

İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKSİYETE İLE BAŞA ÇIKMADA NEBEVÎ
ÖĞRETİLERİN ROLÜ

AYŞENUR METE

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. SERDAR DEMİREL

İSTANBUL, 2023

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ANKSİYETE İLE BAŞA ÇIKMADA NEBEVÎ
ÖĞRETİLERİN ROLÜ**

AYŞENUR METE

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. SERDAR DEMİREL**

İSTANBUL, 2023

TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Temel İslam Bilimleri alanında yüksek lisans derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri

Unvan – Ad Soyad

Kanaati

İmza

| | | |
|-------|-------|-------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Teslim Tarihi

Mühür/İmza

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Ayşenur Mete

İmza:



ÖZ

ANKSİYETE İLE BAŞA ÇIKMADA NEBEVÎ ÖĞRETİLERİN ROLÜ

Mete, Ayşenur

Temel İslam Bilimleri Yüksek Lisan Programı

Öğrenci Numarası: 194018016

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID):0000-0001-5249-0265

Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası: 10545916

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Serdar Demirel

Temmuz 2023, 144 sayfa

Anksiyete genel olarak yoğun endişe, korku ve gerginlik hisleri ile karakterize edilen bir durumdur. Anksiyete bozukluğu, kişinin günlük yaşamını etkileyen sürekli ve aşırı kaygı halini anlatır. Anksiyete, modern dünyada giderek artan bir sorun haline gelmiştir ve bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. İnsanın sadece maddi yönüne odaklanıp manevi yönünü ihmal eden materyalist mahiyete sahip modern psikoterapi ekollerinin anksiyete ile tam olarak başa çıkma konusunda başarılı olamadığı ve tedavisinde yetersiz kaldığı düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmanın amacı, anksiyete ile başa çıkma sürecinde insanın maddi ve manevi yönünü bir bütünlük içinde ele aldığı değerlendirilen nebevî öğretilerin rolünü ele almaktır. Çalışmada, günümüzde kaygının neden olduğu maddi ve manevi sıkıntılar ele alınmış ve ayrıca nebevî öğretilerin kaygıyı yenme ve huzura ulaşmada hangi yönlerden etkili olduğu gibi hususlar, âyetler ve hadislerle temellendirilerek incelenmiştir.

Nebevî öğretiler, kaygıyı hafifletmek ve başa çıkmak için bazı yollar gösterir. Bu noktada Hz. Peygamber'in hadisleri, anksiyeteyi azaltmada rehberlik eden önemli kaynaklardır. Çalışmada ele alınan dua, zikir, tefekkür ve namaz gibi ibadetlerin ve kadere iman, tevekkül, ahirete iman ve ölümle barışık olmanın bireylerin iç huzurunu bulmasına ve kaygıyı hafifletmesine yardımcı olduğu tespit edilmiştir.

İstihârenin de kararsızlık ve endişe durumlarında yönlendirici role sahip olduğu görülmüştür. Şükür, olumsuz düşünceleri ve kaygıyı hafifletmekte Kur'ân tilaveti ise,

ruhsal huzurun artmasına ve içsel sükûnetin sağlanmasına yardımcı olmaktadır. Hadislerde de teşvik edilen spor, gezinti, seyahat gibi aktiviteler kaygıyı azaltarak zihinsel rahatlama sağlamaktadır.

Bu çalışma, nebevî öğretilerin anksiyete ile başa çıkmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Nebevî öğretilerde yer alan dua, zikir, tefekkür, namaz, kadere iman, tevekkül, istiğfar, Kur'ân tilaveti, istihâre, ahirete iman, şükür gibi kavramlar ile bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve anksiyete ile daha kolay baş çıkmaları arasında olumlu bir korelasyon bulunmaktadır. İslami değerlerin ve pratiklerin anksiyeteye mücadeledeki etkileri, bireylerin ruhsal ve zihinsel sağlığını desteklemektedir. Bu nedenle, bu öğretileri hayatlarına dahil eden bireyler için gösterici mahiyete sahip olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, Hadis, Nebevî Öğretiler, Kaygı.

ABSTRACT

THE ROLE OF PROPHETIC TEACHINGS IN COPING WITH ANXIETY

Mete, Ayşenur

MA in Islamic Studies

Student ID: 194018016

Open Researcher and Contributor ID (ORCID):0000-0001-5249-0265

National Thesis Center Reference Number: 10545916

Thesis Advisor: Prof. Serdar Demirel

July, 2023, 144 pages

Anxiety is a condition characterized by intense feelings of worry, fear, and tension. Anxiety disorders describe a persistent and excessive state of apprehension that significantly impacts a person's daily life. Anxiety has become an increasingly prevalent issue in the modern world, negatively affecting individuals' quality of life. It is believed that psychotherapeutic approaches with a materialistic focus, neglecting the spiritual dimension, have not been entirely successful in addressing and treating anxiety. Hence, this study aims to explore the role of prophetic teachings, which are considered to integrate both the material and spiritual aspects of coping with anxiety.

In this study, both the material and spiritual distress caused by anxiety in contemporary society are examined. Furthermore, the ways in which prophetic teachings contribute to overcoming anxiety and attaining tranquility are explored, supported by verses and hadiths.

Prophetic teachings offer guidance on alleviating and coping with anxiety. This study demonstrates that prophetic teachings play an important role in coping with anxiety. There is a positive correlation between concepts such as supplication, remembrance of Allah, contemplation, prayer, faith in destiny, reliance on Allah, seeking forgiveness, recitation of the Quran, istikhārah, faith in the afterlife, gratitude, and individuals' levels of psychological well-being and their ability to cope with anxiety. Furthermore, activities such as engaging in sports, traveling, and enjoying permissible things, which

are also encouraged in the hadiths, help reduce anxiety and provide mental relaxation. The effects of Islamic values and practices in combating anxiety support individuals' mental and psychological health. Therefore, these teachings serve as valuable guidance for individuals who incorporate them into their lives.

Keywords: Anxiety, Hadith, Prophetic Teachings, Worry.



İÇİNDEKİLER

| | |
|---|-------------|
| ÖZ | iv |
| ABSTRACT | vi |
| İÇİNDEKİLER | viii |
| SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ | x |
| BÖLÜM I GİRİŞ | 1 |
| 1.1. Araştırmanın Konusu | 1 |
| 1.2. Araştırmanın Önemi | 2 |
| 1.3. Araştırmanın Kapsamı..... | 2 |
| 1.4. Araştırmanın Soruları | 2 |
| 1.5. Araştırmanın Metodu | 3 |
| 1.6. Araştırmanın Kaynakları | 3 |
| 1.7. Literatür Taraması | 4 |
| BÖLÜM II KAVRAMSAL ÇERÇEVE | 5 |
| 2.1. Anksiyete (Kaygı Bozukluğu) Tanımı | 5 |
| 2.2. Normal (Durumluk) ve Patolojik (Sürekli) Anksiyete | 8 |
| 2.3. Normal ve Patolojik Anksiyetenin Çıkış Nedenleri | 9 |
| 2.4. Kaygıyla İlgili Kuramlar | 11 |
| 2.4.1. Varoluşçu Kuramlar | 12 |
| 2.4.2. Bilişsel (Kognitif) Kuramlar | 13 |
| 2.4.3. Psikanalitik Kuramlar | 17 |
| 2.4.4. Öğrenme Kuramları..... | 21 |
| 2.4.5. Davranışçı Kuramlar | 23 |
| 2.5. Kaygı ile İlgili Kavramlar | 24 |
| 2.5.1. Korku..... | 24 |
| 2.5.2. Fobi..... | 26 |
| 2.5.3. Stres | 27 |
| 2.5.4. Depresyon..... | 28 |
| 2.6. Kaygı Çeşitleri..... | 29 |
| 2.6.1. Ölüm Kaygısı | 29 |
| 2.6.2. Anlamsızlık Kaygısı | 36 |
| 2.6.3. Belirsizlik Kaygısı..... | 38 |
| 2.6.4. Suçluluk Kaygısı | 41 |

| | |
|--|------------|
| BÖLÜM III NEBEVÎ ÖĞRETİLERİN KAYGI İLE BAŞA ÇIKMADAKİ PSİKOTERAPÖTİK ETKİSİ | 44 |
| 3.1. Dua, Zikir ve Tefekkür | 45 |
| 3.2. Namaz..... | 65 |
| 3.2.1. Cemaatle Namaz ve Cemaat Olmanın Kaygı ile Başa Çıkmadaki Etkisi | 71 |
| 3.3. Tövbe ve İstiğfar | 74 |
| 3.4. Kur'ân Okumak..... | 80 |
| 3.4.1. Sekinet ve Kaygı Arasındaki İlişki..... | 84 |
| 3.5. Tevekkül ve Kadere İman | 91 |
| 3.5.1. Hüsnü Zan, Uğursuzluk ve Şüphenin Kaygı ile İlişkisi..... | 100 |
| 3.6. İstihâre | 105 |
| 3.7. Cihad ile Meşgul Olmak | 108 |
| 3.8. Gezintiye Çıkmak, Yer Değiştirmek ve Seyahat Etmek..... | 110 |
| 3.9. Spor Yapmak..... | 114 |
| 3.10. Mübah Şeylerle Gönlü Dinlendirmek | 117 |
| 3.11. Borçlu Olmamak | 118 |
| 3.12. Ahirete İman ve Ölümle Barışık Olmak | 121 |
| 3.13. Şükür ve Musibetlerle Barışık Olmak..... | 125 |
| BÖLÜM IV SONUÇLAR..... | 128 |
| REFERANSLAR..... | 132 |
| ÖZGEÇMİŞ..... | 144 |

SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ

| | |
|--------|---|
| b. | İbn |
| bnt. | Bint |
| bkz. | Bakınız |
| bs. | Basım |
| b.y. | Basım yeri yok |
| çev. | Çeviren |
| DİA | Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi |
| h. | Hicrî |
| H.z. | Hazreti |
| No. | Numara |
| r.a. | Radiyallahuanh |
| rah. | Radiyallahuanhâ |
| s.a.v. | Sallallâhu aleyhi ve sellem |
| thk. | Tahkik eden |
| t.y. | Tarih yok |
| ö. | Ölümü |
| vd. | Ve diğerleri |
| vs. | Vesaire |

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Konusu

Anksiyete, olumsuz sonuç beklentisi, iç çelişki, destek eksikliği ve belirsizlik durumlarında ortaya çıkan endişe, üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma gibi durumları içeren duygusal bir süreç olarak ifade edilebilir.¹

Belirli bir düzeyde kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir çünkü her insan, kendisi için tehlikeli olarak algıladığı durumlar karşısında bir miktar kaygılanır. Ancak kaygının az ya da çok yaşanması durumu, insan psikolojisini büyük ölçüde etkiler. Kaygının az yaşanması bireyin hedefine odaklanma yeteneğini zayıflatırken, fazla yaşanması durumu kişide yetenek kaybına yol açabilir. Anksiyete, birey için sorun haline geldiği anda, kişi içinde bulunduğu olumsuz durumdan kurtulmanın yollarını arar. Aşırı düzeyde yaşandığında, psikosomatik sorunlar ortaya çıkar ve kontrol mekanizması ciddi problemlerle karşılaşır. Bu nedenle sürekli kaygı hali, kişinin açık ve somut bir tehlikeyle karşı karşıya olmadığı durumlarda bile tedirginlik, mutsuzluk ve huzursuzluk hissetmesi olarak tanımlanabilir. Kaygının günlük yaşamda sıkıntıya neden olduğu anlardan itibaren başa çıkma yöntemleri devreye girer. Bir başa çıkma metodu olarak bu çalışmada temel olarak, anksiyete ile başa çıkmada nebevî öğretilerin rolü ele alınmıştır.

Araştırmanın hipotezi ise nebevî öğretilerde yer alan dua, zikir, tefekkür, namaz, kadere iman, tevekkül, istiğfar, Kur'ân tilaveti, istihâre, ahirete iman, şükür gibi öğretiler ile bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve anksiyete ile daha kolay baş çıkmaları arasında olumlu bir korelasyon olduğudur.

¹Andre Le Gall, *Anksiyete ve Kaygı*, çev. İsmail Yerguz, (Ankara: Dost Kitabevi Yayınları, 2006), 23.

1.2. Araştırmanın Önemi

Nebevî öğretilerin anksiyete ile başa çıkmadaki etkisini belirlemek için yapılan olan çalışmada elde edilecek bulguların, bireylerin anksiyete ile başa çıkmada daha etkili davranış ve tutumlar geliştirebilmeleri konusunda ilgililere ipuçları sağlayacağı düşünülmektedir. Sosyal hayatta anksiyete modern toplum kavramıyla birlikte yaşanan kaçınılmaz bir olgudur. Sosyal uyum için anksiyete ile başa çıkmanın önemi kaçınılmazdır. Anksiyete ile başa çıkma konusunda birçok çalışma mevcuttur. Bu çalışmalar arasında anksiyete ile dini yönden başa çıkma konusunda -az sayıda da olsa- bazı çalışmalar yapılmıştır. Bu araştırma, -bilindiği kadarıyla- anksiyete ile başa çıkmanın nebevî öğretilerin rolü ile bir arada ele alındığı ilk çalışma olması bakımından önceki çalışmalara katkı sunmaktadır. Bu bakımdan çalışmanın bu alanda yapılan çalışmalara ve bilgi birikimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Kapsamı

Anksiyete ile başa çıkmada nebevî öğretilerin rolünün ele alındığı bu çalışma giriş, iki bölüm ve sonuç olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümünde anksiyetenin tanımı, anksiyete bozukluklarının sınıflandırılması, anksiyetenin çıkış nedenleri, anksiyete ile ilgili kuramlar, anksiyete ile ilişkili diğer duygular ve anksiyete çeşitleri gibi konulara yer verilecektir.

Çalışmanın ikinci bölümünde dua, zikir, tefekkür, namaz, kadere iman, tevekkül, istiğfar, Kur'ân tilaveti, istihâre, ahirete iman, şükür ile ilgili hadisler ve bu hadislerin anlam dünyasının anksiyete ile başa çıkmadaki etkileri ele alınmıştır. Bu kavramlarla etrafında yapılmış psikolojik araştırmalar ve psikolog görüşleri da ortaya konularak bilgiler sentezlenmiştir. Hz. Peygamber'in duaları bağlamında duanın anksiyete ile başa çıkmadaki etkisi ve sahabenin kaygılı olduğu anlarda Hz. Peygamber'in onlara yaklaşımı ve tavsiyeleri ele alınmıştır.

1.4. Araştırmanın Soruları

Çalışmada şu sorulara cevap aranmıştır:

- a. Nebevî öğretilerin anksiyete ile başa çıkmadaki rolü nedir?

- b. Hz. Peygamber'in hadislerinde beyan ettiği dua, zikir, tefekkür, namaz, kadere iman, tevekkül, istiğfar, Kur'ân tilaveti, istihâre, ahirete iman ve şükür gibi mefhumların anksiyete ile başa çıkma üzerinde etkileri var mıdır?
- c. Sahabenin kaygılı olduğu anlarda Hz. Peygamber onlara karşı nasıl bir yaklaşım sergilemiş ve ne gibi tavsiyelerde bulunmuştur?

1.5. Araştırmanın Metodu

Araştırmada istikrâ (tümevarım) yöntemi kullanılarak kaygı ilgili hadisler ve bu hadislerin şerhleri derlenip tahlil edilmiştir. Psikoloji uzmanlarının anksiyete ile ilgili çalışmaları, ilmî görüşleri ve akademik katkıları ortaya konarak derlenen hadisler doğrultusunda bu bilgiler sentezlenmiştir. Kaynak olarak gösterilen hadislerde genel olarak sahih hadisler seçilmeye çalışılmış ve cumhur ulemanın “amellerin faziletleri ile ilgili konularda zayıf hadislerle amel edilmesi caiz ve müstehaptır”² ifadesinden ötürü zayıf hadislere de amelle ilgili konularda yer verilmiştir. Hadislerin Arapça metinleri el-Mektebetü's-Şâmile ve Câmiu Hâdimi'l-Haremeyn programlarından aktarılmıştır. Kitap ve yazar isimlerinde Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi esas alınmıştır. Metin içinde kitap isimleri italik yazılmıştır. Dipnotlar İsnad Atıf Sistemi'ne göre düzenlenmiştir. Eserler ilk geçtiği yerde tam künye ile verilmiş, tekrarı halinde kısaltılarak aktarılmıştır. Vefat tarihleri sadece ilk geçtikleri yerde hicrî ve miladî olarak gösterilmiş, yakın zamanda yaşamış kişilerin ise miladî takvime göre vefat tarihleri zikredilmiştir.

1.6. Araştırmanın Kaynakları

Araştırmanın kaynakları, hadis musannefatı, hadis şerh kitapları, psikoloji kitaplarının kaygı ile ilgili bölümleri, İslami ilimler alanında kaygı ile ilgili yazılmış müstakil eserler ve anksiyete bozukluğunun teorik çerçevesinin dayandığı telif eserler ve alan çalışmalarıdır. Bu bağlamda İslam düşünce geleneğinin dayandığı eserler, psikolojinin konuyla ilgili temel kaynakları, doktora ve yüksek lisans tezleri ve yayınlanmış makaleler incelenmeye çalışılmıştır.

² Nevevî, Ebû Zekeriyâ Yahyâ b. Şeref b. Mürî, *el-Ezkâr*, (Beyrut: Daru İbn Hazm, 2004), 36.

1.7. Literatür Taraması

İslami ilimler alanında; Ebû Zeyd el-Belhî'nin (ö. 322/934) *Meşâlihu'l-ebdân ve'l-enfus*, İbnü'l Cevzî'nin (ö. 597/1201) *eṭ-Ṭıbbü'r-rûḥânî* eserleri, Gazzâlî'nin (ö. 505/1111) *İḥyâ'ü 'ulûmi'd-dîn*, *Kimyâ-yı Sa'âdet*, *Mîzânü'l-'amel*, İbn Kayyim al-Cevziyye'nin (ö. 751/1350) *eṭ-Ṭıbbü'n-nebevî*, *ed-Dâ' ve'd-devâ'*, *er-Ruh eserleri* *Kınalızâde Ali Çelebi'nin* (ö. 979/1572) *Ahlâk-ı Alâî* eseri, Malik Bedri'nin (ö. 2021) *Counseling and Psychotherapy from an Islamic Perspective*, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, *Cyber-Counseling for Muslim Clients: A Muslim psychologist addressing psychospiritual problems faced by Muslims*, *Cultural and Islamic Adaptation of Psychology* ve Muhammed Osman Necati'nin (ö. 1988) *Kur'ân ve ilmu'n-nefs*, *Hadis ve ilmu'n-nefs* eserleri kaygının ele alındığı bazı eserlerdir.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Anksiyete (Kaygı Bozukluğu) Tanımı

Anksiyete kavramının Türkçedeki karşılığı olan kaygı; en genel anlamıyla “Tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginlik, usdışı korku.”³ şeklinde tanımlanmıştır.

Anksiyete (anxiety) kelimesinin kökeni Eski Yunanca’da “anksietas” olarak geçen bir kelimeye dayanır ve endişe, korku, kaygı, merak gibi anlamlara gelir. Ciceron (MÖ 106-43), anksiyeteyi “kalıcı, sürekli bir endişe eğilimi ve yatkınlığı” anlamında kullanmış ve anksietas ile angor (acı, sıkıntı) kavramları arasında ayırım yapmıştır. Anksietas kalıcı, sürekli endişeyi ifade ederken, angor geçici endişe veya boğulma durumunu olarak tanımlanmıştır.⁴

Anksiyete (kaygı) kavramı 20. yüzyılın başlarında psikoloji alanına girmiştir. Bu alanla ilgili ilk araştırma ve çalışmalar ise 1940’lı yılların sonlarına doğru yapılmaya başlamıştır.⁵ Anksiyete, bireyin iç veya dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike, tehlike ihtimali ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu durumudur. Yaklaşmakta olduğu varsayılan bir tehlikeden tedirginlik duyma durumu şeklinde açıklanan anksiyetenin şiddeti korkudan daha az seviyededir, kaynağı belirsizdir ve uzun süre gerginlik ve huzursuzluk durumudur.⁶

³ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2009), 418.

⁴ Sefa Lök, Neslihan Lök ve Alparslan İnce, “‘Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Girecek Adayların Kaygı Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi’”, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2/2 (2008), 2.

⁵ İhsan Kurt, *Sorularla Kaygı ve Sınav Kaygısı*, (Ankara: Asil Yayınları, 2006), 1.

⁶ Sefa Lök, Neslihan Lök ve Alparslan İnce, *Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Girecek Adayların Kaygı Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, 2.

Huzur, güven, kalp dinginliği gibi duyguların aksi olan kaygı kavramı modern Arapçada القلق (el-kalak) mütekaddim dönemi klasik metinlerde ise daha çok الهم (el-hemm) olarak kullanılmıştır. Hemm (kaygı); Gelecek endişesiyle insanda meydana gelen sıkıntıdır. *Tâcü'l-luga* adlı sözlüğüyle tanınan Arap dili âlimi Cevherî (ö. 400/1009) hemm kelimesinin el-kalak kelimesi ile müradif olduğunu ve kaygı manasına geldiğini belirtmiştir.⁷ Kâdî İyaz (ö. 544/1149) ise hemm kelimesinin dünyevi meseleler hakkında duyulan kaygı manasına geldiğini belirmiş ve gelecekte vuku bulacak olaylar, fakirlik ve rızık endişesi gibi konuları düşünmesi sonucu insanda meydana gelen sıkıntı duygusu olarak tanımlamıştır.⁸

Hattabî (ö. 388/998), Begavî (ö. 516/1122), İbnü'l Cevzî (ö. 597/1201) ve Kirmânî (ö. 786/1384) bu hadisin şerhinde insanların hüzn ve hemm kelimeleri arasındaki farkı ayırt edemediğini ifade eder. Hüzn kelimesinin geçmiş olaylar ile ilgili hemm kelimesinin ise henüz vuku bulmamış fakat gelecekte vuku bulması beklenen olaylar ile ilgili olduğunu belirtir.⁹ İbn Hacer (ö. 852/1449), Aynî (ö. 855/1451) ve Kastallânî (ö. 923/1517) ise hemm kelimesini insanın gelecekte gerçekleşmesi beklenen tehlike ve zarar görme durumu ile ilgili olumsuz düşüncelerinden kaynaklanan endişe duygusu olarak tarif etmiştir.¹⁰ İbn Teymiye (ö. 728/1328) ve İbn Kayyim (ö. 751/1350) ise hemm kelimesinin vuku bulmasından korkulan ve endişe edilen durumlardan veya elde edilmesi istenen bir şeyin gerçekleşmemesi ihtimali düşüncesinden kaynaklanan bir duygu olduğunu ifade eder.¹¹

⁷ Cevherî, Ebü Nasr İsmâil b. Hammâd, *Tâcü'l-luga*, thk. Ahmed Abdulğafur Attar, (Beyrut: Daru'l-İlm, 1987), 5/2061.

⁸ Ebü'l-Fazl İyaz b. Mûsâ b. İyâz el-Yahsubî, *Meşâriku'l-envâr 'alâ şihâhi'l-âşâr*, (Kahire: Daru't-Turas, 2010), 1/191.

⁹ Hattâbî, Ebü Süleymân Hamd (Ahmed) b. Muhammed b. İbrâhîm b. Hattâb el-Büstî, *A'lâmü (İ'lâmü)'l-hadîs fî şerhi Şahîhi'l-Buhârî*, thk. Muhammed b. Sa'd b. Abdurramnan, (Kahire: Camiatu Ummu'l-Kurâ, 1988), 2/1394; Begavî, Ebü Muhammed Muhyissünne el-Hüseyn b. Mes'ûd b. Muhammed el-Ferrâ', *Şerhu's-sünne*, (Beyrut: el-MektEbü'l-İslâmî, 1983), 5/156; Kirmânî, Ebü Abdillâh Şemsüddîn Muhammed b. Yûsuf b. Alî, *el-Kevâkibü'd-derârî fî şerhi Şahîhi'l-Buhârî*, (Beyrut: Daru İhyai't-Turasi'l-Arabî, 1937), 12/160; İbnü'l Cevzî, Ebü'l-Ferec Cemâlüddîn Abdurrahmân b. Alî b. Muhammed el-Bağdâdî, *Keşf'ul-Müşkil min Hadîs's-Şahîhayn*, (Riyad: Dar'ul-Vatan, 2010), 3/216.

¹⁰ İbn Hacer, Ebü'l-Fazl Şihâbüddîn Ahmed b. Alî b. Muhammed el-Askalânî, *Fethu'l-bârî bi-şerhi Şahîhi'l-Buhârî*, (Daru'l-Marife, 2010), 10/106; Aynî, Ebü Muhammed (Ebü's-Senâ) Bedrüddîn Mahmûd b. Ahmed b. Mûsâ b. Ahmed, *Umdetü'l-kârî fî şerhi Şahîhi'l-Buhârî*, (Beyrut: Daru'l-Fikr, 2010), 21/209; Kastallânî, Ebü'l-Abbâs Şihâbüddîn Ahmed b. Muhammed b. Ebî Bekr, *İrşâdü's-sârî li şerhi Sahih-i Buhârî*, (Mısır: Mektebetu'l-Kubra'l-Emiriyye, 1905), 8/340.

¹¹ İbn Teymiyye, Ebü'l-Abbâs Takıyyüddîn Ahmed b. Abdilhâfîm b. Mecdiddîn Abdisselâm el-Harrân, *Câmiu'l-mesâil*, (Beyrut: Daru İbn Hazm, 2001), 9/209; İbn Kayyim el-Cevziyye, Muhammed b. Ebî Bekr, *el-Fevâid*, (Beyrut: Daru'l Kutubi'l-Arabî, 2010), 2/207.

Zehebî (ö. 748/1348), et-Tıbbü'n-nebevî adlı eserinde kaygı ve kederden bahsederken şöyle der: “Hemm (kaygı) ve gam (keder) günlük zuhur eden iki rahatsızlıktır. Rasûlullâh (s.a.v.) kaygı ve kederden Allah’a sığınmıştır. Ve bir rivâyette şöyle buyurduğu nakledilmiştir: “*Kaygısı çok olanın bedeni hastalanır.*”¹² Hemm; gelecekte vuku bulması beklenen bir duruma veya olaya karşı duyulan endişedir. Gam ise geçmişte vuku bulan veya elden kaçırılan bir nimete karşı duyulan hüzündür. Rasûlullah (s.a.v.) her namazın sonunda kaygı ve kederden Allah’a sığınır.”¹³

Kınalızâde Ali Çelebi (ö. 979/1572) kaygı ile ilgili şu ifadelerde bulunmuştur:

Kaygı, kişinin kendisine bir kötülüğün erişeceğini bekleyip de gidermeye gücü yetmediğinde nefesine ilişen ruhsal bir niteliktir. Zaten kötülüğü gidermeye gücü yetse kaygıya mahal kalmaz. Kötülük gelecek zamanda beklenir. Beklenen kötülük zaruri olabileceği gibi zaruri olmayabilir de. Zaruri olmayan kötülüğün sebebi ya kaygılanan kimsenin fiili ya da başka bir şeydir. Korku ve kaygı her hâlükârda uygun değildir. Hoşlanılmayan şeyin zaruri olması hâlinde korkunun layık olmadığı şöyle açıklanır: Gerçekleşmesi her hâlükârda mukadder olan bir iş sebebiyle daha gerçekleşmeden önce acı çekmenin ne manası vardır? Veresiye ödenecek sıkıntıyı peşin ödemenin sebebi nedir? Düşünülecek olursa, bunun, belayı acele istemekten ve acıyı karşılamaktan başka bir anlamı yoktur. Bu beyhude korku yüzünden nice yararlı işler tamamlanamaz ve nice yetkinlik ve mutluluklar elde edilemez. Eğer bu iş zaruri değil, ama başkasının fiili ise korkmak yine uygun değildir. Zira mümkün olduğu için gerçekleşmesi ile gerçekleşmemesi birbirine eşittir. Kesin vuku bulacağını düşünerek korkuya kapılmanın anlamı yoktur. Birinci kısımda dediğimiz gibi, kesin gerçekleşecek olsa dahi henüz gerçekleşmeden üzüntü çekmek uygun değildir. O kötülük gerçekleşecek bile olsa zamanı geldiğinde görülmelidir. Peşin acı çekmeye ne gerek vardır! Sebebi kendi fiili ise o zaman korkunç şeyin sebebi ve üzüntünün kaynağı olan fiilden kaçınması gerekir. Çünkü akıbetini düşünen akıllı insanın cezayı gerektiren çirkin fiilden ve cezayı gerektirmesi muhtemel olan iğrenç suçtan uzak durması lazımdır. Şimdi kötü sonu gizli olmakla birlikte çirkin fiili işlemeye kalkışmak akıllı kimseye yakışmaz. Zira vahim son mümkün ve mümkünün iki tarafı da birbirine eşit olduğu için gerçekleşmesi muhtemeldir. Gerçekleşmemesi ihtimaline dayanarak özellikle bazı gerçekleşme sebepleri meydana geldiğinde ve mümkünün gerçekleşme tarafı tercih edildiğinde yapmaya kalkışmak sahil aklın gerektirdiği bir tutum değildir. İkinci kısım, mümkün korkuyu gerçekleşmesi zorunlu kabul etmek iken, bir kısım da mümkün gerçekleşmesi imkânsız kabul etmektir. Her ikisi de akıl kusuru ve kavrayış eksikliğinden ileri gelir.¹⁴

Psikoloji tarihine yaptığı büyük katkılar ile tanının İslam dünyasında hem beden hem psikolojik sağlığı bir arada işleyen ilk eserin sahibi Ebû Zeyd el-Belhî (ö. 322/934) *Meşâlihu'l-ebdân ve'l-enfus* adlı eserinde kaygının bütün acı veren rahatsızlıkların başı ve kaynağı olduğunu belirtmiştir. Kaygının ruhsal rahatsızlıkların hepsinin başlangıcı olduğunu ve tüm ruhsal rahatsızlıklarla beraber bulunduğunu ifade etmiştir.

¹² Beyhakî, *Şu'abü'l-îmân*, 11/19.

¹³ Zehebî, Ebû Abdillâh Şemsüddîn Muhammed b. Ahmed b. Osmân et-Türkmânî el-Fârikî ed-Dımaşkî, *et-Tıbbü'n-nebevî*, (Daru'n-Nefâis, 2004), 1/101.

¹⁴ Kınalızâde Ali Çelebi, *Ahlâk-ı Alâî*, (Ankara: Fecr Yayınları, 2020), 171-172.

Mesela öfkeli kimse önce bir şeye kaygılanır sonra bunun yüzünden sinirlenir. Aşırı üzülen ve korkanın durumu da aynı bu şekildedir. Belhî, kaygının zıddının sevinç olduğunu söyler. Sevinç, insana rahatlık ve mutluluk veren her şeyin aslıdır. Ona göre ruhun ârazlarından olan kaygı insanın başına gelen her sıkıntı ve musibetle birlikte bulunur. Sevinç ise insanın sevdiklerinden elde ettiği her şeyle birlikte olur. Kaygı, ruh hastalığının en güçlü nedenlerinden, sevinç ise ruh sağlığının en güçlü sebeplerindendir. Bu yüzden bedeninin maslahatı ile ilgilenen kimselerin vücudunu hastalıklardan kurtarmaya ve sıhhatli olmaya çalışması gerektiği gibi, ruhunun maslahatı ile ilgilenen herkesin de kaygıdan kurtulması ve sevinçli olması gerekir.¹⁵

2.2. Normal (Durumluk) ve Patolojik (Sürekli) Anksiyete

İnsan hayatında normal (durumluk) ve patolojik (sürekli) olmak üzere iki tür kaygı vardır. Normal kaygı, yalnızlık duygusu yaşandığında veya yardıma ihtiyaç duyulduğu anlarda, ileri yaşlılık, hastalık veya ölüm gibi gerçeklerle yüz yüze gelindiği zaman yaşanır. Daha önceden bilinen, aşına olunan, alışılacelmiş, denenmiş belirli şeylerden yeni, bilinmeyen ve belirli olmayan, sonucu kestirilemeyen şeyleri tecrübe etmeye doğru bir adım atıldığında normal kaygı yaşanır. Kişi kaygıyı taşıyamaz hale gelir, bastırma, özdeşleşme, yansıtma, yüceltme vs. gibi savunma mekanizmalarını sıkça kullanır bir duruma gelirse bu patolojik (sürekli) kaygıyı meydana getirir.¹⁶

Anksiyete envanterini geliştiren klinik psikolog Spielberger (ö. 2013), iki tür anksiyeteden söz etmektedir: Durumluk (state) ve sürekli (trait) anksiyete.

- a. Durumluk Anksiyete (State Anxiety): Durumluk anksiyete, kişinin belirli bir zamanda veya durumda yaşadığı geçici, anlık anksiyete durumunu ifade eder. Bu anksiyete durumu genellikle stresli bir olay, tehlike veya beklentiyle ilişkilidir. Örneğin, bir sınav öncesi veya önemli bir sunum yapmadan önce hissedilen gerginlik, heyecan veya endişe durumluk anksiyeteye örnek olarak verilebilir. Durumluk anksiyete, geçici bir tepki olarak ortaya çıkar ve olay sona erdikten sonra genellikle azalır.

¹⁵ Ebû Zeyd Ahmed b. Sehl el-Belhî, *Meşâlihu'l-ebdân ve'l-enfus*, (İstanbul: Endülüs Kitap, 2019), 206.

¹⁶ İhsan. Kurt, *Sorularla Kaygı ve Sınav Kaygısı*, 76-77

- b. Sürekli Anksiyete (Trait Anxiety): Sürekli anksiyete, bireyin genel kişilik özelliklerinden biri haline gelmiş olan kalıcı ve kronik bir anksiyete durumunu ifade eder. Bu anksiyete türü, günlük yaşamda sürekli olarak var olan ve genellikle belirli bir olaya veya duruma bağlı olmayan bir huzursuzluk, gerginlik veya endişe durumu olarak kendini gösterir. Örneğin, bazı insanlar sürekli olarak endişeli veya kaygılı hissederler ve bu durumu sürekli anksiyete olarak nitelendirilebilir. Sürekli anksiyete, bireyin genel anksiyete düzeyini ve eğilimini yansıtır.¹⁷

2.3. Normal ve Patolojik Anksiyetenin Çıkış Nedenleri

Anksiyetenin ortaya çıkmasına yol açan olan birçok farklı sebep bulunmaktadır. Bu sebepler aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- a. İnsanın ölümlü bir varlık olması ve hatta en sevdiği ve değer verdiği kişilerin de ölümlü olması.
- b. Bireyin hayatını etkileyecek kararları bilinçli bir şekilde alması ve bu kararların sonuçlarına katlanmak zorunda olması.
- c. İnsanın anlamsızlık ve belirsizlikle karşı karşıya kalması.

Dolayısıyla, insanın hem kendi ölümlülüğünden hem de değer verdiği şeylerin ciddi bir tehdit altında olduğu hissinden kaynaklanan duygusal durum, bireyin hayatında anlam katan değerler kayboldukça patolojik bir hal alabilir.¹⁸

Bireyin kaygı düzeyi, gelişim sürecindeki çevresel koşullara bağlı olarak şekillenmeye başlar. Kaygı duygusu, bireyin ebeveynlerinin ve öğretmenlerinin davranışlarına göre değişebilir. Ebeveyn tutumlarının, çocuğun öz saygı düzeyine etkisi olduğu, özellikle reddedilen, aşırı disiplinle yetiştirilen ve aşırı korunan çocukların daha düşük öz saygıya sahip oldukları ve bunun utanma, sıkılma ve kaygıyla ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Bireyin hayatındaki her durum kaygı oluşturabilir. Olaylara yüklenen

¹⁷ Necla Öner ve Ayhan LeCompte, *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, (İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 1983), 1-2.

¹⁸ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*, (Adana: Karahan Kitabevi, 2007), 106.

anlamlardan, algılama düzeylerinden ve kişisel farklılıklardan dolayı kaygı seviyesi değişmektedir. Kaygı düzeyinin psikopatolojik olarak incelendiği bazı araştırmalarda kaygı seviyesinde genetik, toplumsal ve çevresel etmenlerin etkili olduğu görülmüştür.¹⁹

Anksiyetenin sebepleri maddeler halinde şu şekilde sıralanabilir:

- a. Bilinçaltı anılar: Korkutucu bir uyarıyla ilişkili olan bilinçaltı anılar, karşılaşılan korkutucu durumlarla ilişkilendirilerek bilinçsizce kaygı duygusu ortaya çıkarabilir. Bu nedenle, sebebini bilmediğimiz huzursuzluk verici bir kaygı hissedebiliriz.
- b. Uyarıcı genelleme: Kaygının bir diğer nedeni, uyarıcı genellemedir. Örneğin, sert bir babaya karşı korku geliştiren bir çocuk, daha sonra diğer yetişkin erkekleri gördüğünde huzursuzluk ve kaygı yaşayabilir. Ayrıca, engellenme veya engellenme korkusu da kaygıya yol açabilir.
- c. Çevresel faktörler: Ekonomik sorunlar, teknolojik gelişmeler, nüfus artışı gibi stresi artıran çevresel faktörler, bireylerin kaygı seviyelerini yükseltebilir. Herhangi bir durumun kişinin konfor alanını tehdit ettiği varsayılırsa bu da kaygıya yol açar. Ayrıca, bireyin kapasitesinden fazla performans gerektiren durumlar ve fiziksel zarar tehditleri de kaygıya neden olabilir.
- d. Yeni veya tehdit içeren durumlar: Alışılmadık bir durumla karşılaşma, korku veren durumlar veya nesnelere karşılaşma, takıntılı düşünceler, iç ve dış çatışmalar (karar verme güçlüğü) kaygıya sebep olabilir.²⁰

Psikolog Doğan Cüceloğlu (ö. 2021) ise kaygının nedenlerini şöyle sıralamıştır:

- a. Destek eksikliği: İnsanlar, alışık oldukları çevreden uzaklaştıklarında kaygı hissedebilirler. Örneğin, bir kişi anne, baba, kardeş, ev, arkadaşlar, akrabalar ve komşular gibi aşına olduğu insanlardan ve yerlerden uzakta,

¹⁹ Rüya Ehtiyar ve Engin Üngüren, “Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Umutsuzluk ve Kaygı Seviyeleri ile Eğitime Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 1/4 (2008), 159-181.

²⁰ İhsan Kurt, *Sorularla Kaygı ve Snav Kaygısı*, 15.

tanımadığı insanlar arasında, başka bir şehirde veya aileden uzakta bulunursa, kaygı hissi ortaya çıkar.

- b. Olumsuz sonuç beklentisi: Hazırlık yapılmadan veya çalışmadan bir sınava girmek gibi olumsuz bir sonuçla sonuçlanma olasılığı yüksek olan durumlarda insanlar kaygılanır.
 - i. İç çelişki: Değer verilen bir düşünce veya inanç ile uygulanan bir davranış arasında çelişki olduğunda kaygı ortaya çıkar.
 - ii. Belirsizlik: Gelecekte neler olacağını bilememek, insanlar için kaygının en temel sebeplerinden biridir.²¹

Ebû Zeyd el-Belhî kaygının bazı sebeplerini zikrederken insanın kaygılandığı şeylerin çok ve cinslerinin farklı olduğunu ifade etmiştir. Örnek olarak makam sahibi birisinin görevinden azledilmesi, zengin birisinin fakir olma kaygısı vb. insanın başına gelmesinden korktuğu durumları vermiştir. Fakat insanı, ölmek ve şiddetli elem gibi yakında başına gelmesini beklediği bir olay gibi hiçbir şeyin kaygılandıramadığını belirtmiştir. İnsanı kaygılandıran, panikleten ve açıkça görülecek şekilde şeklini değiştiren asıl korkunun bu olduğunu vurgulamıştır. Aynı şekilde Belhî'ye göre yakın bir zamanda başına geleceğini vehmettiği sıkıntılar insanı aşırı şekilde korkutur. Bunların hepsi insanı endişelendirir ve dehşete düşürür.²²

2.4. Kaygıyla İlgili Kuramlar

Kaygı ile ilgili kuramsal yaklaşımlar şu şekilde sınıflandırılabilir:

- Varoluşçu Kuramlar
- Bilişsel (kognitif) Kuramlar
- Psikanalitik Kuramlar
- Öğrenme Kuramları
- Davranışçı Kuramlar

²¹ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1999), 277-278

²² Ebû Zeyd el-Belhî, *Meşâlihu'l-ebdân ve'l-enfus*, 218.

2.4.1. Varoluşçu Kuramlar

Varoluşçu psikologlara göre kaygının birinci kaynağı insanın akıbetinin bilinmeyen ve beklenmedik bir zamanda ölümle yazgılı olduğunu bilmesidir. Üstelik sadece insanın kendisi değil, onunla birlikte değer verdiği yakınlarının ve diğer insanların da ölüme yazgılı olmasıdır. Yani varoluşçu psikologlara göre kaygı insanın kendi varoluşunu ve çevresini tamamen yitirme endişesinden kaynaklı olarak ortaya çıkan “hiçlik” durumundan kaynaklanmaktadır. Varoluşsal kurama göre kaygının ikinci kaynağı ise insanın bilinçli varlık olmasıdır. İnsan, bilinçli bir şekilde özgür iradesiyle hayatını etkileyecek kararları verebilen ve bu kararların sonuçlarını ve sorumluluğunu kendisi üstlenmek durumunda olan bir varlıktır. Bu nedenle her attığı adım yeni bir endişeyi beraberinde getirir. Varoluşçu psikologlara göre kaygının başka bir kaynağı da anlamsızlık ve her şeyin aniden değersizleşebileceği tehdididir. Kişinin çevresinde birçok insan olmasına rağmen hiç kimsenin onu anlamama ihtimali ve çevresindeki insanların, arkadaşlarının bir gün onu terk edip yalnız bırakabilecekleri ihtimali başka bir varoluşsal kaygı kaynağıdır.²³

Varoluşçulara göre korku, insanın başına gelebilecek olan bir tehlikeye karşı ortaya çıkan bir duygu durumudur. Kaygı ise doğrudan insanın varlığını hedef alan hiçlik duygudur. Bu noktada varoluşçu psikologlar korku ile kaygının farkını ortaya koyarak daha çok kaygının sebebini açıklamaktadır. Yani insan hayatın anlamsız olduğu düşüncesine kapılmakta ve bu düşünce ölüm korkusunun önüne geçmektedir. Bu sebepten ötürü tepki olarak kaygı ortaya çıkmaktadır.

Varoluşçu psikologlardan Irvin Yalom’a (ö. 1931) göre bireyin hayatî varlığını sürdürebilmesi için tehdit ve tehlikelerin farkında olması gerekir. Anksiyete, varoluşu sürdürmek adına tehdit ve tehlikelerden kendini korumak için ortaya çıkan bir duygudur. Yalom yok olma duygusunun, insanın varlığının derinliklerinde yer aldığını çoğu zaman bastırıldığını ve nadiren kendini gösterdiğini ifade etmektedir. Yalom’a göre anksiyete iki şekilde ele alınabilir. Pozitif anksiyete; kişinin yaşamını tehlikeye atan durumları bilip kendine korunaklı bir yaşam alanı oluşturmasını sağlar. Negatif

²³ Cengiz Güleç, “Hümanistik Psikoloji Açısından Kaygı Sorunsalı ve Kendini Gerçekleştirme Kavramı”, *Doğu Batı Düşünce Dergisi* 2/6 (1999), 160.

anksiyete; bireyi umutsuzluğa sürükleyen, üzen, tehdit eden durumlarla baş edememesi halinde bu durumlardan kaçarak dar alana hapsolmasına sebep olur.²⁴

2.4.2. Bilişsel (Kognitif) Kuramlar

Bilişsel yaklaşıma göre kaygının temel nedeni, bireyin yaşanan olayları nasıl algıladığı, beklentileri ve bu olayları nasıl değerlendirip yorumladığıdır. İnsanlar, belirli ipuçlarıyla zarar veya tehlike beklemeyi öğrenirler. Bu öğrenme süreci, bilgilendirme, gözleme veya tepkisel koşullanma yoluyla gerçekleşebilir. Bireyin zarar beklentisi arttıkça kaygı düzeyi de artar. Bu yüzden, bir olayı yaşadığı anda bireyin ilk değerlendirmesi önemlidir. Eğer bu değerlendirme tehlike, tehdit veya zarar içeriyorsa, kişinin olayla başa çıkma gücü, yeteneği ve geçmişteki başarıları, oluşabilecek anksiyete seviyesinde olumlu veya olumsuz bir rol oynar. Günlük yaşamda her insan çeşitli tehdit ve tehlikelerle karşılaşabilir. Ancak, kişi bu durumları diğerlerinden farklı ve olumsuz bir şekilde yorumladığında, “anksiyete programı” otomatik olarak devreye girer. Bu durumda:

- a. Otonom uyarılabilirlikte değişiklikler meydana gelir ve “savaş ya da kaç” tepkisine hazırlık durumu ortaya çıkar.
- b. Kişinin normal ve olağan davranışları etkilenir.
- c. Kişi, çevrede olası tehdit ve tehlikeleri fark edebilmek ve bunlara karşı tedbir alabilmek için etrafını dikkatlice tarar.²⁵

Anksiyete bozukluklarında gözlenen bilişsel çarpıtmalar şu şekildedir:

- a. Kötümseme-Katastrofik düşünce (Catastrophizing): Kişi, olayları abartılı bir şekilde değerlendirir ve en kötü senaryoyu düşünerek felaket senaryoları oluşturur. Örneğin, bir sosyal etkinliğe katılmak için davet edildiğinde, kişi tüm olumsuz sonuçları hayal eder ve en kötü şeylerin gerçekleşeceğine inanır.
- b. Aşırı Genelleme (Overgeneralization): Bir olay veya deneyimden yola çıkarak genel bir kural çıkarma eğilimidir. Örneğin, kişi bir kez bir sosyal etkinlikte

²⁴ Irvin Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, (İstanbul: Kabalcı Yayın, 1999), 67.

²⁵ Erdal Işık ve Yasemen Işık, *Çocuk Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*, (İstanbul: Golden Print, 2006), 13-14.

rahatsız hissettiğinde, her sosyal etkinliğe katıldığında tekrar rahatsız hissedeceğini düşünmesi gibi.

- c. Ya hep ya hiç (siyah-beyaz, dikotomik) düşünce (All-or-Nothing Thinking): Kişi, olayları ya tamamen iyi ya da tamamen kötü olarak görür, ara bir zeminde değerlendirme yapmaz. Buna göre, herhangi bir olumsuzluk yaşandığında, kişi tüm deneyimi tamamen başarısız olarak nitelendirir. Örneğin, bir sınavda bir soruyu yanlış cevapladığında, kendini tamamen beceriksiz olarak tanımlar.
- d. Kişiselleştirme (Personalization): Kişi, olumsuz olayların kendisiyle ilgili olduğunu düşünür ve sorumluluğu üzerine alır. Bir hata yapılması durumunda, kişi kendini suçlar ve olayı kendi değerini sorgulamak için kullanır. Örneğin, bir arkadaşının bir şeyi unutması durumunda, kişi “Onun için yeterince önemli değilim” gibi bir sonuç çıkarır.
- e. Zihinsel Filtreleme (Mental Filtering): Kişi, yaşanan deneyimlerdeki olumlu unsurları görmezden gelir veya göz ardı eder. Sadece olumsuz olanlara odaklanır ve bu da genel bir olumsuzluk algısı oluşturur. Örneğin, bir kişi bir konuşmada yapılan bir olumlu yorumu tamamen görmezden gelir ve sadece bir olumsuz eleştiriye odaklanır.
- f. Olumsuz Öngörü (Fortune Telling): Kişi, gelecekle ilgili olumsuz senaryoları öngörür ve bunların gerçekleşeceğine kesinlikle inanır. Gelecekte olumsuz bir olay yaşanacağını varsayarak endişe ve kaygı duyar. Örneğin, bir iş görüşmesine davet edildiğinde, kişi işi alamayacağını düşünerek kendini önceden başarısız hisseder.
- g. Duygusal Çıkarımlar (Emotional Reasoning): Kişinin içinde bulunduğu duygulara dayanarak gerçekleri değerlendirmesidir. Örneğin, endişeli hissedilen durumlarda, bir şeyin gerçekten tehlikeli olduğuna veya başarısız olacağına inanmak gibi.
- h. Etiketleme (Labeling): Kendi hakkında veya başkaları hakkında aşırı genelleme yapmak ve negatif etiketler kullanmak. Bir hata yaptığında veya bir başarısızlıkla karşılaştığında kendini “tamamen başarısızım” gibi etiketlerle tanımlamak.
- i. Zihin Okuma (Mind Reading): Kişi, başkalarının düşüncelerini veya niyetlerini yanlış bir şekilde tahmin etmeye çalışır. Olumsuz bir yargıya veya tepkiye maruz kalmış gibi hissedebilir ve başkalarının negatif düşünceleri olduğunu

varsayar. Örneğin, kişi biriyle konuştuğunda, karşıdaki kişinin onu beğenmediğini veya eleştireceğini düşünmesi gibi.

- j. Olumlu olanı yok sayma (Discounting the Positive): Olumlu deneyimleri, başarıları veya diğer insanlardan gelen geri bildirimleri küçümseme veya göz ardı etme.
- k. Onaylama Etkisi (Confirmation Bias): Kişi, kendi endişelerini destekleyen kanıtları arar ve bunları diğer kanıtlardan daha fazla önemser. Olumlu kanıtları göz ardı eder.²⁶

Tüm bu olumsuz yorum ve düşüncelerden oluşan negatif şemalarla olayları değerlendiren bireyler, olayın veya durumun gerçek tehlikesiyle orantılı olmayan bir biçimde anksiyete duyguları yaşarlar. Yine anksiyeteli kişilerin, olumlu ya da nötral uyaranlara oranla, tehdit edici uyaranları daha çabuk algıladıkları düşünülmektedir.²⁷

Bilişsel kuramda kişi, içten veya dıştan gelen tehditlere karşı kendisinde bir duyarlılık olduğuna inanmaktadır. Birey bu inançla, stres altında bulunduğu zamanlarda kendine zarar verme olasılığı bulunan nesne ya da durumlara karşı kaygı geliştirmektedir. Kişi kendisine zarar gelebileceğini düşündüğü bir durumla karşılaştığında tehlikenin şiddetini abartabilmektedir. Diğer taraftan bu tehlike ile baş edebilme gücünü de küçümseyebilmektedir. Abartılmış tehlike kaygı durumu ortaya çıkmaktadır. İçsel ve dışsal tehlikeler kaygıyı ortaya çıkarmakta; beklentiler kaygıyı körüklemektedir.²⁸

Ayrıca bilişsel kuram anksiyeteyi açıklamak için şu süreçleri vurgular:

- a. Düşünce Bozuklukları: Bilişsel kurama göre, anksiyete bozuklukları genellikle düşünce bozukluklarıyla ilişkilidir. Kişi, gerçeklikten uzak, aşırı tehlikeli veya abartılı düşünceler geliştirir. Örneğin, bir sosyal durumda utanacağını veya başarısız olacağını düşünen biri anksiyete yaşayabilir. Bu düşünceler gerçekçi olmayabilir, ancak kişi onlara yoğun bir şekilde inanır.

²⁶David Clark, & Aaron Beck, *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*, (New York: Guilford Press., 2010) 388-440.

²⁷ Erdal Işık ve Yasemen Işık, *Çocuk Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*, 15

²⁸ Erhan Bayraktar, *Panik Bozukluk*, (İzmir: Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları, 1992), 141.

- b. Geleceğe Yönelik Endişe: Anksiyete genellikle geleceğe yönelik endişelerle ilişkilidir. Kişi, kötü bir şeyin olacağı veya kontrolünü kaybedeceği konusunda endişe duyar. Bu endişeler sürekli tekrarlanabilir ve kişinin anksiyetesini artırır.
- c. Olumsuz Özdeşim: Bilişsel kurama göre, anksiyetesi olan bireyler, olumsuz düşüncelerini kendi kimlikleriyle özdeşleştirirler. Kendilerini zayıf, başarısız veya yetersiz olarak değerlendirirler. Bu olumsuz özdeşim, anksiyeteyi artırabilir ve kişinin kendine güvenini zedeler.
- d. Düşünce Döngüleri: Anksiyetesi olan kişiler arasında yaygın olan bir düşünce döngüsü vardır. Kişi, endişe verici düşünceleri üzerinde yoğunlaşır, bu düşünceler anksiyeteyi artırır, daha fazla endişe ve korku yaratır ve bu döngü devam eder. Bu düşünce döngüleri, anksiyeteyi sürdürebilir ve şiddetlendirebilir.²⁹

Bilişsel kuram, anksiyeteyi anlamak için bu süreçleri göz önünde bulundurarak terapi ve müdahaleler geliştirmek için kullanılabilir. Terapi sürecinde, kişinin düşünce kalıplarını fark etmesi, gerçekçi olmayan düşünceleri sorgulaması ve daha sağlıklı düşünceleri benimsemesi teşvik edilir. Bu şekilde, anksiyete düzeyini azaltmak ve daha uygun tepkiler geliştirmek mümkün olabilir.

Ebû Zeyd el-Belhî'ye göre de bilişsel kurama mutabık olarak kaygı ve panikten kurtulmak için en etkili çare insanın eşyalar/varlıklar hakkında bilgi ve marifetini çoğaltması, sonra gözünü onu korkutan şeyleri görmeye, kulağını da sevmediği şeyleri duymaya alıştırmasıdır. Ruhunu, alışincaya kadar tekrar tekrar bunları yapmaya zorlamalıdır. Alıştıktan sonra onları umursaması azalır. Bu zorluğa tahammül etmek ruhu için bir egzersiz ve eğitim olur. Belhî'ye göre insan korkulan şeyleri defalarca görürse alışır, korku duygusu ve bunun zararları gider. Yaralar ve cerahlara pansuman yapmak, yaraların içindekileri çıkarmak ve dağlama yapmak gibi işleri yapan doktorların hâli de bu türdendir. Onlar ne zaman bunlara dokunup temas etmeye alışır, gözleri de bunları görmeye alışır, bu meslekte tecrübesiz olup bu şekilde korkunç ve iğrenç manzaralar görmeye alışmamış kimseleri korkutan şeylerden korkmazlar. Aynı şekilde denizin korkunç halleri ve dalgalarını görmeye alışkın olan

²⁹ Erdal Işık ve Yasemen Işık, *Çocuk Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*, 14.

denizciler ve gemiye binenlerin durumu da bu türdendir. Onlar bu görüntüleri sürekli gördüklerinden ve duyularının alışkın olmasından dolayı bunları ilk görenler gibi korkmazlar. Yine zelzelelerin çok olduğu yerlerde yaşayanlar bununla sık sık karşılaşınca aldırılmazlar ve yaşadıkları yerlerde zelzele olmayanların veya uzun aralıklardan sonra olanların depremle karşılaşınca korktukları gibi korkmazlar.

Kendisine sık sık gelen hastalık türlerine alışan kimsenin durumu da anlattıklarımıza benzemektedir. Bu kimse hastalık ilk geldiğinde şiddetli bir şekilde acı duyar ve korkar. Fakat hastalık defalarca başına gelip sonra bundan kurtulduğunu tecrübe ettiğinde, onu fazla dikkate almaz ve neredeyse hiç umursamaz. Bu, tecrübeler ve duyuların alışkanlığıyla alakalı bir şeydir. Belhî'ye göre insanın mahiyetini bilmediği şeyden korktuğu ve bildiği şeyden korkmadığı aynı bu temel kural gibidir.³⁰

2.4.3. Psikanalitik Kuramlar

Psikanalitik kuram, Sigmund Freud'un (ö. 1939) geliştirdiği bir kuramdır. Psikanalitik kurama göre anksiyete, bilinçdışı dürtüler ve iç çatışmalarla ilişkilendirilir. Freud'a göre anksiyete, bir kişinin iç çatışmalarının bilinç düzeyine yükselmesiyle ortaya çıkar. İnsan zihni üç temel yapıdan oluşur: id, ego ve süperegö. İd, temel içgüdüleri ve arzuları temsil ederken, süperegö toplumun kurallarını ve ahlaki değerleri içselleştiren bir iç sesi temsil eder. Ego ise gerçeklik ilkesine göre hareket eden, denge sağlayan bir yapıdır.

Freud'a göre, anksiyete çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilir. Örneğin, kişinin id içgüdülerine veya süperegöyle çelişen dürtülerine karşı gelmesi durumunda anksiyete yaşanabilir. İd'in arzularıyla süperegönün talepleri arasında bir denge sağlanamadığında da anksiyete gelişebilir.

Freud, üç çeşit anksiyete tanımlamıştır:

- a. Gerçekçi Anksiyete (Realistic Anxiety): Gerçekçi anksiyete, dış dünyadan gelen gerçek tehditler veya stres kaynaklarıyla ilgili bir kaygı türüdür. Bu anksiyete, kişinin güvenliği, sağlığı veya hayatta kalmasıyla ilgili gerçek

³⁰ Ebü Zeyd el-Belhî, Meşâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs, 222.

tehlikelerden kaynaklanır. Freud, gerçekçi anksiyetenin kaynağının gerçek bir tehdit veya tehlike olduğunu vurgular. Örneğin, bir kazaya karışma, doğal bir felaketle karşılaşma, saldırıya uğrama veya ciddi bir hastalığın ortaya çıkması gibi durumlar gerçekçi anksiyetenin nedeni olabilir. Gerçekçi anksiyete, bireyin hayatta kalma içgüdüleriyle bağlantılıdır. Bu tür anksiyete, bireyin kendini veya sevdiklerini koruma ve güvende tutma ihtiyacından kaynaklanır. Gerçekçi anksiyete, bireyin dikkatini tehdit eden durumlara yönlendirerek, mücadele veya kaçma tepkisi vermesini sağlayarak hayatta kalma şansını artırır.

- b. Nevrotik (patolojik) Anksiyete (Neurotic Anxiety): Freud'a göre nevrotik anksiyete, bilinçdışı istekler, dürtüler veya düşüncelerle ilgili içsel çatışmalardan kaynaklanan bir anksiyete türüdür. Nevrotik anksiyete, bilinçdışı dürtülerin ego tarafından kabul edilemez veya tehlikeli olarak algılandığı durumlarda ortaya çıkar ve ego ve süperego arasındaki çatışmalardan kaynaklanır. Ego, toplumsal normlara uymayı ve bilinçdışı dürtüleri baskılamayı amaçlar. Ancak, bilinçdışı dürtülerin tamamen bastırılması mümkün olmadığında veya ego savunma mekanizmaları yetersiz kaldığında, nevrotik anksiyete ortaya çıkar.
- c. Ahlaki Anksiyete (Moral Anxiety): Freud, kişinin vicdanen (süper ego) duyduğu rahatsızlık sebebiyle ortaya çıkan kaygıyı ahlaki anksiyete olarak tanımlar. Ahlaki anksiyete, kişinin içsel ahlaki standartlarına uymama korkusuyla ortaya çıkan bir anksiyete türüdür. Kişi, içsel olarak yasakladığı veya ahlaki olarak yanlış bulduğu düşünceler veya eylemlerle ilgili kaygı duyar. Örneğin, bir kişi bir başkasına zarar verme isteğine sahip olabilir, ancak bu dürtüyü kabul edilemez bulabilir ve bastırmaya çalışabilir. Bu bastırma çabası, bireyde ahlaki anksiyeteye sebep olabilir.³¹

Freud'un öğrencisi olan psikanalist Otto Rank (ö. 1939), insanların anksiyete deneyimlerini ölüm korkusuyla bağlantılı olarak ele almıştır. Ona göre, her insanın doğal bir şekilde ölüm korkusu vardır ve bu korku, yaşamın temel bir gerçeğidir. İnsanlar, ölüm korkusuyla yüzleşmekten kaçınmak için farklı savunma mekanizmaları geliştirirler ve bu da anksiyete sorunlarına yol açabilir. Rank, anksiyetenin temel

³¹ Sigmund Freud, *The Problem of Anxiety*, (İngiltere: Psychoanalytic Quarterly Press, 1936), 34-71.

kaynağının insanın kendi ölümlülüğüyle yüzleşememesi olduğunu savunur. Ona göre, insanlar bilinçdışında ölüm korkularını bastırmaya çalışır ve bu bastırma süreci kaygıyı tetikler. İnsanlar, ölüm korkularını inkâr etmek veya bastırmak için çeşitli savunma mekanizmaları kullanırken, bilinçdışı kaygıları ortaya çıkar ve anksiyete şeklinde belirir.

Rank'ın anksiyeteyle ilgili tedavi yaklaşımları arasında, anksiyete semptomlarına neden olan bilinçdışı içsel çatışmaların anlaşılması ve çözülmesi yer alır. Psikanalitik terapide, bireyin bilinçdışında bastırılan duygusal içerikleri fark etmesi ve ifade etmesi teşvik edilir. Bu süreç, anksiyete semptomlarının azalmasına ve bireyin daha sağlıklı bir ruh hali elde etmesine yardımcı olabilir.³²

Bireysel Psikolojinin kurucusu Alfred Adler (ö. 1937), anksiyeteyi aşağılık kompleksi içinde ele almıştır. Adler'e göre kaygı, insanın doğa karşısındaki güçsüzlüğünden ve güvensizliğinden kaynaklanmaktadır. Adler aynı zamanda bu açıklamayı, aşağılık kompleksi kavramını tanımlarken de kullanmaktadır. Kurama göre kaygı, aşağılık duygusunun bir tür belirtisidir. Analitik Psikolojinin kurucusu Carl Gustav Jung (ö. 1961), ise anksiyeteyi insan bilincinin kolektif bilinçaltından gelen ve mantıksız korku, baskı ve sembollerin saldırısına uğraması olarak tanımlamaktadır. Jung'a göre, atalarımızın korkuları hala devam etmektedir ve modern çağa rağmen insanlar soğuk, açlık gibi korkularından tamamen kurtulamamışlardır. Bu nedenle, insanlar bazen küçük bir olayla bile eski korkularını yeniden yaşayabilirler. Hümanist Psikanaliz ekolünün kurucusu Erich Fromm (ö. 1980) kaygıyı daha farklı bir açıdan ele almıştır. Fromm'a göre, anksiyete, insanın yaşamında doğal olarak ortaya çıkan bir duygudur ve insan varoluşunun kaçınılmaz bir parçasıdır. Ona göre, insanlar kendi özgürlük ve sorumluluklarından kaynaklanan kaygılarla yaşamaktadırlar. Anksiyete, insanın kendi varoluşunu sorgulaması, belirsizlikle yüzleşmesi ve kendi değerlerini bulması gibi derin düşünce süreçlerinden kaynaklanır.³³

Fromm'a göre, anksiyetenin iki temel türü vardır: normal ve patolojik anksiyete. Normal anksiyete, yaşamın doğal bir parçasıdır ve insanların gerçekleştirmek

³² İhsan Dağ, "Psikolojinin Işığında Kaygı", *Doğu Batı Düşünce Dergisi* 2/6 (1999), 171.

³³ Duane P. Schultz, Sydney Ellen Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2007), 508-554.

istedikleri şeylerle ilgili kaygı duymalarına neden olur. Bununla birlikte, patolojik anksiyete, kronik ve aşırı bir endişe durumudur ve genellikle bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler. Fromm'a göre, patolojik anksiyete, insanın içsel çatışmalardan, kendilik bütünlüğünden yoksun olmasından veya toplumsal baskılardan kaynaklanabilir. İnsanlar, kendi değerlerine, isteklerine ve tutkularına uymayan bir yaşam sürdürdüklerinde veya toplumun beklentilerine uymaya çalıştıklarında anksiyete deneyimleyebilirler. Fromm, anksiyeteye başa çıkmanın yolunun, insanların kendilerini gerçekleştirebilecekleri bir yaşam sürmeleri olduğunu savunur. Kendini gerçekleştirme, bireyin potansiyelini tam anlamıyla ortaya çıkarmasını ve kendi değerlerine uygun bir yaşam sürmesini içerir. Fromm'a göre, insanlar kendi özgürlüklerini kullanarak, kendi yeteneklerini keşfederek ve toplumun baskılarına karşı direnerek anksiyetelerini aşabilirler. Bu nedenle, Erich Fromm'a göre, anksiyete insan yaşamının kaçınılmaz bir parçasıdır ve insanlar kendi kendilerine anlam ve değer katmayı başardıklarında anksiyeteyi aşabilirler.³⁴

Psikanalitik kuramın temsilcilerinden olan Karen Horney'e (ö.1952) göre, anksiyete, insanların temel ihtiyaçlarının karşılanmamasından kaynaklanan iç çatışmanın sonucu ortaya çıkan bir duygudur. Horney, anksiyetenin üç temel kaynağı olduğunu ileri sürer: güvenlik, sevgi ve kabul. Bu temel ihtiyaçlar karşılanmadığında, kişi anksiyete duygularıyla mücadele eder. Örneğin, güvensiz bir çevrede yetişen bir kişi sürekli bir güvensizlik hissi yaşayabilir ve bu da sürekli bir anksiyete kaynağı olabilir. Horney, çocukluk dönemindeki ebeveyn-çocuk ilişkilerinin önemine vurgu yapar. Ona göre, sevgi ve güvenden yoksun bir çocuk, yetişkinlik döneminde anksiyete yaşama eğilimindedir. Ebeveynlerin çocuğa karşı tutumlarına bağlı olarak, çocuk bazı temel güdülerini bastırabilir veya reddedebilir. Bu bastırma ve reddetme süreçleri, çocuğun anksiyete geliştirmesine yol açabilir.

Horney, anksiyetenin üç temel tipini tanımlamıştır:

- a. Hareketli anksiyete: Kişi, tehlikeli durumları önlemek için sürekli bir hareketlilik içinde olur. Bu, başarılı olma, hırslı olma ve sosyal kabul arayışıyla ilişkilendirilebilir. Horney, bu tip anksiyetenin altında, temel bir güvensizlik ve yetersizlik duygusu olduğunu öne sürer.

³⁴ Erich Fromm, *Psychoanalysis and Religion*, (Londra: Bantam Books, 1972), 113-146.

- b. Durdurulmuş (yapışkan) anksiyete: Kişi, tehlikeden kaçınmak için geri çekilme, pasiflik ve bağımlılık gösterir. Durdurulmuş anksiyete, başkalarına bel bağlama, koruma arayışı ve bağımlılık şeklinde kendini gösterir. Horney, bu tip anksiyetenin altında, temel bir yetersizlik ve güçsüzlük duygusu olduğunu öne sürer.
- c. İronik (provokatif) anksiyete: Kişi, tehlikeyi karşılama veya üstesinden gelme amacıyla aşırı uyarıcı veya başkaldırıcı davranışlar sergiler. Bu tip anksiyete, başkalarını kontrol etme, üstün olma ve özerklik arayışıyla ilişkilendirilir. Horney, bu tip anksiyetenin altında, temel bir yetersizlik ve korku duygusu olduğunu öne sürer.

Horney, anksiyetenin temel nedenlerini, kişinin temel güdülerinin engellenmesi veya bastırılması olarak görür. Kişilik gelişimi sürecinde, sağlıklı bir şekilde anksiyeteyi tolere etmek ve bununla başa çıkmak için sağlıklı savunma mekanizmalarını kullanmak önemlidir.

Sonuç olarak, Horney'e göre anksiyete, çocukluk dönemindeki deneyimler ve yetişme tarzıyla ilişkili olan güvensizlik, sevgi ve kabul eksikliklerinden kaynaklanan bir durumdur. Anksiyete duyguları, temel ihtiyaçların karşılanmaması ve savunma mekanizmalarının kullanımıyla ilişkilidir. Horney, anksiyetenin psikodinamik kökenlerini anlamak ve bireyin sağlıklı bir şekilde gelişmesini teşvik etmek için terapi ve içgörü çalışmalarının önemli olduğunu vurgular.³⁵

2.4.4. Öğrenme Kuramları

Öğrenme kuramına göre, anksiyete kişiden bağımsız gelişen dış olaylar tarafından oluşan öğrenilmiş bir süreçtir. Anksiyete açlık, uyku vs. gibi biyolojik kökenli güdüler yanında, yine insanı güdüleyici bir güç olarak görev yapan ikincil bir dürtüdür. Öğrenme kuramları fobileri açıklama konusunda onay görmüşse de yaygın anksiyete bozukluğu ve panik bozukluğunu açıklamakta yetersiz kalmışlardır. Çünkü diğer fobilerden farklı olarak bunlarda anksiyete herhangi bir duruma bağlı değildir ve yine bu nedenle kaçınma davranışı da oluşmamaktadır.³⁶

³⁵ Duane Schultz ve Sydney Ellen Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, 664.

³⁶ Erdal Işık ve Yasemen Işık, *Çocuk Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*, 13.

Kişiler Arası İlişkiler teorisini geliştiren psikiyatrist Harry Stack Sullivan (ö.1949), anksiyeteyi bireyin sosyal etkileşimlerden kaynaklanan öğrenme deneyimleriyle ilişkilendirir. Ona göre, anksiyete, bireyin sosyal çevresindeki belirsizlik, tehdit veya olumsuz sonuçlarla ilişkili deneyimler sonucunda gelişen bir tepkidir. Anksiyete, bireyin sosyal ilişkilerdeki başarısızlık, reddedilme veya yetersizlik duygusu gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Sullivan'a göre, anksiyete bireyin temel ihtiyaçları olan güvenlik, kabul görme ve bağlanma gibi sosyal ihtiyaçların karşılanmamasından kaynaklanan bir tepkidir. Birey, olumsuz sosyal deneyimler sonucunda gelecekteki benzer durumlarda anksiyete hisseder ve bu nedenle kendini korumaya yönelik tepkiler geliştirir. Örneğin, çocukluk döneminde sürekli olarak eleştirilen veya reddedilen bir kişi bu olumsuz deneyimler sonucunda sosyal anksiyete geliştirebilir. Birey, gelecekteki sosyal etkileşimlerde reddedilme veya eleştirilme korkusuyla endişe duyar ve bu nedenle sosyal ortamlardan kaçınma veya kendini geri çekme eğilimi gösterebilir. Sullivan, terapi sürecinde anksiyetenin altında yatan sosyal etkileşim desenlerini anlamaya ve değiştirmeye odaklanır. Terapide, bireyin anksiyeteye neden olan sosyal deneyimleri ve bu deneyimlerin nasıl öğrenilmiş olduğunu keşfetmeye çalışır. Bireyin sosyal becerilerini geliştirmesini ve sağlıklı, destekleyici ilişkiler kurmasını teşvik eder. Sullivan'a göre, sağlıklı sosyal ilişkiler, anksiyetenin azalmasına ve bireyin daha iyi bir yaşam kalitesi elde etmesine yardımcı olur.³⁷

Psikolog Clifford T. Morgan ve John Watson'a göre ise insanoğlu, bebeklik çağından itibaren anne ve babasını taklit ederek bazı davranış ve tepkileri öğrenir. Bireyin anksiyete tepkisini de benzer şekilde anne ve babasının ortaya koyduğu anksiyete tepkilerini taklit yoluyla öğrenebileceği ileri sürmüşlerdir.³⁸

John Dollard ve Neal Miller de aynı şekilde anksiyeteyi sosyal öğrenme kuramı perspektifinden açıklayan iki psikologdur. Sosyal öğrenme kuramı, insan davranışının öğrenme süreciyle şekillendiğini ve çevresel faktörlerin önemli bir rol oynadığını öne sürer. Dollard ve Miller, anksiyetenin dolaylı öğrenme ve doğrudan öğrenme olmak üzere iki temel öğrenme süreciyle ilişkili olduğunu savunmuşlardır. Dolaylı öğrenme, bir bireyin başka bir kişinin deneyimlerini gözlemleyerek veya sözlü

³⁷ Charles Bazerman, "Anxiety in Action: Sullivan's Interpersonal Psychiatry as a Supplement to Vygotskian Psychology", *Mind, Culture, and Activity* 8/2 (2001): 174-186.

³⁸ Erdal Işık ve Yasemen Işık, *Çocuk Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*, 13.

olarak duyarak öğrenmesini ifade eder. Örneğin, bir çocuğun anne veya babasının korku tepkilerini gözlemleyerek veya duyarak belirli bir uyarıcıya karşı korku veya endişe geliştirebileceği öne sürülür. Bu dolaylı öğrenme süreci, anksiyetenin sosyal çevre ve modele maruz kalmanın bir sonucu olarak ortaya çıkabileceğini ileri sürer. Doğrudan öğrenme ise bireyin kendisi tarafından deneyimlenen olaylar ve uyarıcılara dayanır. Örneğin, bir birey bir travmatik olay yaşadığında, bu deneyim sonucunda o uyarıcıya karşı anksiyete geliştirebilir. Bu doğrudan öğrenme süreci, bireyin kendi deneyimleriyle anksiyeteyi ilişkilendirmesine dayanır. Dollard ve Miller, anksiyetenin hem dolaylı öğrenme süreciyle modellemeyi içerdiğini hem de doğrudan deneyimlerle ilişkilendirildiğini belirtmişlerdir. Bu kuram, bireylerin anksiyeteyi çevresel faktörlerden, model alma sürecinden ve kendi deneyimlerinden öğrenebileceğini vurgular.³⁹

2.4.5. Davranışçı Kuramlar

Davranışçı kuram, insan davranışlarını çevresel uyarıcılarla ilişkilendirerek anksiyetenin öğrenilen bir duygu olduğunu ifade eder. Davranışçı psikologlara göre davranışların kaynağı kişinin öğrenme yaşantılarındanadır. Bu kurama göre, anksiyete çoğu zaman belirli bir durum veya olayla ilişkili olumsuz deneyimlerden kaynaklanır ve kişinin bu deneyimlerden kaçınma tepkileri geliştirmesine yol açar. Davranışçılara göre anksiyete, bir dizi öğrenme süreci sonucunda ortaya çıkabilir. Bu öğrenme süreçlerinden biri, “koşullanmış korku” olarak adlandırılan klasik koşullanma sürecidir. Bu süreçte, kişi belirli bir uyarıcıyla (örneğin, örümcek, yükseklik gibi) olumsuz bir deneyim yaşadığında, bu uyarıcı anksiyeteye ilişkilendirilir ve kişi gelecekte aynı veya benzer uyarıcılarla karşılaştığında anksiyete yaşayabilir. Ayrıca davranışçı kurama anksiyeteyi ‘taklit yoluyla öğrenme’ ya da ‘toplumsal öğrenme’ ile de açıklar. Bu süreçte, kişi çevresindeki insanların anksiyete belirtileri sergilediğini gözlemlemesi sonucunda kendisi de benzer anksiyete tepkileri geliştirebilir.

Davranışçı kurama göre anksiyete ile ilişkili davranışlar, pekiştirme ve cezalandırma yoluyla da şekillenir. Örneğin, kişi bir anksiyete belirtisi sergilediğinde, bu davranış başkaları tarafından dikkate alınıyor veya olumsuz sonuçlardan kaçınmasına yardımcı

³⁹ John Dollard ve Neal E. Miller, *Social Learning and Imitation*, (Londra: Routledge, 2013), 152-158.

oluyorsa, anksiyete davranışı pekişir ve gelecekte tekrarlanma eğilimi gösterir. Bu kurama göre anksiyete tepkileri öğrenilmiş davranışlar olduğu için, bu tepkiler değiştirilebilir veya dönüştürülebilir. Anksiyetenin azaltılması için davranışçı terapi teknikleri kullanılabilir. Bu teknikler, kişinin anksiyeteyle ilişkili korkularını keşfetmesine, anksiyete tetikleyicileriyle karşılaşarak kaçınma davranışlarını azaltmasına ve rahatlatıcı veya gevşeme becerilerini öğrenmesine yardımcı olur. Böylece, anksiyete tepkileri üzerindeki öğrenilmiş etkiler azaltılabilir ve daha adaptif davranışlar geliştirilebilir.

2.5. Kaygı ile İlgili Kavramlar

2.5.1. Korku

Kaygı ile korku birbiriyle karıştırılabilen birbirinden farklı fakat birbirine bağlı iki yakın kavramdır. Korku, bilinçli olarak tanınan, belirli, somut ve fizyolojik bir tehlike karşısında hissedilen heyecansal bir tepkidir.⁴⁰ Kaygı ise somut olmayan, gelecekle ilgili olabilecek ve genellikle kaynağı tam olarak bilinmeyen endişelenme halidir. Bir zarara, acı çekmeye ya da kötülüğe uğrama olasılığından doğan ve aşırı olmayan korkular doğaldır. İnsanın bulaşıcı bir hastalığın yaygın olduğu bir ortamda o hastalığa yakalanmaktan korkması normaldir.⁴¹

Kaygı ile korku arasındaki önemli farklardan biri “ben örümcekte korkarım” örneğinde olduğu gibi korkunun kaynağı bilinir. Kaygının ise kaynağı genellikle bilinmez ve objesiz tehlikelere karşı verilen heyecansal bir tepki olarak ortaya çıkar. İnsanın varlığının tehdit edildiğini hissettiği zaman yaşandığı doğal, içsel bir durumdur. Yani kaynağı belli olmayan ‘korku’, kaygı olarak tanımlanır.⁴²

Bilişsel Davranışçı terapinin kurucusu olan Aaron Beck kaygı ve korkunun şu şekilde birbirlerinden ayırt edilebileceğini ifade eder: Korku, tehlike arz eden bir uyarana karşı zihinsel bir değerlendirmeyi içeren bilişsel bir süreçtir. Anksiyete ise bu zihinsel değerlendirmeye verilen tepkiyi içeren duygusal bir süreçtir. Bir kişi kaygılandığında,

⁴⁰ Gerd Hennenhofer, Klaus D. Heil, *Korkuyu Yenmek*, çev. Lütfi Yarbaş, (İzmir: İlya Yayınları, 2004), 19-20.

⁴¹ İhsan Kurt, *Sorularla Kaygı ve Snav Kaygısı*, 72

⁴² İhsan Kurt, *Sorularla Kaygı ve Snav Kaygısı*, 74.

özel duygularla karakterize edilen ve rahatsızlık veren bir duygusal durum yaşar. Bu durum, zaman zaman gerginlik ve sinir gibi duygularla ilişkilendirilir. Kişide titreme, mide bulantısı, baş dönmesi gibi fizyolojik semptomlar gözlenebilir. Korku ise kişinin tehlikeli olarak gördüğü bir durumla karşı karşıya geldiğinde fiziksel veya psikolojik olarak harekete geçmesine neden olur. Ancak korku bir kez harekete geçtikten sonra, kişi anksiyete yaşamaya başlar. Anksiyete, korkunun insanı etkisi altına aldığı anda ortaya çıkan rahatsızlık veren bir hissiyatı ifade eder. Korku bir tehlikenin şiddetini belirleyen bir duygu iken, anksiyete, korkunun kişide yarattığı rahatsızlık hissini tanımlar.⁴³

Korku ile kaygı arasında şu dört önemli farkın bulunduğu ifade edilmiştir:

- a. Tetikleyici nedenler: Korku genellikle belirli bir nesne, durum veya olaya karşı doğrudan bir tepki olarak ortaya çıkar. Örneğin, yükseklik korkusu veya örümcek korkusu gibi belirli nesnelere veya durumlara karşı korku duyulabilir. Anksiyete ise genellikle belirli bir nesne veya durumla ilişkili olmadan, genel bir kaygı veya endişe hali olarak tanımlanabilir.
- b. Süreklilik: Korku genellikle korkutucu uyaran ortadan kalktığı anda azalır veya kaybolur. Anksiyete ise daha sürekli bir durum olabilir ve zamanla artabilir veya azalabilir.
- c. Yoğunluk: Korku, genellikle daha belirgin, yoğun ve şiddetli bir duygu olarak ortaya çıkar. Anksiyete ise daha yaygın, sürekli bir huzursuzluk veya gerginlik hissi şeklinde kendini gösterebilir.
- d. Fonksiyonel etkiler: Korku, genellikle kişiyi tehlikeden koruma veya kaçma tepkisi olarak işlev görebilir. Anksiyete ise kişinin yaşam kalitesini etkileyebilir, günlük işlevselliği azaltabilir ve yaşamı olumsuz etkileyebilir.⁴⁴

Kaygı ve korku arasındaki benzerlikler ise şöyledir:

- a. Duygusal tepkiler: Hem kaygı hem de korku, olumsuz bir durumla bir tehdit ve tehlike ile karşılaşıldığında ortaya çıkan duygusal tepkilerdir. Her ikisi de

⁴³ Aaron T. Beck, *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*, 49-50.

⁴⁴ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 277.

huzursuzluk, endişe, gerilim ve rahatsızlık hissi gibi benzer duyguları tetikleyebilir.

- b. Fiziksel tepkiler: Hem kaygı hem de korku, vücutta benzer fizyolojik tepkilere neden olur. Örneğin; kalp atışında hızlanma, solunum hızının artması, terleme, titreme ve kas gerginliği gibi.
- c. Yönelim: Hem kaygı hem de korku, kişiyi tehlikelere karşı korumak için bir hazırlık tepkisi işlevi görür. Her ikisi de kişiyi potansiyel tehlikelere karşı uyanık tutar ve gerektiğinde harekete geçmelerini sağlar.

Psikologlar kaygı ve korku arasındaki benzerliklere dayanarak, korku sırasında ortaya çıkan fizyolojik belirtilerin kaygı anında da gözlemlendiğini ileri sürmüşlerdir. Bu iddia, deneysel yollarla da gözlemlenmiştir. Bu sebepten dolayı psikologlar kalp atışı, nefes alış-veriş oranı, kan basıncı, galvanik deri tepkisi testi⁴⁵, kanın kimyasal yapısı gibi fizyolojik tepkileri kaygı ölçümünde kullanırlar.⁴⁶

Duyguların yoğunluğunu ve niteliğini belirleyen yaşanan olaylardan ziyade, kişinin olaylara yüklediği anlamlardır. Kişi, olaya fiziksel bir risk ya da tehdit anlamı yüklerse korku hisseder; kişiliğine bir risk ya da tehdit anlamı yüklerse kaygılanır. Kaygı ve korkuyu birbirinden ayıran asıl ölçüt olaydan ziyade, olaya verilen anlamların niteliğine bağlı olduğu için kişi bir olay karşısında hem korkup hem de kaygılanabilir.⁴⁷

2.5.2. Fobi

Fobi (phobia) kavramı Yunanca “kaçış” anlamına gelen “phobos” kelimesinden türemiştir.⁴⁸ Fobi, sözlükte belli bir objenin, durumun veya olayın yarattığı ve kişinin kendisi tarafından da yersiz veya aşırı kabul edilen mantıkdışı, inatçı, yoğun bir korku olarak tarif edilir. Bir fobi ancak kişiyi günlük hayatını olumsuz etkileyip önemli bir bunaltı kaynağı olduğu zaman ruhsal bir hastalık olarak değerlendirilmektedir.⁴⁹

⁴⁵ Derinin elektrik geçirgenliğine göre verdiği tepkiyi ölçen test.

⁴⁶ İhsan Kurt, *Sorularla Kaygı ve Sınav Kaygısı*, 75.

⁴⁷ Kadir Özer, *Kaygı Sınanma Duygusuyla Baş Edebilme*, (İstanbul: Sistem Yayınları, 2005), 11-12.

⁴⁸ Aaron T. Beck, *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*, 205.

⁴⁹ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, 291.

Fobik bozukluklar kaygı bozukluğu sınıfına girer. Fobi ile korku arasındaki farklar ise şunlardır: Fobiler, gerçekte tehlikeli olmayan bir obje, aktivite veya durum karşısında aşırı korku ve kaçınma tepkisi gösterme durumudur. Fobik bireyler, belirli bir nesne, durum veya aktiviteyle karşılaştıklarında yoğun bir anksiyete duyarlar. Yaşadıkları korkunun yersiz ve saçma olduğunun farkındadırlar, ancak mantık ve düşünme yoluyla korkuyu engelleyemezler. Söz konusu korkular, fobik kişilerin günlük hayatlarının işleyişinde olumsuz etkiye sebep olur. Gerçekçi korku, kişiyi ne zaman harekete geçmesi gerektiği konusunda bir uyarıcı görevi görür. Fobiler ise kişiyi kısıtlar, engeller ve mantık dışı tepkiler vermesine yol açar. Fobide hissedilen korku duygusu zihinde başlar ve artarak devam eder. Yaşanan korkuyla birlikte duygusal tepki açığa çıkar ve benzer durumlarla karşılaşmaya yönelik yoğun bir kaygıya dönüşür.⁵⁰

Fobiler, gerçek ve yalancı fobiler olmak üzere ikiye ayrılır. Gerçek fobiler ise psişik (bilinçdışı) fobiler ve nevrotik (bilinçli) olarak ikiye ayrılmıştır.⁵¹ Duygusal açıdan dengesiz bir insan aynı zamanda kolay şartlanabilen içe dönük tiplerden ise, onda fobi oluşma tehlikesi büyüktür.⁵² Günümüzde fobi çeşitlerini saptamaya yönelik birçok çalışma yapılmaktadır. Yaygın olan fobilere örnek olarak agorafobi (açık alan korkusu) akrofobi (yükseklik korkusu), asansör fobisi, klostrfobi (kapalı alan fobisi), uçak fobisi, kan fobisi gösterilebilir.⁵³

Özet olarak bir insan, insanların çoğunda korkuya sebep olmayan göreceli tehlikesiz durumlar ve nesnelere karşısında yoğun ve aşırı bir korku hissi duyuyorsa veya korku ile durumun gerçek tehlikesi arasında bir orantısızlık varsa, o zaman psikologlar tarafından fobi olarak değerlendirilir.⁵⁴

2.5.3. Stres

Stres, kişinin ruhsal ve fiziksel açıdan zorlanması ve tehdit edilmesi karşısında kendisini baskı altında hissetmesidir.⁵⁵ Bireyin, çevreden gelen olumsuz şartlar

⁵⁰ Yıldız Burkovik, Oğuz Tan, *Korkacak Ne Var*, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2011), 18.

⁵¹ Andre Le Gall, *Anksiyete ve Kaygı*, 107-110.

⁵² Gerd Hennenhofer, Klaus D. Heil, *Korkuyu Yenmek*, 79-80.

⁵³ Aaron T. Beck, *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*, 214-217.

⁵⁴ Gerd Hennenhofer, Klaus D. Heil, *Korkuyu Yenmek*, 77.

⁵⁵ Murat Yıldız, *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*, 57.

sebebiyle, psikolojik ve fiziksel sınırların ötesinde yaşadığı huzursuzluk ve gerginlik hali stres olarak tanımlanır.⁵⁶ Anksiyete ve stres birbirleriyle yakından ilişkili olan psikolojik durumlardır. İki duygu durumu arasında kompleks bir ilişki vardır. Stres anksiyeteye sebep olduğu gibi anksiyete de stresi artırmaktadır. Sürekli strese maruz kalınması, kişinin kaygı düzeyini artırarak anksiyete bozukluğuna yol açar. Aynı şekilde, anksiyete de stres seviyelerini artırabilir. Anksiyete, stresli durumlarla baş etme becerilerini etkiler ve stresli durumlarla karşılaşıldığında daha yoğun bir stres tepkisi göstermeye neden olur. Stres altında, beyinde amigdala⁵⁷ olarak adlandırılan bölge tehlike sinyallerini algılar ve strese bağlı olarak anksiyete tepkilerini tetikler. Bir durumun stresli olarak değerlendirilip değerlendirilmemesi, olayın niteliğine ve kişinin bu olayla baş etme stratejilerine ve savunma mekanizmalarına bağlıdır. Stresin uzun süre devam etmesi durumunda kişi kronik anksiyete yaşar.⁵⁸

2.5.4. Depresyon

Anksiyete ile birlikte en sık rastlanan psikolojik rahatsızlıkların başında depresyon gelir. Anksiyete ile depresyon arasındaki temel fark, depresyonda genellikle bireyin dış dünyaya karşı ilgisinin azalması veya kapıların büyük ölçüde kapatılmasıdır. Diğer yandan, anksiyete durumunda ise geleceğe yönelik aşırı hassasiyet ve sürekli olarak en kötü senaryoların zihinde tekrarlanması gibi durumlar öne çıkar.⁵⁹

Anksiyete ve depresyon arasındaki diğer farklar şunlardır:

- a. Depresyonda olumsuz değerlendirmeler yaygın, kendine özgü ve kapsamlı iken, anksiyetede seçici ve karakteristiktir.
- b. Anksiyöz kişi, genellikle geleceğe odaklanırken, depresif kişi genellikle geçmişe odaklanır, geleceği ise tamamen karanlık olarak görür ve istemli biçimde mücadeleden vazgeçer. Anksiyete yaşayan kişi geleceğe dair birtakım öngörülerde bulunur ve istemli biçimde mücadeleden vazgeçmez.

⁵⁶ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 321.

⁵⁷ Beyindeki limbik sistemin bir parçası olan, duygusal tepkilerin oluşmasındaki birincil role sahip bölge.

⁵⁸ Okan Tokat, *Orta Öğretim Öğrencilerinde Kaygı ve Dindarlık İlişkisinin İncelenmesi*, 39.

⁵⁹ Mustafa Merter, Nefs Psikolojisi ve Kaygı, <http://psikolojist.blogcu.com/nefs-psikolojisi-ve-kaygi/2929792>, 14.04.2022.

- c. Anksiyete genel olarak başına gelebilecek olumsuz şeyler hakkında aşırı endişe duyma ile ilişkilirken, depresyon genellikle geçmişteki kayıplarla, hayal kırıklıklarıyla ve travmalarla bağlantılı değersizlik hissiyle ilişkilidir.
- d. Anksiyöz kişi, kusurlarını veya hatalarını kişiliğinden kaynaklanan bir bozukluğun göstergesi veya kendinden öğrenmenin dayanağı olarak görmez. Depresif kişi ise hatalarını tamamen kendisinin kusurlu olmasının ve artık kendisi için kurtuluş yolunun mümkün olmadığını göstergesi olarak görür.
- e. Anksiyöz kişi, tereddütlüdür ve olumsuz değerlendirmeleri konusunda kafası karışıktır. Depresif kişi ise bu değerlendirmelerinin doğruluğundan mutlak surette emindir.
- f. Anksiyöz kişi diğer insanlar ile olan ilişkilerine, hedef ve amaçlarına, sorunlarla baş edebilme ve etkin biçimde davranabilme yeteneğine, sağlığı ve varlığını devam ettirmesine yönelik olası zararları öngörmeye çalışır. Depresif kişi ise kendisi için önemli olan kişilerden mahrum kaldığı, amaçlarından saptığı, memnuniyet kaynaklarını yitirdiği, zaten hastalıklı biri olduğu ve bahtsızlığını yenme veya performansını artırma konusunda elinin kolunun bağlı olduğu gerekçeleriyle büyük bir üzüntü içerisinde.⁶⁰

2.6. Kaygı Çeşitleri

Ölüm kaygısı, anlamsızlık kaygısı, belirsizlik kaygısı ve suçluluk kaygısı olmak üzere dört çeşit varoluşsal kaygı bulunmaktadır.

2.6.1. Ölüm Kaygısı

Ölüm kaygısı insanın ontik benliğini tehdit eder. Bu kaygı, en evrensel, en temel ve kaçınılmaz olan kaygıdır. Ölümden kaçma çabası boşunadır. Ölüm insanın ontik ve fiziksel dünyasını tehdit etmektedir.⁶¹ Paul Tillich'e göre ölüm kaygısı, içinde kader kaygısını da barındırır. Ölüm kaygısı, diğer bütün kaygıları gölgelemekte ve onlara nihaî ciddiyetini kazandırmaktadır.⁶²

⁶⁰ Aaron T. Beck, *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*, 189-190.

⁶¹ Aliye Çınar, *Paul Tillich'te Din-Sembol İlişkisi*, (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2004), 19.

⁶² Gülsüm Turhan, *Paul Tillich'te Din-Ahlak İlişkisi*, (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2013),14-55

Kınalızâde Ali Efendi ölüm kaygısının bütün insanları kapsadığını ve bütün korkulara baskın geldiğini belirtmiştir. Böyle bir korkunun beyhude bir korku olduğunu ifade ederek yetkinlikleri kazanmaya engel olduğu ve vakit kaybına yol açtığı için uygun olmadığını belirtmiştir. Ölüm korkusunun sebeplerini ise şu şekilde sıralamıştır:

- a. Ölümün ne olduğunu bilmeyip mutlak yokluk ve sırf nefiy olduğunu sanmak ve salt iyi olan varlığın onu terk edeceğinden korkmaktan,
- b. Nefsin ölüm esnasında acı çekeceğini tasavvur etmekten,
- c. Ölümle bazı yetkinliklerin eksileceğini ve mutluluğun kaybolacağını düşünmekten,
- d. Ölüm sonrasında beklenen azap, ceza ve kederden korkmaktan,
- e. Çocukları, aile fertleri, dostları, para ve mülkünden uzaklaşıp mahrum kalacağına üzülmekten,
- f. Ölüm hâlleri ve ahiret işleri hakkında şaşırıp bir tarafla ilgili kesin karar verememekten, kalp sözleşmesiyle bir tarafa azmedememekten ve hayret ve cehaletten kaynaklanır. Ama doğru bir mülâhaza ile aklın gerektirdiği gibi düşünüp değerlendirmesinden sonra bunlardan hiçbirinin korku, kaygı ve dehşet sebebi olmadığını anlayacağını ifade etmiştir.⁶³

İbnü'l Cevzî (ö. 597/1201) şiddetli ölüm kaygısı ile ilgili şöyle demiştir:

Ölüm kaygısı ve bunun hakkında düşünmeye gelince, bundan kurtuluş yoktur. Ancak bunu hafifleten şey, ölümün kaçınılmaz olduğunu bilmektir. Bu konuda ihtiyatlı olmak, kişinin gerginliğini arttırmaktan başka bir işe yaramaz. Bir kimse onun şiddetini her tasavvur ettiğinde, her bir tasavvur onun için ölüm gibidir. Bu yüzden insan, düşüncesini ölüm tasvirleri üzerine yoğunlaştırmamalıdır. Çünkü ölüm bir defa olur ve tekrarı yoktur. Bunları düşünmemek, kişiyi rahatlatır. Kişi, yine Allah Teâlâ'nın dilerse onu kolay kılabileceğini, ölümden sonra gelecek olan şeylerin ölümün kendisinden daha korkutucu olduğunu bilmelidir. Çünkü ölüm, ebedi yurda götürecektir olan bir köprüdür.⁶⁴

Ölüm kaygısını açıklamaya çalışan çeşitli psikolojik yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar, üç grup halinde incelenebilir:

- a. Ölüm kaygısı, psikopatolojiyle ve psikosomatik hastalıklarla ilişkilidir ve onlarda etkili bir rol oynar.

⁶³ Kınalızâde Ali Çelebi, *Ahlâk-ı Alâî*, 172-173.

⁶⁴ İbnü'l Cevzî, *Ebü'l-Ferec Cemâlüddîn Abdurrahmân b. Alî b. Muhammed el-Bağdâdî, et-Tıbbü'r-rûhânî*, çev. Mevlüt Uyanık, (Ankara: Elis Yayınları, 2019), 102.

Freud ve takipçileri, ölüm kaygısının, genellikle suçluluk duygusunun bir sonucu olduğunu kabul etmekle birlikte, onun ayrılık kaygısından dolayı ortaya çıktığını ileri sürerler. Freud ölüm kaygısını, süperegönün geçirdiği en yoğun kaygı olarak değerlendirir.⁶⁵ Psikolog Wahl ölüm korkusunun, psikanalitik teoride ileri sürüldüğü üzere ayrılma kaygısından değil, çocukluktaki animistik düşünceden kaynaklandığını ileri sürer. Wahl ölüm korkusunun hayatın üçüncü yılında ortaya çıktığını iddia etmek suretiyle freudyen teorideki doğum olayı arasındaki kaygıların, ölüm kaygısının meydana gelmesinde etkili olmadığını ifade etmektedir. Psikanalist Melanie Klein (ö. 1960) de ölüm kaygısının, tüm bastırılmış fikirlerin kaynağında ve dolaylı olarak anormal davranışlarda ortaya çıkan her türlü kaygıda var olduğunu ileri sürmüştür. Freud'un en seçkin öğrencisi olarak tanımlanan Wilhelm Stekel (ö. 1940), sahip olduğumuz ilk korkunun nihâyetinde bir ölüm korkusu olduğunu iddia ederken, Psikiyatr Martin Teicher de 'savaş nevrozlarının' sonuçta ölüm korkusunun nevroitik şekilleri olduğunu iddia etmiştir.⁶⁶

Kınalızâde Ali Efendi ayrılık kaygısından dolayı ortaya çıkan ölüm kaygısının ile ilgili şu açıklamalarda bulunur:

Evlat ve akrabalarından ayrılma, malı mülkü bırakma ve ünsiyet kurulan şeylerden uzaklaşma sebebiyle meydana gelen ölüm korkusunun tedavisi, baki kalma ihtimalinin olmadığını mülahaza etmektir. Zira bu dünyada baki kalmamak olsaydı uhrevi mutluluk kaçınılmazı gibi, duyularla idrak ettiğimiz bu hikmetli düzen ve sanat harikası olan ibretli âlem üremenin zaruri olması sebebiyle yıkılıp çökerdi. Eğer ölüm olmasaydı unsurların parçaları ve yeryüzü çok sayıda kişi için besin ve mekân olmaya yetmezdi. Zira bir ferdin nesli hiç ölmediği takdirde o kadar dallanıp budaklanır ve çoğalır ki yeryüzüne sığmaz ve mümkün besinler de geçimlerine yetmezdi. Öyle ki ölüm ortadan kalkar, yokluk imkânsız olur ve uzun zamanların geçmesine rağmen bütün insan fertlerinin soyları tamamen baki kalır, çoğalır ve kabilelere ayrılırsa yeryüzü her bir ferdin tek başına şahsını bile içine almaya kâfi gelmezdi. Hal böyleyken arazi, hayvan ve diğer geçim araçlarının elde edilmesine nasıl yetsin?

Âlemin nizamı ve insan neslinin yayılma imkânı için ölümün zorunlu olduğu anlaşılmalıdır. Öyleyse gerçekleşmesi zaruri olan bir işten dolayı korkmak ve büyük ıstırap çekmek akıl kârı değildir. Hal böyleyken bilge ve erdemli insana nasıl yakışır?

Daha önce dediğimiz gibi gerçekleşmesi mukadder olan bir kötülüğün vaktinden önce tasasını çekmek, üzüntüyü acele istemek ve acıyı karşılamaktır. Öyleyse akıllı kimse aynı şekilde kalp aynasını gam kirinden ve yersiz korkudan temizlemeli, ahiret azığını kazanmalı, mutluluk sebeplerini geliştirmeli; korku, kaygı, dehşet ve ıstıraptan uzaklaşmalıdır.

Eğer maksadı ebedilik ve vaat edilen buluşmayı terk etmek değil de sadece uzun ömür ve fani dünyadan çokça yararlanmak olursa uzun ömrün o kadar faydasının olmadığını, bilakis musibet, yorgunluk, acı ve sıkıntı dolu olduğunu düşünmelidir. Özellikle gençlik ve olgunluk kâbesinden çıkıp belalı yaşlılık ve ihtiyarlık çölüne girince ağırlar ve sızılar

⁶⁵ Sigmund Freud, *Endişe*, çev. Leyla Özcengiz, (İstanbul: Dergâh Yayınları, 1992), 63-66.

⁶⁶ Herman Feifel, "Attitudes of Mentally ill Patients Toward Death", *The Journal of Nervous and Mental Disease* 122/4 (1955), 375-380.

birbirini takip eder, üzüntüler ve acılar katlanarak artar. Durum böyle olunca ömür ağacından ne kadar faydalanacak ve ebedilik kaftanını ne kadar giyecektir? Uzun ömrün meşhur sakıncalarından biri, çokça evlat ve akraba musibeti görmek ve aşiret ve torun matemi tutmaktır. Ayrıca düşman ve hasetçilerin devlet ve yükselişi, hasımların istila ve egemenliği de çokça görülür.

Mümkün olduğu kadar sonunda ayrılığın kaçınılmaz olduğu tanıdıklara ve dünyevi güzelliklere gönülden bağlanmamalı, ayrılık bahçesine salınarak girmeli, her yaratılıştaki ayrılmanın imkânsız olduğu hakiki maşuka yönelmeli ve kendine başkasını sevmeyi yasaklamalıdır.⁶⁷

İbnü'l Cevzî eğer dünyayı terk etme düşüncesi kişinin kalbine hüznün veriyorsa, bunun tedavisinin bu dünyanın bir lezzet yurdu olmadığını, bilakis elemelerden dolayı burada lezzet alınamayacağını, bu nedenle bunun için yarışmaya gerek olmadığını bilmekle olacağını belirtir. Ona göre akıllı kişinin dünyadan ayrılma hüznü, salih ameller gerçekleştirememesi sebebiyledir. Selef/öncekiler, bundan dolayı hüznlenmişlerdir. Muaz b. Cebel'in ölüm anında şöyle dediği rivayet edilmiştir: “Ey Allah'ım! Sen, benim dünyayı ve onun sonu gelmez arzularını istemediğimi biliyorsun! Dünyada kalma sebebim, ırmakların akışı, ağaç yapraklarının hışırtısı değil; sıcak günlerde oruç tutmak, saatlerce sana ibadet etmekte sabır göstermek ve seni zikreden (ilim) halkalarına katılmaktı!”⁶⁸

Ebû Bekir er-Râzî (ö. 313/925) ölüm kaygısının ancak, nefsi ölümden sonra bu dünyadaki hayatından daha iyi bir hayata ulaşacağına ikna etmek suretiyle tam olarak giderilebileceğini belirtmiştir. Ayrıca, meydana gelmesi zorunlu olan bir şeyden dolayı üzülme gereksiz olduğu için ve ölüm de olması zorunlu olan bir şey olduğu için ölümden korkarak kaygılanmak gereksizdir.⁶⁹

b. Ölüm kaygısı, normal insanın doğal ve evrensel bir reaksiyonudur, ondan hiç kimse kaçamaz.

Ölüm anksiyetesi üzerine araştırma yapan Templer, Ruff ve Franks, ölüm kaygısının sabit, değişmeyen bir şey olmadığını, çevresel olaylara karşı duyarlı olma ve kişiler arası ilişkilerin düzeylerinin ölüm kaygısı düzeylerini etkilediğini ileri sürmüşlerdir.

⁶⁷ Kınalızâde Ali Çelebi, *Ahlâk-ı Alâî*, 175-177.

⁶⁸ İbnü'l Cevzî, *eṭ-Ṭıbbü'r-rûhânî*, 102.

⁶⁹ Ebû Bekr Muhammed b. Zekeriyâ er-Râzî, *eṭ-Ṭıbbü'r-rûhânî (Ruh Sağlığı)*, çev. Hüseyin Karaman, (İstanbul: İz Yayıncılık, 2021), 137-139.

Bu iddia daha sonra yapılan araştırmalar tarafından desteklenmiştir.⁷⁰ Antropolog Ernest Becker'a göre ise ölüm korkusu, insanoğlunun ölümün kaçınılmaz olduğu fikrini aklından çıkaramaması sonucu ortaya çıkmaktadır. Ölüm korkusu bütün insanlarda mevcut olup, diğer korkuları etkileyen bir duygu durumudur.⁷¹

c. Ölüm kaygısı, varoluşu psikologların özellikle üzerinde durduğu ve tanımlanmaya çalıştığı aslı kaygıdır.

Nörolog ve psikiyatrist Victor Emil Frankl (. 1997), lmn farkında olunmasının, evrensel ve varoluşsal krizlerin kaynağı olduğunu dşnmştir.⁷² çünkü bütün korkuların temelinde yer alan varoluşa yönelik tehdit, ölüm olgusunda daha doğrudandır. Varoluşu Psikiyatrist Karl Jaspers'a (. 1967) göre kaygı, yaşama kaygısı ve varoluşa ilişkin kaygı olmak üzere iki biçimde belirir. Yaşam kaygısı, ölümden duyulan kaygıdır. Tüm yaşama gücünü harekete geçiren ve yok olma karşısında duyulan bir ürpermeden çıkan kaygıdır. Jasper, lm korkusunu hiçlik karşısında duyulandan ve ölümden sonra gelecek olandan korku olarak nitelendirir. Ama bu iki durumdan korkmanın da temeli yoktur. Çünkü hiçlik, sadece zamandaki ve mekndaki realiteye karşı hiçliktir. Bununla birlikte Jaspers, lm korkusunun iki farklı korku doğurduğunu ileri sürer. Biri, artık var olmamak şeklindeki korku, diğer de ölme süreciyle ilgili korkudur. İkincisi, ölürken bedensel acı çekme korkusudur ki, bugün tıbbi teknoloji bu acıyı ortadan kaldıracılabilmektedir. Ya da ölüm olayı, bilince ulaşmadan da aniden olup bitebilmekte, uykuda gerçekleşmektedir. Fakat birincisinin, yani var olmamak korkusu ilaçlarla, tıbbi tedaviyle giderilemez, bu korkudan kurtulmanın çaresi felsefe yapmaktır.⁷³

Kınalızâde Ali Efendi, lm kaygısının sebeplerinden biri olan hiçlik ve yok olma karşısında duyulandan korku ile ilgili önce ölümün mutlak yokluk olmadığının bilinmesi gerektiğini ifade eder. Çünkü insani nefse faniliğin dokunamadığını, aksine ölümün bedensel glerin bozulması, toprak ve su terkininin dağılması ve ruhun dört

⁷⁰ bkz: Murray, Patricia, "Death Education and Its Effect on the Death Anxiety Level of Nurses", *Psychological Reports*, 35/3, (1975), 1250; Kirby, Monica, and Donald I. Templer, "Death Anxiety and Social Work Students", Foundation of Thanatology Symposium, "The Family and Death: a Social Work Symposium", (New York: 12 Nisan 1975).

⁷¹ Ernest Becker, *The Denial of Death*, (New York: Free Press, 1973), 15.

⁷² Victor Emil Frankl, *Man's Search for Meaning*, (New York: Pocket Books, 1975), 192-193.

⁷³ Karl Jaspers, *Felsefi Düşünüşün Küçük Okulu*, (İstanbul: Birleşik Yayınları, 1995), 162-163.

unsurdan yapılmış bedeninin çökmesi anlamına geldiğini belirtmiştir. Ölüm kaygısının nedenlerinden biri olan ölüm esnasında bedensel acı çekeceğini tasavvur etmenin ise ölümün hayat ve his yokluğu olduğunu bilmekle giderileceğini ifade eder. Bu kaygının giderilmesi için şu açıklamalarda bulunmuştur:

Aykırı şeyin idraki olan acı, hayatın varlığı ve duyunun bekasıyla olur. Öyleyse ölümden bedensel acı olmaz. Kişi eğer ölüm döşeğindeki acıdan korkarsa hiç acının olmaması da muhtemeldir. Nitekim bazı hastalar ruhlarını, konuşurken teslim ederler ve hiç acı hissetmezler. Eğer acı çekmek, yüce şeriatın haberlerinin dış anlamında ifade edildiği gibi, her hâlükârda kesin ise o ancak korkunun genel tedavisi ile giderilebilir. Kötülük kesinleşmiş olunca önceden acı korkusunu ekleyip gelecekteki kötülüğe şimdinin kötülüğünü de ilave etmek akıl kârı değildir.⁷⁴

Varoluşçu Psikoterapist Irvin Yalom, her bireyin ölüme ilişkin kaygılarının, seçme özgürlüğü, yalnızlık ve hayatın anlamıyla ilişkili olduğunu ortaya koyar. Zaten kendisini seçmek ve kavramak özgürlüğü için, özgür olması gibi; varoluş kaygısı da var olabilmek için, var olmak şeklinde ortaya çıkar.⁷⁵

Ölüm, yas ve kayıp konularında uzmanlaşmış bir psikolog olan Robert Neimeyer, ölüm kaygısının iki temel türünü tanımlar: ölümün fiziksel olasılıklarına yönelik kaygı ve ölüm sonrası yaşamla ilgili kaygı. Ölümün fiziksel olasılıklarına yönelik kaygı, bireyin ölümle ilgili riskler, tehlikeler veya hastalıklar gibi somut ve belirli ölüm faktörlerinden kaynaklanan kaygıyı ifade eder. Ölüm sonrası yaşamla ilgili kaygı ise ölüm sonrası varoluş, ruhani inançlar veya yaşamın anlamı gibi daha soyut ve metafiziksel konulara odaklanır. Neimeyer, ölüm kaygısını anlamak ve baş etmek için farklı stratejiler önerir. Bu stratejiler arasında ölümle ilgili düşünceleri ve duygusal tepkileri keşfetmek, ölüm konusunda bilgi edinmek, kişisel değerlere odaklanmak ve yaşamın anlamını araştırmak yer alır. Ayrıca, ölümle ilgili kaygıyı paylaşmanın ve destek aramanın önemli olduğunu vurgular.⁷⁶

Kınalızâde Ali Efendi ölüm kaygısının diğer nedenlerini arasında ölümü yetkinliklerin elden gidişi ve mutlulukların kayboluşu olarak tasavvur etmeyi zikretmiştir. Ona göre bunun tedavisi, bu kaygının geçersiz ve cahilce bir düşünce olduğunu bilmektir. Aksine ölüm insan hakikatinin yetkinliğinin tamamlayıcısı ve hakiki ve ebedî

⁷⁴ Kınalızâde Ali Çelebi, *Ahlâk-ı Alâî*, 172-174.

⁷⁵ Irvin D.Yalom, *Existential Psychotherapy*, (New York: Basic Books, 1980), 44.

⁷⁶ Robert Neimeyer, *Meaning Reconstruction & the Experience of Loss*, (Washington: American Psychological Association, 2001), 159-183.

mutluluğu kazanma vesilesidir. Hakiki mutluluğun, kutsallık ve paklık âlemiyle ilişki kurmak olduğunu ifade eder. Bu hâlin yetkinliği ölümden sonra gerçekleşir. Bu durumda ölüm nasıl mutluluğun kaybı olmaz. Kınalızâde'ye göre bu, mutluluğu dünyevi yükseliş ve şekli makam zannedip bu yükselişe kapılanları mutlu diye adlandıran, dünyevi nimet ve saygınlıktan yararlanan ve hakiki yetkinlik ve mutlulukların farkında olmayan dünya düşkünlerini görüp “Keşke Karun’a verilenlerin bir benzeri bize de verilseydi! Şüphesiz o büyük bir pay sahibidir.” (el-Kasas, 28/79) diyen bir cahilin tasavvurudur. Bu kaygının tedavisini şöyle açıklar:

Öyleyse bu korkunun tedavisi, ölümü mutluluğun elden kaçırılması olarak değil, tersine onu elde etme sebebi olarak görmektir. Akıllı ve bilgili insana göre ahiret yurdunun genişliği, dünya hayatı dediğimiz tabiat karanlığından daha iyi; bağlar, bahçeler, ruhaniler ve yakınlık kazananlar ise aşağılık dünyanın sıkıntılı dar kafesinden daha sevimlidir. Bu dar ve zahmetli geçide yakınlık duymaktan yorgun düşmüş ve ülfetine gönül bağlamış olan kimse, dar ve karanlık bir yer olan anne rahminde doğduğu cihetten yakınlık duyup ondan daha geniş ve aydınlık bir mekânın imkânsız olduğunu zanneden ve alıştığı dar yeri terk edip dünyanın genişliğine çıkmaya razı olmayan cenin gibidir. Ama onun, dışarısının daha geniş ve daha iyi, dünya konağının dar rahim geçidine göre daha güzel ve daha süslü olduğundan haberi yoktur. Veya o kimse, dar kafeste doğup çiçekli bahçelerden, üzüm ve incir dolu bağlardan habersiz olduğu için kafesinden çıkmayı acıklı azap ve dünya fezasına ayak uydurmayı büyük bela sanan idraksiz kuş gibidir.⁷⁷

Ölüm kaygısının diğer bir sebebi olarak ise ölümden sonra muhtemel olan azap, ceza, toplanma, yayılma ve hesaba çekilme korkularının olmasının zikreder. Bunun tedavisi, çalışmak, azaba sebep olan kötü fiil ve çirkin huyları terk ederek nefsi onlardan arındırmak ve kurtuluş ve derecelere ulaşma vesilesi olan iyi işler ve güzel huyları kazanarak nefsi onlarla süslemektir. Bu korku aslında ölüm korkusu değildir. Güzel huy ve iyi davranışları edinmeye, çirkin huy ve kötü davranışlardan kaçınmaya sebep olduğu için şeriat dilinde müstahsen ve mendup sayılmıştır.⁷⁸

Kınalızâde Ali Efendi son olarak ölüm kaygısının nedenlerinden biri olarak bu kaygının ahiret konusunda kişinin kararsızlığı sebebiyle ortaya çıkan korkusundan dolayı kaynaklandığını zikretmiştir. Bu korkunun tedavisi ise doğru inançlara sahip olmak ve peygamberler, veliler ve iyi kulların yolunu takip etmektir. Kişi kendisinde kesin doğruyu burhan yoluyla elde etme imkânını görmezse peygamberleri taklit etmekle yetinmelidir. Çünkü doğru mezhepler içinde mukallidin imanı da makbuldür

⁷⁷ Kınalızâde Ali Çelebi, *Ahlâk-ı Alâî*, 174.

⁷⁸ Kınalızâde Ali Çelebi, *Ahlâk-ı Alâî*, 175.

ve taklidi iman cehennem azabından kurtulmaya ve mutluluk cennetine girmeye vesile olur. Kişi böylece şaşkınlıktan kurtularak korku ve kaygılarını giderebilir.⁷⁹

Ölüm kaygısını gidermedeki en etkili yöntemlerden biri “ahiret odaklı” modeldir. Bu model esasınca ölüm, yaşamın sonu değil ve ahiret insanın düşünüp tahayyül edeceği yaşamın en uç noktasıdır. Ölümün nahoş görülmediği bu İslamî modele göre insan ölümden kaygılanmamak ve korkmamakla kalmaz, daha ötesi ölümü iştiaqla kabul eder. Halid b. Velid'in İran komutanına söylediği şu sözler bunu desteklemektedir: “Sizin, hayatı ve şarabı sevdiğiniz kadar, ölümü seven bir orduyla size geldim.”⁸⁰

2.6.2. Anlamsızlık Kaygısı

Anlamsızlık kaygısı, hayatın bir amacı, bir anlamı olmadığı hissiyle ilişkilidir. Bu durum, insanın yaşamın anlamını sorguladığı, hayatta neden var olduğunu düşündüğü ve bunun sonucunda bir iç huzursuzluk ve kaygı hissettiği bir durumdur. Viktor Frankl'a göre modern toplumlarda insanlar genellikle hedeflerini, değerlerini ve anlam arayışlarını kaybederler. Bu durumda, hayatlarında bir boşluk hissi, tatminsizlik ve anlamsızlık hissi yaşayabilirler. Frankl, insanların anlamı keşfetmek için sevdikleriyle ve ilişkileriyle derin bağlar kurmak, tutkularını takip etmek ve yaşamın kişiye sunduğu anlamlı deneyimleri kabullenmek olmak üzere üç temel yol önerir. Bu anlamlı deneyimler, doğa, sanat, güzellik veya başka bir insanın iyiliği gibi farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Frankl, insanların anlamsızlık anksiyetesiyle başa çıkmak için yaşamlarına anlam katmayı ve içsel bir amaç bulmayı önerir. Anlam arayışı, insanların yaşamın zorluklarına karşı dirençli olmalarını sağlar ve psikolojik sağlıklarını destekler. Frankl, anlamsızlık anksiyetesini tedavi etmek için kendisinin geliştirdiği logoterapiyi önerir. Logoterapi, insanların hayata dair bir anlam ve hayatın amacını keşfetmelerine yardımcı olmayı hedefler. Frankl'a göre, insanlar kendilerine anlamlı hedefler belirler, değerlerini yaşar ve yaşamın zorluklarına anlamlı bir şekilde tepki verebilirlerse, anlamsızlık kaygısını aşabilirler.⁸¹

⁷⁹ Kınalızâde Ali Çelebi, *Ahlâk-ı Alâî*, 179.

⁸⁰ Taberî, Ebû Ca'fer Muhammed b. Cerîr b. Yezîd el-Âmülî et-Taberî el-Bağdâdî, *Târîhu 'l-ümem ve 'l-mülük*, (Mısır: Daru'l-Mearif, 1967), 3/370.

⁸¹ Victor Emil Frankl, *Man's Search for Meaning*, 209-245.

Varoluşçu psikolog Rollo May, anlamsızlık anksiyetesinin çeşitli kaynakları olduğunu belirtir. Bireyler, hayatın anlamını ve amacını sorgulayabilir, varoluşsal boşluk hissiyle karşı karşıya kalabilir ve geleceğine yönelik belirsizlikten endişe duyabilirler. İnsanların modern toplumda kaybolmuş hissetmeleri, değersizlik duygusu ve kendini gerçekleştirme ihtiyacının engellenmesi gibi faktörler, anlamsızlık hissini artırabilir. May, anlamsızlık kaygısının üstesinden gelmek için insanların kendi içsel değerlerini keşfetmeleri, potansiyellerinin farkına varmaları, kendi yaşamlarının anlamını oluşturmaları ve kendilerini gerçekleştirmek için çaba göstermeleri gerektiğini vurgular. Ayrıca May, insanların anlamsızlık kaygısıyla başa çıkabilmek için sorumluluk almaları gerektiğini belirtir. May'a göre insanlar, yaşamlarının anlamını ve değerini bulmak için seçimler yapmalı, sorumluluk almalı ve eyleme geçmelidirler. Bu şekilde, anlamsızlık kaygısının azalacağını ve insanların daha tatmin edici bir yaşam deneyimi elde edebileceğini ifade eder.⁸²

Aynı şekilde Irvin Yalom'a göre de anlamsızlık anksiyetesi, insanın yaşamın anlamı ve amacı hakkında derin bir kaygı duyması durumudur. Bu anksiyete, insanın varoluşsal gerçeklerle yüzleştiği ve hayatın geçiciliğini, ölümü, anlamsızlık gibi konuları düşündüğü zaman ortaya çıkar. Yalom'a göre insanlar, yaşamlarının anlamsız olduğunu, hayatın bir amacı olmadığını düşündüklerinde kaygı ve boşluk hissiyle karşı karşıya kalırlar. Yalom, anlamsızlık anksiyetesiyle başa çıkmak için öncelikle anlamlı ilişkiler kurmanın ve toplumla bağlantı kurmanın önemine değinir. Anlamlı ilişkiler, insanların kendilerini değerli hissetmelerine ve yaşamlarının anlamını bulmalarına yardımcı olur. Ayrıca, Yalom, insanların kendi değerlerini belirlemeleri ve bu değerler doğrultusunda yaşamaları gerektiğini vurgular. Kişisel değerlerin bilinciyle yaşamak, insanların yaşamlarına anlam katmasına yardımcı olabilir.⁸³

Bilişsel Terapi ekolünün kurucusu olan Aaron Beck'e göre anlamsızlık anksiyetesi, kavramsal bir bilişsel model olan 'bilişsel üçgen' teorisine dayanmaktadır. Beck'e göre, anlamsızlık kaygısı kişinin kendisi, dünya ve geleceğe dair algıları arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanır. Anlamsızlık kaygısı, kişinin hayatının anlamsız olduğu, gelecekte başarılı veya mutlu olmanın imkânsız olduğu gibi düşüncelerle ilişkilidir. Bu düşünceler, kişinin değersizlik, çaresizlik ve umutsuzluk hisleriyle sonuçlanabilir.

⁸² Rollo May, *The Meaning of Anxiety*, (New York: The Ronald Press, 1950), 58-83.

⁸³ Irvin D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, 157.

Bu durum, genellikle depresyon ve anksiyete bozukluklarıyla birlikte görülür. Beck, bilişsel terapiyi kullanarak anlamsızlık kaygısını tedavi etmeyi önermektedir. Terapi sürecinde, kişi kendi düşüncelerini sorgular ve gerçekçi olmayan inançlarıyla yüzleşir. Beck'e göre, kişinin bilişsel düzeyde bu yanlış inançları değiştirmesi, duygusal ve davranışsal düzeydeki değişimlere yol açabilir. Terapi sürecinde, kişiye anlamlı hedefler belirleme ve anlam arama gibi konular da ele alınmalıdır. Anlamsızlık anksiyetesi, bilişsel terapiyle etkili ve başarılı bir şekilde ele alınıp kullanılmıştır. Profesyonel bir terapist, bireyin sağlıklı düşünce süreçleri geliştirmesine destek olabilir ve bu düşünce kalıplarını tanımasına yardımcı olabilir.⁸⁴

Anlamsızlık anksiyetesi, insanın varoluşsal gerçekliğiyle yüzleşmesi sonucu ortaya çıkan ve yaşamın anlamını bulma çabasıyla ilişkili bir duygudur. Bu kaygı, insanın özgürlük ve sorumluluk duygusuyla birlikte anlam arayışına zorladığı gibi aynı zamanda çaresizlik ve huzursuzluk duygularına da sebep olur. Anlamsızlık anksiyetesi yaşayan kişi kendini boşlukta hissederek, rutine sıkışmış veya hayattan tat alamaz hale gelir. Bu anksiyete, bireyin içsel bir keşif süreci ve değerlerini belirleme çabasıyla ele alınabilir. Bireyler, hedefleri, değerleri ve ilgi alanları üzerinde düşünerek ve kendilerine anlam ve amaç katan faaliyetlere odaklanarak bu kaygıyı hafifletebilirler.

İslam, insanın hayatın anlamını Allah'a iman etmek ve onun iradesini kabul etmek olarak tanımlar. Bu inanç, bir kişiye yaşamın anlamını bulma konusunda yol gösterir. İman ve Allah'a teslimiyet yaşamın Allah'ın iradesiyle olduğuna ve bir amacının olduğuna dair bir güvence sunar ve bu anlamsızlık kaygısını azaltır. Ahirete iman da her şeyin bir amaç ve sonucu olduğuna iman ederek dünyadaki zorluklarla başa çıkmaya yardımcı olup anlamsızlık kaygısını giderir.

2.6.3. Belirsizlik Kaygısı

Belirsizlik kaygısı, gelecekle ilgili belirsizliklerin, beklenmedik olayların veya belirsiz sonuçların neden olduğu endişe ve rahatsızlık hissi olarak tanımlanır. Bu tür kaygı, kişinin kontrol duygusunu kaybettiğini hissetmesi ve gelecekte olabilecek olumsuz durumlarla başa çıkmakta zorlanmasıyla ilişkilidir. Belirsizlik kaygısı, bireyin kişilik

⁸⁴Aaron T. Beck, *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*, 303-311.

yapısı, deneyimleri ve bilişsel değerlendirmeleriyle ilişkilidir. Kişi, belirsizlik durumlarını tehdit olarak algıladığında kaygı düzeyi artar. Belirsizlik kaygısı iş, ilişkiler, sağlık veya ekonomik durumdaki belirsizlikler gibi birçok farklı durumla ilişkili olabilir.

İbnü'l Cevzî'nin belirsizlik kaygısı ile başa çıkma konusunda şu tavsiyelerde bulunmuştur:

Kişi, yaşayabileceği ihtimalleri önceden tasavvur etmelidir. Bunu yapması, felaket başına geldiği zaman, onun acısını daha az hissetmesini sağlar. Bu, deneyimli hamalların âdeti olduğu üzere, sırtlarında taşıdıkları yüke ilaveten yük yüklenmeleri ve birkaç adım attıktan sonra o fazlalıkları sırtlarından atıp kendi yüklerinin onlara hafif gelmesi gibidir. Sonra kişi, iyi günlerinde başına her türlü belanın gelebileceğini bilmelidir. Hoş olmayan bir şeyle karşılaştığında, kaybettiklerinden ziyade elinde kalanı düşünmelidir. Eğer başına bir bela gelirse atlatması daha kolay olacaktır. Bu tıpkı, bir kimsenin malının tamamını kaybettiğini tasavvur edip, kalan malını kâr olarak görmesi gibidir. Aynı şekilde bir kimse kör olduğunu tasavvur ettiğinde, gözü rahatsızlanırsa, buna katlanması onun için daha kolay olur. Karşılaşılan bütün kötü durumlar da aynı şekildedir. Bu konuda bir şairin dediği gibi:
Basiretli kişi, nefesine haşin davranır,
Onu bulmadan musibetler.
Aniden yakalanırsa, daha önce düşündüğünden,
Şaşırtmaz onu, başına gelen musibetler.⁸⁵

Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi (REBT) kurucusu olan Albert Ellis'e göre belirsizlik anksiyetesi, belirsizlik durumunda kişinin geleceğe yönelik endişelerinden kaynaklanan bir anksiyete türüdür. Ellis, insanların belirsizlikle başa çıkmak için kullandıkları düşünce kalıplarının, duygusal tepkilerin ve davranışların, anksiyeteyi artırabileceğini savunmuştur. Ellis'e göre, belirsizlik anksiyetesini azaltmanın yolu, kişinin düşünce ve inançlarını sorgulaması ve yeniden yapılandırmasıdır. Ellis, kişilerin olumsuz ve belirsizlikle ilgili düşüncelerini tanımlamaları ve bunları daha gerçekçi ve olumlu bir şekilde yeniden çerçevelemeleri gerektiğini ifade etmiştir.

Belirsizlik kaygısıyla başa çıkmak için Ellis'in önerdiği bazı stratejiler şunlardır:

- a. Düşünceleri sorgulamak: Belirsizlikle ilgili endişe verici düşüncelerin ne kadar gerçekçi olduğunu sorgulayıp alternatif olumlu düşünceler geliştirmek.
- b. Geleceğe odaklanmak yerine şimdiye odaklanmak: Anksiyeteyi artıran belirsizlikle ilgili düşünceler yerine, şu anda yapabileceğiniz eylemlere odaklanmak.

⁸⁵ İbnü'l Cevzî, *et-Ṭıbbü'r-rûhânî*, 99.

- c. Endişe düzeyini azaltmak için gevşeme tekniklerini kullanmak: Derin nefes alma, kas gevşetme egzersizleri gibi teknikleri uygulayarak endişe düzeyinizi azaltmak.
- d. İçsel konuşmaları yönetmek: Kendi kendinize olumlu ve yapıcı bir şekilde konuşmak. Olumsuz düşünceleri fark ederek onları daha gerçekçi ve olumlu düşüncelerle değiştirmek.
- e. Olumsuz düşünceleri gerçekçi bir şekilde değerlendirmek: Belirsizlikle ilgili endişe verici düşüncelerin gerçekçi olup olmadığını sorgulamak.⁸⁶

Hümanist terapinin öncüsü olan Carl Rogers'a göre belirsizlik kaygısı, kişinin kendi değerlerini ve ihtiyaçlarını tatmin etme konusunda engellerle karşılaştığında ortaya çıkar. Birey, kendini gerçekleştirmek için gerekli olan koşulların belirsiz olduğunu düşündüğünde endişe duyar. Rogers'a göre belirsizlik kaygısıyla başa çıkmak için bireylerin içsel kaynaklarına güvenmeleri ve özgüven sahibi olmaları önemlidir. Bireyler, kendilerini daha iyi tanımak, değerlerini anlamak ve kişisel ihtiyaçlarına odaklanmak için içsel bir keşif süreci yaşamalıdır. Bu süreçte, bireyler kendi değerlerine uygun olarak hareket ederek ve belirsizlikle başa çıkma becerilerini geliştirerek anksiyetesini azaltabilir.⁸⁷

Aaron Beck'e göre ise belirsizlik anksiyetesi kişinin gelecekteki olayları tahmin etme ve kontrol etme arzusundan kaynaklanır. Belirsizlik kaygısı yaşayan kişiler, belirsiz bir durum ile karşılaştıklarında güvensizlik, endişe ve korku hissi yaşarlar. Gelecekte olumsuz olayların gerçekleşeceği ihtimalini sürekli olarak düşünerek aşırı endişe duyarlar. Belirsizlikle ilgili kaygılar, bireyin düşünce süreçlerinde aşırı genelleme, olumsuz senaryolar üzerine odaklanma ve siyah-beyaz düşünce tarzı gibi bilişsel yanılsamaları içerir. Beck, kişinin düşünce süreçlerini fark etmesinin, olumsuz ve gerçekçi olmayan düşünceleri tanımlamasının ve bunları daha gerçekçi ve yapıcı düşüncelere dönüştürmesinin kaygı düzeyini azaltacağını ifade etmiştir. Beck'e göre belirsizlik kaygısı ile başa çıkmak için aşağıdaki bilişsel terapi stratejileri kullanılabilir:

⁸⁶ Albert Ellis, *How to Control Your Anxiety Before It Controls You*, (New York: Citadel Press, 2000), 137-181.

⁸⁷ Carl Rogers, *On Becoming a Person*, (Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 1995), 124-162.

- a. Belirsizlikle ilgili endişelerin neler olduğunu belirlemek ve bu düşüncelerin farkına varmak.
- b. Olumsuz veya gerçekçi olmayan düşünceleri sorgulamak ve bunların gerçekçi olup olmadığına dair somut kanıtlar aramak.
- c. Olumsuz düşünceler yerine daha gerçekçi ve yapıcı alternatif düşünceler geliştirmek.
- d. Derin nefes alma, gevşeme teknikleri, zihinsel olarak meşgul olma ve problem çözme becerileri gibi kaygıyla başa çıkma stratejilerini uygulamak.⁸⁸

Belirsizlik kaygısını ile başa çıkmada nebevî öğretilerin rolü araştırmanın üçüncü bölümünde yer alan tevekkül, kadere iman ve istihâre başlıkları altında zikredilecektir.

2.6.4. Suçluluk Kaygısı

Suçluluk anksiyetesi, kişinin gerçekte suç işlememiş, hata yapmamış bile olsa sürekli suç işlediğine, hatalar yaptığına ya da başkalarını incittiğine dair aşırı endişe ve suçluluk duygusu yaşaması durumudur. Suçluluk kaygısı genellikle düşük özgüven, yüksek sorumluluk duygusu, aşırı mükemmeliyetçilik, kontrol takıntısı, katı ahlaki değerler sahip olma gibi kişilik özellikleriyle ilişkilendirilir. Suçluluk anksiyetesi yaşayan kişiler daima kendilerini eleştirir ve hatalarını abartarak sürekli olarak kaygı ve endişe yaşarlar.

Carl Rogers'a göre suçluluk anksiyetesi kişinin kendi değerleriyle ve inançlarıyla tutarsız hareket ettiğini fark edip içsel bir çatışma yaşaması sonucunda ortaya çıkan bir duygudur. Kişi, toplumsal veya kişisel değerlerinin ihlal edildiğini hissettiğinde suçluluk duygusu yaşayabilir. Rogers'a göre suçluluk kaygısı kişinin kendi değerlerine uygun davranmadığı veya başkalarının haklarını ihlal ettiği durumlarda ortaya çıkar. Rogers, insanların kendi değer ve inanç sistemlerine uygun yaşamak istediklerini ve bu şekilde davranmakla daha fazla kişisel tatmin ve benlik saygısı kazanacaklarını savunur. Ancak, insanların kimi zaman dış etkenler, toplumsal beklentiler veya içsel çatışmalar sebebiyle kendi değerlerine uygun olmayan davranışlar gerçekleştirebileceğini ve böylece suçluluk anksiyetesinin ortaya

⁸⁸ Aaron T. Beck, *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*, 382-390.

çıkacağını belirtir. Rogers, suçluluk kaygısının aşılması için bireyin öz-yüzleşme sürecinden geçmesi gerektiğini ifade eder. Bu süreçte, kişi kendi değerlerini, davranışlarını ve inançlarını dürüstçe değerlendirir ve içsel tutarlılık sağlamak için gereken değişiklikleri yapmaya çaba gösterir. Böylece, suçluluk kaygısı yenmeye çalışır.⁸⁹

Albert Ellis'e göre ise suçluluk kaygısı, insanın sürekli olarak kendisini, hatalarını veya başarısızlıklarını suçlamasından kaynaklanan duygusal bir tepkidir. Ellis, suçluluk kaygısının genellikle irrasyonel inançlara dayandığını ifade eder. Suçluluk kaygısının temelinde genellikle aşırı katı, mükemmeliyetçi veya irrasyonel inançların yattığını belirtir. Ellis'e göre, suçluluk anksiyetesi genellikle üç temel irrasyonel inançla ilişkilidir:

- i. Her zaman kusursuz ve mükemmel olma inancı: Kişi, herhangi bir hata veya eksikliği olduğunda derin bir suçluluk hissi yaşar ve bu durumu kabul edilemez olarak değerlendirir.
- ii. "Herkesin takdirini ve onayını kazanmalıyım" inancı: Bu inanç, kişinin her zaman herkesi memnun etmeye çalışması gerektiği düşüncesinden kaynaklanır. Kişi, başkalarının takdirini veya onayını kazanmak için sürekli olarak çaba gösterir ve bu beklenti karşılanmadığında yoğun bir suçluluk duygusu hisseder.
- iii. "Geçmişte yaptığım hatalar beni suçlu kılar" inancı: Kişi, geçmişte yaptığı hataları sürekli olarak hatırlar ve kendini cezalandırmaya layık hisseder. Geçmişte yaptığı hatalardan dolayı kendini sürekli olarak suçlar ve bu düşüncelerini bugünkü deneyimlerine uygular.

Ellis, bu irrasyonel inançları sorgulamayı ve değiştirmeyi önerir. Suçluluk anksiyetesinden muzdarip olan kişinin düşüncelerini ve inançlarını gözlemlemesi, bunları mantıklı bir şekilde değerlendirmesi ve daha gerçekçi, esnek ve sağlıklı inançlar geliştirmesini gerektiğini belirtir.⁹⁰

Aaron Beck, suçluluk duygusunun iki temel bileşeni olduğunu öne sürer: gerçekçi olmayan düşünceler ve bu düşüncelerin neden olduğu olumsuz duygusal tepkiler.

⁸⁹ Carl Rogers, *On Becoming a Person*, 162-183.

⁹⁰ Albert Ellis, *How to Control Your Anxiety Before It Controls You*, 163- 194.

Bireyler, kendilerini suçlu hissetmelerine yol açan olayları ya da durumları yanlış bir şekilde yorumlarlar. Örneğin, bir kişi hata yaptığında veya bir başkasına zarar verdiğinde, bu durumu abartarak “Ben tamamen kötü bir insanım” veya “Ben her zaman hatalıyım” gibi düşüncelerle değerlendirebilir. Bu yanlış değerlendirmeler, kişinin kendini suçlu ve hatalı hissetmesine neden olur. Beck’e göre, suçluluk anksiyetesiyle başa çıkmak için bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerini kullanmak önemlidir. Bilişsel yeniden yapılandırma, gerçekçi olmayan düşünceleri tespit etmeyi ve bunları daha gerçekçi ve olumlu bir şekilde yeniden çerçevelemeyi içerir. Örneğin, “Ben her zaman hatalıyım” düşüncesini “Herkes hata yapabilir ve ben de öğrenmek için bu hatalardan ders çıkarabilirim” şeklinde yeniden çerçevelemek mümkündür.⁹¹

Suçluluk anksiyetesi ile başa çıkmada nebevî öğretilerin rolü araştırmanın üçüncü bölümde yer alan tövbe ve istiğfar başlığı altında zikredilecektir.

⁹¹ Paul Tillich, *Ahlak ve Ötesi*, 76-84.

BÖLÜM III

NEBEVÎ ÖĞRETİLERİN KAYGI İLE BAŞA ÇIKMADAKİ PSİKOTERAPÖTİK ETKİSİ

Kaygı maddi ve manevi birçok hastalığa yol açar. Kronikleşen kaygı ise kişide fiziksel rahatsızlıklara dönüşebilir.

مَنْ كَثُرَ هَمُّهُ سَقِمَ بَدَنُهُ

“Kaygısı çok olanın bedeni hastalanır”⁹² rivâyeti de bu gerçeği yansıtmaktadır. Kaygının insan üzerinde birçok olumsuz etkisi vardır. Özellikle kaygının ölüm korkusu, gelecek endişesi, elde hazır bulunan bir nimeti yitirme korkusu, belirsizlik, suçluluk duygusu, borçlu olma gibi birçok nedeni bulunmaktadır. Kaygı aynı zamanda günlük öfke ve gerilme durumunu da beraberinde getirir. Bunun içindir ki, Rasûlullah’ın (s.a.v.):

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ

“Allah’ım kaygı ve kederden sana sığınırım”⁹³ diye dua etmesi kaygı ve üzüntünün Allah’a sığınılması gereken duygular olduğunun göstergesidir.

Bütün psikoterapi ekolleri, kaygının psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasında en büyük amil olduğu konusunda ittifak etmektedirler. Ancak bu ekoller, kaygıya neden olan etkenlerin çerçevelerini tayin etmede birbirlerinden ayrılmaktadırlar. Bunlar, aynı zamanda psikoterapötik tedavide, birinci hedefin anksiyeteden kurtulma ve insan nefsinde güven duygusu oluşturmanın gerekliliği hususunda ittifak halindedirler. Bu hedefi gerçekleştirmek içinse çeşitli tedavi metotlarını takip etmektedirler. Ancak bu

⁹² Beyhakî, Ebû Bekr Ahmed b. el-Hüseyn b. Alî, *Şu‘abü’l-îmân*, (Riyad: el-Mektebetu’r-Ruşd, 2003), 11/19;

⁹³ Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail, *el-Câmiu’s-sahîh*, thk. Mustafa Dîb el-Bugâ, (Şam: Dâru İbn Kesîr, 1993) “Cihad”, 74, (Hadis no: 2893).

tedavi metotları, her zaman tam bir iyileştirmeyi temin edemez. Araştırmanın bu bölümünde bizim amacımız ise nebevî öğretiler doğrultusunda kaygı ile başa çıkmanın yollarını incelemektir.

3.1. Dua, Zikir ve Tefekkür

Dua, her türlü kaygı, endişe, tasa, sıkıntı durumunda ve insanın gücünün yetmediği olaylar karşısında hissettiği çaresizlik duygusuna karşı güçlü bir rahatlama kaynağıdır. Dua nefsin rahatlamasına, kaygı, üzüntü, keder ve stresten kurtulup huzura ermeye vesile olur. Hz. Peygamber ahabına, her türlü kaygı, korku, üzüntü, keder, uykusuzluk, unutkanlık gibi ruhî sıkıntı hallerinde dua ile yardım istemeyi öğütlemiştir. Dua zihinsel ve fiziksel olarak rahatlama sağlayan, huzur, umut ve sükûnet hissi sunan bir ibadettir. Dua etmek, kaygıyla başa çıkma mekanizması görevi görerek anksiyetenin hafiflemesine yardımcı olur. Dua, kaygıları ifade etmek için bir çıkış noktası sunar. Bu kaygılar, korkuları ve endişeleri ifade etmek ve bu kaygıları duayla yüce bir güç sahibiyle paylaşmak, rahatlama hissi sağlar ve kişiye yüklerini bırakma ve inancına sığınma imkânı verir.

Abdullah b. Mesud'un (r.a) naklettiğine göre Hz. Peygamber (s.a.v.) kaygı durumunda şu duayı tavsiye etmiştir:

ما أصاب عبدًا همٌّ ولا حزنٌ فقال:

اللهم إني عبدك، وابنُ عبدك، وابنُ أمّتك، ناصيتي بيدك ماضٍ فيَّ حكمك عدلٌ فيَّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدًا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري، وجلاء حزني وذهاب همّي، إلا أذهب الله همه وحزنه وأبدله مكانه فرحًا

“Kim, kendisine herhangi bir keder ve kaygı isabet eder de “Allah’ım! Ben senin kulunum, erkek ve kadın kullarının çocuğuyum, alnım senin elindedir, hakkımda senin hükmün geçerlidir. Hakkımdaki takdirin adalettir. Kendini isimlendirdiğin, kitabında indirdiğin, kullarından birine öğrettiğin veya katındaki gayb ilminde kendine has kıldığın sana ait olan her isimle: Kur’ân’ı kalbimin baharı, göğsümün nuru, hüznümün ortadan kalkması, kaygımın gitmesi için vesile kılmanı istiyorum.” derse, Allah o kişinin kaygısını ve üzüntüsünü giderir ve o kaygı ve üzüntüyü mutluluğa tebdil eder.”⁹⁴

⁹⁴ Ebû Abdillâh Ahmed b. Muhammed b. Hanbel, *el-Müsned*, thk. Şuayb el-Arnaut, (Beyrut: Müessesetü’r-Risâle, 1. Basım, 2000), 2/864, (Hadis no: 3712).

İbn Kayyim bu duada bir kitaba sığmayacak derecede uluhiyete dair bilgiler ve kulluğa ait sırlar bulunduğunu söyler. “Allah’ım! Ben senin kulunum, erkek ve kadın kullarının çocuğuyum” sözü ile kişi kendi kulluğunu itirafın yanında, anne ve babasının kulluğunu itiraf etmekte ve kontrolünün, her şey üzerinde istediği şekilde tasarruf sahibi olan Allah’ın elinde olduğunu bildirmektedir. Hayatının Allah’ın kudretinde olduğunu, hayatı üzerinde Cenâb-ı hakkın dilediği gibi tasarruf edeceğini, bunun dışında kulun kendi nefsi üzerinde ne yarar ne zarar ne ölüm ne kalım ve ne de dirilme yönünden hiçbir tasarrufa gücünün yetmeyeceğini, çünkü yönetimi başka birinin elinde bulunan bir kimsenin kendine ait bir şeyinin olamayacağını, aksine başkasının elinde bir tutsak olduğunu, hakimiyetinin gücü altında zelil olduğunu itiraf etmeyi de bünyesinde toplar.⁹⁵

“Hakkımda senin hükmün geçerlidir. Hakkımdaki takdirin adalettir” sözü, üzerinde tevhidin dönüp dolaştığı iki büyük esası ihtiva eder. Bunlardan biri; Kaderin ve Cenâb-ı hakkın hükümlerinin kulu üzerinde geçerli olduğunun, hiçbir şekilde kulun kader çizgisinden ayrılma imkânının bulunmadığının, kaderden kurtulmanın bir yolu olmadığını ispatıdır. Diğeri ise; Cenâb-ı hak bu hükümlerde âdildir, kuluna haksızlık etmemiştir. Hatta bu hükümlerde adâlet ve iyiliğin icaplarından bile sapmaz. Haksızlığın nedeni, haksızlık edenin ya ihtiyacı ya bilgisizliği yahut da akılsızlığıdır. Her şeyi bilen, her şeyden müstağni olan, her şeyin kendisine muhtaç olduğu ve hâkimlerin hâkimi olan birinden böyle bir şeyin meydana gelmesi muhaldir. Takdir ettiği şeylerden bir zerre bile Cenâb-ı hakkın hikmetinin ve ona hamd etmenin dışında kalamaz. Tıpkı kudretinin ve dilemesinin dışında kalamayacağı gibi kudret ve dilemesinin geçerli olduğu yerde hikmeti de geçerlidir.⁹⁶ Kul “hakkımda senin hükmün geçerlidir” demekle Allah’ın kaza ve kaderine boyun eğer böylece Allah’tan gelen her şeyin bizzat güzel olduğuna veya sonuçları itibariyle de hayır olduğuna iman ederek teselli bulur ve kaygılarından kurtulur.

Bundan sonra da kaygılı ve hüzünlü olan kişi Allah’tan, Kur’ân’ı kalbinin baharı kılarak sıkıntılarına şifa kılınmasını ister. Tîbî (ö. 743/1343) bu hadisin şerhinde şöyle der:

⁹⁵İbn Kayyim el-Cevziyye, Muhammed b. Ebî Bekr, *eş-Şıbbü'n-nebevî*, (Beyrut: Daru'l-Fikr, 2006), 162.

⁹⁶ İbn Kayyim, *eş-Şıbbü'n-nebevî*, 161.

“(Kur’ân’ı kalbimin baharı eyle) kavli duada talep edilendir. Bu talep kaygının giderilmesine vesile kılınmıştır. Bu söz ile anlaşılan Kur’ân’ın kalpte bahar etkisi göstermesidir. Çünkü insanın kalbi bahar aylarında rahatlar. Ve derim ki: “Nasıl ki bahar Allah Teâlâ’nın rahmetin izlerinin izhar olduğu bir zamansa ve onda yeryüzünü ölümünden sonra diriltiyorsa, aynı şekilde Kur’ân da böyledir. Onun vesilesiyle Allah’ın lütfunun emareleri izhar olur. Onunla kaygılar giderilir, küfrün ve cehaletin karanlığı zail olur.”⁹⁷

Mübârekpürî (ö. 1993) “*Kur’ân’ı kalbimin baharı eyle*” ifadesini “Kur’ân Allah’ın rahmetinin eserlerinin izhar olması, kalbin onunla hayat bulması ve rahatlaması açısından bahara benzetilmiştir.”⁹⁸ diye şerh etmiştir.

Ahmed b. Abdurrahman Sââtî (ö.1884-1958) ise *el-Fethu’r-rabbânî* adlı eserinde bu hadisin şerhinde şöyle der: “Baharın canlılar için huzur, bolluk ve verim zamanı kılınması gibi Kur’ân da kalbin baharı kılınmıştır. Yani Kur’ân tilaveti ve derinlemesine tefekkürü (tedebbürü) ile kalp kaygı ve sıkıntılarında kurtulup rahatlar ve huzura erer. “*Kur’ân’ı hüznümün cilası kıl ve onunla kaygımı gider*” ifadesi ile Kur’ân’ın hüznün ve kaygıya şifa olması talep edilmektedir. Böylece Kur’ân, hastalıkları ortadan kaldıran, bedene sıhhatini ve dengesini getiren ilaç konumunda olur.”⁹⁹ Kur’ân’ın kaygı ile başa çıkmadaki psikoterapötik etkisi ayrı bir başlıkta tekrar ele alınacaktır.

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، كَانَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ، قَالَ: " لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ " ثُمَّ يَدْعُو

İbn Abbas’tan rivâyet edilen bir hadiste Rasûlullah (s.a.v.) kaygılı olduğu anlarda: “*Azamet ve vakar sahibi Allah’tan başka, ilah yoktur. Göklerin ve yerin Rabbi olan ve arş-ı âzamin sahibi Allah’tan başka ilâh yoktur. Arş-ı kerîmin sahibi olan Allah’tan başka ilâh yoktur*” der sonra dua ederdi.¹⁰⁰

Nevevî (ö. 676/1277) bu hadisin şerhinde şöyle der:

⁹⁷ Tibî, Ebû Muhammed Şerefüddîn Hüseyin b. Abdillâh b. Muhammed, *el-Kâşif ‘an hakâ’iki’s-sünen (Şerhu/Hâşiyetü Mişkâti’l-Meşâbih)*, (Riyad: Mektebetu’l-Baz, 1917), 6/1910.

⁹⁸ Mübârekpürî, Ebû Hasen Ubeydullah bin Muhammed Abdusselam, *Mirâtul Mefâtiḥ Şerhu Mişkâtul Mesâbih*, (Varanasi: Mektebetu’s-Selefiyye, 1985), 8/206.

⁹⁹ Sââtî, Ahmed b. Abdurrahmân b. Muhammed el-Bennâ, *el-Fethu’r-rabbânî li-tertibi Müsnedi’l-İmâm Ahmed b. Hanbel eş-Şeybânî*, (Beirut: Daru İhyai’t-Turasi’l-Arabî, 2009) 14/263.

¹⁰⁰ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 4/234, (Hadis no: 1411).

Bu kendisine çok ihtimam gösterilmesi gereken, sıkıntı, kaygı ve keder durumlarında çokça tekrar edilmesi gereken yüce bir hadistir. Taberî (ö. 310/923) demiştir ki: “Selefler daima bunun ile dua etmiş ve bu duayı sıkıntı duası diye isimlendirmiştir.” Bu bir dua değil zikirdir diye itiraz edilirse cevaben ‘Bu kendisi ile duaya başlanan zikirdir’ deriz.¹⁰¹

Ebû Bekre’den (r.a) rivâyet edilen bir hadiste de Rasûlullah (s.a.v.):

دَعَوَاتُ الْمَكْرُوبِ: اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

“Sıkıntılı kişinin yapacağı dua şudur: “Allah’ım! Rahmetini ümit ediyorum ve beni bir an bile nefsimle baş başa bırakma, bütün durumlarımı ıslah eyle, senden başka ilah yoktur, sadece sen varsın.”¹⁰² buyurmuştur. Çünkü rahmet ancak tüm iyiliklerin sahibi olan zattan talep edilirse ve O’na güvenmekle, O’na yaklaşmakla ve O’na dua etmekle elde edilebilir.

Hiz. Aişe’den (r.a) rivâyetle Rasûlullah (s.a.v.) ayrıca şu duayı yapmayı tavsiye etmiştir:

"اللَّهُمَّ فَارِحِ الْهَمَّ، كَاثِفِ الْغَمَّ، مُجِيبِ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّينَ، رَحْمَانَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَرَحِيمَهُمَا، أَنْتَ تَرَحُّمُنِي، فَارْحَمْنِي بِرَحْمَةٍ تُغْنِينِي بِهَا عَنْ رَحْمَةِ مَنْ سِوَاكَ"

“Ey kaygıları gideren, sıkıntıyı kaldıran, darda olanların dualarına icabet eden, dünya ve ahiretin Rahman ve Rahim’i olan Allah’ım! Beni senden başkasının rahmetine muhtaç eylemeyeceğin şekilde bana geniş bir şekilde merhamet eyle.”¹⁰³

İbn Kayyim, bu duaların yapılmasının kaygılı ve üzgün insanların bu şekilde kendi kendilerine psikoterapi uygulamasına yardımcı olacağı ilgili yorumda bulunur. Eğer kaygı, üzüntü ve keder hastalığından korunulmazsa, bu hastalıkların vücutta yerleşeceğini ve vücutta yerleşik sıkıntılara neden olacağını böylece bu sıkıntıların hepsinin çıkarılıp atılması ihtiyacının hasıl olacağını belirtir.¹⁰⁴

¹⁰¹ Nevevî, Ebû Zekeriyâ Yahyâ b. Şeref b. Mürî, *el-Minhâc fî şerhi Şahihi Müslim b. el-Haccâc*, (Beyrut: Daru İhyai’t-Turasi’l-Arabî, 1929) 17/47.

¹⁰² Ebû Dâvud, Süleyman es-Sicistânî, *es-Sünen*, thk. Şuayb el-Arnaût, (Beyrut: Daru’r-Risaleti’l-Alemiyye, 2009), “Edeb”, 101, (Hadis no: 4426).

¹⁰³ Hâkim, Muhammed b. Abdillâh, *el-Müstedrek alâ’s-Sahihayn* (Beyrut: Daru’l-Kutubi’l-İlmiyye, 1990), 1/696, (Hadis no: 1898).

¹⁰⁴ İbn Kayyim, *et-Tıbbü’n-nebevî*, 156.

Psikoloji alanında yapılan birçok araştırma ve uzman görüşü de duanın kaygıyı azalttığı yönündeki bu bilgileri destekler niteliktedir. Nobel ödüllü bir tıp doktoru olan Alexis Carrel Reader's Digest dergisindeki bir makalesinde bunu şöyle ifade ediyor:

Dua, insanın yapabileceği en güçlü kudret ifadesidir. Dünyanın yerçekimi gibi gerçek bir güçtür. Benim hekim olarak gözlemlediğim, bazı insanların her türlü tedaviye rağmen hastalıktan, kaygıdan ve melankoliden dua sayesinde kurtulduklarıdır. Dua Allah'a yöneltildiği her an hem kendimizi hem de ruhumuzu ıslah etmiş oluruz. Mümkün değildir ki bir insan bir saniye dua etsin de iyi bir netice hasıl olmasın.¹⁰⁵

Türkiye'de duanın psikolojik ve psikoterapötik etkiler üzerine yapılan bir alan araştırmasında, örneklem grubunun %47,6'sı kaygılı oldukları durumlarda sık sık dua ettiğini ifade etmiştir. Aynı zamanda %65,3'ü dua sayesinde kaygı ve streslerinin azaldığını belirtmiştir. Araştırmaya katılanların %72'si depresyondan kurtulmak için dua ettiğini ve bunun olumlu etkisini gördüklerini belirtmiştir. %22,1'i zaman zaman intihar düşünceleri yaşadıklarını ancak dini inançları sebebiyle bundan vazgeçtiklerini ifade etmiştir.¹⁰⁶ Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir araştırmada ise gençlerin %64,9'u duanın moral güçlerini artırdığını ve problemlerinin çözümüne yardımcı olduğunu belirtmiştir. %20,8'i dua sayesinde kaygı, sıkıntı ve endişelerinden kurtulduklarını ifade etmiştir. %8,6'sı dua etmenin başarılı bir birey olma konusunda etkili olduğunu düşünmüştür. Ayrıca %3,2'si dua etmenin kişiler arası iletişimi kolaylaştırdığını, %1,1'i ise bedensel sağlığa faydası olduğunu belirtmiştir.¹⁰⁷ Başka bir deneysel çalışmada ise gençlerin %85,87'si dua etmenin kaygı ve strese karşı olumlu etkileri olduğunu ifade etmiştir. Dua ederken %48,50'si Allah'a yakınlık hissettiğini, %42'si psikolojik anlamda bir rahatlama hissettiğini, %5,20'si ise dua etmenin kendilerinde herhangi bir değişiklik yaratmadığını belirtmiştir.¹⁰⁸ Recep Yaparel tarafından yapılan bir çalışmada da 17-22 yaş aralığındaki bireylerde dua ile durumluk kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular göstermektedir ki dua, insanların duygularını, algılarını, davranışlarını, fizyolojik ve psikolojik sağlığını iyileştirici etkilere sahiptir. Ancak bu etkinin kişinin iman gücüne

¹⁰⁵ Dale Carnegie, *How to Stop Worrying and Start Living*, (New York: Simon & Schuster, 1984), 205.

¹⁰⁶ Mebrûre Doğan, *Duanın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri*, (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans, 1997), 83-90.

¹⁰⁷ Selim Can, *Üniversite Öğrencilerinin Dua Konusunda Tutum ve Davranışları*, (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans, 1988), 30.

¹⁰⁸ Zeynüddin Aslan, *Üniversite Öğrencilerinin Dua Konusundaki Tutumu*, (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans, 1987), 40.

bağlı olduğu da unutulmamalıdır. Yani duanın psikolojik etkisi, kişinin içten ve samimi bir inanca sahip olmasına ve bunu devam ettirebilmesine bağlıdır.¹⁰⁹

Duanın sinir sistemi üzerinde meydana getirdiği değişimler tecrübî gözlemlerle izah edilebilir. Duanın çıkış noktasının beyincik olduğu düşünülmektedir. Geçtiği yol ise omurgalar vasıtasıyla dış sinir uçlarıdır. Dua burada mevcut bulunan sinirleri harekete geçirici refleksi (pilo-moteur) uyarır. Bu refleks türü soğuk, korkunç bir şeylerin bunaltması gibi dış uyaranlarla harekete geçtiği gibi, dış uyaranların hayali tasavvuru ile de harekete geçebilir. Fakat dua hayali tasavvur olmaksızın “pilomotor” refleksi, vücudun bütün yüzeyinde hareket geçirir. Sinirsel ve duygusal alanda da dua, en ince ve en küçük merkezi safhaları devreye sokar ve asabi tepkisini pilomotor refleksin ifade ettiği sinir uçlarına kadar devam ettirir. Bu sinirsel akım adrenalin boşalmasıyla bizzat taşınır. İşte dua ile meydana gelen ve subjektif olarak haz ve kuvvetin artması şeklinde tecrübe edilen bu sinirsel değişikliklerin, insanın psikolojik dengesinin yeniden bir düzenlenmesi ve güçlendirilmesi olarak değerlendirilmesi gerekir.¹¹⁰

Dua sırasında insan ruhu çeşitli psikolojik süreçler yaşar. Bu süreçler genellikle karmaşık olabilir ancak içinde belirgin şekilde fark edilebilenler vardır. Bunlar arasında dikkati odaklama, istek gücünün artması, hazır bulunma hissi, kendini bırakma, iki yönlü iletişim talebi gibi örnekler verilebilir.¹¹¹

Sadece Allah’a dua etmenin, ona yakarıшта bulunmanın da anksiyetenin şiddetinin hafiflemesine neden olduğu buna ilave edilmelidir. Bu rahatlama hali, iman eden bir kimsenin Allah’ın Kur’ân’daki şu vadine umut bağlamasından kaynaklanmaktadır:

“Rabbiniz buyurdu ki: “Bana dua edin duanızı icabet edeyim.” (Mü’min, 40/60)
“Kullarım, sana benden sorarlarsa (söyle): Ben onlara yakınım. Bana dua ettiği zaman onun dua edenin duasına karşılık veririm.” (Bakara, 2/186)

Bundan dolayı Allah’a dua etmek, kaygı gerginliğini hafifletmeye yardımcı olmaktadır. Çünkü mümin, problemlerinin çözümünde Allah’ın kendisine yardımda

¹⁰⁹ Recep Yaparel, *Yirmi-Kırk Yaş Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Hayat Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, (Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora, 1987), 142.

¹¹⁰ Pierre Marinier, *Dua Üzerine Düşünceler (Psikofizyolojik Sebepleri ve Sonuçları)*, çev. Sadık Kılıç, (İzmir: Nil Yayınları, 1990),43-45.

¹¹¹ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, (Ankara: T.D.V. Yayınları, 2001), 214-216.

bulunacağını, ihtiyaçlarını gidereceğini, kendisinden kaygı ve tedirginliği kaldıracığını ümit eder. İnsanın -Allah duasına icabet etsin veya etmesin- sadece Allah'a yönelmesi, Allah'ın duasını kabul edeceğine dair umudu- Allah'ın duasını kabul edeceği ihtimaline dair kendi kendine telkini (auto suggestion)- dahi, kaygının şiddetinin hafiflemesine neden olmaktadır.¹¹²

Yüce Allah'ı zikretmek, her an anmak ise insanı Allah'a yaklaştırmakla birlikte kişiye her an Allah'ın korumasında ve gözetiminde olduğu duygusunu verir, bağışlanma umudunu arttırır, içinde gönül rahatlığı, Allah'tan ve onun kaderinden razı olma hissini yayar, üstüne sükûnet ve huzur iner böylece kaygıları hafifler. Kur'ân-ı Kerim'de de zikrin huzur kaynağı olduğu şöyle belirtilmiştir: *“Onlar ki; iman eden ve kalpleri Allah'ın zikriyle mutmain olan/huzur ve güven bulan kimselerdir. İyi bilin ki kalpler ancak Allah'ın zikriyle huzur bulur.”* (Ra'd, 13/28)

Rasûlullah (s.a.v.) ashabına, kulun Aziz ve Celil olan Rabbiyle bağlantısının arttıracak, O'na yaklaştıracak, O'nu sürekli anmayı sağlayacak, her zaman Rabbinin yüceliğini ve azametini hissettirecek, devamlı rahmetini, bağışlamasını, kalplerine huzur ve güven verecek birçok zikir ve tesbih öğretmiştir.

Esmâ bnt. Umeys'den (r.a) rivâyetle,

عن أسماء بنت عُمَيْسٍ قَالَتْ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: "أَلَا أَعْلَمُكَ كَلِمَاتٍ تَقُولِينَ هُنَّ عِنْدَ الْكَرْبِ - أَوْ فِي الْكَرْبِ - اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

Rasûlullah (s.a.v.) bana dedi ki: *“Bir işte zorlandığın ya da kaygılı olduğun zaman okuyacağın kelimeleri sana öğreteyim mi? “Rabbim Allah'tır, Allah. Ben O'na hiçbir şeyi ortak koşmam.”*¹¹³

Ebû Hüreyre'nin (r.a) naklettiği bir hadiste ise

¹¹² Osman Necati, *el-Kur'ân ve ilmu' n-nefs*, (Kahire: Daru's-Şuruk,1968), 288-289.

¹¹³ Ebû Dâvud, *es-Sünen*, “İstiğfar” (Hadis no: 1525); İbn Mâce, Ebû Abdullah Muhammed, *es-Sünen*, thk. Şuayb el-Arnaut, (Beyrut: Daru'r-Risaleti'l-Alemiyye, 2009), “Dua”, 17, (Hadis no: 3882).

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَهَمَّهُ الْأَمْرُ رَفَعَ رَأْسَهُ إِلَى السَّمَاءِ، فَقَالَ: «سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ»، وَإِذَا اجْتَهَدَ فِي الدُّعَاءِ قَالَ: يَا حَيُّ، يَا قَيُّوْمُ

Nebi (s.a.v.) bir iş için kaygılandığında zaman başını semaya kaldırır ve şöyle derdi: “Subhanallahi’l-Azîm (Azamet sahibi olan Allah her türlü eksikliklerden münzezzektir)”. Dua etmede ısrarlı olduğunda da “Ya Hayyu ya Kayyûm (Ey diri olan, her şeye hayat veren ve her şeyi varlığıyla ayakta tutan)” derdi.¹¹⁴

Zürkânî (ö. 1122/1710) ve Mübarekpûrî (ö. 1935) bu hadisin şerhinde (إذا أهمه الأمر) ifadesinin وأزعجه وأقلقته yani “bir durum onu kaygılandırırken ve rahatsız ettiğinde” manasında olduğunu beyan etmiştir.¹¹⁵ Hz. Peygamber’in kendisini kaygılandıran bir durum ile karşı karşıya kaldığında ‘Subhanallahi’l-Azîm’ diyerek Allah’ı tesbih etmesi üzerinde durulması gereken önemli bir noktadır. Tüm işlerin kusuruz bir şekilde gitmesini beklemek anksiyetenin ortaya çıkma sebeplerinden biridir. Allah Teâlâ’yı bütün eksikliklerden tenzih ederek tesbih etmek, tüm işlerinin kusursuz, mükemmel ve eksiksiz bir şekilde gerçekleşmesini bekleyen mükemmeliyetçi kişilerde ortaya çıkan anksiyeteyi gidermeye yardımcı olur. Kişi kusur ve eksiklikten münezze olan tek zatın Allah olduğu bilincine vardığında, insanın kusur ve eksikliklerden hâlî olamayacağına, kendisi elinden geleni yaptıktan sonra tüm işlerin tasarrufâtını kendi elinde bulunduranın Allah olduğuna ve O’nun işlerini yoluna koyacağına iman ederse bu, kişinin rahatlamasını ve kaygısının hafiflemesini sağlar.

Ebü Hüreyre’nin (r.a) naklettiği başka bir rivâyette de Hz. Peygamber (s.a.v.):

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ دَوَاءٌ مِنْ تِسْعَةِ وَتِسْعِينَ دَاءً، أَيْسَرُهَا اللَّهُمَّ

“Lâ havle ve lâ kuvvete illâ billah” doksan dokuz derde devadır, onların en küçüğü de kaygıdır”¹¹⁶ buyurmuştur. Arapçada “Lâ havle ve lâ kuvvete illa billah/her türlü güç

¹¹⁴ Tirmizî, Muhammed b. İsa, *es-Sünen*, thk. Beşşar Avvad Maruf, (Beyrut: Daru’l-Garbi’l-İslami, 1998), “Daavât”, 39 (Hadis no: 3436).

¹¹⁵ Zürkânî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Abdilbâkî b. Yûsuf, *Şerhu’l-Mevâhibi’l-ledünniyye*, (Beyrut: Daru’l-Kutubi’l-İlmiyye, 1992), 9/415; Mübarekpûrî, Ebû’l-Ulâ Muhammed Abdurrahmân b. Abdirrahîm, *Tuhfetü’l-aḥvezi şerhu Câmi’i’t-Tirmizî*, (Beyrut: Daru’l-Kutubi’l-İlmiyye, 2010), 9/279.

¹¹⁶ İbn Râhûye, Ebû Ya’kûb İshâk b. İbrâhîm b. Mahled et-Temîmî el-Hanzalî el-Mervezî, *Müsned-i İshak b. Râhûye*, (Medine: Mektebetu’l-İman, 1991), 1/464 (Hadis no: 541); Taberânî, Ebû’l-Kâsım

ve kuvvetin kaynağı sadece Allah'tır" cümlesine "havkale" denmektedir. Bu, tefviz ve teslimiyeti ihtiva eden bir sözdür. "La havle ve la kuvvete illa billah" diyen kişi, bütün işlerini Allah'a havale etmekte ve kendi güç ve kuvvetinden sıyrılarak onları esas sahibine bırakmaktadır.¹¹⁷ Böylece kişi başına gelen her durumda güç ve kuvvetin yalnız Allah'tan olduğuna iman ederek ve bununla teselli bularak kendinde bulunan kaygı ve kederleri izale edebilmektedir.

Enes b. Malik'ten (r.a) rivâyet edilen başka bir hadiste de:

وَعَنْ أَنَسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا كَرِبَهُ أَمْرٌ يَقُولُ: يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

Rasûlullah (s.a.v.)'a bir iş zor geldiğinde ve kaygılandığında "Ey Hayy ve Kayyum olan Allah'im! Rahmetinle senden yardım diliyorum" derdi.¹¹⁸

Emir es-San'ânî (ö. 1182/1768) (كان إذا كربه أمر) ifadesini önem ve önem şeklinde tercüme etmişti. Yani bir iş zor ve ağır geldiğinde, bir iş onu endişelendirip tedirgin ettiğinde manasındadır.¹¹⁹ İbn Kayyim, el- Hayyu ve el-Kayyum isimlerinin duaların kabulünde, zorlukların ve güçlükler kalkmasında, sıkıntı ve kaygıların giderilmesinde özel bir etkisi olduğunu söyler.¹²⁰ Bu sebepten dolayıdır ki, Hz. Peygamber dua ettiğinde: "Ya Hayyu ya Kayyûm" derdi.¹²¹

Böylece, kendisine hayat bahşeden ve ihtiyaç duyacağı her şeyi kendisine vermek suretiyle o hayatını devam ettiren Rabbini zikredip dua eden bir insan, kendi kendine psikoterapi uygulamış olur. Belirsizliğe tahammülsüzlük anksiyetenin ortaya çıkmasındaki temel unsurlardan biridir. Kişi belirsizliği bilmeye kendini zorladığında kaygısı artar. Halbuki bu, kişinin gücünün üzerinde bir durumdur. Kul olduğunun

Müsnidü'd-dünyâ Süleymân b. Ahmed b. Eyyüb, *el-Mu'cemu'l-evsat*, (Kahire: Daru'l-Harameyn, 1990), 57187, (Hadis no:5028); Hâkim, Muhammed b. Abdillâh, *el-Müstedrek alâ's-Sahîhayn* (Beyrut: Daru'l-Kutubi'l-İlmiyye, 1990), 1/727, (Hadis no:1990) Süyûtî, Celaluddin b. Ebi Bekir, *el-Camiu's-Sağîr fî Ehadis'l-Beşîri'n-Nezir*, (Beyrut: Daru'l-Kutubi'l-İlmiyye, 2004), 1433, (Hadis no:9879).

¹¹⁷ Cemâlüddîn Muhammed Tâhir b. Alî el-Fettenî, *Mecma'u bihâri'l-envâr fî garâ'ibi't-tenzil ve letâ'ifi'l-ağbâr*, (Haydarabad: Dairatu'l-Meârif'ul-Usmâniyye, 1967), 611.

¹¹⁸ Tirmizî, *es-Sünen*, "Daavât", 91, (Hadis no: 3436).

¹¹⁹ San'ânî, Ebû İbrâhîm İzzüddîn Muhammed b. el-İmâm el-Mütevekkil-Alellâh İsmâil, *et-Tenvîr şerhu Câmi'i's-şagîr*, thk. Muhammed İshak Muhammed İbrahim, (Riyad: Mektebetu Dari'l-İslâm, 1988), 8/443.

¹²⁰ İbn Kayyim, *et-Tıbbü'n-nebevî*, 155.

¹²¹ İbn Kayyim, *et-Tıbbü'n-nebevî*, 159.

bilincinde olmak aynı zamanda belirsizliğin insanın kaderi olduğunun da şuurunda olmaktır. Her şeyin önünü arkasını bilen Allah Teâlâ'nın kontrolünde olduğunu, her zaman Hayy ve Kayyûm olan hiç uykuya ve dinlenmeye ihtiyaç duymayan bir zatın her zaman başında olduğunu bilen kişi için her şey belirgindir.

Rasûlullah (s.a.v.) aynı şekilde uykudan önce Âyetü'l-kürsî okunmasını tavsiye etmiş, böylece üzerinde sabaha kadar koruyucu bir melek bulunacağını ve şeytanın ona yaklaşamayacağını söylemiştir.¹²² Çünkü uyku sırasında kontrol tamamen elden bırakılır. Bu nedenle kaygılı kişiler uyumakta zorluk yaşarlar ve uykuları çok hafif olup sürekli uyanırlar. Bunu yaşayan kişiler bu durumu “uyumaya çalışsam bile yarı uyanığım” şeklinde ifade ederler. Çünkü kontrolü bırakmak istemezler. O an için herhangi bir kaygı duymayan insanlar ise daha rahat uyurlar. Âyetü'l-kürsî bu rahatlığı sağlayan etkenlerdendir. Kişini kendisini her şeyi kuşatan, her şey onun kontrolü elinde olan, her şeyi ilmi ile kuşatan, katında hiçbir belirsizlik olmayan, her zaman uyanık olan, Hayy ve Kayyûm olan rabbine güvenip uyuması kaygılarını izale eder.

İçsel bilişsel faaliyet her hayırlı ve uygun fiilin anahtarı olduğu gibi, gizli ya da açık her türlü itaatsizliğin de kaynağıdır. Allah'ı zikreden, rahmetini tefekkür eden, ahiretten haberdar olan ve düşünen bir kalp, uzun tefekkürlerin ve sürekli zikrin sağladığı hassasiyet sayesinde akla gelen kötü düşünceleri kolayca fark eder. Kötü düşünce akıldan geçer geçmez, basiret onu teşhis edip hapsederek etkisiz hâle getirir. Bu, tıpkı bedendeki sağlıklı bir bağışıklık sisteminin mikropların ve virüslerin girişini teşhis edip uzman hücreler ve savunmacı kan proteinleriyle onu kuşatıp yok etmesine benzer. Allah'ın sanatını sürekli tefekkür edenlerin ruhu, koruma altındaki kaleye benzer: Her ne zaman kötü düşünceler oraya girmeye çalışsa, tefekkür ve zikir sayesinde kazanılmış kâmil idrak onlara hücum edip yok eder. Kur'ân-ı Kerim bu gerçeği şöyle açıklar:

“Allah'a karşı gelmekten sakınanlara, şeytandan olumsuz bir düşünce gelince, Allah'ı zikrederler ve hemen gerçeği görürler.” (Araf, 7/201).

İslam'da ibadetle ilgili öğretileri, kuralları ve öngörülen şekilleri incelediğimizde, bütün ilahi emirlerin, ahiret için olduğu kadar bu dünya için de faydalar sağladığını

¹²² Buhârî, *el-Câmiu's-sahîh*, “Fedailu'l Kur'an” 10, (Hadis no: 30).

görürüz. Tıp ve psikofizyolojik bilimlerdeki çağdaş ilerlemeler bu iddiayı etkin biçimde onaylamıştır. Bu ise, bir ibadet biçimi olarak tefekkür ve zikrin müminlerin fiziksel ve psikolojik sağlığı açısından taşıdığı değerle ilgili sorular sormamızı gerektirir. Özel olarak tefekkür ve zikir konusuna girmeden bile, XX. yüzyılın sonlarında yayımlanan yüzlerce kitap, araştırma ve makale stres, kaygı, uykusuzluk, yüksek tansiyon, migren ve yüksek kolesterol gibi psikolojik, psikofizyolojik ve organik bozuklukların tedavisinde inanç faktörüyle birleşen meditasyonun değerini vurgulamaktadır. Çağdaş psikosomatik araştırmalar, zikrin ve tefekkürün belkemiği olan düşünme ve diğer bilişsel faaliyetlerin, kişinin çeşitli hastalıklara eğiliminde önemli rol oynadığını ve derin düşünmenin, hastanın düşünmesinde değişime yol açıp sağlığına yeniden kazandırabileceğini teyit etmektedir. Zihin/Beden Tıp Enstitüsü'nün kurucusu Doktor Herbert Benson (ö. 2022) buna “yeniden bilişsel inşa” adını vermektedir.¹²³ Bu ise şu eski Arapça deyişi doğrulamaktadır:

لا تتمازضوا، فتمرضوا؛ فتموتوا

“Hastaymış gibi yapmayın, zira gerçekten hasta olup ölebilirsiniz.”

Ruh hâlinin ve psikolojik tecrübelerin insanın organik ve fiziksel yönleri üzerindeki etkisi her gün karşılaştığımız bir durumdur. İnsanlar heyecanlandığında ya da kaygılandığında, kalpleri daha hızlı çarpar ve heyecan veya korkuyla bağlantılı diğer fizyolojik değişimleri ve yüz ifadelerini sergilerler. Benzer şekilde, utangaçlığın baskısı altındayken yüzleri kızarır. Ancak bu gündelik küçük fiziksel değişimler, organik açıdan düşünen tıp uzmanları da dahil pek çok insanı düşünme ve bilişsel faktörlerin insan fizyolojisinin oluşumundaki aslî rolüne ikna etmeyebilir. Fakat daha ikna edici bir delil, şiddetli duygusal ve zihinsel stres sonucunda bedende ortaya çıkan karmaşık fizyolojik olguları inceleyen tıp uzmanlarından gelmektedir. Bu olgulardan birisi, yalancı hamileliktir: Kısır bir kadın yoğun biçimde hamile kalmayı arzuladığında ve zihni, bedenine hamile kalmış gibi fiziksel tepkiler vermesini “emrettiğinde”, karnı şişer, göğüsleri büyüyerek süt salgılamaya başlar. Benson’a göre, hatta bazı kadınlar bu yalancı olgunun dördüncü veya beşinci aylarında ceninin

¹²³ Herbert Benson, *Timeless Healing*, (Londra: Simon & Schuster, 1996), 272-274.

tekme attığını bile hissedebilir.¹²⁴ Ancak bu kadınlar hamileliklerinin yalancı olduğunu anladıklarında, bütün bu fizyolojik değişimler hayret verici bir hızla ortadan kaybolur. Yalancı hamilelik, bilinen en eski psikosomatik durumlardan biridir. İlk kez tıbbın antik kurucusu Hipokrat tarafından tasvir edilmiştir fakat günümüzde de sık yaşanan bir durumdur. Philadelphia'daki Jefferson Tıp Fakültesi ve Hastanesinden Paul Fried ve meslektaşları, sahte hamilelik yaşayan kadınlardaki belirtilerin bazı doktorları gerçekliklerine ikna edecek kadar etkileyici olduğunu teyit etmektedir.¹²⁵

Diğer önemli olgulardan birisi, onlar bilmeden içinde hiçbir aktif madde bulunmayan ilaçların verildiği birçok hastanın fiziksel sağlığında görülen iyileşmedir. Bu kapsüller sadece şeker içermekte, ama doktor hastaya faydası konusunda teminat vermektedir. Benzer şekilde, doktor hastaya iğnenin fiziksel hastalığı için çok kuvvetli bir ilaç içerdiğini söyleyerek aslında sadece serum bulunan bir iğne yapmaktadır. Araştırmalar, “plasebo etkisi” denilen bu yöntemle tedavi edilen hastaların gerçek ilaç alanlarla neredeyse eşit derecede iyileştiğini göstermiştir. Bu bağlamda aydınlatıcı bir çalışma da psikosomatik tıp alanında araştırmaları olan Doktor Stewart Wolf (ö. 2005) tarafından aktarılmakta ve hastanın inancının ilaçların etkisini nasıl tersine çevirebileceğini göstermektedir. Wolf'un denekleri, hamileliklerinin ilk aylarında mide bulantısı ve kusmadan şikâyet eden kadınlardı. Onlara, aslında kusmaya neden olan bir şurup verdi ama bunun şikâyetlerine iyi geleceğini söyledi. Tahmin edildiği gibi, kadınların mide bulantıları ve kusmaları ortadan kalktı, mide büzölmeleri normale döndü.¹²⁶

Bilim adamları, kişinin bilişsel ve duygusal faaliyetlerinin, onun bağışıklık sistemini doğrudan etkilediği ispatlandıktan sonra bu konuya daha fazla ilgi duymaya başladılar. Çağdaş araştırmalar kesin bir şekilde gösterdi ki kaygı, depresyon, aşırı yalnızlık ve özgüven kaybına eşlik eden kronik psikolojik stres, adrenal bezlerini hormon üretimini arttırmaya zorlamakta, bu da doğal bağışıklığı zayıflatmaktadır. Bedende “savaş ya da kaç” olağanüstü hâlini üreten bu hormonlar ayrıca tansiyonu yükseltmekte, kalbi

¹²⁴ Herbert Benson, *Beyond the Relaxation Response: How to Harness the Healing Power of your Personal Beliefs*. (New York: Berkley Books, 1985), 72-73.

¹²⁵ Herbert Benson, *Timeless Healing*, 276.

¹²⁶ Stewart Wolf, “Effects of Suggestion and Conditioning on the action of Chemical Agents on Human Subjects: the Pharmacology of Placebos”, *Journal of Clinical Investigation* 29 (1950), 100-109.

zorlamakta ve hatta kan damarlarının çatlamasından dolayı felçlere bile neden olabilmektedir.¹²⁷

Bu araştırmalardan yola çıkararak (meditasyon) derin düşünme ve ona eşlik eden rahatlama, fiziksel ve psikolojik bozuklukların tedavisinde nasıl yardımcı olduğu araştırma konusu olmuştur. Doktor ya da terapistin hastaya verdiği talimatlar oldukça basit ve sade görünse de genellikle faydaları hızla elde edilmekte ve kolayca başarıya ulaşmaktadır. Bu basit meditasyon yönergeleri, binlerce yıl önce Hindu ve Budistler tarafından biliniyor ve takip ediliyordu. Kliniklerde ve tıbbi laboratuvarlarda psikofizyolojik değişimleri lme için en son yöntemler kullanılarak gerçekleştirilen birçok deneysel çalışma, transandantal meditasyon (aşkın derin dşnme) gibi konsantratif meditasyonun, hastaların zihinsel, bilişsel ve ruhsal güçlerini kullanarak hastalıklarını tedavi etme ve psikolojik yaşamlarını zenginleştirme konusunda gerçek bir tıbbi devrim olduğunu kanıtlamıştır.¹²⁸

Bu alandaki en popüler kitaplardan biri olan *Beyond the Relaxation Response* kitabın yazarı Benson, yoga ve diğer Doğu uygulamalarından uyarlanan meditasyon ve rahatlama tekniklerinde ünlü bir uzman hâline gelmiştir. Kitapta yer alan bazı talimatlar şu şekildedir: Benson, hastalarına sessiz ve rahat bir yerde gevşemiş hâlde oturmalarını, gözlerini kapatmalarının ve derin bir şekilde nefes almalarını, nefes alma sürecine odaklanmalarını istemektedir. Ardından, hastalardan inanç veya itikatlarına dair bir kelime veya kısa bir cümle seçmeleri ve her nefeste anlamını düşünüp tefekkür ederek tekrarlamaları istenir. Hastalar, bir kelime veya ifade yerine bir anlam veya görsel bir şekil seçmeyi tercih ederlerse, aynı tekrarlayıcı işlemi yapmaları istenir¹²⁹

Amerikalılar transandantal meditasyona (aşkın düşünmeye) ilgi duyunca, onu antik Hindu geleneklerinden harfiyen aldılar ve anlamsız bir kelimeyi veya bilmedikleri bir Hindu veya antik doğu mantrasını tekrarladılar. Ancak, sonra düşünen kişi için önem taşıyan anlamlı ifadeleri tekrarlamının veya inançlarından bazılarını hatırlamanın düşünmeyi derinleştirdiği ve iyileşmeyi arttırdığı fark edildi. Transandantal meditasyon üzerine yapılan araştırmalar, kişinin inandığı kelimelere veya zihinsel

¹²⁷ Malik Bedri, *Contemplation*, (Londra: International Institute of Islamic Thought, 2018), 39.

¹²⁸ Malik Bedri, *Contemplation*, 40.

¹²⁹ Herbert Benson, *Beyond the Relaxation Response*, 279.

imgelere yoğunlaşmanın ve bunların sürekli tekrar edilmesinin düşünen kişi için büyük değer taşıdığını göstermektedir. Bu tefekkür ettikleri konuyu daha derinden anlamalarına ve yeniden kavramalarına vesile olmaktadır. Ayrıca, gündelik hayatın monotonluğu veya çevrelerinin donuk alışılmışlığı yüzünden fark edemeyecekleri soyut ve manevi anlam düzeylerine yükselmelerini sağlamaktadır. O yüzden, “aşkın düşünme” terimi kullanılmaktadır.¹³⁰

Meditasyon yapanların izlemeleri gereken önemli bir yöntem, bilinçlerine sürekli ve zorlayıcı bir şekilde giren tüm fikirleri ve kavramları yok saymaktır. Yoğunlaşmaya kaldıkları yerden devam etmeleri, zihinlerine istemeden gelen bu şeylere karşı pasif ve rahat bir tutum takınmaları ve zamanla bu talimde ustalaşabilmeleri gerekmektedir. Tekrarlanan seanslarda, kişilerin tefekkür ve düşünmeleri derinleşmiş, bedenleri daha gevşemiş ve rahatsız edici olumsuz düşünceleri büyük ölçüde azalmıştır. Sonunda, daha önce şikâyet edip durdukları stres, kaygı ve hatta fiziksel belirtilerden artık muzdarip olmadıklarını belirtmişlerdir. Benson da dahil olmak üzere birçok araştırmacı, günde iki kez, her seans 15 ila 20 dakika olacak şekilde bu düşünce durumunu gerçekleştirenlerin psikolojik ve fiziksel semptomlarında belirgin bir iyileşme fark edeceklerini ve daha iyimser, daha verimli ve yaratıcı düşünme yeteneğine sahip olacaklarını bulmuşlardır.¹³¹

Bu iyileşme, tansiyon ve kolesterol düzeyinin inmesi gibi bazı fizyolojik ölçümlerle ispatlanabilir ve doktorların hastalarının, transandantal meditasyonu uygulamadan önce kronik hasta olup yıllarca ilaç almış olanlar da dahil, aldığı ilaçları azaltmalarına ve hatta durdurmalarına imkân vermektedir. Bu bağlamda, Benson gevşeme ve meditasyon uygulayan hastaların kanındaki kolesterol düzeyinin, meditasyon tedavisine girmemiş hastalara oranla yüzde 35 azaldığını belirtmektedir.¹³² Benzer araştırmalar, hastanın nabzının dakikada üç atış azaldığını, oksijen ve kan şekeri tüketiminin eşit ölçüde düştüğünü göstermektedir. Diğer taraftan, sükûnet ve rahatlamadan etkilenen EEG'deki¹³³ alfa dalgalarının arttığı görülmüştür.¹³⁴

¹³⁰ Malik Bedri, *Contemplation*,41.

¹³¹ Herbert Benson, *Beyond the Relaxation Response*, 280.

¹³² Herbert Benson, *Beyond the Relaxation Response*, 293.

¹³³ EEG (Elektroensefalogram), beyindeki elektriksel hareketleri ölçen bir testtir.

¹³⁴ Malik Bedri, *Contemplation*, 42.

Psikofizyolojik değişimle ilgili diğer önemli bir ölçüm, derinin zayıf elektrik akımına gösterdiği dirençteki değişkenliktir ve psikogalvanik (elektrik akımı ile kas hareket ettirme) deri tepkisinin ölçümü olarak bilinmektedir. Test edilen kişi tarafından hissedilemeyecek kadar küçük olan elektrik akımına gösterilen bu direnç, kişinin elindeki terleme ve nemin artmasıyla azalmakta veya tersi olmaktadır. Yani, kişi kaygılı olduğunda ve avuç içindeki ter bezleri daha fazla ter salgıladığında, nemli el küçük elektrik akımını daha iyi iletmektedir. Buna karşılık, kişi rahatlamışsa, kuru avuç içi akıma daha büyük direnç göstermektedir. Kişinin avuç içine özel elektrotlar yerleştirerek ve elektrik akımını özel bir alete veya bilgisayara aktararak bu sonuçlar kaydedilebilir. *How to Meditate?* isimli kitabında Larry Le Shan (ö. 2020), aşkın düşünmenin kaygı ve öfkeye doğrudan zıt bir hâl meydana getirdiğini ve derinin direncini yüzde 400'den daha fazla arttırdığını söylemektedir.¹³⁵

Meditasyonun anksiyete üzerindeki etkisiyle ilgili başka birçok bilimsel çalışma yapılmıştır. Meditasyonun anksiyete üzerindeki etkisini gösteren bazı spesifik bilimsel çalışmalar şunlardır:

Hoffman ve arkadaşlarının 2010 yılında yaptığı bir çalışma, meditasyonun sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerdeki semptomları azaltabileceğini göstermiştir. Çalışmada, meditasyon programına katılan bireylerin sosyal anksiyete semptomlarında belirgin bir azalma olduğu bulunmuştur.¹³⁶

Hoge ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen randomize kontrollü bir çalışmada, yaygın anksiyete bozukluğu olan bireylerde mindfulness meditasyonunun etkisi incelenmiştir. Mindfulness meditasyonu alan grupta, anksiyete düzeylerindeki azalma, kontrol grubuna göre daha belirgin olmuştur.¹³⁷

Kabat-Zinn ve arkadaşları tarafından yürütülen bir çalışma, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) adı verilen bir meditasyon programının, anksiyete semptomlarını

¹³⁵ Larry Le Shan, *How to Meditate*, (Londra: Bantam Books, 1988), 65.

¹³⁶ Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D., "The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review", *Journal of consulting and clinical psychology*, 78/2 (2010), 169-183.

¹³⁷ Hoge, E. A., Bui, E., Marques, L., Metcalf, C. A., Morris, L. K., Robinaugh, D. J., ... & Simon, N. M., "Randomized controlled trial of mindfulness meditation for generalized anxiety disorder: effects on anxiety and stress reactivity", *Journal of clinical psychiatry*, 74/8 (2013), 786-792.

azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Katılımcıların anksiyete düzeyleri MBSR programına katılmadan önce ve sonra ölçülmüş ve anksiyete düzeylerinde anlamlı bir azalma tespit edilmiştir.¹³⁸

İslami psikolojinin öncülerinden Klinik Psikolog Malik Bedri bu tür tedavi edici düşünmenin göklerin ve yerin tefekkürüne, Allah'ın zikir ve tesbihine benzediğini görmenin bir Müslüman için zor olmadığını belirtir. Her iki uygulama da düşünme nesnesine yoğunlaşma, harici ve dahili müdahaleleri -yani, zihnin dikkatini her ne bozuyorsa, dış sesler veya içten gelen düşünceler vs.- ortadan kaldırma veya azaltma gibi noktaları paylaşırlar. Ayrıca, düşünen ya da tesbih ederek tefekkür eden yeni bir manaya ulaşmaya, taze bir gerçekleştirmeyi başarmaya veya daha önce eşi görülmemiş bir vizyonu deneyimleyinceye kadar düzenli bir tempoyla tefekkürî anlamların tekrarlanmasını paylaşırlar. Her ikisi de durağan duyuşsal algıyı maddi hayatın gündelik rutin hapishanesinden kurtarmak, daha öte ufuklara ve daha geniş bilgi sınırlarına özgürce ilerlemek için derin tefekkürü kullanır.¹³⁹

Terapistler tarafından meditasyon ve gevşeme üzerine hazırlanmış kitaplarda ve eğitim kasetlerinde verilen, Avrupa ile Amerika'da popülerleşen talimatlar, inanç faktörünün kullanımıyla birleştiğinde, namazını kıldıktan sonra oturup Allah'ın keremini, azametini, yaratışındaki kusursuzluğu tefekküre dalmış, tesbih ve tazim kelimelerini durmaksızın tekrarlayan Müslüman bir kulun izlediği talimatlara benzer. Bu açık benzerliğe atıfta bulunurken, Benson'ın bütün dinî inanç mensubu insanlara tekniklerini kullanmalarını önermekle kalmayıp tefekkürlerinde tamamen gevşediklerinde tekrar edebilecekleri bazı sözler ve kelimeler tavsiye etmesi ilginç bir noktadır. Benson şöyle yazmaktadır:

Müslümanlar şu türden sözleri tekrarlamak isteyebilirler:

- Allah kelimesi.
- Allah tarafından ilk peygamberlik davetinde Hz. Muhammed'e söylendiği belirtilen kelimelerden bazıları.

¹³⁸ Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., ... ve Santorelli, S. F., "Effects of a mindfulness-based stress reduction program on medical and premedical students", *Journal of behavioral medicine*, 15/6 (1992), 581-599.

¹³⁹ Malik Bedri, *Contemplation*, 44.

•Müslümanların ilk müezzinlerinin tekrarladığı kelimeler. Efendisi çölün ortasında onu susuz bırakarak işkence ettiği hâlde o, “Ehadum” yani “Tek/Bir” demeyi sürdürmüştü.¹⁴⁰ Benson, son alıntıda Bilal-i Habeşî’den (r.a) bahsetmekte ancak Arapça “ehadun” kelimesini yanlışlıkla “ehadum” şeklinde aktarmaktadır. Kendilerine Rasûlullah’ı (s.a.v.) örnek alan Müslümanlar ise beş vakit namazdan sonra huzur içinde tefekkür ederek hangi kelimelerle zikredeceklerini bilirler. Bu kelimelerin içinde “Subhanallah”, “Elhamdulillah” ve “Allahu Ekber” bulunmaktadır. Vurgulanması gereken bir diğer nokta ise Benson’ın, hastaların inanç faktörü ile meditasyonda yetkin hale geldikten sonra, artık uzanmaları veya rahat bir pozisyonda oturmaları gerekmediğini güçlü bir şekilde savunduğudur. Yürürken, koşarken veya yüzerken bile odaklandıkları inanç sözlerini tekrarlayarak rahatlayabilir ve meditasyon yapabilirler.¹⁴¹ Bu, İslami tefekkürü hatırlatmaktadır çünkü Kuran’da Cenab-ı Hak, kendisini ayakta, otururken veya yanları üzerine yatarken zikreden müminleri övmektedir.¹⁴²

Köklerini antik doğu dinlerinden alan meditasyon ile İslami tefekkür arasındaki açık benzerlik düşünüldüğünde, Mevdudi’nin ileri sürdüğü, Budizm ile Hinduizm’in vahyedilmiş dinler olabileceği, ama pek çok diğer antik din gibi zamanla saflıklarını ve tek Yaratıcıya bağlılıklarını kaybetmiş olabileceklerini söyleyen görüş haklı olabilir. Buna göre, yüzyıllar geçtikçe bu dinlerde sapkın inançlardan ve ibadet ritüellerinden başka bir şey kalmadı.¹⁴³ Bu dinler, derin düşünme gibi bazı ayinleri korusalar da Allah’a ibadet ve yaratılışı tefekkür gibi hakiki ve sahih bir amaçtan vazgeçti. Seküler ve pragmatik Batı dünyası ise tıbbi ve psikoterapik faydaları tasdik edilince bu eksik pratikleri kopyaladılar, ama onların ardındaki hakiki dinî hedefleri veya sapkın doğulu köklerini benimseyip almadılar.

Açıktır ki, manevi veya ahlaki bir konuda yoğunlaşma ve ciddi düşünme herkese faydalıdır. Düşünenin, inançla ilişkili kelime ve anlamların tekrarı tefekküre eşlik ettiğinde, bu faydalar katlanarak artar. Meditasyon yapan kişi huzurlu bir gevşeme hâline dalar ve bu sayede günlük meşgaleleri ve dertleri bir kenara atıp madde ötesiyle

¹⁴⁰ Benson, *Beyond the Relaxation Response*, 111

¹⁴¹ Malik Bedri, *Contemplation*, 45.

¹⁴² Âl-i İmran, 3/191.

¹⁴³ Mevdudi, *Mebadiu'l-İslam*, (Dimeşk, Daru'l-Kur'ani'l-Kerim, 1977), 88.

uyuma geçer ve duyular dünyasının ötesine nüfuz ederse, bunun meditasyona faydası olur. İnce duygularını çevrelerindeki doğal seslere ve hareketlere yoğunlaştırmaktan da yararlanırlar: Kuşların cıvıltısı, rüzgârda ağaçların hışırtısı, hatta nefes alıp vermeleri veya kalp atışları gibi kendi içlerindeki düzenli fiziksel hareketler. Bu, “farkındalık meditasyonu” denilen bir süreçtir. Derin düşünmeden yararlanma yeteneği, Allah’ın insan fitratına, kendisine ibadet, hamdüsena ve marifet ile yaklaşmaları için koyduğu bir özelliktir. İnsanlar bu kabiliyeti düzgün biçimde manevi olarak kullansa hem hedeflenen ilahi ödül hem psikofizyolojik meziyetleri elde edebilirler. Bu olmasa bile temel faydalarını kazanırlar. Meditasyonu uygulayan gayrimüslimlerin elde ettiği bu faydalar, çeşitli temizlik usullerine riâyet ettiklerinde elde edecekleri şeylere benzemektedir: Dişlerin günde birkaç kez fırçalanması, düzenli olarak yıkanma (abdest veya gusüldeki gibi), tırnakların kesilmesi veya namazdaki gibi hafif fiziksel hareketlerin yapılması, ya da alkol, uyuşturucu, zina, eşcinsellik ve aşırı yemekten kaçınılması gibi.¹⁴⁴

Dinini yaşayan Müslümanlar bütün bu faydalı faaliyetleri dinî mükellefiyetler veya Sünnet olarak yapmaktadır. Onlar hem bu dünyada o faaliyetlerin faydalarını hem de ahirette Allah’ın rızasını kazanırlar. Allah’ı zikreden ve azametini tefekkür eden müminler bütün bu -psikolojik ve fiziksel- faydaları kazanmalarının yanı sıra sağlam inançları, derin basiretleri ve itikatlarının berraklığı sayesinde daha derin ve ileri tefekkürü tecrübe ederler. İslami tefekkürün gerçek değerinin Allah’a ibadet, O’nun zikri ve tesbihi ile bağlantısında ve yardım için O’na yakarmada yattığı söylenebilir. İslami bir ibadet biçimi olarak tefekkür ile, diğer Doğulu ve Batılı meditasyon biçimleri arasındaki benzerlik sadece yüzeyseldir. Çünkü İslami tefekkürün temeli tevhit, yani Allah’ın birliğidir. Bu, en küçük elektrondan en büyük galaksiye kadar evreni idame ettirenin sadece Allah olduğunu ilan eden derin ve makul bir inançtır. Bu inanç bütün İslami tefekkür formlarının temel taşı olduğu gibi, İslam’ın da esasıdır. İslami tefekkür, yaratılmışlar üzerine düşünmekten, onların yaratıcısına geçişe dayanır. Bu, pürüzsüz akli bir geçiştir, zira İslami inanç şirkle, yani çoktanrılı bir sapma ile bozulmamıştır.

¹⁴⁴ Malik Bedri, *Contemplation*, 46.

Ateistler ise duygusal tutku ile tefekkür ederler ve evrenin nasıl yaratıldığı sorusunu ya tamamen göz ardı ederler ya da onu var eden belirsiz bir “tabiat ana” ya da “büyük patlama” anlayışı geliştirirler. Aynı şekilde, çok sayıda tanrıya inanan putperestler, rasyonel akıllarıyla ve kalpleriyle düşünmekte zorluk çekeceklerdir, zira kalp ve akılları birbiriyle çelişecektir. O nedenle “mistik” deneyim yaşamak isteyen Batılılara akla dayalı ibadet biçimlerinden uzak durmaları tavsiye edilir.¹⁴⁵ Le Shan meditasyon yapanlara, Benson ile aynı tavsiyelerde bulunur. Ayrıca bu konuda öğrencilerini uyarır: “Süreçle ilgili olarak söze veya akla başvurmamaya çalışın. Bu, akıl ameliyesinden çok bir duyumsamadır, radarı kapatmaktır.”¹⁴⁶

Dinini yaşayan Müslümanlar için ise, tefekkürleri bütün bilişsel ve ruhsal melekelerinin Allah’ı hakkıyla tanımak için harekete geçirildiği manevi bir uygulamadır. Bir bozukluğu iyileştirmek için girilen akıldışı veya duygusal bir çaba ya da tek ayak üzerinde durarak veya sivri çivili yataklarda uyuyarak bedene işkence çektirilen acılı bir uygulama değildir. İslami tefekkür bir ibadet biçimidir ve kalple akli, akli olan ile duygusal olanı, makul olanla ihtiraslı olanı birleştirerek tefekkür edeni dualarının makbul olacağı daha iyi manevi bir hâle yükseltir. Akıldışı ve fazlasıyla duygusal tepkiler İslami tefekkürde hoş karşılanmaz ve daha önce belirtildiği gibi bilinç hâllerinin değiştirilmesi kendi içinde bir amaç değildir. Aynı şekilde, çok derin tefekkür sonucunda meydana gelebilecek olağanüstü tecrübeler, Doğulu ve Batılı mistikleri akıl yürütmeyi devre dışı bırakacak ve bu tecrübeleri yaşamak için şiddetli bedensel acılara göz yumacak kadar değerli olsa da hakiki İslami tefekkürde ne talep edilir ne de sevinç ve heyecan uyandırır. Malik Bedri, İslami tefekkür ile ateist veya çoktanrılı meditasyon karşılaştırıldığında, dıştan birbirinin aynı olan deniz kabuğu gibi görünseler de birisi nadir bulunan bir inciye sakladığını diğerinin içinde ise sıradan kabuklu deniz hayvanının kalıntılarından başka bir şey bulunmadığını belirtir.¹⁴⁷

Bu, gayrimüslim meditasyon uygulayıcılarının evrendeki bütün varlıklara karşı hissettikleri yakınlığın, zihin berraklığının, mutluluğun ve psikolojik sükunetin sahici duygular olmadığı anlamına gelmez. Daha önce belirtildiği gibi, sıkıntı çeken kişiyi

¹⁴⁵ Benson, *Timeless Healing*, 58.

¹⁴⁶ Le Shan, *How to Meditate*, 77.

¹⁴⁷ Malik Bedri, *Contemplation*, 50.

fiziksel ve psikolojik bozukluklardan kurtaran tedavi edici bir uygulamadır. Ancak, gayrimüslimlerin meditasyonla yaşadığı bu ışık parıltısı ve huzur, gündelik problemlerin materyalist bağlarından kurtulmak için harcadıkları çabanın ödülüdür. Onlar, hayatlarında belki de ilk kez aşkın ruhsal ufuğun bir anlık görüntüsünü görürler ve bunun hayata karşı giriştikleri materyalist mücadeleye kıyasla büyük bir gelişme olduğunu fark ederler. Fakat gayrimüslim meditasyoncuları bu kadar çok etkileyen bu duygu, müminlerin hissettiğiyle kıyaslanamaz. Çünkü müminler bu evrendeki her atomun Allah'ı tesbih ve tazim ettiğini bilir. Bu gerçek Kur'ân'da şöyle geçmektedir: “O’nu hamd ile tesbih etmeyen hiçbir şey yoktur; fakat siz onların tesbihlerini anlamazsınız.” (el-İsrâ, 17/44) Tefekkür eden müminler evrenin Allah'ı tesbih edişini çözüp anlamasalar da kendi tesbihleriyle diğer bütün yaratılmışların tesbihi arasındaki ahengi hissederler. Bu duygu, tefekkürün devamıyla derinleşir ve sonunda insanı ruhsal yücelmeye ve dünyevi herhangi bir mutlulukla kıyaslanamayacak saadet ve manevi lezzete götürür.

İbn Kayyim tarafından bu saadet hâli *Medaricü's-sâlikin*'de şöyle tasvir edilmiştir:

Tefekkür hâlinde Allah'ı zikreden mümin, seslerin ve hareketlerin sükût ettiği inziva yerlerinden ve yalnızlıktan lezzet almaya başlar. Orada kalp ve irade kuvveti bulur. Ne kaygı ne de keder hisseder. Sonra ibadetin lezzetini tatmaya başlar ve asla doyamaz. İbadette, -bol eğlence, oyun veya dünyevi arzuların tatmininde bulmuş olduğundan daha fazla lezzet ve huzur bulur. Bu hâli yaşadığında, dünyevi endişelerin çoğu kaybolur, zira diğer insanlardan tamamen farklı bir dünyadadır.¹⁴⁸

Benzer şekilde, İbn Teymiyye Mecmuu'l-Feteva isimli eserinde kendilerini Allah'ın zikrine verip ihlasla tefekkür edenlerden bazılarının sözlerini aktarır. Onlardan birisi şöyle der: “Öyle bir hâldeydim ki, ‘Cennet ehli böyle bir hâldeyse, gerçekten hakiki bir saadet yaşıyorlar’ diyordum.” Bir diğeri ise şunu söyler: “Bazen kalp coşku ve sevinçle taşıdığı anlar yaşar.” Bir üçüncüsü: “Hakkıyla müteyakkız kullar ibadetlerinden oyun ve oyalanmaya dalanlardan daha fazla lezzet alırlar.”¹⁴⁹

Dinini yaşayan Müslüman tefekkür ve zikir ehli ile çeşit çeşit karanlık tabakalarından ızdırıp çeken, algı ötesini arayışlarında meditasyonla bu harikaların ancak bir parıltısına ulaşabilen gayrimüslimler arasında işte böyle bir fark bulunmaktadır.

¹⁴⁸ İbn Kayyim, *Medaricü's-Salikin*, s. 31-32.

¹⁴⁹ İbn Teymiyye, *Mecmuu'l-Fetava*, 10/647.

Dini prensiplerine bağılı olarak tefekkür ve zikir uygulayan Müslümanlar, düşünsel ve manevi bir aydınlanma yaşamaktadırlar. Bu, onlara derin bir huzur ve anlayış sağlamaktadır. Ancak, hayatın acı ve karanlık yönlerine maruz kalan ve bu durumdan çıkmak için meditasyon yoluyla algılarının ötesine geçmeye çalışan bazı kişiler, bu manevi derinliklerin sadece bir kısmına ulaşabilmektedir. İşte bu, tefekkür ve zikir ehli bir Müslüman ile meditasyon uygulayan diğer kişiler arasındaki temel farkı ortaya koymaktadır.

3.2. Namaz

Namaz, insana günlük meşguliyetlerden bir süreliğine uzaklaşma fırsatı sunarak rabbine yönelip huzur bulmasını sağlayan bir ibadettir. Günde beş kez bu manevi deneyimi yaşayan insan, büyük bir moral kaynağından beslenmiş olur. Özellikle kişi namazı huşuyla, tam bir içsel yönelişle yerine getirirse, adeta Allah'ın huzurunda olduğunu hisseder ve bu rahatlama duygusu daha da derinleşir. Bu sebeple, namazın insanı kaygı ve stresten kurtarma konusunda büyük bir etkisi vardır. İnsanın namazda huzur ve teslimiyetle rabbinin huzurunda duruşu, hayatın karmaşasından tamamen soyutlanması, iç huzuru, dinginlik ve sükûnet duygusu verirken, kaygı, endişe, hayatın baskıları ve problemlerinin yarattığı sinir gerginliğini giderir.¹⁵⁰

Huzeyfe'den (r.a) rivâyetle:

عَنْ حُذَيْفَةَ قَالَ : كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى

“Nebi (s.a.v.) kendisini kaygılandıran ve keder veren herhangi bir durum isabet ettiğinde namaza iltica ederdi.”¹⁵¹

Tîbî -إذا حزبه أمر صلي- ifadesini أي إذا نزل به هم şeklinde şerh etmiştir. Yani “kendisine kaygı verecek bir durum isabet ederse namaz kılardı” manasındadır.¹⁵² Ali el-Kârî (ö. 1014/1605) de *Mişkât* şerhinde -إذا حزبه أمر- ifadesine أهمه manasını vermiştir. Yani kendisini kaygılandıran bir durumla karşı karşıya kaldığında namaz kılardı. Bu hem o durumun kolaylaşması hem de Allah azze ve celle'nin “*Sabırla ve namazla yardım*

¹⁵⁰ Osman Necati, *el-Hadis ve İlmü'n-Nefs*, (Kahire: Daru'ş-Şuruk,1989), 270.

¹⁵¹ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 5/ 388, (Hadis no: 23299).

¹⁵² Tîbî, *el-Kâşif 'an haqâ'iki's-sünen (Şerhu Mişkâti'l-Meşâbih)*,2/1247.

dileyin” (el-Bakara, 2/45) emrine imtisal içindir.”¹⁵³San’ânî de bu hadisin şerhinde “Bu hadis, namazın kaygı ve kederleri giderdiğine delil teşkil eder. Nitekim namaz bu hastalıkların devasıdır.”¹⁵⁴ demiştir. Sübkî (ö.1352/1933) de bu ifadeyi kaygılandırıran durum olarak şerh ederek şöyle demiştir: “Bu hadis, kendisini kaygılandırıran bir durum yaşayan kişinin bu kaygısını Mevlâ’sına namaz kılarak meşgul olmak suretiyle gidermesi gerektiğine delalet eder. İbn Abbas da böyle yapmış ve “Bir kaygı veya musibet durumu söz konusu olduğunda iki rekât namaz kılarak Allah’ın ‘Sabırla ve namazla yardım dileyin (el-Bakara, 2/45) emrini yerine getiriyoruz.’ demiştir.”¹⁵⁵

Rasûlullah (s.a.v.), Bilal-i Habeşi’ye hitaben:

يَا بِلَالُ ، أَقِمِ الصَّلَاةَ ، أَرْحْنَا بِهَا

“*Ey Bilal! Namaz için ikâmet getir ve bizi namazla rahatlat.*”¹⁵⁶ buyurmuştur.

Belagat yönünden ve konumuz açısından hadiste geçen “bihâ” ifadesi çok önemlidir. Çünkü hadiste “minhâ” denilmemiş, “bihâ” denilmiştir. Eğer “minhâ” denilseydi, anlamı şöyle olacaktı: “Namazı hemen kılalım, üzerimizdeki bu namaz borcunu ödeyerek sıkıntımızdan kurtulalım ki bu vesileyle bizi namazdan kurtar.” Bu durumda namazın rahatlatıcı bir etkisi olmadığı, bilakis insanı zorlayan, meşakkatli bir ibadet olduğu anlaşılacaktı. Ancak “erihnâ bihâ” denilerek, “Bizi namazla rahatlat, yani namaz kılmakla, namazda Allah’a yönelmekle rahata kavuşalım.” denilmektedir. Böylece bu ifade ile namazın rahatlatıcı etkisi çok veciz ve belîğ bir şekilde anlatılmaktadır. Çünkü kişi namazda Allah’a yönelerek kalbe yorgunluk veren tüm dünyevî zorluklardan kurtulur ve rahatlar.¹⁵⁷ Bu yüzden Hz. Peygamber başka bir hadisinde “*Namaz gönlümün sürûru kılındı.*” buyurmuştur.¹⁵⁸

¹⁵³ Ali el-Kârî, Ebû’l-Hasen Nûrûddîn Alî b. Sultân Muhammed el-Herevî, *Mirkâtü’l-me’âtiş şerhu Mişkâtü’l-Meşâbî*, (Beyrut, Daru’l Fikr, 2002), 3/990.

¹⁵⁴ San’ânî, Ebû İbrâhîm İzzüddîn Muhammed b. el-İmâm el-Mütevekkil-Alellâh İsmâîl, *et-Taḥbîr li-îzâhi me’âni’t-Teysîr*, (Riyad: Mektebetu’r-Rüşd, 2012), 5/20.

¹⁵⁵ Sübkî, Mahmud Muhammed Hattâb, *el-Menhelu’l-azbu’l-mevrûd Şerhu Sünen-i Ebî Davud*, (Kahire: Tabatu’l-İstikame, 1932), 2/240.

¹⁵⁶ Ebû Davud, *es-Sünen*, “Edeb”, 78, (Hadis no: 4985).

¹⁵⁷ Halîl b. Ahmed b. Mecîd Sehârenpûri, *Bezlü’l-mechûd fi ḥalli Ebî Dâvûd*, (Hindistan: Merkezu’ş-Şeyh Ebi Hasen en-Nedvî, 2006),3/385.

¹⁵⁸ Nesaî, *Aşratu’n-Nisâ*, 1; Ahmed b. Hanbel, 3/128.

Bahsi geçen sons iki hadis, namazın insan ruhunda huzur ve sükûnet yaydığı, kaygı ve stresten kurtulmada tedavi edici etkisinin olduğuna işaret etmektedir. Namazda kalbin ve ruhun rahatlaması söz konusu olduğu anlaşılmaktadır ki bu da başlı başına psikoterapidir. Osman Necati konuyla ilgili şu tespitlerde bulunmuştur:

es-Salat” ifadesi, insanla yaratıcısı arasında bir sıra (ilişki) olduğuna işaret etmektedir. Namazda insan kendisinin ve evrenin yaratıcısı olan Allah’ın önünde huşû, itaat ve niyaz ile durmaktadır. Aciz ve zayıf bedeniyle; her şeye gücü yeten, var olan her zerrede yegâne güç sahibi olan, göklerdeki ve yerdeki bütün işleri düzenleyen, öldürme ve diriltme gücü elinde bulunan, insanlar arasında rızık dağıtan, başına gelen hayrı ve şerri takdir eden bir ilahın önünde ibadette bulunmaktadır. Namaz, kişinin Allah’ın önünde itaat ve niyaz içinde durmasıyla, ruhî saflık, kalbî dinginlik ve psikolojik güven duygusu oluşması hususunda kendisine ruhsal bir enerji sunmaktadır. İnsan namazı hakkıyla eda eder, tüm azalarıyla ve tam bir şuurla Allah’a yönelirse, dünyanın bütün meşguliyet ve problemlerinden yüz çevirirse, sadece Allah’ı ve okuduğu Kur’ân âyetlerini düşünürse; bu şekilde yaşamın tüm kaygı ve sıkıntılarında yüz çeviriş, namaz esnasında dünyevî meseleleri düşünmeme, rabbinin önünde tam huşu içinde durma, insanda tam bir sükûnet halini; ruhsal huzuru ve zihnî rahatlamayı sağlamaktadır.¹⁵⁹

Modern psikoterapi uzmanlarından bazıları rahatlama ve gevşemeyi, ruhsal tedavide bir araç olarak kullanmaktadır. İnsan, genellikle gevşeme halini, alıştırma suretiyle öğrenebilmektedir. Günde beş vakit kılınan namaz, bize rahatlama, gevşeme halini ve onu öğrenme hususundaki alıştırmayı en güzel bir şekilde sağlamaktadır. İnsan, gevşeme halini alışkanlık haline getirdiğinde yaşamın sıkıntı ve dertlerinin meydana getirdiği kaygıdan ve sinirsel gerginlikten kurtulabilir. Nitekim -yukarıda da işaret edildiği üzere- Hz. Peygamber’in Hz. Bilâl’e namaz vakti girdiğinde: “Ey Bilâl! Bizi namazla rahatlat” demesi de bunu göstermektedir.¹⁶⁰

Öte yandan namazın meydana getirdiği rahatlama ve sükûnet hali, ruhsal bakımdan hasta olanların şikayet ettikleri kaygı ve stresten kurtarmaya yardımcı olmaktadır. Namazın insanda meydana getirdiği ruhsal rahatlama ve sükûnet hali, namazdan sonra da bir süre devam etmektedir. İnsan, ruhsal olarak bu sükûnet ve rahatlama halinde iken, kaygı ve strese neden olan bazı durumlarla karşılaşır veya onları hatırlayabilir. İnsanın, namazdan sonra kazandığı bu ruhsal rahatlama ve sükûnet halinde iken günlük yaşamda kaygı ve strese neden olan veya hatırlanan bu türden iş ve durumlarla namazlardan sonra tekrar tekrar karşılaşması, kaygının tedrici olarak etkinliğini

¹⁵⁹ Osman Necati, *el-Kur’ân ve ilmi’ n-nefs*, 285.

¹⁶⁰ Dale Carnegie, *How to Stop Worrying and Start Living*, 359-360.

kaybetmesini sağlamakta ve bu sayede de kişi, bu gibi durum ve konumları meydana getiren kaygıdan kurtulmaktadır.

Kaygı bozukluğunun tedavisi konusunda namazın bahsi geçen etkisi, bazı çağdaş davranışçı psikoterapi (behavioral psychotherapy) uzmanlarının anksiyetenin tedavisinde kullandıkları psikoterapötik metodun meydana getirdiği etkiye benzemektedir. Jozefh Jolpe (ö. 1997) gibi davranışçı psikoterapi uzmanları, anksiyetenin tedavisinde karşılıklı ketleme (reciprocal inhibition) olarak bilinen metodu uygulamaktadırlar. Söz konusu tedavi metodunda psikoterapist, başta danışanı derin bir rahatlama ve gevşeme haline alıştırmaktadır. Danışan, bu rahatlama durumunda iken psikoterapist, danışandan kendisinde kaygı ve strese neden olan şeylerden birini hatırlamasını istemektedir. Terapist, bu konuda hafif olarak kaygıyı doğuran şeylerden başlamak üzere peyderpey şiddetli kaygıya neden olan şeylere doğru süren bir hiyerarşi dâhilinde bunları ortaya çıkarmaya çalışır. Kendisinde kaygıya neden olan şeylerden birini hatırlayan danışanın üzerinde tedirginlik meydana geldiğinde uzman, danışandan bu şeyi zihninden uzaklaştırmasını, başka bir sefer de rahatlama ve gevşeme haline dönmesini istemektedir. Danışan doğru olanı yapıp, rahatlayınca, terapist, kendisinden kaygıya neden olan şeyi tekrar hatırlamasını istemektedir. Bu metotla olan tedavi, danışanın kaygı hissetmeden, rahatlama haliyle birlikte bu şeyi düşünmesini başarınca kadar devam eder. Bundan sonra da danışan daha fazla kaygıya neden olan başka bir şeyi düşünmeye başlar; tabii ki bu da danışan rahatlama halinde iken yapılır. Bu şekilde tedavi, danışan kaygıdan tam anlamıyla kurtuluncaya kadar sürer. Jolpe ve diğer psikoterapi uzmanlarının başvurdukları bu metot, esas itibarıyla koşullanmaya (conditioning) yani, terapistin kaygıya neden olan durumlarla kaygıya karşı oluşan tepkilerin arasında bağlantı kurarak rahatlama sağlama esasına dayalı tedavi girişimlerine dayanmaktadır.¹⁶¹

Davranışçı psikoterapistlerin kullandıkları tedavi yöntemi ile namazın meydana getirdiği etki arasındaki benzerlik yönü gâyet açıktır. Kaygı ve strese karşı namazın sürekli olarak kılınmasının sağladığı rahatlama ve sükûnet, hayatın içerisinde faal durumda iken de devam etmekte ve anksiyeteye karşı direnç sağlamaktadır. Bu sayede insan, anksiyeteden kurtulmaktadır. Bu, daha önce işaret edildiği gibi anksiyete

¹⁶¹ Richard Lazarus, *Personality*, (Canada: Prentice-Hall, 1979), 846-854.

tedavisinde davranışçı psikoterapi uzmanlarının kullandıkları metodun bizzat kendisidir.¹⁶²

Namazın bitiminde, insan doğrudan Allah'a yönelerek tesbihte bulunmakta ve dua etmektedir. Bu durum, namaz sonrasında bir süre boyunca huzur ve sükûnetin devam etmesine yardımcı olur. İnsan, dua aracılığıyla Rabbine münacatta bulunur ve yaşamında sıkıntıya neden olan, kaygıya sevk eden ve endişe veren problemleri dile getirir. Aynı zamanda, Allah'tan bu problemlerin çözümü ve sıkıntılarının giderilmesi hususunda destek istemektedir. İnsanın sadece, kendisine endişe veren problem ve kaygılarını dile getirme esnasındaki ruhsal rahatlama ve sükûnet hali, daha önce dile getirdiğimiz problemlerle ruhsal rahatlama ve sükûnet hali arasında koşullu ilişki sağlayarak kaygıyı nihâyete erdirmeyi de sağlamaktadır. Böylece de tedrici olarak bu problemler, kaygıyı meydana getirmedeki gücünü kaybetmektedir. Bunlar, psikolojik rahatlama ve sükûnet ile koşullu ilişki oluşturmaktadır ki bu da kaygıya zıt olan bir durumdur.¹⁶³

Ayrıca, insanın sorunlarını ve sıkıntılarını dile getirmesi, başkalarına anlatması dahi, ruhsal açıdan rahatlama sağlamaktadır. Psikolojik zorluklar yaşayan insanların problemlerini ifade etmelerinin, kaygı ve stresin azalmasına katkıda bulunduğu bilinmektedir. Eğer bir kişi, içinde bulunduğu psikolojik sıkıntılar ile ilgili samimi bir arkadaşına veya bir psikoloğa açılarak iyileşebiliyorsa, o zaman kişinin sorunlarını Allah'a anlatması, her namaz sonrasında rabbine yakarması, dua etmesi, sığınması ve yardım dilemesinin de iyileşme sürecine katkıda bulunacağı yadsınamaz.

Kaygının, insanın psikolojik çatışmalarını halletme konusundaki aciziyetinden neşet ettiği ileri sürülmektedir. Psikolojik çatışma da büyük ölçüde insanın ruhsal enerjisini tüketmektedir. Bundan dolayı ruhsal bakımdan hasta olanlar, güç ve imkânlarını, enerjilerini tüketen, kendilerini ataletle uğratan psikolojik çatışma nedenlerini doğru olarak dile getirememektedirler. Tedavileri bittiğinde, ruhsal enerjileri ruhsal çatışmanın kaydından kurtulmakta, bunun sonucu olarak da normal olarak büyük bir aktivite ve canlılık göstermekte, çalışma ve üretim güçleri artmaktadır.

¹⁶² Osman Necati, *el-Kur'ân ve ilmu'n-nefs*, 287-288.

¹⁶³ Osman Necati, *el-Kur'ân ve ilmu'n-nefs*, 288.

Namaz, başarılı bir psikolojik tedavinin kişinin ruhunda gerçekleştirdiği sonucu meydana getirmektedir. Namazın insanda meydana getirdiği güven şuuru ve kaygıdan arınma hissi, insanın ruhunu stresin zincirlerinden kurtarmada yardımcı olur. Ayrıca namazın etkisi, psikolojik tedavinin etkisinden daha az değildir. İnsan gücünün ruhsal bakımdan kaygıdan kurtulmasına ilave olarak insanla rabbi arasında namaz esnasında ruhsal bir iletişim oluşmakta, emelleri yeşerten, azmi kuvvetlendiren, zorluklara sabretmeyi, büyük görevleri yerine getirmeyi mümkün kılan büyük bir güç ortaya çıkmaktadır. Aslında insan, gerçek anlamda büyük bir güç ve potansiyele sahip olmasına rağmen, bunun sadece küçük bir kısmını kullanmaktadır. Bu bağlamda William James şunları söylemektedir: “Kendimizi, olmamız gerekli şeyle mukayese ettiğimizde, yarı yaşayanlar olduğumuz ortaya çıkmaktadır. Biz, bedensel ve zihinsel olarak kaynaklarımızın ancak küçük bir bölümünü kullanmaktayız. Diğer bir ifadeyle bizden birisi, içindeki gerçek potansiyeli, oluşturduğu dar sınırlar içinde yaşar. O, çeşitli güçlere hâkimdir ancak genellikle bunların farkında değil veya onları kullanmaktan gafilidir.”¹⁶⁴

Fizyoloji ve Tıp dalında Nobel Ödülü kazanan Fransız cerrah ve biyolog Alexis Carrel (ö. 1944), hac ve ibadet yerlerinde kılınan namazın, bazı hastalıklar için süratli şifa sağlayan bir ruhsal aktivite meydana getirdiğini gözlemlemiştir. İngiliz psikolog Searl Burt, namazın etkisine dair William James’in görüşünde sonra şunları söylemiştir: “Biz namaz sayesinde, normal şartlarda ulaşamadığımız aklî aktiviteden daha büyük bir hazinenin kapısına dalmaya muktedir olabiliriz. William James’in bu görüşü, meşhur psikologlar arasında kabul edilen yegâne görüştür.”¹⁶⁵

Namaz kılmanın kaygı üzerindeki potansiyel etkilerinden özetle şu şekilde sıralanabilir:

- a. Zihinsel Rahatlama: Namaz, bir kişinin zihnini rahatlatma ve huzur bulma fırsatı sunar. Namaz kılarken odaklanma, derin nefes alma ve dua etme gibi eylemler, kaygı düzeyini azaltmaya yardımcı olabilir.
- b. Spiritüel Bağlantı: Namaz, bir kişinin rabbi ile manevi bir bağlantı kurmasını sağlar. Bu bağlantı, kişinin iç huzurunu artırır ve kaygıyı azaltır. İnanç ve

¹⁶⁴ Dale Carnegie, *How to Stop Worrying and Start Living*, 239.

¹⁶⁵ Alexis Carrel, *el-İnsan Zâlike'l-Mechûl*, çev. Nuha Behman, (Beirut: Mektebetu'l-Mearif, 1980), 170-171.

ibadetle meşgul olmak, insanların daha büyük bir amaca ve anlama hizmet ihtiyacını tatmin eder.

- c. Rutin ve Disiplin: Namaz, düzenli bir ibadet şeklidir ve düzenli bir şekilde ibadet etmek, insanlara rutin ve disiplin sağlar. Rutin bir yaşam tarzı ve düzenli ibadet, kaygıyı azaltmada yardımcı olur. Disiplinli bir yaşam tarzı, kişinin daha organize hissetmesini sağlar ve kaygıyı kontrol altında tutar.
- d. Sosyal Destek: Namaz, toplum içindeki birçok kişiyle bir araya gelmeyi sağlar. Cami veya mescit gibi ibadet mekanlarında namaz kılan insanlar, bir topluluk hissi ve sosyal destek bulabilirler. Sosyal destek, kaygıyla başa çıkmada önemli bir faktördür ve insanlara duygusal destek sağlayabilir.
- e. Mindfulness ve Odaklanma: Namaz kılariken, kişi şu anın farkında olmayı ve mevcut anı yaşamayı öğrenir. Bu, mindfulness (bilinçli farkındalık) prensiplerini benimseme ve uygulama fırsatı sunar. Bilinçli farkındalık, kaygıyı azaltmada etkili bir yöntemdir.

Namazın bu zikredilen manevi faydalarıyla psikolojik hastalıkları tedavi etmesi yanı sıra, daha birçok faydası da vardır ki, bütün bu özellikler insanın tabiatını kuvvetlendirmekte, dolayısıyla insana ızdırap veren ve onu kaygılandıran şeyleri gidermektedir.¹⁶⁶

3.2.1. Cemaatle Namaz ve Cemaat Olmanın Kaygı ile Başa Çıkmadaki Etkisi

Cemaatle kılınan namazın da kaygının tedavisi bakımından önemli bir etkisi bulunmaktadır. Bir kişi, cemaatle namaz kılmak için camiye gittiğinde, komşuları ve semt sakinleriyle tanışma fırsatı bulur. Bu tanışmalar, diğer insanlarla etkileşimde bulunmasına ve sağlam sosyal bağlar kurmasına yardımcı olur. Bu sosyal ilişkiler ve arkadaşlık bağları, kişinin kişiliğinin gelişimine ve olgunlaşmasına katkı sağlar. Bu ilişkiler aynı zamanda yalnızlık hissine kapılan, insanlardan uzak duran veya toplum tarafından kabul edilmediğini düşünen kişilerin endişelerini hafifletir ve bir sosyal gruba ait olma (affiliation) ihtiyacını karşılar.¹⁶⁷

¹⁶⁶ İbn Kayyim, *eṭ-Ṭıbbü'n-nebevî*, 164.

¹⁶⁷ Osman Necati, *el-Kur'ân ve ilmu'n-nefs*, 290-291.

Hz. Peygamber, namazı cemaat ile kılmaya teşvik etmiş, onu ferdi kılınan namazdan üstün tutmuştur.¹⁶⁸ Ayrıca cuma günü cemaatle namazın farz olması da Müslümanlarda cemaat olma ruhunu etkinleştirmektedir. Zira böylece müminler namaz ve yardımlaşma için bir yerde toplanmaktadır.

Bireysel psikoloji ekolünün kurucusu olan Alfred Adler'e göre insanın kaygı duygusundan kurtulması; muhitindeki insanlarla olan ilişkilerini güçlendirmesi, yararlı sosyal faaliyetlerde bulunması, insanları sevmesi, onlara samimi davranması, bir diğer ifadeyle insanlığın bir üyesi olmasıyla mümkündür.¹⁶⁹

Cemaatle namaza ek olarak cuma namazı, tedaviye ait önemli bir rolü yerine getirmektedir. Çünkü namaz kılanlar, imamın, genellikle insanların başına gelen sosyal ve hayatî problemleri ve nedenlerini, tedavi yollarını tartıştığı cuma hutbesine kulak verirler. İmam, bazı kural dışı ve sapkın davranışları ele alır, nedenlerini açıklar, bunların üstesinden gelme vasıtalarını dile getirir. Namaz kılanlar, sosyal ve şahsi problemlerin ele alındığı, problemlerle yüz yüze gelme ve onlara baskın çıkmamanın öğütlendiği, ferdin ruhsal güven ve zihin rahatlığını gerçekleştiren düzgün ve sağlam davranış metotlarının nitelikleri hususunda pek çok nasihat ve çözüm yollarının sunulduğu bu gibi hutbeleri dinlemekten çokça yararlanırlar.

Cuma namazının, aynı zamanda koruyucu hekimlik ve tedaviye ait olmak üzere iki rolü daha bulunmaktadır. Kişi, eğer küçük yaşlardan itibaren cuma namazına devam etmişse, bu namaz vesilesiyle kendisine çeşitli dini bilgilerin verilmiş olması, kendisini doğru yola yönlendirecek pratiklerde bulunmuş olması, yaşamda karşılaşacağı problemlerin üstesinden gelme gücünü elde etmiş olması cuma namazının koruyucu rolünde temsil edilmektedir. Tedavi rolü ise, cuma hutbelerinin ferde, kendisini değerlendirme, şahsına arız olan yaşamın bazı problemlerini görme, onlarla yüz yüze gelme, onlara direnme ve üstesinden gelmeye dair iradesini güçlendirme hususunda yardımcı olmadaki etkisine yöneliktir. Bazı kişiler namazdan sonra problemlerini imama anlatmakta, sıkıntılarının etkisini izale etmek üzere ondan

¹⁶⁸ Buhâri, *el-Câmiu's-sahîh*, "Ezân", 30, (Hadis no: 645); Müslim, *el-Câmiu's-sahîh*, "Mesâcid", 245, (Hadis no: 650).

¹⁶⁹ Alfred Adler, *Understanding Human*, (New York: Greenberg Publishers, 1927), 239; Rollo May, *The Meaning of Anxiety*, (New York: The Ronald Press, 1950), 128-130.

nasihat almakta, imam, onları problemlerinin üstesinden gelmeleri için doğru yola yönlendirmektedir.¹⁷⁰

Genel anlamda cemaatle namaz, özel olarak da cuma namazının kişilerin karakterlerinin gelişmesi ve onun tedavisinde yerine getirdiği vazife, grup psikoterapinin rolüne benzemektedir. Klapman (ö. 1946) ve diğer bir takım mütehassıslar, son dönemlerde hastaların problemlerini, onlara arız olan psikolojik çatışmaları, bu çatışmalara karşı geliştirdikleri savunma mekanizmalarının iyice görmek ve psikolojik açıdan sorunları olanların problemlerinin üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için ihtiyaç duydukları ve temel itibarıyla konferanslara dayalı bir tür eğitsel grup psikoterapi (educational group psychotherapy) tedavisi uygulamaktadır.¹⁷¹ Bu tür eğitsel grup psikoterapinin esas itibarıyla yaşamın baskılarından meydana gelen kaygı ve hafif bir takım ruhsal problemler ve de onlardan korunma hususunda cuma hutbelerinin yerine getirdiği role benzediği açıktır.¹⁷²

Psikoterapinin, genellikle psikolojik hastalıkların ortaya çıkmasından sonra hastaya yardımcı olma görevini yerine getirdiğini dile getirmek gerekir. Ancak genel olarak namaz, özel olarak da cuma namazı, insanda psikolojik rahatsızlıkların meydana gelmesini engellemektedir; korumak ise tedaviden daha yararlıdır. Bu açıdan namazın üstünlüğü son derece açıktır. Bazı psikologlar son zamanlarda psikolojik rahatsızlıklardan korunma konusunda namaza önem atfetmeye başlamışlardır. Fakat cuma namazı ve hutbesinin, şu an burada dile getirdiğimiz kaygıdan sakındırma veya onun tedavisine katkıda bulunma rolünü gerektiği kadar yerine getirmediği gözlemlenmektedir. Bu da bu rolü yerine getirecek birçok cami imamının yeterli derecede yetişmemeleri nedeniyledir. Cami imamlarının kendi görevlerini ifa etmeleri için sadece dini yönlerden değil, insanlara yönlendiricilik ve rehberlik yapabilecek şekilde sosyal ve ferdi yaşamlarının birçok yönlerinde de kâfi derecede genel kültür ve psikoloji bilgisine sahibi olmak için kendilerini yetiştirmeye itina göstermeleri zorunludur.

¹⁷⁰ Osman Necati, *el-Kur'ân ve ilmu'n-nefs*, 291.

¹⁷¹ Cyril Burt, *İlmü'n-Nefsi'd-Dini*, (Dimeşk: Daru'd-Dimeşk li't-Tabae ve'n-Neşr, 1983), 21.

¹⁷² Osman Necati, *el-Kur'ân ve ilmu'n-nefs*, 292.

Genel olarak, cemaat olma yoluyla sağlanan sosyal etkileşimlerin kaygı üzerindeki etkileri şu şekilde sıralanabilir:

- a. Destek ve Empati: Sosyal etkileşimler, başkalarıyla bağlantı kurmaya ve destek almaya olanak sağlar. Diğer insanların desteğini hissetmek, kaygıyı hafifletebilir ve kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlar. Empati ve anlayış göstermek, kaygının azalmasına yardımcı olur.
- b. Sosyal Becerilerin Gelişimi: Sosyalleşme, sosyal becerilerin gelişmesine katkıda bulunur. İnsanlar arasında etkili iletişim kurmak, başkalarıyla ilişkileri sürdürmek ve sosyal durumlarda rahat hissetmek, kaygı düzeyini azaltır. Sosyal becerilerin gelişmesiyle, insanlar kendilerini daha güvende hisseder ve kaygıyla başa çıkma konusunda daha yetenekli olabilirler.
- c. Destekleyici Sosyal Ağlar: Sosyalleşme, sosyal ağların oluşmasına ve güçlenmesine yardımcı olur. Sosyal ağlar, insanların birbirleriyle bağlantı kurabileceği, destek alabileceği ve kaynaklara erişebileceği bir yapı sağlar. Bu ağlar, kaygıyla başa çıkmada önemli bir rol oynar. Destekleyici sosyal ağlar, kaygının azalmasına katkıda bulunur ve bireyin yaşamındaki stres faktörlerini hafifletir.
- d. Olumlu Distraksiyon: Sosyal etkinliklere katılmak, zihni olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır ve dikkati başka yönlere çeker. Başkalarıyla vakit geçirmek kaygının azalmasına ve daha olumlu duyguların artmasına yardımcı olur.
- e. Bilgi ve Deneyim Paylaşımı: Sosyal etkileşimler, farklı bakış açılarının ve deneyimlerin paylaşılmasını sağlar. İnsanlar arasındaki etkileşimler, bireyin kendini anlamlı ve değerli hissetmesine katkıda bulunur. Başkalarının deneyimlerinden ve bilgilerinden yararlanmak, kişinin kaygı düzeyini azaltabilir ve kendine güvenini artırabilir.¹⁷³

3.3. Tövbe ve İstiğfar

İnsanlar, yaratıcı bir güce bağlı inançları nedeniyle zaman zaman bağışlanma dilemek isteyebilirler. Bu tür bir istek, bazen kişinin kaygı, utanç, pişmanlık veya diğer

¹⁷³ La Greca, A. M., & Lopez, N., "Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships", *Journal of Abnormal Child Psychology*, 2672 (1998), 83-94.

olumsuz duygularıyla başa çıkma çabasına faydalı olur. Birçok terapi yaklaşımı, kişinin duygularını ve düşüncelerini anlamasına ve yönetmesine yardımcı olmak için dinî teknikleri kullanır. Bu teknikler arasında, kişinin kendine ya da başka birine yönelik yaptığı hataları kabul etmek ve bunlar için bağışlanma dilemek de yer alabilir. Kişi, bu şekilde, kendisiyle barışık olma ve olumsuz duygulardan kurtulma yolunda ilerleyebilir. Bağışlanma dileme, kişinin kendi kendini affetmesi ve özgürleşmesi için önemli bir adım olabilir. Ancak, bu sürecin etkisi, kişiden kişiye farklılık gösterebilir ve kişinin dinî ve dini olmayan inançlarına, deneyimlerine ve tercihlerine bağlı olarak değişebilir.

Suçluluk anksiyetesinin tedavisinde en önemli ilaçlardan biri tövbe istiğfardır. Allah Teâlâ günahı ne kadar çok olursa olsun her günahkârı bağışlayacağını bildirmiştir. Tövbe ve istiğfar, kişide azaptan kurtuluş, Allah'ın bağış ve rızasına nail olma ümidini diriltir. İnsanı kaygı ve çoğunlukla vicdan azabına sebep olan günahkârlık hissinden kurtarır.¹⁷⁴ Allah Teâlâ şöyle buyurur:

“De ki: Ey nefislerine karşı aşırı giden kullarım! Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin, çünkü Allah bütün günahları bağışlar. Kesinlikle O, gafurdur, rahimdir.” (ez-Zümer, 39/53)

Bu kısımda ele almamız gereken önemli hadislerden biri istiğfarın kaygıyı giderdiğini haber veren İbn Abbas'ın naklettiği hadistir. Rasûlullah (s.a.v.) şöyle buyurmuştur:

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّهُ حَدَّثَهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : مَنْ لَزِمَ الْإِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجًا ، وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا ، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

*“Kim istiğfara sürekli devam ederse, Allah o kişiye her türlü darlıktan bir çıkış yolu nasip eder, onu her türlü kaygıdan kurtarır ve ummadığı yerden rızıklandırır.”*¹⁷⁵

Bu hadis günah işleyen fakat bu günahında pişmanlık duyarak istiğfar edip Allah'tan bağışlanma dileyen kişilerin, Allah Teâlâ tarafından mükafat olarak kaygı ve

¹⁷⁴ Osman Necati, *el-Hadîs ve İlmu'n-Nefs*, 343.

¹⁷⁵ Ebû Davud, *es-Sünen*, “Salat” (Hadis no: 1518); İbn Mace, *es-Sünen*, “Edeb”, 57 (Hadis no: 3819); Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 1/248.

tasalarından kurtarılacağını bildirmektedir. Ayrıca istiğfar kişiyi duyduğu suçluluk duygusundan ve vicdan azabından kurtarır ve rahatlatır.

Münâvî (ö. 1031/1622) bu hadisin şerhinde Hâkim en-Nîsâbûrî'nin (ö. 405/1014) şu sözünü nakleder: “Âdemoğlu günah işlemekten hâli değildir. Günahın azabı ise iki çeşittir; büyük ve küçük azap. Uyanık olan kul sürekli kendini yoklar ve günah işledikten sonra istiğfarda bulunur. Böylece günahın vebalinden ve azabından kurtulur. Fakat günahları biriktiği halde istiğfarda bulunmazsa kaygılar, iç daralması ve sıkıntı meydana gelir. Bu ise günahların küçük azabıdır. Ahiretteki azabı ise cehennem azabıdır. Ancak istiğfarda bulunursa kaygıdan kurtulur ve kaygıları feraha ve rahatlamaya dönüşür. Darlık ve iç sıkıntısından bir çıkış yolu nasip olur ve ummadığı yerden rızıklandırılır.”¹⁷⁶

Hz. Peygamber gelmiş geçmiş bütün günahları bağışlanmış olmasına rağmen makamını yükseltmek, hasenatını arttırmak ve ihtiyaçlarının kazası için ümmetine talim amacıyla istiğfarı çoğaltmıştır. Çünkü istiğfar hem zikir hem de ibadettir. Allah'a yaklaşma vesilesidir. Birçok amaç için istiğfarda bulunulabilir; sıkıntıların ortadan kaldırılması, kaygıların giderilmesi ve rızık elde etmek gibi. “*Kim istiğfara sürekli devam ederse, Allah o kişiye her türlü darlıktan bir çıkış yolu nasip eder, onu her türlü kaygıdan kurtarır ve ummadığı yerden rızıklandırır.*”¹⁷⁷ hadisi buna delildir. Şevkânî bu hadisin şerhinde şöyle demiştir: “İstiğfarı çoğaltmakla ilgili bahsi geçen hadis istiğfarın bütün darlık ve sıkıntılardan çıkış yolu olduğuna, tüm kaygıları giderdiğine ve beklenmeyen yerden rızık elde etmeye vesile olduğuna delildir.”¹⁷⁸

Söz konusu hadisin şerhinde San'ânî şöyle dermiştir: “Allah Rasûlü'nün (s.a.v.) buyurduğu gibi kim istiğfara devam ederse, Allah o kişiyi her türlü kaygıdan kurtarır. Çünkü kaygı günahların cezalarındandır. İstiğfar ise günah hastalığının panzehridir ve günahlar sebebiyle meydana gelen kaygıları giderir.”¹⁷⁹

¹⁷⁶ Münâvî, Zeynüddîn Muhammed Abdürraûf b. Tâcil'ârifin b. Nûriddîn Alî el-Haddâdî, *Feyzü'l-kadîr şerhu'l-Câmi'i's-şagîr*, (Mısır: el-Mektebetu't- Ticariyyetu'l Kubra, 1937), 6/82

¹⁷⁷ Ebû Davud, *es-Sünen*, “Salat” (Hadis no: 1518); İbn Mace, *es-Sünen*, “Edeb”, 57 (Hadis no: 3819); Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 1/248.

¹⁷⁸ Hamza Muhammed Kasım, *Menâru'l-kâri Şerhu Sahîhi'l-Buhârî*, (Dimaşk: Mektebetu Daru'l-Beyan, 1990), 5/272.

¹⁷⁹ San'ânî, *et-Tenvîr şerhu Câmi'i's-şagîr*, 10/136.

İbn Kayyim, bu hadisi aktardıktan sonra, istiğfarın etkisini şu şekilde açıklar:

İstiğfarın kaygı, üzüntü ve sıkıntıyı giderme konusundaki etkisi hakkında; tüm alimler, isyanların ve günahların kişide endişe, üzüntü, korku, keder ve iç sıkıntısı oluşturduğu konusunda ittifak etmiştir. Bu nedenle bir kişi, işlediği isyan ve günahın sonra hemen içinde bir kaygı ve keder hisseder ve iç sıkıntısı çeker. Bu rahatsızlığı tedavi etmenin tek çaresi tövbe ve istiğfar etmekten başka bir şey değildir.¹⁸⁰

Bu ifadeler modern psikoterapi yöntemleriyle benzerlikler göstermektedir.

Bu hadis doğrultusunda, tövbe ve istiğfarın iç huzurun sağlanmasında rol oynadığı ve bu sayede insana içinde bulunduğu kaygılı durumlarla baş edecek çözüm yolu sunduğu anlaşılmaktadır. Tövbe, bir itiraf eylemi olarak terapötik açıdan değerlidir. Terapistler, yoğun suçluluk duygusunun ve affedilmenin çok geç olduğuna inanma düşüncesinin hastalık belirtileri olduğunu ifade eder. Günahları nedeniyle depresif olan bir kişi tövbe ve istiğfar yoluyla bunu ortadan kaldırabilir.¹⁸¹ İstiğfarın kaygı üzerindeki etkisine dair yapılan araştırmada, son sınıf lisans öğrencilerine Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeği (STAI)¹⁸² uygulanmıştır. Kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerden oluşan 79 kadın 29 erkeğin toplam 108 kişilik deney ve 20 kişilik kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney grubuna, 30 gün boyunca günde 100 kez istiğfar etmeleri istenmiştir. Ön-test ve son-testler karşılaştırıldığında, deney grubunun durumluk kaygısının kısmen azaldığı ve sürekli kaygısının ise önemli ölçüde azaldığı gözlemlenmiştir.¹⁸³

İnsanın suçluluk hissetmesi, onda noksanlık, kaygı ve stres doğurmaktadır, bu da ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Psikoterapi, bu gibi durumlarda hastanın bakışını suçluluğa neden olan eski yaşantısından çevirmesine, günahı ve eksikliği hatırlatan suçluluğunu tezkiye etmesini sağlayan herhangi bir şeyin olmadığı hayatı yeni bir bakışla görmesine özen göstermektedir. Bunun sonucu olarak da hasta,

¹⁸⁰ İbn Kayyim, *et-Ṭıbbü'n-nebevî*, 162-163.

¹⁸¹ Tuncay Aksöz, “İnsan benliğinin arınması”, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/31, (2015), 81-101.

¹⁸² Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 de geliştirilmiş, Öner ve Le Compte tarafından 1985'te Türk toplumuna uyarlaması yapılmış, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini 20 soru ile ayrı ayrı ölçen kapalı uçlu psikometrik bir ölçektir.

¹⁸³ Ahmet Canan Karakaş, “The Effect of Istighfar on State and Trait Anxiety”, *International Journal of Psychology and Educational Studies* 4/3, (2017), 77.

nefsini kınamaktan çekinir, kendisine karşı genellikle müsamahakâr olur ve bu da kaygının giderilmesine, ruhsal rahatsızlığının iyileşmesine neden olur.

Suçluluğun tedavisinde Psikanaliz ekolünün uyguladığı metodun başarısını Kur'ân ve sünnet bize önceden vermiştir. Bu da tövbe ve istiğfardır. Tövbe, günahları affettirir, insanda Allah'ın hoşnutluğu hususunda emelin kuvvetlenmesini sağlar ve bu sayede de kaygı ve stresin etkisini hafifletir. Ayrıca tövbe ve istiğfar, genellikle insanın başka bir sefer hata ve günaha düşmeyecek derecede kendisini ıslah etmesini, dengeli olmasını sağlamakta ve bu durum, insanın kendisine karşı takdir duygusunun artmasına, güvenin çoğalmasına, kendisinden hoşlanmasına yardımcı olmaktadır. Bu da kişinin nefsinde güven ve dinginliğin hâkim olmasını sağlamaktadır.¹⁸⁴

Başka birçok hadis-i şerif de tövbe ve istiğfarın geçmiş günahları yok ettiğine işaret etmektedir. Bu bağlamda Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: *“Kim ‘Diri, her zaman var olan, kendisinden başka ilah bulunmayan Allah’a tövbe ve istiğfar ederim.’ derse, Allah hakkıyla ilgili en büyük günahı işlemiş olsa bile, (şirkten başka) günahları affolunur.”*¹⁸⁵

Böylece, Müslümanın günahkârlık kaygısı hafifler. O, bilir ki insanın yapısı zayıftır; her an hata yapabilir fakat hatasını itiraf edince Yüce Allah'a tövbe ve istiğfar eder, yaptığı kabahat yüzünden sürekli vicdan azabı çekmenin anlamı yoktur. Tam tersine, Allah'ın af ve bağışı umudu çok olması gereklidir.

Hz. Peygamber: *“Canım elinde olan Allah'a yemin ederim ki siz günah işlememiş olsaydınız kesinlikle Allah sizi giderir, yerinize günah işleyen ve Yüce Allah'a tövbe eden bir topluluk getirir ve onları bağışlardı”*¹⁸⁶ buyurmuştur.

Allah, kulunun tövbe etmesinden memnun kalır. Hz. Peygamber:

Herhangi birinizin tövbe etmesinden dolayı Allah Teâlâ'nın duyduğu hoşnutluk, ıssız çölde giderken üzerindeki yiyecek ve içeceğiyle birlikte devesini elinden kaçırın, arayıp taramaları sonuç vermeyince deveyi bulma ümidini büsbütün kaybederek bir ağacın gölgesine uzanıp yatan, derken yanına devesinin geldiğini görerek yularına yapışan ve aşırı derecede sevincinden ne söylediğini bilmeyerek:

¹⁸⁴ Osman Necati, *el-Kur'ân ve ilmu'n-nefs*,303

¹⁸⁵ Hâkim, Müstedrek, 1/511, (Hadis no: 1890); Hâkim, Buhârî ve Müslim'in şartlarına uygun demiştir.

¹⁸⁶ Müslim, *el-Câmiu's-sahîh*, “Tevbe”, 9, (Hadis no: 2749).

-Allah'ım! Sen benim kulumsun; ben de senin Rabbinim, diyen kimsenin sevincinden çok daha fazladır.¹⁸⁷

buyurmuştur.

Mümine düşen, Aziz ve Celil olan Rabbi hakkında hüsnü zan sahibi, Yüce Allah'ın tövbesini kabulü, affı ve bağışına ulaşma konusunda çok umutlu olmasıdır. Böylece günahkârlık kaygısından sıyrılır, güven ve huzur duyar. Cabir b. Abdullah, Rasûlullah'ın (s.a.v.) ölümünden üç gün önce: “*Sizden biri, kesinlikle Aziz ve Celil olan Allah'a hüsnü zan beslemeden ölmesin.*” buyurduğunu duydum¹⁸⁸ der.

Müslüman, Allah'ın tövbeleri kabul ettiğine, günahları bağışladığına inanmaktadır. Allah'ın va'dine muhalefet etmeyeceğine dair inancı da tövbe ve istiğfarda bulunmayı, Allah'ın bağışlama ve rızasını kazanma ümidiyle günahlardan sakınmayı sağlar. Müslüman, nasuh bir tövbe ile tövbe ederse, Allah'a ibadet etme ve iyi işler yapma hususunda kendisini yükümlü görürse, ruhu dingin, zihni rahat olur, kaygı ve kişilik bunalımına neden olan suçluluk anksiyetesinden kurtulur.

Gerçek iman sahibi mümin, psikolojik rahatsızlığı bulunan insanlara ızdırap veren günahla ilgili bilinçaltı hislerden doğan kaygı ve stresi hissetmez. Bu durum birçok nedenden kaynaklanmaktadır:

- a. İslam terbiyesiyle doğru bir şekilde yetişmiş olan bir mümin, kolay kolay vicdanını köreltecek günah ve dürtülere yenik düşmez.
- b. Bir mümin, günah işlediğinde sürekli olarak onu anmaz. Ancak Allah'a yönelerek işlediği günaha bağlı olarak istiğfar eder ve tövbe eder. Çünkü o, Allah'ın tövbeleri kabul ettiğini ve günahları affettiğini bilir:

“Kim bir kötülük yapar yahut nefesine zulmeder de sonra Allah'tan mağfiret dilerse, Allah'ı bağışlayıcı ve esirgeyici bulur.” (Nisa, 4/110)

¹⁸⁷ Müslim, *el-Câmiu's-sahîh*, “Tevbe”, 7, (Hadis no: 2747).

¹⁸⁸ Müslim, *el-Câmiu's-sahîh*, “Cennet”, 81, (Hadis no: 2442).

Müminin günahını itiraf etmesi, Allah'tan af dilemesi, pişmanlık duyup tövbe etmesi, zihinde günah fikrini sonlandırmaya bile, nefsinde kendisine suçluluk kaygısı sebebiyle acı veren hislerden kurtulmasını sağlar. Zihinde günah düşüncesini kaldırmak, sonuçta günah fikrinin bilinçaltına itilmesi noktasında bir engellemedir. Fakat günah düşüncesini engellemek, kendisiyle beraber olan reaksiyoner gücü yok etmez. Bu güç, aşağılık kompleksine (inferiority complex) yol açar. Bu reaksiyoner güç, karmaşık ve anlaşılması zor, insanı rahatsız eden ve kişide birçok ruhsal gerginlik meydana getiren, etkisini hafifletme girişimi olarak psikolojik rahatsızlıklara sürükleyen bir kaygı şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu gibi durumlarda birçok psikiyatrist çalışma alanı, bilinçaltına itilmekten engellenen eski acıları tetkik ederek, hastanın onları inkâr etme ve engelleme yoluyla yüz yüze gelmekten kaçınmasından hareketle hastaya onları yeniden hatırlatma ve yüz yüze gelmesini sağlamaya yöneltmiştir. Bundan dolayı kişinin günahlarını itiraf etmesi, o günahları işlediğinden dolayı Allah'tan bağışlanma dilemesi, tövbe ile Allah'a yönelmesi, onu kaygı, stres ve psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olan günahı bilinçaltına itmekten alıkoymaktadır.¹⁸⁹

Buraya kadar zikredilen hadislerden, tövbe ve istiğfarın, günahkârlık hissinden doğan kaygı için en iyi ilaçlardan biri olduğu net bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Kaygı ve stresin, psikolojik hastalıklarının temel nedeni olduğu bilinmektedir. Psikoterapinin varmak istediği hedef ise, bu kaygı ve stresi yenmek ve bunların yol açtığı hastalıklardan kurtulmaktır. Muhtelif ekoller, anksiyeteden kurtulmak amacıyla, psikoterapi için çeşitli metotlar kullanmaktadırlar. Fakat buraya kadar açıkladığımız gibi tövbe ve istiğfar, kaygının tedavisinde en iyi yollardan biridir.¹⁹⁰

3.4. Kur'ân Okumak

Kutsal kitaplar, birçok dinde inananlar tarafından kutsal kabul edilen metinlerdir ve bu metinler, inananlara birçok yönden ilham verir. Çünkü bu kitaplar, inananların iç huzur ve rahatlama bulmalarına yardımcı olabilecek mesajlar ve kıssalar içerir. Bu içerikler kaygı ve endişeyle başa çıkmada yardımcı olabilecek birçok kılavuz sunabilir. İnananlar, kutsal kitaplardaki öğretileri özümseyerek, kendilerini ve dünyayı daha iyi

¹⁸⁹ Osman Necati, *el-Kur'ân ve ilmu'n-nefs*, 286.

¹⁹⁰ Osman Necati, *el-Hadis ve ilmu'n-nefs*, 346.

anlayabilirler. İnançlı bir kişinin Kutsal kitabını okumasının onun kaygı problemini aşmasında psikoterapötik etkisi olabileceğini yapılan çalışmalar göstermiştir.

Ebû Hüreyre'nin (r.a) rivâyet ettiği bir hadiste Allah Rasûlü (s.a.v.) Kur'ân okumanın faydaları hakkında şu beyanda bulunmuştur:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ : عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ ، وَيَتَذَكَّرُونَ سُنَّةَ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ ، وَعَشِيَّتْهُمْ الرَّحْمَةُ ، وَحَقَّقَتْهُمْ الْمَلَائِكَةُ ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

*“Allah'ın evlerinden bir evde toplanıp, Allah'ın Kitabı'nı okuyan ve kendi aralarında onu müdarese eden bir topluluğun üzerine sekinet (huzur) iner, onları rahmet kaplar, etraflarını melekler sarar ve Allah onları huzurunda bulunanlara anar.”*¹⁹¹

Hadis-i şerifte geçen sekinet kelimesi kaygının zıttı olan bir duygu durumunu ifade eder. Sekinet kelimesi Kur'ân ve hadislerde geçen manası itibarıyla “sükûnet, gönül huzuru, yüksek moral”¹⁹² anlamlarında kullanılan bir kelime olup “kalbin ulaştığı itminan, huzur ve güven duygusu”¹⁹³ gibi manalara gelmektedir. İbn Manzûr (ö. 711/1311) sekineti; rahmet, huzur, vakar şeklinde ifade etmektedir.¹⁹⁴ Râgıb el-İsfahânî (ö. 502/1109) kaygı ve heyecanın kesilmesi, korku ve endişelerinin giderilmesi sonucu ortaya çıkan kalp huzuru, içsel rahatlama olarak tarif etmektedir.¹⁹⁵ Askerî (ö. 400/1009) ise sekineti kaygı, korku ve öfke anlarında gerginliği ortadan kaldıran psikolojik bir duygudurum olarak ifade etmektedir.¹⁹⁶

Sekinetin tanımını Zebîdî (ö. 893/1488) daha ayrıntılı bir şekilde şöyle ifade etmiştir: “Sekinet, kulun huzursuzluk, gerginlik, kaygı ve şiddetli korkudan bunaldığı zaman Allah Teâlâ'nın kulunun kalbine indirdiği kalp huzuru, itminan ve sakinlik halidir. Bundan sonra kul başına gelen hiçbir şeyden kaygı ve sıkıntı duymaz, bunalmaz.

¹⁹¹ Müslim, *el-Câmiu's-sahîh*, “Zikir”, 38, (Hadis no: 2699).

¹⁹² Hayreddin Karaman ve diğerleri, *Kur'ân Yolu*, (Ankara: DİB Yayınları, 2007), 1/388.

¹⁹³ Ebû'l-Hasen Ali b. Muhammed b. Ali es-Seyyid eş-Şerîf el-Cürcânî, *Mu'cemu't Ta'rifât*, thk, Muhammed Sıddîk el-Mimşâvî, (Beyrut: Daru'l Kutubi'l İlmiyye, 1983), 103.

¹⁹⁴ İbn Manzûr, Ebû'l Fadl Cemâlüddin Muhammed b. Mükerrrem, *Lisanu'l Arab*, (Beyrut: Daru's-Sadr, 1990), 2320/2052.

¹⁹⁵ Ebû'l-Kâsım Hüseyin b. Muhammed b. el-Mufaddal er-Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât fi garibi'l-Kur'ân*, (Beyrut, Dâru'l Kalem, 1991), 417.

¹⁹⁶ Ebû Hilâl el-Hasen b. Abdillâh b. Sehl el-Askerî, *Mu'cemu'l Furûku'l-luğaviyye*, (Kum: Muessesetu'n-Neşri'l-İslamiyye, 1990), 280.

Böylece imanı artar, yakîn inancı kuvvetlenir ve sebatı çoğalır.”¹⁹⁷ Fahreddin er-Râzî ise sekineti şu şekilde tarif etmiştir: “İnsana güven veren, onu iç huzura ulaştıran, insan kalbinin, ruhunun ve nefsinin kendisiyle rahatladığı ve huzura erdiği şeye sekinet denilmiştir. Öyle zannediyorum ki kişi herhangi bir şeyden ürktüğünde veya endişelendiğinde kalbinde korku ve kaygı oluşur, ondan uzaklaşmaya çalışır. Güven ve huzura kavuştuğunda ise gönlü rahatlar. Güven, huzur ve sükûneti doğurduğundan sekinet kavramı güvenden kinaye olarak kullanılmıştır.”¹⁹⁸

Hadiste geçen sekinet kelimesi için ise İmam Nevevî ve Subkî, “kalbin huzuru” manasında olduğunu belirtmiştir. Yani üzerlerine huzur, rahmet, sakinlik iner.¹⁹⁹ Sindî (ö. 1138/1726) ise: “Sekinetten kasıt dinginlik, kalbin rahatlaması ve huzuru, psikolojik bunalımın giderilmesidir.” demiştir.²⁰⁰ Kur’ân-ı Kerîm insana huzur, güven ve ümit aşılar. Yaşadığı çaresizliklere, ümitsizliğe, acizliğe, bilgisizliğe, doyumsuzluğa bir ilaç olur. Bu sebeple, Kur’ân’ın müminler için şifa kaynağı olduğu âyetlerde şu şekilde ifade edilmiştir:

“Biz Kur’ân’dan öyle bir şey indiriyoruz ki, o müminler için bir şifa, bir rahmettir; zalimlerin ise sadece ziyanını arttırır.” (İsrâ, 17/82)

Ayrıca İmam Nevevî, sekinetin ‘vakar, tatmin olma, Allah’tan hakkıyla korkma, Allah’a karşı saygılı olma, kalbin itminanı yani kalbindeki sıkıntının kaybolarak, Kur’ân’ın nuruyla kalbin temizlenerek manevî doyuma ulaşması, kendisiyle huzur ve sükûna kavuşulan davranışlar neticesinde ortaya çıkan duygu ve düşünceler’ anlamlarına geldiğini belirtmişti.²⁰¹ Kaygının zıttı bir mana teşkil etmesi sebebiyle sekinet kavramı ayrı bir başlıkta tekrar ele alınacaktır.

Hz. Ali’nin (r.a) rivâyet ettiği bir hadiste ise Allah Rasûlü (s.a.v.):

¹⁹⁷ Zebîdî, Ebû’l-Feyz Muhammed el-Murtazâ b. Muhammed b. Muhammed b. Abdirezzâk el-Bilgrâmî el-Hüseynî ez- *Tâcü’l-’arûs min cevâhiri’l-’Kâmûs*, (Kuveyt: Vuzerau’l-İrşad, 1965), 35/204.

¹⁹⁸ Râzî, Ebû Abdillâh (Ebû’l-Fazl) Fahrüddîn Muhammed b. Ömer b. Hüseyin, *Mefâtihu’l-’gayb*, (Beyrut: Dâru İhyâi Tûrâsi’l Arabî, 1999), 18/67.

¹⁹⁹ Nevevî, Ebû Zekeriyâ Yahya b. Şeref, *el-Minhâc Şerhu Sahîhi Muslim b. el-Haccâc*, (Beyrut: Dâru İhyâi’t-Turâsi’l-Arabî, 1392), 17/21; Sübkî, *el-Menhelu’l-azbu’l-mevrûd Şerhu Sünen-i Ebî Davud*, 8/101.

²⁰⁰ Sindî, Ebû’l-Hasen Nûruddîn Muhammed b. Abdilhâdî, et-Tettevî, *Fethu’l-vedûd bi-şerhi Süneni Ebî Dâvûd*, (Medine: Mektebetu Edva’ul-Menâr, 2010), 2/134.

²⁰¹ Nevevî, *el-Minhâc Şerhu Sahîhi Muslim b. el-Haccâc*, 2/ 228-233; 5/ 156; 6/298.

عَنْ عَلِيٍّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: خَيْرُ الدَّوَاءِ الْقُرْآنُ

“İlaçların en hayırlısı, Kur’ân’dır.”²⁰² buyurmuştur. Münâvî, San’ânî ve Sindî bu hadisin şerhinde Kur’ân’ın, kalp için, ruhî ve bedenî, bütün hastalıklara deva olduğunu ifade etmiştir.²⁰³

Dr. Ahmed el-Kadı tarafından Florida’da Ekber Kliniği’nde yapılan bir seri ileri deneyden sonra şu sonuca varılmıştır: Müslümanlar Kur’ân âyetlerinin tilavetini dinlediklerinde, Arapça bilsinler veya bilmesinler, stres ve kaygıdan kurtulma, huzur, sıcak duygular, hastalıklara karşı bağışıklığın güçlenmesi ve aşkın düşünmeyle ilgili değişimlerin hepsini tecrübe etmektedirler. El-Kadı bu deneylerde kalp atışını, tansiyonu, kas gerilmesini ve elektrik akımına derinin direncini ölçmek için psikogalvanik adı verilen tenin elektriksel değişikliklerini ve bu elektrik akımı ile kas hareketlerinin ölçümünü sağlayan en ileri elektronik aletleri kullandı. Ve Kur’ân tilavetinin yüzde 97’inde açık bir sakinleştirici etkisi olduğunu buldu.²⁰⁴ Denekler doğal olarak daha yüksek bir manevi tepki yaşadılar, ancak bu kutsal boyutu ölçmek için “ruh ölçer” bulunmadığı için, el-Kadı bu değişimi ölçemedi.

Dr. Muhammed Hayr el-İrgisusi’nin, Malik Bedrî’nin gözetiminde Hartum Üniversitesi’nde gerçekleştirdiği doktora deney araştırması da bu sonuçları desteklemektedir. Dr. İrgisusi, tam ve kesin fiziksel ölçüme izin veren bir değişken, yani tansiyondaki yükseliş ya da düşüşü seçti ve milimetrik civa ile bunu ölçtü. Hartum Üniversitesi Tıp Fakültesi’nden doktorlar, kaygılı ve stresli hayat tarzının veya bilinmeyen diğer faktörlerin neden olduğu esaslı yüksek tansiyondan şikâyetçi hastalar getirerek ona yardımcı oldular. Araştırma sözlü destek terapisiyle birlikte kasları gevşeterek tedavi ile hastalıkların iyileştirilmesiyle ilgili âyet ve hadislerden oluşan manevi terapinin eşlik ettiği kas gevşetme tedavisini karşılaştırdı. Hastalar üç gruba ayrıldı: deney grubu, dikkatli biçimde eşleştirilen kontrol grubu ve destek terapisi veya Kur’ân tilaveti verilmeden kas gevşetme tedavisi alan grup.

²⁰² İbn Mâce, *es-Sünen*, “et-Tıbb”, (Hadis No: 3501, 3533).

²⁰³ Münâvî, *Feyzu’l-Kadir Şerhu’l-Cami’s-Sağîr*, 3/371; San’ânî, *et-Tenvîr şerhu Câmi’i’s-şagîr*, 5/547; Sindî Ebû’l-Hasen Nûruddîn Muhammed b. Abdilhâdî et-Tettevî, *Hâşiyetü’s-Sindî ‘alâ Süneni İbn Mâce*, (Beyrut: Daru’l-Fikr, 2010), 2/355.

²⁰⁴ Ahmed el-Kadı, *Quranic Concepts for Eliminating Negative Emotions: Another Aspect of the Healing Effects of the Quran*, (Kur’ân ve Sünnet’in Bilimsel İşaretleri Üzerine 5. Uluslararası Konferansı’nda sunulan yayınlanmamış makale, Moskova: 1993).

Sonuçlar net ve tartışmasızdı. Bütün hastalar iyileşme kaydettiye de İslami manevi terapinin eşlik ettiği gevşeme terapisi alan deneklerdeki iyileşme oranı önemli ölçüde diğer iki gruptan daha yüksekti. İstatistiksel açıdan anlamlı olan bu iyileşme, terapiden sonra iki ay devam etti ve bazı hastalarda tansiyonları normal düzeye geldiği için doktorları onlara ilaçlarını kesmelerini söyledi.²⁰⁵

Ek olarak daha önce duanın kaygı ile başa çıkmada psikoterapötik etkisi başlığında açıkladığımız

Kim, kendisine herhangi bir keder ve kaygı isabet eder de “Allah’ım! Ben senin kulunum, erkek ve kadın kullarının çocuğuyum, alnım (kontrolüm) senin elindedir, hakkımda senin hükmün geçerlidir. Hakkımdaki takdirin adalettir. Kendini isimlendirdiğin, kitabında indirdiğin, kullarından birine öğrettiğin veya katındaki gayb ilminde kendine has kıldığın sana ait olan her isimle: Kur’ân’ı kalbimin baharı, göğsümün nuru, hüznümün ortadan kalkması, kaygımın gitmesi için vesile kılmanı istiyorum.” derse, Allah o kişinin kaygısını ve üzüntüsünü giderir ve o kaygı ve üzüntünün yerini feraha tebdil eder.²⁰⁶

hadisinde de buyurulduğu gibi Kur’ân kaygı ve kederin giderilmesinin en büyük vesilelerinden biridir.

3.4.1. Sekinet ve Kaygı Arasındaki İlişki

Sekinet kavramı genel anlamıyla İslamî literatürde “Zihnen rahatlama, sakinleşme, gönül huzuru, yüksek moral” anlamlarında kullanılmıştır²⁰⁷ Sekinet kavramı bu araştırmanın ana konusu olan kaygının zıttı bir mana teşkil ettiği için bu kavramın Kur’ân-ı Kerim’de ve hadislerde geçtiği yerlerin izah edilmesi faydalı olacaktır.

Kaygının en yoğun yaşandığı durumlardan biri şüphesiz savaş anıdır. Düşman ile karşı karşıya gelindiğinde ve savaşın zorlu şartlarında kaygı seviyesi en yüksek derecede yaşanır. Hendek savaşı bu yoğun kaygının yaşandığı savaşlardan biridir. Hadislerde bu şiddetli kaygı ve korku atmosferi şu şekilde anlatılmaktadır:

²⁰⁵ Bkz. Muhammed Hayr el-İrgisusi, *The Influence of Muscular Relaxation and Islamic Prayer in the Treatment of Essential Hypertension*, (Hartum Üniversitesi, Doktora, 1992). Bu çalışma esasen yüksek lisans derecesi olarak kaydedilmişti ama kapsayıcılığı ve katkıları nedeniyle doktora yükseltildi ve 1992’de derece verildi.

²⁰⁶ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 2/864, (Hadis No: 3712).

²⁰⁷ Hayreddin Karaman vd., *Kur’ân Yolu*, 1/388

عن رُبَيْحِ بْنِ أَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ ، عَنْ أَبِيهِ قَالَ : قُلْنَا يَوْمَ الْخَنْدَقِ : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، هَلْ مِنْ شَيْءٍ نَقُولُهُ ؟ فَقَدْ بَلَغَتْ
الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ قَالَ : نَعَمْ ، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِنَا ، وَآمِنْ رُوعَاتِنَا ، قَالَ : فَضَرَبَ اللَّهُ عَرْ وَجَلَ وَجْوهَ أَعْدَائِهِ
بِالرَّيْحِ ، فَهَزَمَهُمُ اللَّهُ عَرْ وَجَلَ بِالرَّيْحِ

Ebû Saîd el-Hudrî'den rivâyetle: “Hendek günü, “Ey Allah’ın Rasûlü, yapabileceğimiz bir dua var mı? Yürekler ağızlara geldi.” dedik. O: “Evet var: “Allah’ım, kusurlarımızı ört ve bizi korktuklarımızdan emin eyle.” buyurdu. Bunun üzerine Allah onun düşmanlarını öyle bir kasırgayla çarptı ki, onları perişan etti.²⁰⁸
Cabir b. Abdullah’ın naklettiğine göre Hz. Peygamber ve ashabı hendek kazarken üç gün boyunca hiçbir şey yememişlerdi.²⁰⁹

Hendek savaşı sürecinde müminler psikolojileri yaşadıkları telaş, endişe, korku ve kaygı Kur’ân-Kerim’de şu şekilde tasvir edilmiştir:

Ey iman edenler! Allah’ın size olan nimetini hatırlayın: Hani o zaman düşman orduları sizi kuşatmıştı; biz de onların üzerine şiddetli bir rüzgâr ve sizin göremediğiniz ordular göndermiştik. Allah, ne yapıyorsanız hepsini çok iyi görüyordu. O sırada düşman orduları üstünüzden ve altınızdan size saldırmıştı da korkudan gözler yerinden kaymış, yürekler ağızlara gelmişti. Hatta Allah hakkında yakışsız, olmadık zanlar besliyordunuz. İşte o anda Müminler müthiş bir sarsıntıya uğrayarak çetin bir imtihandan geçirilmişlerdi. (Ahzâb, 33/9-11)

Kaygıların en yüksek seviyede yaşandığı, yüreklerin ağızlara geldiği bu çetin imtihan durumunda Rasûlullah (s.a.v) ashabını dua etmeye teşvik etmiş ve kendisi de Allah’tan sakinet isteyerek şiir okumuştur:

عَنِ الْبِرَاءِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمَ الْخَنْدَقِ وَهُوَ يُنْقَلُ التُّرَابَ حَتَّى وَارَى
التُّرَابَ شَعَرَ صَدْرِهِ وَكَانَ رَجُلًا كَثِيرَ الشَّعْرِ وَهُوَ يَرْتَجِرُ بِرَجَزِ عَبْدِ اللَّهِ :

لَوْلَا أَنْتَ مَا اهْتَدَيْنَا لِلَّهِمَّ
وَلَا تَصَدَّقْنَا وَلَا صَلَّيْنَا
فَأَنْزَلْنَا سَكِينَةً عَلَيْنَا
وَتَبَّتِ الْأَقْدَامُ إِنْ لَا قَيْنَا
عَلَيْنَا إِنْ الْأَعْدَاءُ قَدْ بَعَوْا
إِذَا أَرَادُوا فِتْنَةَ أَيْبِنَا

يَرْفَعُ بِهَا صَوْتَهُ

²⁰⁸ Ahmed b. Hanbel, *Müsed*, 5/2272, (Hadis no: 10996).

²⁰⁹ İbn Ebi Şeybe, *Musannef*, 7/377.

Berâ b. Âzib şöyle nakletmektedir: “Rasûlullah’ı (s.a.v.), Hendek gazvesinde toprak taşırken gördüm. Öyle ki göğsü toz toprak olmuştu. Bir yandan da Abdullah b. Revâha’nın şu beyitlerini yüksek sesle söylüyordu:

Allah’ım! Senin hidâyetin olmasaydı;
Bizler ne sadaka verir ne de namaz kılardık.
O halde üzerimize sekinet indir.
Düşmanla karşı karşıya gelirse ayaklarımızı sabit kıl.
Zira bu düşmanlar bize zulmettiler.
Şâyet fitne çıkararak bize sıkıntı vermek isterlerse de direnme gücü ver.210

Bu hadiste savaş, sıkıntı, fitne vb. durumlarda orduyu teşvik etmek, kaygılarını gidermek, düşmana korku salmak amacıyla bu tarz şiirlerin söylenebileceğini göstermektedir. Hz. Peygamber de ashabını bu şekilde teskin etmiştir. Bu minvalde sekinet; kalbe inen huzur, güven, serinkanlılık, sıkıntı ve eziyetlere karşı metanet, sebat gibi kalpteki kaygı, sıkıntı ve çalkantıların giderilerek sükûnete ermesi anlamlarına gelmektedir.

Kur’ân-ı Kerim’de sekinet kavramı altı âyette geçmektedir. Bunlar: Bakara suresi 248. âyet, Tevbe suresi 26. ve 40. âyetleri, Fetih suresi 4., 18. ve 26. âyetleridir. Bu âyetlerle ilgili açıklamalar kısaca şöyle yapılabilir:

Hani onlar mağarada bulunuyorlardı. Hani o arkadaşına, “Üzülme, çünkü Allah bizimle beraber” diyordu. Allah da onun üzerine güven duygusu ve huzur indirmiş, sizin kendilerini görmediğiniz birtakım ordularla onu desteklemiş, böylece inkâr edenlerin sözünü alçaltmıştı. (Tevbe, 9/40)

Bu âyet Hz. Peygamber’in ve Hz. Ebû Bekir’in ruhsal durumlarını ifade etmektedir. Hz. Peygamber’in ve Hz. Ebû Bekir’in hicret sırasında sığındıkları Sevr mağarasındaki durumlarından bahsetmektedir. Buhârî ve Müslim’in rivâyet ettiği hadiste Hz. Ebû Bekir şöyle demiştir: “(Hicret yolculuğunda) biz Rasûlullah (s.a.v.) ile mağaradayken, tepemizde dolaşıp duran müşriklerin ayaklarını gördüm. Onlar başımızın üzerindediler. Ya Rasûlallah dedim. Eğer onlardan biri ayaklarının altına baksa bizi görecektir! Rasûlullah (s.a.v.) şöyle buyurdu: “*Ey Ebû Bekir! Üçüncüleri Allah olan iki kişi hakkında ne düşünüyorsun?*”²¹¹

²¹⁰ Buhârî, *el-Câmiu’s-sahîh*, “Megâzî”, 29-38, “Cihad”, 34, “Kader”, 16, “Temenna”, 7, “Edeb”, 90, “Fetih”, 6 (hadis no.: 2836); Müslim, *el-Câmiu’s-sahîh*, “Cihad”, 123; Ebû Dâvûd, “Siyer”, 18.

²¹¹ Buhârî, *el-Câmiu’s-sahîh*, “Tefsiru sûretu’t-Tevbe”, 9, (Hadis no:3453); Müslim, *el-Câmiu’s-sahîh*, “Fezâilüs-sahâbe”, 1, (Hadis no: 2381).

Hız. Peygamber ve Ebû Bekir'in, mağarada ne kadar tehlikeli bir durum ile karşı karşıya kaldıklarını Hz. Ebû Bekir'in; "Biz Allah Rasûlü (s.a.v.) ile mağaradayken, tepemizde dolaşıp duran müşriklerin ayaklarını gördüm." sözü açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Böyle bir durumda kaygı, endişe ve korku gibi duygu yoğunluğunun etkisiyle düşmana yakalanma riski yüksek olduğu düşünülmektedir. Hz. Ebû Bekir Ey Allah'ın Rasûlü biri ayağını çekse bizi görecektir" diye endişelenmiştir. Onun bu kaygı ve endişesini fark eden Hz. Peygamber "Ey Ebû Bekir, üçüncüsü Allah olan iki kişi hakkında niye endişe ediyorsun?" buyurarak endişesini dindirerek teselli etmiştir. Allah Teâlâ, bu zor ve sıkıntılı durumda peygamberinin üzerine sakineti; kalbini yatıştıran güven ve huzur duygusunu indirmiştir. Hz. Peygamber'e Allah tarafından bir güvence, sakinet verildiğinden müşriklerin korkusundan emin olmuştu.²¹² Kendisi; söz konusu atmosferin doğal sonucu olan korku, kaygı ve endişe gibi duygulara kapılmadığı gibi aynı zamanda yol arkadaşı olan Hz. Ebû Bekir'in de sakinleşmesini ve rahatlamasını sağlamıştır.²¹³ İbn Âşûr (ö. 1284/1868) ise diğer müfessirlerden farklı olarak buradaki sakineti mağaraya vardıktan sonra Allah Rasûlü'ne (s.a.v.) verilen psikolojik bir zafer olarak tefsir etmiştir.²¹⁴ Ayrıca Taberî ve Süheylî (ö. 581/1185) âyette geçen (Üzülme, Allah bizimle - لا تحزن إن الله معنا) emrinin "korkma, endişelenme, kaygılanma" manasında olduğunu belirtmiştir. Korkma demek yerine üzülme denmesinin sebebini ise Hz. Ebû Bekir'in Rasûlullah (s.a.v.) için olan üzüntü ve endişesinin kendi nefsi için olan korkusunun önüne geçmesinden dolayı olduğu ifade edilmiştir.²¹⁵

Sakinet kavramı, Hudeybiye seferi sebebiyle nazil olan Fetih suresinde üç âyette geçmektedir. Bunlardan birincisi şöyledir:

"O, inananların imanlarını kat kat artırmaları için kalplerine sakineti indirir."
(Fetih, 48/4)

²¹² Zemahşerî, Ebû'l-Kasım Cârullah Mahmud b. Ömer, *Tefsîru'l-Keşşâf 'an Hakâiki't-Tenzil ve Uyûni'l-Ekâvil fi Vücûhi'te'vil*, (Beyrut: Dâru'l-Kutubi'l-İlmiyye, 1994), 2/270.

²¹³ Bikâî, Ebû'l-Hasen Burhânüddîn İbrâhîm b. Ömer, *Nazmu'd-Dürer fi Tenâsubi'l-Ayâti ve's-Suver*, (Kahire: Dâru'l-Kutubi'l-İslâmiyye, t.y), 8/477.

²¹⁴ İbn Âşûr, Muhammed et-Tâhir b. Muhammed b. Muhammed et-Tâhir, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, (Tunus: Ed-Daru't-Tunusiye, 1984), 10/103.

²¹⁵ Taberî, Ebû Cafer İbn Cerîr, *Câmi'u'l-beyân fi te'vili âyi'l-Kur'an*, thk. Ahmed Muhammed Şakir, (Beyrut: Müessesetü'r- Risâle, 2000), 6/110; Süheylî, Ebû'l-Kâsım Abdurrahmân b. Abdillâh b. Ahmed el-Has'amî, *er-Ravzü'l-ünüf fi şerhi's-Sireti'n-nebeviyye li'bni Hişâm*, (Beyrut: Daru İhyai't-Turasi'l-Arabî, 2000), 4/135.

İmam Mâturîdî (ö. 333/944) bu âyetin, Hz. Peygamber'in Kâbe'yi ziyaret amacıyla Mekke'ye gitmeyi arzuladığını açıkladığında bilhassa yeni Müslüman olmuş bedevileri endişe ve korku kaplaması üzerine nazil olduğu belirtmiştir. Zira onlar, Mekke halkının savaş için hazırlandığını ve böyle bir hareketin ölümle sonuçlanacağını düşünüyorlardı.²¹⁶ Âyette, Hz. Peygamber'in (s.a.v.) çağrısına uyarak Hudeybiye seferine katılmış olan Müslümanların kalplerine Allah tarafından sekinet yani sükûn ve iç huzuru verildiği belirtilmektedir. Çünkü Allah Rasûlü'nün (s.a.v.) Hudeybiye seferi çağrısına muhatap olan kişilerden bazıları sefere katılma noktasında endişe, kaygı ve korku duyguları yaşayarak tereddüt etmekteydi. Nitekim âyetten sonraki âyetlerde belirtildiği gibi sefere katılmak için davet edilen Medine'nin yakınlarında bulunan bedeviler bu sefere katılma çağrısına icabet etmemiştir. Zira onlar Müslümanların Kâbe'ye sokulmayacaklarını düşünüyorlardı. Ayrıca Kureyş ile beraber Sakîf, Kinâne ve müttefik komşu kabilelerden oluşan büyük bir topluluğun savaş için hazır olduklarını ve Müslümanların Kureyş ve müttefikleri tarafından öldürüleceklerini düşünüyorlardı.²¹⁷ Fakat Müslümanlar, Allah'ın onlara ihsan etmiş olduğu sekinet ve iç huzur sayesinde tereddüt etmeyerek Hz. Peygamber'in (s.a.v.) davetine icap etmişlerdir.²¹⁸

Bu âyetteki sekinet daha yolculuğa çıkmadan önce Müslümanları olası sorunlara karşı psikolojik olarak hazırladığı görülmektedir. Mevdûdî, Hudeybiye'de Müslümanlara nasip ettiği fethin sonuçlarından biri olarak Allah'ın müminlerin kalbine sekineti, kalp huzurunu indirdiğini zikretmektedir. Allah'ın lütfu ile o hassas zamanda Müslümanların kalplerine, Hz. Peygamber'in önderliği ve doğru yolda olduğu hususunda, kalp huzuru ve sükûnet verilmiştir. Böylelikle onlar huzur ve sükûnet içinde Allah yolunda başlarına gelebilecek her şeye sabrederek sebat ettiler. Bunun sonucu olarak da endişe, korku, kaygı ve ümitsizlik gibi her türlü olumsuz psikolojik unsurlardan korunmuş oldular.²¹⁹

²¹⁶ Mâturîdî, Ebû Mansur Muhammed b. Muhammed b. Mahmud, *Te'vilatu Ehli's-Sünne Tefsiru'l Mâturîdî*, thk. Mecdi Basellum, (Beyrut: Dârü'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2005), 9/ 293.

²¹⁷ Mâturîdî, *Te'vilatu Ehli's-Sünne Tefsiru'l Mâturîdî*, 9/293.

²¹⁸ Taberî, *Câmi'u'l-beyân fi te'vili âyi'l-Kur'an*, 22/223.

²¹⁹ Ebû'l-Âlâ Mevdûdî, *Tefhimu'l-Kur'an*, çev. Kurul, (İstanbul: İnsan Yayınları, 1996), 5/406-407.

Bundan sonraki sekinet kelimesi, müşriklerin saldırıya geçme ihtimalinin ortaya çıkması üzerine ‘Rıdvan Biatı’ münasebetiyle Müslümanların Allah Rasûlü’ne (s.a.v.) olan şartsız koşulsuz biatını içeren âyette geçmektedir:

Şüphesiz Allah, ağaç altında sana biat ederlerken müminlerden razı olmuştur. Gönüllerinde olanı bilmiş, onlara sekinet (huzur, güven duygusu) indirmiş ve onları yakın bir fetih ve elde edecekleri birçok ganimetlerle mükafatlandırmıştır. Allah mutlak güç sahibidir. Hüküm ve hikmet sahibidir. (Fetih, 48/18-19)

Müslümanlar yurtlarından çıkarıldıktan altı yıl sonra, Hz. Peygamber’e gelen bir rüya ile Kâbe’yi ziyaret etme gayesiyle yola koyulmuşlardı. Ancak Müslümanlar Hudeybiye’ye vardıklarında müşriklerin kendilerine karşı büyük bir topluluk olarak birleştiklerini ve onları Mekke’ye sokmayacakları haberini aldılar. Müşriklerin düşmanlık ve nefretleri o kadar şiddetliydi ki Hz. Peygamber’in gönderdiği elçiyi öldürme teşebbüsünde bulundular. Bunun üzerine Hz. Peygamber ashaptan ölüm üzerine biat istemiştir. Bu biat Müslümanların büyük bir düşmanlıkla karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir. Nitekim Müşriklerin tutumları karşısında Müslümanlar korkabilir, kaygı ve endişe ile hareket edebilirdi. Ve yahut kin, nefret, öfke ve düşmanlık gibi müşriklerle aynı tepkileri verebilirlerdi. Fakat Allah onların üzerine sekineti indirerek onları bu olumsuz psikolojiden korumuştur. Böylece Müslümanlar endişe etmeden, telaşa kapılmadan, cesaret ve metanetle sonu ne olursa olsun Allah Rasûlü’ne (s.a.v.) biatte bulunmuşlardır.²²⁰ Netice itibariyle sekinet kavramı Hudeybiye seferi ile ilgili âyetlerde sefer boyunca korku, kaygı, endişe, şaşkınlık, üzüntü, hayal kırıklığı, kin, nefret, öfke gibi olumsuz duygu durumlarının etkisinden kurtulup mutedil bir duygusal tutuma sahip olmayı ifade etmektedir.²²¹

Sekinet kavramının geçtiği başka bir âyet ise Huneyn savaşıyla ilgili Tevbe suresinin 26. âyetidir. Huneyn savaşı hicretin 8. yılında cereyan eden Müslümanların Hevâzin kabilesiyle yaptıkları bir savaştır. Müslümanlar 12 bin kişilik orduyla iki vadi arasında müşrikler tarafından pusuya düşürüp sıkışıp kalmıştı. Müslümanlardan bazıları endişelenip paniğe kapılarak geri çekilip dağılmışlardı. Müslümanlar geri dönüp kaçarken Hz. Peygamber beyaz atını düşmanın üstüne sürüyor, yüksek sesle onları dönmeye çağırıyordu. Sonra sesi gür olan amcası Abbas’a en yüksek sesi ile

²²⁰ Taberî, *Câmiu’l-beyân*, 2/347-348.

²²¹ Abdulkadir Erkut, “Kur’ân’da Hamiyet ve Sekinet Kavramları”, *Dini Araştırmalar Dergisi*, 14/1 (2014), 166.

seslenmesini emretti. Allah Rasûlü'nün (s.a.v.) ve Hz. Abbas'ın çağruları üzerine Müslümanlar geri dönmüşlerdir.²²² Söz konusu hadise âyeti kerimede şu şekilde anlatılmaktadır:

Andolsun Allah birçok yerde ve Huneyn savaşı gününde size yardım etmiştir. Hani, çokluğunuz size kendinizi beğendirmiş, fakat (bu çokluk) size hiçbir yarar sağlamamış, yeryüzü bütün genişliğine rağmen size dar gelmişti. Nihâyet gerisin geriye dönüp kaçıştınız. (Tevbe, 9/25)

Âyetteki “*yeryüzü bütün genişliğine rağmen size dar gelmişti.*” ifadesi Müslümanların sayılarının çokluğuna rağmen içinde buldukları durumun zorluğuna işaret etmektedir. Aynı şekilde âyet, Müslümanların o gün yaşadığı ümitsizlik, korku, kaygı gibi içinde buldukları psikolojik çöküntüyü göstermektedir. İçlerindeki aşırı korku ve endişeden ötürü sanki onlar, kaçıp kurtulmak için bir mekân bulamıyorlardı. Sahabeden Yezid b. Amir o gün hissettikleri şiddetli korku ve kaygıyı, “Taşın kaba vurması gibi göğüslerimizde korku hissetmiştik.” diye ifade etmiştir.²²³ Daha sonrasında âyette vurgulandığı gibi:

“*Sonra Allah, Resülü ile müminler üzerine kendi katından sekinet (güven ve huzur) indirdi. Bir de sizin göremediğiniz ordular indirdi ve inkâr edenlere azap verdi. İşte bu inkârcıların cezasıdır.*” (Tevbe, 9/26)

Şevkânî (ö. 1250/1834) bu âyetin tefsirinde Allah'ın sekineti indirerek Müslümanların kaygı, korku ve sıkıntılarını giderdiğini, kaygı ve endişelerini huzur ve güvene tebdil ettiğini böylece Müslümanların büyük bir cesaretle düşmanlarını hezimete uğrattığı ifade temektedir.²²⁴ Böyle bir sıkıntı anında Allah Müslümanların üzerine sekinetini indirerek onların kaygı ve korkularını gidermişti. Allah'ın kendilerine lütfettiği sekinet sayesinde kalp huzuruna, güven duygusuna, kaygı ve korkularının unutturacak hâlet-i ruhiyeye nail olmuşlardır. Bu sayede Huneyn savaşında Müslümanlar, ani bir baskın karşısında yaşanması olağan olan duygusal panik halinden kurtulmuşlardır ve

²²² İbn Kesîr, Ebû'l-Fidâ İsmail b. Ömer, *Tefsîrü'l-Kur'âni'l-'azîm*, thk. Sâmî Muhammed b. Selâme, (Beyrut: Dâru't Taybe, 1999), 5/125

²²³ Ebû Hayyân el-Endülüsî, *el-Bahru'l-Muhît*, thk. Heyet, (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1993), 5/25; İbn Atiyye el-Endülüsî, *el-Muharrerü'l-vecîz fî tefsîri'l-kitâbi'l-'azîz*, thk. Abdüsselam Abdüşşafi Muhammed, (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2001), 3/20.

²²⁴ Şevkani, Ebû Abdillâh Muhammed b. Alî b. Muhammed, *Fethul Kadir el-câmi' beyne fenneyi'r-rivâye ve'd-dirâye min 'ilmi't-tefsîr*, (Dimeşk: Daru'l-Kelimi't-Tayyib, 1992), 2/397-413.

hezimete uğradıktan sonra bile müşriklerle savaşma cesareti göstermişlerdir.²²⁵ Dolayısıyla bu âyet ve hadislerden yola çıkarak sakinetin duygusal otokontrol görevi görerek sağlam bir kişiliğin oluşmasını sağladığı söylenilebilir.

3.5. Tevekkül ve Kadere İman

Tevekkül, İslam'ın en temel kavramlarından biridir. Genel olarak ifade edildiğinde, tevekkül Allah'a tamamen güvenmek ve O'na olan kalp bağlılığını ifade eder. Arapçada "tevekkül" kelimesi, 'tefâül' babından, kök olarak 've-ke-le'den türemiştir. Bu fiil sözlükte bir şeyi bir başkasına bırakmak, sorumluluğu devretmek, vekil veya temsilci atamak, emanet etmek, vekalet vermek, güvenmek, dayanmak, itimat etmek gibi anlamlara gelir. Tevekkül, işini Allah'a havale etmek, sebeplere başvurduktan sonra sonucu Allah'a bırakmak, Allah'ın takdirine razı olmak, şahsi sorumluluk yerine getirildikten sonra sonuçları Allah'tan beklemek, kadere razı olmak, Allah'a güvenmek, yeis, umutsuzluk ve kederden uzak olmak anlamlarındadır.²²⁶

Birçok kişi için gelecek kaygısı büyük bir kaygı ve stres faktörüdür çünkü insanların geleceği kontrol etmeleri mümkün değildir. Bu noktada, dindar bir kişi için sahil bir tevekkül anlayışı ve kader inancı sahil bir dayanak noktası oluşturur. İmam Gazali, "Tevekkül gelecek için zihni yormamaktır" der.²²⁷ Ayrıca, insanın başına gelen bazı olaylar hoş gitmeyebilir. Bu konuda şu âyetler referans teşkil etmektedir:

"De ki: "Bize Allah'ın yazmış olduğı şeyden başkası isabet etmez, O bizim Mevla'mızdır." Müminler yalnız Allah'a güvenip dayansınlar." (Tevbe, 9/51)
"Yeryüzünde vuku bulan veya başımıza gelen hiçbir musibet yoktur ki, biz onu yaratmadan önce bir kitapta yazılı olmasın. Kuşkusuz bu Allah'a göre kolaydır. Bu, kaybettiğiniz şeylere üzülmemeniz ve Allah'ın size verdiği nimetlerle şımarmamanız içindir. Allah kendini beğenen, böbürlenlen hiç kimseyi sevmez." (Hadid, 57/22-23)
"Olur ki siz bir şeyden hoşlanmazsınız da Allah onda pek çok hayır takdir etmiştir." (Nisâ 4/19)

Yukarıda zikredilen âyet-i kerimelerin ışığında, tevekkül bilincine sahip ve kadere iman eden kişiler hâdiselerin mutlaka bir hikmet üzerine cereyan ettiğini düşünerek

²²⁵ Kurtubî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed b. Ebi Bekr b. Ferh, *el-Câmi li Ahkâmi'l-Kur'an*, thk. Abdulmuhsin et-Türki, (Beyrut: Müessesetü'r-Risale, 2006), 10/150; Şevkânî, *Fethu'l-Kadir*, 2/498.

²²⁶ Serdar Mutçalı, *Arapça Türkçe Sözlük*, (İstanbul: Dağarcık Yayınları, 1995), 1009.

²²⁷ Gazalî, Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed b. Ahmed, *İhyâ'ü 'ulûmi'd-dîn*, (İstanbul: Ayfa Yayınları, 2020), 4/392.

aşırı ruhi gerilimlerden kurtulur. “Men âmene bi'l-kader emine mine'l-keder/Kadere inanan, kederden kurtulur.” sözü de bu gerçeği yansıtmaktadır.

Anksiyetenin ortaya çıkış nedenlerinden biri de ekonomik kaygılar ve rızık endişesidir. Allah'a tevekkül etmek ise bu kaygıların en güzel ilaçlarındandır.

عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَوْ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقْتُمْ كَمَا يُرْزَقُ الطَّيْرُ ، تَعْدُو جَمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَائًا

Ömer b. Hattâb'dan (r.a) rivâyetle: Rasûlullah (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: “Siz, Allah'a hakkıyla tevekkül etmiş olsaydınız kuşları rızıklandığı gibi sizi de rızıklandırır. Çünkü kuşlar sabahleyin aç olarak çıkar, akşam kursağı dolu olarak geri döner.”²²⁸ Başka bir hadiste ise “Cennete kalpleri kuşların kalpleri gibi olan bazı topluluklar girecektir.”²²⁹ buyurmaktadır. Bu hadisinin şerhinde Nevevî, hadiste tevekkül eden insanların kastedildiğini belirtmektedir.²³⁰

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : لَا تَسْتَبْطُوا الرِّزْقَ ، فَإِنَّهُ لَمْ يَكُنْ عَبْدًا يَمُوتُ حَتَّى يَبْلُغَهُ آخِرُ رِزْقٍ هُوَ لَهُ ، فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَجْمَلُوا فِي الطَّلَبِ مِنَ الْحَلَالِ وَتَرَكِ الْحَرَامِ

Câbir b. Abdullah'tan (r.a) rivâyetle Rasûlullah (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: “Rızıkınızı gecikmiş saymayınız. Çünkü kul, kendisi için takdir edilmiş rızıkını elde etmedikçe ölmez. Allah'a karşı muttakî olun ve helal olanı alıp haram olanı terk ederek (Allah'tan) rızıkınızı (isterken) en güzel bir şekilde isteyiniz.”²³¹

Beyhakî (ö. 458/1066) bu hadisin şerhinde şöyle der: Bu hadis, rızık isterken en güzel bir şekilde istemenin gerekli olduğunun göstergesidir. Rızık en güzel bir şekilde istemek de kişinin Yüce Allah'a güvenerek onu helal olan yoldan istemesi, isterken de kendi gücüne, işine güvenmemesi ve onu haram yoldan aramamasıdır.²³²

²²⁸ Tirmizi, *es-Sünen*, “Tevekkül”, 4/573, (Hadis no: 2344); İbn Mace, *es-Sünen*, “Tevekkül”, 2/1394, (Hadis no: 4164).

²²⁹ Müslim, *el-Câmiu's-sahîh*, “Cennet”, 27, (Hadis no: 2840).

²³⁰ Nevevî, *el-Minhâc Şerhu Sahîhi Muslim b. el-Haccâc*, 7/177.

²³¹ İbn Mâce, *es-Sünen*, 2/725 (Hadis no: 2144)

²³² Beyhakî, *Şuabü'l-İmân*, 2/241.

عن مالك ابن عبد الله المعافري قال مر رسول الله - صلى الله عليه وسلم - بابن مسعود فقال: “لا تُكثِرْ هَمَّكَ فَإِنَّهُ ما يقدر يكن وما ترزق يأتك” عن ابن مسعود عن النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه رآه مهمومًا فقال هذا القول

Mâlik b. Abdullah el-Meâfirî'den rivâyette Rasûlullah (s.a.v.), İbn Mes'ûd ile karşılaştı ve kendisine şöyle buyurdu: “*Fazla endişelenme, takdir edilen olacak ve (takdir edilen) rızkın sana gelecektir.*” İbn Mes'ûd'dan (r.a) naklen bildirildiğine göre Allah Resûlü (s.a.v.) onu kaygılı görmüş ve bunun üzerine böyle buyurmuştur.²³³

Beyhakî bu hadisin şerhinde şöyle der: “Eğer hadis sahih ise burada rızkı talep etmekten men etme durumu yoktur. Ancak rızık için kaygılanıp endişelenmekten men etme vardır. Burada çok hırslı olan kimselere işaret edilmektedir. Böyle bir kimse ne kadar çok gayret edip çalışırsa çalışsın hep kaygılı kalır. Çünkü içinde hep yanındaki malın yok olması ve kendisinde olmayanın verilmemesi korkusunu taşır. Bu da tevekküle muhalif bir şeydir.”²³⁴

عن ابن عمر، أن سائلا سأل النبي صلى الله عليه وسلم، فإذا بتمرّة غائرة فقال: أما إنك لو لم تأتها لأتتك

İbn Ömer'den (r.a) rivâyette (bir gün) bir dilenci Allah Rasûlü'nden (s.a.v.) bir şeyler isteyince Allah Rasûlü (s.a.v.) kimden düştüğü belli olmayan bir hurma gördü ve (hurmayı dilenciye verip): “Eğer sen ona gelmeseydin o sana gelecekti” buyurdu.²³⁵

عن أبي الدرداء عن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: “إن الرزقَ يطلُبُ العبدَ كما يطلُبُهُ أجهلُهُ

Ebû'd-Derdâ'nın bildirdiğine göre Resûlullah (s.a.v.): “*Doğrusu kulun rızkı sahibi peşinden, ecelinin peşinden gitmesi gibi gider*” buyurmuştur.²³⁶

Beyhakî şöyle demiştir: Burada kastedilen kişinin kendisine takdir edilen rızkının mutlaka kendisine ulaşmasıdır. Bu sebeple kişi rızkı talep ederken kaygılanarak haddi aşmasın.²³⁷

²³³ Beyhakî, *Şuabü'l-İmân*, 2/243, (Hadis no: 1145).

²³⁴ Beyhakî, *Şuabü'l-İmân*, 2/243.

²³⁵ Beyhakî, *Şuabü'l-İmân*, 2/244, (Hadis no: 1146).

²³⁶ Beyhakî, *Şuabü'l-İmân*, 2/244, (Hadis no: 1147).

²³⁷ Beyhakî, *Şuabü'l-İmân*, 2/244

عَنْ حَبَّةَ وَسَوَاءِ ابْنِي خَالِدٍ قَالَا : دَخَلْنَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ يُصَلِّحُ شَيْئًا فَأَعْتَاهُ ، فَقَالَ : لَا تَأْيِسَا مِنْ الرِّزْقِ مَا تَهَرَّزْتُمْ رُؤُوسَكُمْ ، فَإِنَّ الْإِنْسَانَ تَلِدُهُ أُمُّهُ أَحْمَرَ لَيْسَ عَلَيْهِ قَشْرَةٌ ، ثُمَّ يَرِزُقُهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ

Habbe b. Hâlid ve Sevâ b. Hâlid şöyle dediler: Rasûlullah (s.a.v.) bir şeyi tamir ederken yanına girip yardım ettik. Bize şöyle buyurdu: “Başlarınız hareket ettiği (yaşadığınız) sürece rızık konusunda ümitsizliğe düşmeyin. Çünkü annesi insanı, kırmızı ve üstünde hiçbir giysi olmayarak doğurur, sonra Allah azze ve celle onu rızıklandırır.”²³⁸ Bu hadis de kişinin rızık endişesine mahal vermemesi noktasında insana ümit vermektedir.

Gerçek bir tevekkül inancına sahip olmak ve başına gelen olayları tevekkül inancıyla ele almak kişinin kontrol ihtiyacını karşılayacağı gibi, içsel kontrolün getirebileceği bazı olumsuz duyguları da ortadan kaldıracaktır. İçsel kontrol sahibi olma, kişilerin başarı veya başarısızlıklarının, başlarına gelen olayların kontrolünün kendi ellerinde olduğunu düşünmeleridir. Bu düşünce eğilimi baskın olan kişiler, olaya veya duruma ilişkin çabalarını yüksek tutarak olumlu bir tutum sergiler. Tevekkül kavramında da kişinin olaya veya duruma ilişkin çabası göz ardı edilmeyen bir durumdur.

“Azmedince (kesin karar verince) de Allah’a tevekkül et; çünkü Allah kendine tevekkül edenleri (dayanıp güvenenleri) sever.” (Âl-i İmrân, 3/159) âyeti de tevekkülün nasıl olması gerektiğini beyan etmekte ve öncelikli vurguyu azme yapmaktadır.

Ancak, tevekkül yönelimi ve içsel kontrol arasında farklılıklar bulunmaktadır özellikle olayın sonucuna ilişkin beklenti ve failin kimliği konularında. İçsel kontrol eğiliminde, birey gösterdiği çaba ile durumun sonucu arasında bir nedensellik ilişkisi olduğuna inanır ve olayın sonucuna ilişkin tüm yüklemeler kendisine yöneltilir. Bu durumda, başarı veya başarısızlık sadece bireyin kendi çabalarına bağlı olarak değerlendirilir ve birey fail olarak bir tek kendisini sorumlu görmektedir. Bu düşünsel süreç, başarısızlık durumlarında, kişilerde psikolojik çöküntü gibi çeşitli sorunlara yol açabilir. Kendine güvenme ve güç atfetme, başlangıçta bir kişiyi harekete geçirmek için etkili bir motivasyon olarak görünse de her şeyi kontrol edemeyeceğini fark eden insanı kaygıdan kurtarmak için yeterli değildir. Nevzat Tarhan’a göre kontrol duygusunu

²³⁸ İbn Mâce, *es-Sünen*, “Zühd”, 14, (Hadis no: 4163).

kaybetme hissi ile şiddetli sarsıntı yaşayan ve psikolojik bütünlüğünün bozulduğunu hisseden bir insan, kendine zihinsel bir sığınak oluşturduğunda kaygısı hafifleyebilir.²³⁹

مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ

“İnsanların en kuvvetlisi olmak isteyen kimse, Allah’a tevekkül etsin”²⁴⁰ hadisinde de insanın güç ve kontrol ihtiyacını Allah’a tevekkül edip dayanarak sağlaması vurgulanmıştır. Çünkü açıktır ki hadisteki “insanların en kuvvetlisi” ifadesinde kastedilen fiziksel dayanıklılık değil, psikolojik dayanıklılıktır. Münâvî bu hadisin şerhinde şöyle demiştir: “Kimin tevekkülü kuvvetli olursa kalbi de kuvvetli olur. Böylece tüm korku ve kaygıları yok olur.”²⁴¹ İbn Ebî’-d-Dünyâ (ö. 281/894), tevekkülün Allah’a karşı hüsnü zan beslemek olduğunu nakletmiştir.²⁴² Hüsnü zannın kaygı üzerindeki etkisi bir alt başlıkta tekrar ele alınacaktır.

Psikoloji alanında tevekkül üzerine yapılmış bir doktora çalışmasında tevekkül eden birisine en uzak olan duygunun kaygı olduğu ile ilgili açıklamalar yapılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların tevekküle en uzak duygu olarak ifade ettikleri stres, panik, telaş vb. ifadeler kaygı teması altında kodlanmıştır.²⁴³ Koenig, din ile ruh ve beden sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen beş yüz araştırmada, tevekkül inancına sahip olan bireylerin stres ve kaygı düzeylerinin önemli ölçüde düşük olduğunu tespit etmiştir. Tevekkül inancı olmayan kişilerin sürekli kaygı, korku ve güvensizlik hissi içinde olacakları ifade edilmektedir.²⁴⁴ İnsanların Allah’ın sürekli kendisiyle birlikte olduğunu düşündükleri durumda kaygı ve streslerinin azalması beklenir. Yapılan araştırmalar da bu görüşü desteklemektedir.²⁴⁵ Mütevekkil kişilerin karakteristik

²³⁹ Nevzat Tarhan, *İnanç Psikolojisi*, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2010), 102.

²⁴⁰ Hâkim, Müstedrek Ale’s-Sahihayn, 4/270, (Hadis no:7804).

²⁴¹ Zeynüddîn Muhammed Abdürraûf b. Tâcil’ârifin b. Nûriddîn Alî el-Münâvî el-Haddâdî, *et-Teysîr bi-şerhi’l-Câmi’i ş-şagîr*, (Riyad: Mektebetu’l İmam eş-Şafîi, 1988), 2/422.

²⁴² İbn Ebî’-d-Dünyâ Ebû Bekr Abdullah b. Muhammed b. Ubeyd el-Kureşî el-Bağdâdî, *Hüsnü’z-zan billâhi ‘azze ve celle*, (Riyad: Daru Taybe, 1988), 40.

²⁴³ Meryem Şahin, *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebep ve Sonuçları Üzerine Araştırma*, (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Doktora,2018), 94.

²⁴⁴ Mirza Tokpınar, *Hangi Doğru? Tevekkül: Hadisler Işığında Yeni Bir Tanım*, 2. Baskı, (İstanbul: Kitabı Yayınevi, 2009), 150.

²⁴⁵ Naci Kula, “Deprem Dini Baça Çıkma”, *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2002, 234-255.

özelliği olan belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, kaygı ve endişe ile yakından ilişkilidir.²⁴⁶

Genel olarak, araştırmalar belirsiz durumlarla ilişkili olumsuz duyguların birçok psikolojik rahatsızlık üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle belirsizlikle anksiyete arasında güçlü ilişkiler bulunmaktadır. Bu nedenle, belirsizliğe tahammül etmek, psikolojik iyilik hali için önemlidir.²⁴⁷ Belirsizliğe tahammülsüzlük odaklı psikolojik müdahaleler, danışanların belirsizliğe karşı toleransını geliştirmelerini, belirsizlikle başa çıkma becerilerini artırmalarını ve sonuç olarak anksiyete ve endişe eğilimlerini azaltmayı hedeflemektedir. Araştırmaların bulgularına göre, tevekkül eğilimi, katılımcılar tarafından belirsizlikle başa çıkmayı arttıran bir yöntem olarak kullanılmaktadır.²⁴⁸

Kişinin geleceğe dair beklentisi olduğu durumlarda, şimdiki anda yaşamayı ve mevcut duruma odaklanmayı, içsel süreçlerimizi fark etmeyi hedefleyen müdahaleler gerçekleştirir ve bu duruma farkındalık (mindfulness) denir. Kişinin zihninde geçmiş ve gelecek düşüncelerinin yoğunluğuna bağlı olarak, şimdiki zamana odaklanması zorlaşır.²⁴⁹ Farkındalık ve kabullenme temelli yaklaşımlar, bilişsel davranışçı terapilerde “üçüncü dalga” olarak kabul edilerek son yıllarda ortaya çıkmıştır.²⁵⁰ Farkındalık temelli yaklaşımlarda, bazı egzersizlerle dikkatin şimdiki ana odaklanması sağlanır. Tasavvufta ana odaklanma, “ibnü’l-vakt” kavramıyla hedeflenen bir yetenektir. Ana odaklanma sayesinde, gelecek kaygısı azalır ve geçmiş önemsiz hale gelir. Geçmiş ve gelecek her ikisi de anlamsızlaşır ve tek anlamlı olan bugünün şimdiki

²⁴⁶ Mehmet Çardak, *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, (Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2012), 40.

²⁴⁷ Ladouceur Robert, Gosselin Patrick, Dugas Michel J., “*Experimental Manipulation of Intolerance of Uncertainty: A Study of A Theoretical Model of Worry*”, *Behaviour Research and Therapy* 38/9, (2000), 933.

²⁴⁸ Banu Yıldız, *Güvenli Bağlanma Stili Kazandırma Yönelimli Psikoeğitim Programının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Akademik Erteleme Üzerindeki Etkisi*, (Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora, 2017), 72.

²⁴⁹ Ak Mehmet, Eşen Elif, Özdengül Faik, “Mevlâna Penceresinden Bilişsel Terapiler”, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 3 (2014), 137.

²⁵⁰ Sevginar Vatan, “Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 8(3), 2016, 190.

hali olur.²⁵¹ Ana odaklanma, geleceğe dair beklentilerden kaynaklanan olumsuz duygulardan korunma sağlayarak tevekkülle aynı işlevi görmektedir.²⁵²

İnsan, kendi imkanlarıyla üstesinden gelemeyeceği bir durumla karşılaştığında, bu durumu kontrol edemediği için yoğun bir stres yaşar. Kontrol edilemeyen olaylar bireyde kaygıya neden olur. Ancak araştırmalar, kişi kendisinin ve olayların yüce bir yaratıcı tarafından kontrol edildiğine inandığında rahatlama hissi yaşadığını göstermektedir. Aynı şekilde, dinin zor zamanlarda manevi teselli sunması, kişilerin yaşadıkları kaygı ve stres seviyesini azalttığı belirtilmektedir. Bu şekilde birey, kaygıya sebep olan olaylar sonrasında rahatlama hissi yaşar. Dua gibi tevekkülle ilişkili davranışlar sayesinde de bireylerin rahatladığı ifade edilmektedir. Tevekkül, hayatı tek güne indirip gelecek kaygısından, yarınların endişesinden kurtulmayı ifade eder. Tevekkül, geleceğe dair kaygıları azaltarak bireyin rahatlamasını sağlar.²⁵³

Bireyin tevekkül sahibi olması, kaygıyı ortaya çıkaran etkenlerle başa çıkma yeteneğine sahip olması ve olumlu sonuçlara ulaşabilmesi, kaygıya neden olan durumlar karşısında fiziksel veya ruhsal rahatsızlık yaşamaması anlamına gelir. Araştırmalar, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu üzerinde dini başa çıkmanın etkili olduğunu göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık ve din ilişkisini değerlendiren araştırmalar genellikle tevekkül, umut, şükür, sabır, affetme gibi kavramlara atıf yapmaktadır. Tevekkül eden kişiler, başarısızlık durumlarında olayların gerçek failinin Allah olduğuna inanarak psikolojik çöküntü yaşamazlar ve sorunlarını çözmek için ellerinden geleni yaparlar, gerisini Allah'a bırakarak tevekkül ederler. Bu şekilde, zor ve sıkıntılı durumlarda daha az psikolojik sıkıntı yaşanır. *“İnsanların en kuvvetlisi olmak isteyen kimse, Allah'a tevekkül etsin.”*²⁵⁴ hadisi de bu durumu vurgulamaktadır.²⁵⁵

Tevekkülle yakından ilişkisi olan kader inancı da Allah'ın takdirine razı olmayı içermektedir. Bu nedenle önemli psikoterapötik fonksiyonu olan bir olgu olarak

²⁵¹ Sabri Ülgener, *Zihniyet ve Din*, (İstanbul: Derin Yayınları, 2015), 90.

²⁵² Meryem Şahin, *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebep ve Sonuçları Üzerine Araştırma*, 129.

²⁵³ Meryem Şahin, *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebep ve Sonuçları Üzerine Araştırma*, 145.

²⁵⁴ Hâkim, *Müstedrek Ale's-Sahihayn*, 4/300, (Hadis no:7707).

²⁵⁵ Meryem Şahin, *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebep ve Sonuçları Üzerine Araştırma*, 149.

değerlendirilmektedir. Yapılan araştırmalar, kader inancının stresli ve kaygılı durumlarda olayları kabullenme ve çözüme sürecini desteklediğini göstermektedir.²⁵⁶

Kadere imanın da tevekkül gibi insanın başına gelen zorluk ve sıkıntılara karşı bir savunma aracı görevi görebileceği düşünülmektedir. Bu da insanda kaygının hafiflemesine huzur ve rahatlama hissinin artmasına; dünyaya daha olumlu bir şekilde bakmasına yardımcı olur.²⁵⁷

Abdullah b. Abbas'dan rivâyet edilen bir hadiste Rasûlullah (s.a.v.) bir gün binitinin arkasındayken İbn Abbâs'a şu sözleri söylemiştir:

يَا غُلَامُ ، إِنِّي أَعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ ؛ أَحْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ ، أَحْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ ، وَإِذَا اسْتَعْنَيْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَىٰ أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ ، لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَىٰ أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ

Ey çocuk! Sana bazı kelimeler öğreteceğim. Allah'ı koru (emir ve yasaklarını gözet) ki Allah da seni korusun. Allah'ı hiç hatırdan çıkarma ki, onu daima yanında bulasın. Bir şey istediğinde Allah'tan iste! Yardıma muhtaç olduğunda Allah'tan yardım dile! Şunu bil ki bütün insanlar sana fayda vermek için toplansa Allah'ın senin için yazdığı dışında sana fayda veremezler. Ve yine bütün insanlar sana zarar vermek için toplansa Allah'ın senin için yazdığı dışında sana hiçbir zarar veremezler. Kalemler kaldırılmış (kader takdir edilmiş), sayfalar dürülmüştür (hüküm kesinleşmiştir).²⁵⁸

Bu hadis, insana gerçek faydanın ve zararın sadece Allah'tan gelebileceğini ve bu nedenle insanın bütün enerjisini, vaktini ve dikkatini ileride başına gelebilecek şeyler sebebiyle kaygılanmak, endişelenmek ve korkmak yerine Allah'ın emirlerine ve yasaklarına uymaya odaklanması gerektiğini, insanların sadece birer aracı olduklarını hatırlatmaktadır.

İbn Recep bu hadisin şerhinde şöyle der: “Seleften bazıları şöyle demiştir: “İşlerini Allah'a bırakan nice kullar vardır ki Allah onları kaygılandıran şeylerde kendilerine yetmiştir.” Tevekkülün aslı ise maslahatın elde edilmesi ve dünya ve ahiret işlerinin tümünde zararın def edilmesinde kalbin sıdk ile Allah azze ve celle'ye dayanması, tüm

²⁵⁶ Ahmet Canan Karakaş, *Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psikoeğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi*, (Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2014), 584.

²⁵⁷ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2015), 250.

²⁵⁸ Tirmizî, *es-Sünen*, “Sıfatü'l-kıyâme”, 59, (Hadis no: 2516).

işlerin Allah'a havale edilmesi ve Allah'tan başka fayda ve zarar verecek kimsenin olmadığına iman etmektir.”²⁵⁹

Konu ile ilgili bir başka hadis şu şekildedir:

عَنْ إِسْمَاعِيلَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ ، عَنْ أَبِيهِ ، عَنْ سَعْدِ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :
مِنْ سَعَادَةِ ابْنِ آدَمَ رِضَاهُ بِمَا قَضَى اللَّهُ لَهُ ، وَمِنْ شَقَاوَةِ ابْنِ آدَمَ سَخَطُهُ
بِمَا قَضَى اللَّهُ لَهُ

Sa'd b. Ebî Vakkas'ın bildirdiğine göre Hz. Peygamber (s.a.v.) şöyle buyurdu:
“*Âdemoğlunun Allah'tan hayır dilemesi ve kendisi için takdir edilene razı olması onun saadetinin bir parçasıdır. Kişinin Allah'tan hayır dilemeyi bırakması ve Allah'ın takdirine öfke duyması ise onun bedbahtlığındandır.*”²⁶⁰

Hadiste ifade edildiği üzere, kadere razı olmak ve Allah'tan hayırlı olanı istemek insanı mutlu ve huzurlu eder. İnsanlar genellikle gelecek ve geçim kaygısı sebebiyle strese girer, huzurlarını kaybederler. Bu iki hadisle ilgili daha ayrıntılı açıklama istihârenin kaygı ile başa çıkmadaki psikoterapötik etkisi başlığı altında zikredilecektir.

Zünnûn el-Mısırî (ö. 245/859): “Başına gelen şeylerin kader sonucu olduğuna inanan kaygılanmaz”²⁶¹ diyerek kadere imanın kaygı üzerindeki etkine dikkat çekmiştir. Bîşr b. Sinan el-Mucâşî şöyle demiştir: Bir âbide: “Bana nasihatte bulun” deyince, şöyle karşılık verdi: “Kendini kadere teslim et. Bu, kalbinin boşalması, kaygının azalması için daha uygundur.”²⁶²

Yapılan bilimsel araştırmalar kaygıyı kader algılarıyla ilişkilendirmektedir. Yükleme kuramı, kaygı ile kader algısı arasındaki ilişkiyi açıklayıcı verilerle destekler. Yükleme kuramı; kişinin çevresinde meydana gelen olayları anlamlandırırken veya başa çıkamadığı süreçleri açıklarken, kendisi dışında, kontrol edemediği bir merkeze atıfta

²⁵⁹ İbn Recep, Ebü'l-Ferec Zeynüddîn Abdurrahmân b. Ahmed b. Abdurrahmân, *Câmi'u'l-'ulûm ve'l-hikem fî şerhi hamsine hadîşen min cevâmi'i'l-kilem*, (Beyrut: Müessesetu'r-Risale, 2001), 2/497,498

²⁶⁰ Tirmizî, *es-Sünen*, “Kader”, 15, (Hadis no: 2151).

²⁶¹ Beyhakî, *Şuabü'l-İmân*, 1/238.

²⁶² Beyhakî, *Şuabü'l-İmân*, 1/239.

bulunarak düşünsel sorgulamaları sonlandırıp psikolojik olarak rahatlamayı sağlar. Dindar bir kişiye din, rabbine ve kader kavramına atıfta bulunma seçeneğini sunar. Dindar birey, başa çıkmadığı olayların yükünden kurtulup ruh sağlığını olumlu yönde desteklemek için kader kavramına atıfta bulunur. Böylece kaygılarını hafifletebilir.²⁶³

Bireyleri kaygı ve endişeye sevk eden temel unsurlardan biri de güvensizliktir. Kadere iman sonucu oluşan güven hissi ile kişi olayların gelişimini kontrol etmeye çalışmak yerine, teslimiyetle yaklaşır ve daha az kaygı hisseder. Böylece kişi yaşamın zorluklarıyla karşılaştığında, her Şeyin Allah'ın takdiri ile gerçekleştiğine iman ederek daha fazla i huzura sahip olur.

3.5.1. Hüsnü Zan, Uğursuzluk ve Şüphenin Kaygı ile İlişkisi

İyi, güzel, olumlu ve pozitif düşünmek, iyi kanaat beslemek manalarına gelen hüsnü zan kaygıyı gideren olumlu düşünceleri içerdiği için üzerinde durulması gereken bir kavramdır. Olumlu düşünme, anksiyete üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Anksiyete, genellikle gelecekle ilgili endişe ve belirsizlik duygularıyla ilişkili bir durum olduğu için olumsuz düşünceler, bu endişeleri besler ve anksiyeteyi artırabilir. Ancak olumlu düşünme, anksiyeteyi azaltmaya yardımcı olur. Pozitif düşünce, zihinsel olarak daha dengeli bir duruma gelmeyi ve kaygıyla daha iyi başa çıkmayı sağlar.

Olumlu düşünmeyi ihtiva eden hüsnü zanla ilgili bazı hadislerde

“عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِنَّ حُسْنَ الظَّنِّ مِنْ حُسْنِ الْعِبَادَةِ”

Eb  Hüreyre Rasûlullah'tan (s.a.v.) Şöyle nakletmektedir: “*Hüsnü zan kulluğun g zelliğindendir.*”²⁶⁴

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الْأَنْصَارِيِّ قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَبْلَ مَوْتِهِ بِثَلَاثَةِ أَيَّامٍ يَقُولُ : لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ الظَّنَّ بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ

²⁶³ Saffet Kartopu, *Kaygının Kader Algıları ile İlişkisi*, (Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2012), 200.

²⁶⁴ Eb  Dâvud, *es- Sünen*, “Edep”, (Hadis no: 4993); Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, 2/1673, (Hadis no: 8071).

Câbir b. Abdullah, Rasûlullah (s.a.v.) Efendimizin vefatından üç gün önce şöyle buyurduğunu nakletmektedir: “Hiçbiriniz Allah azze ve celle hakkındaki (onun kendisine iyi muamele edeceğini umarak) zannını iyileştirmeden vefat etmesin.”²⁶⁵

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي ، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي

Ebû Hüreyre’den rivâyetle, Rasûlullah (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: “Allah Teâlâ şöyle buyurdu: “Ben kulumun zannı üzereyim. Beni zikrettiğinde onunla beraberim.”²⁶⁶

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ : أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي ، إِنْ ظَنَّ بِي خَيْرًا فَلَهُ ، وَإِنْ ظَنَّ شَرًّا فَلَهُ ُ

Ebû Hüreyre, Rasûlullah’tan (s.a.v.) şu hadisi nakletmektedir: “Allah azze ve celle şöyle buyurur: «Ben kulumun zannı üzereyim. Benim hakkımda hayır düşünürse, onun lehindedir, benim hakkımda kötü düşünürse onun aleyhindedir.”²⁶⁷

Hayseme, Abdullah b. Mes’ûd’dan şu sözü nakletmektedir: “Kendinden başka bir ilah olmayan Allah’a yemin ederim ki, kula Allah hakkında güzel zan beslemekten daha hayırlı bir şey verilmemiştir. Kendinden başka bir ilah olmayan Allah’a yemin ederim ki kul, Allah’ın kendisine iyi muamelesi olacağına dair zanda bulunsa Yüce Allah, onu ona verir. Zira hayır O’nun elindedir (dilediğine verir).”²⁶⁸

Uğursuzluk ve şüphe ise hüsnü zanna muhalif olan olumsuz düşüncelerdir. Şüphe, genellikle belirsizlik olan bir durumla ilgili endişe veya tereddüt hissi sonucu ortaya çıkar. Şüphe, zihni sürekli düşünce döngülerine sürükler. Kişi, sürekli olarak endişe ve belirsizlikle ilgili düşünceleri tekrar tekrar zihinde dolaştırır. Bu düşünce döngüleri de anksiyeteyi artırır ve kişinin rahatlamasına engel olur. Uğursuzluk inancı ise bireylerin belirli sembollerin, rakamların, olayların veya davranışların uğursuz veya talihsiz olduğuna inanmalarınıdır. Bu inançlar, kişilerin yaşamlarını olumsuz etkiler ve

²⁶⁵ Müslim, *el-Câmiu’s-sahîh*, “Cennet”, (Hadis no: 2877).

²⁶⁶ Buhârî, *el-Câmiu’s-sahîh*, “Tevhid”, (Hadis no: 7405); Müslim, *el-Câmiu’s-sahîh*, “Zikir”, (Hadis no:2675).

²⁶⁷ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, 2/1904, (Hadis no: 9199).

²⁶⁸ İbn Ebî’ d-Dünyâ, *Hüsnü’z-zan billâhi ‘azze ve celle*, 96.

anksiyete bozukluklarına katkıda bulunur. Uğursuzluk inancı, gelecekte olumsuz bir şeyin olacağına dair endişeleri körukler ve kişinin sürekli tetikte olmasına neden olur. Uğursuzluk inancı olan bireyler, bu düşüncelerden kurtulmakta zorluk çekme eğilimindedirler ve bu düşünceler anksiyetenin artmasına sebep olur. Rasûlullah (s.a.v.) birçok hadiste şüphe ve uğursuzluk inancından sakındırmıştır. Hasan b. Ali'nin rivâyet ettiği bir hadiste,

دَعَا مَا يَرِيْبُكَ إِلَى مَا لَا يَرِيْبُكَ

“Sana şüphe veren şeyi bırak, şüphe etmediğine bak”²⁶⁹ buyurmuştur. İbn Mes'ûd (r.a): “Allah adaletiyle; ferahlık ve rahatlığı yakîn ve rızanın içine koymuştur. Kaygı ve kederi de şüphe ve öfkeye yerleştirmiştir” demiştir.²⁷⁰ Bu rivâyetten de anlaşılmaktadır ki şüphe etmek anksiyeteye yol açan bir durumdur.

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الطَّيْرَةُ شِرْكٌ، وَمَا مِنَّا إِلَّا، وَلَكِنَّ اللَّهَ يُذْهِبُهُ بِالتَّوَكُّلِ

Abdullah b. Mes'ûd'dan rivâyetle Rasûlullah (s.a.v.): “Bir şeyi uğursuz saymak şirkidir. Bizden de kalbine uğursuzluk vehmi düşmeyen yoktur. Fakat Allah onu da tevekkül ile giderir” buyurdu.²⁷¹

Beyhakî bu hadisin şerhinde şöyle der: “Allah en doğrusunu bilir, ancak Cahiliye ehlinin inandığı bir şeyi uğursuz saymak şirkidir. Ancak “Bizden... düşmeyen yoktur” sözü Rasûlullah'ın (s.a.v.) değil, İbn Mes'ûd'un sözü olduğu söylenmiştir. “Bizden, kalbine bu şeyden düşmeyen yoktur” sözünden kasıt, kişinin gelenekten veya tecrübeden gelen şeyler dolayısıyla böyle hissetmesidir. Ancak Müslüman bunu kabul etmez ve Allah'tan başka tasarruf sahibi olmadığına inanır, Allah'tan hayır isteyip, şerden de O'na sığınarak uğursuz sayılan şeye aldırmadan tevekkülle işine devam eder. Çünkü Rasûlullah (s.a.v.) bu konuda şöyle buyurmuştur: “Hoşuna gitmeyen bir uğursuzlukla karşılaşıncı: Allah'ım! İyilikleri senden başkası getiremez, kötülükleri de senden başkası defedemez. Gerçek güç ve kuvvet ancak sana aittir.”²⁷²

²⁶⁹ Buhârî, *el-Câmiu's-sahîh*, “Büyü”, 3, (Hadis no: 2052); Tirmizî, *es-Sünen*, “Kıyâme”, 60, (Hadis no: 2518).

²⁷⁰ Beyhakî, *Şuabü'l-Îmân*, 1/234; Taberani, *Mucemu'l-Kebir*, 10/266 (Hadis no: 10514)

²⁷¹ İbn Mâce, *es-Sünen*, “Tıb”, (Hadis no: 3538); Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, 2/858, (Hadis no:3762).

²⁷² Beyhakî, *Şuabü'l-Îmân*, 2/232.

أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: لَا طَيْرَةَ، وَخَيْرُهَا الْفَأَلُ قَالُوا: وَمَا الْفَأَلُ؟ قَالَ: «الْكَلِمَةُ الصَّالِحَةُ يَسْمَعُهَا أَحَدُكُمْ

Ebû Hüreyre'den rivâyetle: Allah Rasûlü (s.a.v.): “Uğursuzluk diye bir şey yoktur. Bunun en hayırlısı ise fe’ldir” buyurunca, kendisine: “Ey Allah’ın Rasûlü Fe’l nedir?” diye soruldu. Bunun üzerine Rasûlullah (s.a.v.): “Sizden herhangi birinizin işittiği (ve iyiye yordduğu) güzel sözdür” cevabını verdi.²⁷³

عَنْ عُرْوَةَ بْنِ عَامِرٍ قَالَ: ذُكِرَتِ الطَّيْرَةُ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: أَحْسَنُهَا الْفَأَلُ، وَلَا تَرُدُّ مُسْلِمًا، فَإِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ مَا يَكْرَهُ فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ لَا يَأْتِي بِالْحَسَنَاتِ إِلَّا أَنْتَ، وَلَا يَدْفَعُ السَّيِّئَاتِ إِلَّا أَنْتَ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِكَ

Urve b. Âmir'den rivâyetle: Rasûlullah’ın (s.a.v.) yanında uğursuzluktan bahsedilince şöyle buyurdu: “Bunların en güzeli hayra yormadır. Yorum Müslümanı teşebbüsten vaz geçirmez. Hoşlanmadığın bir şey gördüğün zaman: ‘Allah’ım! İyilikleri ancak sen verirsin. Kötülükleri de ancak sen defedersin. Allah’ın kudret ve gücünden başka kudret ve güç yoktur.’”²⁷⁴

عَنْ إِسْمَاعِيلَ بْنِ أُمَيَّةَ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ثَلَاثٌ لَا يَعْجِزُ هُنَّ ابْنُ آدَمَ: الطَّيْرَةُ، وَسُوءُ الظَّنِّ، وَالْحَسَدُ، قَالَ: فَيُنْجِيكَ مِنَ الطَّيْرَةِ إِلَّا تَعَمَلَ بِهَا، وَيُنْجِيكَ مِنْ سُوءِ الظَّنِّ إِلَّا تَتَكَلَّمَ بِهِ، وَيُنْجِيكَ مِنَ الْحَسَدِ إِلَّا تَبَغَّيَ أَخَاكَ سُوءًا

İsmâîl b. Umeyye'den rivâyetle: Rasûlullah (s.a.v.) şöyle buyurmuştur:

Âdemoğlu şu üç şeyden kurtulamaz. Bunlar uğursuzluk, sù-i zan ve hasettir” buyurdu. Sonra da: “Uğursuzluktan seni ona itibar etmemen kurtarır. Sù-i zandan ise seni bu zanni dile getirmemen kurtarır (Başka bir rivâyette onu araştırmamaktır). Hasetten ise kardeşine kötülük istememen kurtarır.”²⁷⁵

قَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ: إِنْ مَضَيْتَ فَمَتَوَكَّلْ، وَإِنْ نَكَصْتَ فَمَتَطَيَّرْ

²⁷³ Buhârî, *el-Câmiu's-sahîh*, “Tıb”, (Hadis no: 5754); Müslim, *el-Câmiu's-sahîh*, “Selam”, (Hadis no:2223).

²⁷⁴ Ebû Dâvud, *es-Sünen*, “Kehanet”, (Hadis no: 3919).

²⁷⁵ Abdürrezzak, *Musannef*, 10/403, (Hadis no: 19504).

İbn Abbâs demiştir ki: “Eğer uğursuzluk gördüğün şeye itibar etmeyip işine devam edersen, tevekkül etmiş olursun. Eğer işine devam etmeyip durursan uğursuz saymış (buna inanmış) olursun.”²⁷⁶

Hüsnü zannı ihtiva eden olumlu düşünme, olayları daha objektif bir şekilde görmeyi sağlar. Anksiyete, genellikle gelecekle ilgili korku ve endişelerin abartılı bir şekilde değerlendirilmesiyle ilişkili olduğundan dolayı olumlu düşünce, bu değerlendirmeleri daha gerçekçi ve olumlu bir şekilde yorumlamaya yardımcı olur. Olumlu düşünmek, daha iyimser bir duygusal durum yaratır. Olumsuz düşünceler ve pesimist bir yaklaşım, anksiyete düzeylerini yükseltirken, olumlu düşünce daha mutlu ve daha dengeli bir duygusal duruma yol açar.

Şüphe ve uğursuzluk inancının zıttı olan ve pozitif düşünceleri içeren hüsnü zannın anksiyeteyi azalttığına dair yapılmış bazı bilimsel çalışmalar mevcuttur. Moser ve arkadaşlarının 2017 yılında yaptığı bir çalışmada, olumlu düşüncelerin anksiyeteye karşı koruyucu bir etkisi olduğunu ortaya konmuştur. Katılımcılara, olumlu, olumsuz veya nötr temalar içeren cümleler gösterilmiş, sonuç olarak olumlu temaların anksiyete düzeylerini azalttığı ve stresle başa çıkma becerilerini artırdığı tespit edilmiştir.²⁷⁷

Oettingen ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcılara olumlu hayal kurma teknikleri öğretilmiştir. Bu teknikler, hedeflere ulaşmayı hayal etmek ve aynı zamanda bu hedeflerle ilgili olası engelleri düşünmek üzerine odaklanıyordu. Sonuçlar ise olumlu hayal kurma tekniklerini kullanan katılımcıların anksiyete düzeylerinin azaldığını ve motivasyonlarının arttığını göstermiştir.²⁷⁸

Khoury ve arkadaşlarının 2013 yılında yaptığı bir çalışmada, pozitif düşünce eğitiminin anksiyete üzerindeki etkisini incelenmiştir. Katılımcılara pozitif düşünce tekniklerini içeren bir eğitim programı verilmiştir. Sonuç olarak pozitif düşünce eğitimi

²⁷⁶ Abdürrezzâk, *Musannef*, 10/404.

²⁷⁷ Moser, J. S., Dougherty, A., Mattson, W. I., Katz, B., Moran, T. P., Guevarra, D., & Jendrusina, A. A. “Third-person self-talk facilitates emotion regulation without engaging cognitive control: Converging evidence from ERP and fMRI”, *Scientific Reports*, 7/1 (2017), 4519.

²⁷⁸ Oettingen, G., Pak, H., & Schnetter, K., “Self-regulation of goal setting: Turning free fantasies about the future into binding goals”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 80/5 (2010), 736-753

alan katılımcıların anksiyete düzeylerinin önemli ölçüde azaldığı ve yaşam kalitelerinin arttığı tespit edilmiştir.²⁷⁹

3.6. İstihâre

İstihâre, kelime olarak; bir şeyin hayırlı olmasını istemektir.²⁸⁰ Terim olarak ise yapılması istenilen mubah bir işin, hakkında hayırlı olup olmadığı hususunda iki rekât namaz kılarak Cenâb-ı Hakk'a dua edip düşündüğü işin kendisine hayırlı ve faydalı kılmasını Allah'tan istemektir. İstihârenin yapılması için istenilen şeyin, yapılması mubah ve mendub olan bir iş olması şarttır. Yapılması haram olan bir iş için istihâre yapılmaz. Diğer bir ifadeyle istihâre, helâl ve mubah olan bir işin yapılmasının kişinin kendisi için hayırlı olup olmadığı hususunda ikilemde ve tereddütte kalındığında yapılır.²⁸¹

عَنْ أَبِي بَكْرٍ الصِّدِّيقِ : أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ إِذَا أَرَادَ أَمْرًا قَالَ : اللَّهُمَّ خِرْ لِي وَاخْتَرْ لِي .

Hz. Ebû Bekir'in (r.a) bildirdiğine göre Rasûlullah (s.a.v.) bir işi yapmak istediği zaman: “Allah’ım! Benim için seç, benim için tercih et” derdi.²⁸²

عَنْ إِسْمَاعِيلَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ ، عَنْ أَبِيهِ ، عَنْ جَدِّهِ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : مَنْ سَعَادَةَ ابْنِ آدَمَ اسْتِخَارَهُ إِلَى اللَّهِ ، وَمِنْ شَقَاوَةِ ابْنِ آدَمَ تَزَكَّاهُ اسْتِخَارَةَ اللَّهِ

Sa’d b. Ebî Vakkâs’ın bildirdiğine göre Hz. Peygamber (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: “İnsanoğlu Allah’tan istihârede bulunursa mutlu olur. İstihâreyi terk ederse bedbaht olur.”²⁸³

Tevekkül ve kadere iman bahsinde de zikri geçen hadiste Rasûlullâh (s.a.v.) istihârede bulunmanın, kişinin mutlu olmasının sebeplerinden birisi olduğu belirtilerek:

²⁷⁹ Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... & Hofmann, S. G., “Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis”, *Clinical Psychology Review*, 33/6 (2013), 763-771.

²⁸⁰ Ibnu Manzûr, *Lisanu'l-Arab*, 6/266-267; Münâvî, *Feyzu'l-Kadir Şerhu'l-Camü's-Sağîr*, 4/14.

²⁸¹ Ebû Muhammed Abdullâh b. Sa’d b. Ebi Cemre el-Ezdî, *Behcetü'n-nüfûs ve tehallihâ bi-ma'rifeti mâ lehâ ve mâ 'aleyhâ*, (Beyrut: Dâru'l-Cil, 2004) 2/ 87.

²⁸² Tirmizi, *es-Sünen*, “Dua”, (Hadis no: 3516).

²⁸³ Hâkim, *Müstedrek*, 1/518, (Hadis no: 1909); Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 3/54, (Hadis no: 1461).

*Allah'ın takdirine razı olması insanın saadetindedir. Aynı şekilde istihâre (Allah'tan hayır dilemesi) de saadetindedir. Fakat istihâreyi (Allah'tan hayır dilemeyi terk etmesi) ve Allah'ın takdirine razı olmaması ise, onun bedbahtlığındandır.*²⁸⁴

buyurmuştur.

Tîbî bu hadisi şerhinde şöyle der: “Allah'ın takdirine razı olması insanın saadetindedir. Allah bunu iki konuda kulun saadet alameti kılmıştır. Birincisi: Kendini Allah'a kulluğa adanması içindir. Çünkü Allah'ın takdirine razı olmamak kalbin daima dünyevî olaylar ile meşgul ve kaygılı olmasına sebep olur. “Neden böyle oldu, neden şöyle olmadı?” demesine yol açar. İkincisi ise: Allah'ı gazabına maruz kalmaması içindir.

“Âdemoğlunun istihâreyi terk etmesi bedbahtlığındandır.” Yani iki iş arasında kararsız kalan kişiyi istihâreyi terk etmesi kuruntulara ve kaygıya yol açar.²⁸⁵

Bir iş yapmak istendiğinde, istişare ve istihâre yapmak menduptur. Çünkü Enes b. Malik'in (r.a) rivâyet ettiği bir hadiste Hz. Peygamber (s.a.v.), önemli işlerde istihâre yapılmasını tavsiye etmiş;

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : مَا خَابَ مَنْ اسْتَخَارَ ، وَمَا نَدِمَ مَنْ اسْتَشَارَ ، وَلَا عَالَ مَنْ اقْتَصَدَ

“İstihâre yapan zarar etmez; istişare eden pişman olmaz, iktisatlı (orta yollu) davranan da başkasına muhtaç duruma düşmez.” buyurmuştur.²⁸⁶

İstihârede bulunan birey, yapmak istediği meşru bir iş hususunda Allah'a tevekkül ederek istediğinde kendisini en azından psikolojik olarak rahat hissedecek ve olumlu veya olumsuz duruma razı olacaktır. Aksi halde “Keşke yapsaydım!” veya “Keşke yapmasaydım!” gibi psikolojik rahatsızlıklar hissedecektir. Bu durumlar nazara alındığında istihârede bulunmanın kişiyi mutlu edecek sebeplerden olduğu anlaşılabilir. Çünkü istihârede, hakkında hayırlı olup olmadığı bilinmeyen bir iş için,

²⁸⁴ Tirmizî, *es-Sünen*, “Kader” 15, (Hadis no: 2151).

²⁸⁵ Tîbî, *el-Kâşif 'an hakâ'iki's-sünen (Şerhu Mişkâti'l-Meşâbih)*, 10/ 338.

²⁸⁶ Taberânî, *el-Mucemu'l-evsat*, 6/365 (Hadis no: 6627); Süyûtî, *el-Cami*, 2/482; Heysemî, 2/566.

Allah'tan hayırlı olanını nasip etmesini istemek ve bu konuda Allah'a tevekkül etmek olduğundan işaretin olumlu ya da olumsuz olarak neticelenmesinde Allah'ın rızasına itimat olduğundan istihârede bulunan kişinin “Hakkımda hayırlı olan buymuş” diyerek gönlünde dinginlik ve huzur oluşacaktır.²⁸⁷

İstihâre yapacak kişi, önce iki rekât nafîle namaz kılar, sonra da istihâre duasını okur. İstihârenin nasıl yapılacağını ile ilgili hadis şöyledir:

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعَلِّمُنَا الْإِسْتِخَارَةَ فِي الْأُمُورِ كَمَا يُعَلِّمُنَا السُّورَةَ مِنَ الْقُرْآنِ ، يَقُولُ: إِذَا هَمَّ أَحَدُكُمْ بِالْأَمْرِ ، فَلْيُرْكَعْ رَكَعَتَيْنِ مِنْ غَيْرِ الْفَرِيضَةِ ، ثُمَّ لِيَقُلْ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ ، وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ ، وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ ، فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ ، وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ ، وَأَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ ، اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ خَيْرٌ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي ، أَوْ قَالَ: عَاجِلِ أَمْرِي وَآجِلِهِ ، فَاقْدُرْهُ لِي ، وَيَسِّرْهُ لِي ، ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ ، وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ شَرٌّ لِي ، فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي ، أَوْ قَالَ: فِي عَاجِلِ أَمْرِي وَآجِلِهِ ، فَاصْرِفْهُ عَنِّي ، وَاصْرِفْني عَنْهُ ، وَاقْدِرْ لِي الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ، ثُمَّ أَرْضِنِي. قَالَ: وَيُسَمِّي حَاجَتَهُ .

“Cabir bin Abdullah (r.a) şöyle dedi:

Rasûlullah (s.a.v.) bütün işlerde istihâre yapmayı bize Kur’ân’dan bir sure öğrettiği gibi öğretti ve şöyle buyurdu:

*Biriniz bir şey yapmaya niyet edince farz dışında iki rekât namaz kılsın ve arkasından şu duayı etsin: ‘Allah’ım! Senden, ilminle hakkımda hayırlı olanı, kudretinle bana güç vermeni istiyorum. Senin büyük fazlu kereminden ikram etmeni talep ediyorum. Senin her şeye gücün yeter, ben ise acizim; sen her şeyi bilersin, ben ise bilmem; çünkü sen bütün gizli şeyleri en iyi bilirsin. Allah’ım! Yapmayı düşündüğüm bu iş, benim dinim, yaşayışım, dünyam ve ahiretim bakımından hakkımda hayırlı olacaksa, bana takdir eyle, onu bana kolaylaştır, uğurlu ve bereketli eyle! Yok, eğer bu iş, benim dinim, yaşayışım, dünyam ve ahiretim bakımından kötü ise, onu benden, beni ondan uzaklaştır. Hayırlı neredeyse, onu bana takdir et ve bana sevdir!’ istihâreyi yapan kişi bu sırada işini de söylesin.*²⁸⁸

Zebîdî, *et-Tecrîdü’s-şarîh* adlı şerhinde istihârenin insan psikolojisi üzerindeki etkilerini de şu şekilde açıklamıştır:

İstihârenin vicdanlar üzerindeki faziletkâr terbiyesi de çok önemlidir. İnsan, bir işin hayır mı, şer mi olduğunu; faydalı mı, zararlı mı olduğunu bilemediği; yapıp yapmama konusunda tereddütte kaldığı bir sırada istihâre etmek, müminler için en emin bir merci

²⁸⁷ Adem Dölek, “Hadisler Işığında Mutluluğu Kazandıran Durumlardan Bazıları”, *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 5/1 (2012), 206.

²⁸⁸ Buhârî, *el-Câmiu’s-sahih*, “Teheccüd” 25 (Hadis no: 1162).

ve en sağlam bir dayanak noktasıdır. İnsan nefsinin, bilinmeyene yönelmesi ve onu bilmeyi istemesi aşamasında, kendisini kaygılandıran ve sıkıntıya sokan bir durum meydana gelir.²⁸⁹ Kendisine bir hayat arkadaşı seçecek olan saygılı bir kimsenin halini bir düşünelim: Hiç bilmediği, geçmişi ile ilgili, yaşamış olduğu hayat şartları ile ilgili hiçbir bilgiye sahip olmadığı bir kimse ile ebedî hayat yolculuğu yapacak olan bu kimsenin zahirde yapabileceği iş, şundan bundan sorup öğrenebileceği birtakım bilgilerden ibarettir. Fakat bunları aklın muhakemesine havale edince çok defa aklın, bu bilgilerin hepsinde birtakım şüpheli noktalar bulduğu bir gerçektir. Akıl bu bilgileri, dostluk gayreti, insanlık şefkati gibi gerçekleri örten birtakım durumların etkisi altında şek ve şüphelere rağmen kabul etmeye meyledebilir. Birtakım sorunların bu şekilde aşılabildiğini düşünsek bile seçilecek eşin, ruh yapısına, vicdanî kanaat ve düşüncelerine nüfuz etmek oldukça zor bir meseledir. Kurulacak aile yuvasının temel taşı ise, aileyi kuracak kişilerin fikir birliğini sağlamaları ve uyumlarıdır. Ruhsal yapıyı bilebilmek için uzun zamanların geçmesi ve bir arada yaşamak gereklidir. Netice itibarı ile her zaman akıl ile tam bir isabetle hayırlı olanı bulabilmek güçtür. Bu güçleştikçe düşüncede yanılmalar o nispetle artar irade zayıflar, adeta insan, şuursuz hareket eder hale gelir.²⁹⁰ İşte böylesine zor bir durumda müminler için istihâre, ruhsal gücü ve iradeyi güçlendirir. Yukarıda temas ettiğimiz şekilde tereddütte ve şüphe içinde kalan bir mümin iki rekât namaz kılarak Cenâb-Hakk'a teveccüh eder: (Teşebbüs edeceği iş, seçeceği hayat arkadaşı, dini, dünya ve ahireti için hayırlı ise gönlünde bu işe karşı istek duygusu, bir inşirah ve incizap uyandırmasını; vücudunda bu hayrı işlemeğe güç ve kuvvet yaratmasını ve şâyet bu iş şer ise; bu işi kendisinden, gönlünü de bu işten çevirmesini) niyaz ve istirham eder. Ve böylece işlerini Allah'a havale ederek gönlünde bir hafiflik duyar.²⁹¹

3.7. Cihad ile Meşgul Olmak

Cihad kelimesi, cehd kökünden türetilmiş olup sözlükte “çaba, gayret, mücadele” manasına gelmektedir. Geniş manasıyla ise; din, namus ve İslam topraklarının koruma

²⁸⁹ Ebû'l-Abbâs Zeynüddîn (Şihâbüddîn) Ahmed b. Ahmed b. Abdillatîf eş-Şercî ez-Zebîdî, *Sahihi Buhârî Muhtasar Tecridi Sarîh Tercemesi*, 1-12, (1.ciltten 3.cilde kadar tercüme eden Babanzade Ahmed Naim, 4.ciltten 12.cilde kadar tercüme eden: Kamil Miras), (Ankara, 1985) 6/138.

²⁹⁰ Zebîdî, *et-Tecridü's-şarîh*, 6/138-139.

²⁹¹ Zebîdî, *et-Tecridü's-şarîh*, 6/139.

uğruna gösterilen her türlü gayret ve mücadeledir. Cihadın devamlı olanı da nefis ve şeytan ile yapılan mücadele ve bu uğurda çekilen meşakkattir.²⁹²

Ubâde b. Sâmit'in (r.a) rivâyet ettiği bir hadiste Rasûlullah (s.a.v.) cihadın kaygıyı gidermedeki etkisine değinerek şöyle buyurmuştur:

عَنْ عُبَادَةَ بْنِ الصَّامِتِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : عَلَيْكُمْ بِالْجِهَادِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَإِنَّهُ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ يُذْهِبُ اللَّهُ بِهِ الْعَمَّ وَالْهَمَّ

“Size Allah yolunda cihad etmeyi tavsiye ediyorum, çünkü cihad; cennet kapılarından bir kapıdır, Allah onun sayesinde kaygıyı ve kederi giderir.”²⁹³

San'ânî bu hadisin şerhinde Rasûlullah'ın (s.a.v.) ‘Allah onun sayesinde kaygıyı ve kederi giderir.’ kavli hakkında şöyle der: “Allah’ın kelimesini yüceltmek için cihad etmek kalpteki kaygı, keder ve hüznün kirlerini giderir. Cihad etmek kaygı ve kederin ilacıdır.”²⁹⁴

Aynı şekilde Münâvî de *Fezû'l-kadîr*'de bu hadisin şerhinde cihadın müminlerin gönüllerinden kaygı ve kederi giderdiğini ifade etmiştir.²⁹⁵

عَنْ أَبِي أَمَامَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، أَنَّ رَجُلًا قَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، أُنْذِنُ لِي فِي السِّيَاحَةِ . قَالَ : إِنَّ سِيَاحَةَ أُمَّتِي الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ

Ebû Ümâme'nin rivâyet ettiği başka bir hadiste ise “Seyahat etme hususunda bana izin ver, ey Allah’ın Rasûlü!” diyen bir adama Hz. Peygamber: “Ümmetimin seyahati, Allah yolunda cihattır.”²⁹⁶ buyurmuştur.

Cihadın kaygı ve kederi hafifletme etkisi, aklen bilinen bir hakikattir. Çünkü kişinin kaygı ve korkusu, nefsin gayri meşru isteklerine direnememe, haksız yere saldırıya uğrama, düşman saldırısı ve istilasısı gibi durumlarda artar. Bu durumlardan

²⁹² İbnu Manzûr, *Lisanu'l-Arab*, 3/133.

²⁹³ Hâkim, *el-Müstedrek alâ's-Sahîhayn*, 2/ 84, (Hadis no:2404).

²⁹⁴ San'ânî, *et-Tenvîr şerhu Câmi'i's-şagîr*, 7/289.

²⁹⁵ Münâvî, *Fezû'l-kadîr şerhu'l-Câmi'i's-şagîr*, 4/339.

²⁹⁶ Ebû Davud, *es-Sünen*, “Cihad”, 6, (Hadis no: 2486).

kurtulmanın en hızlı yolu, bireyin Allah için kendi nefsiyle ve düşmanlarıyla cihat etmesi, bu amacı için mücadele etmesidir. Sonuç olarak, Allah kişinin kaygısını ve korkusunu rahatlık, canlılık, dinçlik ve ferahlıkla değiştirir, onun korku ve kaygılarını giderir.²⁹⁷

3.8. Gezintiye Çıkmak, Yer Değiştirmek ve Seyahat Etmek

Tebdil-i mekânı, seyahat etmeyi ve gezintiye çıkmayı tavsiye etmek, psikoterapi uygulama metotlarından biridir. Bunun sebebi de kaygılı olan kişinin bu kaygısını unutturacak şeylerle meşgul olması sağlamaktır. Hz. Aişe'nin rivâyet ettiği bir hadiste Rasûlullah (s.a.v.):

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ- : مَا عَلَى أَحَدِكُمْ إِذَا أَلَحَّ بِهِ هَمُّهُ أَنْ يَتَقَلَّدَ قَوْسَهُ ،
فَيَنْفِي بِهِ هَمَّهُ

“Endişesi kendisini zorlayan kişiye gerekli olan, yayını kuşanması (ve avlanmaya çıkması) ve bu vesileyle kaygısını gidermesidir.”²⁹⁸ buyurmuştur. Şunu ifade etmek gerekir ki, farklı faaliyetlerle meşgul olmak monotonluğu engeller. Bu nedenle, farklı işlerle meşgul olmanın kaygı ve stresle başa çıkmada büyük bir etkisi vardır.

Zehebi bu hadisi açıklarken “kaygısı çok olan kişinin kendisine bu kaygısını unutturacak şeylerle meşgul olması gerekir” demiştir. Çünkü Rasûlullâh’dan (s.a.v.) rivâyet edildiği gibi: “Kaygısı kendisini zorlayan kişiye gerekli olan yayını kuşanması ve bu vesileyle kaygısını gidermesidir.”²⁹⁹

Yer değiştirmenin insan psikolojisi, stres ve kaygının azaltılması ve bazı maddi ve manevi hastalıklara iyi gelmesi açısından birçok faydası bulunmaktadır. Bu nedenle, Nebi (s.a.v.) ashabına ara sıra yaylaya çıkmalarını önermiştir. Buna örnek olarak, Eslem kabilesinden Rebeze Yaylası’na gitmek isteyen Seleme b. Ekva’ya:

²⁹⁷ İbn Kayyim, *et-Tıbbü'n-nebevî*, 164.

²⁹⁸ Heysemi, Nuruddin Ali b. Ebi Bekir, *Mecmeu'z-Zevaid ve Menbeu'l-Fevaid*, 5/269; es-Süyûfî, Celaluddin b. Ebi Bekir, *et-Tıbbü'n-nebeviyyu*, (Tah: Hasan Muhammed Makbuli el-Ehdel), (Beyrut, 1986), 209.

²⁹⁹ Zehebî, *et-Tıbbü'n-nebevî*, 1/101.

“Ey Eslemliler! Yaylaya çıkın, nesim rüzgarlarını teneffüs edin, kuytu ve güzel yerlerinde konaklayın.”³⁰⁰ buyurmuştur.

Yine Rasûlullah (s.a.v.) Medine'nin havasından sıkılan ve suyundan hoşlanmayarak hastalanan Ebû Zerr el-Gıfari'yi bir miktar koyun ve deve ile Rebeze Yaylası'na göndermiş ve:

- “Ey Ebû Zerr! Haydi yaylaya”³⁰¹ buyurmuştur. “Tebdîl-i mekânda ferahlık vardır.” sözü de aynı şekilde yer değiştirmenin insan psikolojisindeki olumlu etkisini vurgulamaktadır.

Aynı şekilde, Akil ve Arife kabilelerinden bir grup insan Medine'ye gelmiş, Medine'nin havası onlara yaramamış ve mideleri bozulmuştu. Nebi (s.a.v.) de onları develerin otlatıldığı yaylaya yollamıştır.³⁰²

عَنِ الْمُفَدَّامِ بْنِ شُرَيْحٍ ، عَنْ أَبِيهِ قَالَ : سَأَلْتُ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا عَنِ الْبَدَاوَةِ ، فَقَالَتْ : كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَبْدُو إِلَى هَذِهِ التَّلَاعِ ، وَإِنَّهُ أَرَادَ الْبَدَاوَةَ مَرَّةً ، فَأَرْسَلَ إِلَيَّ نَاقَةً مُحَرَّمَةً مِنْ إِبِلِ الصَّدَقَةِ

Nitekim Hz. Aişe'ye de “Rasûlullah (s.a.v.) kırlara ve dağlara gezintiye çıkar mıydı?” diye sorulunca şu cevabı vermiştir: “Evet, Rasûlullah (s.a.v.) kırlardaki sel yataklarına gezintiye çıkardı. Bir defasında yaylaya çıkmak istedi ve bana zekâtlık develerden iyi bir deve gönderdi.”³⁰³

İbn Recep (ö. 795/1393) bu hadisten yola çıkarak bahar aylarında gezip dolaşma amacıyla vadi ve yaylalara çıkılabileceğini belirtmiştir. Aynı şekilde İmam Ahmed b. Hanbel de tedavi maksadıyla seyahat etmenin kırlara, vadilere, dağlara ve yaylara çıkmanın caiz olduğunu belirtmiştir.³⁰⁴

³⁰⁰ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 6/55.

³⁰¹ Ebû Davud, *es-Sünen*, “Taharet”, 123.

³⁰² Buhârî, *el-Câmiu's-sahih*, “Tıbb”, 6.

³⁰³ Ebû Davud, *es-Sünen*, “Kitabu'l-Buyu” 312, (Hadis No:2478, 4808)

³⁰⁴ Ebû'l-Ferec Zeynüddin Abdurrahmân b. Ahmed b. Abdurrahmân Receb el-Bağdâdî ed-Dımaşkî, *Fethu'l-bârî 'alâ Şahîhi'l-Buhârî*, (Medine: el-Mektebet'ul-Gurabau'l- Eseriyye, 1996) 1/117.

Seyahat etmek, farklı yerlere gitmek ve doğanın çeşitli güzelliklerini görmek, insanın kalbinin sükûnete ermesi, düşüncelerinin değişmesi, ruhunun rahatlaması ve kaygıdan kurtulması açısından büyük bir öneme sahiptir. Bunun için Ebû Hüreyre'nin rivâyet ettiği bir hadiste Rasûlullah (s.a.v.):

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : سَافِرُوا تَصِحُّوا

“Seyahat edin, sıhhat bulun.”³⁰⁵ buyurmuştur.

San'anî “Seyahat edin sıhhat bulun.” hadisini şu şekilde şerh etmiştir: “Sıhhat bulun kavlinden kasıt sağlık ve afiyettir. Seyahat etmek mizacı rahatlatarak kaygıyı giderir, azaları güçlendirir, bedendeki enfeksiyonların giderilmesini sağlar ve vücudu sarkıp gevşemekten korur. Ayrıca denilmiştir ki: Seyahat kalbi kaygı, şüphe ve şehvet hastalıklarından korur.”³⁰⁶

İman Şafii'nin (ö. 204/820) şöyle dediği rivâyet edilmiştir: “Seyahatin beş faydası vardır: Kaygıyı giderir, sağlık ve maişet kazandırır. İlmini artırır. Edep ve görgü seviyesini yükseltir. Ahlaklı iyi kişilerle arkadaşlık yapma ve yeni dostlar kazanma imkânı sağlar.”³⁰⁷ Yine İmam Şafii “Seyahat edin sıhhat bulun.” hadisinin sıhhat talebi için seyahate tahammül etmeye delalet ettiğini söylemiştir.³⁰⁸

Münâvî ise “Seyahat edin sıhhat bulun.” hadisinin şerhinde şu açıklamada bulunmuştur: “Bu hadis hem fizyolojik hem de psikolojik sağlığı kapsar. Birincisi yani fizyolojik sağlığa faydası açıktır. Çünkü hareket ve spor bedene fayda sağlar. İkincisine yani psikolojik sağlığa gelince, alışılmışın dışına çıkmamanın, rutinden sıyrılmamanın ve yolculuk sırasında karşılaşılan farklılık ve yeniliklerin psikolojik açıdan tedavi edici etkisi vardır. Ayrıca sefer, Allah'ın eserlerini ve ibretleri görme sayesinde ruhu rahatlatır. Yeryüzünün, dağların ve ovaların müşahedesi ile bilinci yeniler, dikkat dağınıklığını giderir.”³⁰⁹

³⁰⁵ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 2/380; es-Sûyûtî, *et-Tıbb*, 139.

³⁰⁶ San'anî, *et-Tenvîr şerhu Câmi 'i 'ş-şagîr*, 6/356.

³⁰⁷ San'anî, *et-Tenvîr şerhu Câmi 'i 'ş-şagîr*, 6/356; Münâvî, *Feyzü'l-kâdir*, 4/82.

³⁰⁸ Münâvî, *Feyzü'l-kâdir şerhu'l-Câmi 'i 'ş-şagîr*, 4/81.

³⁰⁹ Münâvî *et-Teysîr bi-şerhi'l-Câmi 'i 'ş-şagîr*, 2/50-51.

Bu hadis; seyahat etmenin, psikoterapi açısından ne kadar önemli olduğuna işaret etmektedir. Seyahat etmenin kaygı ile başa çıkmadaki önemi vurgulanırken, hayatın sorunlarından kaçmak için bir yol olarak görülmemesi gerektiği de unutulmamalıdır.

Yukarıda zikredilen hadisler doğrultusunda çevre psikolojisi üzerine çalışan Roger Ulrich'in yaptığı çalışmalar da bu bilgileri desteklemektedir. Ulrich, insanların psikolojik sağlığı üzerinde doğayı ve doğal manzaraları izlemenin olumlu etkilerinin olduğu hipotezini test etmek için bir dizi deney yapmıştır. İlk deneyde, görsel peyzajın sınav sebebiyle stresli öğrencilerin duygusal durumları üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırma sonucunda, doğa manzaraları izleyen öğrencilerin kaygı ve streslerinin azaldığı, betonlaşmış kent manzaraları izleyen öğrencilerin ise daha stresli hale geldikleri gözlemlenmiştir.³¹⁰

Honeyman daha sonra aynı çalışmayı doğa ve kent alanlarının karışımını içeren bir kategori ekleyerek tekrarlamış ve sonuçlar, doğa ile karışık kent manzaralarının doğadan yoksun kent manzaralarına göre daha fazla iyileşme sağladığını göstermiştir.³¹¹ Ulrich tarafından İsveç'te gerçekleştirilen başka bir çalışma ile doğa manzaralarının psikolojik faydaları, kaygılı olmayan bireylerde de ortaya çıktığı tespit edilmiştir.³¹² Ulrich, üçüncü araştırmasında doğa manzaralarını izleyen kişilerin fizyolojik ve psiko-fizyolojik tepkilerini (kan basıncı, kalp atış hızı, kas gerilimi, beyin dalgaları) ölçmüştür. Doğa manzaralarının denekler üzerindeki gerilimi azalttığını ve kaygılı durumdan iyileşmeyi hızlandırdığını kanıtlamış ve kaygı değerleri ölçümleri arasında doğanın iyileştirici etkileri konusunda tam bir tutarlılık olduğunu tespit etmiştir.³¹³

Hartig ve arkadaşları da doğal alanlarda bulunmanın kaygı ve zihinsel yorgunluğu hafiflettiğine dair nispeten daha güçlü kanıtlar ortaya koymuştur. Doğa gezisine giden, şehir içinde tatil yapan ve tatil yapmayan üç grup arasında bir karşılaştırma yapılan

³¹⁰ Ulrich, R. S., "Visual landscapes and psychological well being", *Landscape Research* 4/1, (1979), 17-23.

³¹¹ Mary Honeyman, *Vegetation and stress: A comparison study of varying amounts of vegetation in countryside and urban scenes*, (Kansas: Kansas State University, Yüksek Lisans, 1987), 79.

³¹² Ulrich, R. S., "Natural versus urban scenes: Some psychological effects", *Environment and Behaviour* 13/5, (1981), 523-556.

³¹³ Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., Zelson, M., "Stress recovery during exposure to natural and urban environments", *Environmental Psychology* 11, (1991), 201-230.

araştırmada, gruplardan birine bir okuma parçasındaki hataları düzeltmeleri istenmiş ve sonuç olarak doğa gezisine giden grup en yüksek puanı elde etmiştir.³¹⁴ Bu araştırmalar ve yukarıda zikredilen hadisler doğrultusunda doğayı gezmenin, yer değiştirmenin ve seyahat etmenin, psikolojik sağlık açısından ne kadar önemli olduğu ve kaygı ile başa çıkmadaki etkisi ortaya koymaktadır.

3.9. Spor Yapmak

Sağlıklı bir yaşam için spor ve egzersiz yapmanın büyük bir önemi vardır. Modern Tıp başta olmak üzere bazı psikoterapi ekolleri birçok hastalık için çeşitli egzersizleri ve spor yapmayı tavsiye etmektedir. Yapılan sportif etkinliklerin kişiler üzerinde pek çok olumlu bir etkisi bulunmaktadır. Özellikle takım sporları ile uğraşmak bireylerin sosyal bir grup içerisinde yer almasını sağlamakta, bu durum da kişileri sosyal açıdan desteklemektedir. Sosyal açıdan çeşitli şekillerde kendini daha rahat ifade etme imkânı bulan bireylerin sosyal kaygılarının azaldığı yapılan çalışmalarla belirtilmiştir.³¹⁵

Rasûlullah (s.a.v.) bizzat bazı spor dallarıyla kendisi meşgul olmuş, teşvik etmiş ve esaslarını belirlemiştir. Ayrıca bu spor faaliyetlerini ferdî olarak veya toplu halde izlemiş ve kazananları ödüllendirmiştir.³¹⁶

Daha önce zikri geçen Hz. Aişe'nin rivâyet ettiği hadiste de Rasûlullah (s.a.v.):

مَا عَلَى أَحَدِكُمْ إِذَا أَلَحَّ بِهِ هَمُّهُ أَنْ يَتَّقَلَ قَوْسَهُ، فَيَنْفِي بِهِ هَمَّهُ

“Endişesi ve kaygısı kendisini zorlayan kişiye gerekli olan, yayını kuşanması ve bu vesileyle kaygısını gidermesidir.”³¹⁷ buyurmakla da sporun insanı psikolojik olarak rahatlığa kavuşturacağını belirtmiştir.

³¹⁴ Hartig, T., Mang, M., Evans, G. W, “Restorative effects of natural environment experiences”, *Environment and Behavior* 23/1, (1991), 3-26.

³¹⁵ Tuğçe Öpöz, *Spor veya Sanatla Uğraşan Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri, Sosyal Kaygı ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki*, (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2017), 42.

³¹⁶ Münir Kuşçuzade, “Sünnette Spor”, *International Journal of Science Culture and Sport* 4 (2015), 398.

³¹⁷ Heysemi, Nuruddin Ali b. Ebi Bekir, *Mecmeu'z-Zevaid ve Menbeu'l-Fevaid*, (Kahire: Mektebetu'l-Kudsî, 1994), 5,269 (Hadis no: 9389); Süyûtî, Celaluddin b. Ebi Bekir, *eṭ-Ṭıbbü'n-nebevî*, thk. Hasan Muhammed Makbuli el-Ehdel, (Beyrut, 1986), 209.

İbn Kayyim bu hadis ile ilgili şöyle der: “Eğer okçuluğun hiçbir faydası olmasaydı sadece kalpten kaygı ve kederi gidermesi bile yeterli olurdu. Okçulukla meşgul olanlar bu faydasını tecrübe etmişlerdir.”³¹⁸

Genel olarak Rasûlullah’ın (s.a.v.) yaptığı ve tavsiyelerde bulunduğu spor dalları ile ilgili bazı hadisler şöyledir:

- “Çocuklarınıza ok atmayı, ata binmeyi ve yüzmeyi öğretiniz.”³¹⁹
 - “Sizden hiç kimse oklarıyla eğlenmekten geri durmasın.”³²⁰
 - “Dikkat ediniz, kuvvet ok atmaktır.”³²¹
 - Rasûlullah (s.a.v.) çarşıda ok yarışı yapan Benî Eslem’den bir grupla karşılaştı. Onlara “Ey İsmailoğulları! Atın, zira atalarınız atıcı idiler. Atın; ben falan kabileyi tutuyorum.” dedi. Bu söz üzerine bir grup atıştan vazgeçti. Efendimiz, “Ne oldu, niye atmıyorsunuz?” diye sordu. Şöyle cevap verdiler: “Nasıl atalım, siz öbür tarafı tutuyorsunuz.” Bunun üzerine, Peygamberimiz: “Atın, ben hepimizi, her iki tarafı da tutuyorum.” buyurdular.³²²
 - “Ok yarışı yapın, bedenen sertleşin, yalınayak yürüyün.”³²³
 - “Atış eğlendiğiniz şeylerin en hayırlısıdır.”³²⁴
 - “Şu üç şeyde armağan vardır. Deve yarışı, at yarışı ve ok atma.”³²⁵
- buyurarak, bu tür sporları teşvik etmiştir.

Sporun anksiyete üzerindeki olumlu etkisine dair yapılmış bazı bilimsel çalışmalar ise şunlardır:

Petruzzello ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada, aerobik egzersizin anksiyete üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmacılar, düzenli olarak egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan bireyleri stresli bir deneyin ardından anksiyete düzeylerini değerlendirmişlerdir. Sonuçlar, düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin

³¹⁸ İbn Kayyim el-Cevziyye, *el-Fürûsiyye*, (Suudi Arabistan: Daru’l-Endülüs, 1993), 124.

³¹⁹ Tayalisi, *es-Sünen*, (Hadis no:2096).

³²⁰ Müslim, *el-Câmiu’s-sahîh*, “İmaret”, 168, (Hadis no: 1918).

³²¹ Muslim, *el-Câmiu’s-sahîh*, “İmaret”, 52, (Hadis no: 1917); İbn Mâce, *es-Sünen*, “Cihad”, 19, (Hadis no: 2813); Ebû Dâvud, *es-Sünen*, “Cihad”, 23, (Hadis no: 2514); Tirmizî, *es-Sünen*, “Tefsir”, 9, (Hadis no: 3083).

³²² Buhârî, *el-Câmiu’s-sahîh*, “Cihad”, 78, (Hadis no: 2899).

³²³ Heysemî, *Mecmaü’z-Zevâid*, 5/136.

³²⁴ Alî el-Müttakî el-Hindî, *Kenzü’l-Ummâl*, 4/292.

³²⁵ Ebû Dâvud, *es-Sünen*, “Cihad”, 67 (Hadis no: 2574); Tirmizi, *es-Sünen*, “Cihad”, 22 (Hadid no: 1700); Nesaî, *es-Sünen*, “Bey”,14 (Hadis no: 3587).

egzersiz yapmayanlara kıyasla daha düşük anksiyete düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir.³²⁶

Salmon tarafından yapılan araştırmada ise, egzersizin klinik anksiyete bozukluğu olan bireyler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmacılar, düzenli olarak egzersiz yapan ve yapmayan anksiyete bozukluğu olan bireyleri karşılaştırmışlardır. Sonuçlar, düzenli egzersiz yapan bireylerin anksiyete belirtilerinde belirgin bir azalma yaşadığını göstermiştir.³²⁷

Sosyal kaygısı yüksek üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, boş zamanlarını spor etkinlikleriyle geçiren kişilerin sosyal kaygılarının daha az olduğu tespit edilmiştir. Dimech ve Seiler tarafından yapılan bir başka çalışma ise ilkökul öğrencileriyle gerçekleştirilmiş olup, spor etkinliklerine katılan bireylerin sosyal kaygılarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.³²⁸

Lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise daha fazla spor müsabakasına katılmaları için uygun fırsatlar sunulan bireylerin kaygılarının azaldığı, motivasyon ve özgüvenlerinin arttığı gözlemlenmiştir.³²⁹ Ayrıca ebeveynleri tarafından erken yaşlarda spora teşvik edilen bireylerin sosyal kaygılarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir.³³⁰

Düzenli spor yapmak, kaygı ve stresi azaltmanın yanı sıra kalp ve damar dayanıklılığını artırır, bedene esneklik kazandırır ve eklem çevresindeki hareket kabiliyetini artırır, kas gücünü ve dayanıklılığını artırarak birçok fayda sağlar.³³¹

³²⁶ Petruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A., & Salazar, W., "A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise", *Sports Medicine*, 11/3 (1991), 143-182.

³²⁷ Salmon, P., "Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory", *Clinical Psychology Review*, 21/1 (2001), 33-61.

³²⁸ Allison, K. R., Adlaf, E. M., Irving, H. M., Hatch, J. L., Smith, T. F., Dwyer, J. J., vd., Relationship of vigorous physical activity to psychologic distress among adolescents. *Journal of Adolescent Health* 37/2, (2005), 164-166.

³²⁹ Sermet Toktaş, *Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı, Özgüven ve Güdülenmeleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, (Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Doktora, 2017),125.

³³⁰ Norton, P. J., Burns, J. A., Hope, D. A., ve Bauer, B. K., "Generalization of social anxiety to sporting and athletic situations: gender, sports involvement, and parental pressure", *Depression and Anxiety*,12/4 (2000), 193-202.

³³¹ Acar Baltaş, Zuhul Baltaş, *Stres ve Başa çıkma Yolları*, (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1986), 89.

3.10. Mübah Şeylerle Gönlü Dinlendirmek

İnsanı ruhsal açıdan rahatsız eden faktörlerden biri, kalplerin yorulmasıdır. Bir kişi sürekli olarak tek bir şeyle meşgul olduğunda, zihni ve ruhu, vücudu gibi yorulur. Bu yorgunluğu gidermek için yapılan işe bir süre ara vermek ve başka kabul edilebilir bir faaliyetle meşgul olmak, kalbi dinlendirmek için önemlidir. Psikoterapi açısından, (şiir okuma veya ilahi dinleme gibi) helal olan şeylerle kalbi dinlendirmenin önemli bir etkisi vardır. Enes b. Malik'ten rivâyet edilen bir hadiste de Allah Rasûlü (s.a.v.):

عَنْ أَنَسٍ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: “رَوْحُوا الْقُلُوبَ سَاعَةً بِسَاعَةٍ

“Zaman zaman (mübah olan şeylerle) gönüllerinizi dinlendirin.”³³² buyurarak bu gerçeği anlatmıştır.

Münâvî, bu hadisin şerhinde zaman zaman kalplerin yapıldığı zaman sevap veya azaba sebep olmayan mübah şeylerle dinlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Hz. Ali de: “Gönülleri ara sıra dinlendirerek kuvvetlendiriniz. Zira bedeninin yorulduğu gibi, gönüller de yorulur.”³³³ demiştir.

Kur’ân-ı Kerim’de de şu şekilde buyurulmuştur: “Bir işi bitirdiğinde, başka bir işe başla.” (İnşirah, 94/7)

Âyette belirtildiği gibi, bir işin sona erdiği durumlarda boş durulmamalı, başka bir işle meşgul olunmalıdır. Âyetin tefsiri ile ilgili olarak, dünyevi görevler ve meşgaleler tamamlandığında ibadete yönelmek, farz ibadetler tamamlandığında nafile ibadetlere başlamak, namaz tamamlandığında dua etmeye başlamak gibi, bir işin bitmesiyle diğer bir işe başlama şeklinde açıklamalar yapılmaktadır.³³⁴ Bu durumda şu söylenebilir: Hayat boşluğu kabul etmez. Bu nedenle mutlaka bir işle meşgul olunmak gerekir. Çünkü hiçbir şeyle meşgul olmamak da endişe ve sıkıntının kaynağıdır.³³⁵

³³² Kudâî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Selâme b. Ca’fer, *Müsnedü’s-Şihâb*, (Beyrut: Müessesetu’r-Risale 1986), 1/693, (Hadis no: 672); Süyûtî, *el-Camiu’s-Sağîr fi Ehadis’l-Beşiri’n-Nezir*, 2/441 (Hadis no: 4484).

³³³ Münâvî, *Feyzu’l-Kadir Şerhu’l-Camiu’s-Sağîr*, 4/40.

³³⁴ İbnu Kesîr, Ebûlfida İsmail, *Tefsiru’l-Kur’âni’l-Azîm*, Daru’l-fikr, 6/ 526.

³³⁵ Adem Dölek, “Bazı Hadislerin Psikoterapi Açısından Yorumlanması”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 2/4 (2002), 30.

Mübah aktivitelerle ilgilenmenin anksiyete üzerindeki olumlu etkisine dair yapılmış bazı çalışmalar şu şekildedir:

Kimura ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada, yetişkin bireyler arasında severek yapılan aktivitelerin ve hobilerin stresle başa çıkma becerileri ve anksiyete düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Sonuçlar, bu aktivitelerin bireylerin stresi azaltma, rahatlama ve anksiyete düzeylerini düşürme konusunda olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir.³³⁶

Stalikas ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada ise üniversite öğrencileri arasında hoşlandıkları aktivitelerin anksiyete üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular, bu aktivitelerle meşgul olan öğrencilerin, meşgul olmayanlara kıyasla daha düşük anksiyete düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir.³³⁷

Flett arkadaşları tarafından yapılan başka bir çalışma, genç yetişkinlerde severek yaptıkları aktivitelerin duygusal refah ve anksiyete düzeyleri üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırma, bu aktiviteler ile uğraşan genç yetişkinlerin daha yüksek duygusal refah düzeylerine ve daha düşük anksiyete düzeylerine sahip olduğunu ortaya koymuştur.³³⁸

3.11. Borçlu Olmamak

Borçlu olmak bireylerde anksiyetenin ortaya çıkmasına ve kaygı seviyesinin artmasına neden olur. Borçlu olan kişi, gece kendi iç dünyasıyla yalnız kaldığında, ertesi gün borcunu nasıl ödeyeceğini ve alacaklının ondan alacağını talep edeceğini düşünür, bu yüzden stres yaşar, uykusu ve neşesi kaçır. Sabah olduğunda da ödeyemediği borcun endişesiyle içi daralır, alacaklı karşısında mahcubiyet hisseder.³³⁹ Bu sebeple Enes b. Malik'ten rivâyetle Rasûlullah (s.a.v.) borç hakkında şöyle buyurmuştur:

³³⁶ Kimura, H., Yamaguchi, Y., & Ishii-Kuntz, M., "Hobby activities, proactive coping, and well-being in aging: A cross-sectional study", *Aging & Mental Health*, 19/5 (2015), 192-200.

³³⁷ Stalikas, A., Triliva, S., & Roussi, P., "Coping with university-related stress: A diary study of Greek first-year undergraduate students", *Stress and Health*, 29/1 (2013), 15-23.

³³⁸ Flett, J. A., Lie, C., Riordan, B. C., Thompson, L. M., Conner, T. S., & Hayne, H., "Sharpen your pencils: Preliminary evidence that adult coloring reduces depressive symptoms and anxiety", *Creativity Research Journal*, 29/4 (2017), 409-416.

³³⁹ Münâvi, *Feyzu'l-Kadir Şerhu'l-Cami's-Sağîr*, 6/557.

عن أنس بن مالك أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: "إياكم والدين فإنه همّ بالليل ومدلّة بالنهار

"*Borçlu olmaktan sakının, çünkü borç gece kaygıya, gündüz ise zillete sebep olur.*"³⁴⁰

Hız. Ali'den nakledilen bir rivâyette: Allah'ın yarattığı en güçlü mahlukat 10 tanedir: İlk dağlardır, demir dağları yontar, ateş demiri eritir, su ateşi söndürür, bulut su taşır, rüzgâr bulutu taşır, sersemlik insanı mağlup eder, uyku sersemliğe galebe çalar, kaygı ise uykuyu engeller. Öyleyse Allah'ın yarattığı en şiddetli mahluk kaygıdır.³⁴¹

Ebû Said el-Hudrî'nin (r.a) rivâyet ettiği bir hadiste:

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ قَالَ: دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ يَوْمٍ الْمَسْجِدَ، فَإِذَا هُوَ بِرَجُلٍ مِنَ الْأَنْصَارِ يُقَالُ لَهُ: أَبُو أُمَامَةَ، فَقَالَ: يَا أَبَا أُمَامَةَ مَا لِي أَرَاكَ جَالِسًا فِي الْمَسْجِدِ فِي غَيْرِ وَقْتِ الصَّلَاةِ؟ قَالَ: هُمُومٌ لَزِمْتَنِي، وَذُبُونٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: أَفَلَا أَعْلَمُكَ كَلَامًا إِذَا فُتِنْتَ أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّكَ، وَقَضَى عَنْكَ دَيْنَكَ، قَالَ: قُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: قُلْ إِذَا أَصْبَحْتَ، وَإِذَا أَمْسَيْتَ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ. قَالَ: فَفَعَلْتُ ذَلِكَ، فَأَذْهَبَ اللَّهُ هَمِّي، وَقَضَى عَنِّي دَيْنِي.

Bir gün Rasûlullah (s.a.v.) mescide girdiğinde Ensar'dan Ebû Ümâme'yi mescitte oturduğunu gördü ve ona:

- "Ey Ebû Ümâme! Neden namaz vaktinin olmadığı halde seni mescitte oturur halde görüyorum?" buyurdu.

Ebû Ümâme: "Devamlı olan kaygılarım ve borçlarım sebebiyle, ey Allah'ın Rasûlü!" dedi. Bunun üzerine Rasûlullah (s.a.v.):

- "Sana, onu söylediğin zaman Allah'ın kaygını gidereceği ve borçlarını ödemeni nasip edeceği bir söz öğreteyim mi?" buyurdu.

O da "Evet Ya Rasûlallah" dedi. Rasûlullah (s.a.v.) de:

- "Sabah akşam şöyle de: Allah'ım! Kaygı ve üzüntüden sana sığınırım, acizlikten ve tembellikten sana sığınırım, korkaklıktan ve cimrilikten sana sığınırım, borcun galip gelmesinden ve insanların zulmünden sana sığınırım." buyurmuştur. Bunun üzerine

³⁴⁰Kudâî, *Müsnedü's-Şihâb*, 2/96 (Hadis no: 958); Beyhakî, *Şuabü'l-İmân*, 4/104, (Hadis no:5553); Süyûtî, *el-Cami*, (Hadis no: 4306).

³⁴¹ Taberânî, *el-Mu'cemu'l-evsat*, 1/276, (Rivâyet no: 901).

Ebû Ümâme de: Bu duayı yaptım, Allah kaygımı giderdi ve borcumu da ödememi kısmet etti.”³⁴² der.

Şunu ifade etmek gerekir ki, borçlar sadece mescitte oturarak ve sadece sözlü dua ederek ödenemez. Borçların ödenmesi, çalışmaya ve maddi kaynaklar elde etmeye bağlıdır. Bu nedenle, borçların ödenmesi için öncelikle tembelliği bırakarak ve boş oturmaktan vazgeçerek fiili duaya yani çalışmaya gayret edilmelidir. Ardından bu çalışmada başarılı olmak ve borcun ödenmesi için Allah’a dua edilmelidir. Çünkü hadiste, “zayıflıktan ve tembellikten” Allah’a sığınıldığı görülmektedir, burada tembelliği bırakarak farz namazlar dışında çalışmaya vurgu yapılmaktadır.³⁴³

İbn Kayyim, bu hadisi şu şekilde açıklar: Ebû Ümâme hadisinde, Allah’a sığınmanın sekiz durumu vardır. Bu durumlar birbirleriyle ilişkilidir: Üzüntü ve kaygı, acizlik ve tembellik, korkaklık ve cimrilik, borç yükü ve insanların zalimlikle üstün gelmesi. İstenmeyen üzücü durumlar kalbe geldiğinde, bunun nedeni ya geçmişle ilgili bir durumdur ve bu üzüntüyü meydana getirir ya da gelecek ile ilgili bir durum olup kaygıya neden olur. Her iki durumda da insan, faydasına olan şeyleri yapmaktan geri kalır. Bunun sebebi ya güçsüzlüktür, yani acizliktir ya da isteksizliktir, yani tembelliktir. Bu durumda insan, kendisinin ve başkalarının yararına olan iyiliklerden uzak kalır. Ya da korkaklıkla kendisi için faydalı olan şeylere engel olur veya malıyla engel olur, yani cimrilik yapar. İnsanların eziyetine ve zulmüne gelince, bu ya haklı bir durumda olabilir, yani borcun insanı yıpratması gibi ya da haksız bir durumda olabilir, yani zulme maruz kalmak gibi. Tüm bu durumlar istenmeyen durumlardır.³⁴⁴

Hz. Peygamber bu durumlardan Allah’a sığınmayı öğreterek, insanın kaygılı olduğu durumlarla başa çıkabileceğini bildirmiştir. Bu nedenle kaygı ve kederin kaynaklarından birinin borçluluk olduğunu belirterek, bu tür sıkıntılardan kurtulmanın çözümünün yolunun tembelliği terk etmek, çalışmak ve borçsuz olmak olduğuna işaret etmiş ve telkin yolu ile psikoterapi uygulamıştır.³⁴⁵

³⁴² Ebû Dâvûd, *es-Sünen*, “Vitr”, 32.

³⁴³ Adem Dölek, “Bazı Hadislerin Psikoterapi Açısından Yorumlanması”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 2/4 (2002), 31.

³⁴⁴ İbn Kayyim, *eş-Şıbbü'n-nebevî*, 162.

³⁴⁵ Adem Dölek, “Bazı Hadislerin Psikoterapi Açısından Yorumlanması”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 2/4 (2002), 31.

3.12. Ahirete İman ve Ölümle Barışık Olmak

İnsanın varoluşunun temelinde yatan en kesin gerçek ölümdür. Ölüm, artık var olmama tehdidini temsil ettiği için, insanlar ölümden kaçınamayacaklarının farkına vardıklarında varoluşsal bir endişe yaşarlar.³⁴⁶ Ölüm kaygısı bazen kontrol edilemez bir şiddette olup psikolojik rahatsızlıklara neden olabilir. Bu sebepten dolayı kaygı, özellikle ölüm kaygısı, psikolojik araştırmalarda önem arz etmektedir.

Ölüm kaygısı, her insanın bilinçaltında mevcuttur. Ölüm, insanın hayatını anlamlı bir şekilde yaşayıp yaşamadığı konusunda içten içe endişelenmesine neden olur. İnsan, ölümün varoluşunun temelinde olduğunun farkındadır ve ölümle dünyadaki varlığının sona ereceği konusunda kaygı duyar.³⁴⁷ Aslında tüm kaygı ve korkular, insanın ölümden korkmasından kaynaklanır. Gelecek endişesi, ölüm ve yok olma korkuları her zaman evrensel bir duygulanım olan kaygının korkuya dönüşme sürecinde başrol oynamıştır. Ölüm kaygısının farklı sebepleri olabilir. Ölüm kaygısı, ölümün acı verici bir durum olduğu veya günahkarların zor koşullar altında ruhlarını teslim ettiği düşüncesinden kaynaklanabilir; aynı zamanda insanın varlığını yitireceği ve sevdiklerinden ayrılacağı düşüncesinden de kaynaklanabilir.³⁴⁸

Dindar bir kişi, nebevî öğretiler doğrultusunda ölüm kaygısı yaşamaz, aksine ölümle barışık bir halde olur. Çünkü ölümün tamamen yok olmak olmadığını, ölümden sonra yeni bir hayatın olduğunu, sonsuz bir hayatın kendisini beklediğini, salih amel üzere bir hayat sürmenin ödülünü acı ve ayrılık olmayan ebedî bir hayatla bulacağını bilir. Buna iman etmek kişide büyük bir tatmin ve huzur hissi sağlar. Bu şekilde kişi, ölümden korkmak yerine huzurla ölümü bekler, ölümden sonrasına ciddi bir şekilde hazırlık yapar, dünyanın geçici zevkleri ve acılarıyla ne şımararak çok mutlu olur ne de kendini mahvedecek şekilde üzülür. Rasûlullah (s.a.v.) bu ölümle barışık olma halini yerleştirmek için bazı dualarında ölüme ve ölüm sonrasına değinmiştir. Örnek olarak, bir duası şöyledir:

³⁴⁶ Meral Çileli, *Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*, (Ankara: İmge Kitapevi, 2021), 382.

³⁴⁷ Faruk Karaca, *Ölüm Psikolojisi*, 16.

³⁴⁸ Mehmet Aydın, *Dinler Tarihine Giriş*, (Konya: Din Bilimleri Yayınları, 2001), 236.

اللَّهُمَّ بِعِلْمِكَ الْغَيْبِ ، وَقُدْرَتِكَ عَلَى الْخَلْقِ أَحْيِنِي مَا عَلِمْتَ الْحَيَاةَ خَيْرًا لِي ، وَتَوَفَّنِي إِذَا عَلِمْتَ الْوَفَاةَ خَيْرًا لِي ،
وَأَسْأَلُكَ خَشْيَتِكَ فِي الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ ، وَكَلِمَةَ الْإِحْلَاصِ فِي الرِّضَا وَالْعُضْبِ ، وَأَسْأَلُكَ نَعِيمًا لَا يَنْقُذُ ، وَفِرَّةً عَيْنِ
لَا تَنْقَطِعُ ، وَأَسْأَلُكَ الرِّضَاءَ بِالْقَضَاءِ ، وَبَرْدَ الْعَيْشِ بَعْدَ الْمَوْتِ ، وَلَذَّةَ النَّظَرِ إِلَى وَجْهِكَ ، وَالشُّوقَ إِلَى لِقَائِكَ ،
وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ ضَرَاءٍ مُضِرَّةٍ ، وَفِتْنَةٍ مُضِلَّةٍ ، اللَّهُمَّ زَيْنًا بَرِيئَةَ الْإِيمَانِ ، وَاجْعَلْنَا هُدَاةً مُهْتَدِينَ

Ey Allah'ım, gayba dair ilmin ve yaratıkların üzerindeki kudretinle senden istiyorum: Benim için yaşamak hayırlı olduğu sürece beni yaşat; ölüm benim için hayırlı olduğunda beni vefat ettir. Allah'ım, gizli ve açık her durumlarda senden haşyet korkmayı dilerim. Rıza ve öfke anında hakkı konuşmayı isterim. Senden hiç kesilmeyecek bir göz aydınlığı (mutluluk, ferahlık) isterim. Hiç tükenmeyecek nimetler isterim. Takdirinden sonra razı olmayı dilerim. Ölümünden sonra güzel bir hayat isterim. Yüce cemaline bakmanın lezzetini duymak ve sana kavuşma arzusunu isterim. Herhangi bir zarara ve saptıran bir fitneye uğramaktan sana sığınırım. Allah'ım bizi iman süsüyle süsle ve bizi hidâyete eren ve başkalarının hidâyete davet eden kullarından eyle.³⁴⁹

Bu dua dikkatlice incelendiğinde, içeriğiyle dindar bir kişinin manevi huzura ulaşmasının formüllerini içermektedir. İlk olarak, insan için ölümün hayırlı olabileceğinin farkında olunmaktadır. Zenginlik veya fakirlik nedeniyle aşırı sevinç veya üzüntü yaşanmamalı, bunun yerine ölçülü olunmalıdır. Musibetlere karşı kabullenme vurgulanmakta ve sonsuz mutluluk istenmektedir. Ayrıca, ölümden sonra Yüce Allah'a kavuşma isteği dile getirilir ve ahirette güzel bir hayat beklentisi ifade edilir. Ölüm korkusu yaşayan bir kişi için, bu duayı anlamını düşünerek sürekli olarak yapmak, psikolojik olarak ölümü kabullenme ve ölüm kaygısının yenme konusunda olumlu ve güçlü bir etki yapacaktır.

Hız. Peygamber başka bir duasında Allah'tan dünyanın musibetlerine karşı tahammülümüzü kolaylaştıracak bir yakîn (güçlü iman) istemekte, dünyayı en büyük kaygımız kılmamasını dilemektedir.³⁵⁰ Bu duayla, iman kuvvetlendikçe musibetlere karşı tahammülün artacağını ve musibetlerin insanı ruhsal olarak daha az sarsacağı anlaşılmaktadır.

Ayrıca “*Dünyaya karşı zühht, kalbi ve bedeni rahatlatır, dünyaya rağbet etmek ise kaygı ve kederi uzatır.*”³⁵¹ şeklindeki rivâyet dünya hususunda gereğinden fazla

³⁴⁹ Nesâî, *es-Sünen*, “Sehv”, 62. (Hadis no: 1305)

³⁵⁰ Tirmizî, *es-Sünen*, “Deavât”, 80, (Hadis no: 3502).

³⁵¹ Beyhakî, *Şuabü'l-İmân*, 13/122. Beyhakî'nin merfu olarak naklettiği söz, Elbânî'ye göre merfu değil, bazı ilim ehlinin sözüdür. Bk. Muhammed Nâsirüddin Elbânî, *Silsiletü'l-ehâdisi'z-zaiife ve'l-mevzua ve eseruha's-seyyi' fi'l-ümme* (Riyad: Dârü'l-Maârif, 1992), 3/456.

kendini yıpratmayan, ölümü sürekli gündemde tutan, ahiret konusunda gafil olmayan bir kişinin psikolojik olarak rahatlayacağını göstermektedir.

Aynı şekilde Rasûlullah (s.a.v) “Akıllı kişi nefsinin hesaba çeken ve ölümden sonrasına hazırlık yapan kişidir. Aciz kişi ise nefsinin arzularına uyan ve buna rağmen Allah’tan temennilerde bulunan kişidir.”³⁵² diye buyurarak müminlerin ölümle barışık olmalarını istemiştir. Bu sebeple bir dindar kişi ölümden korkup kaygılanmak yerine hayatın geçici olduğunun farkında olur, dünyaya saplanıp kalmaz ve ölümü unutmaz. Ölümü korkutucu bir olay olarak görmek yerine, güzel bir sonla Allah’a kavuşmayı diler.

“Şüphesiz ki bu Kur’ân en doğru olan yola götürür ve iyi işler yapan müminler için büyük bir mükâfat olduğunu ve ahirete inanmayanlar için elem dolu bir azap hazırladığımızı müjdeler.” (el-İsrâ, 17/9-10) âyetinde bildirildiği üzere, ahirette iyilerin ödüllendirileceği ve kötülük yapanların cezalandırılacağı bilgisi, bu dünyada yaşanan haksızlıkların bunları yapanların cezasız kalmayacağı gerçeğiyle birlikte büyük bir huzur kaynağıdır.

“Bu dünya hayatı ancak bir eğlence ve oyundan ibarettir. Ahiret yurduna gelince, işte gerçek hayat odur” (Ankebût 29/64) âyetini bilen bir kişi, dünya ile ahireti doğru bir şekilde karşılaştırır, her birine hak ettikleri değeri verir ve böylece kalıcı olanın yerine geçici olanlara takılıp kalmaz. Ahirete inancın dindar bir kişiye sağladığı faydaları şu şekilde sıralayabiliriz:

- a. Mükâfat ve cezaların varlığı, kişiyi sorumluluk sahibi olmaya yönlendirir ve hayatını hem insanlara faydalı olmak hem de ahirette ödüllendirilmek istemek şeklinde değerlendirmesini sağlar.
- b. Haksızlıkların işleyenlerin yanına kâr kalmayacağını bilerek teselli bulur.
- c. Dünyada ayrıldığı sevdikleriyle ahirette buluşacağı düşüncesi, kişiyi rahatlatır.
- d. Dünya ve ahireti doğru şekilde karşılaştırdığı için dünyayı abartmaz ve başına gelen musibetlere aşırı tepkiler vermez.
- e. Ölümün yokluk olmadığını, yeni bir hayatın ötesinde olduğunu bilmek, ölümle ilgili kaygıları azaltır.

³⁵² Tirmizî, *es-Sünen*, “Sıfatu’l-kıyâme”, 25, (Hadis no 2663).

- f. Kişinin bu dünyada tatmin edilemeyen arzularının, özellikle sonsuzluk arzusunun ahirette gerçekleşeceğini bilerek huzur bulur.
- g. Ahiretteki hesaba olan inanç, toplumda düzeni sağlar.³⁵³

Ahiretten önce dünyayı düşünmek, dünyevi meselelerde kaygılar taşımak ve ahireti ikinci plana atmak, insan ruhunu daraltır. Buna karşılık, dünyaya hak ettiğinden fazla değer vermeden ahirete yönelmek, insan ruhunu rahatlatır. Rasûlullah (s.a.v.) müminlere sadece dünya için kaygılanmamalarını, asıl kaygılarını ahirete çevirmelerini şu sözlerle öğütler:

مَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّهُ فَرَّقَ اللَّهُ عَلَيْهِ أَمْرَهُ ، وَجَعَلَ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا كُتِبَ لَهُ ، وَمَنْ كَانَتْ
الْآخِرَةُ نِيَّتَهُ جَمَعَ اللَّهُ لَهُ أَمْرَهُ ، وَجَعَلَ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ ، وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ .

Kimin asıl kaygısı ve tek hedefi dünya olursa, Allah iki gözünün arasına fakirliğini koyar, işlerini dağımık yapar, dünyadan eline ancak kendisine takdir edilmiş olan geçer. Kimin asıl kaygısı ve arzusu ahiret olursa, Allah Teâlâ onun kalbine zenginlik verir (onu kanaatkâr kılar) ve işlerini derli toplu kılar, dünya boyun eğerek onun peşinden gelir.³⁵⁴

İbn Ömer'in (ra) rivâyet ettiği bir hadiste de Rasûlullah şöyle buyurmuştur:

عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : “ مَنْ جَعَلَ الْهُمُومَ هَمًّا وَاجِدًا كَفَاهُ
اللَّهُ هَمَّ دُنْيَاهُ ، وَمَنْ تَشَعَّبَتْ بِهِ الْهُمُومُ لَمْ يُبَالِ اللَّهُ فِي أَيِّ أَوْدِيَةِ الدُّنْيَا هَلَكَ .

“Kim bütün kaygılarını tek bir kaygıda, (meâd kaygısında) toplarsa, Allah onun dünyadaki tüm kaygılarına kafî gelir. Kim de kaygılarını parçalayarak çoğaltırsa, Allah onun nerede helak olduğuna aldırılmaz.”³⁵⁵

Bu hadis, insan Allah'a kulluğa yöneldiği ve ahireti öncelediği sürece Allah'ın kişinin dünyalık kaygılarına yeteceği ve bu kaygıları gidereceğini vurgulamaktadır. Süyûtî bu hadisin şerhinde şöyle demiştir: *“-Kim bütün kaygılarını tek bir kaygıda toplarsa-* kavlinden kasıt meâd yani ahiret kaygısında toplarsa manasındadır. *-Kim de kaygılarını parçalayarak çoğaltırsa-* kavliyle kastedilen ise kaygıların dünyalık işlere

³⁵³ Temel Yeşilyurt, Mehmet Taşdelen, “Ahiret İnancının Pratik Yansımaları”, *Kelam Araştırmaları Dergisi* 10/2 (2012), 55-68.

³⁵⁴ İbn Mâce, *es-Sünen*, “Zühd”, 2, (Hadis no: 4105).

³⁵⁵ İbn Mâce, *es-Sünen*, “Zühd” 12, (Hadis no: 4227).

dağıtılmasıdır.”³⁵⁶ Yani kim gelecek kayısı rızık endişesi, geçim sıkıntısı ve bunlar gibi diğer bütün dünyevî kaygıları bırakıp yalnızca Allah Teâlâ’yı razı etmeyi ve ahireti kendine dert edinirse, Allah onun hem dünyevî hem uhrevî kaygılarına kâfi gelir ve tüm sıkıntılarını ferahlığa tebdil eder.

3.13. Şükür ve Musibetlerle Barışık Olmak

Şükür, minnettarlık, memnuniyet ve takdir duygularını içeren bir kavramdır. Şükretmek, sahip olduğumuz şeylerin değerini fark etmek ve bunlara odaklanarak Allah’a minnettar olmak anlamına gelir.³⁵⁷ Şükretmenin kaygıya olumlu yönde etkisi vardır. Şükretmek, kişinin odak noktasını olumlu yönlerine çevirerek kaygıyı azaltır ve genel ruh hali üzerinde olumlu bir etkisi olur. Şükretme pratiği, zihni olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır ve daha pozitif bir perspektif geliştirmeye yardımcı olur. Anksiyete genellikle gelecek kaygıları ve olumsuz düşüncelerle ilişkilendirilir. Şükretme alışkanlığı geliştirmek, zihni daha olumlu ve iyimser düşüncelerle besler ve böylece anksiyete düzeyini azaltabilir.

İman eden bir kişinin hayatın olumlu veya olumsuz olaylara yaklaşımı şu hadiste anlatılmaktadır:

عَنْ صُهَيْبٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَوَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ.

*“Müminin hâli ne hoştur! Her hâli kendisi için hayırlıdır ve bu durum yalnız mümine mahsustur. Başına güzel bir iş geldiğinde şükreder; bu onun için hayır olur. Başına bir sıkıntı geldiğinde ise sabreder; bu da onun için hayır olur.”*³⁵⁸ Dindar bir kişi sevinçli bir durumda şımarmaz, sıkıntılı bir durumda da feryat etmez. Bu şekilde hayatı ölçülü ve dengeli geçer, aşırılıklardan korunur, her durumda olumlu bir bakış açısına sahip olur.³⁵⁹

³⁵⁶ Süyûtî, *Mişbâhu ’z-züccâce ‘alâ Süneni İbn Mâce*, 302.

³⁵⁷ Süyûtî, Ebü’l-Fazl Celâlüddin Abdurrahmân b. Ebî Bekr b. Muhammed el-Hudayrî, *Mu’cemu’l-mekâlîdi ’l-ülûm fi’l-hududi ve ’r-rusûm*, (Kahire: Mektebetu’l-Âdâb, 2004), 218.

³⁵⁸ Müslim, *es-Sahih*, “Zühd”, (Hadis no: 2999).

³⁵⁹ Mehmet Ali Çalgan, “Stres Çağında Huzuru Yakalamak: Hadisler Işığında Dindarlık-Huzur İlişkisi” *İslami İlimler Araştırmaları Dergisi* 9 (2021), 68.

“Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla; mallardan, canlılardan ve ürünlerden eksiltmekle sınavacağız. Sabredenleri müjdele!” (Bakara 2/155) âyetini düşünen bir insan, hayatın tesadüfi bir şekilde gelişmediğini, musibetlerin rastgele ve boşuna olmadığını fark eder, musibetleri gönül hoşluğuyla karşılar ve rahatlar.

Başka hadislerde de musibetlerin hakikî mahiyeti ve hikmetleri anlatılmış, musibetlerin şikâyet yerine rıza ile karşılanması gerektiği vurgulanmıştır.

مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُصِبْ مِنْهُ

“Allah kimin hakkında hayır dilerse ona musibet verir.”³⁶⁰ hadisi, dindar bir insanın musibetlere bakışını belirleyen çok önemli bir ifadedir. Bu hadise göre, başa gelen sıkıntılar bir kulun Cenâb-ı Hak tarafından sevildiğinin bir göstergesidir.³⁶¹

Rasûlullah (s.a.v.) bir musibet durumunda nasıl bir şekilde tepki verilmesi gerektiğini şöyle açıklamıştır:

مَا مِنْ مُسْلِمٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ مَا أَمَرَهُ اللَّهُ: إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ، اللَّهُمَّ اجْرُنِي فِي مُصِيبَتِي ، وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا ، إِلَّا أَخْلَفَ اللَّهُ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا

“Sizden birinin başına bir musibet geldiği zaman, “Biz Allah’a aitiz ve biz O’na döneceğiz. Allah’ım! Başıma gelen musibetin mükâfatını senden bekliyorum, bundan dolayı bana ecir ihsan et, benim için onu daha hayırlısıyla değiştir.” desin.”³⁶²

Başka hadislerde de musibetlerin hikmeti ve mükafatı şöyle anlatılmaktadır:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكِّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

³⁶⁰ Buhârî, *el-Câmiu’s-sahîh*, “Merdâ”, 1, (Hadis no: 5645).

³⁶¹ Mehmet Ali Çalgan, “Stres Çağında Huzuru Yakalamak: Hadisler Işığında Dindarlık-Huzur İlişkisi” *İslami İlimler Araştırmaları Dergisi* 9 (2021), 67.

³⁶² Müslim, *el-Câmiu’s-sahîh*, “Cenâiz”, 3, (Hadis no: 918); Ebû Dâvûd, *es-Sünen*, “Cenâiz”, 17-18, (Hadis no: 3119).

*Yorgunluk, sürekli hastalık, (geleceğe dair) kaygı ve keder, (geçmişe dair) üzüntü, (başkasına gelen) eziyet, içinde hissettiği darlık, hatta ayağına batan dikene varıncaya kadar Müslümanın başına gelen her şeyi, Allah Teâlâ, onun günahlarını bağışlama vesilesi kılar.*³⁶³

مَا يَزَالُ الْبَلَاءُ بِالْمُؤْمِنِ وَالْمُؤْمِنَةِ فِي نَفْسِهِ وَوَلَدِهِ وَمَالِهِ حَتَّى يُلْقَى اللَّهَ وَمَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ

*“Cenab-ı Hakka’a günahsız olarak kavuşuncaya kadar Mümin erkek veya kadının kendisinden, çoluk çocuğundan ve malından belâ eksik olmaz.”*³⁶⁴

Bu hadisler insana, karşılaştığı felaketlerin kendi için büyük hayırlara vesile olduğuna, günahlarının silineceğine ve sevaplarının artacağına inanması sebebiyle Allah Teâlâ’nın hükmünü içtenlikle ve gönül hoşluğuyla kabul etmeyi öğretmektedir. Böylece kişi geleceğe dair endişelerinden kurtularak anksiyeteden korunabilir.

³⁶³ Buhârî, *el-Câmiu’s-sahih*, “Merdâ”, 1, (Hadis no: 5641).

³⁶⁴ Tirmizî, *es-Sünen*, “Zühd”, 56, (Hadis no: 2399).

BÖLÜM IV

SONUÇLAR

İslam dini, bireylerin maddi ve manevî açıdan denge kurmasını sağlayarak psikolojik açıdan huzurlu olmalarını hedeflemektedir. Dolayısıyla Müslüman bireylerin hayatları boyunca maruz kaldıkları çeşitli zorluklar ve kaygı kaynaklı hallerle baş etme yeteneği, Kur'ân ve hadislerden alınan ilhamla şekillenen bir inanç sistemine sahip olmaları nedeniyle mümkün olabilmektedir. Bu inanç sistemi, söz konusu zorlukların ve kaygı durumlarının üstesinden gelmede önemli bir rol oynamaktadır. İslam'ın temel iki kaynağından biri olan hadislerin, psikoterapi perspektifinden incelendiğinde Hz. Peygamber'in (s.a.v.), o zamanın şartlarıyla birlikte, insanların psikolojik durumlarıyla yakından ilgilendiği görülmektedir. Bu nedenle hadislerin farklı bilim alanlarına göre ele alınıp yorumlandığı gibi, bazı hadislerin psikoterapi açısından yorumlanmasıyla, ruhsal ifadelerden yola çıkarak, insanların manevi olarak tedavi edilmesi ve çalışmamızın konusu olan anksiyete bozukluğuyla başa çıkılabileceği mümkün gözükmektedir. Moral olarak güçlü ve dayanıklı olan bir insanın maddi hastalıklara karşı dirençli olduğu bir gerçektir. Bu nedenle, bu çalışmada insanların anksiyeteye neden olan psikolojik durumların bazı sebeplerini ve bunlarla başa çıkmada Hz. Peygamber'in nasıl tavsiyelerde bulunduğunu çalışmanın kapsamı çerçevesinde inceledik.

Bu çalışmanın neticesinde vardığımız sonuçlar şu şekilde sıralanabilir:

- i. Duanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi üzerine yapılmış ampirik çalışmalardan bazılarında katılımcıların %65'i dua sayesinde kaygı ve streslerinin azaldığını belirtmiştir. Başka bir ampirik çalışmada ise katılımcı üniversite öğrencilerinin %85'i dua etmenin kaygı ve strese karşı olumlu etkileri olduğunu ifade etmiştir. Bu araştırmalardan ve Hz. Peygamber'in (s.a.v.) kaygılı anlarda yapılmasını teşvik ettiği dualardan anlaşıldığı üzere Allah'a dua etmenin, kaygının gerginliğini hafifletmeye yardımcı olduğu

görülmektedir. Çünkü inançlı bir birey, problemlerinin çözümünde Allah'ın kendisine yardımda bulunacağını, ihtiyaçlarını gidereceğini, kendisinden kaygı ve tedirginliği kaldıracığını ümit eder. İnsanın, duasına ister icabet etsin ister etmesin sadece dua ile Allah'a yönelmesi, Allah'ın duasını kabul edeceğine dair umudu- Allah'ın duasını kabul edeceği ihtimaline dair kendi kendine telkin (auto suggestion)- dahi, kaygının şiddetinin hafiflemesine neden olmaktadır.

- ii. Uzmanlar meditasyonun kaygı ve öfkeye doğrudan zıt bir hâl meydana getirdiğini ve psikogalvanik adı verilen deri direncini elektrik akımı ile ölçen bir araçla meditasyonun derinin direncini yüzde 400'den daha fazla arttırdığını söylemektedir. Yapılan başka araştırmalar da meditasyon programına katılan bireylerin anksiyete semptomlarında belirgin bir azalma olduğu göstermektedir. Meditasyona, inançla ilişkili kelime ve anlamların tekrarı tefekküre eşlik ettiğinde, bu faydalar katlanarak artmaktadır. Müslüman psikologlar bu tarz meditasyonun Allah'ın zikir ve tesbihine benzediğini görmenin zor olmadığını belirtmiş. Fakat bu benzerlik yüzeysel bir benzerliktir. Dinini yaşayan Müslümanlar için ise zikir ve tefekkür bütün bilişsel ve ruhsal melekelerinin Allah'ı hakkıyla anmak için harekete geçirildiği manevi bir uygulamadır. Kişiyi daha iyi bir manevi hâle yükselterek anksiyete seviyesini azaltmaktadır.
- iii. Uzmanlar namazın, bazı hastalıklar için süratli şifa sağlayan bir ruhsal aktivite meydana getirdiğini gözlemlemiştir. Namaz, başarılı bir psikolojik tedavinin kişinin ruhunda gerçekleştirdiği sonucu meydana getirmektedir. Namazın insanda meydana getirdiği güven şuuru ve kaygıdan arınma hissi, insanın ruhunu anksiyetenin zincirlerinden kurtarmada yardımcı olmaktadır. Davranışçı psikoterapistlerin anksiyetenin tedavisinde kullandıkları Reciprocal İnhibition (karşılıklı ketleme) tedavi yöntemi ile namazın meydana getirdiği etki arasındaki benzerlik bulunduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda cemaat olma ve cemaatle namaz kılmanın yalnızlık hissine kapılan, insanlardan uzak duran veya toplum tarafından kabul edilmediğini düşünen kişilerin anksiyetelerini hafiflettiği ve bir sosyal gruba ait olma (affiliation) ihtiyacını karşıladığı belirtilmiştir.

- iv. Uzmanlar hatalarını, suçlarını ve günahları itiraf etmenin anksiyeteyi giderdiğini belirtmektedir. Bu minvalde tövbe ve istiğfar, psikolojik rahatsızlığı bulunan ve suçluluk anksiyetesinden muzdarip olan kişilerde günahla ilgili bilinçaltı hislerden doğan kaygı ve stresi hafifletmektedir. Kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerden oluşan 108 kişilik deney grubuna, 30 gün boyunca günde 100 kez istiğfar etmeleri istenen ve ön-test ve son-testler karşılaştırıldığında, deney grubunun sürekli kaygısının önemli ölçüde azaldığı gözlemlenen bilimsel çalışma da bu bilgileri desteklemektedir.
- v. Kur'ân tilaveti, kişinin ruhunda sakinleştirici bir etkiye sahiptir. Müslümanlar Kur'ân âyetlerini dinlediklerinde stres ve kaygıdan kurtulma, huzur hissi ve manevi değişimler yaşarlar. Kur'ân'ın anksiyeteyi azaltıcı etkisi bilimsel çalışmalarla da kanıtlanmıştır. Kur'ân âyetlerinin tilavetinin dinletildiği bir deneyde, Arapça bilsinler veya bilmesinler, katılımcılar stres ve kaygıdan kurtulma, huzur, sıcak duygular, hastalıklara karşı bağışıklığın güçlenmesi ve aşkın düşünmeyle ilgili değişimlerin hepsini tecrübe etmektedirler. Deneylerde kalp atışını, tansiyonu, kas gerilmesini ve elektrik akımına derinin direncini ölçmek için psikogalvanik adı verilen tenin elektriksel değişikliklerini ve bu elektrik akımı ile kas hareketlerinin ölçümünü sağlayan en ileri elektronik aletler kullanılmış ve Kur'ân tilavetinin katılımcıların yüzde 97'sinde açık bir sakinleştirici etkisi olduğu tespit edilmiştir. Kur'ân âyetlerini dinleyenlerin kaygı ve stresten kurtuldukları gözlemlenmiştir. Kaygılı ve stresli hayat tarzının veya bilinmeyen diğer faktörlerin neden olduğu yüksek tansiyondan şikâyetçi hastalar ile yapılan başka bir deneyde ise sözlü destek terapisiyle birlikte kasları gevşeterek tedavi ile hastalıkların iyileştirilmesiyle ilgili âyet ve hadislerden oluşan manevi terapinin eşlik ettiği kas gevşetme tedavisi karşılaştırılmıştır. Hastalar deney grubu, dikkatli biçimde eşleştirilen kontrol grubu ve destek terapisi veya Kur'ân tilaveti verilmeden kas gevşetme tedavisi alan grup olarak üç gruba ayrılmıştır. Sonuç olarak bütün hastalar iyileşme kaydettiyse de İslami manevi terapinin eşlik ettiği gevşeme terapisi alan deneklerdeki iyileşme oranı önemli ölçüde diğer iki gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

- vi. Tevekkül, kader inancı ve hüsnü zan da kaygıyı azaltmada önemli bir faktördür. Tevekkül eden ve kadere iman eden kişilerin stres ve kaygı düzeylerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmaların bulgularına göre, tevekkül eğilimi ve kadere iman katılımcılar tarafından belirsizlikle başa çıkmayı arttıran bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Tevekkül ve kader inancı belirsizlik kaygısını ve ekonomik kaygıları gidermektedir. Kadere iman etmek ve Allah'ın sürekli kişiyle birlikte olduğunu bilmesi bireylerin kaygı ve stresinin hafiflemesini sağlamaktadır. Ayrıca "yükleme kuramı", kaygı ile kader algısı arasındaki ilişkiyi açıklayıcı verilerle desteklemektedir.
- vii. İstihâre belirsizlik kaygısına karşı kişilerin kararsız kaldıkları durumlarda ruhsal ve zihinsel rahatlama sağlayarak anksiyeteyi azaltmaktadır.
- viii. Hadislerde teşvik edilen yer değiştirme, seyahat etme ve gezintiye çıkma, spor yapma ve ara sıra mübah aktiviteler ile ilgilenmenin yapılan bilimsel çalışmalar sonucu kaygıyı azalttığı tespit edilmiştir.
- ix. Ahirete iman ölüm kaygısından kaynaklanan anksiyeteyi gidermekte ve hadislerde teşvik edilen şükretmenin kişinin olaylara daha olumlu bakmasını sağlayarak anksiyeteyi ortaya çıkaran nedenleri ortadan kaldırdığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, hadis merkezli öğretilerin bireylerin yaşadığı kaygı ve stresle baş çıkmada önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Dua etme, zikir ve tefekkür, namaz kılma, tövbe ve istiğfar, Kur'ân tilaveti, kader inancı ve tevekkül, istihâre, yer değiştirme ve seyahat etme, spor yapma bhusus ahiret inancı ve şükür gibi ameller aracılığıyla bu etki sağlanmaktadır. Bu unsurların bireyler üzerinde rahatlatıcı ve anksiyeteyi azaltıcı etkileri olduğu bilimsel çalışmalarla da desteklenmiştir. Kişiler nebevî öğretilerde teşvik edilen bu amellere sürekli olarak ve düzenli bir şekilde devam ederlerse çeşitli olumsuz duygu durumları olumlu bir hale dönebilir ve anksiyeteyi yenebilirler.

REFERANSLAR

- Aaron T. Beck. *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*. İstanbul: Litera Yayınları, 2011.
- “Thinking and Depression: 1. Idiosyncratic Content and Cognitive Distortions”, *Archives of General Psychiatry*, 9 (1963), 324–333.
- Abdulkadir Erkut, “Kur’ân’da Hamiyyet ve Sekînet Kavramları”, *Dini Araştırmalar Dergisi* 14/1 (2014), 157-177.
- Acar Baltaş, Zuhâl Baltaş. *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1986.
- Adem Dölek. “Bazı Hadîslerin Psikoterapi Açısından Yorumlanması”. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 2/4 (2002), 21-38.
- “Hadisler Işığında Mutluluğu Kazandıran Durumlardan Bazıları”. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 5/1 (2012), 195-214.
- Ahmed b. Hanbel, Ebû Abdullah Ahmed b. Muhammed. *el-Müsned*. thk. Şuayb el-Arnaut. 50 Cilt. Beyrut: Müessesetü’r-Risâle, 1. Basım, 1421.
- Ahmet Canan Karakaş. *Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psikoeğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2014.
- “The Effect of Istighfar on State and Trait Anxiety”. *International Journal of Psychology and Educational Studies* 4/3 (2017), 73-79.
- Ahmed el-Kadı. *Quranic Concepts for Eliminating Negative Emotions: Another Aspect of the Healing Effects of the Quran*. Moskova: 1993.
- Albert Ellis. *How to Control Your Anxiety Before It Controls You*. New York: Citadel Press, 2000.
- Ali Ayten. “Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma”. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47 (2014), 5-18.
- Alexis Carrel. *el-İnsan Zâlîke’l-Mechûl*. çev. Nuha Behman. Beyrut: Mektebetü’l-Mearif, 1980.
- Alfred Adler. *Understanding Human*. New York: Greenberg Publishers, 1927.
- Aliye Çınar. *Paul Tillich’te Din-Sembol İlişkisi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2004.

- Allison, K. R., Adlaf, E. M., Irving, H. M., Hatch, J. L., Smith, T. F., Dwyer, J. J., ve diğeri., Relationship of Vigorous Physical Activity to Psychologic Distress Among Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 37(2), (2005), 164-166.
- Andre Le Gall. *Anksiyete ve Kaygı*. çev. İsmail Yerguz. Ankara: Dost Kitabevi Yayınları, 2006.
- Asım Yapıcı. *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi, 2007.
- Askerî, Ebû Hilâl el-Hasen b. Abdillâh b. Sehl. Mu'cemu'l Furûku'l-luğaviyye. Kum: Muessesetu'n-Neşri'l-İslamiyye, 1990.
- Aynî, Ebû Muhammed (Ebü's-Senâ) Bedrüddîn Mahmûd b. Ahmed b. Mûsâ b. Ahmed. *Umdetü'l-kârî fî şerhi Şahîhi'l-Buhârî*. Beyrut: Daru'l-Fikr, 2010.
- Banu Yıldız. *Güvenli Bağlanma Stili Kazandırma Yönelimli Psikoeğitim Programının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Akademik Erteleme Üzerindeki Etkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora, 2017.
- Begavî, Ebû Muhammed Muhyissünne el-Hüseyn b. Mes'ûd b. Muhammed el-Ferrâ'. *Şerhu's-sünne*. Beyrut: el-MektEbû'l-İslamî, 1983.
- Beyhakî, Ebû Bekr Ahmed b. el-Hüseyn b. Alî. *Şu'abü'l-îmân*. Riyad: el-Mektebetu'r-Ruşd, 2003.
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail. *el-Câmiu's-sahîh*. thk. Mustafa Dîb el-Bugâ. 7 Cilt. Şam: Dâru İbn Kesîr, 5. Basım, 1993.
- Carl Rogers. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 1995.
- Cemâlüddîn Muhammed Tâhir b. Alî el-Fettenî. *Mecma'u bihâri'l-envâr fî garâ'ibi't-tenzîl ve leâ'ifi'l-ahbâr*. Haydarabad: Dairatu'l-Meârif'ul-Usmaniyye, 1967.
- Cengiz Güleç. "Hümanistik Psikoloji Açısından Kaygı Sorunsalı ve Kendini Gerçekleştirme Kavramı". *Doğu Batı Düşünce Dergisi* 2/6 (1999), 160.
- Cevherî, Ebû Nasr İsmâîl b. Hammâd. *Tâcü'l-luğa*. Beyrut: Daru'l-İlm, 1987.
- Charles Bazerman. "Anxiety in Action: Sullivan's Interpersonal Psychiatry as a Supplement to Vygotskian Psychology". *Mind, Culture, and Activity* 8/2 (2001): 174-186.
- Cyril Burt. *İlmü'n-Nefsi'd-Dinî*. Dimeşk: Daru'd-Dimeşk li't-Tabae ve'n-Neşr, 1983.
- Dale Carnegie. *How to Stop Worrying and Start Living*. New York: Simon & Schuster, 1984.
- David Clark, & Aaron Beck. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press., 2010.

- Doğan Cüceloğlu. *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1999.
- Duane P. Schultz ve Sydney Ellen Schultz. *Modern Psikoloji Tarihi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2007.
- Ebû Bekr Muhammed b. Zekeriyâ er-Râzî. *eṭ-Ṭıbbü'r-rûhânî (Ruh Sağlığı)*. çev. Hüseyin Karaman. İstanbul: İz Yayıncılık, 2021.
- Ebû Dâvud, Süleyman es-Sicistânî. *es-Sünen*. thk. Şuayb el-Arnaût. 7 Cilt. Beyrut: Daru'r-Risaleti'l-Alemiyye, 1. Basım, 2009.
- Ebû Hayyân el-Endülüsî. *el-Bahru'l-Muhît*. thk. Heyet. Beyrut: Dâru'l-Kutubi'l-İlmiyye, 1993.
- Ebû Muhammed Abdullâh b. Sa'd b. Ebî Cemre el-Ezdî. *Behcetü'n-nüfûs ve tehallihâ bi-ma'rifeti mâ lehâ ve mâ 'aleyhâ*. Beyrut: Dâru'l-Cil, 2004.
- Ebû Zeyd Ahmed b. Sehl el-Belhî. *Meşâlihu'l-ebdân ve'l-enfüs*. İstanbul: Endülüs Kitap, 2019.
- Ebû'l-Ferec Zeynüddîn Abdurrahmân b. Ahmed b. Abdurrahmân Receb el-Bağdâdî ed-Dımaşkî. *Fethu'l-bârî 'alâ Şahîhi'l-Buhârî*. Medine: el-Mektebet'ul-Gurabau'l-Eseriyye, 1996.
- Ebû'l-Fazl İyâz b. Mûsâ b. İyâz el-Yahsubî. *Meşâriku'l-envâr 'alâ şihâhi'l-âsâr*. Kahire: Daru't-Turas, 2010.
- Ebû'l-Hasen Alî b. Muhammed b. Alî es-Seyyid eş-Şerîf el-Cürcânî. *Mu'cemu't Ta'rîfât*. thk. Muhammed Sıddîk el-Mimşâvî. Kahire: Dâr'ul-Fadîle.
- Ebû'l-Hasen Nûrüddîn Alî b. Sultân Muhammed el-Kârî el-Herevî. *Mirkâtü'l-mefâtîh şerhu Mişkâtü'l-Meşâbî*. Beyrut, Daru'l Fikr, 2002.
- Ebû'l-Kâsım Hüseyin b. Muhammed b. el-Mufaddal er-Râgıb el-İsfahânî. *el-Müfredât fi ğarîbi'l-Ḳur'ân*. Beyrut, Dâru'l Kalem, 1991.
- Ebû'l-Âlâ Mevdudî. *Tefhimu'l-Kuran*. çev. Kurul. İstanbul: İnsan Yayınları, 1996.
- Elmalılı Muhammed Hamdi Yazır. *Hak Dini Kur'ân Dili Yeni Mealli Türkçe Tefsir* Matbaai Ebûzziya. İstanbul: Diyanet İşleri Reislîği, 1936.
- Engin Gençtan. *Varoluş ve Psikiyatri*. İstanbul: Remzi Kitapevi, 1999.
- Erdal Işık ve Yasemen Işık. *Çocuk Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*. İstanbul: Golden Print, 2006.
- Erhan Bayraktar. *Panik Bozukluk*. İzmir: Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları, 1992.
- Erich Fromm. *Psychoanalysis and Religion*. Londra: Bantam Books, 1972.

- Ernest Becker. *The Denial of Death*. New York: Free Press, 1973.
- Faruk Karaca. *Ölüm Psikolojisi*. İstanbul: Beyan Yayıncılık, 2000.
- Flett, J. A., Lie, C., Riordan, B. C., Thompson, L. M., Conner, T. S., & Hayne, H. "Sharpen Your Pencils: Preliminary Evidence That Adult Coloring Reduces Depressive Symptoms and Anxiety". *Creativity Research Journal*, 29/4 (2017), 409-416.
- Gerd Hennenhofer, Klaus D. Heil. *Korkuyu Yenmek*. çev. Lütfi Yarbaş. İzmir: İlya Yayınları, 2004.
- Hâkim, Muhammed b. Abdillâh. *el-Müstedrek alâ's-Sahîhayn*. Beyrut: Daru'l-Kutubi'l-İlmiyye, 1990.
- Hamza Muhammed Kasım. *Menâru'l-kâri Şerhu Sahîhi'l-Buhârî*. Dimâşk: Mektebetu Dari'l-Beyan, 1990.
- Hartig, T., Mang, M., Evans, G. W. "Restorative Effects of Natural Environment Experiences". *Environment and Behavior*, 1991. 23(1): 3-26.
- Hasan Yılmaz Aybey. *Türkiye süper lig takımlarından Gaziantepspor'un müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeyi*. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, Yüksek Lisans, 2005.
- Hattâbî, Ebû Süleymân Hamd (Ahmed) b. Muhammed b. İbrâhîm b. Hattâb el-Büstî. *A'lâmü (İ'lâmü)'l-hadîs fî şerhi Şahîhi'l-Buhârî*. Kahire: Camiatu Ummu'l-Kurâ, 1988.
- Hayati Hökelekli. *Din Psikolojisi*. Ankara: T.D.V. Yayınları, 2001.
- Hayreddin Karaman ve diğerleri. *Kur'ân Yolu*. Ankara: DİB Yayınları, 2007.
- Herbert Benson. *Beyond the Relaxation Response: How to Harness the Healing Power of your Personal Beliefs*. New York: Berkley Books, 1985.
- Herbert Benson. *Timeless Healing*. Londra: Simon & Schuster, 1996.
- Herman Feifel. "Attitudes of Mentally ill Patients Toward Death." *The Journal of Nervous and Mental Disease* 122/4 (1955), 375-380.
- Heysemi, Nuruddin Ali b. Ebi Bekir. *Mecmeu'z-Zevaid ve Menbeu'l-Fevaid*. Kahire: Mektebetu'l-Kudsî, 1994.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. "The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: a Meta-Analytic Review". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78/2 (2010), 169-183.
- Hoge, E. A., Bui, E., Marques, L., Metcalf, C. A., Morris, L. K., Robinaugh, D. J., ... & Simon, N. M. "Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for

Generalized Anxiety Disorder: Effects on Anxiety and Stress Reactivity".
Journal of Clinical Psychiatry, 74/8 (2013), 786-792.

Hüseyin Peker. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2015.

Irvin D. Yalom. *Anksiyete Terapisi*. İstanbul: Prestij Yayınları, 2007.

_____. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980.

_____. *Varoluşçu Psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayın, 1999.

İbn Âşûr, Muhammed et-Tâhir b. Muhammed b. Muhammed et-Tâhiri. *et-Tahrîr ve't-tenvîr*. Tunus: Ed-Daru't-Tunusiye, 1984.

İbn Atiyye el-Endülüsî. *el-Muharrerü'l-vecîz fi tefsîri'l-kitâbi'l-'azîz*. thk. Abdüsselam Abdüşşafi Muhammed. Beyrut: Dâru'l-Kutubi'l-İlmiyye, 2001.

İbn Ebî'd-Dünyâ Ebû Bekr Abdullah b. Muhammed b. Ubeyd el-Kureşî el-Bağdâdî. *Hüsnü'z-zan billâhi 'azze ve celle*. Riyad: Daru Taybe, 1988.

İbn Hacer, Ebü'l-Fazl Şihâbüddîn Ahmed b. Alî b. Muhammed el-Askalânî. *Fethu'l-bârî bi-şerhi Şahîhi'l-Buhârî*. Daru'l-Marife, 2010.

İbn Mâce, Ebû Abdullah Muhammed. *es-Sünen*. thk. Şuayb el-Arnaut. 5 Cilt. Beyrut: Daru'r-Risaleti'l-Alemiyye, 1. Basım, 2009.

İbn Manzûr, Ebü'l Fadl Cemâlüddîn Muhammed b. Mükerrrem. Lisanu'l Arab. Beyrut: Daru's-Sadr, 1990.

İbn Kayyim el-Cevziyye. Muhammed b. Ebî Bekr. *el-Fevâid*. Beyrut: Daru'l Kutubi'l-Arabî, 2010.

_____. *el-Fürûsiyye*. Suudi Arabistan: Daru'l-Endülüs, 1993,

_____. *et-Tıbbu'n-Nebevî*. Beyrut: Daru'l-Fikr, 2006.

İbn Kesîr, Ebü'l-Fidâ İsmail b. Ömer. *Tefsîrü'l-Kur'âni'l-'azîm*. thk. Sâmî Muhammed b. Selâme. Beyrut: Dâru't Taybe, 1999.

İbn Recep, Ebü'l-Ferec Zeynüddîn Abdurrahmân b. Ahmed b. Abdurrahmân. *Câmi'u'l-'ulûm ve'l-hikem fi şerhi hamsîne hadîsen min cevâmi'i'l-kilem*. Beyrut: Müessesetu'r-Risale, 2001.

İbn Teymiyye, Ebü'l-Abbâs Takıyyüddîn Ahmed b. Abdilhalîm b. Mecdiddîn Abdisselâm el-Harrân. *Câmiu'l-mesâil*. Beyrut: Daru İbn Hazm, 2001.

İbnü'l Cevzî, Ebü'l-Ferec Cemâlüddîn Abdurrahmân b. Alî b. Muhammed el-Bağdâdî. *el-Keşf li-müşkili's-Şahîhayn. Keşf'ul-Müşkil min Hadîs's-Şahîhayn*. Riyad: Dar'ul-Vatan, 2010.

- İhsan Dağ. “Psikolojinin Işığında Kaygı”. *Doğu Batı Düşünce Dergisi* 2/6, (1999).
- İhsan Kurt. *Sorularla Kaygı ve Sınav Kaygısı*. Ankara: Asil Yayınları, 2006.
- John Dollard ve Neal E. Miller. *Social Learning and Imitation*. Londra: Routledge, 2013.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., ... ve Santorelli, S. F. “Effects of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Medical and Premedical Students”. *Journal of Behavioral Medicine*, 15/6 (1992), 581-599.
- Kadir Özer. *Kaygı Sınanma Duygusuyla Baş Edebilme*. İstanbul: Sistem Yayınları, 2005.
- Karen Horney. *Çağın Nevrotik Kişiliği*. İstanbul: Sel Yayınları, 2013.
- Karl Jaspers. *Felsefi Düşünüşün Küçük Okulu*. İstanbul: Birleşik Yayınları, 1995.
- Kastallânî, Ebü'l-Abbâs Şihâbüddîn Ahmed b. Muhammed b. Ebî Bekr. *İrşâdü's-sâri li şerhi Sahih-i Buhârî*. Mısır: Mektebetu'l-Kubra'l-Emiriyye, 1905.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... & Hofmann, S. G. “Mindfulness-Based Therapy: A Comprehensive Meta-Analysis”. *Clinical Psychology Review*, 33/6 (2013), 763-771.
- Kimura, H., Yamaguchi, Y., & Ishii-Kuntz, M. “Hobby Activities, Proactive Coping, and Well-Being in Aging: A Cross-Sectional Study”. *Aging & Mental Health*, 19/3 (2015), 192-200.
- Kirby, Monica, and Donald I. Templer. “Death Anxiety and Social Work Students”. Foundation of Thanatology Symposium, “*The Family and Death: A Social Work Symposium*”. (New York: 12 Nisan 1975).
- Kirmânî, Ebû Abdillâh Şemsüddîn Muhammed b. Yûsuf b. Alî. *el-Kevâkibü'd-derârî fi şerhi Şahîhi'l-Buhârî*. Beyrut: Daru İhyai't-Turasi'l-Arabî, 1937.
- Kudâî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Selâme b. Ca'fer. *Müsnedü's-Şihâb*. Beyrut: Müessesetu'r-Risale 1986.
- Kurtubî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed b. Ebî Bekr b. Ferh. *el-Câmi li Ahkâmi'l-Kur'ân*, thk. Abdulmuhsin et-Türki. Beyrut: Müessesetu'r-Risale, 2006.
- Ladouceur Robert, Gosselin Patrick, Dugas Michel J., “*Experimental Manipulation of Intolerance of Uncertainty: A Study of a Theoretical Model of Worry*”. *Behaviour Research and Therapy* 38/9, (2000).
- La Greca, A. M., & Lopez, N. “Social Anxiety Among Adolescents: Linkages With Peer Relations and Friendships”. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26/2 (1998), 83-94.

- Larry Le Shan. *How to Meditate*. Londra: Bantam Books, 1988.
- Malik Bedri. *Contemplation*. Londra: International Institute of Islamic Thought, 2018.
- Mary Honeyman. *Vegetation and Stress: A Comparison Study of Varying Amounts of Vegetation in Countryside and Urban Scenes*. Kansas: Kansas State University, Yüksek Lisans, 1987.
- Mâturîdî, Ebû Mansur Muhammed b. Muhammed b. Mahmud. *Te'vilatu Ehli's-Sünne Tefsiru'l Mâturîdî*, thk. Mecdî Basellum. Beyrut: Dârü'l-Kutubi'l-İlmiyye, 2005.
- Mebrûre Doğan. *Duanın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans, 1997.
- Mehmet Ak, Elif Eşen, Faik Özdengül. "Mevlâna Penceresinden Bilişsel Terapiler". *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 3, 2014.
- Mehmet Aydın. *Dinler Tarihine Giriş*. Konya: Din Bilimleri Yayınları, 2001.
- Mehmet Ali Çalgan. "Stres Çağında Huzuru Yakalamak: Hadisler Işığında Dindarlık-Huzur İlişkisi". *İslami İlimler Araştırmaları Dergisi* 9 (2021), 54-78.
- Mehmet Çardak. *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2012.
- Meral Çileli. *Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*. Ankara: İmge Kitapevi, 2021.
- Merve Uğuryol. *Refleksoloji Uygulamasının Anksiyeteye Etkisi*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2016.
- Meryem Şahin. *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebep ve Sonuçları Üzerine Araştırma*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Doktora, 2018.
- Mirza Tokpınar. *Hangi Doğru? Tevekkül: Hadisler Işığında Yeni Bir Tanım*. 2. Baskı. İstanbul: Kitabı Yayınevi, 2009.
- Moser, J. S., Dougherty, A., Mattson, W. I., Katz, B., Moran, T. P., Guevarra, D., & Jendrusina, A. A. "Third-Person Self-Talk Facilitates Emotion Regulation Without Engaging Cognitive Control: Converging Evidence From ERP and Fmri". *Scientific Reports*, 7/1 (2017), 4519.
- Muhammed Nâsirüddin Elbânî. *Silsiletü'l-ehâdisi'z-zaiife ve'l-mevzua ve eseruha's-seyyi' fi'l-ümme*. Riyad: Dârü'l-Maârif, 1992.
- Murat Yıldız. *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*. 1.Baskı. İzmir: İlahiyat Vakfı Yayınları, 2006.

- Muran, Elizabeth M., and Robert W. Motta. "Cognitive Distortions and Irrational Beliefs In Post-Traumatic Stress, Anxiety, and Depressive Disorders". *Journal of Clinical Psychology* 49/2 (1993), 166-176.
- Murray, Patricia. "Death Education and Its Effect On The Death Anxiety Level of Nurses". *Psychological Reports* 35/3 (1975), 1250.
- Mübârekpûrî, Abdullah bin Muhammed Abdusselam. *Mir'âtu'l-mefâtih şerhu Mişkâti'l-Mesâbih Mirâtul*. Varanasi: Mektebetu's-Selefiyye, 1985.
- Mübârekpûrî, Ebü'l-Ulâ Muhammed Abdurrahmân b. Abdirrahîm. *Tuhfetü'l-aḥvezi şerhu Câmi i't-Tirmizî*. Beyrut: Daru'l-Kutubi'l-İlmiyye, 2010.
- Münâvî, Zeynüddîn Muhammed Abdürraûf b. Tâcil'ârifîn b. Nûriddîn Alî el-Haddâdî. *Feyzü'l-kadîr şerhu'l-Câmi i's-şagîr*. Mısır: el-Mektebetu't- Ticariyyetu'l Kubra, 1937.
- Münâvî, Zeynüddîn Muhammed Abdürraûf b. Tâcil'ârifîn b. Nûriddîn Alî el-Haddâdî. *et-Teyşîr bi-şerhi'l-Câmi i's-şagîr*. Riyad: Mektebetu'l İmam eş-Şafiî, 1988.
- Münir Kuşçuzade, "Sünnette Spor", *International Journal of Science Culture and Sport* 4 (2015), 396-403.
- Naci Kula. "Deprem Dini Baça Çıkma". *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi* (2002), 234-255.
- Nevevî, Ebû Zekeriyâ Yahyâ b. Şeref b. Mürî, *el-Ezkâr*. Beyrut: Daru İbn Hazm, 2004.
- _____. *el-Minhâc fî şerhi Şahîhi Müslim b. el-Haccâc*. Beyrut: Daru İhyai't-Turasi'l-Arabî, 1929.
- Necla Öner ve Ayhan LeCompte, *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 1983.
- Nevzat Tarhan, *İnanç Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2010.
- Nesrin Dilbaz, Gülten Seber. "Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi", *Kriz Dergisi* 1/3 (1993), 134-138.
- Norton, P. J., Burns, J. A., Hope, D. A., ve Bauer, B. K. "Generalization of Social Anxiety to Sporting and Athletic Situations: Gender, Sports Involvement, and Parental Pressure". *Depression and Anxiety* 12/4 (2000), 193-202.
- Oettingen, G., Pak, H., & Schnetter, K. "Self-Regulation of Goal Setting: Turning Free Fantasies About the Future Into Binding Goals". *Journal of Personality and Social Psychology* 80/5 (2010), 736-753
- Okan Tokat. *Orta Öğretim Öğrencilerinde Kaygı ve Dindarlık İlişkisinin İncelenmesi*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2012.

- Osman Necati. *Hadis ve Psikoloji*. Kahire: Daru's-Şuruk, 1989.
- Osman Necati. *el-Kur'ân ve İlmu'n-Nefs*. Kahire: Daru's-Şuruk, 1968.
- Özcan Köknel. *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınları, 2005.
- _____. *Korkular, Takıntılar, Saplantılar*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 2004.
- Philip G. Zimbardo, Richard J. Gerrig. *Psikoloji ve Yaşam-Psikolojiye Giriş*. çev. Gamze Sart. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, 2019.
- Pierre Marinier. *Dua Üzerine Düşünceler (Psikofizyolojik Sebepleri ve Sonuçları)*. İzmir: Nil Yayınları, 1990.
- Râzî, Ebû Abdillâh (Ebû'l-Fazl) Fahrüddîn Muhammed b. Ömer b. Hüseyin. *Mefâtîhu'l-ğayb*. Beyrut: Dâru İhyâ-i Tûrâsi'l Arabî, 1999.
- Recep Yaparel. *Yirmi-Kırk Yaş Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Hayat Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora, 1987.
- Richard Lazarus. *Personality*. Canada: Prentice-Hall, 1979.
- Robert Neimeyer. *Meaning Reconstruction & The Experience of Loss*. Washington: American Psychological Association, 2001.
- Rollo May. *The Meaning of Anxiety*. New York: The Ronald Press, 1950.
- Rüya Ehtiyar ve Engin Üngüren. "Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Umutsuzluk ve Kaygı Seviyeleri ile Eğitime Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 1/4 (2008), 159-181.
- Petruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A., & Salazar, W. "A Meta-Analysis on the Anxiety-Reducing Effects of Acute and Chronic Exercise". *Sports Medicine*, 11/3 (1991), 143-182.
- Sââtî, Ahmed b. Abdirrahmân b. Muhammed el-Bennâ. *el-Fethu'r-rabbânî li-tertibî Müsnedi'l-İmâm Ahmed b. Hanbel eş-Şeybânî*, (Beyrut: Daru İhyai't-Turasi'l-Arabî, 2009.
- Sabri Ülgener. *Zihniyet ve Din*. İstanbul: Derin Yayınları, 2015.
- Sabriye Nazlı Batan. *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri*. İstanbul: Marmara, Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2016.
- Saffet Kartopu. *Kaygının Kader Algıları ile İlişkisi*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2012.

- Salmon, P. "Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression, and Sensitivity to Stress: an Unifying Theory". *Clinical Psychology Review*, 21/1 (2001), 33-61.
- San'ânî, Ebû İbrâhîm İzzüddîn Muhammed b. el-İmâm el-Mütevekkil-Alellâh İsmâîl. *et-Taḥbîr li-îzâhi me 'âni't-Teysîr*. Riyad: Mektebetu'r-Rüşd, 2012.
- et-Tenvîr şerḥu Câmi'i's-şagîr*, thk. Muhammed İshak Muhammed İbrahim. Riyad: Mektebetu Dari'l-İslam, 1988.
- Sefa Lök, Neslihan Lök ve Alparslan İnce. "Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Girecek Adayların Kaygı Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2/2 (2008)
- Sehârenpûrî, Halîl b. Ahmed b. Mecîd. *Bezlu'l-mechûd fî ḥalli Ebî Dâvûd*. Hindistan: Merkezu's-Şeyh Ebi Hasen en-Nedvî, 2006.
- Selçuk Budak. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2009.
- Selim Can. *Üniversite Öğrencilerinin Dua Konusunda Tutum ve Davranışları*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans, 1988.
- Serdar Mutçalı. *Arapça Türkçe Sözlük*. İstanbul: Dağarcık Yayınları, 1995.
- Sevginar Vatan. "Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 8/3, 2016.
- Sigmund Freud. *The Problem of Anxiety*. İngiltere: Psychoanalytic Quarterly Press, 1936.
- Sindî, Ebû'l-Hasen Nûruddîn Muhammed b. Abdilhâdî et-Tettevî. *Fethu'l-vedûd bi-şerḥi Süneni Ebî Dâvûd*. Medine: Mektebetu Edva'ul-Menâr, 2010.
- Sindî, Ebû'l-Hasen Nûruddîn Muhammed b. Abdilhâdî et-Tettevî. *Hâşiyetü's-Sindî 'alâ Süneni İbn Mâce*. Beyrut: Daru'l-Fikr, 2010.
- Stalikas, A., Triliva, S., & Roussi, P. "Coping With University-Related Stress: a Diary Study of Greek First-Year Undergraduate Students". *Stress and Health*, 29/1 (2013), 15-23.
- Stewart Wolf. "Effects of Suggestion and Conditioning on the action of Chemical Agents on Human Subjects: the Pharmacology of Placebos". *Journal of Clinical Investigation* 29, (1950), 100-109.
- Sûyûtî, Celaluddin b. Ebi Bekir. *el-Camiu's-Sagîr fî Ehadis'l-Beşiri'n-Nezir*. Beyrut: Daru'l-Kutubi'l-İlmiyye, 2004.
- _____. *Mu'cemu'l-mekâlidi'l-ülûm fî'l-hududi ve'r-rusûm*. Kahire: Mektebetu'l-Âdâb, 2004.

- _____. *et-Tıbbu'n-Nebevî*. thk. Hasan Muhammed Makbuli el-Ehdel. Beyrut: Daru'l-Kutubi'l-İlmiyye, 1986.
- Sübki, Mahmud Muhammed Hattâb. *el-Menhelu'l-azbu'l-mevrûd Şerhu Sünen-i Ebî Davud*, (Kahire: Tabatu'l-İstikame, 1932.
- Süheylî, Ebû'l-Kâsım Abdurrahmân b. Abdillâh b. Ahmed el-Has'amî. *er-Ravzü'l-ünüf fî şerhi's-Sîreti'n-nebeviyye li'bni Hişâm*. Beyrut: Daru İhyai't-Turasi'l-Arabî, 2000.
- Şevkani, Ebû Abdillâh Muhammed b. Alî b. Muhammed. *Fethul Kadir el-câmi' beyne fenneyi'r-rivâye ve'd-dirâye min 'ilmi't-tefsîr*. Dimeşk: Daru'l-Kelimi't-Tayyib, 1992.
- Taberânî, Ebû'l-Kâsım Müsnidü'd-dünyâ Süleymân b. Ahmed b. Eyyûb. *el-Mu'cemu'l-evsat*. Kahire: Daru'l-Harameyn, 1990.
- _____. *el-Mu'cemü's-şagîr*. Beyrut: el-Mektebe'l İslamiyye, 1985.
- Taberî, Ebû Cafer İbn Cerîr. *Câmi'u'l-beyân fî te'vili âyi'l-Kur'an*. thk. Ahmed Muhammed Şakir. Beyrut: Müessesetü'r- Risâle, 2000.
- _____. *Târîhu'l-ümem ve'l-mülûk*. Mısır: Daru'l-Mearif, 1967.
- Temel Yeşilyurt, Mehmet Taşdelen. "Ahiret İnancının Pratik Yansımaları". *Kelam Araştırmaları Dergisi* 10/2 (2012), 55-68.
- Tîbî, Ebû Muhammed Şerefüddîn Hüseyin b. Abdillâh b. Muhammed. *el-Kâşif 'an hakâ'iki's-sünen (Şerhu/Hâşiyetü Mişkâti'l-Meşâbih)*. Riyad: Mektebetu'l-Baz, 1917.
- Tirmizî, Muhammed b. İsa. *es-Sünen*. thk. Beşşar Avvad Maruf. 6 Cilt. Beyrut: Daru'l-Garbi'l-İslami, 1998.
- Tuççe Öpöz. *Spor veya Sanatla Uğraşan Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri, Sosyal Kaygı ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2017.
- Tuncay Aksöz. "İnsan benliğinin arınması". *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/31, (2015), 81-101.
- Ulrich, R. S."Natural Versus Urban Scenes: Some Psychological Effects". *Environment and Behaviour* 13/5 (1981), 523-556.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., Zelson, M., "Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments". *Environmental Psychology* 11 (1991), 201-230.
- Ulrich, R. S. "Visual Landscapes and Psychological Well Being". *Landscape Research* 4/1 (1979), 17-23.

Victor Emil Frankl. *Man's Search for Meaning*. New York: Pocket Books, 1975.

Zebîdî, Ebû'l-Abbâs Zeynüddîn (Şihâbüddîn) Ahmed b. Ahmed b. Abdillatîf eş-Şercî. *Sahihi Buhârî Muhtasar Tecridi Sarih Tercemesi*, 1-12, (1.ciltten 3.cilde kadar tercüme eden Babanzade Ahmed Naim, 4.ciltten 12.cilde kadar tercüme eden Kamil Miras), Ankara, 1985.

Zebîdî, Ebû'l-Feyz Muhammed el-Murtazâ b. Muhammed b. Muhammed b. Abdirrezzâk el-Bilgrâmî el-Hüseynî. *Tâcü'l-'arûs min cevâhiri'l-Kâmûs*. Kuveyt: Vuzerau'l-İrşad, 1965.

Zehebî, Ebû Abdillâh Şemsüddîn Muhammed b. Ahmed b. Osmân et-Türkmânî el-Fârikî ed-Dımaşkî. *eṭ-Ṭıbbü'n-nebevî*. Daru'n-Nefâis, 2004.

Zemahşerî, Ebû'l-Kasım Cârullah Mahmud b. Ömer. *Tefsîru'l-Keşşâf 'an Hakâiki't-Tenzil ve Uyûni'l-Ekâvil fi Vücûhi't Te'vil*. Beyrut: Dâru'l-Kutubi'l-İlmiyye, 1994.

Zeynüddin Aslan. *Üniversite Öğrencilerinin Dua Konusundaki Tutumu*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans, 1987.

ÖZGEÇMİŞ

Ad ve Soyad:

Ayşenur Mete

Eğitim:

2013 – 2018 İslami İlimler, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Türkiye

2015 – 2019 Psikoloji, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Türkiye

2019 – 2023 Temel İslam Bilimleri Yüksek Lisans, İbn Haldun Üniversitesi,
Türkiye