sının (%32,5) kamu çalışanı, 68'inin (%13,3) özel sektör çalışanı olduğu ve 29'unun (%5,7) ise çalışmadığı ortaya çıkmıştır.

Katılımcılara dini yaşantısı sorulduğunda 212'si (%41,6) *“İnanıyorum ve bütün ibadetlerimi yerine getiriyorum.”* 277'si (%54,3) *“İnanıyorum ama ibadetlerimin bir kısmını yerine getirebiliyorum.”* 16'sı (%3,1) *“İnanıyorum ama hiçbir ibadetimi yerine getiremiyorum.”* ve 5'i (%1) de *“İnanmıyorum, hiçbir dini inanca sahip değilim.”* şeklinde cevap vermiştir.

Araştırmaya katılan bireylere din eğitimini daha çok nereden aldığı sorulduğunda 147'si (%28,8) ailesinden, 168'i (%32,9) camii veya Kur'an kursundan, 28'i (%5,5) tarikat veya dini bir cemaatten, 44'ü (%8,6) kendi kendine, 121'i (%23,7) okuldan din eğitimini aldığını ifade ederken, 2'si (%0,4) din eğitimi almadığını belirtmiştir.

Katılımcıların anne ve babalarının kendilerine karşı tutumları sorulduğunda 93'ü (%18,2) otoriter (baskıcı) tutum, 142'si (%27,8) aşırı koruyucu tutum, 168'i (%32,9) demokratik tutum, 13'ü (%2,5) serbest (ilgisiz) tutum, 47'si (%9,2) tutarsız (dengesiz) tutum ve 47'si (%9,2) mükemmeliyetçi tutum içerisinde olduklarını belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan bireylere yöneltilen “Üretken misiniz?” sorusuna 258'i (%50,6) evet, 18'i (%3,5) hayır ve 234'ü (%45,9) ise kısmen şeklinde cevap verirken; “Bir şeyin kıymeti kaybedilince mi anlaşılır?” sorusuna ise 363'ü (%71,2) evet, 22'si (%4,3) hayır ve 125'i (%24,5) ise kısmen şeklinde cevap vermiştir.

Katılımcılara sorulan “Hayatı dolu dolu yaşıyor musunuz?” sorusuna 88'i (%17,3) evet, 152'si (%29,8) hayır ve 270'i (%52,9) ise kısmen şeklinde cevap

verirken; Ölmekten korkuyor musunuz?” sorusuna ise 143’ü (%28) evet, 168’i (%32,9) hayır ve 199’u (%39) da kısmen şeklinde cevap vermiştir.

3.2 Ölçeklerle İlgili Bulgular

3.2.1 Ânı Yaşama Ölçeğine İlişkin Cevapların Değerlendirilmesi

Araştırmada kullanılan ânı yaşama ölçeğine verilen cevapların incelenmesi amacıyla her bir madde 1-5 arasında puanlandığı için ortalama ve standart sapma değerlerine bakılmıştır. Sonuçlar Tablo 2 de sunulmuştur.

Tablo 3.2 Katılımcıların Ânı Yaşama Duygusunun Ortalama Puanları

	Ort.	Std. Sap.	Çarpıklık	Basıklık
1. Geçmişte yaşadığım olumsuzlukları bir türlü zihnimden atamıyorum.	2,91	1,22	0,01	-0,87
2. Bazen dakikalarca nerede olduğumu unuttuğum olur.	4,36	0,98	-1,65	2,27
3. Biriyle tartıştıktan sonra "keşke şöyle söyleseydim" demekten kendimi alamam.	2,76	1,30	0,16	-1,07
4. Bir işle uğraşırken kafam başka işlerle meşgul olur.	3,03	1,16	-0,14	-0,73
5. Geçmişte yaşadıklarımı düşünmekten bugüne odaklanamıyorum.	3,71	1,22	-0,74	-0,38
6. Hayallere daldığım için sıklıkla çevrem tarafından uyarıldığım olur.	4,33	1,04	-1,66	2,07
7. Başımı yastığa yasladığımda gün içinde olanları düşünüp uyuyamadığım olur.	3,31	1,28	-0,30	-0,99
8. Ertesi gün yapacaklarımı düşünerek uykuya dalamadığım geceler olur.	3,27	1,28	-0,21	-1,01
9. Geçmiş güzel günlerin geri gelmeyeceğini düşünüp üzüldüğüm olur.	3,18	1,34	-0,18	-1,07
10. Bir tartışmadan sonra, tartıştığım kişiyi alt ettiğimi hayal ederim.	3,74	1,28	-0,70	-0,64
11. Fazla güldüğümde kesin ağlayacağım diye düşünürüm.	3,73	1,34	-0,77	-0,61
12. Sıkıcı bile olsa içinde bulunduğum durumda zevk alabileceğim bir şeyler bulurum.	3,32	1,14	-0,21	-0,66
13. Bugünü yaşamaktansa yaşamımın herhangi bir dönemine dönmek isterdim.	3,65	1,33	-0,66	-0,73
14. Geçmişte yaşadığım bir olayı anımsayıp bütün gün mutsuz olduğum olur.	3,65	1,26	-0,64	-0,60
15. Hafta sonlarım pek çok plan yaparak ancak çoğunu uygulayamadan bitiverir.	3,16	1,21	-0,18	-0,86
16. Geçmişte yaşadığım bazı şeyler yüzünden mutlu olma şansım yok.	4,24	1,07	-1,38	1,11
17. Yoğun geçen günlerde bile keyifli anlar yaratırım.	3,29	1,16	-0,19	-0,77
18. Geçmişte yaptığı hataları düşünerek öfkeli davrandığım kişiler var.	3,21	1,27	-0,22	-0,98
19. Biriyle ilişki kurarken hep ilişkinin geleceğini düşünürüm.	2,71	1,30	0,22	-1,04
20. Gelecekte yakınlarımı kaybedeceğimi hayal edip üzülürüm.	2,79	1,33	0,15	-1,14
21. Mecbur olmadığım halde istemediğim şeyleri yaparak vakit geçiririm.	3,74	1,13	-0,59	-0,45
22. Geçmişte yaptıklarım nedeniyle bugün ne yapsam boş diye düşünürüm.	4,14	1,17	-1,18	0,32

23. Hep daha iyisi vardır diye düşünerek bir türlü doğru kişiyi bulamam.	3,97	1,25	-1,07	0,07
24. Geçmişimi düşündüğümde içimde pek çok pişmanlık ve keşkeler vardır.	3,07	1,29	-0,25	-1,01
25. Bir şeyleri beklerken geçen zaman bir an önce bitsin isterim.	2,34	1,25	0,61	-0,66
Anı Yaşamak Ölçeği Genel Ortalama	3,42	0,67	-0,43	-0,09
Anı Yaşamak Ölçeği Toplam Puan	85,60	16,77	-0,43	-0,09

Araştırmada kullanılan “Ânı Yaşama Ölçeği” ne verilen cevaplar incelendiğinde katılımcıların ânı yaşama puanlarının ortalamanın üzerinde olduğu (3,42) görülmüştür. Bununla birlikte Ânı Yaşama Ölçeğini geliştiren Özlem HASKAN AVCI (2016) çalışmasında ânı yaşama ölçeğinden alınan puanların 25 ile 125 arasında değiştiğini; yüksek puanların bireylerin ânı yaşama bakımından olumlu seviyede olduklarını gösterdiğini ifade etmiştir. Yapılan bu çalışmada ise katılımcıların ânı yaşama toplam puanlarının 85,60 olduğu görülmektedir. Elde edilen bu puan ortalama toplam puandan (75) yüksek olduğu için katılımcıların orta seviyenin üzerinde ânı yaşama eğiliminde oldukları söylenebilir.

Bununla birlikte katılımcılar “Bazen dakikalarca nerede olduğumu unuttuğum olur.” maddesine en yüksek olumsuz puanlama vererek bu konuda ânı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Buna karşın “Bir şeyleri beklerken geçen zaman bir an önce bitsin isterim.” maddesine en düşük olumsuz puanlama vererek bu konuda ânı çok yaşayamadıklarını ifade etmişlerdir.

3.2.2 Dindarlık Ölçeğine İlişkin Cevapların Değerlendirilmesi

Araştırmada kullanılan dindarlık ölçeğine verilen cevapların incelenmesi amacıyla her bir madde 1-5 arasında puanlandığı için ortalama ve standart sapma değerlerine bakılmıştır. Sonuçlar Tablo 3 de sunulmuştur.

Tablo 3.3. Katılımcıların Dindarlık Düzeylerinin Ortalama Puanları

	Ort.	Std. Sap.	Çarpıklık	Basıklık
Biliş	1,19	0,66	1,07	1,78
5. Dinin gereksiz olduğunu düşünüyorum.	1,16	0,67	1,57	1,82
6. Dinî inancın insanlara yararından çok zararı olduğunu düşünüyorum.	1,22	0,78	1,97	1,29
Duygu	4,24	0,89	-1,28	1,29
1. Ezan, dua veya ayet gibi dinî okumaları dinlediğimde duygulanırım.	4,23	0,93	-1,23	1,28
2. Dinî etkinliklere katıldığında gerçekten zevk alırım.	4,24	0,99	-1,21	0,69
Davranış	4,25	0,88	-1,28	1,56
3. Yaşantımın dini değerlere uygun olup olmadığına dikkat ederim.	4,20	0,95	-1,13	0,93

4. İnanđığım dinin gereklerini yerine getirmeye çalışırım.	4,30	0,91	-1,29	1,36
Tanrı	4,67	0,67	-1,71	1,63
7. Zor zamanlarda Allah'ın bana yardım ettiğini düşünüyorum.	4,72	0,72	-1,40	1,73
8. Allah'ın bana çok yakın olduğunu hissediyorum.	4,62	0,76	-1,18	1,80
Dindarlık Genel Puan	4,49	0,61	-1,29	1,02

Araştırmaya katılan bireylerin dindarlık seviyelerini ölçmek amacıyla uygulanan dindarlık ölçeğine verilen cevapların genel ortalaması 4,49/5 çıkmıştır ve bu sonuç oldukça yüksek bir sonuçtur. Katılımcıların dindarlık seviyesi ortalamanın çok üzerindedir. Bununla birlikte dindarlık ölçeğinin alt boyutlarına verilen cevaplar incelendiğinde en yüksek puanın Tanrı boyutu olduğu görölmektedir. Yani katılımcıların tamamına yakını “zor zamanlarda Allah'ın kendisine yardım ettiğini ve Allah'ın kendisine çok yakın olduğunu hissettiğini” düşünmektedir. Buna karşın dindarlık ölçeğinin alt boyutlarından olan biliş boyutuna verilen cevapların oldukça düşük olması katılımcıların tamamına yakınının bu iki maddeyi kabul etmediğini göstermektedir.

3.2.3 Ânı Yaşama ve Dindarlık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi

Katılımcıların ânı yaşama duygusu ile dindarlık düzeyleri ve alt boyutlarının demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Veriler normal dağıldığı için istatistiksel analizlerde parametrik teknikler kullanılmıştır. İki kategorili değişkenler için bağımsız örneklem t testi; ikiden fazla kategoriye sahip değişkenler için ise F testi (ANOVA-varyans analizi) kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3.4. Ânı Yaşama ile Dindarlık Düzeyi ve Alt Boyutlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi

		Ânı Yaşamak	Ânı Yaşamak (Toplam Puan)	Dindarlık	Biliş	Duygu	Davranış	Tanrı
Cinsiyet	Kadın	3,34	83,61	4,46	1,16	4,18	4,17	4,67
	Erkek	3,55	88,76	4,53	1,23	4,33	4,36	4,67
	Total	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Bağımsız Örneklem t Testi için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,235	0,250	0,063	0,01	0,88
Yaş Aralığı	21-25 arası yaş	3,30	82,59	4,44	1,14	4,10	4,19	4,62
	26-30 arası yaş	3,29	82,29	4,44	1,15	4,13	4,21	4,59
	31-35 arası yaş	3,48	86,95	4,32	1,38	4,13	3,94	4,60

	36-40 arası yaş	3,62	90,48	4,42	1,30	4,25	4,11	4,64
	41-45 arası yaş	3,50	87,45	4,61	1,19	4,42	4,42	4,79
	46-50 arası yaş	3,64	90,95	4,73	1,13	4,58	4,59	4,87
	51-60 arası yaş	3,66	91,50	4,70	1,25	4,69	4,57	4,79
	Total	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,00	027	0,00	0,00	0,15
Medeni Durum	Bekâr	3,28	82,07	4,43	1,17	4,10	4,17	4,63
	Evli	3,57	89,15	4,55	1,21	4,37	4,32	4,71
	Total	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Bağımsız Örneklem t Testi için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,027	0,50	0,00	0,06	0,13
Meslek	Ev Hanımı	3,49	87,31	4,70	1,12	4,56	4,56	4,80
	Öğrenci	3,28	82,07	4,44	1,14	4,10	4,18	4,62
	Kamu Çalışanı	3,61	90,37	4,47	1,23	4,22	4,21	4,67
	Özel Sektör	3,40	84,99	4,49	1,37	4,38	4,23	4,72
	Çalışmıyor	3,24	80,90	4,62	1,03	4,34	4,43	4,72
	Total	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,07	0,06	0,01	0,06	0,47
Öğrenim Durumu	Lise ve altı	3,31	82,85	4,61	1,21	4,50	4,36	4,79
	Lisans	3,42	85,61	4,46	1,18	4,18	4,20	4,65
	Lisansüstü	3,59	89,77	4,46	1,23	4,13	4,33	4,59
	Total	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,03	0,03	0,09	0,81	0,00	0,19	0,10
Üretken misiniz?	Evet	3,57	89,28	4,48	1,26	4,26	4,28	4,65
	Hayır	3,13	78,33	4,35	1,17	4,03	4,00	4,56
	Kısmen	3,28	82,10	4,51	1,11	4,22	4,22	4,70
	Total	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,57	0,04	0,52	0,36	0,56
Hayatını dolu dolu yaşama	Evet	3,86	96,60	4,68	1,09	4,48	4,48	4,84
	Hayır	3,07	76,75	4,32	1,22	4,02	4,00	4,50
	Kısmen	3,48	86,99	4,52	1,21	4,28	4,31	4,71
	Total	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00
Bir şeyin kıymeti kaybedince mi anlaşılır?	Evet	3,30	82,48	4,51	1,14	4,27	4,25	4,67
	Hayır	3,75	93,77	4,23	1,39	3,84	4,09	4,39
	Kısmen	3,73	93,22	4,46	1,32	4,20	4,27	4,71
	Total	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,09	0,00	0,07	0,68	0,11
Ölmekten korkuyor musunuz	Evet	3,21	80,26	4,47	1,15	4,26	4,11	4,68
	Hayır	3,54	88,43	4,53	1,24	4,33	4,36	4,68
	Kısmen	3,48	87,04	4,46	1,19	4,14	4,25	4,66
	Total	3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,51	0,49	0,09	0,04	0,92
Ebeveyn Tutumu	Otoriter (baskıcı) tutum	3,33	83,29	4,44	1,25	4,20	4,25	4,56
	Aşırı koruyucu tutum	3,37	84,23	4,52	1,18	4,29	4,28	4,68
	Demokratik tutum	3,59	89,77	4,52	1,16	4,21	4,33	4,71
	Serbest (İlgisiz) tutum	3,56	89,08	4,62	1,04	4,31	4,42	4,77
	Tutarsız (dengesiz) tutum	3,15	78,83	4,24	1,27	3,95	3,71	4,57
	Mükemmeliyetçi	3,41	85,19	4,60	1,18	4,50	4,32	4,78

Total		3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,04	0,77	0,07	0,00	0,32
Kendisini dindarlık yönünden tanımlama sı	İnanıyorum ve bütün ibadetlerimi yerine getiriyorum.	3,63	90,81	4,73	1,10	4,48	4,74	4,81
	İnanıyorum ama ibadetlerimin bir kısmını yerine getirebiliyorum.	3,31	82,75	4,41	1,17	4,16	4,02	4,63
	İnanıyorum ama hiçbir ibadetimi yerine getiremiyorum.	2,49	62,19	3,55	1,94	3,31	2,69	4,16
	İnanmıyorum, hiçbir dini inanca sahip değilim.	3,88	97,00	1,63	4,10	1,30	1,00	2,30
Total		3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Din eğitiminizi daha çok nereden aldınız?	Ailemden	3,44	85,96	4,45	1,19	4,17	4,19	4,65
	Camii veya Kur'an kursundan	3,38	84,39	4,52	1,10	4,29	4,16	4,73
	Tarikat ve Dini Cemaatten	3,52	88,07	4,59	1,16	4,38	4,50	4,66
	Kendi kendime öğrendim	3,56	89,11	4,50	1,28	4,31	4,32	4,67
	Okuldan	3,42	85,49	4,48	1,24	4,19	4,36	4,62
	Din eğitimi almadım	2,20	55,00	3,19	4,50	3,75	3,25	4,25
Total		3,42	85,60	4,49	1,19	4,24	4,25	4,67
Varyans Analizi F Testi (ANOVA) için p-değeri (sig.):		0,07	0,07	0,06	0,00	0,65	0,10	0,75

Katılımcıların ânı yaşama ile dindarlık ve alt boyutlarının demografik değişkenlere göre farklılığı incelendiğinde;

Cinsiyete göre: Erkeklerin ânı yaşama düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu olduğu görülmektedir. Buna göre “H_{1a}: Ânı yaşama duygusu cinsiyete göre farklılık göstermektedir.” hipotezi doğrulanmıştır.

Yapılan literatür taramasında ânı yaşamak konusuna dair herhangi bir çalışma tespit edilememiştir. Fakat hem kullandığımız ölçeğin kullanılmış olması hem de çalışma konumuzla ilişkili olduğunu düşündüğümüz Çifçi'nin araştırma sonuçlarının dikkate değer olduğunu düşünmekteyiz. Zaman yönelimi konusunda çalışan Çifçi, sınıf öğretmenleri üzerinden veri sağlamıştır. Sonuçlara göre zaman yönelimi yani geçmişin bugünü yönlendirme düzeyinde erkek öğretmenlerin puanı daha yüksektir fakat kadınlarla arasında büyük bir fark yoktur.³⁰⁷

Kadınların erkeklere kıyasla daha duygusal olduğu söylenebilir. Bu da geçmişte yaşanan olumsuzlukların etkisinden kurtulmayı zorlaştırıyor olabilir. Ayrıca herhangi bir işte çalışmayan kadınlar erkeklerden sayıca fazla olduğu için

³⁰⁷ Esra Çifçi, *Sınıf Öğretmenlerinin Öğretmenlik Mesleğine Yabancılaşma ve Zaman Yönelim Duyguları: Otobiyografik Belleğin Rolü ve Önemi* (Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 126.

evde zihnî meşguliyetin sınırlı olması kadının gündemini geçmiş yaşantılarından kurtarmasını zorlaştırıyor olabilir.

Elde edilen sonuçlarda erkeklerin dindarlık alt boyutlarından davranış boyutu puanlarının kadınlardan yüksek olduğu ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. “H_{2a}: Dindarlık düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.” hipotezi doğrulanmıştır.

Dindarlık ve cinsiyet arasındaki ilişki birçok çalışmada incelenmekle birlikte tek bir sonuca varılamadığı görülmektedir. Örneğin Uysal yaptığı alan araştırmasında bulgularımızla örtüşür şekilde erkek bireylerin dindarlığın davranış boyutunda daha olumlu tutumda olduğu sonucuna ulaşmıştır.³⁰⁸ Yine bir başka çalışmasında da dindarlık düzeyinde ciddi farklılık olmadığı fakat davranış boyutunda erkeklerin öne çıktığını tespit etmiştir. Dini etkinliklere, cami cemaatine katılmada erkeklerin daha aktif olduğu, dindarlığın diğer boyutlarda benzerliğin olmasını da toplumun dine bakışında bir bütünlük görüldüğü şeklinde yorumlamıştır.³⁰⁹

Birçok çalışmada sonucumuzdan farklı veriler bulunduğu da görülmektedir. Şengül, kadınların dindarlığın tüm alt boyutlarında erkeklerden daha yüksek puanda olduklarını ifade etmektedir.³¹⁰ Aynı şekilde Ayten’in çalışmasında da kadınların dindarlık düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Özellikle bilgi ve ibadet boyutunda bariz bir fark gözlenmiştir.³¹¹

Dindarlığı etkileyen birçok etken olduğu için farklı sonuçlara ulaşılması normal karşılanmaktadır. Toplumda genelde kadınların daha dindar olduğu düşünülse de genelleme yapmak sağlıklı bir yaklaşım olmayacaktır.

Yaşa göre: Katılımcıların 40 yaşından sonra ânı yaşama seviyelerinin giderek arttığı; 26-30 arası yaştaki bireylerin ise ânı yaşama düzeylerinin en düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Böylece “H_{1b}: Ânı yaşama duygusu yaşa göre farklılık göstermektedir.” hipotezi doğrulanmıştır.

³⁰⁸ Veysel Uysal, “Dînî Hayat ve Şahsî Özellikler (Bir Alan Araştırması)”, *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 3/4 (1995), 173.

³⁰⁹ Veysel Uysal, “İslâmî Dindarlık Ölçeği Üzerine Bir Pilot Çalışma”, *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 8/3-4 (1995), 268.

³¹⁰ Fatma Şengül, *Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 124.

³¹¹ Ali Ayten, *Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2009), 119.

Güler'in, gelecek zaman yönelimi konulu araştırmasında ulaştığı sonuçlara göre genç bireylerin gelecek kaygısı düzeyi daha düşüktür. İleri yetişkinlikte durum tam tersi olup geleceğin fırsatlar barındırdığı düşüncesi hâkimdir. Gençlere göre zaman, sınırları olmayan, sürekli akan; orta yetişkinlere göre değerli ve bilinçli yaklaşılması gereken; ileri yetişkinler için ise sınırlı ve hayatın ta kendisini ifade eden bir olgudur.³¹²

40 yaş üstü bireylerin edindikleri tecrübenin ilk yetişkinlere kıyasla daha fazla olması ânı yaşama düzeyini şekillendiriyor olabilir. O yaşa kadar başından birçok yaşantı geçtiği için daha tutarlı bir tavır takınmaları makul görünmektedir. Yaşananlardan dersler çıkarılmıştır ve ona göre bir yol çizilmektedir. Hayaller yerini daha gerçekçi düşüncelere bırakmıştır. Zira o güne kadar isteyip de ulaşamadığı birçok şeyin olması mümkündür. Geçmişe hayıflanmanın da olanı hiçbir zaman değiştirmedigini gören birey bugüne odaklanmayı tercih etmektedir.

Ölümün yaklaştığını yavaş yavaş hissetmenin de ânı yaşamada etkili olduğunu düşünmekteyiz. Orta yaş bireyin ailesinde gördüğü kayıplar da bu bilinci kuvvetlendiriyor olabilir. Zaten sayılı bir zaman kalmışken geçmişin üzüntüsü, geleceğin endişesiyle günü geçirmek ömrü boşa harcamak sayılabilir.

Çalışmamızın bulgularında 46-50 arası yaştaki katılımcıların dindarlık ve davranış düzeylerinin en yüksek olduğu; 31-35 arası yaştaki bireylerin ise düşük seviyelerde olduğu görülmektedir. Otuzlu yaşlardan sonra yaş arttıkça dindarlık düzeyi de artmaya başlamıştır. Söz konusu sonuç “H_{2b}: Dindarlık düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir.” hipotezini doğrulamaktadır.

Yapılan birçok çalışmada benzer sonuçlar görülmektedir. çalışma sonuçlarının birçoğu Karaca'nın kırklı yaşlardan sonra dine yönelimin arttığı görüşüyle örtüşmektedir.³¹³ Tokur da Taplamacıoğlu da yaptıkları çalışmalarda yaş arttıkça dindarlık düzeyinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır.³¹⁴

Orta yetişkin birey o güne kadarki yaşantısını geriye bir dönüp değerlendirdiğinde birçok şeyin geçip gittiğini görmektedir. İlgilerini yeniden

³¹² Ayça Güler-Edwards, *Gelecek Zaman Yönelimi, Uyumsal Öz-Yönetim ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Benlik ve Yaşa Bağlı Farklılıklar* (Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2008), 113.

³¹³ Karaca, *Din Psikolojisi*, 178.

³¹⁴ Behlül Tokur, *Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2011), 142. Taplamacıoğlu, “Yaşlara Göre Dini Yaşayışın Şiddet ve Kesafeti Üzerinde Bir Anket Denemesi”, 149.

gözden geçirdiğinde hem fiziki şartların hem psikolojik yapının değişiminin etkisiyle farklı arayışlara yönelmektedir. Din de bu alanı doldurmak için iyi bir seçenek olmaktadır.³¹⁵ Hatta daha mistik bir yaşama da yönelim gösterilebilir.

Medeni Duruma göre: Evli bireylerin ânı yaşama seviyelerinin bekarlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. “H_{1c}: Ânı yaşama duygusu medeni duruma göre farklılık göstermektedir.” hipotezi böylece doğrulanmıştır.

Düşünüldüğünde bekârların evlilere kıyasla daha az sorumluluğu olduğu söylenebilir. Bir diğer yönüyle ise bekar birey eş seçimi, aile kurma gibi konularda belirsizlik yaşayabilir böylece kaygı düzeyi artabilir. Evli bireyin de farklı kaygıları olmakla birlikte yetişkinliğin gelişim görevlerinden birkaçını tamamlamış, belli hedeflere ulaşmış olmanın rahatlığını yaşıyor olabilir bu da ânı yaşama düzeyinde belirleyici rol oynar diyebiliriz.

Evli bireylerin dindarlık seviyelerinin de bekarlara göre daha yüksek olduğu ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. “H_{2c}: Dindarlık düzeyi medeni duruma göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

Yoğurtçu çalışmasında sonucumuzu destekler nitelikte evlilerin bekârlardan daha dindar olduğu sonucunu elde etmiştir.³¹⁶ Fakat bundan farklı olarak Karşlı, çalışmasında medeni durum ve dindarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ifade etmektedir.³¹⁷ Kaya da çalışmasının bulgularında aynı sonuca ulaşmıştır.³¹⁸ Sevindik ise bekâr bireylerin dindarlık düzeyinin evlilerden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.³¹⁹ Buradan da anlaşıldığı üzere tek bir yorumun yapılamaması durumu söz konusudur.

Mesleğe göre: Kamu çalışanlarının ânı yaşama düzeyleri en yüksek, çalışmayan bireylerin ise en düşük seviyede çıkmıştır. Ânı yaşama noktasında kamu

³¹⁵ Karaca, *Dinî Gelişim Psikolojisi*, 182.

³¹⁶ Fatma Yoğurtçu, *Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2009), 55.

³¹⁷ Necmi Karşlı, *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi (Erzurum Örneği)* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2011), 185.

³¹⁸ Abdusamet Kaya, *Göç Bağlamında Kadının Dinsel Dönüşümü (Diyarbakır Örneği)* (Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 90.

³¹⁹ Durmuş Sevindik, *Orta Yaş Bireylerde Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015), 83.

çalışanlarını ev hanımları takip etmektedir. Böylece “H_{1d}: Ânı yaşama duygusu mesleğe göre farklılık göstermektedir.” hipotezi doğrulanmıştır.

Bununla birlikte ev hanımlarının dindarlık ve duygu boyutu ortalama puanlarının diğer mesleklere göre en yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Öğrenciler ise dindarlık konusunda en düşük ortalamaya sahiptirler. “H_{2d}: Dindarlık düzeyi mesleğe göre farklılık göstermektedir.” hipotezi doğrulanmıştır.

Aydemir, ilk yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada dindarlık düzeyi ve meslek grubu arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.³²⁰ Aydın, dini inkâr edenlerle yaptığı çalışmada mesleğin dindarlığı etkilemediğini ifade etmektedir.³²¹ Tellioglu’nun araştırmasında esnafların dindarlık düzeyi daha yüksek iken,³²² Kızılgeçit emeklilerin daha dindar olduğu sonucuna varmıştır.³²³

Sevindik’in çalışma sonucu ise bulgularımızı destekler nitelikte memurların dindarlık düzeyinin diğer mesleklerden daha yüksek olduğunu belirtmektedir.³²⁴

Öğrenim Durumuna göre: Lisansüstü eğitime sahip bireylerin ânı yaşama düzeylerinin en yüksek; lise ve altı eğitim seviyesine sahip bireylerin ise en düşük olduğu görülmektedir. “H_{1e}: Ânı yaşama duygusu öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezi doğrulanmaktadır.

Lise ve altı eğitim düzeyinden mezun olmuş bireylerin sosyal çevresi lisansüstü eğitim alan bireylere göre daha dardır. Genellikle ailede ve korunmuş çevrede bulundukları için hayata bakışları da buradaki yaşanmışlıklar üzerinden şekillenmektedir. İleri eğitim düzeyinde ise farklı tecrübelerin yaşanıyor olması bize göre hayatı daha bilinçle bakmayı beraberinde getirmektedir. Kendi hayatını kendi yönlendiren birey mecburen olumlu ya da olumsuz her şeye bakış açısı geliştirmek durumundadır. Farklı sorumluluklar yüklenmek zorunda olduğu için geçmiş hatalardan dersler çıkarıp geleceği yönlendirmeye yönelik bugününü şekillendirme bilincini doğuruyor olabilir.

³²⁰ Rüveyda Efdal Aydemir, *Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)* (Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2008), 50.

³²¹ Ali Rıza Aydın, *Dini İnkârın Psiko-Sosyal Nedenleri* (Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Basılmamış Doktora Tezi, 1995), 166.

³²² Betül Tellioglu, *İlk Yetişkinlik Döneminde Sorumluluk ve Dindarlık İlişkisi* (Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015), 27.

³²³ Muhammed Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2011), 191.

³²⁴ Sevindik, *Orta Yaş Bireylerde Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği*, 84.

Katılımcıların dindarlık düzeyi öğrenim durumuna göre incelendiğinde ise lise ve altı eğitime sahip bireylerin dindarlık ve duygu boyutlarının diğer eğitim düzeylerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. “H_{2e}: Dindarlık düzeyi öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezi doğrulanmıştır.

Baynal da Kızılgeçit de yaptıkları çalışmalarda öğrenim düzeyinin artmasıyla dindarlık düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır.³²⁵ Doğan, sabır ve dindarlık ilişkisini konu edindiği çalışmasında öğrenim durumu arttıkça sabır düzeyinin de düştüğü tespit etmiştir. Sonraki adımda sabrı dindarlıkla ilişkilendirerek öğrenim düzeyinin artmasıyla dindarlık düzeyinin azaldığı yorumunu yapmıştır.³²⁶ Uysal’ın genç yetişkinlerle yaptığı çalışma sonucunda ise lise mezunu bireylerin dindarlık seviyesinin daha yüksek olduğu görülmektedir.³²⁷

Din Eğitimi Almış Olduğu Yere göre: Din eğitimi kendi kendine öğrendiğini ifade eden bireylerin ânı yaşama düzeyleri diğerlerinden daha yüksek çıkmıştır. Buna karşın din eğitimi almayan bireylerin ânı yaşama düzeylerinin en düşük olduğu görülmüştür. “H₁₁: Ânı yaşama duygusu din eğitimi aldığı yere göre farklılık göstermektedir.” hipotezi doğrulanmıştır.

Bununla birlikte din eğitimi tarikat veya cemaatlerden alan bireylerin dindarlık düzeyleri en yüksek; din eğitimi almayan bireylerin ise en düşük çıkmıştır. “H₂₁: Dindarlık düzeyi din eğitimi aldığı yere göre farklılık göstermektedir.” hipotezi doğrulanmıştır.

Yeğin’in çalışma sonuçları da bulgularımızı destekler niteliktedir. Din eğitimi aile veya cami-kuran kursundan alanların dindarlık puanları daha yüksektir.³²⁸

Dindarlık Tanımlaması Yönünden: İnanmadığını, hiçbir dini inanca sahip olmadığını ifade eden bireyler ile tam zıt görüş belirten ve inandığını ve bütün ibadetlerini de yerine getirdiğini söyleyen bireylerin ânı yaşama düzeyleri diğerlerinden yüksek çıkmıştır. “H_{2k}: Ânı yaşama duygusu kişinin kendini dindarlık

³²⁵ Fatma Baynal, “Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2015), 216. Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, 185.

³²⁶ Mebrure Doğan, *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2014), 230.

³²⁷ Veyssel Uysal, “Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dinî Yönelim/Dindarlık”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 48/48 (2015), 48.

³²⁸ Yeğin, *Üniversite Gençliğinde Vefâ Duygusu*, 162.

yönünden tanımlaması durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezi doğrulanmıştır.

Bunun sebeplerinden bir tanesi, inanan bireylerin inanç geleneğinde gelecekte mesul olmadıkları, geçmiş ise tövbe ile temizleyebildikleri bu nedenle bulundukları ânı değerlendirmeleri gerektiği düşüncesinin yaygın oluşu; inanmayan bireylerde ise ahiret inancı olmadığı için ceza günü, hesap günü gibi kavramların da olmaması sebebiyle ânlarını yaşamaya çalışmaları gösterilebilir. Bununla birlikte bireylerin inanç düzeyi azaldıkça dindarlık seviyelerinin de azaldığı görülmektedir. “H_{1k}: Dindarlık düzeyi kişinin kendini dindarlık yönünden tanımlaması durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezi doğrulanmıştır.

Ayten³²⁹ de Uysal³³⁰ da yaptıkları çalışmalarda kendini dindar olarak değerlendiren bireyler dindarlık düzeyinin de daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Yeğin de bireyin kendi dindarlık algısıyla dindarlık düzeyinin olumlu derecede etkili olduğunu ifade etmektedir.³³¹

İdrak edilen toplumun kültürü, bireysel farklılıklar, yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi algıyı yönlendiren birçok etken dindarlık üzerinde etkilidir. Aynı dine mensup olan her bireyin dindarlığının aynı düzeyde ve şekilde olmaması bundan kaynaklanmaktadır. Algılanan din farklılığı yaşayışta da farklılıklar oluşturmaktadır.³³² Kaldı ki sabit bir yapısı olmayan dindarlık edinilen bilgilere, yaşanan tecrübeye göre zayıflayıp kuvvetlenmeye de açıktır.³³³

Ebeveyn Tutumuna göre: Ebeveynlerinin kendisine karşı demokratik tutum gösterdiğini ifade eden bireylerin ânı yaşama düzeyi diğer bireylere göre daha yüksek; ebeveyni tutarsız (dengesiz) tutum içinde olan bireylerin ânı yaşama seviyeleri ise en düşük çıkmıştır. “H_{1j}: Ânı yaşama duygusu ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezi doğrulanmıştır.

Demokratik tutumun hâkim olduğu aile ortamında bireyler rahatlıkla görüşlerini ifade edebilmektedirler. Yaşına ve becerisine göre sorumluluk verilen birey belli kurallara da uymak mecburiyetindedir. Aldığı kararlara saygı duyulan birey özgüven noktasında da hayatını yönlendirme becerisini edinmektedir.

³²⁹ Ali Ayten, *Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2004), 92.

³³⁰ Uysal, “Dini Hayat ve Şahsî Özellikler (Bir Alan Araştırması)”, 175.

³³¹ Yeğin, *Üniversite Gençliğinde Vefâ Duygusu*, 161.

³³² Köse - Ayten, *Din Psikolojisi*, 111.

³³³ Peker, “Kur’an’a Göre Dindarlığın Boyutları”, 42.

Dengesiz aile tutumunda ebeveyn arasında tutarlılık yoktur. Aynı davranış farklı zamanlarda farklı tepkilerle karşılanabilir, bu da bireyin tutarlı bir yaşam sürmesini zorlaştırabilir. Söz konusu aile tutumu bireyin özgüveni noktasında da belirleyici olmaktadır. Kendisiyle barışamayan, özgüven düzeyi düşük olan birey kendini durup dinlemekten kaçınmaktadır. Günlük yaşamda beklemek zorunda kalındığında sürekli şikayetlenen bireylerin bu davranışının altında yatan sebeplerden biri budur. Beklerken kendiyle başbaşa kalacağı için hıza adapte olarak kendini dinlemekten kaçınmaya çalışmaktadır. Dolayısıyla bulgularımızda edinilen sonucun beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Bununla birlikte ebeveyni serbest (ilgisiz) tutum sergileyen bireyler ile mükemmeliyetçi tutum sergileyen bireylerin dindarlık seviyeleri diğerlerinden yüksek çıkmış; ailesi tutarsız (dengesiz) tutum içinde olan katılımcıların dindarlık seviyesi ise en düşük çıkmıştır. “H_{2j}: Dindarlık düzeyi ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezi böylece doğrulanmıştır.

Yapılan bir çalışmada demokratik aile tutumunda yetişen bireylerin dini inkâra daha yakın olduğu tespit edilmiştir. Otoriter, aşırı koruyucu, ilgisiz ailelerde ise inkâr düzeyi daha düşüktür.³³⁴ Yeğin’in üniversite gençleri üzerinde yaptığı çalışmada ise ebeveyn tutumu ile dindarlık arasında ilişki olmadığı sonucu yer almaktadır.³³⁵

Üretken olup olmama durumuna göre: Kendisini tamamen ya da kısmen üretken olarak niteleyen bireylerin ânı yaşama düzeyinin diğer bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. “H_{1f}: Ânı yaşama duygusu üretkenlik durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezi desteklenmiştir.

Maslow’un doruk deneyim olarak isimlendirdiği, üretkenliğin ön koşulunun ânı yaşamak olduğu ifadesi burada karşılığını bulmuştur.³³⁶ Yeni bir şey ortaya koyabilmek için yaşanan ânın imkânlarını fark etmek gereklidir. Farkındalık üretkenliğin mecburi bir koşuludur. Ayrıca geçmişte takılı kalan psikoloji ve zihin, andan habersiz olduğu için üretecek enerjiyi bulamayacaktır. Bir sanat eseri veya bir icat üzerinden düşünüldüğünde geçmişte yaşanan başarısızlık hissi bireyi hapsedmişse yeni adımlar atmakta zorlanacaktır. İdeal olan ise geçmişte yapılan yanlışları tekrarlamadan başka yollar deneyerek çabalamaktır.

³³⁴ Aydın, *Dini İnkârın Psiko-Sosyal Nedenleri*, 174.

³³⁵ Yeğin, *Üniversite Gençliğinde Vefâ Duygusu*, 156.

³³⁶ Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 84-116.

Kendisini tamamen ya da kısmen üretken olarak niteleyen bireylerin dindarlık düzeylerinin diğer bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. “H_{2f}: Dindarlık düzeyi üretkenlik durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezleri desteklenmiştir.

Dindarlık düzeyi ile üretkenliğin ilişkili olması gayet anlamlıdır. Dindar birey kendi mutluluğu yanında ilahının da rızasını amaçlamaktadır. Bunun yolu da bir ölçüde diğer yaratılanlarla ilişkisinden geçer. Kendini geliştirmek ve zamanını verimli değerlendirmek, birilerine yardım etmek, işini kolaylaştırmak adına sürekli gayret halinde olmak üretkenliğin önünü açmaktadır.

Hayatı dolu dolu yaşama durumuna göre: Hayatı dolu dolu yaşadığını tamamen veya kısmen ifade eden bireylerin hem ânı yaşama hem de dindarlık düzeyinin diğer bireylere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. “H_{1g}: Ânı yaşama duygusu hayatı dolu dolu yaşama durumuna göre farklılık göstermektedir.”, “H_{2g}: Dindarlık düzeyi hayatı dolu dolu yaşama durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezleri doğrulanmıştır.

Heiddeger ölümün her an gelebileceğini kabul etmenin, âna dair tembellikten kurtaracağını ifade etmektedir. Yaşamın sınırlı bir süre olduğu bilindiğinden, amaçlanan şeye ulaşmak için çabalamaya şimdi başlamak gerekmektedir.³³⁷ Bu da dolu dolu yaşama tutumunu beraberinde getirecektir. Her ânın yeni bir imkan olduğunu bilen birey geçmişi düşünerek bugünü harcamayı, geleceğin endişelerinden sakınmayı düstur edinmektedir. Her an dolabilecek süreyi hakkıyla değerlendirmek en doğru yaklaşımdır. Fakat bunu söylerken dinlenmeksizin her an iş üzere olmayı da kastetmiyoruz. Koşturmaca esnasında durup dinlenmek, farkındalığı artırmak olmazsa olmazdır.

Dindarlığın belirleyici olması da dikkate değer bir sonuçtur. Zira bu yaklaşımı din de desteklemektedir, çünkü birey zamanı nasıl değerlendirdiğinin de hesabını verecektir. İsrâf alanlarına zaman da dahil edilmektedir.

Bir şeyin kıymetini kaybedince anlayan bireylerin ânı yaşama düzeylerinin düşük olduğu; buna karşın dindarlık seviyelerinin yüksek olduğu görülmüştür. Böylece “H_{1h}: Ânı yaşama duygusu bir şeyin kıymetini zamanında bilme durumuna göre farklılık göstermektedir.” Ve “H_{2h}: Dindarlık düzeyi bir şeyin kıymetini

³³⁷ Blanton, *Radical Honesty*, 244.

zamanında bilme durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezleri doğrulanmıştır.

Ânın imkânlarının farkında olmayan bireyin kaybettikleri için hayıflanması kaçınılmazdır. Geçmişte kaçırdıklarına dertlenirken de bir şeyler kaçırıyor olmak durumu bir döngüye sokmaktadır. O yüzden maddi manevi her şeyde aktif bir bilinç gereklidir.

Ölmekten korkmadığını ifade eden bireylerin ânı yaşama ve dindarlık düzeyleri, ölmekten korktuğunu ifade eden bireylerde daha yüksek çıkmıştır. “H_{1i}: Ânı yaşama duygusu ölmekten korkma durumuna göre farklılık göstermektedir.”, “H_{2i}: Dindarlık düzeyi ölmekten korkma durumuna göre farklılık göstermektedir.” hipotezlerinin doğrulandığı görülmektedir.

Hayat, sınırlı bir süre olduğu bilindiği halde anlamlı şekilde yaşanmıyorsa bundan suçluluk hissi doğmaktadır çünkü zamanın sınırlılığını bilmek, psikolojik bir baskı oluşturmaktadır. Bu histen kaçınma tutumu da nihayetinde kişiyi olumsuz duygulara yöneltmektedir.³³⁸ Varoluşsal suçluluk olarak ifade edilen bu durum mevcut olan ve kullanılmayan potansiyel kadar suçluluk hissettirmektedir. Bu hissin yaşanmaması için de yaşamının sorumluluğunu üstlenmeli ve onu ziyan etmeksizin bilinçle yaşamak beceri haline getirmelidir.³³⁹

3.2.4 Dindarlık ile Ânı Yaşama Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan bireylerin dindarlık seviyeleri ile ânı yaşama düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 3.5. Dindarlık ve Ânı Yaşama Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Dindarlık	Biliş	Duygu	Davranış	Tanrı
Ânı Yaşama	Pearson İlişki Katsayısı	,216	-,139	,124	,242	,167
	p-değeri (sig.)	,000	,002	,005	,000	,000

Yapılan korelasyon analizi sonucunda dindarlık ile ânı yaşama arasında pozitif yönde ancak düşük seviyede (%21,6) bir ilişki çıkmıştır. Ortaya çıkan bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0,00<0,05$).

3.2.5 Dindarlığın Ânı Yaşama Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

³³⁸ Geçtan, *İnsan Olmak*, 152.

³³⁹ Dökmen, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*, 167.

Araştırmaya katılan bireylerin dindarlık düzeylerinin ânı yaşama duyguları üzerinde etkisi olup olmadığını incelemek amacıyla doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Bağımsız değişken (X_i)=Dindarlık Bağımlı Değişken (Y_i)=Ânı Yaşama

$$Y=b_0+b_1X$$

$$\hat{A}nı\ Yaşama=(Sabit\ Faktörler)+ b_1*(Dindarlık)$$

Tablo 3.6. Dindarlığın Ânı Yaşama Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Model	Beta Katsayısı (B)	T	p-değeri	F	p-değeri	R	R ²
(Sabit)	2,351	10,834	0,000	24,887	0,000	0,216	0,047
Dindarlık	0,239	4,989	0,000				

Bağımlı Değişken: Ânı Yaşama

Elde edilen R değeri her iki değişken arasındaki ilişkiyi (%21,6); R² değeri ise modelin problemi açıklama yüzdesini (%4,7) ifade etmektedir. Her ne kadar kurulan regresyon modelinin problemi açıklama yüzdesi düşük çıkmış olsa da F testi (ANOVA) sonucunda p-değeri 0,05'ten küçük (0,00) çıktığı için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır.

Beta katsayıları incelendiğinde ise dindarlık katsayısı 0,24 çıkmıştır. Yani dindarlıktaki 1 birimlik artış ânı yaşama duygusunda %24'lük bir artışa sebep olmaktadır. Bu sonuç az olsa da dindarlığın ânı yaşamaya etki ettiğini; dindarlık seviyesi arttıkça ânı yaşama duygusunun da arttığını göstermektedir.

$$\hat{A}nı\ Yaşama=2,351+0,239*(Dindarlık)$$

Tablo 3.7. Hipotezlerin Kabul-Red Durumu

H ₁ hipotezi	Kabul
H ₂ hipotezi	Kabul
H ₃ hipotezi	Kabul
H ₄ hipotezi	Kabul

Kurulan tüm hipotezler istatistiksel analizlerle desteklenerek kabul edilmiştir.

SONUÇ

Zamandan ve mekândan bağımsız bir varoluş mümkün değildir. Tüm varlıklar her ikisiyle de kayıtlamak mecburiyetindedir. Mekân somuttur fakat zaman soyut bir kavram olması sebebiyle algıya göre şekillenmektedir. Tarifinde yine ortak kanıya varılamayan anların bir araya gelmesiyle zaman oluşmaktadır. Süre bazında ânı tarif etmek güçtür. Kelimeyi sarf ederken dahi an geçmiş olmaktadır. Bu durumda zamanı yakalayabilmenin, yönetebilmenin anlara hâkimiyetten geçtiği söylenebilir.

Geçmişte yaşanan sıkıntıların zihni hep meşgul etmesi, o meşguliyetle birlikte yaşanan ânın kaçırılıp bugünün yaşanamaması, güzelliklerin yalnızca geçmişte var olduğu düşüncesi, yapılan hataların pişmanlığı ile yeni deneyimlerden kaçınılması gibi pek çok davranış zaman yöneliminin âna değil geçmişe doğru olmasından kaynaklanmaktadır. Oysa biten ânin geri gelmesi için yakınmak, şikayet etmek yalnızca yaşanan ânı ve yeni imkanları öldürmektir. Geleceği hayal ederken ânı kaçırmak, sürekli bir şeylerin değişmesini beklemek ve bunu zamanın yapacağını zannetmek yine ânı kaçırmaktır. İdeal olan tavır ise geçmiş yaşantıları iyisi ve kötüsüyle kabullenmek, onlardan ders çıkarmaktır. Sürekli varlığı meçhul olan gelecekte beklentiye girmeden ânin sorumluluğunu yerine getirmektir. Bundan kaçmak için gelecekte beklenti içine girmek boşunadır. Zira her ânin sorumlulukları vardır. Bunları yerine getirebilmek için anda olmak mecburi bir durumdur. Üretkenlik, yaşam doyumu, problemlere çözüm üretme, anda olmakla sağlanabilir. Semavi dinlerde var olan ahiret inancında olduğu gibi bugün çalışmadan yarın iyiliğe ulaşmayı beklemek yersizdir.

İnsan, doğum ve ölüm arasındaki sınırlı zamanını yaşarken birçok alanda değişim ve gelişim göstermektedir. Fizyolojik, psikolojik, sosyolojik olarak değiştikçe sorumlulukları da buna göre şekillenmektedir. Yetişkinlik dönemi, bilinçli yaşamın zirve noktasıdır. Birey artık yaşamının yükünü üstlenmeye hazırdır. Hayatını büyük ölçüde yönlendirici olan kararları almak durumundadır. Ergenlik döneminde daha çok geleceğe yönelik olma durumu görülebilir, yaşlılıkta ise zamanın sonuna gelme hissiyle başbaşa kalıp geçmişe özlem söz konusudur. Çalışmamızı yetişkinler üzerinden yürütmemizin sebebi de budur.

Birey sınırlı olan bu zamanı değerlendirirken belli ilkelere ihtiyaç duymaktadır. Konumuzla ilgili olarak “âkı yaşamak” ve “an için yaşamak” farkı örnek teşkil edebilir. An için yaşayan kişi kendine herhangi bir sınır belirlemeksizin gününü gün etmeyi düstur edinebilmektedir. Sorunlarla baş etmek, sıkıntılara katlanmak, çözümler üretmektense keyfince ve sınırsızca yaşamak daha kolay gelmektedir. Âkı yaşamak ise bir manada ilkelerle yaşamaktır. Din de ilkeler sunan bir sistemdir. Dindar birey, inancının belirlediğı ilkelere göre yaşamını şekillendiren kişidir. İslam dini özelinde düşünüldüğünde geçmişte bilmeden yapılan davranışlar sorun teşkil etmemektedir, ayrıca hatadan ders çıkarıp tevbe etmek imkanı sunulmuştur. “Her an ölecekmiş gibi yaşamak” da geleceğe ve bugüne yönelik tavra atıftır. Meditasyon gibi dini içerikli uygulamalar da yine anda olanların farkına varma, geçmişin geleceğin yükünden kurtulmayı hedeflemektedir.

Çalışmanın ilk bölümünü oluşturan kavramsal çerçeve özetle bu şekildedir. Sözü edilen kavramların davranış boyutunda nasıl bir karşılığı olduğunu tespit etmek amacı güden çalışmada ikinci bölüm araştırma yöntemi hakkında bilgiler içermektedir. Âkı yaşamak ve dindarlık arasında herhangi bir ilişki var mı, varsa demografik değişkenlerden etkileniyor mu? sorusuna cevap bulmak için ilgili ölçekler kullanılmıştır. Bolu ilinde ikamet eden 510 yetişkin bireye sorular yöneltilmiş, ulaşılan bulgulardan gerekli analizler yapılmıştır.

Üçüncü bölüm verilerin bulguları ve yorumlarını içermektedir.

Elde edilen sonuçlar incelendiğinde katılımcıların âkı yaşama genel puanlarının ortalamasının üzerinde olduğu; dindarlık seviyelerinin ise yüksek olduğu görülmüştür.

Bununla birlikte erkeklerin hem âkı yaşama hem de dindarlık seviyeleri kadınlarınkinden yüksek çıkmış; katılımcıların yaşlarının artması ile birlikte hem âkı yaşama hem de dindarlık düzeylerinin artış gösterdiği belirlenmiştir. Benzer şekilde evli bireylerin de âkı yaşama ve dindarlık seviyelerinin bekârlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Lisansüstü eğitime sahip bireylerin âkı yaşama seviyesi, lise ve altı eğitime sahip bireylerin ise dindarlık seviyesi yüksek çıkmış; kamu çalışanlarının ve ev hanımlarının âkı yaşama; ev hanımlarının ise dindarlık seviyeleri yüksek çıkmıştır.

Kendisini üretken bulan, hayatı dolu dolu yaşayan, bir şeyin kıymetini kaybetmeden anlayan ve ölmekten korkmayan bireylerin hem âkı yaşama hem de dindarlık seviyeleri diğerlerine göre daha yüksek çıkmıştır. Ebeveynlerinin

kendisine karşı demokratik tutum gösterdiğini ifade eden bireylerin ânı yaşama düzeyi; ebeveyni serbest (ilgisiz) tutum sergileyen bireyler ile mükemmeliyetçi tutum sergileyen bireylerin ise dindarlık seviyeleri diğerlerinden yüksek çıkmıştır.

İnanmadığını, hiçbir dini inanca sahip olmadığını ifade eden bireyler ile tam zıt görüş belirten ve inandığını ve bütün ibadetlerini de yerine getirdiğini söyleyen bireylerin ânı yaşama düzeyleri diğerlerinden yüksek çıkmıştır. Bunun sebeplerinden bir tanesi, inanan bireylerin inanç geleneğinde gelecekte mesul olmadıkları, geçmişi ise tövbe ile temizleyebildikleri bu nedenle bulundukları ânı değerlendirmeleri gerektiği düşüncesinin yaygın oluşu; inanmayan bireylerde ise ahiret inancı olmadığı için ceza günü, hesap günü gibi kavramların da olmaması sebebiyle ânlarını yaşamaya çalışmaları gösterilebilir. Bununla birlikte bireylerin inanç düzeyi azaldıkça dindarlık seviyelerinin de azaldığı görülmüştür.

Din eğitimini kendi kendine öğrendiğini ifade eden bireylerin ânı yaşama düzeyleri; din eğitimini tarikat veya cemaatlerden alan bireylerin ise dindarlık düzeyleri diğerlerinden yüksek çıkmıştır.

Son olarak ânı yaşama ve dindarlık düzeyi arasında pozitif yönde düşük bir ilişki çıktığı görülmüştür. Dindarlık az da olsa ânı yaşamaya etki etmektedir. Dindarlıktaki artış ânı yaşama duygusunda da artışa sebep olmaktadır.

Elde edilen bu verilere göre verilen tüm hipotezlerin doğrulandığı görülmektedir.

Ânı yaşamak kavramı daha önce çalışılmadığı için çalışmamız ilk olma özelliği taşımaktadır. Bunun yanında eksik bıraktığımız birçok tarafının olması da muhtemeldir. Eksikleri gidermek adına bazı önerilerde bulunmak gerekirse:

- Bolu iliyle sınırlı olan çalışma daha geniş bir evrende çalışılabilir.
- Aynı konu diğer yaş dönemlerinde yeniden çalışılabilir.
- İlgili literatürde zaman yönelimiyle ilgili çalışmaları artırmak gerekebilir.
- Söz konusu kavram, farklı değişkenlerle çalışılabilir.

KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında İSNAD 2 atıf sistemi kullanılmıştır.)

- Akçakanat, Tahsin - Köse, Serpil. "Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Kavramsal Bir İnceleme". *International Journal of Business Economics and Management Perspectives* 2/2 (2018), 16-28.
- Altunsu Sönmez, Özlem. "Dindarlığın Ölçülebilirliği Üzerine Geliştirilen Dindarlık Ölçekleri". *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 36 (2016), 557-578.
- Arslantürk, Zeki. "Dindarlığın Bağımsız Değişkenleri". *Dindarlık Olgusu (Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*. ed. Hayati Hökelekli. 239-257. İstanbul: KURAV Yayınları, 2004.
- Atak, Hasan - Çok, Figen. "İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik". *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 17/1 (2010), 39-50.
- Atalay, Zümra. *Mindfulness*. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2020.
- Aydemir, Rüveyda Efdal. *Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- Aydın, Ali Rıza. *Dini İnkârın Psiko-Sosyal Nedenleri*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Basılmamış Doktora Tezi, 1995.
- Ayhan, Bayram. "Ahiliğin Kur'an Referanslı Bir İş Ahlakı: "Ânı Değerlendirmek"". *Uluslararası Ahilikte İş ve Ticaret Ahlakı Sempozyumu Tebliğleri*. ed. Mehmet Tıraşçı - Mustafa Said Akdoğan. 498. Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, 2018.
- Ayten, Ali. *Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2004.
- Ayten, Ali. *Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2009.
- Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları, 4. Basım, 2018.
- Balkış Baymur, Feriha. *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 25. Basım, 2016.
- Bardakoğlu, Ali. "Din Nedir? İnsan İçin Önemi Nedir?" *Gençlik ve Din Sempozyumu [TDV Kadın Kolları Konferans ve Panelleri: 1996-97]* 287 (1998), 3-20.
- Baynal, Fatma. "Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2015), 206-231.
- Bilgin, Abdülcelil. "Din, Dindar, Dindarlık: Özeleştiril Bir Değerlendirme". *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2/2 (2014), 75-84.
- Birand, Kâmiran. "Din Kavramının İncelenmesi Hakkında". *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8/1 (1961).
- Blanton, Brad. *Radical Honesty*. Canada: A Dell Trade Paperback, 1996.
- Bodur, Sahin - Hızlı Sayar, Gökben. "Şimdi ve Burada Terapisi The Here and Now Therapy". *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 6 (2005), 274-280.
- Burger, Jerry M. *Personality*. Amerika: Cengage Learning, 2. Basım, 2017.

- Canan, İbrahim. *İslam'da Zaman Tanzimi*. İstanbul: Işık Yayınları, 9. Basım, 2014.
- Cengil, Muammer. "Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde Sorumluluk Duygusu ve Sorumluluk Davranışı Üzerine Bir Araştırma". *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 33/33 (2015), 7-23.
- Cengil, Muammer. "Tasavvufi Yaşantıya Yönelmede Etkili Olan Psiko-Sosyal Nedenler". *Tasavvuf* 11 (2003), 213-240.
- Certel, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. Ankara: Berikan Yayınevi, 2016.
- Ceyhan, Semih. "Vakit". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 42/491-492. İstanbul: TDV Yayınları, 2012.
- Coşan, Kadri Ziyaettin. *Hitab Açısından Kur'ân-ı Kerîm'in Zaman ve Mekân Boyutu*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Ana Bilim Dalı Tefsir Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2008.
- Coşgun, Melek. "Popüler Kültür ve Tüketim Toplumu". *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi* 1/1 (2012), 837-850.
- Cüceloğlu, Doğan. *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2006.
- Cüceloğlu, Doğan. *Savaşçı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2017.
- Çelebi, İlyas. "Gayb". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 13/404-409. İstanbul: TDV Yayınları, 1996.
- Çifçi, Esra. *Sınıf Öğretmenlerinin Öğretmenlik Mesleğine Yabancılaşma ve Zaman Yönelim Duyguları: Otobiyografik Belleğin Rolü ve Önemi*. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Çil, Ayşe. "Kur'ân'da Zaman Kavramı". *KADER Kelam Araştırmaları Dergisi* 9/1 (09 Şubat 2011), 335-364. <https://doi.org/10.18317/kader.42888>
- Demirci, Mehmet. "Hal". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 15/216-218. İstanbul: TDV Yayınları, 1997.
- Demirli, Ekrem. *İbnü'l Arabî Metafiziği*. İstanbul: Sufi Kitap, 3. Basım, 2017.
- Deniz, Aysun Kaya. "Dijital Çağın Hedonist Çalışanları: Dijital Göçebeler". *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* 5/5 (2019), 101-113.
- Dinç, Mehmet. "Gestalt ve Bilişsel Davranışçı Terapideki 'Şimdi ve Burada' İlkesindeki Benzerlik ve Farklılıklar". *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 3/2 (2014).
- Dizmen, Zeynep - Hacıosmanoğlu, Eray. *Geçmişin Travmalarından Kurtulmak*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2019.
- Doğan, Mebrure. *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2014.
- Dökmen, Üstün. *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2009.
- Dönmez, İbrahim Kâfi. "Oruç (İslâm'da Oruç)". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 33/416-425. İstanbul: TDV Yayınları, 2007.
- Duncan, Shannon. *Şimdiki An Farkındalığı*. çev. Meltem Uzun. İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2018.

- Düzenli, Yaşar. “Ne Kutsanmış Bir Geçmiş Ne De Muhayyel Bir Gelecek Ânı Yaşamak Üzerine”. *Eskiye* 16/98 (2010), 98-103.
- Ebu Gudde, Abdülfettah. *İslam Âlimlerinin Gözüyle Zamanın Kıymeti*. çev. Enbiya Yıldırım. Ankara: Otto, 4. Basım, 2016.
- Erkal, Mehmet. “Zekât”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 44/197-207. İstanbul: TDV Yayınları, 2013.
- Eryılmaz, Ali. “Bir Yaşam Dönemi Olarak Yetişkinlik: Tanımı, Ölçütleri ve Kuramları”. *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*. ed. Hasan Bacanlı - Şerife Işık. Ankara: Pegem, 5. Basım, 2019.
- Frankl, Viktor. *İnsanın Anlam Arayışı*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyan Us, 2018.
- Fromm, Erich. *Sahip Olmak Ya Da Olmak*. çev. Aydın Arıtan. İstanbul: Say Yayınları, 2017.
- Geçtan, Engin. *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları, 2014.
- Geçtan, Engin. *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1998.
- Güler-Edwards, Ayça. *Gelecek Zaman Yönelimi, Uyumsal Öz-Yönetim ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Benlik ve Yaşa Bağlı Farklılıklar*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2008.
- Gürses, İbrahim - Kılavuz, Mehmet Âkif. “Erikson’un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 20/2 (2011), 153-166.
- Haskan Avcı, Özlem. “Ânı Yaşama Ölçeğinin Geliştirilmesi”. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* 17/3 (2016), 177-192.
- Horozcu, Ümit. “Ruh Sağlığı ve Din”. *Din Psikolojisi*. ed. Mustafa Doğan Karacoşkun. Ankara: Grafiker, 3. Basım, 2015.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 10. Basım, 2013.
- Işık, Emin. “Duhâ Sûresi”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 9/546. İstanbul: TDV Yayınları, 1994.
- Izutsu, Toshihiko. *Kur’ân’da Allah ve İnsan*. çev. Süleyman Ateş. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 1975.
- İlhan, Tahsin. “Orta Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim”. *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*. ed. Hasan Bacanlı - Şerife Işık. Ankara: Pegem, 5. Basım, 2019.
- İsfahânî, Râgıp el-. *Müfredât Kur’ân Kavramları Sözlüğü*. çev. Abdülbaki Güneş - Mehmet Yolcu. İstanbul: Çıra, 2010.
- Kahveci, Gül. “Fiziksel Gelişim (Genç Yetişkinlik, Yetişkinlik, Yaşlılık)”. *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*. ed. Hasan Bacanlı - Şerife Işık. Ankara: Pegem, 5. Basım, 2019.
- Kalın, Faiz. *Felsefe ve Bilim Işığında Kur’ân’da Zaman Kavramı*. İstanbul: Rağbet Yayınları, 2005.
- Kalın, Faiz. “Kur’ân’da Zaman Kavramı”. *Din ve Hayat* 32 (2017), 8-13.
- Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 3. Basım, 2017.
- Karaca, Faruk. *Dinî Gelişim Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2016.
- Karacoşkun, Mustafa Doğan. “Din Psikolojisi Bilimi ve Türkiye’deki Gelişimi”. *Din Psikolojisi*. ed. Mustafa Doğan Karacoşkun. Ankara: Grafiker, 3. Basım, 2015.

- Karacoşkun, Mustafa Doğan. *Din Psikolojisi*. ed. Mustafa Doğan Karacoşkun. Ankara: Grafiker, 2015.
- Karaman, Hayreddin vd. *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsiri*. 5 Cilt. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, ts.
- Karşlı, Necmi. *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi (Erzurum Örneği)*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2011.
- Kartal, Bilal. "Dini İnanç ve Dindarlık". *Din Psikolojisi*. ed. Nevzat Gencer - Muammer Cengil. 89-107. İstanbul: Lisans Yayıncılık, 1. Basım, 2021.
- Kaya, Abdusamet. *Göç Bağlamında Kadının Dinsel Dönüşümü (Diyarbakır Örneği)*. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Kayıklık, Hasan. "Bireysel Dindarlığın Boyutları ve İnanç-Davranış Etkileşimi". *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 19/3 (2006), 491-499.
- Kayıklık, Hasan. *Din Psikolojisi : Bireysel Dindarlık Üzerine*. Adana: Karahan Kitabevi, 4. Basım, 2017.
- Kesmen, Berna. "Gençlerdeki Hazcılığa (Hedonizm) Psikolojik ve Manevi Yaklaşım", 141.
- Kızılgöç, Muhammed. *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2011.
- Killingsworth, Matthew - Gilbert, Daniel. "A Wandering Mind is an Unhappy Mind". *Science (New York, N.Y.)* 330/6006 (2010), 932.
- Köknel, Özcan. *Dolu Dolu Yaşamak*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 2004.
- Köktürk, Milay. *Zaman Üzerine Felsefi Soruşturma*. İstanbul: Ötüken Yayınları, 2017.
- Köse, Ali - Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 8. Basım, 2018.
- Köse, Saffet. "Rüşd". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 35/298-300. İstanbul: TDV Yayınları, 2008.
- Köse, Saffet. "Teheccüd". *TDV İslam Ansiklopedisi*. 40/323-325, ts.
- Köylü, Mustafa. *Gelişimsel Basamaklara Göre Din Eğitimi*. Ankara: Nobel, 7. Basım, 2017.
- Köylü, Mustafa. "Yetişkin Eğitimi; Tanımı, Alanı ve Tarihi Gelişimi". *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 2/5 (1998), 169-194.
- Köylü, Mustafa. *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*. İstanbul: Dem, 5. Basım, 2020.
- Kurt, İhsan. *Yetişkin Psikolojisi*. Ankara: Akçağ, 2. Basım, 2014.
- Kuşeyri, Abdülkerim. *Kuşeyri Risalesi*. ed. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergah, 10. Basım, 2019.
- Küçük, Osman Nuri. "Zaman Düşüncesinin Tasavvufi Açılımı". *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* 9 (2002), 221-238.
- Maslow, Abraham. *İnsan Olmanın Psikolojisi*. çev. Okhan Gündüz. İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2001.
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi. *Dindarlarda ve Dindar Olmayanlarda Kişilik Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (İstanbul Örneği)*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 1999.
- Nutku, Uluğ. "Bilincin Üç 'Şimdi'si". *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi* 5 (2008), 1-5.

- Ok, Üzeyir. “Dini Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Geçerlik Çalışması”. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 8/2 (2011), 528-549.
- Onay, Ahmet. “Dindarlık Ölçme Çalışmaları: Dindarlık Ölçümünde Üç Farklı Yaklaşım ve Ölçmenin Esasları”. *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 14/3 (2001), 439-449.
- Onur, Bekir. *Gelişim Psikolojisi*. Ankara: İmge, 12. Basım, 2017.
- Öngören, Reşat. “Tasavvuf”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 40/119-126. İstanbul: TDV Yayınları, 2011.
- Özbaydar, Belma. *Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: Baha Matbaası, 1970.
- Özdalga, Elisabeth. “Din Din midir Yoksa Başka Bir Şey midir? Dinsel Fenomenleri İndirgeyici Yaklaşımların Bir Ön Eleştirisi”. *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 3/2 (1989), 29-39.
- Pallant, Julie. *SPSS Survival Manual*. Buckingham: Open University Press, 2001.
- Paslı, Esmâ. *Kur’ân’da Zaman Kavramı ve “An”*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Peker, Hüseyin. “Kur’an’a Göre Dindarlığın Boyutları”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/12 (2012), 41-49.
- Rogers, Carl. *Kişi Olmaya Dair*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyan Us, 2011.
- Sâbûnî, Muhammed Ali es-. *Safvetü’t Tefâsîr*. çev. Sadreddin Gümüş - Nedim Yılmaz. 7 Cilt. İstanbul: Ensar Neşriyat, 7. Basım, 2018.
- Sami, Şemseddin. *Kâmûs-i Türkî*. İstanbul, 1317.
- Sancak, Seyyid. *Süreç, Yapılaşma ve Model Bağlamında Kur’an’da Firavun Tipolojisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2014.
- Sarıkavak, Kazım. “İhvan-ı Safâ, İbn Sina ve Gazali’de Zaman Anlayışı”. *Felsefe Dünyası, Türk Felsefe Derneği Yayını* 25 (Yaz 1997), 52-71.
- Sayar, Kemal. *Yavaşla*. İstanbul: Kapı Yayınları, 2019.
- Sayın, Esmâ. “Tasavvuf ve Psikoloji Açısından İbnü’l-Vakt Anlayışının Etkileri”. *Marife* 12/3 (2012), 177-190.
- Sevindik, Durmuş. *Orta Yaş Bireylerde Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Sinem, Tarhan - Kılıç, Şükran. “Genel Gelişim Kuramları”. *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*. ed. Hasan Bacanlı - Şerife Işık. Ankara: Pegem, 5. Basım, 2019.
- Şengül, Fatma. *Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Şingir, Hatice. “Genç Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim”. *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*. ed. Hasan Bacanlı - Şerife Işık. Ankara: Pegem, 5. Basım, 2019.
- Şimşek, Nazmi. *Farkındalık Bilinci*. Ankara: Akçağ Yayınları, 2014.
- Taplamacıoğlu, Mehmet. “Yaşlara Göre Dini Yaşayışın Şiddet ve Kesafeti Üzerinde Bir Anket Denemesi”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/1 (1962), 141-151.

- Tarhan, Nevzat. *Kadın Psikolojisi*. İstanbul: Nesil Yayınları, 2005.
- Tekin, Mustafa. “Dindarlık Bağlamında Amel-i Salih Kavramına Sosyolojik Bir Yaklaşım”. *Dindarlık Olgusu (Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*. ed. Hayati Hökelekli. 49-63. İstanbul: KURAV Yayınları, 2004.
- Tellioglu, Betül. *İlk Yetişkinlik Döneminde Sorumluluk ve Dindarlık İlişkisi*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Thouless, Robert Henry. *An Introduction To The Psychology Of Religion*. London: Cambridge University Press, 1971.
- Tokur, Behlül. *Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2011.
- Tolle, Eckhart. *Şimdi'nin Gücü*. çev. Semra Ayanbaşı. İstanbul: Akaşa Yayınları, 2011.
- Tümer, Günay. “Çeşitli Yönleriyle Din”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28/1 (1987), 213-267.
- Tümer, Günay. “Din (Genel Olarak Din)”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 9/312-320. İstanbul: TDV Yayınları, 1994.
- Ulusoy Gökkoca, F. Zuhal. “Sağlık Eğitimi Açısından Yetişkin Eğitimi”. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* 10/11 (2001), 412-414.
- Uysal, Veysel. “Dini Hayat ve Şahsî Özellikler (Bir Alan Araştırması)”. *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 3/4 (1995), 165-180.
- Uysal, Veysel. “Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dini Yönelim/Dindarlık”. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 48/48 (2015), 35-56.
- Uysal, Veysel. “İslâmî Dindarlık Ölçeği Üzerine Bir Pilot Çalışma”. *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 8/3-4 (1995), 263-271.
- Uysal, Veysel. “Yetişkinlikte Dindarlık ve Kültürel Arka Planı”. *Yetişkinlik Dönemi Eğitimi ve Problemleri*. ed. M. Faruk Bayraktar. 207-245. İstanbul: Ensar Neşriyat, 2006.
- Uzun, Meryem. *Nakşilikte Ruhanî Eğitim Usûlü: Kelimât-ı Kudsiyye*. Ordu: Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Üstünova, Kerime. “Türkçede Zaman Kavramı ve İşleniş”. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* 6/9 (2005), 187-201.
- Voltan Acar, Nilüfer. *Gestalt Terapi: Ne Kadar Farkındayım?* Ankara: Akaşa Yayınları, 2019.
- Wong, Y. Joel - Rew, Lynn. “A Systematic Review of Recent Research on Adolescent Religiosity/Spirituality and Mental Health”. *Issues in Mental Health Nursing* 2/27 (2006), 161-183.
- Yalom, Irvin. *Varoluşçu Psikoterapi*. çev. Zeliha İyidoğan Babayigit. İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2000.
- Yaparel, Recep. “Dinin Tarifi Mümkün mü?” *Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları İlahiyat Fakültesi Dergisi* 4 (1987), 403-417.
- Yaparel, Recep. *Yirmi - Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1987.

- Yapıcı, Asım. “Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi”. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (2012), 34.
- Yavuz, Kerim. “Din Psikolojisinin Araştırma Alanları”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5 (1982), 87-109.
- Yavuz, Yusuf Şevki. “An”. *TDV İslam Ansiklopedisi*. 3/101-102, 1991.
- Yeğin, Hüseyin İbrahim. *Üniversite Gençliğinde Vefâ Duygusu*. İstanbul: Rağbet Yayınları, 2015.
- Yıldız, Mehmet. “Geleceğin Korkusunu Geçmişin Hüznünü Taşımayan İnsan: İbnü’l-Vakt”. *Sufiyye* 11 (2021), 79-98.
- Yılmaz, Ali. “Kur’an-ı Kerim’de ‘Yevm/Gün’ Kavramıyla Zikredilen Ahiret İsimleri”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fak.*
- Yoğurtçu, Fatma. *Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2009.
- Classical Studies Support. “Horace, Odes 1.11”, 20 Mart 2019. <https://classicalstudies.support/about/the-latin-page/horace-odes-1-11/>
- “Türk Dil Kurumu | Sözlük”. Erişim 04 Haziran 2022. <https://sozluk.gov.tr/>

EKLER

EK 1: Anket Formu

ANKET FORMU

Değerli katılımcı,

Bu anket formu “*Ârı Yaşamak ve Dindarlık*” arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla hazırlanmış akademik bir alan araştırmasıdır. Sorulara vereceğiniz cevaplar çalışma sonuçlarının objektifliği açısından son derece önemlidir. Bu sebeple lütfen samimi cevaplar veriniz, boş soru bırakmayınız. Sunacağınız katkı için teşekkür ederim.

Ümmügülsüm Evcim
BAİBÜ Felsefe ve Din Bilimleri ABD
Yüksek Lisans Öğrencisi

1) Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2) Yaşınız:

3) Medeni durumunuz: () Bekâr () Evli () Boşanmış () Dul

4) Mesleğiniz:

() Öğrenci () Memur () İşçi () Ev Hanımı () Serbest Meslek () İşsiz Diğer:

5) Eğitim durumunuz:

() Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü

6) Din eğitiminizi daha çok nereden aldınız?

() Ailemden () Camii veya Kur'an kursundan () Kendi kendime öğrendim
() Okuldan () Din eğitimi almadım () Tarikat ve Dini Cemaatten

7) Kendinizi dini yaşantı bakımından nasıl görüyorsunuz?

() İnanıyorum ve bütün ibadetlerimi yerine getiriyorum.
() İnanıyorum ama ibadetlerimin bir kısmını yerine getirebiliyorum.
() İnanıyorum ama hiçbir ibadetimi yerine getiremiyorum.
() İnanmıyorum, hiçbir dini inanca sahip değilim.

8) Size göre anne-babanızın size karşı tutumu hangisine uyar?

() Otoriter / Baskıcı () Aşırı koruyucu () Mükemmeliyetçi
() İlgisiz () Demokratik () Tutarsız / Dengesiz

9) Üretken olduğunuzu düşünüyor musunuz?

() Evet () Kısmen () Hayır

10) “Bir şeyin kıymeti kaybedilince anlaşılır” görüşüne katılıyor musunuz?

() Evet () Kısmen () Hayır

11) Hayatınızı dolu dolu yaşadığınızı düşünüyor musunuz?

() Evet () Kısmen () Hayır

12) Ölmekten korkuyor musunuz?

() Evet () Kısmen () Hayır

Aşağıda belirtilen her maddeyi dikkatlice okuyup karşısında bulunan “her zaman”, “sıklıkla”, “bazen”, “nadiren”, “hiçbir zaman” seçeneklerinden size uygun olanı ilgili kutunun içine (X) koyarak işaretleyiniz.	Her Zaman	Sıklıkla	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
1. Geçmişte yaşadığım olumsuzlukları bir türlü zihnimden atamıyorum.					
2. Bazen dakikalarca nerede olduğumu unuttuğum olur.					
3. Biriyle tartıştıktan sonra “keşke şöyle söyleseydim” demekten kendimi alamam.					
4. Bir işle uğraşırken kafam başka işlerle meşgul olur.					
5. Geçmişte yaşadıklarımı düşünmekten bugüne odaklanamıyorum.					
6. Hayallere daldığım için sıklıkla çevrem tarafından uyarıldığım olur.					
7. Başımı yastığa yasladığımda gün içinde olanları düşünüp uyuyamadığım olur.					
8. Ertesi gün yapacaklarımı düşünerek uykuya dalamadığım geceler olur.					
9. Geçmiş güzel günlerin geri gelmeyeceğini düşünüp üzüldüğüm olur.					
10. Bir tartışmadan sonra, tartıştığım kişiyi alt ettiğimi hayal ederim.					
11. Fazla güldüğümde kesin ağlayacağım diye düşünürüm.					
12. Sıkıcı bile olsa içinde bulunduğum durumda zevk alabileceğim bir şeyler bulurum.					
13. Bugünü yaşamaktansa yaşamamın herhangi bir dönemine dönmek isterdim.					
14. Geçmişte yaşadığım bir olayı anımsayıp bütün gün mutsuz olduğum olur.					
15. Hafta sonlarım pek çok plan yaparak ancak çoğunu uygulayamadan bitirir.					
16. Geçmişte yaşadığım bazı şeyler yüzünden mutlu olma şansım yok.					
17. Yoğun geçen günlerde bile keyifli anlar yaratırım.					
18. Geçmişte yaptığı hataları düşünerek öfkeli davrandığım kişiler var.					
19. Biriyle ilişki kurarken hep ilişkinin geleceğini düşünürüm.					
20. Gelecekte yakınlarımı kaybedeceğimi hayal edip üzülürüm.					
21. Mecbur olmadığım halde istemediğim şeyleri yaparak vakit geçiririm.					
22. Geçmişte yaptıklarım nedeniyle bugün ne yapsam boş diye düşünürüm.					
23. Hep daha iyisi vardır diye düşünerek bir türlü doğru kişiyi bulamam.					
24. Geçmişimi düşündüğümde içimde pek çok pişmanlık ve keşke’ler vardır.					
25. Bir şeyleri beklerken geçen zaman bir an önce bitsin isterim.					

Aşağıda belirtilen her maddeyi dikkatlice okuyup karşısında bulunan “kesinlikle katılıyorum”, “katılıyorum”, “kararsızım”, “katılmıyorum”, “hiç katılmıyorum”, seçeneklerinden size uygun olanı ilgili kutunun içine (X) koyarak işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
1. Ezan, dua veya ayet gibi dini okumaları dinlediğimde duygulanırım.					
2. Dini etkinliklere katıldığımda gerçekten zevk alırım.					
3. Yaşamımın dini değerlere uygun olup olmadığına dikkat ederim.					
4. İnanmış olduğum dinin gereklerini yerine getirmeye çalışırım.					
5. Dinin gereksiz olduğunu düşünüyorum.					
6. Dini inancın insanlara yararından çok zararı olduğunu düşünüyorum.					
7. Zor zamanlarda Allah'ın bana yardım ettiğini düşünüyorum.					
8. Allah'ın bana çok yakın olduğunu hissediyorum.					