



**T.C.**

**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**PEYGAMBER KISSALARINDA HÜZÜN VE DİNÎ BAŞA ÇIKMA**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÖNDER USLU**

**Tez Danışmanı**

**DOÇ. DR. NURTEN KIMTER**

**ÇANAKKALE – 2023**





T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**PEYGAMBER KISSALARINDA HÜZÜN VE DİNİ BAŞA ÇIKMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖNDER USLU

Tez Danışmanı

DOÇ. DR. NURTEN KIMTER

ÇANAKKALE – 2023



T.C.  
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



Önder USLU tarafından Doç. Dr. Nurten KIMTER yönetiminde hazırlanan ve **01/08/2023** tarihinde aşağıdaki jüri karşısında sunulan “**Peygamber Kıssalarında Hüzün ve Dinî Başa Çıkma**” başlıklı çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı**’nda **YÜKSEK LİSANS** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

..... Jüri Üyeleri	İmza	.....
Prof. Dr. Nurten KIMTER (Danışman)	.....	
Doç. Dr. Zeynep Fatıma BELEN	.....	
Dr. Öğr. Üyesi Hasan KILIÇ	.....	

Tez No : 10567197  
Tez Savunma Tarihi : 01/08/2023

Prof. Dr. Ahmet Evren ERGİNAL  
Enstitü Müdürü

25/08/2023

## ETİK BEYAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi taahhüt ve beyan ederim.

Önder USLU

25/08/2023

## TEŞEKKÜR

Bu tezin ortaya konulmasında, çalıőmam boyunca benden desteğini esirgemeyen, anlayıőlı tutumuyla beni her daim yreklendiren saygı değer danışman hocam Doç. Dr. Nurten KIMTER'e sonsuz teőekkürlerimi sunarım.

Bu alıőma süresince benimle beraber tüm zorluklarla baş etmesini bilen, eőim Rukiye USLU'ya, oğlum Asım USLU'ya ve başta anne ve babam Emin USLU ve Aliye USLU olmak üzere geniş ailemin diğer tüm fertlerine teőekkürlerimi ve minnettarlıklarımı ifade ederim.

Süreç boyunca benden desteğini esirgemeyen Zeytinburnu Veliefendi Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Bahçelievler Kemal Hasoğlu Anadolu İmam Hatip Lisesi'nin değerli idarecilerine teőekkürü bir borç bilirim.

Hazırlamıő olduğum bu tezi; evimizin eksilmeyen ve unutulmayan tatlı hüznü merhume ablam őerife USLU'ya ve 6 őubat 2023 tarihinde meydana gelen Maraő depreminde yitirdiğimiz deprem őehitlerine, depremde yakınlarını kaybeden ve bu nedenle teselli arayan bütün hüznü depremezde vatandaőlarımıza ithaf ederim.

Önder USLU  
anakkale, Ağustos 2023

## ÖZET

### PEYGAMBER KISSALARINDA HÜZÜN VE DİNİ BAŞA ÇIKMA

Önder USLU

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Nurten KIMTER

01/08/2023, 166

Hüzün sevilen birinin veya nesnelere kayıptan veya sevilen birinin veya nesnenin yokluğundan kaynaklanan bir duygudur. Her insanın günlük hayatında gözlemlenebilen bu duygunun etkisi, kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Bir insanın istenmeyen yaşam durumları karşısında hüzünlenmesi normaldir. Ancak bu duygu normal şartlarda istenmediği için kişilerin bu tür duygularla baş edebilmesi ruh sağlığı için gereklidir. İstenmeyen durumlar ve yaşam olayları ve bunların meydana getirdiği durumlar karşısında insanlar bazı başa çıkma faaliyetlerine başvururlar. Bu faaliyetlerin en önemlileri dinî inanç ve ibadetler, dua ve dinî değerlerdir. Dinî başa çıkma etkinlikleri bağlamında kişilerin peygamberlerin yaşadığı olaylardan ibret alabilmesi ve bu yolla kendi hüzünleriyle baş edebilmesi ya da onları dindirebilmesi ruh sağlığı açısından önemli bir husustur. Bu çalışmada ise tüm bu olguların ortaya konulması amaçlanmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Hüzün, Dinî Başa Çıkma, Peygamber Kıssaları

## ABSTRACT

# SADNESS AND RELIGIOUS COPING ANECDOTES OF THE PROPHETS

Önder USLU

Çanakkale Onsekiz Mart University

School of Graduate Studies

Philosophy and Religious Sciences Department Master's Thesis

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Nurten KIMTER

01/08/2023, 166

Sadness is an emotion resulting from the loss of a loved one or object or the absence of a loved one or object. The effect of this feeling, which can be observed in the daily life of any individual, may differ from individual to individual. It is normal for an individual to be saddened by undesirable life situations. However, this feeling is not desirable. Being able to cope with such feelings is essential for mental health. In this context, people resort to some coping mechanisms. Among these mechanisms, the most important are religious rituals and religious values. In the context of religious coping mechanisms, it is an important issue in terms of mental health that the individual can take lessons from the events prophets lived and that they can cope with their sorrows or relieve them in this way. In the present study, the purpose was to uncover all these phenomena.

**Keywords:** Sadness, Religious Coping, Prophetic Anecdotes



## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	i
ETİK BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
KISALTMALAR .....	x
TABLolar DİZİNİ .....	ix

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### GİRİŞ

1.1. Çalışmanın Problemi .....	3
1.2. Çalışmanın Konusu .....	3
1.3. Çalışmanın Önemi .....	4
1.4. Çalışmanın Amacı .....	4
1.5. Çalışmanın Yöntemi .....	4

### İKİNCİ BÖLÜM

#### HÜZÜN

2.1. Hüzün .....	6
2.2. Hüzünle İlişkili Duygular .....	9
2.2.1. Kaygı .....	9
2.2.2. Korku .....	10
2.2.3. Öfke .....	11
2.2.4. Ümitsizlik .....	12
2.2.5. Haset .....	13

2.3.	Hüzünlü Bir Yaşam: Melankoli .....	15
2.4.	İslâm Kültür ve Medeniyetinde Hüzün .....	17
2.4.1	Kur'an-ı Kerim'de Hüzün .....	17
2.4.2.	Hadîs-i Şerifler'de Hüzün .....	18
2.4.3.	İslâm Düşüncesinde Hüzün .....	20
2.4.4.	Tasavvuf Geleneğinde Hüzün .....	22
2.5.	Hüznün Sebepleri .....	24
2.5.1.	Yas ve Kayıplardan Doğan Hüzün .....	25
2.5.2.	Sevgi ve Hasretten Doğan Hüzün .....	26
2.5.3.	Sosyo-Ekonomik-Kültürel Sebepler ve Hüzün .....	28
2.6.	Hüznün Etkileri .....	39
2.6.1.	Ruhsal Etkiler .....	40
2.6.2.	Somatik Etkiler .....	41
2.6.3.	Adler'e Göre Hüznün Sosyal Etkileri .....	42
2.6.4.	Maslow'a Göre Hüznün Gelişimsel Etkileri .....	43
2.7.	Hüzünle Başa Çıkmanın Yolları .....	44
2.7.1.	Batılı Psikologlar ve Hüzünle İlgili Telkinleri .....	45
2.7.2.	Müslüman Psikologlar ve Hüzünle İlgili Telkinleri .....	48

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

#### BAŞA ÇIKMA

3.1.	Baş Çıkma .....	52
3.1.1.	Baş Çıkma Tarzları .....	53
3.2.	Dinî Baş Çıkma .....	55
3.2.1.	Dinî Baş Çıkma Tarzları .....	57
3.2.2.	Dinî Baş Çıkma ve İşlevleri .....	61
3.2.3.	Dinî Baş Çıkma Etkinlikleri .....	63

### DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

#### PEYGAMBER KISSALARI

4.1.	Kur'an-ı Kerim'e Göre Peygamberlik .....	94
------	--	----

4.2. Kur'an-ı Kerim'de Kıssalar .....	95
4.3. Kıssaların Gerekliği .....	96
4.4. Peygamber Kıssalarında Hüzün ve Dinî Başa Çıkma .....	97
4.4.1. Hz. Âdem .....	97
4.4.2. Hz. Nuh .....	102
4.4.3. Hz. İbrahim ve Hz. İsmail .....	107
4.4.4. Hz. Lût .....	115
4.4.5. Hz. Yakup ve Hz. Yusuf .....	118
4.4.6. Hz. Eyyûb .....	124
4.4.7. Hz. Musa .....	126
4.4.8. Hz. Yunus .....	132
4.4.9. Hz. Meryem ve Hz. İsa .....	134
4.5. Hüzün Peygamberi: Hz. Muhammed .....	137

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ

KAYNAKÇA .....	154
ÖZGEÇMİŞ .....	I

## KISALTMALAR

akt.	Aktaran
vb.	Ve benzeri
vd.	Ve diğerleri
s.	Sayfa
b.	Baskı
çev.	Çeviren
TDK:	Türk Dil Kurumu
Ed.	Editör
arkd.	Arkadaşları
Hız.	Hazreti

## TABLÖLAR DİZİNİ

<b>Tablo No</b>	<b>Tablo Adı</b>	<b>Sayfa No</b>
<b>Tablo 1.</b>	<b>Peygamberlerin Hüzünlü Yaşam Olayları ve Başvurdukları Dinî Başaçıkma Yöntemleri.....</b>	<b>147</b>



## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

Psikoloji, insanın yaşamında var olan birtakım acı ve hüznüleri ele almakta, bu ve buna benzer duyguları açıklamaya çalışmaktadır. Ruh bilimi olarak tanımlanan psikoloji, hüznün vb. duygularla baş etmede insana yardımcı olmaktadır (Borgna, 2015: 47). Öyle ki günümüzde insanların ekseriyetinin hüznü ve endişeli hali dikkat çekmekte (Hall, Norbdy, 2006: 127). Tıp kurumları, manevî kurumların da görevini üstlenmeye çalışmaktadır (Sayar, 2015: 74). Bir zamanlar acı ve hüznüleriyle baş edebilmek adına din adamlarına başvuran insanlar, artık psikiyatrişlere gitmektedirler (Frankl, 2020: 130).

Esasen her çağın insanında görülen ortak bir nevroz bulunmakta ve her çağ bu nevrozla başa çıkmak için kendi terapistlerini doğurmaktadır (Frankl, 2020: 143). Bilhassa modern insanın dinden, doğadan ve kendi köklerinden bir hayli kopuk oluşu; onu büyük acı ve hüznüleri terk etmektedir (Teber, 2013: 303). Günümüz insanının geleneklerinden kopuk oluşu; onun davranışlarının belirsizleşmesine, kendi öz yaşamı adına neyi arzuladığını bilmemesine, diğer insanların yaptıklarını taklit ederek ya da diğer insanların isteklerine boyun eğerek yaşamasına neden olmaktadır (Frankl, 2020: 120). Soykırımlarla, savaşlarla, nükleer silahlarla, ekonomik adaletsizliklerle, ırk ayrımcılıklarıyla, çevrenin kirletilmesiyle, insan haklarının çiğnenmesi ve çocuk istismarlarının artmasıyla; yaşanılan bir yer olmaktan gittikçe uzaklaşan dünyamızda, “insan ruhuna eğilmek” artık öncelikli bir mesele haline gelmektedir. Herkesin acı ve hüznü yüklü bir gönülle, telaşlı bir yaşam içerisinde oradan oraya savrulduğu bir zamanda her insan, *‘herkes önüne bakar, ben içime bakarım: benim işim gücüm kendimledir. Hep kendimi seyreder, hep kendimi yoklar, hep kendimi tadarım’*, diyebilmelidir (Montaige, 2016: 131). Zira insan, her sese ve herkese kulak veren ancak kendini dinlemeyen bir varlıktır (Fromm, 1994: 160). Ancak insanın kurduğu en önemli ilişki ise kendi kendisi ile kurduğu ilişkidir (Cüceloğlu, 2021: 52).

İnsan, sahip olduğu akıl ve düşünme gücü ile hayvandan ayrılır. Hayvanların düşünme gücünün olmayışı onların yemeden, içmeden hatta cinsellikten dahi tam anlamıyla lezzet alabilmesini sağlar. İnsanın tüm bunlardan aldığı lezzet ise hayvanlarla kıyaslandığında çok azdır ve insan sahip olduğu düşünme ve endişe etme özelliği ile

hayattan bir hayvan kadar bile zevk alamamaktadır (Râzî, 2021: 63). Bu bağlamda insanın sahip olduğu duygu ve heyecanlar onu diğer canlılardan ayırmaktadır. Bilhassa konu edindiğimiz hüznün, insanı insan kılan en temel duygulardan biri olarak göze çarpmaktadır.

İnsan yaşadığı koşulların üstüne çıkabilen ve bu koşulların ötesinde gelişebilen bir varlıktır. O, imkân bulduğu taktirde kendini ve çevresini daha iyiye doğru uyarlayabilme yeteneğine sahip tek varlıktır (Frankl, 2020: 145). Aynı zamanda insan, kendisine dair bilinci, hatırlama, gelecek kaygısı taşıma, obje ve tasavvurları metaforlar aracılığıyla gösterme, dünyayı algılama ve anlama gibi birtakım kabiliyetler taşır. Onun bütün bu yeteneklerinin kaynağı akli ve hayal gücüdür. Hayvan ise değişen koşullar karşısında sadece kendisini değiştirme gayretinde bulunabilir ancak bunu da başaramazsa yok olur. Çevreyi kendisine uygun bir zemin haline getirebilme kabiliyeti hayvanlarda bulunmamaktadır (Fromm, 1994: 48). Bu bağlamda insan, haz almadığı hatta elem duyduğu birtakım koşullara kendisini uyarlamaya çabalamaktadır. Bütün bu gayretinin bir tezahürü olarak kendisinde birtakım duygusal tepkiler görülmektedir (Fromm, 1994: 32). İnsan; cennetten ayrıldığını içten içe hisseden, canı sıkılan ve hoşnutsuzluk duyan yegâne varlıktır (Fromm, 1994: 49). Yaşamında var olan varoluşsal boşluklar ise onun can sıkıntısını, bunalımını ve hüznünü daha da körüklemektedir (Frankl, 2020: 121).

Duygular, günlük yaşamda çok çabuk fark edilebilen ruh durumlarıdır. Duygular aracılığıyla ruhun beden üzerindeki etkisi açığa çıkmaktadır (Freud, 2006: 36). Bunun yanı sıra insanda haz veya acı hislerini doğuran birtakım iç ve dış uyarıcılar bulunmaktadır. Duygular, bu iç ve dış uyarıcılar yoluyla oluşan değişimlerin, etki ve tepkilerin, haz veya acı hislerinin bir bütünü olarak tanımlanmaktadır (Köknel, 1986: 67). Duygular yalnızca empati yeteneği gelişmiş birtakım kimseler tarafından kavranabilmektedir. Zira böylesi kimselerin birtakım ruhsal bunalımlar yaşamış kimseler olması beklenmektedir (Adler, 2003: 26).

Psikoloji, insanın duygularını, tutum ve tavırlarını geçmiş çağlardan bu yana incelemektedir. Yapılan incelemeler sonucunda insanların dört temel mizaca sahip oldukları iddia edilmektedir. İnsanlar ya sıcakkanlı ya öfkeli ya hüznü ya da

soğukkanlıdır. Bir başka isimlendirmeye yer vermek gerekirse insanlar hafif kanlı, ağırkanlı, karasevdalı ve sinirli olarak dört farklı mizaçla anılmaktadır (Adler, 2003: 190; Fromm, 1994: 59; Köknel, 1986: 97). Anlaşılacağı üzere hüznü insanlar, karasevdalı olarak da ifade edilebilmektedir. Biz de bu çalışmamızda hüznü duygusunu tanımlamayı, bu duygunun sebep ve sonuçlarını anlamayı ve hüznü başa çıkma için dinî başa çıkmanın önemini ortaya koymayı amaçlamaktayız. Böylece hüznü insanların duygu dünyasına ışık tutarak din ve ruh sağlığı literatürüne küçük bir katkıda bulunmayı hedeflemekteyiz.

### **1.1. Çalışmanın Problemi**

Bu çalışmanın problemi peygamber kıssaları bağlamında dinî başa çıkmanın peygamberlerin hayatlarındaki olumsuz, acı ve hüznü verici yaşam olaylarının üstesinden gelmede ne derece etkisi olduğudur. Bu temel probleme bağlı olarak çalışmanın alt problemleri şu şekilde gelişmektedir:

Hüznü nedir? Hüznü kavramsal çerçevesi ve tarihçesi, Batılı ve Müslüman psikologlarca nasıl ortaya konmaktadır? Hüznü duygusunun İslâm kültür ve medeniyetindeki yeri nedir? Bu duygunun psiko-sosyal açıdan sebepleri ve etkileri nelerdir? İnsan bu duyguyla nasıl başa çıkabilir? Başa çıkma nedir? Bir başa çıkma tarzı olarak dinî başa çıkmanın ne tür işlevleri bulunmaktadır? Bu işlevlere ulaşmada hangi etkinliklere başvurulabilir? Peygamberlerin hayatlarındaki hüznü verici olaylarla baş etmelerinde hangi dinî başa çıkma yöntemlerinin ne şekilde etkisi olmuştur? Son peygamber Hz. Muhammed'in hayatındaki hüznü verici yaşam olaylarının üstesinden gelmesinde hangi dinî başa çıkma yöntemleri göze çarpmaktadır?

### **1.2. Çalışmanın Konusu**

Çalışmamızın konusunu hüznü, hüznü ilişkin duyguların, hüznü sebep ve etkilerinin açıklanması teşkil etmekte, hüznü başa çıkma adına Batılı ve Müslüman birtakım psikologların görüşlerine yer verilmektedir. Bir sonraki bölümünde ise başa çıkma kavramı teorik olarak açıklanmakta, ardından dinî başa çıkma, dinî başa çıkma tarzları, dinî



başa çıkmanın işlevleri ve dinî başa çıkma etkinliklerinin etkisi ortaya koyulmaya çalışılmaktadır. Bilhassa çalışmada peygamber kıssalarının en önemli dinî başa çıkma aracı olduğunun altı çizilmektedir. İnsanların ekseriyetinin hüzünlü ve endişeli olduğu bir zamanda acı ve hüznün verici problemlerin çözümüne dair insanlığa manevî danışmanlık eden peygamberlerin yaşam öykülerinin ibret ve ilham verici olması hedeflenmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın günümüz ruh sağlığını korumaya yönelik atılan önemli adımlardan biri olarak literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

### **1.3. Çalışmanın Önemi**

Literatürde, peygamber kıssalarında yer alan hüzünlü yaşam olaylarına dair bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Yine peygamberlerin karşılaştıkları acı ve hüzünlü durumlarla başa çıkmak adına hangi etkinliklere başvurduklarına dair kapsamlı bir çalışma yer almamaktadır. Bu nedenle çalışmamızın önemli bir eksiği gidereceği, literatüre önemli bir katkı sunacağı umut edilmektedir.

### **1.4. Çalışmanın Amacı**

Çalışmanın amacı, istenmedik ve beklenmedik birtakım yaşam olayları karşısında teselli bulmada ciddi boyutlarda yardıma ihtiyaç duyan günümüz insanına, dinî kaynaklardan yararlanarak birtakım örnek olaylar çerçevesinde başa çıkma motivasyonu kazandırılmasında katkıda bulunmaktır. Psikologların ve manevi danışmanların peygamber kıssalarının başlı başına bir dinî başa çıkma aracı olduğunun önemini fark etmelerini sağlamaktır. Zira inanan kimseler için peygamberlerin her biri yaşantılarıyla rol model olmaktadır. Bu bağlamda onların yaşamlarında da acı ve hüznün verici olayların bulunduğu bilinmesi ve onların bu olaylara karşı bilişsel ve davranışsal tepkilerinin doğru anlaşılması hüzünlü kimselerin teselli bulmasında oldukça etkilidir.

### **1.5. Çalışmanın Yöntemi**

Çalışmamız, bir durum ve doküman inceleme çalışmasıdır. Durum çalışmaları, bilimsel birtakım sorulara cevap bulabilmek adına örnek olayların incelenmesi ve bu örnek olayları doğuran birtakım durumları görmek, olaya ilişkin açıklamalar geliştirmek, olayı doğru yorumlayıp değerlendirebilmek amacıyla gerçekleştirilmektedir (Büyüköztürk vd., 2012: 249). Çalışmada öncelikle konu ile ilgili temel kaynaklardan yararlanılarak bir literatür incelemesi gerçekleştirilmek istenmiştir. Başta Kur'an-ı Kerim olmak üzere Kıssalar Enbiya vb. peygamberlerin yaşamlarını konu edinen birtakım dokümanlardan elde edilen bilgiler konu başlıkları altında düzenlenmeye, açıklanmaya ve yorumlanmaya çalışılmıştır. Sonuç olarak ise birtakım değerlendirmelerde bulunulmuştur. İncelenen dokümanlar sayesinde peygamberlerin yaşamında var olan hüznün verici durumlar saptanmış ve bahsi geçen peygamberlerin böylesi hüznün verici yaşam olayları karşısında hangi dinî başa çıkma etkinliklerine başvurdukları anlaşılmaya çalışılmıştır. Bütün peygamberlerin kıssalarına değinmek çalışmanın boyutlarını zorlayacağından çalışma, belli başlı peygamberlerin kıssaları ile sınırlı tutulmuştur.

## İKİNCİ BÖLÜM

### HÜZÜN

#### 2.1. Hüzün

Hüzün, sevilen nesnenin kaybı ya da çokça arzulanan şeylerin elde edilememesi durumlarında ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlanmaktadır (el-Kindî, 2015: 51). Sözlükte ise hüzün, “*gam, keder, sıkıntı ve gönül üzgünlüğü*” olarak tarif edilir (Akalm, 2011: 1122). Arapça bir kelime olan hüzün, Türkçede “*üzüntü*” olarak karşılık bulmaktadır. Üzüntü olarak değerlendirdiğimizde “*istenmeyen olaylardan doğan ruh tedirginliği ve teessür*” olarak tanımlandığını görmekteyiz (Akalm, 2011: 2461). Psikoloji bilimine ilişkin sözlüklerde hüzün, yas ve matem ile eş anlamda değerlendirilmektedir (Budak, 2021: 361). Bu duygu batıda ise “*sadness*” ve “*melancholy*” kavramlarıyla karşılık bulmaktadır (Redhouse, 2003: 255).

Hüzün, kederden doğan bir buhran hâlidir (el-İsfhânî, 2022: 261). İnsanın ruhunun nazikliği, onun günlük yaşamında birçok kez hüzünlenmesine yol açabilmektedir (Belhî, 2019: 202). Sevilen yakınların kaybı veya sevilen kimselere karşı duyulan özlem insanı hüzünlendirmektedir. İnsanın kendini anlatmakta yetersiz kalması, gönül bağı kurulan kimselerden karşılık bulamaması gibi istenmeyen birtakım durumlar onu hayalkırıklığına uğratmakta ve hüzünlere boğmaktadır. İstenilen bir üniversiteye kaydolamama, sevilen bir evi veya arzulanan bir otomobili satın alamama insanda hüzne neden olmaktadır. İnsanın kendinde bulduğu kusurlar, işlediği günahlar, acizyeti ve ihtiyaçlarının sonsuzluğu onu mahzun kılmaktadır. Örneğin, Cüceloğlu’na göre (2021: 56) insan, yaşamındaki tanıklıklarında, özünde ve sözünde, niyetlerinin saflığını göremediğin hüzünlenir. Gerçekte hüzünü; yakınların vefatı, güncel yaşamdaki birtakım talihsizlikler ya da insan ilişkilerinden doğan birtakım problemler gibi yaşamın olumsuz yönlerinde ortaya çıkan bir duygu olarak görmek mümkündür. Bundan dolayıdır ki hüzün, depresyonların kaynağı olarak da değerlendirilmektedir (Feldmann, 1994’den akt. Teber, 2013: 261).

Hüzün, sevinç ve mutluluğun karşıtı olarak değerlendirilmektedir (İbn Manzur, 1994: 111). Sevinç ise hüznün aksine insana rahatlık ve mutluluk verir. Hüzün, insanın başına gelen musibet ve sıkıntılardan doğarken sevinç, insanın kazanımlarının bir ödülüdür. Sevinç duymak ruh sağlığının bir gereği iken, ruhsal hastalıkların en güçlü nedenlerinden biri hüzdür. İnsanoğlunun geçmişten günümüze bütün çabası hüznelerinden kurtulmak ve sevinç duyacağı kazanımlara sahip olmaktır (el-Belhî, 2019: 206).

Ruhsal sağlığın korunması açısından insanın sevinç duyması gereken durumlar karşısında sevinçli olması, hüznelenmesi gereken durumlarda ise kendisini hüznü hissetmesi gerekmektedir (Köknel, 1986: 77). Zira anormal durumlarda anormal reaksiyonlar psikolojide tabii karşılanmaktadır (Frankl, 2020: 34). Asıl endişe verici olan insanın hüznü olması beklenen durumlarda hüznelenmemesidir. İnsanın duygu dünyasının bir çöle dönmesindenense coşması çok daha arzu edilir bir durumdur (Schneider, 1962'den akt. Borgna, 2015: 59). Zira insan, çölde ağlayan, hüznü bir varlık olarak tasvir edilse de vicdanının sesi canlı kaldığı müddetçe çölünü verimli bir toprağa dönüştürmesini pekâlâ bilecektir (Fromm, 1994: 234). Esasen hüznü, hayatı anlamlandıran, renklendiren ve şiirselleştiren bir duygudur. Hüznü reddetmek, var olmayı reddetmek anlamına gelmektedir. İnsan hüznelenmek istemiyorsa aslında var olmak da istemiyor demektir (el-Kindî, 2015: 71). Çünkü hüznü, insanın varoluşunun en önemli parçasıdır (Fromm, 1994: 186).

H. Muhammed, hüznü manasında bir ismi olan sahabesine farklı bir isim almasını tavsiye eder (Buhârî, 1999: "Edeb" 107-108; Ebû Dâvûd, 1987: "Edeb" 70). Zira hüznü her ne kadar olağan bir duygu da olsa onunla baş edilmesi gereken menfi bir duygudur. Her arzulanana kavuşamaması insanın kaderidir ve muhakkak yaşamında bazı kayıplar bulunacaktır. Bu bağlamda insanın acı ve hüznüleri asla bitmez (Kaya, 2017: 53). İnsanın hüznelenmesi, acı duyması kaçınılmaz bir durum ise bütün bu duyguların bir anlamının olması beklenir. Yaşamda bir anlam varsa, hüznülerimizde de bir anlam vardır. Acı ve hüznüleri, ölüm ve mukadderat kadar gerçektir. O halde bu duygular olmadan yaşamın tamamlanması beklenmez (Frankl, 2020: 82).

Hüzün her insanda farklı boyutlarda yaşanır. Her insanın hüznüyle olan ilişkisi onun yapısına göre değişiklik göstermektedir. Zira her insanın fıtrati farklıdır. Kimi insan hayatın problemleri karşısında sabırlı ve soğukkanlı bir tutum sergilerken, zayıf mizacılı olanlar ise fazla hüznü, fazla öfkeli veya fazla sabırsız davranışlar sergileyebilmektedirler. Ancak ne olursa olsun yine de herkes hayatın hüznü yönüne rastlamaktadır (Belhî, 2019: 194). Bu anlamda içedönük duygusal tipler genelde hüznü, sessiz, çevreye kapalı, ulaşılmaz ve anlaşılmaz bir ruh yapısına sahiptirler. Bu ruh yapısının altında derin ve yoğun duyguların varlığına inanılır. Bu tür kimseler her ne kadar hüznü, öfkeli ve sabırsız olarak da tasvir edilseler de kendi içlerinde bir uyumun var olduğu; huzurlu ve kendilerine yeten bir vaziyete sahip oldukları düşünülmektedir. Ancak yine de hüznü, yorgunluk ve bitkinlik gösteren içe dönük duygusal tiplerin yakasını bırakmaz (Hall, Nordby, 2006: 104-110). Bundan dolayıdır ki dışa dönük kişilik tipini yücelten kimseler arasında, içe dönük duygusal tipleri tutuk ve nevroitik olarak değerlendirenler bulunmaktadır. Bununla birlikte içe dönük, hüznü ve derin kimseleri yüceltenler ise dışa dönük insanları sığ ve kaba bulurlar. Esasen böylesi değerlendirmeler farklı niteliklerdeki kişilik tiplerinin durmaksızın rekabet halinde olduğunu ortaya koymaktadır. Esasen bütün bu yargılayıcı yaklaşımlar bir yanılığın ürünüdür (Fromm, 1994: 61). Zira duygu dünyasında hüznü ve kederin, sevinç ve mutluluğun yer almadığı hiçbir kişilik tipi söz konusu değildir.

## 2.2. Hüznü İlişkili Duygular

Günümüzün tükenmişlik hisleri insanların zamanla kendilerine, çevrelerine yabancılaşmasına yol açmakta; bununla birlikte kişide ümitsizlik, öfke, kendini suçlama ve yalnızlık gibi bazı duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Sayar, 2020: 189). Bu duyguların gerektiği zamanlarda ve gerektiği ölçülerde kullanılması önem arz etse de (el-İsfahânî, 2019: 246) insanı hüznü sürüklediği aşıkardır. Hüznü, endişe, korku, karamsarlık, haset vb. duygular, birbirini tetikleyen ve etkileyen, birbirine kaynaklık eden bazı ruhsal heyecanlardır. Psikolojinin öncü isimlerinden Alfred Adler; keder, öfke, korku ve endişe gibi duyguları insanları birbirinden uzaklaştıran birtakım duygusal tepkiler olarak değerlendirmektedir (Adler, 2003: 274). Frankl ise bu mezkûr duyguları, varoluşsal arayışların krizleri olarak görür. Zira insanın anlam arayışı ruhta bir denge yerine mutlaka

bir gerilim uyandıracaktır (Frankl, 2020: 118). O veya bu sebeple insanlar endişe ve korkuya kapılmakta, öfke ve ümitsizlik ile kıvrılmakta ve bütün bunların sonucunda da hüzünlü bir yapıya bürünmektedir.

### 2.2.1. Kaygı

Kaygı, insanın bir tehlike veya bir tehlike beklentisi karşısında hissettiği bunalımları ve tedirginlikleri ifade etmektedir (Budak, 2021: 421). İnsanı hüzünlendiren birçok durumda onun kaygı ve endişeleri göze çarpar. İhtiyaç sahibi bir insan, yeme, içme, üreme gibi ciddi fizyolojik ihtiyaçlarını giderememekten endişelenirken, varlıklı bir kimse ise sahip olduğu mal ve serveti korumanın endişesine sahiptir. Kaderin bilinmezliği, işlenen günahlardan dolayı hesap verme gibi bazı durumlar da yine insanı kaygılandıran sebeplerdendir. Bütün bunlar insanda ölüm korkusuna ve hüznüye yol açmaktadır (el-İsfahânî, 2019: 251).

Korku ve kaygılar insanın bizzat yaşadığı olaylardan doğabileceği gibi çevreden edinilen bilgilerden de kaynaklanabilmektedir. Sosyal medya, televizyon programları, günlük konuşmalar insanın korkularını daha da körükleyebilmektedir (Gençöz, 1994: 11). Örneğin, bilim ve teknik sahasında geline nokta insanları kaygılandırmaya ve içten içe huzursuz etmeye yeter. Günümüzde olası bir dünya savaşında kullanılacak üst düzey bombaların, bütün insanlığı yok edebilecek güçte ve kapasitede olduğu bilinmektedir. Bu da günümüz insanının kaygı ve endişelerini artıran, insanı acı ve hüznüye boğan en önemli faktörlerden biri haline gelmektedir (Freud, 2018: 101). Ayrıca günümüzde haz arayışının böylesine çok olması ve beklenti düzeyinin bu denli yükselmesi, insanlarda bilimsel, teknolojik ve ekonomik gelişmelerin sevinç ve umut yerine hüznü ve endişe ile karşılanmasına yol açmaktadır (Göcen, 2012: 109).

İnsanların olup bitenler hakkında televizyon ve sosyal medya aracılığıyla yoğun bilgilere maruz bırakılması, onu sürekli teyakkuz halinde kılmakta, kaygı ve hüznüye sürüklemektedir (Sayar, 2020: 190). Gerçekleşmiş ya da gerçekleşmesi mümkün birtakım endişe verici olayların gereğinden fazla düşünülmesi ya da konuşulması, keder ve hüznü

gibi duyguların tazelenmesine ve daha yoğun yaşanmasına neden olmaktadır (Karacelil, 2015: 18). Aynı zamanda henüz gerçekleşmemiş olayların, gerçekleşeceği beklentisi ve ihtimali üzerine hüzünlenmek ve acı duymak insanın ruhunda kaygıya neden olmaktadır (Kaya, 2017: 55).

### 2.2.2. Korku

Korku bir tehlike karşısında veya olası bir tehlike endişesi sonucunda duyulan acıyı ve hüznü ifade etmektedir. Korku kişide beniz sararması, ağız kuruması, kalp ve solunum değişiklikleri gibi bir takım fizyolojik etkiler uyandırabilmektedir (Akalin, 2011: 1482). Korku ve kaygı birbirine benzer iki duygudur. Kaygı bir belirsizlik durumunda kendini gösterir ve korkunun ortaya çıkmasıyla sonuçlanır (Gençöz, 1994: 10).

İnsanlar birbirlerinden farklı birçok şeyden korkabilmektedir. Makam sahibi, sahip olduğu makamı kaybetmekten, bir zengin ise yoksulluktan korkar. İnsanoğlunun ortak korkusu ise ölümdür (Belhî, 2019: 218). Genel anlamda insan bilmediği ve yabancı olduğu şeylerden korku duyar. Bununla başa çıkabilmenin anahtarı ise insanın tecrübe sahibi olup, bilmediklerini öğrenmesi ve böylelikle çevresinden emin olmasıdır (Belhî, 2019: 222).

Her insanın korkak bir yönü bulunmakla beraber (Maslow, 2020: 181) korkulardan etkilenme durumu farklılık göstermektedir (Belhî, 2019: 218). Korku duygusu ile insan tehlikeli gördüğü durumlardan kaçınır. Bu kaçınma sonucu kişi, kendisini kısıtlamaya başlamaktadır. Bu kısıtlama da özgürlüğün yavaşça kaybedilmesine yol açar ve kişide karamsarlık, çaresizlik, hüznün, değersizlik gibi birtakım duygularla sonuçlanır (Gençöz, 1994: 12). Korkuların çoğu gerçek olmayan birtakım vehimlerden doğmaktadır (Belhî, 2019: 219) ve bu vehimler korkulan şeyin başa gelmesine sebep olmaktadır. Bu anlamda korkuya “olayların anası” denilmektedir (Frankl, 2020: 136). Korkunun, istenmeyen durumların başa gelmesi ve istenilen şeylerin elde edilememesi olarak tarif edilmesi onun hüznle olan içli dışlı durumunu ortaya koymaktadır (Kara, 1997: 528).

Sonuç olarak hüznün, yalnızca arzulanana erişememe veya sevilen şeylerin yitimi sonucu ortaya çıkmaz. İnsan kavuştuğu nimetlerin ve güzelliklerin bir kaza ya da bir musibet sonucu elinden çıkacağı korkusuyla da hüznelenir (er-Râzî, 2021: 65). Böylece birtakım içsel etkiler ve yaşantılar sonucunda ortaya çıkan hüznün insandaki yoğunluğu ve tesiri onun kişiliğiyle doğrudan alakadardır (Köknel, 1986: 25). Zira her insanın her felaketten aynı oranda etkilenmesi beklenilemez (Siddîki, 2021: 88). İnsanların yaratılış ve mizaçları birbirlerinden farklı olduğundan, onların bütün bu endişe ve korkularla başa çıkma gücü de farklılık gösterecektir (er-Râzî, 2021: 102).

### 2.2.3. Öfke

Öfke; engellenme, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma vb. gibi durumlarda yaşanan ve saldırgan davranışlarla neticelenebilen bir duygu yoğunludur (Budak, 2021: 545). Genellikle kişinin üstesinden gelemeyeceği sanrısını taşıdığı engelleyici durumlar karşısında ortaya çıkan ani heyecansal bir durumdur. Öfkenin, gerektiği yerde ölçülü bir şekilde hissedilmesi olağandır. Bu tür öfkeler insan hayatında istendik yönde değişiklikler meydana getirmekte, onur ve haysiyetin korunmasında etkili olmaktadır (Kınter, 2015: 7-54). Ancak öfke kontrol edilemediğinde ve sağlıklı bir şekilde dışarıya yansıtılmadığında, kişinin aile, meslek ve toplumsal yaşantısına, ruh ve beden sağlığına çok büyük zararlar verebilmekte; bazen de telafisi mümkün olmayan sonuçlara yol açabilmektedir (Râzî, 2021: 95).

Öfke ile hüznün öz itibarıyla birdir ve ancak izafi olarak birbirlerinden ayrılmaktadır (İsfahânî, 2019: 243). Bu iki duygunun ilişkisi en çok da yas ve matem sürecinde gözlemlenir. Zira sevilen bir kimsenin vefatı üzerine hüznün ve yalnızlık duygularının yanı sıra öfke gibi duygular da yaşanmaktadır. Bu öfke terk edilmişlik hisleriyle vefat eden kişiye duyulabildiği gibi sevilenin yitilmesinden kendini sorumlu tutma veya bir ihmâl sanrısıyla kişinin kendisine de yönelebilmektedir. Öyle ki kişi, kendisi kadar üzüntü duymadıkları için çevreye de öfke duyabilmektedir. Hatta kendisine yardımcı olmadığı veya ölümü yarattığı için tanrıya öfkelenildiği dahi görülmektedir (Bağcaz, 2017: 11). Düşünce gücünü kaybedecek derecede öfkelenmiş bir kimse ile herhangi bir deli arasında



fark kalmaz (er-Râzî, 2021: 96). Bu bağlamda insanın öfke duygusu ile aklını sağlıklı kullanamayacağı, bu nedenle de olayları sağlıklı değerlendiremeyip hüzünleneceği açıktır.

#### **2.2.4. Ümitsizlik**

Ümit, arzu edilen şeylere dair beklentilerimizi ifade etmektedir. Beklentilerin iç ya da dış sebeplerce engellenmesi hiç şüphesiz kişide kaygı ve endişelere yol açar (Köknel, 1986: 72-73). Ümitsiz insan, kaygı ve endişe içerisinde iken kararsızdır ve artık önceliklerini doğru kestiremez. Bu durum kişinin kendine olan güvenini kaybetmesine ve gittikçe hedeflediği şeye ulaşmadaki gayretini yitirmesine neden olmaktadır. Büsbütün umudunu yitiren insanların, ilişki kurduğu kimselere, birtakım kurumlara, yaşamına ve yazgısına, hatta Allah'a dahi isyan ettiği görülmektedir. İnsan böyle zamanlarda dikkate alınmadığını, yok sayıldığını, aldatıldığını ve haksızlığa uğradığını hissetmeye başlamaktadır (Cüceloğlu, 2021: 64).

Geleceğe dair bir hedefi ve bir ümidi kalmamış insan çoğu zaman kendini bir çöküşe bırakmakta ve geçmişe yönelik düşünceler içerisinde bocalamaktadır (Frankl, 2020: 87). Böyle bir kimse için artık güzel günlerin yaşanabileceği bir gelecek tahayyül edilemez. Kendince, geleceği elinden alındığı için geçmişine sığınmaya başlar. Geçmiş günlerde maruz kaldığı acılardan ya da artık yaşanması mümkün olmayacak tatlı hatıralardan söz eder hale gelir. Bu geriye dönüşler ise insanı çoğu zaman hüzne ve melankoliye sürüklemektedir (Cüceloğlu, 2021: 64).

Kaygılar, korkular, ümitsizlikler; bazı durumlarda insanın yaşamaya değer oluşuna dair varoluşsal birtakım bunalımlarını ifade eder. Bu tür bir ümitsizlik ne olursa olsun ruh hastalığı olarak ifade edilmez. Kişinin varoluşsal gelişim krizlerinin bir yansıması olarak değerlendirilir. Bu durumun aşılması noktasında insanın ihtiyaç duyduğu şey, uğruna çaba harcamaya değer bir hedefe yönelmektir. İnsanın kendi hür iradesiyle belirleyeceği bir uğraş edinmesidir (Frankl, 2020: 117-119). Kayda değer bir uğraşa sahip insan duygu dünyasını tamir edecek, böylelikle ümitsizliklerden, korku ve endişelerden sıyrılacaktır. Bu

da onun aklını daha sağlıklı kullanması ve yaşamda sevinç duyacağı alanlara yönelmesi anlamına gelmektedir.

### 2.2.5. Haset

Haset, ruhsal bir hastalık olarak değerlendirilmektedir ve bu duygunun insana ve topluma birçok açıdan zararı bulunmaktadır. Haset eden insan mutsuzdur. (Çağrı, 1997: 378-380). O, başkalarının sahip olduğu ancak kendisinin sahip olamadığı şeylerin üzüntüsünü çeken bir ahmaktır (İsfahânî, 2019: 262). Haset duygusu açık bir şekilde insanda hüznün duygusunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (el-Kindî, 2015: 17) ve hiç şüphesiz insan ruhuna ciddi anlamda elem vermektedir (er-Râzî, 2021: 88). Zira hüznün en büyük sebeplerinden birisi elde edilmek istenen şeyler hususunda gösterilen hırs ve hasettir (Tusî, 2021: 178).

Haset, insanın kendisine zarar ve sıkıntı veren kimselere karşı sergilediği menfi tutumlar değildir. Haset, bilhassa kendisine zararı olmayan kimselerin kazanımlarından rahatsız olmaktır. Öyle ki insan kendisine zarar vermesi şöyle dursun, yararı dokunan kimselere dahi haset edebilmektedir. Bu ise hasette aşırı bir tutumdur. Kendisine bir zararı olmadığı, hatta kendisi de faydalandığı halde bir başkasının kazanımlarından, elde ettiklerinden rahatsız olan, üzüntü duyan bir kimse aptal olarak tasvir edilmektedir (er-Râzî, 2021: 89).

Ebû Bekir er-Râzî, bir beldeyi yabancı bir idareci yönettiğinde, o belde halkının o idareciye haset etmeyeceğini, ancak kendi içlerinden biri idareci olduğunda ise onun her hareketinden halkın rahatsız olacağını ve bu kendi içlerinden olan idarecinin çokça hasede maruz kalacağını öne sürer. Zira insanlar, tanımadıklarından ziyade yakın çevresine haset duygusu beslemektedir. Buna, yabancı insanların geçmişteki konumlarının bilinmemesi neden olmaktadır. Oysa tanınan insanların, makam, mevki, sosyal ve ekonomik anlamda geçmişte kendileriyle aynı seviyede olduğu bilinir. Haset edilen insanın, zamanla diğer insanları birtakım konularda geçmesi haset edenlerde haset duygusuna ve yine buna bağlı

olarak hüznü neden olmaktadır. Buna, haset edilen insanın haset eden insanlara gösterdiği şefkatli ve merhametli yaklaşımı da engel olamaz (er-Râzî, 2021: 90).

İmrenme ve kıskançlık duygularıyla donanmış insan, yalnızca başkalarının elinde bulunan şeylere sahip olduğunda doyumuna ulaşacağı yanılgısına kapılır. Bunun sonucunda o, elde edemediği şeylere aşırı değer veren, ancak kendi sahip olduklarının kıymetini bilmeyen bir kimseye dönüşmektedir (Fromm, 1994: 72). Yapılan çalışmalarda haset duygusu altında yapılan şükür davranışında bile kişilerin hüznlenmekte, hırslanmakta, kendilerini küçümsemekte ve aşağılık kompleksine kapılmakta olduğu görülmektedir. Kişinin kendini başkaları ile mukayese etmesi ona anlık hazlar sunsa da bu hazlar bir süreklilik vaat etmemektedir (Göcen, 2012: 109).

Başkalarının başarılarını, mevcut durumlarını tartmakla zamanlarını harcayan kimselerin, haset duygusunun etkisinde kalarak başkalarının sahip olduklarıyla çokça ilgili oldukları görülmektedir. Haset duygusu genellikle kişinin hüznü olduğu, acı çektiği zamanlarda kendisini daha fazla göstermeye başlamaktadır. Bu duygu öyle şiddetli bir hal alır ki haset eden insan başkalarının acılarından zevk alma gibi bir patolojinin eşiğine kadar gelir (Adler, 2003: 231-234). Zira hasedin ruhsal ve bedensel anlamda birçok zararı bilinmektedir. Haset ile birlikte ruh, düşünce gücünden mahrum kalmaktadır. Acı, keder, hüzn gibi duygular ruha hâkim olacağından kişiyi âtıl bir vaziyete düşürmektedir. Haset ileri boyutlara ulaştığında ise kişiyi uykusuzluğa ve iştahsızlığa sürükler. Böylelikle o, insanın zayıf düşmesine, cildinin kötüleşmesine ve mizacının bozulmasına kadar varan psişik ve somatik birçok olumsuz etkiye sebep olmaktadır (er-Râzî, 2021: 92).

### **2.3. Hüznü Bir Yaşam: Melankoli**

Melankoli, sözlüklerde hüznü karşılığı olarak değerlendirilse de (Akalin, 2011: 1648; Redhouse, 2003: 255) daha çok bir ruhsal durum ve bir kişilik tipidir. Özellikle güvensizliğin, toplumsal huzursuzluğun ve adaletsizliğin çoğaldığı dönemlerde ortaya çıkan bir yaşam tarzıdır (Teber, 2013: 9). Patolojik bir depresyon durumu olarak da tanımlanan melankoli; kişide ilgisizlik, suçluluk, pişmanlık gibi birtakım belirtilerin

görüldüğü bir hüznün halidir (Budak, 2021: 485). Batı dünyasında uzun bir dönem bir kişilik tipi ya da bir yaşam tarzı olarak görülmemiş, Hıristiyan teologlarca bu ruhsal durum kâfirlilik, asilik ve günahkarlık olarak değerlendirilmiştir (Teber, 2013: 143).

Melankolik insan, her şeyi olabildiğince adaletli bulmak ister. Ancak insanın kendisini ve çevresini doğru algılayıp, değerlendirebilmesi için her şeyi kendi doğasına yatkın bir biçimde olduğu gibi görebilme kudretine sahip olması gerekmektedir (Fromm, 1994: 107). Nitekim insan, varlığı tümüyle algılayabilme kudretine sahip değildir. Bu nedenle ne kendisini ne çevresini ne de evreni doğru değerlendiremez. Olup bitenleri doğru ve adaletli bulabilmesi için tanrısal bir bakış açısına ihtiyacı vardır. Tüm suçlamaların, kınamaların, önyargıların, hayal kırıklıklarının, acı ve hüznün kaynağı insanın biraz da bu eksik yönüyle ilgilidir (Maslow, 2020: 86). İnsanın bir nebze olsun nesnel olabilmesi ve aklını kullanabilmesi için alçakgönüllü bir tutumla, her şeye gücü yeten ve her şeyi bilen olma sevdasından vazgeçmesi gerekmektedir (Fromm, 2020: 139). Zira dünyayı etkin bir şekilde kavrayamayan insan, acı ve hüznüyle başa çıkacak gücü kendisinde bulamayacak ve kendisini derin bir çaresizlik içinde hissedecektir (Fromm, 2020: 30).

Melankolik mizaç ile melankolik hastalık farklı iki olgudur (Teber, 2013: 119). Melankolik hastalık hüznün en yoğun halidir ve bir olağandışıdır (Freud, 2015: 19). Böylesi bir hüznün, içsel etkilerden beslenir ve istikrarlı bir şekilde kişinin duygu dünyasını işgal eder. Bu durum melankolik kimse tarafından da yadırganmaz. Kişi, bir yaşam tarzına dönüşen bu hüznü halden lezzet dahi almaktadır. Melankolinin; yaşamın olağan hüznülerinden, yastan ve acıdan farkı, üzüntü duyulan belirgin herhangi bir nesnenin ya da kişinin var olmayışıdır. Melankolide gizem vardır ve kişi niçin hüznü olduğunu bilmemektedir. İçsel bir kaybın varlığına inanır ancak hakikatte neyi kaybettiği bir gizdir (Freud, 2015: 22). Böylesi bir durumla başa çıkmak güçtür. Zira sebebi bilinmeyen acı ve hüznülerin şifasını ortaya koymak da güçtür (Kaya, 2017: 51). Bazı Müslüman psikologlar, sebebi bilinmeyen böylesi hüznü hallerin bedensel birtakım hastalıklardan kaynaklandığını ortaya koymaktadırlar (Belhî, 2019: 224).

Platon'a göre insanın melankoli hastalığına yakalanması, onun akıl gücünü aşırı kullanmasından kaynaklanabilmektedir. İnsanın evren karşısındaki hayreti, her şeyi bilmek arzusu, ölümden sonrasına dair ilgisi, ruh ve beden sağlığına zarar verecek boyutlara ulaşır; kişi yeme, içme, uyku gibi temel gereksinimlerini karşılayamaz hale gelir. Zikredilen arzu ve ilgileri uğruna durmadan çalışan, araştıran, incelemelerde bulunan insan, zamanla tabiatını bozmakta ve melankoli hastalığına yakalanmaktadır. Burada hastalığa neden olan, bahsi geçen etkinliklerde aşırılığa kaçılmasıdır (er-Râzî, 2021: 67).

Sosyal yaşamda melankolik hastalara nispeten, melankolik mizaçlı kimselere daha sık rastlanmaktadır (Teber, 2013: 119). Böylesi bir mizaca sahip kimseler kimi zaman hüznü kimi zaman heyecanlı görülmektedir ve içlerinden olağanüstü kişilikler ortaya çıkabilmektedir (Teber, 2013: 104). Batı tarihinde melankolik kimseler, nasıl bir profil çizerlerse çizsinler daima şüphe uyandırmışlardır. IV. yüzyıldan XIV. yüzyıla değin tam on üç asır boyunca bu tutumun sürdürüldüğü görülmektedir. Hüzünlenmek kilise tarafından dinî referanslarla kerih görülürken, kilise etkisiyle de devlet nezdinde nehyedilmiştir. Batı toplumlarının bugünkü büyük trajediler karşısındaki duyarsızlığı ve ilgisizliği, melankolik kimselere karşı gösterilen geçmişteki bu olumsuz tutumun bir uzantısı olarak değerlendirilmektedir (Teber, 2013: 113).

Aziz Paul, Augustinus, Luther ve Calvin gibi bazı önemli isimlerin ise tam tersi bir tutum sergileyerek insanın kendisini güçsüz ve aciz görmesini, suçluluk psikolojisi ile cezalandırılacağına dair bir bekleyiş ve kıvranış içerisinde oluşunu kişinin vicdanlı ve erdemli oluşuna dair birtakım belirtiler olarak gördükleri iddia edilmektedir (Fromm, 1994: 151). Bunca önyargı ve olumsuz tutuma rağmen melankolik kimselerin; uyumsuzluğun, toplumsallaşamamanın, günahkârlığın ve anlamsızlığın keyfini çıkardıkları da ileri sürülmektedir (Teber, 2013: 355). Öyle ki XVI. yüzyıl Avrupa'sının ünlü düşünürlerinden Montaigne, bazı insanların hüznü kendilerini isteyerek kaptırdıklarını öne sürer. O, hüznü bazı ruhların gıdası ve bir çeşit haz kaynağı olarak görmektedir (Montaigne, 2016: 40). Ancak yine de hüznü zararlı, manasız veya insanı küçülten bir duygu olarak değerlendirilmektedir (Montaigne, 2016: 263).

## 2.4. İslâm Kültür ve Medeniyetinde Hüzün

### 2.4.1. Kur'an-ı Kerim'de Hüzün

Kur'an-ı Kerim'de kırk yerde hüzün vb. kavramlar geçmektedir (Çağrı, 1999: 19-73). Hüzün manasına gelen; “el-gamm, el-usr, el-kerb, es-sû, el-iblâs, ed-dîk, el-harec, el-esef, el-bukâ” gibi kavramlar kullanılmıştır (Toz, 2020: 71). Kur'an-ı Kerim'e göre bir mü'min az gülmeli ve çok ağlamalıdır. Zira dünya hayatında yapılan büyük küçük her hareketinden dolayı insan sorumlu tutulmaktadır (Tevbe, 9/82). Örneğin, sorumlulukları yok denecek kadar az olan çocukların bolca gülüp eğlendikleri, sorumluluklarının bilincinde olan yetişkinlerin ise ciddi bir vaziyette vazifelerine ve sorumluluklarına odaklandıkları bilinmektedir. Buna benzer olarak ahirete yönelik endişeleri olan, ibadet ve emirlere karşı sorumlulukları bulunan insanın az gülmesi ve çokça hüzünlenmesi tabiidir. Allah'a ve onun yüklemiş olduğu sorumluluklara samimi olarak boyun eğmiş alçakgönüllü mü'minlerin, Rablerinin ismi her anıldığında yüreklerinin titreyeceği Kur'an'da bildirilmektedir (Hac, 22/34-35). Öyleki Rablerinden korkan ve başına istenmeyen veya bekleyen bir durum geldiğinde sabreden mü'minlerin alçakgönüllü ve hüzünlü mü'minler oldukları ifade edilmektedir (İbn Kesîr, 2020: 702).

Kur'an-ı Kerim'de hüzün ve korku duyguları birlikte anılmaktadır. İnancı sağlam olan, ahlaklı ve erdemli insanların korkulardan emin olacağı ve hüzünlenmeyeceği müjdelenir. Bir mü'mini hüzünlendirmesi gereken durumlar Allah'ın emirlerini yerine getirememek veya günah işlemektir. Rablerine olan sevgilerinden dolayı O'na veya peygamberine karşı duyulan özlem, saygı, minnettarlık gibi hislerden doğan hüzünler anlaşılabilir ve kabul edilebilir hüzünlerdir. Kur'an, Allah'ın ayetlerini dinleyen mü'minlerin duyarlılıklarının artacağını, böylelikle gözyaşı döküp, Rablerine secde edeceklerini bildirir (İsra 109/17). Müjdelenen mü'minlerin ancak bu ve buna benzer sebeplerle hüzünlenebilenler olduğu belirtilmektedir (Ekberî, 2006: 399). Zira Kur'an-ı Kerim'in de hüzünlü anlarda vahyedildiğini bilmekteyiz (İbn Mâce, 1992: “İkâme” 176).

Kur'an, dünyanın geçiciliğine dikkat çekerek, gerçek sevinç ve mutluluğun dünyalık kazanımlarla mümkün olamayacağı dersini vermektedir. İnsanın acı ve hüznleriyle baş edebilmesi için Allah'ın lütuf ve merhametine başvurması gerektiğini işaret etmektedir. Zira Allah'ın lütfu ve rahmeti, dünyanın geçici kazanımlarından çok daha kalıcı ve mutluluk vericidir (Yunus, 10/58). Bir mü'minin de dünyanın geçici bağlarına ve yitirildiğinde insanı hüznlendirecek güzelliklerine tutunmaktansa, sahip olduğu doğruluk ve hak din ile sevinç duyması iktiza eder (İbn Kesîr, 2020: 489). Allah korkusunun sair korkuları götürmesi ve Allah korkusuna sahip bir kimsenin de geleceği müjdelerle dolu olduğundan geçmişe yönelik hüznlerinin kalmaması beklenir (Elmalılı, 2021: 541). Öyle ki insanın elde etmek istediklerini elde edememesi onu nasıl hüznlendirmekteyse, istediği ve ele geçirmek istediği nimetleri bir daha yitirme korkusu olmadan elde geçirmesi de onu sevince ve feraha erdirmektir (el-Cürçânî, 1997: 171). Sevinç ve ferah ise hüznün karşıtı olarak kalpte hissedilen bir rahattır (İbn Manzur, 1994: 541). Bu ferahı ve rahatlığı elde etmenin yolu Cürçânî'ye (ö.816 / 1413) göre (1997: 68) göre insanın tövbe yolunu tutmasıdır. Tövbe ve dua, Kur'an-ı Kerim'in hüznle başa çıkmak adına insana sunduğu en önemli etkinliklerdendir.

#### **2.4.2. Hadîs-i Şerifler'de Hüzün**

Hız. Peygamber, yaşamı garip bir yolcu gibi deneyimlemeyi öğütlemektedir. (Buhârî, 1999: "Rikak" 3), Kur'an ahlâkı ile ahlâklanmış olan Hız. Muhammed, Kur'an-Kerim'e paralel bir yaklaşımla hayatın faniliğine dikkat çekerek, insanın ruh âleminde dünyevî hüznlerin yer bulmamasının beklenen bir durum olmadığına dikkat çekmektedir (Kuzâî, 1999: 141). Allah'ın sevgisini kazanmış insanların ise dünya ve ahirette korku ve hüzn duymayacağını müjdelemektedir (Ebû Davud, 1987: "Büyû" "İcare" 42). Böylesi müjdelerin Kur'an-ı Kerim'de de yer aldığı bilinmektedir (Yunus, 10/62). Hız. Peygamber tarafından vefat vb. durumlarda yas tutmamın ve hüznlenmenin olağan olduğu vurgulanmaktadır (Buhârî, 1999: "Cenâiz" 44; Ebû Dâvud, 1987: "Cenâiz" 24). Dövünmek, feryat etmek, üst baş yırtmak, şekvada abartıya kaçmak gibi tutum ve tavırlar ise hoş karşılanmamıştır (Çağrı, 2020: 255-256). Bununla birlikte acı ve hüzn dolu kimselerin teselli edilmesi insanın bir görevidir (İmam Malik, 1985: "Cenâiz" 41; İbn Mâce, 1992: "Cenâiz" 55-56). Zira kim bir mümin kardeşinin; bir sıkıntısını, bir hüznünü

ya da bir kederini giderirse, Allah da o kimsenin ahiret sıkıntılarında birini giderecektir (Buhârî, 1999: “Mezâlim” 3; Müslim, 1978: “Birr” 59).

Hadis literatüründe hüznün duygusunun ahirette bir cezalandırma şekli olarak tasvir edildiğini görmekteyiz. Cehennemde yer alan bir vadide, hüznün kuyularının bulunduğu, cehennemin dahi bu kuyulardan Allah’a sığındığı rivayet edilmektedir. Hz. Peygamber de sahabelerine hüznün kuyularından Allah’a sığınmalarını tavsiye eder. Bu kuyulara ibadet ve iyiliklerinde gösteriş yapan kurrâların gireceği ifade edilmektedir (Tirmizî, 1992: “Zühd” 48).

Hz. Peygamber; yorgunluk, hastalık, tasa, keder, hüznün ve gamdan, insanın ayağına batan dikene varıncaya değin başa gelen her türlü istenmedik ve beklenmedik yaşam olayının günahlara kefarete olacağını müjdelemektedir (Buhârî, 1999: “Merdâ” 1-3; Müslim, 1978: “Birr” 49). Allah’ın hayrını istediği kişiyi sıkıntıya sokacağı yönündeki müjdeleri (Buhârî, 1999: “Merdâ” 1) mü’minlerin problemlerle, acı ve hüznlerle başa çıkma motivasyonunu artırmaktadır. Kur’an-ı Kerim’e muvafık olarak Hz. Peygamber de gerçek sevinç ve ferahın Allah’a imanda, emir ve yasaklara uymakta olduğunun altını çizmektedir. Dünyada elde edilen her türlü kazanımın beraberinde muhakkak bir sıkıntı ve hüzn getireceği bilinmektedir. Bütün bu hüznün ve acılarla baş etmede Allah’ın zikri ve fikri insanın ruhuna bir şifa olarak sunulmaktadır (Rad, 28/13). İnançlı ve erdemli bir hayat süren, yaşamında namaz, zekât vb. ibadet ve etkinliklere yer açan kulların Rableri tarafından ödüllendirileceği; korkulardan emin, hüznlerden beri olacağı müjdelenmektedir (Bakara, 2/277).

Hadis-i şeriflerden genel olarak çıkarılacak sonuç, insanın karşılaştığı vefatların, hastalıkların, travmatik olayların ve bu olaylar doğrultusunda hissedilen acı ve hüznlerin günahlara kefarete olacağıdır (Buhârî, 1999: “Merdâ” 1; Tirmizî, 1992: “Cenâiz” 1). İsyana ve birtakım zararlara varmayan hüznler her ne kadar olağan da karşılanırsa hüznün başa çıkılması gereken menfi bir duygu olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin, Hz. Peygamber “*telbine*” denilen bir çorbanın kalbi dinlendirdiğini ve insandaki hüznü giderdiğini buyurmaktadır (Buhârî, 1999: “Tıbb” 8; “Et’ime” 24; Müslim, 1978: “Selâm” 90). Hz.



Peygamber'in hüznle başa çıkmada kullandığı en önemli silah ise duadır. Zira dua müminlerin silahı, ibadetlerin özü ve dinin direğidir (İbn Hanbel, 2003: 1/344). Hz. Peygamber'in; "*Ey hüznleri ve sıkıntıları giderici Allah'ım! Hiç hastalık kalmayacak şekilde şifa ver!*" şeklinde dua ettiği rivayet edilir (Buhârî, 1999: "Tıb" 38; Ebû Dâvûd, 1987: "Tıb" 19; Tirmizî, 1992: "Cenâiz" 4; İbn Hanbel, 2003: 3/151). Yine Hz. Peygamber'in şu kutlu duası da dikkata değerdir: "*Allah'ım! Acizlikten, tembellikten, korkaklıktan, cimrilikten, hüzn ve kederden, borç yükünden, güçlü kimselerin galebesinden sana sığınırım*" (Buhârî, 1999: "Et'ime" 28; "Deavat" 36)."

### 2.4.3. İslam Düşüncesinde Hüzün

İslam düşünce geleneğinde hüzn, dünya hayatına ait birtakım yitip gitmeler sonucu ortaya çıkan hüznler ve ahirete yönelik hüznler olarak iki farklı bakış açısıyla değerlendirilmektedir. İslâm'ın temel kaynakları olan Kur'an'a ve hadîslere muvafık olarak dünyanın geçici nimetlerine karşı hissedilen hüznler eleştirilen ve tedavi edilmesi gereken, insanın nefsanî arzularından doğan, psikişik bir hastalık olarak değerlendirilmektedir (İbn Sina, 1937: 34). Ahirete yönelik kaygıların doğurduğu hüznler ise bir kazanım olarak görülmektedir (Çağrııcı, 1999: 19-73).

İslam düşünce geleneğinde hüzn üzerine felsefî anlamda ilk yazıların Ya'kûb bin İshâk el-Kindî (ö. 252/866) tarafından kaleme alındığı bilinmektedir (Çağrııcı, 2015: 28). "*Eğer üzüleceksek, gerçek vatanımızdan uzak kaldığımız için, artık gemilerin bizi gerçek vatanımıza ulaştıramayacağı bir duruma düştüğümüz için üzölmeliyiz.*" der el-Kindî (2015: 93). Ona (2015: 51) göre hüzn, nefsanî bir kederdir ve değersiz bir duygudur. Bu yaklaşımın el-Kindî sonrası İslam psikologları tarafından uzun bir süre benimsendiği görölmektedir. Esasen dünya *kevn* ve *fesad* âlemdir. Böyle bir âleme bağlanan insanın hüznle başa çıkabilmesi mümkün görölmez. Zira her bağlanılan nesne muhakkak kaybolacak, yitip gidecektir. İnsanın payına düşense böylesi bir dünyada yitip gidenlerin ardından hüznlenmek olacaktır (er-Râzi, 2021: 35).

Ebu Zeyd Ahmed b. Sehl el-Belhî (ö. 322/934) el-Kindî'nni talebesidir. O, hüznün ve korku gibi menfî duyguları ruha ait bir hastalık olarak değerlendirmektedir. Her hastalık gibi acı ve hüznün de insanın bedensel ve ruhsal sağlığını tehdit etmektedirler. O, bu tür hastalıklara duçar olmanın insanın kişilik özelliklerine, güç ve zaafıyla ilgili olduğunu iddia etmektedir (Sıddîki, 2021: 87-92). Belhî'ye (2019: 225) göre de hüznün, sevilen şeylerin yitirilmesi veya arzulan şeylerin elde edilememesinden doğan bir duygudur.

Râgıb el-İsfahânî (ö. V./XI. yüzyılın ilk çeyreği) de eserlerinde hüznün konusuna değinmiştir. İsfahânî'ye (2019: 244) göre hüznün, kişinin travmatik yaşam olayları karşısındaki aceleci ve sabırsız tutumlarından kaynaklanan bir duygudur. Râgıb el-İsfahânî, bir mü'minin ruh dünyasında yer alan korku ve hüznlerden dolayı övülüp övülemeyeceğini sorgulamaktadır. Bu bağlamda Kur'an-ı Kerim'de yer alan; Allah'ın dostlarına korku yoktur ve onlar hüznlenmeyeceklerdir, manasına gelen âyet-i kerimeyi baz alarak bu tartışmayı anlamlandırmak istemektedir (Yunus, 10/62). İbn Miskeveyh (ö. 421/1030) de aynı âyet-i kerimeye dikkat çekerek, "Tehzîbu'l-Ahlâk" adlı eserinde el-Kindî'nin görüşlerini sürdürmektedir. Ona (2022: 256) göre hüznün, ruhî bir acıdır. Sebebi ise maddiyata ve nefsanî arzulara duyulan hırsıdır. İnsanın, sahip olmadıklarına karşı hissettiği derin hasrettir.

İbn Sinâ (ö. 980/1037) hüznün üzerine yazmış olduğu risalede, daha evvelki Müslüman psikologların tariflerine uygun olarak hüznü nefisten kaynaklanan bir elem olarak kabul etmektedir. Ona göre hüznün, bağlanılan kazanımların nihayete ermesinden veya yitirilmesinden, çokça aranan ve istenilen şeylerin ise bulunamamasından ya da ele geçirilememesinden doğmaktadır. Dünyevî kazanımlar tükenmeye ve yok olmaya mahkûm olduklarından her halükârda insana acı çektirecektir. Ona göre hüznün vermeyen, yalnızca aklî kazanımlardır. Zira aklî kazanımlar daim; tükenmeyen ve silinip gitmeyen insanın yegâne varlığıdır. (İbn Sinâ, 1937: 33)

İbn Hazm (ö. 456/1064) ise insanların hayatlarındaki ana gayenin kaygı ve korkudan kurtulmak olduğunu savunmaktadır ve bu durumu "tardü'l-hemm" olarak ifade eder. Ona (2022: 29) göre insanoğlunun temel faaliyetleri hüznünden kurtulmanın yollarını

aramaktır. İbn Hazm, hüznün temelinde aşırı düzeydeki arzuların ve beklentilerin yer aldığını ve bunun insan için kötü bir huy olduğunun altını çizmektedir (İbn Hazm, 2022: 153).

Nasîruddin Tusî (ö. 672/1274) hüznü sevilenin kaybedilmesi ve arzu edilenin ise elde edilememesinden doğan nefsanî bir elem olarak görmektedir (Tusî, 2021: 177). Yine bir başka İslam ahlakçısı Kınalızâde Ali Çelebi (ö. 980/1572) de hüznü ve sebeplerini açıklamada Nasîruddin Tusî ile aynı ifadeleri paylaşmaktadır (Kınalızâde, 2020: 195). El-Kindî'den itibaren İslam filozofları, hüznün ne olduğu, nelerin hüzne sebep olduğu ve akıllı bir kimsenin bu nefsanî elemle nasıl baş edebileceği gibi hususlarda benzer görüşleri ileri sürmektedirler. Esasen onların küçük farklılıklar dışında hepsinin el-Kindî'nin açtığı yolda ilerledikleri sonucuna varmaktayız. İslam filozoflarının her birinin hüznün hakkındaki görüşlerini uzun uzadıya buraya aktarmak, konuyu fazla uzatmak ve tekrara düşmek olacağından bu kadarıyla iktifa ediyoruz.

#### **2.4.4. Tasavvuf Geleneğinde Hüzün**

Tasavvuf; havf, haşyet, kabz, heybet vb. birtakım kalbî sıkıntıları mevzu bahis etmektedir. Bu ve buna benzer kavramlar ile ifade edilen kalbî sıkıntılar, hüznü çağrıştırmakta veya hüzne neden olmaktadır (Gökcan, 2004: 254). Tasavvufta hüznün, kalbin kayıplardan müteessir olmasının yanı sıra kulun erişilemeyen kemâlleri olarak tarif edilmektedir (el-Kaşânî, 2004: 203). İbn Kayyim el-Cevziyye ise (ö.751/1350) Allah'ı hakkıyla tanımayan insanların hüzne mahkum olduklarını iddia etmektedir. Ona göre Allah'ı tanımayan kimselerin acı ve hüznüyle başa çıkması mümkün değildir (el-Cevziyye, 1988: 202).

İbn Kayyim el-Cevziyye, Takıyyüddin İbn Teymiyye (ö.728 /1328) gibi isimler hüznü değersiz ve yararsız bir elem olarak değerlendirmektedir. Hüznün, insanın gayret ve şevkini azaltan, üretkenliğine ket vuran bir duygu olup bir faziletin göstergesi değildir (Çağrı, 1999: 19-73). Onların hüznün hakkındaki görüşleri de el-Kindî ve Ebû Bekir er-Râzî (ö. 313/925) gibi İslam felsefecilerinin görüşlerine benzemektedir (er-Râzî, 2021: 45).

Ancak onların aksine çoğu sūfi Allah'tan ayrı kalmış her kalbin hüznü olmasını bekler; kişinin dünyadaki hüznü halinin, ahirette ecir olarak karşılık bulacağını düşünür. Zira Allah, hüznü bir yüreği sevmektedir (Cebeciođlu, 2014: 228).

Ahirete yönelik korku ve endişelerden doğan hüznü, sūfinin gafletine engel olması açısından bir fırsat olarak görülmektedir (el-Kuşeyrî, 1980: 175). Hüznü böyle bir fazilet göstergesi olarak sayılmasında Hasan-ı Basrî'nin (ö. 110/728) önemli tesirleri bulunmaktadır. O, hüznü bir yaşam sürme konusunda İslâm tasavvuf geleneğinde sıkça anılmaktadır (Attar, 1983: 21-26; Schimmel, 1982: 39). Hasan-ı Basrî, daima ağlamaklı, mahzun bir kimse olarak tarif edilmektedir. Onun ruh dünyasını kaplayan korku ve hüznü rıza-i ilahiye, cennete ve hayırlara erişme isteğinden ve gadab-ı ilahiden ve cehennem azabından kurtulma gayretinden doğmaktadır. Böylelikle Hasan-ı Basrî ile birlikte sūfilerin dünyasında korku ve hüznü ekolü teşekkül etmiştir. Bu ekolün temel yaklaşımında hüznüle yoğrulan bir tefekkür anlayışı yatar. Sūfi bu sayede hayırlara yönelmekte ve kötülüklerden korkar hale gelmektedir (Yılmaz, 2015: 104-105).

Türkiye Diyanet Vakfının hazırladığı İslam ansiklopedisinde hüznü "*bir ahlak ve tasavvuf terimi*" olarak yer alması, bu duygunun hâli hazırda tasavvufla olan sıkı ilişkisini ortaya koymaktadır (Çağrı, 1999: 19-73). Öyle ki tasavvufî terimlerin ve tecrübelerin aktarılması amacıyla kaleme alınan el-Herevî (ö. 48/1088)'nin "*İlelü'l-Makamât*" adlı eserinde hüznü de ele alınmakta, "*lezzet veren şeylerden ve şımarıp kibirlenmekten uzak durmak*" şeklinde tarif edilmektedir. O, hüznü avama mahsus görmekte ve manasının ilahi lütfü unutmak ve tamahın kölesi olmak olarak değerlendirmektedir. Sufilerce hüznü, havâssın yolunda perdedir. Zira havâs ehli, Allah'ı bilmekte ve bu nur-u marifetle karanlıklar aydınlanmaktadır (el-Herevî, 2022: 169). Bu bağlamda kibir ve gurura sebep olacak şeylerin terk edilmesi zorunludur. Ancak bu yolla insan kayıplarının ardından hüznü duymayacaktır. Aksi halde o, daima hüznü esîridir (Tusî, 2021: 178). Böyle bir hüznü, insanı dünya işlerinin tedbirinden ve ahirette sevince ulaşmaktan mahrum bırakacaktır. Öyle ki Muhyî-i Gülşenî (ö. 1015/1606)'ye (2004: 89) göre hüznü, dünyanın hüsrânı ile ahiretin ateşini birleştirir. Bu bağlamda insanın gönlünü geçmişe değil, geleceğe bağlamasını tavsiye etmektedir. Herevî, "*Menâzilü's-Sâirîn*" adlı eserinde hüznü elden kaçan şeylerin acısı yahut elde etmenin mümkün olmadığı şeylerin hayıflanması olarak

görmektedir. Ona göre hüznün üç çeşidi vardır. Bunlar, avâmın hüznü, irâde ehlinin hüznü ve havâtırda ortaya çıkan hüznlerdir. Avâmın hüznü, hizmette kusur etmek, derde düşmek ve vakti boşa harcamaktan dolayı mahzun olmaktır. Irâde ehlinin hüznü ise nefsin şuhuddan ayrı kalmasına ve hüzünden kurtulmak için sahip olunan tesellilere dahi hüznlenmektir. Hüznün üçüncü derecesi, tecellilerde ortaya çıkan farklılıklara ve hükümlere itiraz etmeye hüznlenmektir (el-Herevî, 2022: 73-74).

## 2.5. Hüznün Sebepleri

Hüzn, birçok sebepten kaynaklanabilmektedir. Sevilen birinin kaybı, elde edilmek istenilen bir şeyi kaçırmak bunların başlıcalarıdır (İsfahânî, 2019: 249). İnsan, zayıf yaratılmış bir varlıktır (Nisa, 4/28). Bir musibete uğradığında, başına bir kötülük geldiğinde, bir hastalığa yakalandığında ve olası her türlü menfi olay karşısında hüznlenmekte, sızlanmakta ve kimi zaman da isyan etmektedir (Mearic, 20/70).

Hüzn tabii değil, ârizî bir haldir (Kaya, 2017: 57). Her insanı derin üzüntülere boğan ve her insana acı ya da utanç veren olay veya durumlar söz konusudur. İnsanlar bu elem duygularından kaçmak isterler ve bu istek ve arzuları doğrultusunda bazı şeyleri içlerine atarlar ve bastırırlar (Freud, 1998: 39). İnsan, istediği ölçüde başarılı olamadığında, sağlığını yitirdiğinde ya da yaşamındaki birtakım travmatik olaylar sonucunda acı ve hüzn duyabilmektedir. Kendini üretken bulmama, yaşamından memnun olmama, duygu dünyasındaki beceriksizlikler ya da birtakım içsel veya dış sebepler insanı hüznü kılmaya yetmektedir (Fromm, 1994: 178).

Gazzâlî (2003: 353)'ye göre hüznün sebeplerini zamana odaklı bir yaklaşımla tespit etmek gerekir. İnsan ya geçmişte elde edemediklerine hüznlenmektedir ya da hali hazırda yaşadığı günleri hüznü bulmaktadır. Son olarak ise insan gelecek korkusu yaşadığı için hüznlenir. Belhî (2019: 224) ise hüznü, sebebi bilinen hüznler ve sebebi bilinmeyen hüznler olarak ikiye ayırır. Sebebi bilinmeyen hüznler bedensel birtakım rahatsızlıklardan kaynaklanmaktadır. Sebebi bilinen hüznler ise yaşam olaylarına bir tepki olarak gelişen ve yaşamın bir parçası olan duygulardır. Hüznü ortaya çıkaran psiko-sosyal,

dinî veya kültürel birçok sebep mevcuttur. Bunları doğru anlayıp değerlendirebilmek, hüznle baş edebilmek adına oldukça önemlidir.

### 2.5.1. Yas ve Kayıplardan Doğan Hüzün

Hüzün, kuvvetli bir gönül bağıyla sevilen kimselerin, ölümlerinin ardından ortaya çıkan duygusal bir tepki olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşıma göre hüzn duygusu, yas süreci ile eşdeğer görülmektedir. “*Grief work*” olarak tarif edilen yas süreci, bir hüzn çalışması olarak kişilerin kaybını kabullendiği ve yeni bir yaşam kurma gayretini ifade etmektedir (Budak, 2021: 361). İnsan bir kayıpla karşılaştığında yas tutar. Yaşam onu sarstığında hüznlenir (Richo, 2015: 62). Sağlığını yitirmiş, gittikçe ihtiyarlayan, muhtelif ağrı ve kaygılarla kendinden haber veren vücudu onu müteessir eder. Türlü şekilde insanı tehdit eden şu dünya, insanın insanla olan ilişkisi, bitmek tükenmek bilmeyen acı ve hüznlerin kaynağıdır (Freud, 2018: 37). İnsanın sevdiğini yitirmesi şöyle dursun, bunu tahayyül etmesi bile onu hüznlendirmeye yetmektedir (er-Râzî, 2021: 105).

Ölüm, insanın değiştiremeyeceği ve sonlandıramayacağı bir olgudur ve insanları ciddi bir şekilde sarsmaktadır (Fromm, 1994: 50). Şüphe yok ki her insan ölümü tadacaktır (Ali İmran, 3/185). Ancak bu hakikat bazen bir yakının ölümüyle tecelli bulmaktadır. Örneğin, annenin varlığı çocuk için başlı başına bir sevinç ve neşe kaynağıyken onun yokluğu çocukta derin bir hüzn sebeptir (Fromm, 2020: 85). Artık böylesi bir kimse için yas ve matem, ölüm ve hüznün rengi siyahtır (Teber, 2013: 31). Zira kaybedilen ile dünya, yoksul ve boş bir hal alır (Freud, 2015: 10).

İnsanın ailesiyle ve sevdikleriyle dünyada sonsuza dek yaşamayı arzulaması akıl dışı bir istektir (İsfahânî, 2019: 249). İnsanın sevdiği şeyleri sonsuza değin elde tutması mümkün olmadığından ve bu oluş ve bozuluş dünyasında değişmezlik ve süreklilik bulunmadığından acı ve hüznler, gelip geçici şeylere bağlanmış insanların kaçınılmaz kaderi olmaktadır (er-Râzî, 2021: 109). Kaybedilen bir yakının ardından duyulan aşırı üzüntü insanda ruhsal birtakım problemleri meydana getirmektedir. Böyle bir kimsede hüzn, sahibini telaşlandırır ve sabrını yok eder. Böylesi insanların yüzlerini tokatladıkları,

saç baş yoldukları görülmektedir. Bağırıp çağırma ve elbiseleri parçalamak bunlara benzer birtakım reaksiyonlardır. Ailesinden birini veya önemli bir kazanımını yitirmiş insanların tıpkı deliler gibi akıl ve mantığa sığmayan, utanma duygusunun kaybolduğu birtakım işler sergilediği bilinmektedir. Hüznün aşırı boyutlarda hissedilmesi, sonrasında bedensel birtakım hastalıkların doğmasına neden olmaktadır (Belhî, 2019: 208).

İnsanın yaşamında her ne kadar acılar, hüznler, yas ve kayıplar bulunsa da bütün bunlara rağmen hayat kendi içinde bir anlam taşımaktadır. Yaşamın hüznünlü yönlerinin inkâr edilmesi, görmezlikten gelinerek sahte iyimserliklere kapılınması da olağan değildir (Frankl, 2020: 94-99). İnsanın sevdiklerini yitirmeyi kabullenebilmesi için sahip olduğu en önemli şeylerden biri hiç şüphesiz yas tutmaktır. Yas tutmak, yitirilen kimsenin ardından hayatın akışına adeta bir süre ara verme isteğidir (Richo, 2015: 62). Yas sayesinde insanlar zamanla duygusal ve fiziksel anlamda toparlanmaya başlar (Bağcaz, 2017: 1). Acıyı ve yası kabullenmek insan için bir zayıflığı ifade etmediği gibi aksine insanın yanlısamalardan uzaklaşmasını sağlamaktadır. Böylesi hüznünlü zamanlarda insanın metin kalabilmesi ise her koşulda yaşam yolculuğuna devam etme gücünü ortaya koyar. İnsan, yas ve kayıplarla hayatı üzerinde mutlak anlamda bir kontrolü bulunmadığını idrak etmektedir (Sayar, 2020: 187).

### **2.5.2. Sevgi ve Hasretten Doğan Hüzün**

Yaşamda her şeyin hasretini duyabilmek mümkündür. İnsanoğlunun en nihai hasreti ise sevgiye dairdir (Frankl, 2020: 52). Bazı durumlarda sevgi, hüznün kaynağıdır. İnsanın en çaresiz anı, kendisine sevgi beslenen nesnenin yitirildiği andır (Freud, 2018: 42). Bu bağlamda insanların hüzne en müptela olanları en fazla sevenlerdir. En az hüznlenenler ise sevgiyle en az bağlananlardır (er-Râzî, 2021: 106).

Hüzün yalnızca sevilen nesnenin kaybıyla ortaya çıkmaz. Sevgilerimiz tek yanlı kaldığında da hüznleniriz. Sevgi görmeyen bir kimsenin dünyası, güvensizliklerle, kaygılarla, acı ve hüznlerle, değersizlik ve hafife alınma duygularıyla doludur (Maslow, 2020: 103). Böylelikle hüzn, dış dünyaya karşı duyulan ilginin azalmasına, kişinin

sevgisiz kalmasına, kendini suçlamasına, aşağılamasına, cezalandırılacağına dair bir bekleyiş içinde olmasına ve benlik saygısının azalmasına neden olmaktadır (Freud, 2015: 19).

Gerçek bir sevgi, sevilen kişinin de gelişimini ve saadetini arzulamayı iktiza eder (Fromm, 1994: 132). Saygı ise diğer kişinin olduğu gibi kabul edilip, büyüüp gelişmesine duyulan saygı olarak tarif edilmektedir. Sevgi ve saygı, zorbalığın mümkün olmadığı iki etkin güçtür (Fromm, 2020: 49). İnsanın doğayı ve çevresini yıkıcı olmayan bir biçimde keşfetmesini sağlayan temel dürtüsü sevgidir (Fromm, 2020: 51). İnsan yalnızca sevgi yoluyla bir başka insanın özünün tam olarak farkına varabilmektedir (Frankl, 2020: 126).

Sevgi, erkek ile kadın arasındaki üreticiliğin kaynağıdır. Bu hakikat, bir çocuğun oluşumunda açık bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Aynı durum ruhsal alanda da gerçekleşir. Kadın ile erkek, sahip oldukları sevgi ile adeta yeniden doğmaktadırlar. Eşcinsel veya heteroseksüel kimseler ise olağan bir birlikteliğe sahip olamadıkları için bir türlü gideremedikleri ayrı kalma acısını derinden hissetmektedir (Fromm, 2020: 54). Erich Fromm'a (2020: 145) göre sevgi bir inanç eylemidir ve inancı az olanın sevgisi de azdır. Sevgi en derin anlamını, kişinin tinsel varlığında ve iç benliğinde gizlemektedir (Frankl, 2020: 53).

Sevgide aşırı bir tutumu ifade eden karasevda, psikologlar tarafından nevrotik bir sevgi türü olarak tanımlanmaktadır. Karasevda kimse kendisini derin bir sevgiye sahip olarak görmekte ancak sevilen kimsenin bu derin sevgiye layık olmadığını düşünmektedir (Fromm, 2020: 113-115). Yalnızca film ve romanlarda bahsi geçen büyük aşklar, putlaştırıcı ve aldaticı bir sevgi illüzyonundan ibarettir. Putlar, yapıları gereği kendisine tapınanların beklentisini karşılayamayacağı için bu tür sevdaların sonu hep düş kırıklıkları ve yeni put arayışları olmaktadır (Fromm, 2020: 118).

Karasevda kimse böylesi ruh sıkıntılarının ancak sevdalandığı kişiye kavuşması halinde kaybolacağını, ancak o zaman hüznün ve acının yerini sevince ve saadete bırakacağını umar (Teber, 2013: 211). Halbuki sevgiye ünsiyet dahil olduğunda artık onu



sonlandırmak ve ondan kurtulmak daha müşkül bir hale gelmektedir. Zira ünsiyet, kişilerin aşinalığına ve aralarında güçlü bir bağın oluşmasına neden olur. Ayrılık söz konusu olduğunda ise bu durum büyük bir belaya dönüşür ve sevgi bir kez daha elem ve hüznün verici bir faktör olarak deneyimlenir (Râzî, 2021: 79-84). Örneğin, bir sevgilisi olmadığı için hüznülenen bir kimseye nispeten, sevgilisi varken onu yitiren bir kimsenin yaşadığı hüznün daha fazladır. Çocuğu olup da onu kaybedenin hüznü, çocuğu olmayan birinin hüznüyle kıyaslanamaz. Öyle ki çocuğunu yitirmiş bazı annelerin aynı acıyı ve hüznü yaşamamak adına çocuk sahibi olmaktan kaçındığı bilinmektedir (er-Râzî, 2021: 106).

Nitekim her insan kendi yaşam serüveninde sevginin keşfine çıkmıştır ve onu bulduğunda gerçek bir tatmine ve sonsuz bir mutluluğa ulaşacağına inanmaktadır (Maslow, 2020: 158). Esasen koşulsuz sevgi, insanoğlunun derin bir hasretidir (Fromm, 2020: 62). Sevgi, bir kimseye karşı hissedilen güçlü bir yakınlık ve bağlılık duygusu olarak tarif edilmektedir (Köknel, 1986: 72). Çoğu zaman tiksintinin ve nefretin karşıtı gibi kullanılır (Fromm, 1994: 101). İnsan emek verdiği şeyleri sevmekte, sevdiği şeylere de emek vermektedir (Fromm, 2020: 48). İnsanın yaşamda anlam bulabilmesinin bir koşulu da iyiliği, doğruluğu, güzelliği, doğayı, kültürü ve bir o kadar da insanı sevmesi ve onlara emek vermesidir. En nihayetinde hüznünler, can sıkıntıları ve bunalımlar, hayatta anlam bulamamanın ve varoluşsal birtakım boşlukların ürünü olarak değerlendirilmektedir (Frankl, 2020:121-125). Sevgiler beklentileri artırdığı müddetçe insan hiçbir endişe ve kaygıdan etkilenmeksizin hüznülenecek, sürekli bir acının ve ıstırabın içinde bocalayacaktır (er-Râzî, 2021: 79).

### **2.5.3. Sosyo-Ekonomik-Kültürel Sebepler ve Hüznün**

#### ***Yalnızlık***

Yalnızlık yaşamın bir gereğidir ve insan ruhunun bir ihtiyacıdır. Zira her insan, yalnız başına düşünmeye, hüznlerine eğilmeye ve sessizlik içinde dua etmeye muhtaçtır (Borgna, 2015: 29-30). İnsanın bilhassa bir karar alırken ya da bir konu hakkında nihaî noktayı koyması gerektiği zamanlarda yalnız kalması iktiza eder (Fromm, 1994: 52).

Yalnızlık, insanın kendini dinleyebilmesi için gerekli en önemli şartlardan biridir (Fromm, 1994: 160). Ancak bağımlı bir kişilik tipi geliştirmiş kimseler yalnız kaldıklarında kendilerini tamamen yaşamdan kaybolmuş gibi hissetmektedirler. Kendilerini her konuda yardıma muhtaç gördüklerinden, başkaları olmadan hiçbir faaliyette bulunamayacakları endişesine kapılmakta ve kendilerini çoğu zaman çaresiz hissetmektedirler (Fromm, 1994: 70).

Günümüzün artan iletişim araçları ve teknolojik imkânları hayatımızı kolaylaştırmış ve bizi nispeten mutlu edecek olanakları bize sunmuş olsa da insanın üzüntülerini tamamen yok edememektedir. Artan iletişim imkânları ve teknolojik faaliyetler insanın duygu dünyasına başka acı ve hüznler katmaya devam etmektedir. Örneğin; günümüz insanı, kendisine sunulan imkânlar neticesinde, uzaklardaki sevdikleriyle haberleşmenin sevincini yaşarken, bu denli birbirinden uzak kalabiliyor oluşun teknoloji sayesinde ya da teknoloji yüzünden oluşunu hesaba katmamaktadır. İnsan bu kez de ayrılıkların acı ve ızdıraplarıyla kavrulur hale gelmektedir (Freud, 2018: 47). Bunun yanı sıra, gelişen haberleşme imkânları doğrultusunda din, dil, ırk bağı olmaksızın acılarına ve kederlerine ortak olduğumuz kimseler de olmaktadır. Böylelikle sevgimiz, insana verdiğimiz değer, evrensel bir boyut kazanarak, hüznümüzü daha kıymetli ve daha değerli bir hale getirmektedir (Richo, 2015: 107). Kişinin acı ve hüznlerden sıyrılabilmesi ve tam anlamıyla mutluluğu yakalayabilmesi için hem kendisiyle hem de çevresiyle uyum içinde olması gerekmektedir (Hall, Nordby, 2006: 49). Teknoloji ne denli ilerlerse ilerlesin hiç kimse insanlarla iletişim kurmadan, onlarla paylaşımda bulunmadan yaşayamaz (Fromm, 1994: 52).

İnsan, kaçınılmaz olarak çevrenin etkisi altındadır (Frankl, 2020: 80). Öyle ki insanın yaşadığı topluma ayak uydurması onun en temel ihtiyaçlarından biridir (Fromm, 2020: 35). İnsan sosyal bir varlıktır. Diğer insanlarla etkileşim içerisinde bulunmadan yaşaması mümkün değildir. İnsan savunma ve çalışma gibi faaliyetlerde diğer insanlara ihtiyaç duyduğu gibi cinsel ihtiyaçlarını giderme, çocuk yetiştirme, bilgi alışverişi gibi hayati konularda da iş birliğine muhtaçtır (Fromm, 1994: 66). İnsan, diğer varlıklardan farklı olarak kendisinin ve diğer insanların farkında olan, geçmişi adına hüznlenip, geleceği adına kaygılanan bir yapıdadır. Kendisinin veya sevdiklerinin belirsiz bir vakitte öleceğini bilmesi, doğal ya da toplumsal güçler karşısındaki çaresizliği onun sosyal yaşama

olan ihtiyacı elzem kılmaktadır. Böyle bir vaziyetteki insan, eğer dış dünyayla sağlıklı bir ilişki kuramaz, kendisini başkalarıyla bütünleştiremezse ruh sağlığını yitirir (Fromm, 2020: 30). Alkol ve madde bağımlılığı, tecavüz ve intihar gibi istenmeyen alışkanlıklar, topluma ayak uyduramayan insanların düştüğü bazı durumlardır (Fromm, 2020: 37). Ayrıca bu alışkanlıklar içerisinde yalan ve hile gibi insanın çevresiyle olan ilişkisini ciddi anlamda zedeleyecek birtakım durumlar da bulunmaktadır. İnsanlar tarafından ayıpları ortaya konan, hakir ve rezil görülen ve toplumun güveninin yitirmiş olan insanların, yaşadıkları yalnızlık ve dışlanmışlık hisleriyle büyük bir utanca ve üzüntüye maruz kaldıkları bilinmektedir (er-Râzî, 2021: 97).

### ***Yoksulluk***

Her toplumda kendini ve çevresini destekleme ve kalkındırma beceresine sahip, çalışkan kimselere hayranlık beslenmekte ve saygı duyulmaktadır (Koenig, Shohaib, 2021: 41). Zira insan sosyal ve ekonomik olarak üretici bir yaşam sürebildiği nispette sağlıklı ve huzurludur. Çalışma şartlarının iyileştirilemediği, iş güvenliğinin yeterli olmadığı, işsizliğin yaygın olduğu, gelir adaletsizliğinin ciddi boyutlara ulaştığı yerlerde huzursuzluklar baş göstermeye başlamaktadır. Böyle toplumlarda insanların psikolojik açıdan iyi olması imkânsızdır (Kesgin, Topuzoğlu, 2006: 47). Zira insanı en fazla hüznendiren şeyler fiziksel işkence ve acılardan ziyade, yaşanan haksızlıklar ve adaletsizliklerdir (Frankl, 2020: 38). Ancak yine de insanın mutluluğu ve psikolojik iyi oluşu yalnızca refahla ilgili bir durum değildir. Ekonomik yoksunluk da çeksel, birtakım şeylerin açlığını da duysalar insanların yaşamlarını anlamlı uğraşlarla doldurduklarında acı ve hüznlerden, depresyon ve nevrozlardan kurtuldukları bilinmektedir (Frankl, 2020: 153).

Hz. Muhammed, Müslümanlara borçlu olmayı tavsiye etmez. Zira borcun kişide hüzne neden olacağını bilir. O, borçlu kimselerin utanma ve zillet içerisinde kalacağına dikkat buyurmaktadır (Tirmizî, 1992: “Deavat” 70). Kur’an-ı Kerim’de ise şeytanın, müminleri yoksullukla korkuttuğu, bu korku ve hüznün tesiriyle de onları cimriliğe teşvik ettiği bildirilmektedir (Bakara, 2/268). Zira insanlar yoksul ve muhtaç duruma düşme endişesi taşıyan ve bu durumdan oldukça acı ve hüzn duyan varlıklardır. Öyle ki

yoksulluğa karşı duyulan bu korku, insanları fazla tedbirli olmaya zorlamakta, sahip olunanlara yönelik koruyucu bir tutum sergilemede aşırıya kaçılmasına neden olmaktadır (er-Râzî, 2021: 100).

Hiç şüphesiz mal ve kazanç yaşamın en önemli dayanaklarından biridir. Ancak bunlara işlevi gereği önem verilir ve araçlar amaç haline getirilmez (er-Râzî, 2021: 125). İnsanın yoksulluk korkusuyla yalan söylemesi, öfkeye kapılıp hüznlenmesi ve günahlara düşmesi istenmeyen sonuçlar olarak dikkat çekilmektedir (el-İsfahânî, 2019: 292). Hatta sosyal güvence amacıyla dahi mal ve mülk gibi şeylerin saklanması ve korunması doğru bulunmaz. Bu bağlamda insanın bir zanaat sahibi olması ve yoksulluk korkusuna karşı bu zanaate dayanması beklenmektedir (Râzî, 2021: 126). Bir de ünlü kimselerin mal ve servetine karşı duyulan kıskançlık söz konusudur. Bu ve buna benzer durumların ruhta yarattığı derin ızdırap, insanı keder ve hüznlere sürüklemektedir. Ancak yaşamda bundan çok daha ağır kayıplar ve felaketler bulunmaktadır. Kişinin yoksunluklar karşısında hissettiği hüznü hafifletebilmesi için bunun farkındalığına sahip olması şarttır (Gazâlî, 2003: 354).

### ***Doyumsuzluk***

İnsan ruhu; sahip olmadığı şeyleri düşünen ve tasavvur eden bir yapıya sahiptir. O, hiç durmadan en iyi olma yolunda birtakım şeyleri arzulamaktan ve onların peşinden gitmekten çekinmeyen bir varlıktır (er-Râzî, 2021: 64). Hüzn ise istek ve arzuların gerçekleşmemesinden doğan ruhsal bir rahatsızlık olarak değerlendirilmektedir (Kaya, 2017: 51). Ruh sağlığı da ulaşılmış olunanlarla ulaşılmaması gerekenler arasındaki gerilim olarak tarif edilmektedir (Frankl, 2020: 119). Bu bağlamda bir insanın hedefleri ile gerçekleri arasındaki uçurumun gittikçe büyümesi hiç şüphesiz kişiyi hüznü kılacaktır. Zira hedefler gerçeklerden ne kadar uzaksa o kadar ulaşılmaması güç hale gelmektedir. Böylelikle insanı hüznü kılacak şeylerden biri de onun bu doyumsuz tutumu olmaktadır. Öyle ki insan açlığı, susuzluğu, cinsel istekleri tamamen giderildiğinde bile doymak bilmeyen, hırslı bir varlıktır. O, daha güçlü olmak daha fazla sevilme ya da daha fazla yok etmek uğruna çabalamaktan asla vazgeçmez (Fromm, 1994: 54). İnsan, iki vadi dolusu

altını olsa dahi üçüncü bir vadiyi arzulayacak bir fitratı bünyesinde taşır (Buhârî, 1999: “Rikak” 10).

İnsanın durmaksızın ulaşmayı arzuladığı ve ulaştığında sevinç ve mutluluk duyacağına inandığı bir takım hayalleri ve umutları vardır. İnsan o arzuladığı ve hedeflediği hale ulaştığında, artık o hale alışmaya başlar. Bu süre içerisinde bir müddet sevinç ve mutluluk duymaktadır. Ancak o hale tamamen alıştığında ise bu kez de onun doyumsuz ruhu, daha iyi şartları ifade eden başka bir hali arzulamaya başlamaktadır. Alıştığı şimdiki halini artık hor görmektedir ve yeni hedefi adına hüzünlenmektedir. Zira kötü şartlara geri dönme korkusu da insanın peşini bırakmaz. İnsanın bu doyumsuz tutumu onu durmaksızın memnuniyetsiz, ümitsiz ve hüzünlü kılmaktadır. Oysa insanın gerçekten rahata erişebilmesi ve kazanımlarından sevinç duyabilmesi, onun yetinmeyi bilmesi ile doğrudan alakadardır. Zira her zaman yetinmeyi bilen kimseler, gerçek anlamda huzuru bulabilecektir (er-Râzî, 2021: 93).

İnsan akıldışı her isteğinde doyumsuz ve açgözlüdür. İnsanı doyumsuzluğa götüren bu isteklerin kaynağı ise kişinin kendi içindeki doyumsuz tutumu, üretici yönündeki kusurları, aciziyeti ve birtakım kaygı ve korkularıdır (Fromm, 1994: 182). Öte yandan popüler kültür, medya ve sosyal ortamlar, tüketim çılgınlığını sürdürebilmek adına insanın hiç de ihtiyaç duymayacağı şeyleri bir ihtiyaç gibi pazarlamaktadır (Göcen, 2012: 110). Günümüz dünyasının durmadan alternatifler sunma telaşı, buna maruz kalan insanı kararsız kılmakta, yaptığı tercihlerle yetinip, bunların sağladığı yarar ve güzelliklere odaklanması gereken insan, çoğu zaman yönelmediği diğer tercihlere hayıflanmakta ve kaçırdığını düşündüğü fırsat ve imkanların pişmanlığını ve hüznünü yaşamaktadır (Sayar, 2008: 82). İnsanın her istediğine erişmesi mümkün olmadığından ulaşılamayan hedefler, giderilemeyen ihtiyaçlar onun acı çekmesine ve hüzünlenmesine neden olmaktadır. Zira insan eninde sonunda kaybedeceği, ulaşabilmesinin mümkün olmadığı her istek ve dileğinde mutsuz olacaktır (el-Kindî, 2015: 85).

Mutlu olmanın yolunu birtakım şeyleri elde etmeye bağlamış insanların elde edecekleri yalnızca düş kırıklıklarıdır. Öyle ki tatmin olmanın yolunu durmadan başarılı

olmak zannedenlerin bilmesi gereken, insanın yaşam serüveninin her zaman yükselişi temsil eden bir grafikteki gibi olmadığıdır. Her hedefe ulaşamaz. İnsan her zaman her konuda başarılı olamaz. İnsanın kazandığı kadar kaybetmesini de bilmesi ve bu durumu kabul etmesi gerekmektedir. Bilhassa kapitalizmin tesiri altında kalan toplumlarda başarıya tapılmaktadır. Böyle toplumlarda insanın değerini başarıları belirlemektedir. Bu durum modern insanın en ufak bir başarısızlıkta kendine olan güvenini yitirmesine, aşağılık duygularına kapılıp hüzünlenmesine sebep olmaktadır (Fromm, 1994: 78).

İstek ve arzularını herhangi bir sıkıntı ve zorluk çekmeden yerine getirebilen insan yoktur. Dünyanın tabiatı ve yapısı gereği insan, temenni ettiği veya arzuladığı şeylere erişebilmesi için birtakım zorlukların üstesinden gelmek mecburiyetindedir (Belhî, 2019: 198). Bazen de insanın kimi kazançlarını bazı paylaşımlara feda etmesini göze alması gerekmektedir. Esasen insanın ruhuna, vermek, almaktan daha hoş ve daha kutsal gelir (Adler, 2003: 219). Zira veren el, alan elden üstündür. Tüccar kişilikli kimse bu hakikati keşfetmediğinden yaşamı boyunca bir şey almak şartıyla bir şey vermeye yanaşır. Böylesi bir kişiliğe sahip olanlar, bir şey almadan bir şey vermeyi kandırılmak olarak görür (Fromm, 2020: 43). Bütün bunların yanı sıra insanların bilhassa para, mal, mülk gibi şeyler uğrunda gösterdiği abartılı çabalar, patolojik bir vaka olarak değerlendirilmektedir (Adler, 2003: 225). Ayrıca doyumsuzluk, hırs ve tutku gibi durumlar birer hastalık olarak görülmesi de birçok psikolog tarafından delilik olarak tasvir edilmektedir (Fromm, 1994: 228).

#### **2.5.4. Psiko-Patolojik Sebepler ve Hüzün**

##### ***Anne Baba Tutumları***

Aile, çocuğun ruhsal dünyasını şekillendiren ilk ortamı ifade etmektedir. Çocuk kendisini evvela ailesine uyarlayarak çevreye uyum sağlama gayretini sergiler. O, toplum hayatında başa çıkması gereken durumlara karşı özsaygıyı aile ortamında kazanmaktadır (Fromm, 1994: 67). Bilhassa annenin çocuk üzerindeki etkisi oldukça büyüktür. Annenin yaşam gücü çocuğa yansıdığı gibi yaşam kaygıları da çocuğa yansır (Fromm, 2020: 70).

Örneğin, aile içindeki mutsuzluklar ve gerginlikler çocuk üzerinde doğrudan etkilidir (Fromm, 2020: 121). Bunun yanı sıra ilgisiz anne baba tutumları da çocukların kendilerine olan güvenlerini kaybetmelerine neden olmaktadır. Aynı şekilde aşırı sevgi ve ilgi gösterimi de benzer sonuçlar doğurabilmektedir (Adler, 2003: 57). Bütün bu çevresel etkenler, çocuğun yaşama bakış açısını belirlemede, onun içe dönük hüzünlü bir kişilik tipi mi yoksa dışa dönük sosyal ve sevecen bir kişilik tipi mi geliştireceğini belirlemektedir.

Yapılan çalışmalar çocuğun aile içindeki konumunun onun gelişimine ve yaşam karşısındaki tavrına tesir eden önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Adler, 2003: 167). Ailenin en küçük çocuğu, genelde kendisini ihmal edilmiş hissetmekte ve aşağılanma duygusuna sahip olmaktadır. Bu durum küçük çocuğun ruhsal gelişiminin acı veren duygularla belirlenmesine neden olmaktadır. En küçük çocuk, ailesi tarafından herhangi bir şeyi başarabileceğine dair kendisine güvenilmeyen bireydir. Bunun farkında olan çocuk, büyüklerine kendisini kanıtlamak ister ve herkesten üstün olma isteği duyan biri haline gelebilir. Bu istek ile bazı ailelerde en küçük çocuğun, ailenin diğer fertlerini geçtiği ve ailenin en yetenekli ve başarılı bireyi haline geldiği bilinmektedir (Adler, 2003: 161). Bir başka örneğe göre dünyaya ikinci olarak gelen çocuklarda haset duygusu göze çarpar. Bu çocuklar kendilerine önem verilmediği düşüncesiyle büyük gayeler edinmeye başlamaktadır. Bunun neticesinde ikinci çocuk, hayatı boyunca gayeleri uğrunda acı çeker, iç huzurunu yitirir, hüzünlü ve ümitsiz olur (Adler, 2003: 165).

Tek çocuklu ailelerde de durum buna benzerdir. Bu tür aileler eğitime dair hassasiyetlerini tek bir çocuk üzerinde sergilemektedir. Bu durum ise çocuğu anne ve babaya bağımlı hale getirmektedir. Çocuk yaşamının her döneminde kendisine bir yol gösterici arar. Şımartılmış olduğu için yaşamın zorlukları karşısında acemilik çeker. Zira anne ve babası çocuğun zorluklarla karşılaşmasına çoğu zaman engel olmuştur. Bu anne babalar çocuklarına karşı dikkatli ve tedbirli bir yaklaşım sergilemekte, bu da çocuklarına gereğinden fazla yardımcı olmalarına neden olmaktadır. Çocuğun sağlığına ve rahatına yönelik sergilenen bu tutum, çocuğun bir baskı hissetmesine ve bunun sonucunda onun çevreye karşı düşmanlık beslemesine neden olmaktadır. Bu tip çocuklar, işe yaramayan,

minnet altında yaşayan, herkesin kendisine hizmet etmesini bekleyen bir tipe dönüşmektedirler (Adler, 2003: 166).

Psikologlar, hayatta hiçbir engelle karşılaşmasına izin verilmemiş, kendilerine gereğinden fazla yumuşak davranılmış çocukları, şımartılmış çocuklar olarak değerlendirmektedir. Bu tip çocukların başarısızlık yaşadıklarında üzülmek yerine kendi içine kapanmayı tercih ettiklerinden söz edilmektedir. Sosyal duyguları yeterince gelişmediği için başkalarından çok kendisini düşünen bu tip çocukların karamsar bir dünya görüşüne sahip oldukları vurgulanmaktadır (Adler, 2003: 59). Bencil yetiştirilmiş bir kimse kaygılı ve mutsuz bir yaşama mahkumdur. Böyle kimseler her ne kadar kendilerini çok seven kimseler olarak görülse de hakikatte kendilerinden nefret ederler. Bu nefret ise onların kaygı ve hüznlerinin kaynağı haline gelmektedir (Fromm, 1994: 133).

Anne ve babaların, kendilerinin ulaşamadıkları hedeflere, çocuklarının ulaşmasını istedikleri bilinmektedir. Bu istekte aşırı bir tutum sergileyen ebeveynler, yaşamdaki başarısızlıklarını bu yolla telafi edebileceğini düşünmektedir. Halbuki bu durum çocuklarının başarı odaklı olmalarına, bunun sonucunda ise başarısızlıktan çok korkmalarına veya başarılı bile olsalar yine de kendilerini yetersiz hissetmelerine sebep olmaktadır. Nihayet çocuk hayal kırıklığına uğramakta ve suçluluk duygularına kapılması olağan bir hale gelmektedir (Fromm, 1994: 154). Anne baba tutumları çocuğun duygularında oldukça etkilidir ve yaşanmamış yaşamlar, insan hayatının yıkıcı bir yapıya bürünmesinin en temel sebebidir (Fromm, 1994: 210).

### ***Çocukluk Yaşantıları***

Ruhsal durum ve mizaç, daha ziyade kalıtımla aktarılan şeylerdir (Adler, 2003: 269). Bunun yanında çocukluk döneminde karşılaşılan güçlükler, anne baba tutumları gibi faktörler kişinin yaşam karşısındaki tavrını doğrudan etkilemektedir. Hatalı bir gelişimin kurbanı olarak bazı kimselerin yaşamını bir savaş veya bir hüznün kaynağı olarak gördüklerine şahit olunmaktadır (Adler, 2003: 168). Yaşamın zorluklarının üstesinden gelebilen ve onu hüznlendiren yaşamsal olaylardan çıkarımda bulunabilen insan ancak



kendisini yükseltebilmekte ve hayatı tam anlamıyla idrak edebilmektedir (Adler, 2003: 31). Çocukluk döneminde büyük acılara maruz kalmış çocukların yetişkinlik dönemlerinde de bu acılara bağlı olarak hüznü bir yaşam sürdüğü gözlemlenmektedir. Birçok psikolog için çocukluğun ilk yıllarına ait izlenimler büyük önem taşır. Zira bu döneme ait arzu ve istekler, muhtelif tutum ve davranışlar yetişkinlikte de varlığını sürdürmekte ve uygun koşullarda yeniden gün yüzüne çıkmaktadır (Freud, 2006: 81-82).

Çocukluk döneminin zayıflık ve çaresizlik barındırması, her insanın aşağılık duygusunu tecrübe etmesine neden olmaktadır (Adler, 2003: 85). Sorunlarını çözebileceğine dair kendisine olan güvenini kaybeden çocukta çekingenlik, içedönüklük, güvensizlik ve birtakım kendini savunma durumları görülmektedir (Adler, 2003: 43). Bilhassa engelli ya da kusurlu olarak dünyaya gelmiş çocuk hayatın yalnızca acı yanlarını görebilmektedir (Adler, 2003: 55). Bazı çocuklarınsa engelli ya da kusurlu olarak dünyaya gelmeseler bile kendilerine hissettirilen aşağılık duygusundan ötürü, hayatın yalnızca acı yanlarını görme eğilimi taşıdıkları ileri sürülmektedir. Yaşamlarının başlangıcında edindikleri karamsar bakış açısı peşlerini ömürleri boyunca terk etmez. Bu durum, onları kendi çevreleriyle hemhal olmaktan bile alıkoymaktadır (Adler, 2003: 93). İlk çocukluk döneminde edinilen gözlemler bir çocuğun gelişim seyrini, yaşam karşısındaki tavrını doğrudan etkilemektedir. Çocuğun sosyal durumu, beden gücü ve dayanıklılığı kadar kendisini yetiştirenlerin karakterleri de çocuğun gelişim seyrine ve yaşam karşısındaki tavrına tesir eden faktörlerdendir (Adler, 2003: 95).

### ***Yaşantı Acemilikleri***

Gençler, yaşlılara nispeten daha huzursuzdur. Bunun altında yatan sebepler; gençlikteki belirsizlikler, şaşkınlıklar, yaşantı acemilikleri, hırçınlık vb. birtakım durumlar olarak değerlendirilmektedir. Kendisine henüz iş kuramamış ya da henüz kamuda istediği göreve atanamamış bir gencin hüznü bir dünyasının olması beklenen bir durumdur. Henüz arzuladığı bir eş adayıyla karşılaşmamış birinin yuva kurmaya dair endişeleri olağandır. Belli bir yaşam tecrübesinden sonra kişi belirsizlikleri aşmakta, hayatta olumlu ve olumsuz birçok yaşam olayını tecrübe etmiş olmaktadır. Artık o, gençlikteki duygu ve heyecanlarını geride bırakmakta, yaşamın yeni problemleri karşısında daha vakur bir tavır

sergilemektedir (Hall, Nordby, 2006: 70). Yaşam tecrübesine sahip kimse kendisini çevreye uyumlu kılmakta ve çevreden kaynaklanabilecek acı ve hüznün yolunu tıkaşmasını bilmektedir (Hall, Nordby, 2006: 93). Bu bağlamda gençlerin yaşlılara acıması şöyle dursun, imrenmesi gerekir. Yaşlı bir kimse her ne kadar geleceği dair beklentileri azalmış da olsa geçmişin gerçekliklerine, gerçekleştirdikleri potansiyellere, birtakım anlam ve değerlere sahiptir. Hiçbir güç onlardan bu tecrübeyi koparıp alamaz (Frankl, 2020: 163).

Mutlu ve sevinç dolu bir yaşam için doğru meslek seçimi oldukça önemlidir. Gençlerin karakteristik özelliklerini göz önünde bulundurarak meslek seçimi yapmaları hüznü bir yaşamdan uzak durabilmek adına büyük önem arz etmektedir. İçedönük bir kimsenin iyi bir otomobil satıcısı olamayacağı gibi duygusal özellikleri ağır basan bir kimse de iyi bir öğretmen olamaz. Gençler, sosyo-ekonomik baskılar nedeniyle kendi karakterlerine ters düşen mesleklere yönelmekte, bunun sonucunda işini sevmeden yapan, tatmin olma duygusunu tadamayan, acı ve hüznü dolu bir yaşantıya sahip insanlar ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda kişinin kendisini tanıması ve bu doğrultuda kendisine uygun mesleklere yönelmesi gerekmektedir (Hall, Nordby, 2006: 110).

### ***Depresyon ve Nevrozlar***

Depresyon, ruhsal bir çöküntü halidir. Çoğu zaman kültüre özgü olarak geçici bir özellik taşır ve tıbbî herhangi bir müdahaleye gerek duyulmaz. Ancak uzun süreli olmasının ve kişinin bireysel, sosyal ya da mesleki hayatı üzerinde olumsuz etkilerinin görülmeye başlamasının ardından bu durum duygudurum bozukluğu adı altında patolojik bir vaka olarak değerlendirilmektedir. Depresyon kişide, ümitsizlik, karamsarlık, yetersizlik, özgüvensizlik, suçluluk duyma, içe kapanma, iştahsızlık veya yemeğe düşkünlük, uykusuzluk veya aşırı uyku, dikkat dağınıklığı, unutkanlık, kararsızlık, keyifsizlik, halsizlik, yaşama karşı ilgisizlik, can sıkıntısı, ölüm ve intihar düşünceleri gibi birçok etkiye sebep olabilmektedir (Budak, 2021: 197).

İnsanın ruhsal sağlığını koruyabilmesi ve birtakım depresyon ve nevrozlardan beri olabilmesi için hüznü, korku, öfke vb. duygu ve heyecanların tazyikinden kurtulması

gerekmektedir (Belhî, 2019: 197). Freud, kullandığı tekniklerle hangi duygusal akımların patojene dönüşebileceğini sorgulamaktadır ve duruma kendi perspektifinden cevaplar arar. İnsanın neşelenmesi gereken zamanlarda neşelenmesi, hüzünlenmesi gereken yaşantılar karşısında hüzünlenmesi olağandır. Freud'a göre nevrotik boyuta ulaşmış durumların kaynağı bu gelişigüzel duygular değildir. Hastaları üzerinde yaptığı gözlemlerden yola çıkarak, nevroz boyutuna ulaşmış duygulanımların, cinsel işlevin suiistimalinden kaynaklandığını iddia etmektedir. Zira insanın tasarruflarında aşırılıklara gitmesi onun duygu dünyasını doğrudan etkiler. O, yaşama sevincini kaybetmiş hüzünlü kimselerin, cinsel yaşamlarında birtakım aşırılıklar olabileceğini varsayar. Öyle ki cinsel etkinliklerin normale dönmesiyle birlikte nevrotik hastalarda gözle görülür iyileşmeler kaydedildiğini iddia etmektedir. Sigmund Freud'a göre cinselliğin hem psişik hem de somatik bir yönü bulunur. Bu bağlamda hüznün bir sebebi de düzenli ve süreğen halde bulunan ve kişiyi nevroza sürükleyen cinsel kaynaklı coşkulardır (Freud, 1998: 29-33).

Cinsel etkinliklere düşkün kimselerin meftun oldukları zevk ve lezzet zamanla sıradan bir hale gelmektedir. Kişi, yeni zevk ve lezzetler uğruna cinsel etkinlikleri çağrıştıran birçok şeyin sıkı takipçisi olur. Öyle ki cinsel gereksinimler, hayatın sürdürülebilmesi adına elzem bir ihtiyaca dönüşür. Kişinin duygu dünyasında çalkantılar olurken, dinî ve manevi yönelimlerinde eksilmeler gerçekleşmektedir. Artık mutlu olmayı ümit ettiği yerde mutsuz, sevinç duymayı ve rahat etmeyi beklediği yerde hüzünlü ve sıkıntılı olur (er-Râzî, 2021: 62).

Maslow'a göre insanın biyolojik temellere dayanan içsel bir doğası vardır ve insanın bu doğası kötülenemez. Herkesin doğru anlamda desteklenmesi gerekmektedir ve insanın sağlıklı, üretken ve huzurlu olabilmesi için yaşamını doğru yönetebilmesi oldukça önemlidir. Doğru yönetilemeyen ve erdemlerden uzak düşmüş bir yaşam, insanın üzüntülere ve aşağılık duygularına kapılmasına neden olur (Maslow, 2020: 7-9). Bunun sonucunda ise kişinin yaşadığı varoluşsal engellenmeler birtakım nevrozlara yol açmaktadır (Frankl, 2020: 115).

Nevrozlar ise kökeninde organik bir etkenin bulunmadığı, tedavi edilememesi halinde kökleşen veya tekrarlanan ruh hastalıklarıdır (Budak, 2021: 515). Frankl, nevrozların kökeninde anlamsızlık duygularının bulunduğunu iddia eder. Anlamsızlık duyguları ise insanların uğruna yaşayacakları değerlere sahip olmamalarından kaynaklanmaktadır. Yaşamak için birtakım araçlara sahip olursa da herhangi bir amacın bulunmayışı bu rahatsızlığın önemli bir nedenidir. Bu durum nevrozun bir belirtisi ya da bir semptomu olmakla beraber daha çok insan olmanın bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Frankl, 2020: 152-153).

## **2.6. Hüzünün Etkileri**

### **2.6.1. Ruhsal Etkiler**

Acı ve hüznün insanın ruh ve bilincini ele geçirmekte, insan üzerinde büyük etkiler bırakmaktadır (Frankl, 2020: 59). İnsan arzulayıp da elde edemediği her şeyin hasret ve hüznünü içinde taşır. Geçip giden zaman, kaybolup yitirilenler, şahit olunan acı tablolar insandaki stres ve hüznün kaynağıdır. Gittikçe güvensizleşen dünya insanın ruhunda korku ve endişeler uyandırmaktadır. Böyle bir zeminde insanın zihni daima meşgul, kalbi ise huzursuzdur. Bütün bu korkular, endişeler, acı ve hüznün insanın gerek bedensel gerekse ruhsal hastalıklarını artırmaktadır (Kaya, 2017: 61). Bilhassa korku ve hüznün ruh hastalıklarının güçlü sebeplerindedir. Sahibinde doğabilecek en küçük yaşama zevkini dahi acımasızca boğmaktadır (Belhî, 2019: 224).

Hastalıkların en büyüğü ruhun hastalığıdır. Ruh daralmalarından, derin üzüntülerden ruhumuzu kurtarmak, bedenimizi hastalıklardan kurtarmak kadar önemlidir. Zira insanı insan yapan ruhudur. Çürüyüp gidecek olan beden, daimî kalacak olan ruhtur (Kaya, 2017: 54-66). Her insanın kendi ruhunun iyiliğini düşünmesi ve bunu, dışındaki birçok şeyin iyiliğinden daha öncelikli bir mesele haline getirmesi gerekmektedir. Her ruh ıslah olurken acı ve hüznü duyar. Hiç şüphesiz bu acılar bedeninin ıslahında duyulan acı ve hüznünlerden daha kolay atlatılabilir acılardır (el-Kindî, 2015: 61).

Hüzün, birçok ruhsal rahatsızlığın kaynağıdır. O, ruhsal problemlerin kaynağında yer aldığı gibi bunların bir semptomu olarak da dikkat çekmektedir. Örneğin öfkeli bir insan önce bir şeyin hüznünü duyar, ardından duyduğu bu hüznü nedeniyle öfkelenir. Esasen öfke, hüznünden kaynaklanan ruhsal rahatsızlardan biridir. Öfke aşırı boyutlara ulaştığında ise kişi bir deli hükmüne geçer (Belhî, 2019: 206).

### **2.6.2. Somatik Etkiler**

İnsan, beden ve ruhtan meydana gelmektedir. Bu nedenle ruhu etkileyen her türlü hüznü, korku, öfke ve endişe gibi duygular insanın bedensel yönüne de etki etmektedir. Hüznü vb. duygular insana acı verip hastalandırmakta, insanı sıkıntılı birtakım durumlara sokmaktadır. Bu bağlamda duyguların hem ruh üzerinde hem de beden üzerindeki etki ve semptomları iç içe geçmiş haldedir. Zira hüznü verici bir yaşam olayı, yalnızca ruha değil bedene de acı çektirmektedir. Bedensel bir hastalığa sahip olan bir insanın ruhu elem duyar ve sevdiği şeylere karşı ilgisiz kalması beklenir. Örneğin, şiddetli bir diş ağrısı çeken hasta, ruhsal olarak hüznü ve keyifsizdir. Bunun aksine bir yakını kaybetmenin vermiş olduğu hüznü duygusuna sahip bir insanda iştahsızlık hali görülebilmektedir. Bu bağlamda ruhu derinden etkileyen şeylerin bedeni lezzetlerden zevk almayı engellediği anlaşılmaktadır (Belhî, 2019: 195).

Bir kimsenin hüznü, endişeli ya da öfkeli olup olmadığı yüz ifadesinden doğrudan anlaşılabilir. Yüz ifadesi, genel olarak insanın duygularını yansıtan en önemli göstergedir (Kara, 2004: 322-325). Hüznü en açık belirtileri de yüz asıklığı ve yorgun bir duruşla, baş ağrısı vb. birtakım şikayetlerle kendisini gösterir (Fromm, 1994: 179). Hüznü kişiyi hem bedensel anlamda hem de zihinsel anlamda yorar. Kişide uykusuzluk, depresyon, stres ve öfke gibi hallere neden olmaktadır (Saygılı, 2002: 39).

Genel anlamda duygular nefes alışverişlerinde, kan basıncında ve kalp ritminde değişikliklere sebep olabilmektedir (Cüceloğlu, 2007: 264). Duyguların yoğunluğu heyecan ve coşkuları doğurmakta, coşku ve heyecanların ulaştığı boyutlar ise duruma göre kişiyi gevşekliğe ya da gerginliğe sürüklemektedir. Duyguların şiddetli yaşanması birtakım

olumsuz durumlara gebedir. Aşırı üzüntü, kişinin paniklemesine ve taşkınlık yaratmasına yol açarken bazen de kişiyi tamamen hareketsiz bırakabilmektedir. Duygu ve heyecanların böylesine şiddetli yaşanması sonucunda solunumda, kan basıncında ve kalp atışında birtakım değişiklikler gözlemlenebilmektedir. Bunun yanı sıra mide bulantıları, kusma ve ishal gibi durumlar, aşırı terleme, kan şekerinin yükselmesi, kaslarda ve sinirlerde gerilme, iç salgı bezlerindeki değişimler hüznün somatik etkilerinden bazılarıdır. Kişide ilgisizlik, duyarsızlık, donma, duygulanım sapması, disfori, karşıtlar birliği gibi ifadelerle anılan birtakım duygulanım bozuklukları da görülebilmektedir (Köknel, 1986: 67-75). Acı ve hüznün kişide iştah kayıplarına yol açabilmekte, stresle beraber başta kalp hastalıkları olmak üzere akciğer ve karaciğer hastalıkları ortaya çıkabilmektedir (Ayten, 2014: 98).

Sigmund Freud'a göre hüznün ve yas gibi duygu ve heyecanlar organizmanın beslenmesini zayıflatan, depresif karakterli duygulanımlardır. Bu duygulanımlar saçların ağarmasına, vücuttaki yağların erimesine, damarlarda hastalık belirtilerine, hatta insan ömrünün kısalmasına dahi sebep olmaktadır. Freud, bu durumu, mağlup olmuş ordularda hastalıklara ve dizanteriye yakalanma ihtimalinin, galip gelen orduların hastalığa yakalanma ihtimalinden daha yüksek oluşuyla açıklamaktadır (Freud, 2006: 37-38).

Mutlak gerçeğe toplum hayatının zorunlulukları çatıştığında insan sonuçta acı çekecektir. Gereğinden fazla hüznü olan bazı kimseler ise acı ve hüznelerinden ders çıkarmak yerine, haksızlığa uğrama zannıyla kıvranırlar ve bu kıvranımları onların dış görünüşlerine de yansıtmaktadır. Omuzlarında büyük yükler varmışçasına yürümektedirler ve belleri öylesine bükülmüştür ki bunun fark edilmemesi imkansız hale gelir. Her şeyi gereğinden fazla ciddiye almanın, her şeyi kötümser açıdan değerlendirmenin bedelini ödemektedirler adeta (Adler, 2003: 271). Duygu ve heyecanlar benliğe öyle işler ki insanın bedenini etkilemesi artık doğal bir vaziyet haline gelir. Zira ruh ve beden birbirine sıkı sıkıya bağlıdır (Adler, 2003: 274). Bu bağlamda ümidini yitirmenin, acı ve hüznü müptela olmanın öldürücü bir etkisinin bulunduğu söz edilmektedir (Frankl, 2020: 91). Zira hüznün ne kadar şiddetli yaşanırsa o derece insanın bedenini bitkin düşürecektir. Zamanla insanın güzellik ve canlılığını bedeninden söküp atacaktır (Belhî, 2019: 223).

### 2.6.3. Adler'e Göre Hüzünün Sosyal Etkileri

İnsanın duygu ve heyecanlarını ölçülü yaşayabilmesi için kendisini tanıması şarttır. Kendisini tanıyan insan kendini değiştirebilecek, duygu ve heyecanlarını doğru bir şekilde değerlendirebilecektir. Zira herhangi bir karakter yapısının ya da bir davranış kalıbının değişmesi için evvela onu doğru anlamak gerekmektedir (Adler, 2003: 189). Ancak insanın kendisini hakkıyla tanıması ve değiştirmesi en güç şeylerden biridir. Yine bütün bu koşullar, insanların birbirleriyle iyi ilişkiler kurabilmeleri ve insanların birbirlerini doğru tanıyıp, iyi anlamaları için de gereklidir. (Adler, 2003: 29).

Adler'e göre hüzün çevreye doğru yönelmiş bir harekettir ve bir çeşit boşalmadır. Hüzünlü insanlardan çokça şikâyet dinlenilir ve bu insanların diğer insanlarla bir çatışma hali söz konusudur. Hüzün her ne kadar olağan bir duygu da olsa aşırılığa gidildiğinde topluma karşı düşmanca bir tutuma dönüşmektedir. Zira kişinin sosyal yönü gittikçe zayıflamaktadır. Ona göre hüzün duygusunda kişinin diğerlerinden üstün olma çabası hâkimdir (Adler, 2003: 278). Ayrıca Adler'e göre hüzünlü insanlar geçmiş günahlarına takılıp kalmış, geçmişini fazlaca kurcalayan, kendine güvenmeyen, atılgan olmayan, hareketsizliği tercih eden, kararsızlığı hemencecik fark edilen kimseler olarak dikkat çekmektedir. Fazla şüpheli ve fazla tedbirli davranışlarıyla göze çarparlar (Adler, 2003: 191). Dünyayı acılarla dolu bir hüzün diyarı olarak gören böylesi kimseler, hüzünlerini çevresinin bile neşesini kaçırarak boyutlarda yaşamaktadırlar (Adler, 2003: 260).

Alfred Adler, ruhsal hayata etki eden iki temel faktörden söz etmektedir. Bunlar sosyal duygu ve güçlü olmaktır. Bunlar başkalarına söz geçirebilmek için sarf edilen çabalarıdır. O, hayatının belli bir yerinde her insanın topluma katkıda bulunması gerektiğine inanmaktadır (Adler, 2003: 132). Yalnızca ruhsal olayların gözlemiyle yetinen bir psikolog değildir. İnsanların sosyal hayatla olan ilişkisini de göz önünde bulundurmaktadır. Hüzünlü kimseler hakkındaki menfi tutumu böylelikle daha net anlaşılabilir. Hiç durmadan mahzuniyetini muhafaza eden birinin, yaşama sevinciyle dolu pozitif bir insan kadar topluma katkı sunamayacağı, diğer insanlarla sağlıklı iletişim kuramayacağı da açıktır. Adler, insanın asıl karakterinin ancak çevresine ve toplumuna karşı sergilediği tutum ve davranışlarla fark edilebileceğini düşünmektedir (Adler, 2003: 198). Bu bağlamda, hüzünü

ve kederi insanları birbirinden uzaklaştıran duygu ve heyecanlar olarak kategorize eder (Adler, 2003: 280).

Alfred Adler, ruhsal hayat ile hareket arasında sıkı bir ilişki kurmaktadır. Bu bağlamda hareketle ilgili olan her şeyi dikkate almanın gereğinden söz eder. Bir insan hareketli ise ruhsal hayatının durgun olamayacağına dikkat çeker (Adler, 2003: 36). Buradan yola çıkarak hüznü insanların durgun ve hareketsiz kimseler olarak Adler tarafından eleştiriye tabi tutulması da yine anlam bulmaktadır (Adler, 2003: 191).

#### **2.6.4. Maslow'a Göre Hüznün Gelişimsel Etkileri**

Abraham Maslow, ihtiyaçların insanları değişim ve gelişimlere gebe bıraktığını savunmaktadır. İnsanlar acılardan ve hüznlerden tamamen arınabilirdi, hiç şüphesiz âtıl bir vaziyete düşerek daha fazla gelişme, daha fazla bilgeleşme, daha fazla yaşamdan tat almanın yollarını aramayacaklardı. Esasen insanlar sonsuz ihtiyaçlara sahip varlıklardır. Vitaminlere ihtiyaç duydukları kadar sevgiye de ihtiyaç duyarlar. Bir ağacın güneşe, havaya, suya ihtiyaç duyduğu gibi insan da sevgiye, güvenliğe, statüye muhtaçtır. Bu gerçek, felsefe, psikoloji gibi birçok sahada rahatsız edici, istenmeyen bir durum olarak tasvir edilmekle beraber insanın aciz ve muhtaç oluşu her zaman bir sıkıntı ve üzüntü kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Oysa bu, inkâr edilemez ve değiştirilemez bir durumdur. İhtiyaçlara karşı sergilenen bu düşmanca tavrın altında yatan sebep, bunların insanlarda acı ve hüznü sebep olduğu düşüncesidir (Maslow, 2020: 27-38).

Maslow, hüznü olmamız gereken zamanlarda hüznü olmamızı sağlığın bir gereği olarak değerlendirir. Zira onun için sağlık her zaman olumlu tepkiler vermek, her zaman her yerde aynı müspet reaksiyonları sergilemek değildir. O, acı ve kederin varlığına, gelişimin ve kendini gerçekleştirmenin bir şartı olarak inanır. Bu duygular olmadan insanların gelişebileceğine ve kendilerini gerçekleştirebileceklerine inanmamaktadır. Bu bağlamda insanların acı ve hüznü karşı korunmaya çalışılmasının yanlışlığını vurgular. Zira bu duygular sağlıklı bir şekilde tecrübe edildiğinde yapıcı bir etkiye sahiptir. Hüznü



bir kimseyi aşağılamak, onun kendi içsel doğasına olan saygısına zarar verecektir ve gelişiminin engellenmesine neden olacaktır (Maslow, 2020: 13).

İnsan bir ihtiyacını giderebildiğinde artık bir başka ihtiyaca yönelir. Bu da insanın durmaksızın gelişime odaklı bir varlık olduğu anlamına gelmektedir. Kendini gerçekleştirmiş ve temel gereksinimlerini karşılamış insan, çevresine daha az bağımlıdır ve daha fazla özerktir. Bu tip kimseler kendilerine yeterler ve kendi içlerine dönmeye daha fazla meyillidirler. Çevresel etkilere göre pozisyon almazlar, tavırları tepkisel değil, içseldir. Karşısındaki insanı araç olarak görmez; başkalarına karşı müdahaleci, kınayıcı ve yargılayıcı tutumlar sergilemezler (Maslow, 2020: 46). Sevgileri kişilerin bizzat varlığına duyulan bir sevgidir. Tıpkı bir annenin bebeğine olan sevgisi gibi koşulsuz bir sevgidir bu. İhtiyaçtan doğmayan bu sevgide kaygıya ve üzüntüye yer yoktur (Maslow, 2020: 49). İyi bir doktor olmak, keman çalmak ya da marangozluk gibi hayranlık uyandıran becerilere sahip olmak, evreni ve insanlığı ya da kendini gittikçe daha yoğun anlamak, yaratıcılığını geliştirmek ve en önemlisi iyi bir insan olmayı istemek gibi birtakım şeyler gelişimin kendi içindeki ödülleri ve heyecanlarıdır. Gelişime odaklanmış insanlar, yaşamı her yönüyle sevebilmektedirler (Maslow, 2020: 140).

Maslow, kendini gerçekleştirmiş insanların yaşamın bütün sorunlarını aşmış olarak değerlendirilmesini doğru bulmaz. Sağlıklı insanlar gibi kendini gerçekleştirmiş insanların da iç sıkıntıları, hüznüleri, incinmeleri ya da suçluluk duygularının bulunması gerekmektedir. İnsanın, sevinmesi gereken yerde sevinmesi, hüznülenmesi gereken yerde hüznülenmesi tabiidir. Aksi bir tutum hüznün bir tür hastalık olarak ele alınmasına neden olacaktır (Maslow, 2020: 218). Maslow gibi birçok psikolog acı ve hüznüleri başarı adına sunduğu gizli fırsatların fark edilmesi gerektiğine inanmaktadır (Frankl, 2020: 94). Bilhassa Frankl, anlam arayışındaki bir kimsenin sahip olduğu acı ve hüznüleri, kuşku ve endişeleri başlı başına bir başarı olarak değerlendirmektedir (Frankl, 2020: 116).

## **2.7. Hüzünle Başa Çıkma Yolları**



acılarını ve büyük üzüntülerini tamamen silip götürecek etkiye sahip değildir (Freud, 2018: 41). Ancak Frankl'a göre insan kendisini ne denli bir davaya ya da bir insana adayabilirse; o derece insan olacak ve o nispette kendini gerçekleştirebilecektir. Yaşamın anlamının dahi ancak bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak, bir şey yaşayarak ya da bir insanla etkileşerek olabileceğini iddia eder. Frankl, yaşamın anlamının keşfedilmesinin son yolu olarak dahi acı ve hüznünlere karşı sağlıklı bir tavır geliştirmenin gerekliliğinden söz etmektedir (Frankl, 2020: 125).

Bir insanın karakterini sağlıklı değerlendirebilmek için o insanın çevresine ve sahip olduğu şartlara hâkim olmak çok önemlidir (Adler, 2003: 180). Alfred Adler, insanlar hakkında verilen yargılarda her zaman alçakgönüllü olunmasını tembihler (Adler, 2003: 168). Hüzünlü kimselerle karşılaşıldığı zaman, insan tabiatı hakkında edinilmiş bilgiler mucibince bu mahzun kimselerin görüş açılarının değiştirilmesinin gerekli olduğunu vurgular. Böylesi kimselere toplumla daha uyumlu ve yaşamda daha mutlu olabileceği görüş açılarının kazandırılması gerekmektedir (Adler, 2003: 31).

Sigmund Freud, Alfred Adler gibi psikologlar insanlara toplum içerisinde olmalarını, küçük cemaatler halinde yaşamalarını tavsiye etmektedirler (Adler, 2003: 203; Freud, 2006: 101). Carl Gustav Jung ise kişinin kendi dengesini koruyabilmesi adına inzivanın gereği üzerinde durmaktadır. Tefekküre oldukça önem veren Jung, zaman zaman da olsa köşeye çekilmenin insan ruhu için bir gereksinim olduğunu ifade eder. Zira yaşantılarımızdaki rutinler, birtakım iç sıkıntılara, atalet ve mahzunluğa yol açmaktadır. Hayatımızda gerçekleştireceğimiz birtakım yenilikler, bıkkınlık hissini önüne geçecektir. Böylelikle insan ruhu güç ve canlılık kazanacaktır (Hall, Nordby, 2006: 56). Aynı zamanda kişi, bu kaçıp uzaklaşmalar yoluyla, sosyal alışkanlıklar ve gelenekler karşısında sergilediği aşırı sadık tutumundan doğabilecek bıkkınlığın, öfkenin, hüznün ve çöküntünün zararlarından kurtulacaktır. İnsan yalnızca daha doğal ve daha yaratıcı olabildiğinde yaşama sevincine kavuşabilmektedir (Hall, Nordby, 2006: 90).

Kişinin kendisini ruh çöküntüsüne kaptırmaması, iyimser bakış açısını kaybetmemesi, zevk duyulması gereken şeylere karşı da duyarsız kalmaması

gerekmektedir (Adler, 2003: 190). İnsan; acı ve hüznlerden, çeşitli iç sıkıntılarından birtakım eğlencelerle, şarkı ve sinema filmleriyle kurtulmayı amaçlamaktadır. Kimisi evindeki eşyalarının yerini değiştirerek kimisi ise yeni eşyalar alarak kendini avutmaya denemektedir. Tamamen almaya ve tüketmeye dayalı bu çözüm arayışları insanın sahip olma, elde etme arzuları ile doğrudan alakalıdır (Fromm, 2020: 107). İnsanın mutlu olabileceği konusunda genel manada bazı psikologlar karamsar bulursa da bu yargıda onların yaşadığı dönemin göz ardı edildiği düşünülmektedir. Başlangıçta ruhsal hastalıkların tedavisi öncelenen bir durum olarak göze çarpmaktadır ve mutluluk üzerine yapılacak çalışmaların anlamsız bulunduğu ifade edilmektedir (Thomason, Doğan & Akcanbas, 2020: 187).

Acı ve hüznler hayatın bir parçasıdır ve insanın kaderidir. Hüznlerden arınmak demek mutlak bir kayıtsızlıkla ancak mümkün olabilir. Mutlak kayıtsızlık ise mümkün değildir. İnsan tamamen kayıtsız kalmayı becerebilse bile hüznle beraber sevinçler de ortadan kalkacaktır. Ayrıca hüznün salt bir mutsuzluk olarak değerlendirilmesi doğru değildir (Fromm, 1994: 186). Zira acı ve hüznler mutluluğun karşıtı değildir. Asıl mutsuzluk, bir iç kısırlık ve verimsizlikten kaynaklanan ruh çöküntüsüdür (Fromm, 1995: 219).

Frankl, acı ve hüznlerin kendi içinde taşıdıkları anlamlara sahip olduğunda bütün bunların acı ve hüzn verici olmaktan çıkacağını iddia eder. İnsanın temel vazifesi haz peşinde koşmak ya da acı ve hüzn verici durumlardan sakınmak değildir. İnsanın temel vazifesi yaşamında bir anlam bulmaktır. Bunu başarabilmiş kişi artık acı ve hüznlere de hazırdır. Frankl, acı çekmeyi hayatın anlamını bulmada bir gereklilik olarak görmez. Acı ve hüznlerin kaçınılmaz oluşunu göz önünde bulundurarak bütün bunlara rağmen yaşamın bir anlamının var olduğuna dikkat çekmek ister. İnsan, ruhuna acı ve hüzn veren içsel veya dış faktörlerle başa çıkabildiği ölçüde başa çıkmalıdır. Ancak bunu başaramadığı takdirde bunlarda bir anlam bulmalıdır. Ona göre insanın gereksiz yere acı çekmesi bir erdem değil; mazoşistçe bir tutumdur (Frankl, 2020: 128).

## 2.7.2. Müslüman Psikologlar ve Hüzünle İlgili Telkinleri

Hiç şüphesiz insan elde edemediği veya yitirdiği şeylere üzülmemektedir. El-Kindî'ye göre insan, olanı istemeli ve olanla yetinmelidir. İnsan güzel alışkanlıklar edinerek her hale rıza göstermesini bilmelidir (Kaya, 2017: 53). Yine el-Kindî'ye göre hüznle başa çıkmanın en etkili yollarından biri geçmişte yaşanmış acı ve hüzn dolu hatıraların hatırlanmasıdır. Geçmişte yaşanmış acılar, insanın halihazırdaki yaşantısıyla kıyas etmesini ve teselli bulmasını sağlayacaktır (Kaya, 2017: 56). Yine başkalarının acı ve hüzn dolu yaşanmışlıklarından ibret alabilme yeteneği, insanın kendi yaşamından memnun olmasını sağlayabilecektir. Zira duysal ve aklı kazanımlarını göz önünde bulundurarak, elde edemediği veya mahrum kaldığı şeylere üzülmemeyi başarabilen insan, kazandıklarını nazara alarak musibetlere karşı bir teselli bulmaktadır. Onun zihni elde edemediklerini anıp saymakla meşgul olmaz (Kaya, 2017: 65).

El-Kindî, 'Def'ul-Ahzan (Üzüntüden Kurtulma Yolları) adlı eserinde bu bağlamda bir hikâyeye anlatır. Bu hikâyeye göre Kral İskender, ölümü esnasında, annesine gönderdiği mektupta; ölüm haberini alır almaz büyük bir şehir kurmasını ve üç kıtadan insanları kendisinin matem törenine çağırmasını istemektedir. Davete icabet edenlerin, o güne kadar hayatlarında hiç musibet görmemiş kimseler olmasını ister. Bu dünyada herkes musibetten bir şekilde nasibini aldığı için, İskender'in matem törenine kimse gelemmez. Bu durum üzerine İskender'in annesinin: "Ey İskender, Senin ölümün ile uğradığım musibetten dolayı beni en mükemmel şekilde teselli etmek istemişsin. Gerçekten anladım ki, ilk musibete uğrayan ben olmadığım gibi; musibet tek bir kimsenin başına gelen bir şey de değilmiş!" diyerek teselli bulduğu anlaşılmaktadır (el-Kindî, 2015: 67).

İnsanın sahip olduğu şeyler arttıkça, onları yitirme kaygısı da beraberinde artacaktır. Sahip olunan her nimetin bir külfetinin bulunması kişiyi musibetlere daha yakın kılmaktadır. İstekleri ve beklentileri azaltmak, daha az tüketmek ve küçük şeylerle mutlu olmak oldukça önemlidir (Sayar, 2013: 180). Bu bağlamda el-Kindî, acı ve hüznlerden kurtulmak isteyen kimselere sahip olduğu şeyleri azaltmasını tavsiye eder (Kaya, 2017: 60). İnsana elinin altında bulundurduklarını Allah'ın bir emaneti olarak görmesini

tembihler. Kişi bu sayede bir kayıp karşısında, asıl sahibinin emanetini geri aldığını düşünecek; böylelikle teselli bulabilecektir (Kaya, 2017: 58).

Ebû Bekir er-Râzî; insanın eninde sonunca pişmanlık duyacağı, hüznün içerisinde kalacağı her duruma karşı arzu ve şehvet gibi türlü dürtülerin kontrol altında tutulması gerektiğine inanmaktadır (er-Râzî, 2021: 97). Hüzün, insanın aklını ve düşüncelerini ele geçirecek ve ona dayanılmaz acılar hissettirecek dereceye geldiğinde artık tamamen giderilmesi gereken ya da en azından hafifletilmesi gereken bir durum haline gelir. Bütün bunlar evvela üzüntü hali başa gelmeden önce onları tasavvur ederek alınacak birtakım tedbirlerle mümkündür (er-Râzî, 2021: 105). Böylelikle musibetler başa geldiğinde nefis bu hüznü hale hazırlıklı, eğitilmiş ve kuvvetlenmiş olacaktır (er-Râzî, 2021: 108).

Akıllı bir insan, başına bir musibet geldiğinde yaşayacağı hüznü hafifletebilmek adına bu musibetten sonraki şartlarına odaklanması gerekmektedir. Kendini bu anlamda meşgul ederek dikkatini başka bir yöne çekmelidir. İnsanın, bu musibetin kendisi gibi başka insanların da başına geldiğinin farkında olması, musibete uğramamış hiçbir kimsenin bulunmadığını bilmesi, diğer insanların musibetten sonra nasıl toparladıklarını görmesi, kendisinin de aynı olgunlukla teselli yöntemleri bulup hüznünü hafifletmesi gerekmektedir (er-Râzî, 2021: 109).

Hicrî üçüncü asrın Müslüman psikologlarından Ebu Zeyd Ahmed Belhî, insanın yaşam olaylarından doğan hüznüyle başa çıkabilmesi adına ilişkilerde detaylara takılmaması tavsiye etmektedir. Bazı durumlarda insan, içine sinmeyen durumları görmezlikten gelmeyi bilmelidir. Kendisini basit şeylere karşı memnuniyetsiz bir tutuma alıştırmamalıdır. Zira insan küçük hadiselerle karşı sabır ve tahammül gösterebilirse beklenmedik ve istenmedik yaşam olayları karşısında da sabırlı ve tahammüllü bir tavır ortaya koyabilecektir (Belhî, 2019: 199).

Ragıb el-İsfahânî, insanın kaybettiğinde üzüleceği şeyleri olabildiğince az sahiplenmesi gerektiğini ifade eder. İnsanın ancak günahlardan korunup sahip olduklarıyla yetinebildiğinde hüznüyle başa çıkabileceğine inanmaktadır (İsfahânî, 2019: 249). Aynı

doğrultuda İbn Miskeveyh de kişinin kendisine karşı adil olması koşuluyla hüznle başa çıkabileceğine inanmaktadır. Bunun gereği ise imkânsız olanı ümit etmemek ve kalıcı şeylere gönül bağlamaktır. Adil insan, kalıcı olmayan dünya nimetlerini ihtiyacı kadar kullanır, biriktirme, yığma üstünlük taslama ve övünme gibi kötü alışkanlıkları terk eder. Böylelikle bu nimetlerden ayrı kaldığında diğerleri gibi etkilenmez ve hüzünlenmez (İbn Miskeveyh, 2022: 256).

İbn Sina hüznle başa çıkmak isteyen bir kimsenin, evvela arzuladığı dünyevi şeylerin yok olmaya ve bozulmaya mahkûm olduğunu bilmesini istemektedir. Dünyaya karşı adeta sonsuzmuş gibi bir beklentinin içerisinde olunmaması gerektiğine dikkat çeker. Sevilen ve istenilen şeylere karşı beklentiyi yükseltmeden; onların bu yönünün akılda tutulmasını tembihler. Ancak bu farkındalığa sahip bir kimsenin mahzun ve gamlı olmayacağını; arzuladığı şeylere eriştiğinde onlardan ihtiyacı kadar istifade edip, kaybettiğinde de bu zayıatın bilincinde olduğundan teselli bulacağını düşünmektedir. İbn Sina bu tutumu, güzel bir teşbih ile padişahların tutumuna benzetir. Padişahlar nasıl ki her geleni karşılamaz ve her gideni yolcu etmez; insan da her kavuştuğu şeye karşı büyük bir hırs ile bağlanmamalı ve her kaybettiği şeyle de zihnen ve bedenen meşgul olmamalıdır. O, değerli değersiz demeden her kazanılana hırsla bağlanmayı ve her kaybedilene hüzünlenmeyi küçük insanların ahlakı olarak değerlendirmektedir. İnsan hüzn ve elemelerden kurtulmak istiyorsa yaşamın her koşuluna rıza göstermesi gerekmektedir (İbn Sina, 1937: 34).

İbn Hazm'a göre kişinin kaygı ve hüznleriyle baş edebilmesinin en etkili yolu âhiret için çalışmak, ahirette kurtuluşa vesile olacak davranış ve eylemlerde bulunmak ve bu doğrultuda Allah'a yönelmektir. Bu, tıpkı fakirlikle baş edebilmek için mal mülk edinmek veya cahillikle baş edebilmek için ilimle meşgul olmak gibidir. Ahiret kurtuluşunu gaye edinen kimse bazı istenmeyen veya bekleyen birtakım yaşam olaylarıyla imtihan edilse bile kaygılanmayacak, korkuya kapılmayacak ve hüzünlenmeyecektir (İbn Hazm, 2022: 33-35).

Gazâlî hüznlerden arınmak için insanın sosyo-ekonomik olarak kendisinden daha düşük seviyede olan kimselere bakması gerektiğine işaret etmektedir. Bu bağlamda ibret almak maksadıyla hastaneleri, mahpushaneleri ve kabristanları düzenli olarak ziyaret eden bir kimseden söz eder. Bu kimse, mezkûr ziyaretleri gerçekleştirip evine döndüğünde, bütün bu felaketlerden kendisini koruyan Allah’a şükretmektedir. Ayrıca kendini bilen bir kimse gayret ve takva açısından da kendisini geçen kişilere bakmalı ve böylelikle kendisini daha da geliştirmelidir (Gazâlî, 2003: 356). Bu tutum genel olarak mal ve mülk ile ilgili hususlarda aşağı doğru bir kıyaslamayı teşvik ederken, huzurlu ve ilkeli bir yaşama neden olan aile, cemiyet ve dini konularda ise yukarı doğru bir kıyaslamayı esas almaktadır (Koenig, Shohaib, 2021: 42).

Gazâlî; herhangi bir kadına, servete, sanata, makama, rütbeye ya da fayda görülen başka bir metaya duyulan ilginin tutku dercesinde bir noktaya ulaşmaması gerektiğine inanmaktadır. Böylesi bir durumda kişinin acilen bu tutkuya bir son vermesi iktiza eder. Bu da ancak aşırı ilgi duyulan nesneye karşı ilgi ve alakayı tümüyle koparmakla mümkündür (Gazâlî, 2003: 358).

Nasîruddin Tusî hüznle baş edebilmek adına Hz. Ali’nin: “*Ya asil insanların sabrettikleri gibi sabret ya da hayvanların unuttuğu gibi unut!*” sözlerini aktarmaktadır (Tusî, 2021: 180). Kınalızâde Ali Çelebi ise aynı doğrultuda “...kalbin hüzn darlığından geniş teslimiyet sarayına varması için zihin levhasını mümkün olduğu kadar emel nakışlarından arındırmak ve emek boynunu fani ilişkilerin kin halkası ve zillet şevkinden kurtarmak gerekir.” şeklinde veciz bir telkinde bulunur (Kınalızâde, 2020: 195).



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BAŞA ÇIKMA

#### 3.1. Başa Çıkma

Dünya, keder ve hüznün yaşandığı bir felâketler diyarı (Belhî, 2019: 201), birçok musibetin ve acıların ikamet ettiği bir adrestir. İnsan burada istemediği birtakım belalara maruz kalmaktadır (İsfahânî, 2019: 248). Yaşam ise bir ok yağmurudur. İnsanlar yaşadıkları müddetçe; acı oku, musibet oku ve ölüm okundan birine mutlaka hedef olacaktır. Dünya böylesine tepeden tırnağa musibetlerle yüklüdür ve insana bir lokma yedirip bin tokat vuran bir hüznün kaynağıdır (Gazâlî, 2003: 354). Ruh ise dünyada kaldığı müddetçe isteklerine uymayan, sevdiklerini yitirmesine neden olan talihsizliklere duçar olacaktır. İnsanın ruhu selamette olsa bu kez de bedeni muhtelif hastalık ve belalara yakalanmaktadır (Belhî, 2019: 201).

İnsan yaşamı boyunca fiziksel, zihinsel ve ruhsal nitelikte birçok uyarana karşı karşıya gelmektedir. Bu uyarılara bağlı olarak da denge ve uyum düzeni bozulabilmektedir. Ruh sağlığının bozulması, psiko-sosyal açıdan yardıma ihtiyaç duyma, deprem, yangın, sel gibi doğal afetlere maruz kalma, çok sevilen bir kimsenin kaybı, hastalıklar, depresyon ve nevroz gibi durumlar acı ve hüznün verici olaylardan sadece bazılarıdır. Böylesi yaşam olaylarına karşı insanın tükenmeden mücadele edebilmesi için birtakım bilişsel ve davranışsal çabalara ihtiyacı vardır (Hökelekli, 2020: 73). Bu tip durumlar karşısında gösterilen çabaların tümü ise başa çıkma olarak adlandırılmaktadır (Ekşi, 2001: 19; Kula, 2005: 110).

Her insan acı ve hüznünle başa çıkmanın yollarını arar (Fromm, 2020: 121). İnsanın musibetler karşısında acı ve hüznün duyması ve bu musibetlerden kurtulmanın çarelerini araması beklenen bir durumdur (Çağrı, 2020: 255-256). Onun bu arayışları gerçek bir içsel başarı olarak değerlendirilmektedir (Frankl, 2020: 82). Öyle ki insanın travmatik olaylar karşısında gösterdiği başa çıkma çabaları, onun güçlü ve yetenekli bir varlık oluşunun en bariz delilidir (Fromm, 1994: 186). İnsan bu gücü ve yeteneği doğru

kullandığı nispette yaşamına derin anlamlar katma fırsatı yakalar (Frankl, 2020: 82). Yaşamına anlam katan bir insanın acı ve hüznlerle başa çıkma gücü daha da artmaktadır (Frankl, 2020: 151). Bu duruma en güzel örnek ise Nazi kamplarında çeşitli zulümlere maruz kalmış insanların, her duruma ve her koşula kendilerini alıştırmaları ve durmadan affedilecekleri sanısıyla hayatta kalma umudu taşımaları gösterilebilmektedir (Frankl, 2020: 32). Zira burada insanların en kötü koşullara dahi büyük ölçüde direndiklerine tanık olunmuştur (Frankl, 2020: 144).

Stresli durumlarla başa çıkma gayreti kişinin ruh sağlığı hakkında ipuçları verir. Zira sağlık, başlına başına bir başa çıkma yetisi olarak değerlendirilmektedir. Sağlığı korumak ve geliştirmek üzere süregelen bir desteği ifade eden başa çıkma faaliyetleri; insanın içsel kuvvetini ve yetilerini, travmatik olaylar karşısında doğru kullanmasında ve ruhsal dengesini korumasında oldukça etkilidir. Bu bağlamda tüm bu etkinlikler, hastalıkların tedavisinde de büyük önem arz eder. Kronik hastalıklarına rağmen bazı kimselerin yaşam kalitelerinin yüksek oluşu başa çıkma çabalarıyla ilişkilendirilmektedir (Kesgin, Topuzoğlu: 2006: 48).

İnsanların acı verici yaşam olaylarına karşı tahammül gücü farklılıklar arz eder. Güçlü bir ruha sahip olan kişilerin istenmedik ve beklenmedik birtakım büyük olaylara karşı dayanıklı olduğu ve bu gibi olaylardan hiç etkilenmediği bilinmektedir. Başa çıkma gayreti yüksek böylesi kimselerin önemli birçok işine zaman ayırabildiği ve başa gelenlerin etki ve acılarını azaltacak çareleri kendisinin üretebildiğine tanık olunmaktadır. Ancak kimi zayıf ruhlu kişilerin ise başa gelen felaketler karşısında direnç göstermekten aciz kaldığı; büyük bir şaşkınlık ve dehşet yaşadığı, bunun sonucunda ise etkisiz ve hareketsiz kaldığı görülmektedir (Belhî, 2019: 199).

### **3.1.1. Başa Çıkma Tarzları**

Acı ve hüznler, stres ve kaygılar genellikle insan davranışlarının engellenmesi veya güdüsel çatışmaların bir sonucu olarak yaşanmaktadır. İnsanın bu acı ve hüznlerden, stres ve kaygılardan kurtulabilmek adına yürüttüğü deruni birtakım uğraşlara başa çıkma

denilmektedir (Güney, 1998: 30). Başa çıkma tarzları temelde problem çözme ve duygu odaklı olmak üzere iki tür olarak değerlendirilmektedir. Problem çözme odaklı başa çıkma sorunun kaynağına ilişkin başa çıkma tutumlarını, duygu odaklı başa çıkma ise sorunun kaynağının neden olduğu duygusal etkiyle başa çıkma tutumlarını kapsamaktadır (Ekşi, 2001: 13). Başa çıkma uğraşları ile insan birtakım travmatik olayları hafifletmek veya durumu lehine olacak şekilde değiştirmek üzere çabalamaktadır (Kula, 2002: 239). Olayın veya karşı karşıya kalınan durumun özelliğine göre başa çıkma uğraşları, bazen bilişsel (anlamlandırma, anlam verme vb.), bazen duygusal (kabullenme vb.) bazen de davranışsal (spor yapma, dua ve ibadet etme vb.) tarzda olabilmektedir (Folkman & Moskowitz, 2004: 747). Başa çıkma hem bilişsel hem duygusal hem de davranışsal yönleri olan ve hayatın acı ve hüznü karşısında durmaksızın bir değişimi iktiza eden bir süreçtir (Pargament, 2003: 210). Böylelikle durmaksızın kendi yaşamına dair bilişsel ve davranışsal çıkarımlarda bulunacak kişi, kendisini ve sosyal çevresini içten bir etkiye maruz bırakmaktadır. Bütün bunlar insanın hem kendisinin hem de sosyal çevresinin ruhsal sağlığı üzerinde oldukça etkili olmaktadır.

Son yirmi yılda problem merkezli ve duygu merkezli başa çıkma tarzlarının yanı sıra üçüncü bir yaklaşım olarak ilişki merkezli başa çıkma tarzından da söz edilmektedir (Ayten, 2021: 18). İlişki merkezli başa çıkma tarzında kişinin empati kurmasının veya sosyal destek almasının üzerinde durulmaktadır (Wong, vd., 2006: 13-14). İnsanın bulunduğu durum karşısında alacağı tavrı, hiç şüphesiz ki onun olayları değerlendiriş biçimi de belirlemektedir (Pargament, 2003: 212). İnsan tamamen çaresiz kaldığı bir durumla karşılaştığında dahi bu trajediyi bir zafere dönüştürmek ve kendisinde bulunan başa çıkma gücünü kullanmak istemektedir. Mevcut durumu değiştiremediğinden ise kaderine boyun eğip kendisini değiştirme yoluna gider. Örneğin, tedavi imkânı kalmamış bir kanser hastası başa gelen bu durumu değiştiremeyeceği için kendi tavır ve tutumunu değiştirmeyi dener (Frankl, 2020: 127). Öyle ki hastaların bilhassa saplantılarla boğuşmak yerine hastalığını alaycı bir tavırla ele aldığı ve bir mizah malzemesi yaptığı andan itibaren hastalığın semptomlarının azaldığı ve etkisinin zamanla söndüğü bilinmektedir (Frankl, 2020: 143).

### 3.2. Dinî Başa Çıkma

Din ve kültür, başa çıkma yolları arasında başat bir konumdadır (Bektaş, 2019: 42). Din yoluyla psikolojik ve fizyolojik birtakım olumsuzluklarla mücadele etmeye dinî başa çıkma “*religious coping*” denilmektedir (Pearce, 2005: 81-118). Farklı bir ifadeyle insanın başa çıkma uğraşında inanç ve kültüründen yararlanması dinî başa çıkma olarak ifade edilir (Pargament, 1997:90). İnsanların kayda değer yaşam dönüşümlerinde dinî inanç ve değerlerin etkisi büyüktür (Hökelekli, 2020: 74). Esasen bir din, insanların iyi ve kötü birçok yaşam olayında moral ve motivasyon anlamında gereksinimini karşılayabildiği ölçüde güçlüdür. Zira insan ancak güçlü bir din ile başa çıkma motivasyonu edinebilmektedir (Pargament, 2005: 284). Allah, melek, kutsal kitap, peygamberler, ahiret, kader gibi inançlar; dua, namaz, oruç, zekât, sadaka, hac, kurban ve adak gibi ibadetler dini başa çıkmanın esaslı faktörleridir. Yine sabır, şükür, tevekkül ve tövbe gibi değerler insan yaşamına yön veren güçlü unsurlardır.

Acı ve hüznün veren birtakım felaketler karşısında dinin anlam, denetim ve kontrol sağlama, manevî bir teselli sağlama, güven verme, sabır ve minnettarlığa yönlendirme, manevî bir yakınlık kurma, hayat dönüşümleri sağlama vb. birçok faydası bulunmaktadır (Pargament, 1997: 190-240). Din, yaşama bir anlam yüklemekte ve insanın özkontrolünü sağlamasına ve doğru bir benlik saygısının teşekkülüne zemin hazırlamaktadır. Kendine gelme, ferahlama, ümit etme gibi birtakım olumlu ruh hallerine yol açmaktadır. Zira dinin en temel faydaları ruhta hissedilir (Pargament, 2003: 220). Din ve kültür, insanı ölçsüz tavırlardan alıkoymakta, onun hayatın stresli yönlerine karşı çözüm odaklı bir tutumu benimsemesine neden olmaktadır (Pargament, 2003: 219). İnsana acı ve hüznün veren olay ve durumlar din sayesinde belli sebeplere yorulmakta ve yine din sayesinde yaşamın problemleriyle başa çıkmada bir teselli kaynağına sahip olunmaktadır (Koç, 2009: 171). Bu bağlamda dinin, acı ve hüznün veren stresli durumlar karşısındaki teselli edici yönünden sıkça söz edilmektedir. (Cirhinlioğlu vd., 2013: 93).

Başta gelen bazı musibetlerin insanın kontrolünde olmadığı bilinmektedir. Bazı yaşantıların ise değiştirilmesi ya da düzeltilmesi mümkün değildir. İnsanın aciziyetini derinden hissettiği böyle zamanlarda dini başa çıkma tutumları stres ve hüznün karşısında

başvurulan psikolojik bir dayanak halini almaktadır (Karakaş, 2014: 7). Ruh sağlığı açısından ise dini başa çıkma etkinlikleri psikolojik bir savunma mekanizması olarak hayatî işlev görür (Bektaş, 2019: 113). Zira insanın gerçekleri kabul etmeye ve başına gelen musibetlere sabretmeye ihtiyacı vardır. İnsanlar bu gücü dinden ve dinin çeşitli uygulamalarından elde etmektedirler (Cüceloğlu, 2001: 183). Bu bağlamda din, başa çıkma metotlarının vazgeçilmez bir ögesi olarak değerlendirilmektedir (Pargament, 2003: 223).

İnsanın; stres ve kaygılarından, acı ve hüznlerinden kurtulabilmek adına yaşamın problemlerini engellemek, hafifletmek veya problemlerin çözümünü kolaylaştırmak amacıyla başvurduğu dini referanslı etkinliklere dini başa çıkma denilmektedir (Bektaş, 2019: 53). İnsanlar özellikle karşılaşılan olumsuz yaşam olaylarının üstesinden gelmenin artık mümkün olmadığı durumlarda dini başa çıkma etkinliklerine doğrudan yönelmektedir (Pargament, 2003: 224). Ayrıca kişinin dine atfettiği değer ne kadar fazlaysa dini başa çıkma etkinliklerine yönelme ihtimali de bir o kadar fazla olmaktadır (Kula, 2005: 60; Pargament, 2003: 223). Örneğin; dini faaliyetleri zayıf olan kimselerin hayal kırıklığı, hüznün, sevgisizlik, yalnızlık, vb. duygularla başa çıkma sürecinde dini inançlarından pek fayda görmeyeceği açıktır (Fromm, 2020: 38). Hiç şüphesiz ki dinin etki gücü, kişinin onu hayatıyla bütünleştirme derecesiyle doğrudan alakalıdır (Pargament, 2005: 304). Dinin insan hayatında etkin olabilmesi için kişinin imanlı olması, kendisini bir dini cemaatin mensubu olarak görmesi ve hissetmesi, yaşamın büyük bir manevi amaca hizmet ettiğini bilmesi ve tanrıyı hakkıyla öğrenmesi gerekmektedir (Pargament, 2005: 289) Bunun yanı sıra; dışlanmış, sindirilmiş, zulme uğramış kişi ve toplumlar üzerinde dinin daha etkin olduğu da bilinmektedir. Böyle kimseler dinlerine daha fazla bağlıdırlar ve dışlanma, zulüm gibi durumlarda dini başa çıkma metoduna daha fazla başvurmaktadır (Pargament, 2005: 304).

Din, başa çıkma sürecini şekillendirebilme gücüne sahiptir. Din sayesinde bazı yaşam olaylarının çoğalması ya da azalması beklenilmekte; kişinin stresli durumların altında yatan temel sebepleri anlayabilmesinde dinin gücü ayrıca vurgulanmaktadır (Pargament, 2003: 217). Örneğin, mucizevî iyileşmelerde de dinin etki gücü Freud gibi bazı öncü psikologlar tarafından kabul edilmektedir (Freud, 2006: 41).

### 3.2.1. Dinî Başa Çıkma Tarzları

Din psikolojisinde dini başa çıkma konusunun, 1975'lerden sonra temel araştırma alanlarından birisi haline geldiği ve konuyla ilgili gerek teorik gerekse deneysel birçok çalışmanın ortaya konulduğu söylenmektedir (Ayten, 2021: 16). Dinî başa çıkma kavramı üzerine ilk bilimsel çalışmaların klinik psikolog Kenneth Pargament tarafından başlatıldığı bilinmektedir (Eryücel, 2013: 23). Birçok tecrübi araştırmada, bireylerin istenmeyen yaşam olayları karşısında dine olan bağlılıklarının arttığı ve felaket anlarında dinin birey üzerinde etkisini daha fazla hissettirdiği görülmektedir (Pargament, 2005: 286). Pargament ve arkadaşları yaptıkları çalışmalar sonucunda üç tip dinî başa çıkma tarzından bahsetmektedirler (Hökelekli, 2020: 74):

a. Kendini yönlendirme yaklaşımı: Bu yaklaşım ile yaşamda karşılaşılan problemler bizzat kişinin kendisi tarafından aşılmaya çalışır. Böylesi kimseler genellikle kontrolü elden bırakmak istemeyen yüksek özgüvenli insanlardır.

b. Erteleme yaklaşımı: Bu yaklaşım ile felaketlerden kurtuluşun çaresi her şeyi Allah'a havale etmekte yatmaktadır. Böylesi kimseler genellikle pasif kalmaya meyilli, özgüvensiz insanlardır.

c. İşbirliği yaklaşımı: Bu yaklaşım ile travmatik olayların üstesinden gelmek için Tanrı ile işbirliği halinde olunması gerekmektedir. Öyle ki bu durum kişinin öz saygısını ve otokontrolünü azaltmadığı gibi daha da yükseltmektedir (Pargament, 2005: 286).

#### ***Olumlu Dinî Başa Çıkma***

Pargament ve arkadaşlarının ortaya koymuş olduğu dinî başa çıkma tarzları dışında bir de olumlu ve olumsuz olmak üzere iki tip dinî başa çıkma tarzından söz edilmektedir. Olumlu dini başa çıkma Allah ile candan ve emin bir bağ kurmayı, yaşama doğru manalar yüklemeyi, dinî arınma, dinî cemaatlerden destek bulma gibi işbirlikçi unsurları içermektedir. Olumsuz dinî başa çıkma ise daha çok Allah ile kurulan menfi ve kuşkulu bir bağı, Allah'ın cezalandırması gibi birtakım olumsuz ifadeleri kapsamaktadır (Pargament vd., 1998:710-728). Başka bir deyişle olumlu dinî başa çıkma, kutsal olanla yakın bir

ilişkiyi, hüznlerin ve acıların manevî bir anlamı olduğuna inanmayı ve sorunların çözümünde Tanrı ile bir işbirliği kurmayı içermektedir.

Olumsuz dinî başa çıkmada tinsel bir boşluk, Allah'ın güç ve kuvvetinden, sevgi ve merhametinden kuşkuya kapılma ya da sorunlarına çare bulmada Allah'ı yok sayma vb. birtakım tutumlar bulunmaktadır (Aydın, 2010: 98). Bu bağlamda olumlu dinî başa çıkma tarzlarının, Allah'a yönelme, hayra yorma, dinî yalvarma, dinî yakınlaşma, dinî istikamet arayışı ve dinî dönüşüm gibi alt boyutları olduğu, olumsuz dinî başa çıkma stratejilerinin ise manevî hoşnutsuzluk, şerre yorma, kişilerarası dinî hoşnutsuzluk gibi alt boyutları olduğu ifade edilmektedir (Ayten, 2021:89). Dolayısıyla olumlu dinî başa çıkmanın insanı müspet yönde, olumsuz dinî başa çıkmanın ise menfi yönde etkilediği bilinmektedir.

Olumlu dinî başa çıkma; başa gelen musibetlerin hayra yorulmasını, tanrıyla işbirliği halinde, mütevekkil bir tutumla problemlerin çözümünü aramayı içermektedir. İnsan tanrıdan, dinden ve o dinin mensuplarından destek arar. Bunun sonucunda kişi dinî yardım alarak, olumlu dinî başa çıkma metoduyla stresli ve hüzünlü yaşam olaylarının üstesinden gelmeye çabalamaktadır (Pargament, 2005: 287). Olumlu dinî başa çıkma uğraşlarına daha fazla yönelenler ekseriyetle özsaygısı yüksek mütedeyyinlerdir (Bektaş, 2019: 108-110). Bilhassa imanı sağlam ve sıhhatli bir insan ruhsal bunalımlardan uzak bir hayat sürer. Zira onlar her şeyi yoktan yaratan ve her şeyi idare eden Rabblerine yönelerek ruhlarını teskin edebilmektedir. Kişinin; vefat, kaza, musibet, iflas gibi istenmeyen ve beklenmeyen ancak ihtimal dairesinde bulunan yaşam olaylarıyla baş edebilmesinde dinin payı muazzamdır (Cengil, 2003: 147).

Müslümanlar, dinî başa çıkmanın olumlu birer sonucu olarak depresyona daha az meyillidirler. Onlarda intihar eylemleri daha az görülmekte, alkol ve uyuşturucu tüketimi oldukça düşüktür (Koenig, Shohaib, 2021: 75). Ancak Müslümanların içerisinde bulunduğu kültürel çevre, tarihi olaylar, bilimsel ilerlemenin yavaşlığı gibi birçok sosyo-ekonomik faktör onların ruh sağlığını ve psikolojik iyi oluşunu ciddi anlamda etkilemektedir. Zira bu konudaki sorunlar ve sıkıntılar daha çok Müslüman nüfusun bulunduğu coğrafyalarda görülmektedir. Yine de dindar Müslümanların daha mutlu daha

az kaygılı ve daha refah bir yaşam içerisinde oldukları bilinmektedir (Koenig, Shohaib, 2021: 71).

### *Olumsuz Dinî Başa Çıkma*

Dinin insana fayda mı yoksa zarar mı vereceği insanın durumuyla doğrudan alakalıdır (Pargament, 2005: 281). Kişinin negatif tanrı tasavvurları ile kurgulanmış bir din yaklaşımı, kişinin huzursuzluğunu ve mahzunluğunu artırabilmektedir. Anlamsızlık duyguları ile mutsuzlaşan insanların kaygı düzeyleri artmakta, çevreleriyle yürüttükleri ilişkiler güvensiz ve çatışmacı bir hale gelmektedir (Mehmedoğlu, 2011: 43). Yanlış kavranan veya art niyetle çarpıtılan dinî hakikatler, kişide çok daha büyük acı ve hüznlere neden olmaktadır (Koenig, Shohaib, 2021: 15). Kişi sahip olduğu yanlış anlayışlar neticesinde tanrı adına yıkıcı hedefler belirleyip şiddet eylemlerinde bulunabilir (Pargament, 2005: 283). Zira böyle bir kişinin dinî çabaları yüzeysel, dünya görüşü ise uğursuzluk üzerinedir (Hökelekli, 2020: 75). Böyle kimselerin genellikle tanrının kudretini ve adaletini sorguladığı görülür. Tanrıya, dine ve o dinin mensuplarına karşı daima bir öfke ve nefret beslenmektedir. Başa gelen sıkıntı ve musibetler hayra yorulacağı yerde, sürekli ceza ve bela olarak değerlendirilmektedir (Pargament, 2005: 287). Sonuç olarak içselleştirilmek yerine empoze edilmiş, tam anlamıyla yaşanmamış, tecrübe edilmemiş bir din, kişinin ruh sağlığı ve mutluluğu için yeterli değildir. Bilhassa sahip olunan tanrı tasavvurunda, tanrının dünyayla olan ilişkisi zayıfsa, bu durum kişinin yaşam olayları karşısında daha fazla stres ve endişeye sahip olmasına neden olmaktadır (Pargament, 2005: 303).

Dinî öğretilere uymayanlara yönelik cezaların bulunması ise kişide suçluluk, kaygı ve utanç duygularının doğmasına neden olmaktadır (Koenig, Shohaib, 2021: 54). Zira kim zerre miktar kötülük yapmışsa bunun cezasını çekecektir (Zilzal, 99/8). İlahi mizanda kötülükleri ağır basanlar, ebedi olarak cehennemde yaşamaya mahkûm edilecektir (Müminun, 23/103). Onlar korkunç ateşlere atılacak, derileri kavrulup dökülecek ve her defasında taze deriler yaratılarak azap şiddetlenecektir (Nisa, 4/56). İnkâr edenlere ateşten elbiseler biçilecek ve başlarından aşağıya kaynar sular dökülecektir (Hac, 22/19). Bazı kimseler Kur'an-ı Kerim'de yer alan bu hakikatleri kendi radikal dinî anlayışlarına



yönlendirmek amacıyla suistimal edebilmektedir. Daha fazla güçlenmek ve daha fazla otorite kurmak amacı taşıyan gruplar, dinin bu korkutucu yönünü, ötekileştirdikleri savunmasız insanları manipüle etmek için kullanmaktadır. Bu da dünya çapında terörizmle sonuçlanana vahim hadiseleri doğurmaktadır (Koenig, Shohaib, 2021: 57).

Dinin insan sağlığı için olumsuz etkiler doğurmasının bir sebebi de dinî yönelimlerin niteliksizliğidir. Allport'a göre dış güdümlü dinî yönelimler, iç güdümlü dinî yönelimler kadar insan psikolojisi üzerinde etkili değildir (Pargament, 2003: 228). Zira dış güdümlü dindarlar için din, hayati bir öneme sahip değildir ve geri planda varlığını sürdürür. Din, onlar için faydalı olduğu nispette önemli ve anlamlıdır. Dinî değerlere göre yaşamadıkları gibi, bu değerleri kendi istek ve arzularına göre uyarlarlar (Hökelekli, 2020: 63). Örneğin, bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirdiğimiz dua ibadeti, dış güdümlü dindarlar için psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabildikleri ölçüde anlamlıdır. Dualarına karşılık bulamadıklarında tanrıya ve dinî değerlere karşı güvensizlik başlar. Daha da ileriye gidildiğinde ise sonuç pratik ateizme kadar uzanır. Bu tip bir dua, dış güdümlü dua formları arasında değerlendirilmektedir (Albayrak, 2007: 189-202).

Örneğin dindar olmayan (dış güdümlü) Müslümanların diğer inançlara sahip kimselere nispeten daha kaygılı oldukları iddia edilmektedir. Zira İslami öğretiler, ahlak ve davranış normlarıyla beklentiyi yükseltebilmektedir. Bu normların tatbik edilmediğinde ahirette hesabını vereceğini bilmesi kişilerin kaygı düzeyini artırabilmektedir. Ayrıca dindar olmayan bir Müslüman İslami öğretileri çarpıtmaya meyilli bir tutum sergilemektedir (Koenig, Shohaib, 2021: 75). Çarpıtılan veya yanlış yorumlanan öğretiler, hastalık belirtilerini artırıcı özellikler taşıyabilmektedir (Koenig, Shohaib, 2021: 95).

Bunun yanı sıra iç güdümlü dindarlar ise dinî, nihaî ilgi ve amaç konusu olarak görürler ve hayatlarıyla bütünleştirip, içselleştirmiş durumdadırlar. Dinî vazifelerini yerine getirme konusunda kendilerinde bir süreklilik ve tutarlılık gözlemlenmektedir. İmanları kişiliklerinde temerküz ederek etki ve denetimi elinde bulundurur (Hökelekli, 2020: 64). Böylelikle hayatın zorlukları karşısında dinin etki gücünü derinden hissederler.

### 3.2.2. Dinî Başa Çıkma ve İşlevleri

Din, başa çıkma uğraşının etkili bir unsurudur. İnsanın baş etme serüveninde bir destekçi ve hali hazırda da bu sürecin bir neticesidir (Pargament, 2003: 2007). Bütün bunların yanı sıra din yalnızca, acı ve hüznüleri kesip dindiren, insanları avutan ve daima kendisinden yararlanan bir fenomen değildir. Mütedeyyin olma, inanç ve değerler yolunda birtakım acı ve hüznüleri hazmetmeyi de iktiza eder. Hiç şüphesiz hakikatin açılması ve onun sınanması dinin en nihaî maksatıdır ve bu kutsî misyon uğruna insanın birtakım bedeller ödemesi gerekmektedir (Pargament, 2005: 283). Dinî başa çıkmanın ana işlevleri anlam, denetim, teselli, manevî yakınlık, hayat dönüşü ve kendini gerçekleştirme başlıkları altında tespit edilmektedir (Ayten, 2021: 48-52; Çolak, 2020: 124).

#### *Anlam*

İnsanın anlam arayışlarına uygun cevaplar sunan din, strese ve acıya neden olan yaşam olayları karşısında kişiye anlamlandırma ve yorumlama imkânı sunarak onun anlam arayışında kilit rol oynar. Anlam bulmaya yönelik dinî başa çıkma etkinlikleri kişinin olayları hayra yormasını sağlayabilmekte, Allah'ın cezalandırması ya da şeytanın işi olarak görmesine neden olabilmektedir. Bazen de kişi bütün olup bitenleri uğursuzluk olarak değerlendirebilmektedir.

#### *Denetim / Kontrol*

İnsanların kendilerine has kaynaklarını aşan olaylarla karşılaşmaları durumunda din, olaya kontrol ve denetim sağlanmasında psikolojik olarak yardımcı olmaktadır. Üstünlük ve kontrol kazanmak için yürütülen dinî başa çıkma çabaları; aktif dinî başa çıkma, pasif dinî erteleme, aktif dinî teslimiyet, doğrudan aracılık, şefaath dileme ve son olarak kendi idare etmeci başa çıkma olarak beş farklı şekilde ele alınmaktadır. İşbirlikçi yaklaşımda Allah ile yardımlaşma söz konusudur. Pasif dinî ertelemede durum tamamen Allah'a havale edilmekte ve çözüm Allah'tan beklenmektedir. Kontrolü ve hakimiyeti

Allah'a verip, bununla birlikte sorumluluk üstlenerek yürütülen dinî başa çıkma çabalarına ise aktif dinî teslimiyet denilmektedir. Allah'ın bir mucize ile doğrudan müdahalesini arzularak yürütülen kontrol sağlama çabası doğrudan aracılık şefaath dileme yaklaşımıdır. Son olarak Allah'tan yardım dilemeden, kişini kendi başına kontrol sağlama çabası ise kendi idare etmeci başa çıkma olarak adlandırılmaktadır.

### ***Manevî Rahatlık / Teselli***

İnsanların manevi değerlere ve kendisinden üstün bir güce yani Tanrıya bağlanması ve ondan destek alarak hüznü ve korkularından arınması insanların psikolojilerine iyi gelmektedir. Teselli ve Allah'a yakınlık kurma maksadıyla yürütülen dinî başa çıkma çabaları manevi destek arama, dinî odaklanma, dinî arınma, manevi bağlantı, manevi hoşnutsuzluk, dinî sınırlar çizme gibi birtakım etkinlikleri ifade etmektedir. Allah'ın sevgisi ve ilgisi vasıtasıyla teselli ve rahatlama bulma gayreti manevi destek aramayı ifade etmektedir. İnsanın stresli durumlardan sıyrılmak adına bütün ilgi ve alakasını dinî etkinliklere çevirmesi dinî odaklanma olarak adlandırılmaktadır. Tevbe vb. ibadetlerle manevi bir temizlik yolunun tutulması dinî arınmadır. Manevi güçlerle rabıta kurma manevi bağlantı olarak kategorize edilirken, baş edilmesi gereken durumlar içerisinde kişinin Allah'la olan ilişkisinden duyduğu memnuniyetsizlik manevi hoşnutsuzluk olarak ifade edilir. Son olarak dinî sınırlar çizme ise kabul edilebilir dinî etkinlikleri kabul edilmeyenlerden ayırma ve kişinin süreç içerisinde dinî sınırlar içerisinde kalma çabası olarak değerlendirilmektedir.

### ***Manevî Yakınlık / Samimiyet***

İman esasları, ibadet ve ritüeller sayesinde Allah'a yakın bulunma hissi sağlayan din, aynı zamanda insana sosyal bir kimlik kazandırmaktadır. Toplumsal bütünlüğün sağlanmasında ve ikili ilişkilerde samimiyet oluşumuna katkı sunmaktadır. Kişi din adamları, din görevlileri ya da cemaat üyelerinin ilgi ve desteğiyle rahatlama arayışı içerisine girer. Bu durum din adamları veya cemaat üyelerinden destek arama olarak ifade edilmektedir. Başkalarını desteklemek ve teselli etmek için manevi yardım sağlama gayreti

ise dinî yardım olarak isimlendirilmektedir. Son olarak kişinin baş etme süreci içerisinde din adamı veya dindarlarla olan ilişkilerindeki memnuniyetsizliği kişilerarası dinî hoşnutsuzluk olarak değerlendirilmektedir.

### ***Hayat Dönüşümü***

Din, bireylerin eski değer sistemleri yerine anlama dair yeni kaynaklar bulmalarını sağlayarak hayatlarında büyük dönüşümler yapmalarına yardımcı olmaktadır. Bu da dinî istikamet arayışı, dinî dönüşüm ve dinî bağışlama şeklinde gerçekleşmektedir. Dinî istikamet arayışı, kişinin yaşama yeni bir yön vermede dinî referans almasıdır. Dinî dönüşüm ise kişinin yaşamında köklü değişikliklere giderek dine yönelmesidir. Dinî bağışlama ise öfke, incinme ve savaş vb. durumlara karşı dinden yardım almaktır.

### ***Kendini gerçekleştirme / Olgunlaşma***

Din, sabır, problem çözme ve daha huzurlu bir yaşam konusunda sağladığı motivasyon ile bireylerin kendini gerçekleştirmelerine ve kişisel gelişimlerine olumlu katkılar sağlamaktadır.

### **3.2.3. Dinî Başa Çıkma Etkinlikleri**

Dinin, insanın ruh sağlığına ve sıkıntılarla başa çıkmadaki gücüne yönelik etkisini doğru kavrayabilmek için kişinin neye inandığını, hayat tarzını belirleyen ibadet ve uygulamalarını, değer ve ahlak yargılarını bilmek oldukça önemlidir (Koenig, Shohaib, 2021: 23). Bilhassa Müslümanların, sahip olduğu inanç ve değerleri kullanarak hayatın stresli yönleriyle başa çıkmaya oldukça meyilli oldukları yapılan birçok nitel araştırmada ortaya konulmaktadır (Koenig, Shohaib, 2021: 59).

Kur'an-ı Kerim, iman edip doğru ve yararlı işler yapanların; namaz, zekât gibi ibadetlerini yerine getirenlerin korku ve hüznlerden berî olacağını müjdeler (Bakara,

2/277). Güzel işler yapanların bunun karşılığını ahirette alacağı ifade edilmektedir (Enam, 6/160). Bütün bu mesajlar, İslam dininin inanç ve değerlerinin bilişsel davranışsal terapileriyle uyum içerisinde olduğunu ve hayatın türlü zorluklarıyla başa çıkmada önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Koenig, Shohaib, 2021: 78). Zira inançlar, ibadetler ve değerler müminlerin hayatlarını nasıl organize edeceğini belirlemekte ve ruh sağlıklarını doğrudan etkilemektedir. Ruh sağlığı uzmanlarının iman ve ibadet esaslarını, dinî değer ve tutumları bilmesi büyük önem arz etmektedir (Koenig, Shohaib, 2021: 95).

### ***İnanç Yoluyla Başa Çıkma***

Yaşamın istenmeyen ve beklenmeyen yönleri, acılar ve felaketler muhtelif birtakım bedensel veya ruhsal rahatsızlıklara sebep olmakta, insan yaşamının kısalmasına dahi neden olmaktadır (Freud, 2006: 37-38). Bununla birlikte insan tam anlamıyla içselleştirilmiş bir inanç ile kaygı ve korkularından, acı ve hüznlerinden kurtulabilmektedir. Dindar insanın ruhsal rahatsızlıklara daha az maruz kaldığı bilinmektedir (Şentürk, 2010: 25). Yaşamın birtakım keskin hakikatlerine mukabil insanın iman esaslarına gereksinim duyduğu kaydedilmekte, ecel gibi bir fenomen karşısında tek avuntunun ise tanrı inancı olabileceği iddia edilmektedir (Freud, 2018: 18).

Müspet bir Allah tasavvuru üzerine bina edilmiş iman esaslarının, insanın psişik tekamülüne kaktı sağladığı bilinmektedir (Mehmedoğlu, 2011: 42). Mütedeyyin olmak, mertliği, atılganlığı ve birtakım acı ve hüznere karşı sağlam ve ihtiyatlı olmayı gerektirmektedir. Böylelikle güçlükleri, istenmeyen ve beklenmeyen menfi durumların üstesinden glemek mümkün olmaktadır (Fromm, 2020: 144). Zira insanın yaşamında Allah'ın varoluşunu duyumsaması, onun muhabbet ve alakasını deneyimlemesi dinî başa çıkma uğraşlarının en önemli tinsel faydası olarak görülmektedir (Pargament, 2003: 2016).

Her insan bir inanç uğruna yaşamaktadır (Fromm, 1994: 204). Kişi yaşam içerisinde karşılaştığı zorluklarla başa çıkma adına kendini bir hedefe, bir ideolojiye ya da Tanrı gibi onu aşan birtakım güçlere adama eğilimindedir. Zira her insan buna ihtiyaç duymaktadır (Fromm, 1994: 55). Örneğin ünlü psikolog Victor E. Frankl; Nazi kampına

alındığı gece, intihar etmeyip sonuna dek dayanacağına dair kendisine söz verdiğini ve bu sözünü yerine getirmede kişisel inançlarının etkili olduğunu ifade etmektedir (Frankl, 2020: 33). Birçok psikoloğa göre inançsızlık, derin bir karmaşaya ve umutsuzluğa denk tutulmaktadır. İnançsız insanlar, üretken olmayan, her anı korkularla dolu birisi olarak tasvir edilmektedir (Fromm, 1994: 193-194). İnsan herhangi bir olay ya da durumla başa çıkma ihtiyacı kalmadığı zamanlarda yaşam telaşına dalıp gitmekte; ihtiyaç hasıl olduğunda ise küçük bir çocuk gibi tanrıya yakarmaktadır (Fromm, 2020: 123).

### *Allah İnancı*

Allah inancına sahip bir kimse, sahip olduğu her şeyi Allah'tan bilir ve onların kendisine emanet olarak verildiğine inanır. Bir kayıp karşısında, emanetinin asıl sahibine ulaştığına inanarak teselli bulur. Bu teselli, kulun Rabbine karşı göstermiş olduğu bir şükür ve bir sevgi ifadesi olarak oldukça değerlidir (Kaya, 2017: 58-59). Kendisine yalvarıldığında, bu yalvarış ve yakarırlara kulak verip, insanın sıkıntısını gideren bir Allah, her türlü şükür ve muhabbeti iktiza etmektedir (Neml, 27/62). Zira O, çok bağışlayıcı ve çok merhametlidir (Zümer, 39/53; Mümtetine, 60/12). Kulları için kolaylık diler, onların asla zorluk çekmelerini istemez (Bakara, 2/185). Hiç kimseye gücünün üstünde bir sorumluluk yüklemeyiz (Bakara, 2/285). Emir ve yasaklarına karşı duyarlı ve saygılı olan müminler dara düştüğünde, onlara bir çıkış yolu gösterir. Onlara hiç ummadıkları yerden rızıklar bahşeder. Kur'an-ı Kerim'de; "*Kim Allah'a güvenirse, Allah ona yeter!*" buyurulmaktadır (Talak, 65/2-3). Böylelikle Allah ile kul arasında oluşan güvenli bağlanma ile insan daha az kaygılanmakta ve yaşamın türlü problemleriyle başa çıkabilme gücünü kendisinde bulabilmektedir (Bowlby, 1952'den aktaran Koenig, Shohaib, 2021: 52).

Allah, her türlü hastalığın şifa kaynağıdır. Mümin, bir hastalıkla başa çıkması gerektiği zaman kendisini sağlığına kavuşturacak gücün Allah olduğun iman etmektedir (Şuara, 26/80). Allah'a iman eden insan bilir ki Allah kendisine bir nimetin ulaşmasını dilemişse ona kimse engel olamaz. Başına gelecek türlü bela ve musibetleri ise Allah'tan başka kimse önleyemez. Zira Allah'ın her şeye gücü yetmektedir. O, kullarının üzerinde mutlak iktidar sahibidir. Her şeyi hikmeti gereği yerli yerince yapar ve her şeyden

haberdardır (Enam, 6/17-18). Kişinin sahip olduğu böyle bir tanrı tasavvuru, onun duygularını ve duygularıyla başa çıkmada takınacağı tavrı anlamada büyük rol oynar (Mehmedoğlu, 2011: 27). Zira pozitif tasavvurlar hüznün ve keder duygularının insanı esir almasına engel olmaktadır. (Mehmedoğlu, 2011: 43). Şüphesiz hayatın birçok yerinde başımıza gelen ve bizi çaresiz bırakan birtakım durum ve olaylar vardır. İnsan; acı, sıkıntı, zorluk, baskı ve imtihanla dolu bir hayata gönderilmiştir (Beled 90/4). Her şeyin dizgini elinde olan, hikmetli, merhametli bir Allah tasavvuru; bu karmaşık ve korkutucu dünyada bizleri teskin eden en önemli kaynaktır. Dolayısıyla Allah'ı böyle tasavvur edebilen insan yalnızlık, çaresizlik ve hüznün gibi duygularla başa çıkabilmekte ve ancak bu şekilde hayatını anlamlandırabilmektedir (Mehmedoğlu, 2011: 246). Zira yapılan araştırmalarda Allah'a inanmanın hayatı anlamlandırmada büyük bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Çarkoğlu, Kalaycıoğlu, 2009: 4).

Müminin bu dünyada olup biten kötülükler karşısında gereğinden fazla mahzun olması, inandığı Allah'ın merhametini ve hikmetini sorgulaması anlamına gelmektedir. Mümin, her zaman Allah'ın rahmet ve merhametine sığınmakta, mazlumların ve masumların, zalimlerden mutlaka öcünü alacağını düşünmektedir. Dünya-ahiret; başarı ve mutluluğun, eninde sonunda müminlerin olacağı müjdelenmektedir (Ali İmran 3/139). Allah'ın dini, gönderilen ayetler ve verilen bu öğütler; insan sıkıntıya düşüp mutsuz olsun diye değildir (Taha 2/20). Ancak günümüz insanının bu denli huzursuz ve güçsüz oluşunun sebebi onun ilkesizliği ve inançsızlığıdır (Fromm, 2020: 122). Dinin ise en temel işlevlerinden biri ise kişiye huzur vermesidir (Pargament, 2003: 219).

### ***Melek İnanıcı***

Din, insanın faniliğine ve acziyetine işaret ederek ona yaşam olayları karşısında birtakım çözümler sunmaktadır. Din, yaşamın zorluğu karşısında kişiye bir manevi destek sunarak ferahlamasını sağlar. Kâinatta var olduğunu iddia ettiği birtakım yardımcı güçlerden söz ederek insanın yalnızlığını giderir. Din, kuşkusuz yaşamın kutsal bir anlamının olduğunu ve hiçbir şeyin abes ve gayesiz olmadığını insana hatırlatmaktadır (Pargament, 2005: 297). İnsan daima izlenmekte ve her faaliyeti kayıt altına alınmaktadır (Kaf, 50/16-18; İnfıtâr, 82/11-12).

İslam'ın iman esaslarından biri de melek inancıdır. Bu inanç, diğer inanışlarda da önemli bir yere sahiptir. Melekler, sürekli iyilik yapan, insanları koruyan ve insanlara sevgi besleyen varlıklar olarak tasvir edilmektedir (Aydın, 2013: 123). Müminlerin sabırlı olmaları halinde melekler tarafından yardım göreceği bildirilmektedir (Ali İmran, 3/124-125). Meleklerden oluşan manevi ordularla müminlerin desteklendiğini bilmesi (Tevbe, 9/40) hiç şüphesiz ki onun savaş vb. durumlarla başa çıkma motivasyonunu artıracaktır. Ayrıca meleklerin bu yardımı, müminlere cesaret duygusu aşılama, sorunlarını gözünde küçültmek, mücadele ettikleri düşmanların yüreğine korku salmak şeklinde de gerçekleşebilmektedir (Enfal, 8/12).

İnanç esasları içerisinde kendisine yer bulan melek ve şeytan gibi dinsel ögeler, insanların edindiği bilgiler doğrultusunda şekillenmektedir (Yavuz, 1987: 184-192). Kur'an-ı Kerim'de erdemli bir yaşam süren kimselerin üzerine rahmet meleklerinin ineceği, korkmamaları ve hüzünlenmemeleri konusunda onları teskin edeceği müjdelenmektedir. Hem sıkıntılı dünya hayatında hem de ahiret hayatında meleklerin erdemli kimselerin dostu ve yardımcısı olduğu Kur'an-ı Kerim'de yer almaktadır (Fussilet, 41/30-31). Acziyetinin ve çaresizliğinin bilincinde olan bir mümin, varlığını devam ettirebilmek ve kendini güvende hissedebilmek adına her şeye gücü yeten ilâhî bir kudrete dayanmak ve ona güvenmek istemektedir. Ancak böylelikle insan güven ve rahatlama duygularına erişebilmektedir (Yavuz, 2013: 197).

### ***Kutsal Kitap İnancı***

Kutsal kitap; insanlar için bir öğüt, ruhsal ve bedensel birçok hastalığa şifa ve onun gösterdiği yolda yürüyen müminler için rahmet kaynağı bir rehberdir. O, insanı acı ve hüzünlerinden arındırıp; gerçek sevinç ve mutluluğa ulaştıracak bir kurtuluş reçetesidir (Yunus, 10/57-58). Hiç şüphesiz Kitabullah, hayatta başa gelebilecek her türlü duruma karşı insana pozitif yönde bir bakış açısı kazandırmaktadır (Koenig, Shohaib, 2021: 43). Bazı terapistlerin danışanlarına Kur'an-ı Kerim'de yer alan bazı ayetleri düşünmek gibi birtakım günlük ödevler verdikleri bilinmektedir (Koenig, Shohaib, 2021: 82). Birtakım



rivayetlere göre ise Kur'an-ı Kerim dinlemek kişinin hüzünlerinden arınıp rahatlamasını sağlamaktadır (et-Taberî, 1995: 984).

Kur'an-ı Kerim'i okuyan müminler, yüreklerinde büyük bir ferahlık hissetmektedir. Örneğin Duhâ ve İnşirâh sureleri, insanın türlü bunalımlarla başa çıkmasında oldukça etkilidir. Bu sureler, bilhassa Hz. Peygamber'i teselli etmek için nazil olsalar da kıyamete kadar gelecek her mümine teselli kaynağı olmaktadır (Taberî, 1995: 2823).

Duhâ suresinde, Allah'ın kullarını terk etmeyeceği ve onlara asla darılmayacağı ifade edilmektedir. İnananların, dünya hayatının zorlukları karşısında ümitsizliğe ve yılgınlığa kapılmaması istenmektedir. Zira ahiretin şimdiki dünya hayatından çok daha hayırlı ve çok daha iyi olacağı müjdelenmektedir. Rabbi, insana arzuladığı her şeyi bahşedecek ve insan da Rabbinin bu sınırsız lütuf ve ikramları karşısında tüm acılarından ve hüzünlerinden arınacaktır. Allah, kullarına üzerlerindeki nimetlerini hatırlatarak, onlarda bir bilincin uyanmasını irade buyurmaktadır. İnsanlara kutsal kitaplar göndererek onları doğru yola iletmekte; insanın her türlü maddi ve manevi ihtiyacını gidererek onu kullara muhtaç bir hale düşmekten korumaktadır. Öyleyse insanın yapması gereken yetimi ve ihtiyaç sahiplerini incitmemek ve kendisinden yardım isteyenleri geri çevirmemektir. Kendisinde bu bilincin uyandığını fark eden insan, Rabbinin üzerinde bulunan bu mezkûr nimetlerini herkese anlatmakla mükelleftir (Duhâ, 93/1-11). Zira Allah'ın nimetlerinden bahsetmek, şükretmenin bir yoludur (İbn Hanbel, 2003: 278-375). Kendisine sunulmuş lütufları fark eden insan, pozitif bir psikolojiye sahip olmaktadır. Böylelikle kişinin yüreğinin teselli bulması ve şükür duygularıyla dolması, bütün bunların birer dinî başa çıkma yolu olduğunu ortaya koymaktadır (Göcen, 2012: 106-108).

İnşirah suresinde ise Allah, sahip oldukları inanç sayesinde insanların yüreğine bir ferahlık verileceğini müjdeli. Sıkıntıdan yüreği kan ağlayan insanın belini büken o ağır yüklerini sadece Allah'ın kaldıracağı hatırlatılmaktadır. Bunu bilen ahlaklı ve erdemli müminlerin şeref ve itibarı daha da yükselecektir. Allah, en zor durumlarda dahi muhakkak bir kolaylığın bulunacağını vaat ederek insana teselli vermektedir. Nimetlerini hatırlatıp, insanı teselli ettikten sonra sıkıntı ve zorluklarla nasıl başa çıkacaklarına dair birtakım

emirler buyurmaktadır. İnsan, bir işi bitirdikten sonra başka bir işe girişmelidir. Dinlenmeyi ihmal etmeden, insanın bir görevi bitirir bitirmez diğerine atılması gerekmektedir. Ancak bu şekilde zorluklar kolaylığa, zahmetler rahmete inkılap edecektir. Bunu yaparken insanın Rabbiyle olan irtibatı kopmamalı ve sıkıntılarla başa çıkma noktasında sadece Rabbine yönelmelidir (İnşirah, 94/1-8). Kur'an-ı Kerim'e inanan ve onu okuyan bir mümin, bu surelerin tesiriyle; ruhsal sorunlara neden olan düşünce ve davranışlarını değiştirecek ve iyileşme yolunda kendini aktif tutarak, bilişsel ve davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla paralel bir tutum sergileyecektir (Koenig, Shohaib, 2021: 46). Kur'an-ı Kerim'in müminlere şifa olduğu birçok ayette yer almaktadır (İsra, 17/82).

Müminler çeşitli hastalık ve bunalımlarla başa çıkma adına Kur'an-ı Kerim'den ayetler okumaktadırlar. “*Rukye*” adı verilen ve okuyup üfleyerek şifa bulma anlamına gelen bu uygulama, Hz. Peygamber'in bir sünnetidir (Buhârî, 1999: “Selâm” 39-40; Müslim, 1978: “Selâm” 46-51; İbn Mâce, 1992: “Tıb” 35-36). Hz. Muhammed'in, hastalandığında İhlas suresini okuduğuna dair rivayetler bulunmaktadır (Buhârî, 1999: 71/644). Rukye, aynı zamanda büyü ve sihir gibi anlamlara da gelmektedir. Ancak sünnet olan rukyede hedeflenen, Allah'a sığınma, okuma, dua etme vb. yollarla ruh ve beden sağlığının korunması, psikolojik destek mahiyetinde bir başa çıkma yöntemi olarak kullanılmasıdır (Çelebi, 2008: 219-222).

Kutsal kitaplar aynı zamanda bir dua kitabıdır. Dua ise dinî başa çıkma etkinliklerinin ilkidir (Kula, 2005: 61). Okunan dualar stresli durumlarla başa çıkmada kilit rol oynamaktadır (Pargament, 2003: 216). Muavvizeteyn olarak anılan ve Allah'ın himayesine ulaştıran iki dua anlamına gelen Felak ve Nas sureleri Kur'an-ı Kerim'deki başlıca dualardır (Aydar, 2020: 334-335).

Felak suresinde müminlerden; maddi ve manevi karanlıkların şerrinden, yaratılan her şeyin şerrinden, düğümlere üfleyen büyücülerin şerrinden ve haset ettiği zaman haset edenin şerrinden Rablerine sığınmaları gerektiği ve bu yönde dua etmeleri bildirilmektedir (Felak, 113/1-5). Mümin bu dua vesilesiyle, hüznlerin ve korkuların en yoğun yaşandığı gecenin bunalımlarıyla başa çıkabilmektedir (Taberî, 1995: 2911). Acı, musibet ve ölüm

gibi yaratılmış olan her şeyin şerrinden Rabbine sığınabilmektedir. Kendisine maddi ve manevi tehlike oluşturabilecek her türlü büyü ve sihrin kötü tesiriyle mücadele edebilmekte, cincilik ve benzeri safsatalarla halkı kandıran, birtakım süslü laflarla gerçekleri çarpıtanlara karşı güç elde edebilmektedir. Kin, haset, kıskançlık, çekememezlik gibi ahlakî zaafılara sahip insanların şerrine karşı Allah'ın koruması altına girmektedir (Kısa, 2012: 651).

Nas suresinde ise insanların kalbine kötü düşünceler fısıldayan sinsi şeytanın şerrinden ve bu şeytanlığa ortak olan cinlerden ve insanlardan, insanların ilahına, onların mutlak hükümdarına ve insanların Rabbine sığınmaları öğretilmektedir (Nas, 114/1-6). Zira insî ve cinnî şeytanlar insana düşmandır (Enam, 6/112). Hz. Peygamber (sav), her gece yatağına girdiğinde avuçlarını birleştirmekte; İhlâs, Felak ve Nas surelerini okuyup avuçlarına üfleemektedir. Ellerini vücudunun ulaşabildiği her tarafına sürmekte ve bunu üç kez tekrarlamaktadır (Buhârî, 1999: “Fedailü'l-Kur'an” 14).

Kur'an-ı Kerim, okuyucusuna geçmiş dönemlerde yaşayan toplumların başlarına gelen ağır musibetlerden haber vererek onların bela ve sıkıntıda yalnız olmadıklarını hatırlatır. Allah, Kur'an-ı Kerim'de inançlarını büyük imtihanlarla sınımadan, insanların kolayca ve rahata erişemeyeceğini ifade etmektedir (Ankebût, 29/2-3). ‘*Önceki milletlerin başına gelenler sizin de başınıza gelmeden, öyle kolayca cennete girebileceğinizi mi sanıyordunuz*’, buyurarak başa gelen imtihan ve sıkıntıların bir amaca hizmet ettiğini hatırlatmaktadır (Bakara, 2/214). İnsanın tabiatındandır ki başa gelen bir musibet eğer sair insanların da başına gelmişse insanın bu hadiseden hissedeceği acı ve hüznün, yalnızca kendi başına gelen bir musibetin hissettirdiği acı ve hüznünden daha hafif olacaktır (Belhî, 2019: 227).

Allah'ın öğüt ve uyarılarıyla dolu kutsal kitabı sayesinde akıl ve kalpler huzura kavuşur. Böyle bir mucize karşısında kalpler mutmain olup, sükûnete erişir. Kalpler ancak Allah'ın zikri ve en büyük mucizesi olan kutsal kitabı sayesinde arınır; inkâr ve nifak hastalıklarından, ruhsal bunalımlardan, acı ve hüznlerden kurtulur ve gerçek anlamda huzura kavuşabilir. Kutsal kitap sayesinde müminler, varlık âleminde yalnız olmadıklarını

bilmekte; daima Allah'ın koruması ve himayesi altında olduklarını hissetmektedir (Rad, 13/28). Kur'an-ı Kerim'in rehberliğinde, iman edip dürüst ve faydalı işler yapanlar, sonsuz mutluluğun ve sevincin yaşanacağı harika bir yurt ile müjdelenmektedir (Rad, 13/29; İsrâ, 17/9). İnsana orada verilecek olan ödüller gönüllere ümit kaynağı olması açısından çok daha tatmin edicidir (Kehf, 18/46). Bütün bu mezkûr ayetler, insana ümit aşılması ve onu harekete geçirmesi bakımından depresyon ve atalet gibi birçok sıkıntı ve bunalımlarla başa çıkmasında oldukça etkilidir (Koenig, Shohaib, 2021: 50). Zira Allah, emir ve yasaklarına karşı dikkatli ve saygılı davranan her mümine, dara düştüğünde mutlaka bir çıkış yolu göstereceğini vaat eder. Bununla da kalmayarak ona hiç ummayacağı yerden nimetler bahşedeceğini buyurmaktadır. Kur'an-ı Kerim'in mesajı nettir: Her kim Allah'a güvenirse, Allah ona yetecektir (Talak, 65/2-3).

### ***Peygamber İnancı***

İnsanın yazgısında çeşitli mihnetler, sabretmek ve baş etmek mecburiyetinde olduğu ıstıraplı durumlar vardır. İnsan, sair kimselerin başına gelen felaketleri görerek, bu ıstıraplı durumlara nasıl dayanacağını, acı ve hüznü nasıl dayanacağını anlar ve kendisine dersler çıkarır (Belhî, 2019: 219). Hassaten peygamberler bu anlamda kendilerini takip edenlere en güzel şekilde önderlik etmektedirler. Onların yaşamlarında ve kıssalarında keder ve elem verici olaylarla karşılaşmak mümkündür (Bakara, 2/214). Peygamberler beşeriyetin selameti ve ferahı için dünyada nice sınamalara maruz kalmıştır. Mihnetlerin en külfetli olanları onların başına gelmiştir (Buhârî, 1999: "Merdâ" 2-3; İbn Mâce, 1992: "Fiten" 29; Tirmizî, 1992: "Zühd" 57).

Peygamber kıssalarında onların yakınlarının vefat ettiğine, çeşitli güçlüklerle uğraş verildiğine şahit olunmaktadır. Ancak onların böylesi acı ve hüznü verici hususlara mukabil, istikâmetlerinin, dengelerini, itaatkârlıklarını ve metanetlerini yitirmedikleri görülmektedir. Zira Kur'an'da yitirilenlerin peşinden bir yeise ya da bir usanca kapılmaması gerektiği öğütlenmektedir (Hadid 23/57). Güzide kullar olarak tasvir edilen peygamberlerin ıstırap ve elemeler karşısında; çektikleri mihnetler ile baş etme hususunda hiç çözülmedikleri ve umutsuzluk hissetmedikleri Kur'an-ı Kerim'de çokça anlatılmaktadır. Zira onların bir dinî başa çıkma yöntemi olarak sabrı çok iyi özümledikleri

ve güçlülere mahirane göğüs gerdikleri Kur'an'da yer bulmaktadır (Ali İmran, 3/146). Bu bağlamda peygamberlerin izinden gidecek olanların, doğru yolda olacağı ve dünya-ahirette asla hüznü duymayacakları muştulanmaktadır (Taha 20/123).

Peygamberlere itimat eden ve onların kıssalardan kendisine öğüt ve ibretler çıkaran bir mü'min, baş edilmesi gereken musibetler karşısında çabucak çözülmez. Zira o, birtakım istenmeyen yaşam olaylarının kendisinden önce gelenlerin, hatta kendi zamanındaki insanların da başına geldiğinin bilincindedir. Öyle ki önder şahsiyetler olan Allah'ın seçilmiş kulları olan peygamberler dahi bu mihnetlerden hissesini almışlardır. Bütün insanlık, ıstıraplarda ve felaketlerde müşterektir. Zira insanın bir huyudur ki başa gelen acı ve hüznü verici bir durum, sair insanların da başına gelmişse insanın bu olaydan duyumsayacağı acı ve hüznü, yalnızca kendi başına gelen bir musibetten duyumsayacağı acı ve hüznünden daha hafif kalacaktır (Belhî, 2019: 227).

### ***Ahret İnancı***

Ahret, semavi dinlerin en temel esaslarından biridir ve birçok inanca göre dünya hayatının bir devamı olarak nitelendirilir. Semavi dinlerin kaynağı ilahi vahiy olması münasebetiyle ahret inancına yönelik benzerlikler birçok inançta göze çarpmaktadır (Topaloğlu, 1988: 543). Kur'an-ı Kerim'e göre dünya hayatı bir oyun ve eğlenceden, bir süs ve böbürlenmekten ibarettir. İnsanların asıl teskin olacakları ve huzur bulacakları yer ise ebedî alemdir (Ankebut, 29/64; Mümin, 40/39; Hadid, 57/20). Dünya ise insanların korku ve hüznü, açlık ve sefaletle sınındığı bir yerdir. İnsanların servetlerini, sağlıklarını ve ürettiği şeylerin kaybını derinden hissettiği geçici bir yurttur (Bakara, 2/155).

Bütün bu musibet ve sıkıntıların geçici olduğuna dair taşınan bu inanç, insanın her daim ümidini tazelemesini ve yeniden yaşama sevincine kavuşmasını sağlamaktadır. Burada karşılaşılan güçlüklerin ahirette mükafat olarak karşılık bulacağını kabul etmek insanı rahatlatmakta ve travmatik yaşam olaylarıyla başa çıkmada kişiyi motive etmektedir (Hökelekli, 2007: 8). Zira yalnızca bu dünyanın geçiciliğinin farkındalığına sahip insan acı

ve hüzünlerle başa çıkabilecektir (İbn Sina, 1937: 33). Ancak böylesi kimseler için bu dünyanın kazanımlarını ve imkânlarını terk etmek kolay olacaktır (Gazâlî, 2003: 355).

Ahiret inancı bilhassa ölüme karşı hissedilen hüzün ve korkularla başa çıkmada oldukça etkilidir (Karaca, 2000: 334). Zira ölüm tıbbî açıklamalarla yetinilecek bir olgu değildir (Hökelekli, 2007: 8). Ölüm her ne kadar insanlara acı ve hüzün veren bir olgu da olsa ahirete geçişi sağlar. Buna rağmen yine de ölüm korkusu hissedilmesi insan psikolojisi açısından normal karşılanmaktadır. İnsanın bu korku sayesinde yaşama sevincine sahip olarak yaşamın türlü zorluklarıyla başa çıkmada önemli bir güdüye sahip olduğu bilinmektedir. Ölümün sonsuza dek yok olmak olmadığını kavramış kimseler asıl gerçek yaşamın beklentisini ve hasretini ruhlarında hissetmektedirler (Topaloğlu, 1988: 544). Zira aklını kullanan her insan, öldükten sonraki durumunun ne olacağı ile mutlak bir surette ilgilenmektedir (Râzî, 2021: 67).

Duygular arasında bilhassa hüzün ve kaygılar, yaşamın ve ölümün ehemmiyeti hakkında insana ciddi ipuçları vermektedir (Borgna, 2015: 191). Acı ve hüzün içinde kıvranan bir kimsenin dudaklarından dökülen sözcüklerin bu dünyaya ait olmadığı, ancak insanın bu sırrı sadece kendi can çekişen içselliğinde çözebileceği dahi düşünülmektedir (Borgna, 2015: 202). Ahiret bütün dertlerin biteceği yer olarak görülür ve ölümden korkmanın gereksiz olduğuna inanılır (Montaigne, 2016: 109). Sevilen kimselerin yitiminde, çocuğunu kaybetmiş anne babaların yas sürecinde, dinî başa çıkma metotları depresyon ve anksiyetenin daha düşük düzeyde kalmasını sağlamaktadır (Pargament, 2005: 296) Zira geçmişteki hiçbir şey kaybedilmemiş ve her şey geri dönülmez bir şekilde kaydedilmiştir (Frankl, 2020: 135). İnsan, hüzün ve kaygılarından ancak bu dünyadaki hayatından daha iyi bir hayata ulaşacağına iman ederek kurtulabilecektir (Râzî, 2021: 137).

Hiç şüphesiz ki insan yeryüzünde olduğu müddetçe acı ve hüzünler peşini bırakmayacaktır. Dünya, yapısı gereği korku ve hüzünleri bünyesinde barındıran bir yurttur. İnsanın bütün bunlardan halaskar olması ahiretin ve cennetin en önemli nimetlerindedir (Belhî, 2019: 224). Zira Kur'an-ı Kerim'in birçok ayetinde salih

kimselerin ahirette asla hüzünlenmeyeceği ve kendilerini daima güvende hissedecekleri defaten zikredilmektedir (Maide, 5/69; Enam, 6/48).

Hz. Muhammed; “*sizin için hazırlanan mükâfatları bilseydiniz yitirdiğiniz şeylere üzülmezsiniz*” buyurarak, ahiret inancının acı ve hüzünlerle başa çıkmada büyük tesire sahip olduğunu gözler önüne sermektedir (İbn Hanbel, 2003: 4/128). Aynı zamanda ölümün mümin için bir sevince sebep olacağı müjdelenmektedir. Ölümün acı ve hüzün vereceği kişiler ise sadece günahkârlar olacaktır (İbn Hanbel, 2003: 3/424; Ebû Dâvud, Cenâiz, 14). Zira yalnızca günahkârlar Allah’ın rahmetinden ümidini keser (Yusuf, 12/87; Hicr, 15/56). Ümitsiz ve kötümser bir kişi ise geçip giden zamanda ölümü korku ve hüzünle bekler (Frankl, 2020: 135). Halbuki ahirete dair sağlam bir inanç taşıyan insan ise ölüme yaklaştığını hissettiği travmatik anlarda, korku ve endişelerini bastırabilmekte; ölüm sonrasına dair güçlü umutlar taşıyabilmektedir (Karaca, 2000: 250).

İnsanların büyük çoğunluğu gördüğü adaletsizlikler ve haksızlıklar karşısında hüzünlenir. Bu durumun son bulmasını ve adaletin tecelli etmesi gerektiğine inanır. Ancak dünyada çoğu zaman adalet yerini bulmaz. Mazlumlar öcünü almadan, zalimler hesap vermeden can verir. Bunun yanı sıra dünyada insanlar çeşitli açılardan birbirlerinden farklı bilgi ve yeteneklere sahiptir. Bunun sonucunda kimi varlıklı bir yaşam sürerken kimi de yoksulluğun pençesinde kıvrınmaktadır. Bilhassa bazı kimseler çalışkan ve dürüst olmasına karşın dünyada mükafatını alamamaktadır. İnsanın bu tür durumlarla başa çıkmasında ahiret inancının etki ve rolü inkâr edilemez. Zira ahiret alemi mutlak adaletin tecelli edeceği, iyilerin ödüllendirilip, kötülerin cezalandırılacağı bir yer olarak tasvir edilmektedir. Bu bağlamda ahiret inancı büyük bir teselli kaynağı olmakta ve insana yaşana sevinci katmaktadır. Böyle bir inancın yokluğu ise kişide büyük bunalım ve depresyonlara gebe olmaktadır (Topaloğlu, 1988: 545).

### ***Kader İnancı***

İnsan, acı ve hüzün verici durumlarla başa çıkmakta zorlandığında kendisine dinî veya din dışı başa çıkma yolları aramaktadır. Bu çabaları sonuçsuz kaldığında ise kendisine

mevcut durumu hakkında tatmin edici açıklamalar bulmak ister. Başa gelen stresli yaşam olaylarının tesadüf eseri olmadığını, bu zorlukların insanın gelişimi için gerekli olduğunu, yaşananların bir plana hizmet ettiğini insana düşündürebilecek şey hiç kuşkusuz onun inançlarıdır (Göcen, 2012: 107). Tam da bu noktada kader inancı, insana en önemli çıkış yollarından biri olarak görünmektedir (Kartopu, 2013: 71). Kader inancı sayesinde başa gelen travmatik olaylar daha makul bir şekilde anlamlandırılır ve bu olaylarla başa çıkmak artık daha kolay bir hale gelir (Kartopu, 2013: 76). Katlanılması zor yaşam olayları artık bir şekilde anlam bulur ve kişi için bu olaylar belirli bir noktaya kadar kabul edilebilir bir vaziyete bürünür (Kımtır, 2002: 2017).

Her insanın korkak bir yönünün bulunduğu bilinmektedir (Maslow, 2020: 181). İnsan, geleceğin bilinmezliği karşısında bir güvensizlik ve korku hisleriyle yaşar. Zira o, geleceği hakkında tahmin yürütebilmek, yaşam olanaklarını kestirebilmek ve geleceği istediği şekilde tasarlamak istemektedir. Yeryüzünde bu isteklere sahip tek varlık insandır. Belirsizi belirli kılmak insanın en temel yaşam güdüsüdür (Sayar, 2020: 185). Bu bağlamda insan din vasıtasıyla, geleceğinin en hayırlı ve en güzel şekilde takdir edildiğine inanmak ister. Mümin, tesadüfe yer kalmayacak şekilde, her şeyi bir planın parçası olarak telakki eder. O, başına gelen acı ve hüznü dolu her şerrin arkasında mutlaka bir hayrın gizlendiğini düşünmektedir (Yaparel, 1994: 278). Böylelikle hayatı; daha sükûnetli, daha güvenli ve daha katlanılabilir bir hale gelmektedir (Kartopu, 2013: 71). Din, bu bağlamda sağlıklı bir ruh yapısı için vazgeçilemez bir olgudur. Her din kendi müntesiplerine acı ve hüznü karşı teselliler vaat etmektedir. Mümin, çaresiz kaldığı ve büyük üzüntülere duçar olduğu vakitlerde, artık hiçbir avuntusu kalmamışsa, takdir-i ilahiden bahseder hale gelmektedir (Freud, 2018: 44).

İnsanın bazı durumlarda başa gelenleri kabullenmesi ve kendi talihsizliğiyle başa çıkması gerekmektedir. Hiçbir insan ve hiçbir kader diğer insanlarla ve diğer insanların kaderleriyle kıyas kabul etmez. Yaşam içerisinde her bir olay farklı cereyan eder ve her biri farklı tepkiler iktiza etmektedir (Frankl, 2020: 93). Kur'an-ı Kerim'de insanın başına gelen musibetlerin bir sınama maksadıyla ezelde takdir edildiğine işaret edilmektedir. Böylelikle inananlardan her şeyin Allah'ın kontrolü altında olduğunu idrak etmeleri ve yitirdikleri şeylerden dolayı hüznlenmemeleri beklenmektedir (Hadid, 57/23). Zira insanın başına



gelen her bela ve musibet, bir hikmet dahilinde önceden yazılmış kader kitabında mevcuttur (Hadid, 57/22). Bunun idrakinde olan bir mümin, maruz kaldığı bela ve musibetler karşısında sızlanmayacak ve çöküntü yaşamayacaktır (İsfahânî, 2019: 250). Böylesi bir kişi, acı ve hüznleriyle başa çıkmak için çabaladıktan sonra artık gönül hoşnutluğu içinde yüce Allah'ın değişmez kaderine boyun eğecektir. Çünkü kadere iman eden kişi, Allah'ın hükümlerine kimsenin karşı koyamayacağına inanır. Musibetlerden canı yansa da sabırla durumunu tartacak ve imanını tazeleyecektir (Gazâlî, 2003: 357).

### ***İbadet Yoluyla Başa Çıkma***

İbadet, insan ile Allah arasındaki ilişki ve iletişimin birtakım davranışlarla ifadesi olarak değerlendirilmektedir. İbadetler dinî hayatın uygulamaya ve pratiğe yansıyan yönüdür. Psikoloji ise ibadetlerin insan üzerindeki etkilerini incelemektedir. Ancak ibadetler psikoloji bilimine indirgenemez ve psikoloji bilimi tarafından tam anlamıyla açıklanamaz. Birçok psikolog, dinî yaşantının ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini dile getirmektedir. Genç yaşlardan itibaren arzulu ve istikrarlı bir şekilde ibadet eden insanların psiko-sosyal açıdan hayatla ve çevreyle daha uyumlu bir kişiliğe sahip oldukları ileri sürülmektedir. Din psikologları, ibadetlerin ruhî bir tedavi olduğununun altını çizmektedirler (Hökelekli, 1999: 248-252).

Örneğin İran'da 266 meme kanseri kadın ile yapılan anket çalışmasında, katılımcıların dua ederek, namaz kılarak, hacca giderek ve Kur'an okuyarak kansere karşı iyi bir adaptasyon sağladıkları tespit edilmiştir (Khodaveirdyzadeh, vd., 2016: 4095-4099). Bazı Müslüman hemodiyaliz hastalarının Kur'an okuyarak depresif belirtilerden önemli ölçüde kurtuldukları bilinmektedir (Babamohamadi, vd., 2016: 1921-1930).

### ***Dua***

Dua fitri bir olgudur ve insanın tanrıya yakınlaşma isteğinden doğmaktadır. Dua, din duygusunun en iyi ifade edilmiş şeklidir. Sistematik oluşu ise onun bir ibadet olarak değerlendirilmesini sağlar. Dua, insanın iç dünyası ile bağ kurabilmesi adına bir fırsattır.

Dua tanrıyı ya da tanrının iradesini değiştirmek değil, insanın kendisini değiştirme sürecidir (Albayrak, 2007: 189-201).

Dua, dinî başa çıkma etkinliklerinin başlangıcıdır (Kula, 2005: 61). O, stresli durumlarla başa çıkmanın anahtarıdır. (Pargament, 2003: 216). Yalnız dil ile değil, tutum ve tavırlarla da yapıldığında aamayacağı kilit yoktur. O evrensel boyutlara sahip mistik bir deneyimdir. Varlık hakkında tatmin hisleri yaratması, insanın benlik arayışına doğrudan katkı sağlar. İnsanın ontolojik kaygılarını en aza indirger. Tanrı ile kurulan iletişim sayesinde kişinin depresyon, özgüven yitimi vb. ruh durumlarıyla başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Sayın, 2012: 423-431). Kişi dua aracılığıyla tanrıdan problemlerinin çözümünü ister. Ancak dua ile elde edilen yalnızca problemlerin çözümü değildir. Dua başlı başına bir akılı korumanın, umut besleyebilmenin ve kontrol duygusunun sağlayıcısıdır. Bu bağlamda dua önemli bir psikolojik amaca hizmet eder (Pargament, 2003: 224).

Duanın kaygı, stres, anlamsızlık, boşluk hissi ve yalnızlık gibi çağımızın en önemli ruhsal hastalıklarıyla başa ıkmanda etkili olduğu; ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği ve kişiliği geliştirdiği bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda da ibadetlerini yerine getirme oranı yüksek olan ve sıklıca dua eden gençlerin, çağın getirdiği güçlüklerle başa ıkmanda daha başarılı oldukları tespit edilmektedir. İbadetlerle umutlarını tazelemeyi başarabilen ve hayatın anlamını kavrayan bu gençler, şiddetli sıkıntı, endişe, öfke patlamaları veya büyük olumsuz düşünce değişimlerini daha az yaşamakta, ruh sağlığı açısından hayatın belki de en zor dönemi sayılan gençlik yıllarını daha az sıkıntılarla aşmaktadırlar (Hayta, 2000: 1-12).

Kur'an-ı Kerim'de dua edenin duasına mutlaka karşılık verileceği ifade edilir. (Bakara 2/186; Müminun 23/60). Böylelikle bu ibadetin bütün müminlere teşvik edildiği görülmektedir. İnsan acı ve hüzün verici bir durumla karşılaştığında bununla başa çıkmak ister. Acziyetini derinden hisseden insan için din, en önemli psikolojik dayanaklardan biridir (Karakaş, 2014: 7). İnsanın duaya olan meyli arttıka yaşamdan duyduğu

memnuniyet ve tatmin hislerinin çoğaldığı da bilinmektedir (Gashi, 2016: 26). Zira bütün ibadetlerin özü şükürdür (Şentürk, 2000: 133).

Mümin, stresli durumlardan bir an önce kurtulabilmek adına, duayı istimal eder. Zira tanrıya yönelerek teselli bulmak ve rahatlamak istemektedir (Cirhinlioğlu vd., 2013: 94). En samimi tavrını takınarak gizlice ya da açıkça yaratıcısına yalvarır. Acılarından ve stres durumlarından kurtulması koşuluyla Rabbine güzel davranışlarda bulunacağını bile vaat eder. (Enam 4/63). Ancak en sık kullanılan dinî başa çıkma yöntemlerinden biri olan dua, kişi feraha ve sevince eriştiğinde terk edilir (Zümer 39/49). Bazı kimseler ise yalnızca duayı terk etmekle kalmayıp, sapkın inançlara geri dönmektedirler. Kur'an-ı Kerim ise insanı bela ve sıkıntılardan kurtaranın Allah olduğunun altını çizer ve insanın bu iki yüzlü tutumuna dikkat çeker (Enam 4/64; Neml 27/62). Bazı kimseler de iyi durumda olduklarında böbürlenip şımarırlar. Bir sıkıntıyla başa çıkmaları gerektiğinde ise büsbütün ümitsizleşerek, duaya ve dinî ritüellere karşı tamamen düşman kesilirler (Rum, 30/36). Kur'an-ı Kerim, insanın her durumda yalnızca Allah'a ibadet etmesi ve yalnızca Allah'tan yardım dileyerek yaşamın acı ve hüznü dolu yönleriyle başa çıkması gerektiğini ısrarla vurgular (Fatıha 1/4).

Dua müminlerin silahı, ibadetlerin özü ve dinin direğidir (İbn Hanbel, 2003: 1/344). Hz. Muhammed'in; *"Ey hüznüleri ve sıkıntıları giderici Allah'ım! Hiç hastalık kalmayacak şekilde şifa ver!"* şeklinde dua ettiği rivayet edilmektedir (Buhârî, 1999: "Tıb" 38; Ebû Dâvûd, Tıb, 19; Tirmizî, 1992: "Cenâiz" 4; İbn Hanbel, 2003: 3/151). Acı ve hüznü veren yaşam olayları karşısında edilebilecek birçok dua örneği vardır (Müslim, 1978: "Selam", 40; Tirmizî, 1992: "Cenâiz" 4; İbn Mâce, 1992: "Tıb" 36; Ebû Dâvûd, Tıb, 18; İbn Hanbel, 2003: 1/391). Hz. Peygamberin aşağıda yer verilen duası ise dua ile başa çıkmanın en güzel örneklerinden biridir: *"Allah'ım! Acizlikten, tembellikten, korkaklıktan, cimrilikten, hüznü ve kederden, borç yükünden, güçlü kimselerin galebesinden sana sığınırım."*

### **Namaz**

Namaz ibadeti, ilk peygamber Hz. Âdem'den bu yana emredilen ve Hz. Muhammed ile son şeklini alan tevhid dininin en temel ibadetlerinden biridir. Bütün risalet

silsilesinde tevhidten sonra gelen emirlerin en kuvvetlisi ve iman akidesini tasdik ve Allah'a ibadetin gereğini yerine getirmek için emredilen farzların da ilkidir. Namaz ibadetinde, oruçta olduğu gibi sağlıklı olma şartı, hac ve zekâttaki gibi de zengin olma şartı aranmamaktadır. Namaz bu bağlamda toplumun tamamını kucaklayan bir ibadet biçimidir (Certel, 1997: 329-345).

Namaz, insanın dünyevî bütün bağlarından sıyrılıp, deruni murakabe ve muhasebe ile Rabbine yönelmesidir. Namaz şahsiyet üzerinde doğrudan etki eder. Bu bağlamda namazın ibadetler arasında özel bir yeri vardır. (Çamdibi, 2009: 101). İbadetlerin yerine getirilmesindeki nihai amaç, ahlakî olgunlaşmadır. Namaz, şahsiyetin gelişmesi ve olgunlaşmasına, sorumluluk duygusunun gelişmesine, şuur seviyesinin yükselmesine ve vicdan oluşumuna olumlu yönde tesir ederek kişilik bütünleşmesine katkı sağlar. Namaz ibadetinin belli aralıklarla belli bir sıklıkta yerine getirilmesi onun bu katkılarını daha da güçlendirmektedir. Allah'la ilişkisi sağlıklı olan kimselerin sosyal ilişkileri de sağlıklı olur. Namaz ile psikolojik iyi oluş ve ahlakî olgunluk arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar namaz ile sorumluluk, namaz ile sosyallik ve namaz ile kendini kabullenme arasında olumlu ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır (Kımtar, 2016: 103-133).

Namaz ibadeti ile insan günde beş vakit Allah'ın varlığını, sevgisini ve ilgisini derinden hisseder. İnsanın hayatında Tanrı'nın varlığını hissetmesi, onun sevgi ve ilgisini tecrübe etmesi, başlıca bir dinî başa çıkma etkinliği olarak değerlendirilmektedir (Pargament, 2003: 216). Bilhassa cami cemaatinden olan ve böylelikle cami cemaatinden ibadet arkadaşlarına sahip olanların elde ettikleri sosyal destek, maruz kaldıkları stresli durumlarda kendilerine yardımcı bir güç olarak yaşamlarında yer bulmaktadır (Hökelekli, 2020: 77). Birçok hadis-i şerifte, yapılan ibadetler, verilen mücadele ve mücahedeler vesilesiyle, Allah'ın kulunu acı ve hüznlerden koruyacağı vaat edilmektedir (İbn Hanbel, 2003: 1/391). Zira yapılan araştırmalara göre de insanların namaz kılma fikrine katılma düzeyleri arttıkça psikolojik iyi olma durumlarında artış olduğu görülmektedir (Kımtar, 2016: 299-332).

Namaza hazırlık sürecinde alınan abdestin de psiko-sosyal açıdan birçok faydası bilinmektedir. Abdest, lenf sistemindeki kıldan ince damarları esnek tutmak suretiyle tüm hastalıklara ve kansere karşı önleyici bir yapıdadır. Bir de günlük elektromanyetik etkiler sonucu göğüs çevresinde hissedilen huzursuzluk durumu vardır ki namaz kılan kimselerde bu etkilere hiç rastlanmadığı ifade edilmektedir (Akt: Kımtır, 2016: 299-332).

Kur'an-ı Kerim'de namazını özenle kılanların, zekâtını verenlerin korku ve endişelerden, hüznün ve acılardan uzak olacağı ve kendilerine muhteşem mükâfatlar verileceği buyrulmaktadır (Bakara, 2/277). Namaz ibadeti, sair ibadetler gibi Allah'a şükretmenin bir yoludur (Pusmaz, 1999: 72). Bu bağlamda en temel dinî başa çıkma yöntemlerinden biridir. Öyle ki Hz. Peygamber hüzünlü ve sıkıntılı zamanlarında Bilâl-i Habeşî'den ezan okumasını istemekte ve namaza davetin adı olan ezanla ferahlamaktadır (Ebu Dâvûd, Edeb, 78-86).

### **Oruç**

İbadetler insanı doğru ve erdemli olana yönlendirmektedir ve kişiliğin olgunlaşmasında oldukça etkilidir. İbadetlerin en önemli faydası ise insanı mutlu kılabilmesidir (Certel, 1998: 151). İbadetler hem psişik hem de somatik anlamda insan sağlığını hastalıklardan korumayı amaçlamaktadır (Bayraktar, 1987: 26). Bütün bu veriler, ruhsal ve bedensel birçok problemle başa çıkmada ibadetlerin etki gücünü gözler önüne sermektedir. Aynı zamanda ibadetler, kişinin iç dünyasına bir yolculuktur. Bu yolculuk ile kişinin aşılması güç yaşam olaylarını anlama veya bunları çözümlene çabaları gelişebilmektedir (Pargament, 2003: 214).

Oruç ibadeti sayesinde insan biraz olsun dünyevî meşgalelerinden sıyrılabilmekte, Allah'ı sürekli olarak gündeminde tutabilmektedir (Kımtır, 2017: 23). Aynı zamanda kişi hem bedenen hem de zihnen kendisini Allah'ın huzurunda hissetmektedir (Uysal, 2007: 19-44). İnsana Tanrı'nın varlığını hissettiren her ibadet bir başa çıkma etkinliği olarak değerlendirilmektedir (Pargament, 2003: 216).

Oruç ibadeti ile öfkeyi kontrol etme arasında pozitif, öfkeyi dışa yansıtma ve bastırıp içe atma arasında ise negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (Kımtır, 2015: 7-54). Orucun insanlarla ilişkileri kolaylaştırdığı, kişiye ekonomik rahatlama ve sosyal itibar kazandırdığı, yardımlaşmayı, kendine güveni ve hoşgörüyü artırdığı görülmektedir. Yapılan araştırmalara göre oruç tutanların yaş aldıkça orucun sosyal etkisini daha fazla hissettikleri gözlemlenmektedir. Oruç tutanlarda orucun sosyal etki boyutunu kapsayan, empatik eğilim, öfke kontrolü ve toplum yanlısı davranış eğilimlerinin artmakta olduğu, sürekli öfke durumunun ise azaldığı anlaşılmaktadır (Uysal, 2007: 19-44).

Öfke, engellenme, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma vb. gibi durumlarda yaşanan ve saldırgan davranışlarla neticelenebilen bir duygu yoğunludur. Genellikle kişinin üstesinden gelemeyeceği sınırsını taşıdığı engelleyici durumlar karşısında ortaya çıkan ani heyecansal bir durumdur. Öfkenin, gerektiği yerde ölçülü bir şekilde hissedilmesi olağandır. Bu tür öfkeler insan hayatında istendik yönde değişiklikler meydana getirmekte, onur ve haysiyetin korunmasında etkili olmaktadır. Ancak öfke kontrol edilemediğinde ve sağlıklı bir şekilde dışarıya yansıtılmadığında, kişinin aile, meslek ve toplumsal yaşantısına, ruh ve beden sağlığına çok büyük zararlar verebilmekte, bazen de telafisi mümkün olmayan sonuçlara yol açabilmektedir. Oruç ibadetinin ise öfke vb. durumlarla başa çıkmada büyük öneme sahip olduğu yapılan araştırmalarda daha iyi anlaşılmaktadır (Kımtır, 2015: 7-54).

Oruçla geçirilen ramazan ayının yurtdışında yaşayan Müslümanlar üzerindeki psiko-sosyal etkilerini tespit etmek amacıyla yapılan çalışmalarda, oruç ayı olan ramazanın bilhassa yalnızlık duygularıyla başa çıkmada oldukça etkili olduğu gözlemlenmektedir. Ramazan, gurbetçi Müslümanların yaşadıkları yalnızlık duygusunun olumsuz etkilerini azalttığı gibi sosyal bütünleşmeye de katkı sağlamaktadır. Camiler bu ayla birlikte bir sosyal ve psikolojik terapi merkezi haline gelmektedir (Güngör, Polat, 2012: 125-153).

Bazen de oruç, kişinin dinen yalnız kaldığı ortamlarda ferdî boyutu ağır basan bir ibadet halini almaktadır. Oruç tutan bir Müslüman bu yabancı ortam sayesinde dinî kimliğini sorgulamak zorunda kalarak dinine bağlılığını artırmaktadır. Kimse ona iştirak etmese bile o, özgüvenle dininin emirlerini yerine getirme iradesi sergilemektedir. Bu bağlamda ramazanın sadece manevi yönü olan bir ibadet olmadığı anlaşılmaktadır. Bilhassa Müslümanların azınlıkta olduğu yerlerde oruç ibadeti, kültürlenme, kimliklenme ve değerlere sahip çıkma anlamında çok yönlü faydalar sağlamaktadır (Güngör, Polat, 2012: 125-153).

### ***Zekât ve Sadaka***

Birçok psikoloğa göre vermek, almaktan daha hoş bir duygudur (Adler, 2003: 219). Bir Hadis-i Şerif'te, '*Veren el alan elden daha hayırlıdır*' buyurulmaktadır (Buhârî, 1999: "Zekât" 18; Müslim, 1978: "Zekât" 94-97-106-124). İnsanlar verme faaliyetinde, güçlerinin ve zenginliklerinin boyutlarını hissederler ve bundan büyük bir sevinç duyarlar. Bu bağlamda vermek, almaktan çok daha coşku uyandırıcıdır. Sosyo-ekonomik boyutta bir insanın verici konumda olması zenginliğine işaret eder. Zira yoksulluk kişiyi verme faaliyetinden alıkoyar (Fromm, 2020: 45). Bu bağlamda insanın ihtiyaç sahiplerine yardım etmesi de bir başa çıkma etkinliği olarak değerlendirilmektedir (Pargament, 2003: 215). Öyle ki karşılıksız olarak iyilikte bulunan fedakar kimselerin, mutluluğun sırrını yakalayabildikleri ve yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada daha kararlı oldukları düşünülmektedir (Sayar, 2020: 188).

Dinî başa çıkma alanında yürütülen çalışmalarda yalnızca yardım etmenin değil, yardım görmenin de bir başa çıkma yolu olarak değerlendirildiği görülmektedir (Pargament, 2003: 215). Zekât, sadaka, kurban vb. birtakım ibadetler yoluyla kendisine yardım eli uzatılan kimse, kendisinin bu iyiliğe layık bulunduğunu hisseder. Kendini değerli hissetmesi ile kişi depresyondan, çaresizlik ve yalnızlık duygularından bir nebze uzaklaşmaktadır (Göcen, 2012: 114). İslam inancına göre her kim bir kardeşinin bir sıkıntısını ya da hüznünü giderirse hiç şüphesiz Allah da onun bir sıkıntısını veya hüznünü giderecektir. (Buhârî, 1999: "Mezâlim" 3; Müslim, 1978: "Birr" 58; "Zikr" 38; İbn Hanbel, 2003: 2/91).

2010 yılında yapılan bir araştırmada, katılımcıların %34'ü çoğunlukla, %42'si ise ara sıra problemlerle başa çıkma sürecinde sadaka verme yöntemini kullandıklarını ifade etmişlerdir (Ayten, 2021: 47). Dinî başa çıkma ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda ise insanların sosyal adaletin sağlanması adına faaliyetlerde bulunmaları ve sosyal adaleti inşa etme istekleri de bir dinî başa çıkma eylemi olarak kayda düşülmüştür (Pargament, 2003: 216). Zekât ve sadakasını gönül rızası ile veren kimseler, sosyal adaletin bir nebze sağlanması adına büyük fedakarlıklar göstermektedir. Zira zekâtla gerçekleştirilen yardımlar sayesinde düşük gelir seviyesindeki insanların alım gücünde artış sağlanır. Ancak bunun için İslâm fihına uygun olarak zekâtın, ülkelerde sektörel ve bölgesel yoksulluk göz önünde bulundurularak dağıtılması gerekmektedir. Zekâtın İslam'ın mali sistemiyle yakından ilgili olduğunun düzenlenecek eğitim programlarıyla vurgulanması ve toplumun zekât konusunda bilinçlendirilmesi oldukça önemlidir (Badur, 2016: 1-14).

Semavi dinler, insanlar arasındaki ekonomik farklılıkları ilahi iradenin bir sonucu şeklinde yorumlamaktadır. Tevrat, Yahudilerden muhtaç ve yetimleri kollamasını bekler. Bu anlamda Yahudilik zirai ürünlerin onda birinin verilmesi gibi emirlerle İslam dini ile benzeşir. Yine Ahd-i Atik'te sadakanın ölümden kurtaracağına dair ifadeler yer almaktadır. Bu durum da İslam'ın, sadaka belayı önler, yaklaşımıyla benzeşmektedir. Yahudilikte sadaka "tsdk" kökünden türetilmiştir. Bu kelime, etimolojik ve semantik açıdan Arapça sadaka kelimesiyle benzerlik taşımaktadır. Hıristiyanlıkta Hz. İsa, sadakaların gizli verilmesini öğütlemektedir. Matta'dan aktarıldığına göre sol elin yaptığı iyiliği sağ elin bilmemesi istenmektedir (Salihoğlu, 2013: 207-209).

Kur'an-ı Kerim'in birçok ayetinde Müslümanlara zekât ibadeti emredilmektedir (Bakara, 2/43; Maide, 5/55; Tevbe, 9/60; Nur, 24/56). Ayrıca mal ve mülkün zekât payının, zenginlerin kendilerine ait olmadığını, yardıma muhtaç olanların hakkı olduğunu vurgular (Mearic 70/24-25). Böylelikle varıl olanın, yoksul olan üzerindeki tahakkümüne set çeker. Kur'an-ı Kerim, Allah'ın sevgisini kazanmanın ve sonsuz huzur ve mutluluğun yalnızca zekât ve sadaka vererek elde edilebileceğini buyurarak, müminleri paylaşımcı olmaya zorlamaktadır (Rum, 30/38). Zekât, bu zorlayıcı yönüyle diğer ibadetlerden ayrılır. Yani zekât, diğer ibadetlerden farklı olarak ferdî anlamda kişilerin vicdanına, insafına



bırakılmamış bir ibadettir. Hz. Peygamber zekât toplanması amacıyla zekât memurları tayin etmiş ve bir zekât müessesesi oluşturmuştur. Buna rağmen zekât, günümüzde en çok ihmal edilen dinî vecibedir. Günümüz insanının mala karşı hırs ve tutkusu, malının eksileceği endişesiyle zekât vermesine engel olmaktadır. Halbuki zekât, hırs ve hasedi önlemekte, din kardeşliğinin meydana gelmesinde büyük bir köprü vazifesi görmektedir. Müminleri maldan feragat etmeye alıştıırır ve mal sevgisini belli ölçülerde sınırlar (Certel, 1997: 347-359). Ayrıca Kur'an-ı Kerim'de ele geçmiş mal ve mülkün günah ve kirlerinin, zekât ve sadaka ile arınacağı buyrulmaktadır (Tevbe, 9/103). Zekât ve sadaka maksadıyla yapılan harcamaların yerine yenisinin Allah tarafından lütfedileceği müjdelenmektedir (Sebe, 34/39). Tüm bunların, bela ve musibetlere karşı malları adına kaygılanan müminlerin, bu kaygı ve endişelerle başa çıkmalarında manevi bir fayda sağlayacağı muhakkaktır. Kur'an-ı Kerim'de namazını özenle kılanların, sahip olduğu şeylerin zekâtlarını verenlerin korku ve endişelerden, hüznün ve acılardan uzak olacağı ve çeşitli şekillerde ödüllendirilecekleri buyrulmaktadır (Bakara, 2/277). Allah; erdemli bir hayat sürüp, günahlardan sakınan ve zekâtını veren müminlerden rahmetini asla esirgemeyeceğini ısrarla vurgulamaktadır (Araf, 7/156).

### ***Hac***

Kutsal mekanlar uluhiyetin yoğunluk kesbettiği odak noktalarıdır. Buralara gerçekleştirilecek ziyaretlerle arınma ve öze dönüş amaçlanmaktadır. Kutsal mekanlar, dinî hayatın merkezi olan, yaşama yön ve anlam veren yerlerdir. Bilinir ki bazı iç ve dış etkenler dinî tecrübenin yaşanmasını kolaylaştırır. Bunların başında hazır bulunuşluk ve bireyin içinde bulunduğu mekân ve şartlar gelmektedir. Bu bağlamda kutsal mekanlar kişinin dinî tecrübe yaşamaya hem bilişsel hem de duygusal anlamda daha fazla yatkın olduğu yerler olarak dikkat çekmektedir (Geçioğlu, 2016: 219-243).

Hac, yeni başlangıçlar ve daha iyi bir dinî hayat için büyük bir fırsattır. Hacdan dönen müminlerin artık daha farklı bir tutum ve tavır geliştirdikleri görülmektedir. Doğal olarak hayatın sıkıntılı yönlerine karşı başa çıkma tutumlarındaki kararlılık ve istikrar da artmaktadır. Normal zamanlarda yapılan dualara nispeten hacda yapılan duaların daha fazla kabul gördüğüne inanılması da bu ibadetin müminler için büyük bir fırsat olarak

değerlendirilmesine ve hac ibadetini geçmiş günahlardan bağışlanma ve arınma imkânı olarak görmelerine neden olmaktadır. Hacılar geçmiş günahlarına tövbe edip af ve merhamet dilemekte, arınmış bir halde hacdan ayrılmaktadırlar (Karaca, 242). Böylelikle yaşam boyunca biriken hatalara ve onlardan kaynaklanan pişmanlıklara karşı yeni bir baş etme motivasyonu kazanmış olmaktadır.

Hac ibadeti kolektif bir ibadet olduğundan bireyin psikolojik iyi oluş düzeyine katkıda bulunmaktadır (Geçioğlu, 2016: 219-243). Aynı zamanda hac, toplumsal bütünleşme ve kaynaşmanın küresel çapta vuku bulmasına zemin hazırlar (Koç, 2013: 49-74). Hac psikolojisi üzerine yapılan bir araştırmada hacıların Kabe'yi ilk gördüklerinde verdikleri tepkiler ve hissettikleri duygular ele alınmıştır. Hacıların %15'i o anda kendilerini Allah'a çok yakın hissettiklerini dile getirirken; %22'si ağlamaya başladığını, %19'u ise çok heyecanlandıklarını ifade etmişlerdir. %33 gibi daha büyük bir oranda hacı aday, Kabe'yi ilk gördükleri anda tarif edilemeyecek boyutta dinsel deneyimler yaşadıklarını bildirmişlerdir. O anda yapılan duaların içerikleri değerlendirildiğinde ise yukarıda da ifade ettiğimiz gibi genellikle "affedilme" yönü bulunan dualar olduğu sonucuna varılmıştır (Koç, 2013: 49-74).

### ***Kurban ve Adak***

Geçmişten günümüze birçok inançta hayvanlara tapmanın, kurbanlar vermenin sorunlarla başa çıkma yöntemleri arasında yer aldığı bilinmektedir (Fromm, 2020: 31). Öyle ki kurban, ilkel toplumlardan günümüze değin bütün dinlerde ve inançlarda varlığını sürdüren bir ibadettir. İnsanlar bilhassa çaresiz kaldıkları anlarda bir başa çıkma yöntemi olarak tanrıya kurban vermektedirler. Bu kurbanlar kimi zaman insan ya da hayvanların feda edilmesiyle kimi zaman ise toplumun değer verdiği bazı nesnelere veya bazı geçimle alakalı ürünlerin feda edilmesiyle gerçekleştirilir. Hiç kuşkusuz kurbanın, insanlar üzerinde psiko-sosyal açıdan birçok faydası görülmektedir. Kurban kesmenin insandaki yıkıcı arzuları ve vahşet yönünü törpülemesi bunlardan birisidir (Karaca, 2017: 13-27).

İslam inancında ise kurban, ibadet niyeti ile Müslümanların tayin edilmiş vakitlerde belirli hayvanları kurban etmesidir. Kurban bir fedakârlıktır ve bir paylaşım yöntemidir. Kurban etinin ihtiyaç sahipleriyle paylaşılması toplumsal bağları güçlendirir. İnsanların yaşadıkları toplumla barışık olmaları, sorunlarıyla başa çıkmada artı bir güç olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanı sıra, örneğin çocuklarına et yediremeyecek derecede ekonomik zorluklara maruz kalmış bir anne babanın hüznü, bu ibadet ile bir nebze giderilebilmektedir. Böylelikle kurban etinin paylaşımı ekonomik zorluklarla başa çıkma çabası içerisinde olanların sevincine ve mutluluğuna vesile olur (Yazıcı, 2002: 172). Öyle ki din kardeşlerinin kendisine yardım eli uzatacağını umması dahi bir dinî başa çıkma eylemi olarak görülmektedir (Pargament, 2003: 215). Kur'an-ı Kerim'de asıl iyiliğin doğru ve eksiksiz bir inançla, malın ve kazancın, yakınlarla, yetimlerle, yoksullarla, yolda kalmış çaresizlerle, yardıma muhtaç olanlarla paylaşılması olarak ifade edildiği göze çarpar (Bakara, 2/177). İnsanın paylaşması gereken mal ve mülkünün kendisine ait olmadığını, yoksulların hakkı olduğunu buyurarak ihtiyaç sahipleri üstünde kurulacak tahakkümü engeller (Mearic 70/24-25). Dinin paylaşmaya olan bu sağlam teşviki, sıkıntı, hastalık ve savaş gibi zamanlarda dinin en önemli başa çıkma yolu olmasını sağlar. Ayrıca bu tip sıkıntılı zamanlarda sabredenlerin Kur'an-ı Kerim'de takdir edilmesi, müminlerin hastalık ve savaş gibi durumlarla başa çıkmasında büyük bir motivasyon sağlar (Bakara, 2/177).

Dinî başa çıkma yollarından birisi olarak adaklardan da bahsedilmesi yerinde olur. Zira insanlar başlarına gelen acı ve hüznün verici, stresli olaylardan kurtulabilmek adına Rablerine yalvarırlar. Kendilerini sarsan hadiselerden halaskar olmak adına adak adarlar. Örneğin, hastalanmış bir kimse, şifa bulabilmek için, *“Allah rızası için sağlığıma kavuştuğumda kurban keseceğim!”* der (Yazıcı, 2002: 175).

Kurban ibadetinin bir hikmetinin de Allah'ın verdiği nimetlerin farkına varılması ve bu farkındalıkla Müslümanların şükür duygusunu geliştirmeleri olduğu görülmektedir (Hac, 22/36). Şükür de aynı zamanda insanın başına gelmesinden korktuğu kötülüklerin şerrinden sakınma amacı taşımaktadır (Bektaş, 2019: 49). Müslümanlar kestikleri kurban ve adaklarla canlarının ya da mallarının başına gelebilecek belaları önlemeyi hedeflemektedirler. Kurban keserek Rablerine olan şükranlarını yerine getiren bir mümin, cezalandırılmayacağını, aksine sahip olduğu mal ve mülkün şükür vesilesiyle çoğalacağına

inanmaktadır (Nisa 4/147; İbrahim, 14/7). Böylelikle stres ve endişeler yerini huzura ve güvene bırakmaktadır. Tam tersi bir durumda ise cimrilikle, istifçilikle nimetlere karşı sergilenecek nankörce tutumun, kişinin açlık ve korku hisleriyle boğuşmasına ve ruh sağlığının bozulmasına neden olacağı Kur'an-ı Kerim'de bir denklem şeklinde inananlara sunulmaktadır (Nahl, 16/112).

İslam'da ve diğer dinlerde ibadetler, insan-tanrı ilişkisini ifade eden sembolik jestler ve sözlü formüller olarak teşekkül etmektedir. Gerçek bir ibadet kişinin ruh dünyasına etki etmeyi başarabilmektedir. Bu da ibadet ve ritüelleri psikolojik bir vaka haline getirmektedir. İbadetlerin kişiliği geliştirebilmesi ve kişinin acı ve hüznleriyle başa çıkabilmesinde etkili olabilmesi için baskı ve zorlamalardan uzak olması ve bireyin kendi isteğiyle ve arzusuyla yerine getirilmesi gerekmektedir (Hayta, 2000: 1-12).

### ***Dinî Değerler Yoluyla Başa Çıkma***

#### ***Sabır***

İnsan hayatı boyunca acı ve hüznere maruz kalmaktadır. Hayatın çetin zorlukları karşısında sarsılmakta, hatta bazen gerek ruh sağlığı açısından gerekse beden sağlığı açısından yıkılma noktasına kadar gelmektedir. Kur'an-ı Kerim de insanın zaman zaman korku ve endişelerle, açlık ve yoksullukla, servetin kaybolması, malın yitirilmesi, çeşitli hastalıklar ve kıtlıklarla imtihan edileceğini hatırlatmaktadır. Hayatın olumsuzlukları ile başa çıkmada çekilen güçlükler ve problemler karşısında ise sabredenlere müjdelere verilmektedir (Bakara, 2/154). Zira sabır, başlı başına bir disiplin ve bir yoğunlaşma gerektirmektedir (Fromm, 2020: 129). Sabır sayesinde insan acele davranmaktan, yeterli farkındalığa ve bilgi birikime sahip olmadan hareket etmekten sakınır. Olayları anlama ve anlamlandırma çabasında ve problemlerin çözüme kavuşturulmasında sabrın insana kattıkları yadsınamaz (Kula, 2006: 87). Sabır, insanın hem yapması gerekenlere hem de kendini koruması gereken tutum ve faaliyetlere karşı direnmesidir. Zira problemlerle başa çıkmada insanın aklını, bilincini ve diğer kuvvelerini doğru kullanabilmesi için sabır

gereklidir. Ancak yerinde ve zamanında olmayan, sabır ile âtil bir vaziyete bürünen insanın tutumu bir duyarsızlık, bir hissizlikten başka bir şey olmayacaktır (Aksoy, 1996: 45).

Kur'an-ı Kerim'de sabırlı kimselerden mümin, bilge, akıllı ve dirayetli kimseler olarak bahsedilmektedir ve ancak bu tip kimselerin acı ve hüznler karşısında sabredebileceği vurgulanmaktadır (Kasas, 28/80). Sabırlı kimselerin tespit edilmesi maksadıyla insanların sınıandığının altı çizilmektedir (Muhammed, 47/31). Sabırlı olanların, Allah tarafından sevildiği buyrulmaktadır (Ali İmran, 3/146). Yine müminlerin, başlarına hüznü olaylar geldiğinde, '*biz Allah'a aidiz ve hepimiz sonunda ona döneceğiz*', dedikleri ve bu şekilde teskin oldukları da hatırlatılmaktadır (Bakara, 2/155). İnançlı bir kimse başa çıkma sürecinde sabır gösterecek, bunun sonucunda hem yitirdiği şeyin bir gün tekrar eline geçeceği umuduyla şükredecek hem de sabrından dolayı elde edeceği mükâfatı düşünerek hüznlerinden arınacaktır. Aynı zamanda bu yolla çok sevdiği yaratıcısının sevgisini kazanmayı umacaktır. Hz. Peygamber'e göre gerçek bir mümin sevindirici bir durumla karşılaştığında şükreden, hüznleneceği bir işle karşılaştığında da sabredendir (Müslim, 1978:, "Zühd" 64).

Baş çıkma sürecinde müminlere, sabır ve namazla Allah'tan yardım istemesi emredilmektedir (Bakara, 2/153). Zira sabır, kişinin sıkıntılı zamanlarda yılgınlığa kapılmasını ve ümidini büsbütün yitirmesini engeller. Sabır sayesinde yılgınlık ve ümitsizlik gibi insanı ataletle sürükleyen ruh durumları, yerini gayrete ve menfaatli çalışmalara bırakır. Kişiyi yaşamın problemleri karşısında çözüm odaklı olmaya davet eder. Bu tür kimseler için Kur'an-ı Kerim, başışlanma ve muhteşem ödüller vaat etmektedir (Hud, 11/11; Nahl, 16/110). Hatta Müslümanlara, savaş vb. gibi göğüs gerilmesi gereken durumlarda, sabırlı olmaları karşılığında galibiyet müjdesi dahi verilmiştir. Allah'ın yardımının, sabrı kuşanabilenlerin yanında olduğu açıkça vurgulanmaktadır (Enfal, 8/66).

İslam'a ait birçok değer, kişinin acı ve hüzn dolu yaşam olaylarıyla başa çıkmasında etkin bir rol oynadığı düşünülmektedir (Koenig, Shohaib, 2021: 44). Dünya birçok felaketi bünyesinde barındırmakta, insanın istenmedik ve beklenmedik birtakım

felaketler karşısında gösterdiği sabırsız tutumu ise onun felaketini iki katına çıkarmaktadır. Her hadisede hüzne teslim olmak bir zayıflık alametidir. Başa gelen musibetlere sabretmek ise olgun bir tavrıdır ve yüksek ruhlu şahsiyetlerin tutumudur. Böylesi insanlar ise toplum tarafından takdir edilmektedir (Belhî, 2019: 227).

### **Şükür**

Sevinç veren birtakım durumlara şükredilmesi tabii olduğu gibi insanın bela ve musibetlere karşı da şükretmesi beklenmektedir (Yüksel, 2006: 118). İnsanların başa gelen sıkıntı ve acı verici olaylara karşı bazen şükür duygusu geliştirdikleri bilinmektedir. İnsanlar bazen kaybedilenleri göz ardı edip sahip olduklarına odaklanabilirler. Böylelikle başa gelebilecek daha kötü durumların şerrinden sakınmayı amaçlarlar (Bektaş, 2019: 49). Bu ve buna benzer birçok faydasından ötürü şükür, bir başa çıkma mekanizması olarak kabul edilmektedir ve bu doğrultuda yapılmış birçok araştırmanın varlığı bilinmektedir. Şükreden insanın hayatın günlük sorunları karşısında stresle daha iyi baş ettiği, kötülükler yerine iyiliklere odaklandığı düşünülmektedir. Şükür hayatın güzelliklerini fark ettirerek kişiye pozitif bir psikoloji sağlamaktadır. Hayatın kendisinin dahi insana sunulmuş bir lütuf olduğunu fark etmeyen; şükür dolu, minnettar bir hayat tarzı edinmeyen kimseler ise kendilerini durmadan kurban rolünde görmektedirler (Göcen, 2012: 106-108).

Şükür, yalnızca verilen nimetler için teşekkür etmek olarak anlaşılmamalıdır. Şükür bir bakıma, sahip olunan nimetleri bizlere bahşeden yaratıcının emir ve yasaklarına boyun eğerek gerçekleştirilir (Ali İmran, 3/123; Araf, 7/144). Bu bağlamda bütün ibadetler Allah'a şükürün bir göstergesidir (Şentürk, 2000: 133). Bunun yanı sıra şükürün dört nevi olduğu düşünülmektedir. İnsan dil ile, kalp ile, diğer azaları ile ve amelleri ile Allah'a şükretmektedir (Pusmaz, 1999: 65). Kur'an-ı Kerim, müminlerden kendilerine verilmiş nimetleri sık sık dile getirmesini bekler (Duha, 93/11). Hz. Peygamber, Allah'ın nimetinden bahsetmenin de bir şükür olduğunu bildirir (İbn Hanbel, 2003: 278-375). Bunun yanı sıra yapılan iyiliğin karşılığını verebilmek mümkün değilse bile en azından bu iyiliğin anılmasını ve bu yolla iyiliğe şükredilmesi gerektiğini nasihat buyurur (İbn Hanbel, 2003: 6/90). Allah, kulunun üzerinde nimetlerini görmek istemektedir (Tirmizi, 1992: "Birr" 4/35,339; Ebu Davud, 1987: "Edeb" 11,IV,247; İbn Hanbel, 2003: 2/258; 3/32).

Sahip olduğu nimetleri izhar etme ve hem hal dili ile hem de söz ile teşekkür etme olgunluğuna erişmiş olanların bunu kendi iyilikleri için yapacakları Kur'an-ı Kerim'de vurgulanmaktadır (Neml 27/40). Ayrıca şükür eden insan, bu davranışının ödülünü er ya da geç alacaktır (Ali İmran, 3/145).

Stresli durumların gittikçe çoğalması, insanı sürekli cezalandırılacağına dair bir bekleyişin içine düşmesine ve endişelerinin daha da çoğalmasına neden olmaktadır (Freud, 2015: 19). şükür, insanın mahzun bir şekilde cezalandırılacağına dair bir bekleyiş içerisinde oluşunun önüne geçmektedir. Zira doğru bir inanca sahip olan, verilen nimetlerin bilincinde olarak şükranlarını esirgemeyen bir müminin cezalandırılmayacağı vaat edilmektedir. Aynı zamanda şükür, hali hazırda sahip olunan nimetlerin artmasına da neden olacağından kişiye bir ferah ve güven verir (Nisa, 4/147; İbrahim, 14/7). şükür ve minnettarlık duyguları, insanın Allah ile daimî olarak iletişim haline girmesini sağlar. Bu hal dahi insana huzur, güven ve sevinç duyguları yaşatmaktadır (Yavuz, 1987: 35). Ayrıca böylesi acı ve hüznlerin sıkça yaşandığı bir dünyada insanın sevdiği şeylerden ve güzel bir yaşamdan her ne elde etmişse bunu bir fırsat ve ganimet bilmesi gerekmektedir. Bunu başaran kişi, sahip olduğu şükür duygusu ile güzel bir yaşam sürecektir (Belhî, 2019: 226).

İnsan bir sıkıntıya düştüğünde, acı ve ızdıraplarla boğuştuğunda samimi ve içten bir tavırla Rabbine yalvarır. Ancak rahata ve huzura eriştiğinde ise güzel şeylerin yaratıcının lütfu olduğunu unuttur ve nankörce bir tutum sergiler (Zümer 39/49). Kur'an-ı Kerim'in birçok ayetinde müminlerin her durum ve koşulda şükran dolu bir tavra sahip olmaları gerektiği vurgulanmaktadır (Bakara, 2/152; Enfal, 8/26; Nahl 16/78). Ancak insanların çoğu iyi durumda ya da kötü durumda, sahip olduklarının bilincine varıp, Rabbine şükredecek olgunluğa sahip değildir (Bakara, 2/243; Araf, 7/10). Hatta bu nankörce tutum, insanlar arasındaki ilişkilerde de gözlemlenebilmektedir (Ahzab, 33/19). Nankörlük, inkâr etmek, vefasızlık, unutmak, ölçüsüz davranmak, bencillik, memnuniyetsizlik, küçümseme, hor görme, israf etme, yalanlama, kibir, kadir kıymet bilmemek, cimrilik ve kabalık şükürün karşıtı olarak değerlendirilen bazı hallerdir. Buna karşın, hamdetmek, kanaat etmek, minnettar olmak, teşekkür etmek, hatırlamak, fark etmek, taktir etmek, nezaket, dürüstlük, razı olmak, iyilikseverlik, tevazu, infak ve ölçülü davranmak ise şükürü yansıtan tavır ve tutumlar olarak değerlendirilmektedir (Göcen, 2012: 42).

### ***Tevekkül***

Tevekkül dinî bir terim olarak “*vekl*” kökünden türetilmiş olup kişinin Allah’a karşı teslimiyet içerisinde her türlü olay ve durumda Allah’a güvenmesi, işini ona havale etmesi anlamına gelmektedir (Çağrı, 2012: 1). Kişinin sahip olduğu sağlıklı tanrı tasavvuru sayesinde, problemlerin çözümüne yönelik elinden geleninin en iyisini yaptıktan sonra gerisini tanrıya havale etmesi, tanrı ile iş birliği yapılarak yürütülen bir dinî başa çıkma yöntemi haline gelmektedir (Pargament, 2003: 216). Tevekkül, çeşitli nedenlerle başa gelmiş felaketlerden en az zararla sıyrılmak adına elden gelen tüm tedbirleri almak ve bunun sonucunda takdiri Allah’a bırakıp, O’na güvenmektir. Mütevekkil bir kimse başa gelenleri sükûnetle karşılar ve süreç içerisinde yeni çözüm arayışları içerisinde olur (Yavuz, 2013: 345).

Bir adamın Hz. Muhammed’e, devemi bağlayıp öyle mi Allah’a güveneyim yoksa devemi bağlamadan bırakıp mı Allah’a güveneyim diye sorduğu bilinmektedir. Bu soru üzerine Hz. Peygamber, adamın devesini bağlamasını ve daha sonra Allah’a güvenmesini tembihlemektedir (Tirmizî, 1992: “Sünen” 2517). Buna uygun hareket edecek kişi, örneğin bir hastalıkla başa çıkması gerektiği zaman önce medikal ve psikiyatrik açıdan tedavi alacak, sonrasında şifa için Allah’a güvenecektir. Zira Allah, insanın sebeplere müracaat ederek şifa bulmasını irade buyurmaktadır (Koenig, Shohaib, 2021: 93). İnsanın bu ve buna benzer sebeplere müracaat ettikten sonra sonuca rıza göstermesi gerekmektedir. İstenmeyen ve beklenmeyen sonuçlara karşı hüznülenmemek ve şikayetçi olmamak da sürecin tevekkülle yürütülmesi adına oldukça önemlidir. Bu bağlamda tevekkül, teslimiyet, rıza ve sabır gibi birçok kavramla ilişkilidir ve kişinin başa çıkma etkinlikleri açısından önemli bir manevi kaynaktır (Karataş, Baloğlu, 2019: 111).

### ***Tövbe ve Affedicilik***

Tövbe, hata ve pişmanlıklara karşı sergilenen bir özür halidir (Tevbe, 9/94). İnsanın hatalarından tam anlamıyla tövbe edebilmesi için kendisine karşı sergilenen nankörce



tutulmaya rağmen insanlara karşı affedici ve bağışlayıcı davranması gerekmektedir (Nur, 24/22). Bu bağlamda tövbe, dinen yasaklanmış şeyleri terk edip; övülesi tutum ve faaliyetlere yönelmek olarak tarif edilmektedir (Topaloğlu, 2012: 280). Her insan günah işlemektedir. Ancak günah işleyenlerin en hayırlıları tövbe edenlerdir (Müsned, III, 198; İbn Mâce, 1992: “Zühd” 30).

Stresli durumlar, acı ve hüznler insanları aşağılık duygularına, kendisini çeşitli şekillerde suçlamaya ve kişinin son keredede cezalandırılacağına dair bir bekleme içinde bulunmasına yol açmaktadır (Freud, 2015: 19). Günahlarından dolayı suçluluk hisseden insan Rabbinden uzak düştüğünü ve onun gazabını hak ettiğini düşünebilmektedir. Bütün bunlarla başa çıkma adına tövbe ederek günahlarını itiraf etmekte ve daha mutlu bir hayatı amaçlamaktadır (Pargament, 2003: 2016). Zira Allah’ın kuluna karşı bir annenin yavrusuna beslediği şefkatten daha şefkatli olması, insanın en büyük tesellisidir (Buhârî, 1999: “Edeb”, 18; Müslim, 1978: “Tevbe” 22). Bu anlamda tövbe, dinî başa çıkma etkinliklerinde kilit rol oynayan dua ile benzer mahiyettedir (Topaloğlu, 2012: 280).

Hz. Muhammed, ‘*bazen kalbimi bir perde bürür de günde yüz defa tövbe ettiğim olur*’ buyurmuşlardır (Müslim, 1978: “Zikir” 41-42; Ebû Dâvûd, “Vitr”, 26). Bilhassa ahirete müteallik korku ve endişelerle başa çıkmanın en etkili yolu hiç şüphesiz ki tövbedir (Nur, 24/31). Kur’an-ı Kerim’e göre zulüm ve haksızlıkları terk edip Rabbine yönelmeyen kimselerin dünyada da ahirette de hiç kimse yardımcısı olmayacaktır (Zümer, 39/54). Rabbinden ve çevresinden destek bulamayan bir kimsenin olup bitenlerle başa çıkacak gücü kendisinde bulması mümkün değildir.

Kur’an-ı Kerim, bir kötülüğe sebep olanın veya kendisine zarar veren bir kulun güzel bir tövbe sonucu affedileceğini müjdelere (Nur, 4/110). Ancak tövbelerin kabul görmesi için kişinin hal ve tavrını düzeltmesi şarttır (Bakara, 2/160). Allah’ın kendisine yönelip, tövbe edenleri sevdiğine dair literatürde birçok ayet ve hadis bulunmaktadır (Bakara, 2/222; Buhârî, 1999: 7/146)). Böylelikle kişi, sahip olduğu suçluluk duygularıyla tövbe sayesinde başa çıkabilecektir. Bağışlandığına dair içinde bir umut besleyerek cezalandırılacağına dair içinde oluşmuş endişe ve hüznlerinden arınacaktır. Üstelik tövbe

vesilesiyle Rabbinin sevgisini yeniden kazanması, yalnızlık ve terk edilmişlik hislerinin üstesinden gelmesini sağlayacaktır. Allah, tövbe ettikten sonra hayırlı işlere yönelen müminlerin daha önceki günah ve kusurlarını, sevaplara tebdil edeceğini vaat etmektedir (Furkan, 25/70). Zira günahlarını itiraf edip tövbe eden kimse, hiç günah işlememiş gibi kabul edilmektedir (İbn Mâce, 1992: 2/1420).



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### PEYGAMBER KISSALARI

#### 4.1. Kur'an-ı Kerim'e Göre Peygamberlik

Kur'an-ı Kerim, kendisinden önce indirilmiş olan kitapların tahribatını düzeltmek ve insanın mutluluğu ve huzuru için ihtiyacı olan ölçüleri ortaya koymak üzere Allah tarafından indirilmiştir. İçerisinde duyarlı kimselerin kendilerine dersler çıkarması ve ibret alması için bazı peygamberlerden ve milletlerden bahseden birtakım kıssalar yer almaktadır (Yusuf, 12/111). Bu kıssalar, tarih kitaplarındaki gibi bir kronolojiye sahip değildir ve bazı bölümlerde tekrarlanır. Bu kıssalarda ana gayeye odaklanılır ve olaylar ayrıntılı olarak tasvir edilmez (Cerrahoğlu, 2013: 172). Zira Kur'an-ı Kerim'in asıl hedefi müminlerin ayetler üzerinde düşünmelerini ve öğüt almalarını sağlamaktır (Sad, 38/29).

Peygamber sözcüğü, Farsça bir ifade olup haber getiren kişi anlamına gelmektedir. Kur'an-ı Kerim'de ve Hadis-i Şeriflerde ise nebî, rasûl ve mürsel kelimeleri kullanılmaktadır (Yavuz, 2007: 252). Peygamberler, Allah ile kullar arasında elçi olarak görevli seçilmiş kullardır (Yazıcı, 2002: 47). Peygamberler, insanlar arasından Allah tarafından seçilmekte, vahiy almakta ve bunu toplumlarına tebliğ etmektedirler. Onlar günah işlemekten korunur. Doğru sözlü ve güvenilir kimselerdir. Son derece akıllı ve zekidirler (Aydın, 2017: 222). Allah'ın bu seçilmiş kullarının hayatlarında üzüntülere ve acı tecrübelere sıkça rastlanmaktadır (Bakara, 2/214). Allah, göndermiş olduğu birçok ayet ile peygamber olarak seçtiği bu kullarını teselli etmektedir (Hud 36/11).

Peygamberler insanlığın kurtuluşu ve mutluluğu için yeryüzünde nice imtihanlardan geçtiler. Zira insanlığın derdiyle dertlenmek, Hz. Muhammed'in de buyurduğu gibi, imanın en üst mertebelerindedir. Toplumun arasında yaşayarak eza ve cefalara katlanan mümin, toplumdan uzak durup eza ve cefalara katlanmayan mü'minden daha hayırlıdır (Tirmizî, 1999: "Kıyâmet" 55). Ancak Allah, kullarını mutsuz olsun, sıkıntı çeksün diye de yaratmamıştır (Taha Suresi 2/20). Bu seçtiği kullarını; insanoğlunun her iki

dünyada da mutluluğu yakalayabilmesi için görevlendirmiştir. Onlar vasıtasıyla insanlığı yönlendirmiş, onlara uyarılarda bulunmuştur (Fatır 35/24).

İnsanlar içerisinde musibetlerin en şiddetlileri peygamberlerin hayatlarında görülmektedir (Buhârî, 1999: “Merdâ” 2-3; İbn Mâce, 1992: “Fiten” 29; Tirmizî, 1992: “Zühd” 57). Her birinin, sevdiklerini yitirdiğine, türlü zorluklarla mücadele ettiklerine şahit olunmaktadır. Ancak onların böylesi durumlar karşısında dengelerini, teslimiyetlerini ve metanetlerini kaybetmedikleri görülmektedir. Zira onlara, kaybedilenlerin ardından yılgınlığa düşmemeleri öğütlenmektedir (Hadid 23/57). Peygamberlerin yaşadıkları çağın zalimlerine ve despotlarına karşı çok çetin mücadeleler verdikleri bilinmektedir. Ancak onların acı ve hüzneler karşısında, çektikleri sıkıntılarla başa çıkma konusunda hiç gevşemedikleri ve yılgınlığa kapılmadıkları sıkça ifade edilmektedir. Zira onların bir dinî başa çıkma yolu olarak sabrı çok iyi istimal ettikleri ve zorluklar karşısında ustaca direndikleri ilahi buyruklarda yerini almaktadır (Ali İmran, 3/146).

İnsanoğluna doğruyu yanlıştan ayırabilmesi için akıl verilmiş, bununla birlikte doğru inanca sahip olabilmeleri için de peygamberler gönderilmiştir (Pusmaz, 1999: 75). Peygamberlerin hiçbirini ayırt etmeksizin iman eden bir mümin (Bakara, 2/85), başına gelen musibetlerin Allah’ın en seçkin kullarına dahi isabet ettiğini fark etmektedir. Kendi başına gelen bir acıda kendisini ilgili peygamberle kader ortağı addedecektir. Örneğin, oğlunu kaybetmiş bir baba Hz. Yakup’la büyük bir bağ kuracaktır. İffet noktasında iftiraya uğramış bir genç kadın, Hz. Meryem’le kendisini bu musibette ortak hissedecektir. Hiç şüphesiz insanın tabiatı gereği kendi başına gelenlerde yalnız olmadığını kavraması, onun acı ve hüznelerinin hafiflemesini sağlamaktadır (Belhî, 2019: 227).

#### **4.2. Kur’an-ı Kerim’de Kıssalar**

Sözlükte bir kimsenin izini sürmek, bir kimseye haber ulaştırmak gibi manalara gelen kıssa sözcüğü, olayların adım adım, nokta nokta takip edilerek hikâye edilmesini ifade etmektedir. Ancak kıssaların hikâyelerden farkı, gerçek ve ilgi çekici olmalarıdır (Şengül, 2022: 498-500). Kıssalar Kur’an-ı Kerim’de, “nebe, enbâ, hadis, zikir” gibi kelimelerle

ifade edilmektedir. Kıssaların bu kelimelerle ifade edilmesinin nedeni olarak, yaşanmış gerçek haber ve hikâyelerden meydana gelişi öne sürülmektedir (Görgün, 1998: 30). Kıssalar gerçek haber ve hikâyelerden teşekkül etse de mukayyet bir zamanla sınırlandırılmamış, böylelikle kıssaların verdiği mesajlar çağlar ötesinden günümüze taptaze bir şekilde ulaşabilmiştir. Kıssaların bu yönü, Kur'an'ın evrenselliğiyle örtüşmektedir (Karakaş, 2000: 14).

Kıssalar Kur'an-ı Kerim'de üç farklı formda karşımıza çıkmaktadırlar. Peygamberlerin hayatlarına dair bilgiler içeren kıssalar, tarihî kıssalar olarak ifade edilmektedir. Hz. Yusuf, Hz. Âdem, Hz. Musa ve Hz. İsa gibi bazı peygamberlerin kıssaları bunlara örnektir. Bir de Kur'an'ın indiği dönemde gerçekleşen olaylar hakkında bilgi içeren kıssalar mevcuttur. İsrâ ve Miraç hadiseleri, Bedir, Uhud, Hendek savaşları bunlara örnek olarak sıralanabilmektedir. Son olarak; Hz. Âdem'in yaratılışı, kıyamete dair bazı sahneler, cennet ve cehennemde gerçekleşen bazı olaylar ise gaybî kıssalar olarak değerlendirilmektedir (Şengül, 2022: 498-500).

### **4.3. Kıssaların Gerekliliği**

Kıssalar, müminlerin çıkarması gereken birçok dersi bünyesinde barındırır ve hayatına çeki düzen verme gayreti içerisinde olanlar için bir nasihat özelliği taşır (Bakara, 2/166). Bu bağlamda kıssaların, Kur'an-ı Kerim'in nüzûl amacına uygun olduğu görülmektedir (Şengül, 2022: 498-500). Kıssalar, basit inançlara sahip, soyut kavramları benimseme konusunda yetersiz, medeni birtakım vasıflara erişememiş kişi ve toplumlara vahyin mesajını aktarmada büyük kolaylıklar sağlamaktadır (Karakaş, 2000: 42). Zira insan yaratılışı gereği soyut fikirleri, müşahhas fikirlere nispeten daha zor kavramaktadır (Cerrahoğlu, 2013: 172). Ancak bu ibret verici örnek olay ve hikâyeler sayesinde insanlar öğüt alıp düşünebilmektedirler (Araf, 7/176).

Kıssalar yoluyla bütün peygamberlerin genel anlamda İslâm dinini tebliğ ettiği vurgulanmış olmaktadır. Her peygamberin Allah'ın varlığını ve birliğini, ahiret inancını, iyiliğin temel alınıp, kötülüğün nehyedilişini kendisine dava edindiği görülmektedir.

Dolaylı olarak bu durum hem Hz. Muhammed'in peygamberliğini hem de Kur'an-ı Kerim'in hak kelâmı oluşunu tasdik etmektedir (Şengül, 2022: 498-500).

Peygamberlerin başından geçen türlü bela ve sıkıntılar, Kur'an-ı Kerim'de kıssalar yoluyla anlatılmaktadır. Peygamberleri yalanlayan, onları katleden kavimlerin, ne kadar tedbir alırlarsa alsınlar, eninde sonunda helâk oldukları hatırlatılarak, peygamberlerin ve müminlerin yılgınlığa düşmeleri engellenmeye çalışılmaktadır (Hicr, 15/80-84). Kıssalar yoluyla son peygamber Hz. Muhammed'den, karşılaştığı eziyet ve baskılara karşı önceki peygamberlerin sabrettiği gibi sabretmesi istenmektedir (Ahkaf, 46/35). Böylelikle peygamberlerin insanlığa örneklik teşkil ettikleri gibi sair peygamberlere de örneklik teşkil ettiği anlaşılmaktadır. Allah hem peygamberlerinin hem de ona tabi olanların yüreklerini pekiştirmeyi ve onlara teselli vermeyi irade buyurmaktadır (Hud, 11/120). Hz. Muhammed, olup bitenlerden ibret alabilenlerin ancak mutlu ve huzurlu olabileceklerine işaret etmektedir (Müslim, 1978: "Kader" 3).

Kıssalar, bibliyoterapi uygulamalarında da kullanılmaktadır. Müminlerin acı ve hüznleriyle baş etmelerinde kıssalar, etkili bir motivasyon aracıdır. Hz. Peygamberin, manevî danışmanlıkta kıssaları sıkça kullandığı ileri sürülmektedir. Zira başkalarının da benzer acı ve hüznlerinin var olduğunun fark edilmesi, yaşamın çeşitli problemleriyle baş etmede gerçekçi çözümler üretmeyi mümkün kılmaktadır (Belen, 2014: 115).

#### **4.4. Peygamber Kıssalarında Hüzün ve Dinî Başa Çıkma**

##### **4.4.1. Hz. Âdem**

Semavi kitaplara göre ilk insan ve ilk peygamber Hz. Âdem'dir (Bolay, 1988: 358). O, tüm kötülüklerden ve çirkinliklerden arındırılıp, mükemmel özelliklerle donatılarak bütün insanlık alemine üstün kılınmıştır (Ali İmran, 3/33). İlk insan olarak yaratılıp cennete konulduğunda, bütün melekler Allah'ın emri üzere ona itaatte ve saygıda bulunmuştur (Köksal, 2022: 27-31). Allah, meleklerle yeryüzünde bir halife yaratacağını buyurduğunda, melekler insanların yaratılışları gereği yeryüzünde bozgunculuk yapıp kan

dökeceklerini Rablerine ifade etmişlerdir (Bakara, 2/30). Böylelikle insanın yeryüzündeki serüveninin başlamasıyla birlikte dünyanın bir hüznün diyarı olacağı anlaşılmaktadır. Ancak Allah'ın Hz. Âdem'i yaratmadaki mükemmelliğine şahit olan melekler, 'her türlü kötülükten seni tenzih ederiz, senin bildirdiklerinin dışında hiçbir şey bilemeyiz, sen sonsuz ilim ve hikmet sahibisin' diyerek Rablerine olan teslimiyetlerini ikrar etmişlerdir (Bakara, 2/31-32).

Allah, meleklerinden Hz. Âdem'e secde etmelerini ister. Bu secde, tapınma ve ibadet maksatlı değil, Hz. Âdem'in yüceltilmesi ve ona saygı gösterilmesi amacı taşımaktaydı (Taberî, 2018: 87). Bu emre melekler itaat ederken, meleklerin arasında yaşayan ve cin taifesinden olan İblis karşı çıkmıştır (Araf, 7/11; Kehf, 18/50). İblis kendisinin ateşten, Âdem'in ise çamurdan yaratıldığını söyleyerek üstünlüğünü ortaya koymaya çalışmış ve Hz. Âdem'e secde etmeyi reddetmiştir (Araf, 7/12). Ancak hem kendisinin hem de Âdem peygamberin Allah tarafından yaratıldığını itiraf etmiştir. Kimin üstün ve yüce olduğu, kimin zelil ve perişan kalacağı noktasında nihaî hükmü yaratıcının koyacağı pek açıktır. Yüce Allah İblis'e lanet etmiş ve onu şeytan kılmıştır (Hicr, 15/34). Hatta İblis isminin ona bu cezadan ötürü verildiği söylenmektedir ve bu isim, "ümitsizlik" anlamına gelmektedir (Taberî, 2018: 88). Yüce Allah, emrini dinlemeyen İblis'i, Kur'an-ı Kerim'de lanetlenmiş bir kafir olarak anmaktadır (Bakara, 2/34; Sad, 38/74). Bu nedenle ümitsizlik de küfür ehlinin bir vasfı olarak değerlendirilmektedir (Hicr 15/56). Zira bu vakadan sonra İblis, Allah'ın rahmetinden ümidini tamamen kesmiştir (Taberî, 2018: 93).

Yüce Allah, Hz. Âdem'in gönlünün huzur bulması için Hz. Havva'yı yaratmıştır (Taberî, 2018: 90). Hz. Havva, insanlığın ilk anasıdır (Aydemir, 2022: 31). O, itikadî bazı görüşlere göre kadın peygamberlerden biridir (Harman, 1997: 545). Allah, Âdem ile Havva'ya cennete yerleşmelerini, orada bulunan nimetlerden diledikleri gibi faydalanmalarını emretmiştir. Fakat kendilerinin büsbütün başıboş ve kayıtsız olmadıklarını bildirmek ve insan iradesinin sınırsız anlamda özgür olmadığını kavratmak üzere tek bir ağacın meyvesine yaklaşmalarını yasaklamıştır (Bakara, 2/35; Araf, 7/19). Şeytan ise Hz. Âdem'e ve eşi Hz. Havva'ya düşman olarak tanıtılmış, onun hileleri karşısında dikkatli olunması emredilmiştir. Şayet dikkat etmezlerse, cennetten çıkarılacak, büyük sıkıntılara uğrayacaklardır (Taha, 117/20). Nitekim imtihan gereği öyle de olmuştur.

Hz. Âdem, bir anlık zafiyet ile şeytana uymuş, Allah'ın sınırlarını çiğnemiştir (Bakara, 2/36).

İnsanoğlunun ilk hüzün tecrübesi olarak bu vaka dikkate değerdir. Şeytan, Âdem peygamberi hüzün veren ağıtlarla etkilemeye çalışmıştır. Ona ve eşine, öleceklerini ve cennetten ayrılacaklarını iddia ederek kalplerine keder ve hüzün salmıştır (Köksal, 2022: 34). Onların birbirlerine kapalı olan mahrem yerlerini açıp kendilerine göstermek ve böylece şehvet duygularını kamçılayarak onları isyana sürüklemek için her ikisine de birtakım vesveselerde bulunmuştur (Araf, 7/20). Allah'ın yasakladığı ağacın sonsuz hayata kavuşturan bir ağaç olduğunu onlara fısıldamıştır (Taha, 20/120). Böylece onları aldatarak yasağı çiğnemelerine ve sahip oldukları makamdan mahrum olmalarına sebep olmuştur. Âdem ile Havva'nın, mezkûr ağacın meyvesini tadar tatmaz, nurdan cennet örtüleri kaybolmuş ve her ikisinin de mahrem yerleri gözükmiştir. Büyük bir utanç duygusuyla cennet yapraklarıyla üzerlerini örtmeye çabalamışlardır (Araf, 7/22). Daha sonraları Hz. Âdem'in bu durumu hatırlayıp hüznülediği rivayet edilmektedir (Taberî, 2018: 95).

İlk peygamber Hz. Âdem, Allah'ın koyduğu yasağı çiğnediğine pişman olmuş ve büyük bir hüzne kapılmıştır. Allah'ın yakınlığını yitirdiğini düşünerek gözyaşları dökmüştür (Taberî, 2018: 97). Bütün bunlar üzerine Rabbinin hikmetli sözleri eşliğinde nasıl tövbe edeceği kendisine öğretilmiştir (Bakara, 2/37). O, iblis gibi kibirlenmemiş ve ümitsizliğe kapılmamıştır. Hatalarını itiraf ederek Rabbinin merhametine sığınmış ve O'na şöyle münacat etmiştir:

*“Ey Yüce Rabbimiz! Biz kendimize yazık ettik. Bize merhamet etmez ve bizi bağışlamazsan çok büyük zarara uğrayacağız (Araf, 7/23)!”*

Allah, Hz. Âdem'in verdiği sözü unutarak yasaklanan ağaca yaklaşmasının insanî zaaflarından kaynaklandığını bilmektedir. O, elçi olarak seçtiği kullarını büyük bir pişmanlık ve hüzün içerisinde gördüğünden, tövbelerini kabul etmiş ve onları bağışlamıştır (Bakara, 2/37). Zira Allah için tevazu gösterenin Allah tarafından yüceltileceği ve kibirlenip büyüklük taslayanların ise yine Allah tarafından alçaltılacağı bilinmektedir (İbn



Mâce, 1992: “Zühd” 16). Görüldüğü üzere insanlığın atası Hz. Âdem, birtakım bilişsel ve davranışsal çabalar ortaya koymuş ve bulunduğu durumla başa çıkmak adına tövbeye ve duaya başvurmuştur. Arınma hali olarak tezahür eden başa çıkma etkinlikleri ile hissedilmekte olan hüznün ve suçluluk duygularını hafifletmek mümkündür. Hz. Âdem de hatasını kabullenerek arınma yolunu tutmuş ve duygu odaklı bir başa çıkma yaklaşımı sergilemiştir.

Onun yolundan giden her âdemoğlu, günahlarından dolayı suçluluk hissetmekte ve Rabbinden uzak düştüğünü, onun gazabını hak ettiğini düşünmektedir. Bütün bunlarla başa çıkma adına onlar da hatalarından tövbe ederek günahlarını itiraf etmektedir (Pargament, 2003: 2016). Zira Allah, peygamberleri örnek alıp onların tuttuğu yolu takip edenlerin asla korkulara kapılmayacaklarını ve hüznülenmeyeceklerini müjdelemektedir (Bakara, 2/38).

İblis’in hasedi, onun lanetlenip cennetten kovulmasına sebep olurken Hz. Âdem’in yasaklanan ağaçtan faydalanma hırsı ise onun hüznün duygusunu derinden yaşamasına sebep olmuştur (İsfahânî, 2019: 262). Allah, Hz. Âdem’i cennetten çıkarmış ve yeryüzüne göndermiştir. Sanılanın aksine bu, işlediği günahın cezasını çekmesi için değil, yaratılış gayesine uygun olarak halifelik görevini yerine getirmesi içindir (Araf, 7/24). Böylelikle “fitrî günah” anlayışı yerini masumiyete ve mutluluğa bırakmaktadır (Farûkî, 2006: 84). Zira Allah, onun tövbesini kabul etmiş ve onu bağışlamıştır (Bakara, 2/37). Ancak Hz. Âdem’in yüreğinden cennete dair arzuların hiç eksilmediği rivayet edilmektedir (Taberî, 2018: 99).

Hz. Âdem kıssasında, anlam bulmaya yönelik dinî başa çıkma etkinlikleri içerisinde şeytan işi olarak görme yani olumsuzlukları şeytanın işi olarak algılama stratejisi takip edilirken, kontrol kazanmak adına pasif dinî ertelemeci bir tutum sergilenmektedir. Yani durumun kontrolü Allah’a havale edilmekte ve pasifçe problemin çözümü Allah’tan beklenmektedir. Hz. Âdem ve Hz. Havva, teselli bulmak ve Allah’a yeniden yakınlık kazanmak amacıyla manevi destek aramakta ve dinî arınma yolunu tutmaktadır.

Cennetten ayrılan ve artık yeryüzünde olan Hz. Âdem'in, uzun bir süre ağladığı söylenmektedir (Taberî, 2018: 97). Onun ağlamasına meleklerin de katıldığı rivayet edilir ki ilk peygamber Hz. Âdem'in bu tükenmez hüznü üzerine Allah'ın ona Kâbe'nin inşasını emrettiği ifade edilmektedir (Köksal, 2022: 41). Böylece Allah, Kâbe ile Hz. Âdem'in hüznünü gidermeyi murat etmiştir (Taberî, 2018: 99). Allah'ın yeryüzündeki peygamberini teselli etmek maksadıyla Kâbe'yi inşa etmesini istemesi ve Hz. Âdem'in de bu emri yerine getirmesi hüznle başa çıkmada işbirliği yönteminin teşvik edildiğinin en önemli göstergelerinden biridir. Başa çıkma yöntemleri arasında Müslümanlara ait bir değer olan tevekkülle de benzerlik taşıyan ve kişinin tanrı ile işbirliği halinde problemlerinin çözümüne yönelik tutum geliştirmesi olarak tarif edilen bu yaklaşım (Pargament, 2005: 286), başa çıkmada en etkili yollardan biridir. Aynı zamanda Kâbe'nin inşasını, bir nevi dinî odaklanma, yani sıkıntı veren durumdan uzaklaşmak adına dinî etkinliklere başvurma olarak değerlendirmek mümkündür. Kâbe'nin, yeryüzünde Allah'ın evi olarak görülmesi (Hac, 22/29) ise Allah ile yakınlık kurma bağlamında bir tür manevi bağlantı olarak dikkat çekmektedir.

Hz. Âdem'in cennetten ayrılışı, insanın doğayla ilk bütünleşmesidir (Fromm, 2020: 29). Böylelikle insanoğlunun yeryüzündeki serüveni hüznle başlamakta ve her insan, bir şekilde asıl yurdundan ayrılmış olmanın ve dünya denilen bu gurbete düşmüş bulunmanın fitrî olarak hüznünü hissetmektedir. Adeta insan dünya gurbetinden çıkıp aslî vatanına kavuşmak için mücadele etmektedir (Fromm, 1994: 49). Öyle ki dünya, âdemoğlu için her türlü rızkın, zahmet ve meşakkatle erişildiği bir diyardır (Köksal, 2022: 36). Tıpkı Âdem peygamber gibi insanın hüznülenecekse en azından aslî vatanından, yani cennetten uzak kaldığı için hüznlenmesi iktiza etmektedir. (el-Kindî, 2015: 93). Zira her çekirdek kendi cinsinin özelliğini taşıyacak ve sürdürecektir (Köksal, 2022: 65).

Âdem ile Havva'nın bir hüznü de yitirdikleri oğlu Habil olmuştur (Köksal, 2022: 54). Büyük oğulları Kâbil'in kardeşi Habil'e karşı hissettiği kıskançlık ve öfke, Habil'in öldürülmesine varıncaya kadar sürmüştür. İki kardeş, aralarındaki bir anlaşmazlığı gidermek adına Rablerine kurban sunmuşlardır. Böylelikle insanın stres yaratan olaylarla başa çıkma adına kurbanı yönelmesinin Âdem peygamberin kıssasında da yer aldığı görülmektedir. Bu hadise ile iki kardeş, Allah'a yakınlık kazanmak adına dinî başa çıkma

etkinlikleri içerisinde dinî sınırlar çizme, yani kabul edilebilir davranışı, kabul edilmeyenden ayırma ve dinî sınırlar içerisinde kalma çabasına yönelmektedir.

Temiz kalpli olan Habil, Rabbine en değerli hayvanlarından birini kurban olarak sunarken, Kâbil, çürük ve döküntü ürünlerini kurbanlık olarak tercih etmiştir. Allah tarafından Hâbil'in kurbanının kabul edilmesi ve Kâbil'inin de reddedilmiş olması üzerine Kâbil, kardeşi Habil'in canına kıymıştır (Maide, 5/27-31). Bu hadise ile birlikte yeryüzünde ilk kan dökme hadisesi gerçekleşmiştir (Taberî, 2018: 109).

Habil ve Kabil, Hz. Âdem'in ilk oğullarıydı (Harman, 1996: 376-378). Oğlunun, bir diğer oğlu tarafından öldürülmesi üzerine Hz. Âdem'in ağlayarak: “*Şehirler, ülkeler ve yeryüzünde yaşayan insanlar değişti. Artık yeryüzü karanlık ve hüznü bir manzara arz ediyor. Tadı ve rengi olan her şey bozuldu. Güzel yüzlerde neşe ve sevinç eseri kalmadı!*” şeklinde beyitler söylediği aktarılmakta ve Âdem peygamberin bu olaydan sonra hiç gülmediği rivayet edilmektedir (Aydemir, 2022: 55-56).

Son peygamber Hz. Muhammed, miraç gecesinde Âdem peygamberi sağına baktıkça sevinçle gülen, soluna baktıkça hüzünlenip ağlayan bir vaziyette bulur (İbn Hanbel, 2003: 5/143; Müslim, 1978: 1/148). Hz. Âdem, sağına baktığında soyundan gelen güzel ruhlu evlatlarını cennette görmekte ve bu durumdan sevinç duymaktadır. İnsanlığın atası, soluna baktığında ise kötü ruhlu evlatlarını cehennemde görmekte ve bundan dolayı ağlamaktadır (İbn Hanbel, 2003: 4/208; Buhârî, 1999: 4/248).

İlk insanın bildirilmesi ve ona dair birtakım bilgilerin Kur'an-ı Kerim'de yer alması insanın belirsizliklerle ve anlamsızlıklarla başa çıkmasında önemli faydalar elde edilmesini sağlamaktadır. Zira insan bilinmezlikler karşısında güvensizlik ve endişe hisseden bir varlıktır. Belirsizlikleri belirli kılmanın ise insanın en temel yaşam güdüsü olduğu bilinmektedir (Sayar, 2020: 185).

#### 4.4.2. Hz. Nuh

Hz. Nuh, büyük sıkıntı ve zorluklara maruz kalmış peygamberlerden biridir (Ahkaf, 46/35). Onun isminin Arapça asıllı “nevh” kökünden geldiğini iddia edenler, bu ismin Nuh peygambere, helak olan kavmi için ağlayıp dövündüğünden dolayı verildiğini söylemektedirler (Harman, 2007: 224). Zira o, putlara tapan kavmini uyarmak ve onları bir olan Allah’a kulluk etmeye davet etmek üzere gönderilmiş kutlu bir peygamberdir (Araf, 7/59; Hud, 11/25; Nuh, 71/1). O, tufan hadisesinden dolayı insanlığın ikinci babası olarak da kabul edilmektedir (Aydemir, 2022: 67).

Putlara tapan kavmi Nuh peygambere inanmamış ve onu yalanlamıştır (Hud, 11/27). Öyle ki peygambere inanmayanlar arasında kendi ailesinden ve yakınlarından kimseler de bulunmaktadır (Hud, 11/45). Olağan olarak bu durum, Hz. Nuh’u hüznlendirmektedir. Allah, peygamberini teselli etmekte, onların inkârcılığından ve çirkin davranışlarından dolayı hüznlenmemesi gerektiğini buyurmaktadır (Hud, 11/36).

Yola gelmeyen ve peygamberin davetini inkâr eden insanlar daha da ileriye giderek Hz. Nuh’u taşlamakla tehdit etmeye başlamışlardır (Şuara, 26/116). Bunun üzerine Nuh peygamber, yalnızca Allah’a dayanıp güvenen bir kimse olduğunu vurgulamış ve kutlu davasının sonuna kadar arkasında olacağını kavmine deklare etmiştir (Yunus, 10/71). Peygamberlerin üstünlük ve kontrol sağlamak için başvurulan dinî başa çıkma etkinlikleri içerisinde aktif dinî teslimiyeti tercih ettikleri görülmektedir. Zira aktif dinî teslimiyet, başa çıkmada kontrolü aktif bir şekilde Allah’a vermeyi gerektirirken bununla birlikte sorumluluk üstlenmeyi de iktiza eder.

Nuh peygamber, bu kez de dinî duyguları alet ederek siyasî üstünlük sağlamaya çalışmakla itham edilmiştir. Kendisine aklını yitirmiş bir deli gözüyle bakılmış, gözetim altında tutulmasını isteyenler dahi ortaya çıkmıştır (Müminun, 23/24-25). Öyle ki karısı dahi kendisine karşı gelmiş (Tahrîm, 66/10), halka onun bir mecnun olduğunu söyleyip durmuştur (Taberî, 1995: 2568). Hz. Nuh’un, bu azgın toplum tarafından birçok kez dövüldüğü, yara bere içinde bırakıldığı ve bunun sonucunda da birçok kez ölümden

döndüğü de rivayetler arasındadır (Köksal, 2022: 93). Böylesi bir toplumla zorlu bir mücadele güden Hz. Nuh, bütün bunlarla başa çıkabilmek adına tıpkı Hz. Âdem gibi dua etmiştir:

*“Rabbim! Beni yalanlamalarına karşı sen bana yardım et (Müminun, 23/26)!”*

Bunun üzerine Allah, Nuh peygamberden bir gemi inşa etmesini istemiştir (Hud, 11/37). İnşa ettiği bu gemiye her cins hayvandan birer çift alması gerekecektir. İnsanlar arasından ise yalnızca Nuh peygamberin davetine icabet eden kimseler bu gemiye binebilecektir. Hz. Nuh’a, ailesinden biri dahi olsa inkârcılardan herhangi birini gemiye almaması emredilmiştir (Müminun, 23/27).

Dindarlık öngörülemeyecek veya arzulanmayacak birtakım olayları pasifçe kabullenmek değildir. Din, öğretileriyle kişinin aktif bir şekilde başa çıkma yollarına tevessül etmesini gerektirir (Ayten, 2021: 20). Bu bağlamda Nuh’un gemisi, tevekkülle başa çıkmanın en güzel örneğidir. Zira burada tanrı ile iş birliği yapılarak yürütülen bir dinî başa çıkma çabası söz konusudur. Ayrıca Allah’ın peygamberinden, *‘bizi bu zalim insanlardan kurtaran Allah’a şükürler olsun’* demesini istemesi ve hemen ardından, *‘beni ve benimle birlikte olan insanları bereketli ve güvenli yere ulaştır’* şeklinde dua etmesini beklemesi (Müminun, 23/28-29), bütün bu olup bitenlerle başa çıkmadaki başarının dua, tevekkül ve şükre dayandığını göstermektedir. Öyle ki Hz. Nuh, çokça şükretmesiyle anılan peygamberlerden biridir (İsra, 17/3). O ve ona tabi olanların, Allah’a çokça şükreden kullar oldukları için tufandan kurtuldukları düşünülmektedir (Pusmaz, 1999: 73). Zira kopan tufan, insan ürünü hiçbir geminin sağlam kalamayacağı niteliktedir.

Hz. Nuh, büyük bir tevekkül örneği sergileyerek geminin inşasıyla meşgul olmuştur. Ancak insanlar bu süreçte de kötülüklerinden geri durmamış ve onu durmadan alaya almışlardır. Hz. Nuh onlara bu geminin yapılma maksadını yakında bileceklerini, o gün de müminlerin onları alaya alacağını buyurmaktadır (Hud, 11/38-39). Hz. Nuh, Rabbine bir kez daha dua etmiştir:

*“(Rabbim! Gücüm tükendi, çaresiz kaldım, mücadelede) yenik düştüm, bana yardım et (Kamer, 54/10)! (Rabbim! Görüyorsun), halkım beni yalanlıyor. Benimle onlar arasındaki hükmünü ver! Beni ve benim yanımdaki müminleri (bu zalimlerin elinden) kurtar Rabbim (Şuara, 26/117-118)!”*

*“(Rabbim! Yeryüzünde bir tek kâfir bile bırakma! Zira onlar sağ kalırsa senin temiz kullarını da yoldan çıkarmaya çalışır, imansız ve günahkâr bir nesil yetiştirirler. Rabbim! Beni, anamı, babamı, evime mümin olarak girenleri ve kadın erkek iman etmiş bütün insanları rahmetinle bağışla! Yeryüzünde zulüm ve inkârı egemen kılmaya çalışan zalimlere bir çöküş ve bir yıkımdan başka bir şey nasip etme (Nuh, 71/27-28)!”*

Hz. Nuh, başa çıkması zor olan bu toplumla tam 950 yıl boyunca mücadele etmiştir (Ankebut, 29/14). Ancak onlar hakikate kulak vermemek için durmadan başlarını elbiselerinin içine sokmuş, parmaklarıyla kulaklarını tıkamışlardır (Köksal, 2022: 92). Nihayet Allah’ın hükmü gelmiş ve tufan onları ansızın yakalamıştır. Hz. Nuh ve onun davetine icabet eden müminler ise Allah’ın emri üzere yapılan gemi sayesinde tufandan kurtulmuştur (Ankebut, 29/15).

Tufan ile birlikte güneşin ışığı kararmış ve dünya karanlık içinde kalmıştır (Köksal, 2022: 102). Gökten yağmurlar boşanmaya, yerden pınarlar fişkırmaya ve sular coşup kaynamaya başlamıştır (Kamer, 54/11-12). Nuh peygamber ise az sayıda olan müminlerle beraber gemiye binmiştir. Artık Nuh’un gemisinin hareket etmesi de durması da Allah’ın adıyla olacaktır. Zira böylesi bir tufana bir geminin bile dayanması mümkün değildir. Bu tufandan kurtuluş ancak çok bağışlayıcı ve çok merhametli bir Rabbin koruyuculuğunu gerektirmektedir (Hud, 11/40-41). Hz. Nuh, tevekkülün gereği olarak kendisine emredileni yerine getirmiş ve istendiği şekilde bir gemi inşa ederek kavli duasının yanı sıra fiili duasını da tamamlamıştır. Rabbi de bir geminin bile fayda sağlamayacağı kadar büyük bir tufandan kullarını yaptıkları fiili ve kavli dualar neticesinde selamete erdirmiştir. Bu bağlamda Nuh’un gemisi, problemleri Tanrı ile birlikte çözmeye dayalı bir dinî başa çıkma tutumu olan iş birliği yaklaşımının (Pargament, 2005: 286) başat bir örneğidir.

Tufan başladığı sırada Nuh peygamber kıyıda kalan oğluna son bir ümitle seslenmiştir: *“Yavrurum! Ne olur, sen de bizimle birlikte gemiye bin! İnkârcıların yanında kalıp helâk olma!”* Buna karşılık oğlu, kendi başının çaresine bakacağını, bir dağa sığınıp kurtulacağını iddia etmiştir. Ancak Allah’ın peygamberi, o gün mümin kullardan başka hiçbir kimsenin kurtulamayacağını bilmektedir. Hemen sonra büyük bir dalga aralarına girmiş ve böylece oğlu da diğer kâfirler gibi tufanda boğulmuştur (Hud, 11/42-43). Böylelikle yeryüzünde yalnızca Nuh peygamberin ve ona tabi olan müminlerin soyu devam etmiştir (Saffat, 37/77).

Sular çekilip, tufan sona erdiğinde kutlu peygamberin yüreği oğlunun acısıyla büyük bir hüznü hissetmeye başlamıştır. Zira o, her ne kadar inkârcılardan da olsa daha düne kadar kucağında sevip okşadığı yavrusudur. Nuh peygamber Rabbinden kendisine bir teselli aramaktadır:

*“Rabbim! Oğlum (her ne kadar inkârcılardan da olsa) ailemin bir ferdidir. (Biliyorum ki) senin (ailemi kurtaracağın hakkındaki) vaadin haktır. Sen hükmedenlerin en âdili, en hakîmisin (Hud, 11/45)!”*

Tufanda can veren ve ebedi cehenneme müstahak olan, peygamberin öz oğlu da olsa Allah tarafından bağışlanmamıştır. Ayrıca o oğul, Allah tarafından Nuh peygamberin ailesinden sayılmaz. Zira Allah, küfrü en çirkin davranışlardan biri olarak görmektedir. Böylesi bir tercihin ve davranışın bağışlanması mümkün değildir. Bu yönde ihtar edilen Hz. Nuh, *“İçyüzünü bilmediğim şeyleri senden istemekten sana sığınırım!”* buyurarak büyük bir teslimiyet göstererek Allah’tan af ve mağfiret istemiştir (Hud, 11/46-47). Böylelikle evlat kaybının vermiş olduğu acı ve hüznü karşı tövbe ve sabır yolunu tutmuştur. Ayrıca teselli bulma ve Allah’a yakınlık kazanma amacıyla manevi destek aradığı ve anlam bulmaya yönelik olarak olup bitenleri hayra yordduğu görülmektedir.

Burada kaybedilen evladın ayrıca cehennemlik olmasının bilinmesi, yaşanacak hüznü daha da artırmaktadır. Sıradan bir insanın başa çıkmakta çok daha fazla zorlanacağı bir durumu Nuh peygamber, Allah’ın rahmetiyle göğüslemiştir. Böylesi durumlarda sahip

olunan her teselli, kulun Rabbine karşı göstermiş olduğu sevginin bir ifadesi olarak oldukça değerlidir (Kaya, 2017: 58-59). Bu kıssa da böylelikle Allah tarafından kıyamete kadar gelecek tüm insanlar için bir ibret belgesi (Ankebut, 29/15) ve öğüt almak isteyenlere bir işaret kılınmıştır (Kamer, 54/15). O halde her müminin, peygamberlerin izinden giderek sabrı kuşanması gerektiği anlaşılmakta, asıl sevincin ve mutluluğun böylelikle dürüst ve erdemli insanların hakkı olduğu görülmektedir (Hud, 11/49).

Hz. Nuh ve beraberindekiler muharrem ayının onuncu günü, geminin karaya oturduğu dağdan inmişler ve şükür orucu tutmuşlardır (Köksal, 2022: 104). Bu tür rivayetler bir dinî başa çıkma yöntemi olarak ele aldığımız sabır ve şükür gibi değerlerin, peygamberlerin kıssalarında önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Zira gerçek bir mü'minin Rabbine ifade etmesi gereken yoksunluklar ya da eksiklikler değil, Allah'ın lütfettiği şeylerden ötürü memnuniyetini ifade eden şükür ve rıza halidir (Farûkî, 2006: 7). İnsanın, kendi yaşamındaki acı ve hüznlerin, peygamberlerin yaşamlarında da var olduğunu gördüğünde, kendisini kurban olarak telakki etmekten vazgeçip teselli bulması, peygamberleri rol model olarak sabır ve şükür yolunu tutması beklenmektedir. Hiç şüphesiz ki bela ve musibetler hem sabrı hem de şükrü birlikte iktiza etmektedir (Yüksel, 2006: 118). Sadece yaşıyor olmak ve yaşamın güzelliklerini görme fırsatına sahip olmak dahi şükre başvurmak adına yeterlidir (Emmons, 2009: 101).

#### 4.4.3. Hz. İbrahim ve Hz. İsmail

Hz. İbrahim de tıpkı Hz. Nuh gibi çokça şükreden bir kul olarak Kur'an-ı Kerim'de anılmaktadır (Nahl, 16/120-121). Kur'an-ı Kerim'de, '*Halîlullah*,' yani Allah'ın dostu olarak taltif edilen İbrahim peygamber, çok çetin imtihanlardan geçmiştir. O, küfrün statükosuna karşı vermiş olduğu çetin mücadeleyle, tevhidin sembol isimlerinden biri haline gelmiştir. Onun yaşamında insanlar için gerçekten güzel örneklikler yer almaktadır. Onun, zalimlere karşı gösterdiği kararlı tavır, tertemiz ahlak, fedakârlık ve cesaret, onu örnek alan tüm müminlere karşılaştığı zorluklarla baş etme gücü ve motivasyonu kazandırmaktadır (Mümtehine, 60/4). Gerçekten de Allah, ona üstün ahlakî özellikler ve sağlam bir muhakeme yeteneği vererek, onu hak ettiği olgunluğa erdirmişdir. Zira O, buna en layık olan kullardan birisidir (Enbiya, 21/51).



Dönemin kralı Nemrut, bir rüya görmüş ve gördüğü bu rüyanın tesiriyle bütün erkek çocuklarını öldürmüştür. İbrahim peygamberin annesi, oğlunu Nemrut'tan gizlemek amacıyla onu mağarada doğurmuş ve on beş ay boyunca da onu orada büyütüştür. Hz. İbrahim'in mağarada bulunduğu zaman zarfı içerisinde bir günde bir haftalık, bir haftada bir aylık ve bir ayda da bir yıllık gelişim gösterdiği söylenmektedir (Köksal, 2022: 145). Görüldüğü üzere peygamberlerin yaşamı, türlü sıkıntı ve çilelerle, hüznle doludur.

İbrahim peygamber, Kral Nemrut rüyasını unutup da korkularından kurtulduktan sonra nihayet babası tarafından saklandığı yerden çıkarılmıştır. O, mağaradan çıkarıldığında karşılaştığı hayvanlara bakakalmış, bütün bu yaratıkların bir Rabbinin olması gerektiğini düşünmüştür. Onun mağaradan çıkışı gün batımından sonra olduğu için de başını göğe kaldırdığında yıldızları, ayı ve güneşi temaşa etmiştir (Köksal, 2022: 147).

Seçkin peygamberin yaşadığı o dönemde insanlar gök ilimleriyle uğraşmakta ve yıldızlara ait birtakım hükümler çıkarmaktadır (Köksal, 2022: 142). Hz. İbrahim, gecenin karanlığı tamamen çökünce parlak bir yıldız görmüş: *“Bu benim Rabbim mi?”* demiştir. Sonra yıldız batınca da: *“Ben batanları sevmem!”* buyurmuştur. Zira batıp yok olan şeyler tanrı olamayacaktır. Ayı doğarken görünce bu kez de: *“Bu benim Rabbim mi?”* demiştir. Daha sonra o da batınca: *“Eğer Rabbim olan Allah beni doğru yola iletmemiş olsaydı ben de şu şaşkın ve sapkın olanlardan biri olurum!”* buyurmuştur (Enam, 6/76-77). İbrahim peygamberin böylelikle içerisinde bulunduğu durumla başa çıkmak adına sahip olduğu inanca sığındığı görülmektedir. Vaktiyle Allah, İbrahim peygambere Müslüman olmasını emretmiş, İbrahim peygamber de derhal bu emri yerine getirerek, *“Âlemlerin Rabbine teslim oldum!”* buyurmuştur (Bakara, 2/131).

Sabah vakti güneş doğduğunda ise güneşi görmüş: *“Benim Rabbim bu, öyle mi? Zira taptıklarınız içerisinde en büyüğü bu!”* demiştir. Ancak güneş de batınca Hz. İbrahim kavmine şöyle seslenmiştir:

*“Ey kavmim! Bakın; ben sizin Allah’a ortak koştüğünüz her şeyden uzak durduğumu size burada ilan ediyorum! Zira ben her türlü sapık ve batıl inançlardan uzaklaşıp tevhide yönelen bir hanif olarak, yüzümü gökleri ve yeri yaratan Allah’a çevirdim ve biliniz ki ben müşriklerden biri değilim (Enam, 6/78-79)!”*

Allah’ın dostu Hz. İbrahim, tevhid inancını haykırdıkça, onun anne ve babası, Nemrut’un bunları duyacağından ve oğulları İbrahim’i cezalandıracağından endişe duymaya başlamıştır. Hz. İbrahim ise: *“Beni küçükken koruyan büyüdüğümde de korur!”* diyerek Rabbinin koruyuculuğuna güvenmiştir (Köksal, 2022: 149). Canının dahi tehlikede olduğu böylesi zor bir durumda sahip olduğu inanç ona içinde bulunduğu durumla başa çıkmasında büyük bir kuvvet kazandırmıştır. Zira her kim Allah’a güvenirse Allah ona yetecektir (Talak, 65/3).

İbrahim peygamberin babası, ateşe tapan Kral Nemrut’un putlarının bakıcısı ve idarecisidir (Köksal, 2022: 141). Hz. İbrahim, toplumu putlara tapmamaları konusunda ne zaman uyarsa hemen ona, *‘bunu bize senin baban öğretti’* demekten geri durmamışlardır (Köksal, 2022: 148). İbrahim peygamber ise babasına ve kavmine şöyle seslenmiştir:

*“Nedir bu tapıp durduğunuz putlar, heykeller? Siz de tıpkı sizden öncekiler gibi apaçık bir sapıklık içindesiniz. Sizin Rabbiniz gökleri ve yeri yoktan var eden ve tüm evrenin Rabbi olan Allah’tır ve ben, buna bizzat şahitlik ederim (Enbiya, 21/52-56)!”*

*“Siz böyle körü körüne nelere tapıp duruyorsunuz? Siz bu putlara yalvarıp yakarırken, onlar sizin bu yakarışlarınızı duyuyorlar mı? Size en ufak bir fayda veya zarar verebilirler mi? Şu taptıklarınızı görüyorsunuz değil mi? Sizin ve sizden önceki atalarınızın taptığı şu sözde tanrıları! Alemlerin Rabbi olan Allah dışında onlar benim can düşmanımdır. Beni yaratan da Allah’tır, bana doğru yolu gösteren de! Beni yediren de O’dur, içiren de! Hastalandığım zaman beni iyileştiren de Allah’tır! Beni öldürecek olan da O’dur, diriltecek olan da! Hesap gününde günahlarımı bağışlayacağını umduğum da yalnızca Allah’tır (Şuara, 26/70-82)!”*

*“Ey Rabbim! Bana hikmet bilgisi ve adaletle hükmetme yeteneği bahset! Beni salih kulların arasına kat! Gelecek nesillerce hayırla anılmamı sağla! Beni, nimetlerle dolu cenneti kazananlardan eyle! Putlara tapan babamı da bağışla ki o, yolunu şaşırılmış biri (Şuara, 26/83-86).”*

*“Babacığım! Hiçbir şey duymayan, görmeyen ve sana hiçbir fayda sağlamayan şeylere niçin tapıyorsun! Babacığım! İman et! Bana senin ve peşinden gittiğin şu insanların hiç bilmediği birtakım bilgiler ulaştı. Bana uy ki seni dosdoğru yola iletayım. Babacığım! Sakın şeytana kulluk etme! Çünkü şeytan, Rahman’a baş kaldırmıştır. Ben senin adına çok korkuyorum. Bu gidişle sana Rahman’dan bir azap gelip çatar da şeytanın dünya ve ahirette arkadaşı ve dostu olursun diye (Meryem, 19/42-45).”*

Allah’ın elçi olarak seçtiği peygamberi tüm içtenliğine rağmen sözleriyle babasını ikna edememiştir. Zira babası: *“Sen benim tanrılarımın yüz mü çeviriyorsun? Eğer bu saçmalıklara bir son vermeyecek olursan, yemin ederim ki taşlar, öldürürüm seni! Şimdi yıkıl karşımdan ve bir daha da gözüme gözükmeye!”* diye kendisine çıkmıştır (Meryem, 19/46). Çok ince ruhlu, son derece merhametli ve yumuşak kalpli biri olan (Tevbe, 9/114) Hz. İbrahim ise ona şöyle buyurmuştur:

*“O halde sağlıcakla kal. Ben yine de seni bağışlaması için Rabbime yalvaracağım. Çünkü O, bana karşı gerçekten çok cömert ve çok lütufkardır. Sizi ve Allah dışında yalvarıp medet umduğunuz her şeyi terk ediyorum. Yalnızca Rabbime el açıp yakarıyorum ve O’na yakarışımında hayal kırıklığına uğramayacağımı ümit ediyorum (Meryem, 19/47-48).*

Hz. İbrahim, halk kendilerine ait bir bayramı kutlarken onların putlarına bir oyun oynamaya niyetlenmiştir (Enbiya, 21/57). Kendisi de kutlamalara davet edilmesine rağmen hüznü ve düşünceli bir tavırla yıldızlara göz atmış; ‘kendimi iyi hissetmiyorum’ diyerek halkın yanından ayrılmıştır. Hemen ardından putların yer aldığı yapıya varmış, mabedin

içine girerek putlara yaklaşmış ve ‘neyiniz var, niçin konuşmuyorsunuz’ diyerek putlara seslenmiştir (Saffat, 37/88-92).

İbrahim peygamber, eline geçirdiği bir baltayla putların üstüne yürüyüp onlara peş peşe darbeler indirmeye başlamıştır (Saffat, 37/93). Yalnızca en büyük puta dokunmamış, putperestlerin olup bitenler hakkında ne olduğunu anlamaları için bu putun tanıklığına başvurmalarını beklemiştir (Enbiya, 21/58). Elindeki baltayı en büyük putun boynuna asmış ve orayı terk etmiştir (Köksal, 2022: 153). Kutlamalardan dönen putperestler, putlarına olup bitenler karşısında şaşkına dönmüştür. İçlerinden bazıları bunu İbrahim peygamberin yaptığını hemen anlamıştır (Enbiya, 21/59-60). Zira Hz. İbrahim, putlara karşın halkını tevhid inancına davet eden seçilmiş bir peygamberdir. O, putları her daim yermiş ve ayıplamıştır (Köksal, 2022: 154).

İbrahim’in kavmi, bütün bunlar üzerine ona gelip hesap sormak istemişlerdir. Hz. İbrahim ise onlara, kendi elleriyle yaptıkları aciz putlara tapmamaları gerektiğini buyurmuştur. Zira onları da onların taptığı varlıkları da yaratan hiç şüphesiz Allah’tır (Saffat, 37/94-96). Hz. İbrahim, ‘bunu tanrılarımıza sen mi yaptın’, sorusu üzerine; “*Bunu yapsa yapsa büyük put yapmıştır. Konuşabiliyorsanız kendilerine sorun!*” buyurmuştur (Enbiya, 21/62-63).

Hz. İbrahim, kavmiyle sürdürdüğü bu tartışmaların sonunda, “*Beni doğru yola ileten Rabbimken, siz hala benimle tartışıyor musunuz? Ben sizin (cahilce) Allah’a ortak koştuğunuz hiçbir şeyden korkmuyorum!.. Hem siz, Allah’ın hiçbir delil göndermediği varlıkları O’na ortak koştuktan korkmuyorsunuz da ben sizin (Allah’a) ortak koştuğunuz (sahte ilahlarınızdan) neden korkacakmışım! Eğer bilginiz varsa, (söyleyin), iki taraftan hangisi güven içinde olmaya daha layıktır!*” buyurmuş (Enam, 6/80-81), tevhid inancına sahip olmanın insana kazandırdığı güven duygusuna kuvvetli bir vurgu yapmıştır. Öyle ki korkularla başa çıkmada tevhid inancının etkisi, sair tanrı tasavvurlarına nispeten daha yüksek düzeydedir. Zira Kur’an-ı Kerim’de insanlar içerisinde kendilerini en güvende hisseden kimselerin müminler olmaları gerektiğine işaret edilmektedir (Enam, 6/82).

Hız. İbrahim'in putperestlerle yürüttüğü mücadelede pasif dinî erteleme yaklaşımını benimsemediği, yani onları yalnızca Allah'a havale etmediği, aktif dinî teslimiyet ile başa çıkmada kontrolü aktif bir şekilde Allah'a vermekle beraber sorumluluk üstlendiği ve birtakım planlar yaparak bunları kendinden emin bir tavırla gerçekleştirdiği görülmektedir. Üstünlük ve kontrol kazanma maksadıyla yönelen bu tür başa çıkma stratejilerinin peygamberler tarafından sıkça takip edildiği anlaşılmaktadır.

İbrahim peygamberin korkusuzca yürüttüğü bu çetin mücadeleye yenik düşen Nemrut ve destekçileri, onun öldürülmesi üzerine anlaşmışlar ve bu doğrultuda yüksek bir kule inşa edip, hazırladıkları büyük bir ateşe onu atmak istemişlerdir (Saffat, 37/97). Nitekim Hz. İbrahim hazırlanan o büyük ateşin içerisine atılmıştır. Onun, ateşin içerisinde sahip olduğu teslimiyet ve güven duygusu sonucu ateş, Allah'ın emri üzere Hz. İbrahim'e karşı serin ve selametli olmuştur (Enbiya, 21/69). Tevhid inancına göre Allah, göklere, yere, güneşe ve aya hükmetmektedir (Ankebut, 29/61). O halde bir muvahhide göre Allah dilemektedikçe ateşin yakmaması, bıçağın kesmemesi tabiidir. Müminin mutluluğu ve felaketi, içinde bulunduğu koşulları en samimi ve en ciddi şekilde kavramasına bağlıdır (Farûkî, 2006:104).

Nemrut ateşin içerisinde Hz. İbrahim'le beraber bir kişinin daha bulunduğunu görmüş ve hayretle bu durumu Hz. İbrahim'e sormuştur. İbrahim peygamber o görünen kişinin bir melek olduğunu ve kendisini teselli etmek üzere yanında bulunduğunu buyurmuştur (Köksal, 2022: 160). Bu ve buna benzer rivayetler, inanç yoluyla başa çıkmada melek inancının etkisini gözler önüne sermektedir. Öyle ki melekler teselli bulma anlamında kişiye ciddi bir manevi destek sunmaktadır.

Nemrut ve destekçilerinin zulmü her türlü mucizevi olaya rağmen sürmeye devam etmesinin üzerine Hz. İbrahim, Nemrut'un ülkesinden ayrılmış, kendisine tabi olanları da yanına alarak gizlice hicret etmiştir (Köksal, 2022: 161). İbrahim peygamber, henüz bir bebek olan oğlu Hz. İsmail'i ve eşi Hz. Hacer'i ıssız bir halde olan ve içecek suyun dahi bulunmadığı Mekke'ye bırakmıştır. Hz. Hacer; *"Ey İbrahim! Bizi bu ıssız vadede bırakıp da nereye gidiyorsun?"* diye arkasından seslenmişse de cevap alamamıştır. Bunun üzerine;

“Bizi buraya bırakıp gitmeni sana Allah mı emretti?” diye sormuş, Hz. İbrahim; “Evet! Allah emretti!” cevabını verebilmiştir. Hz. Hacer, tevekkül ve teslimiyetin zirvesinde, İbrahim peygambere; “O halde Allah bize yeter. O, bizi zayı etmez ve himayesiz bırakmaz!” buyurmuştur (Köksal, 2022: 175). Bütün bunlar üzerine Hz. İbrahim Rabbine şöyle dua etmiştir:

*“Ey Rabbim! Ben ailemin bir kısmını çorak bir vadiye, senin mukaddes evinin hemen yanı başına yerleştirdim ki namazlarını dosdoğru kılsınlar. Öyleyse insanların gönüllerini onlara doğru yönelt ve onları bazı meyve ve ürünlerle rızıklandır ki sana şükretsiner (İbrahim, 14/37).”*

Peygamberlerin kıssalarında genel anlamda aktif dinî teslimiyet yaklaşımı göze çarpsa da bazı durumlarda onların da pasif dinî erteleme yaklaşımını sergiledikleri yani mevcut durumla baş etmede kontrolü Allah’a havale ettikleri ve pasifçe problemin çözümünü bekledikleri görülmektedir. Hz. İbrahim’in, eşi Hz. Hacer’i biricik oğluyla beraber Mekke’de bırakması ve ardından Rabbine yalvarması, buldukları hüznü durumla dua ve teslimiyet yoluyla baş ettiklerine işaret etmektedir.

Hz. Hacer bir başına kaldığı o süreçte susuzluk ve açlık gibi problemlerle başa çıkmak zorunda kalmıştır. Birilerini bulabilme ümidiyle Safa ile Merve tepeleri arasında gidip gelmiştir. Nihayet Hz. Cebrail’in rehberliğinde zemzem suyuna kavuşmuştur (Köksal, 2022: 178). Bu vaka, meleklerin kritik zamanlarda insanların yardımına gönderildiğine dair önemli bir örnektir. İnanç yoluyla başa çıkmada melek inancının faydaları göz ardı edilemez. İnsan, evrende var olduğuna inandığı birtakım yardımcı güçler sayesinde yalnızlığını giderir (Pargament, 2005: 297). Sabırlı olmaları halinde meleklerin insanlara yardım edeceğinin bilinmesi (Ali İmran, 3/124-125) insanın kendisini çaresiz hissettiği zamanlardaki baş etme motivasyonunu artıracak önemli etkenlerdendir.

Hz. İbrahim Şam’da bulunduğu sırada rüyasında oğlu Hz. İsmail’i kurban ettiğini görmüştür. Hemen Mekke’ye giden İbrahim peygamber, henüz yedi yaşında olan oğlu İsmail’i kurban etmek istemiştir (Köksal, 2022: 185). Hz. İbrahim, oğlu İsmail’e rüyasını

anlatmış ve kendisine onu kurban etmesinin emredildiğini buyurmuştur. Bunun üzerine Hz. İsmail'in şunları söylediği rivayet edilmektedir (Köksal, 2022: 187):

*“Babacığım! Sana ne emredilmişse onu yap! Ben sabredeceğim. Babacığım! Boğazlamak istediğin zaman beni iple sıkıca bağla ki benden sana karşı bir şey isabet edip de ecrim eksilmesin! Çünkü ölüm çok çetin ve zordur. Bıçağın tenime dokunduğunu hissedince çırpınmayacağımdan emin değilim! Bıçağını iyice bileyip keskinleştir ve boğazıma hemen çaliver ki beni çabuk öldürsün! Rahata kavuştursun! Hem sen, beni boğazlamak için yatıracağın zaman yüzükoyun yatır, alnımı yere getir. Yanımın üzerine yatırma. Çünkü yüzüme bakınca rikkate gelip de benim hakkımda Allah'ın sana emrettiği şeyi yerine getirmene engel olabileceğimden korkarım! Eğer gömleğimi anneme götürüp vermeyi uygun görürsen öyle yap! Belki bu onun için bir teselli olur, gönlünü onunla eğler!”*

Görüldüğü üzere Hz. İsmail, Kur'an-ı Kerim'in de bildirdiği doğrultuda çok şefkatli ve yumuşak huylu bir çocuktur (Saffat, 37/101). İbrahim peygamber, oğlu Hz. İsmail'in bu sözlerinden çok etkilenmiştir (Köksal, 2022: 188). Zira o da yumuşak huylu, yufka yürekli biridir (Hud, 11/75). Kıssalar içerisinde en hüzünlü baba-oğul ilişkilerinden biri Hz. İbrahim ve Hz. İsmail'in ilişkisidir. Hz. İsmail sahip olduğu inanç ve teslimiyet sayesinde, kurban edilecek olmasına karşın babasına Allah'ın emrini yerine getirmede yardımcı olmaktadır. İnsanın başına gelen her bela ve musibet, bir hikmet dahilinde önceden yazılmış kader kitabında mevcuttur (Hadid, 57/22). Bunun idrakinde olan bir müminin de maruz kaldığı birtakım imtihan durumları karşısında sızlanması ve çöküntü yaşaması beklenmez (İsfahânî, 2019: 250). Böylesi bir kişi, acı ve hüzünlere rağmen gönül hoşnutluğu içinde yüce Allah'ın değişmez kaderine boyun eğecektir. Esasen kadere iman eden kişi, Allah'ın hükümlerine kimsenin karşı koyamayacağına bilir. Musibetlerden canı yansa da durumunu sabırla tartacak ve imanını tazeleyecektir (Gazâlî, 2003: 357).

Nitekim Hz. İbrahim'in en değerli varlığını Allah yolunda kurban etmeye razı oluşu, Hz. İsmail'in ise kurban edileceğini bilmesine rağmen sergilediği sabır ve teslimiyet dolu o duruş, mucizevi bir şekilde bıçağı kesmez kılmıştır. Bıçağı tekrar tekrar bileyen

İbrahim peygamber, hiçbir girişiminde oğlunu kesmeyi başaramamıştır (Köksal, 2022: 188). Allah, bu teslimiyetinden dolayı İbrahim peygambere evladını bağışlamıştır. Hz. İbrahim en değerli varlığını yani evladını dahi Allah yolunda feda edebileceğini göstermiştir. Zira bu imtihan Kur'an-ı Kerim'de de büyük bir sınama olarak anılmaktadır. Bütün bunların üzerine Allah, Hz. İsmail'in kurtuluş fidyesi olarak İbrahim peygambere kurbanlık bir koç göndermiştir (Saffat, 37/105-107). Başa çıkma stratejileri arasında yer alan ve Allah'ın bir mucize veya kutsal bir müdahale ile doğrudan müdahalesini ifade eden doğrudan aracılık, şefaet dileme gibi birtakım dinî başa çıkma yöntemlerinin mezkûr kıssada yer bulduğu görülmektedir.

Hz. İsmail, Kur'an-ı Kerim'de sabır ve sebat sahibi (Enbiya, 21/85), sözünde sadık (Meryem, 19/54), kendisine üstün meziyetler verilmiş (Enam, 6/86), hayırlı bir zat (Sad, 38/48) olarak tarif edilmektedir. O, ailesine ve toplumuna namazı kılmalarını, zekâtlarını vermelerini emreden, Rabbinin rızasını kazanmış seçkin bir kimsedir (Meryem, 19/55). Bu anlamda o, Hz. İbrahim'in dualarına muvafık bir evlattır. Hz. İbrahim'in Kur'an-ı Kerim'de bildirilen bazı duaları ise şöyledir:

*“Ey Rabbimiz! (senin rızan için yaptığımız iyilikleri ve duaları) bizden kabul et! Doğrusu sen (bütün duaları) işitir, (her şeyi) bilirsin. Ey Rabbimiz! Bizleri (sadece) sana boyun eğen (dosdoğru bir mümin) kıl! Soyumuzdan da sadece sana boyun eğecek mümin bir topluluk çıkar! İbadetlerimizi bize öğret, günahlarımızı bağışla. Zira sen çok bağışlayıcı, çok merhametlisin. Ey Rabbimiz! Onlara senin ayetlerini okuyacak, kitap ve hikmeti öğretecek ve onları (her türlü günahtan) arındıracak, tertemiz kılacak, kendi içlerinden bir peygamber gönder. Hiç kuşkusuz sen, sonsuz kudret ve hikmet sahibisin (Bakara, 2/127-129)!”*

#### **4.4.4. Hz. Lût**

İbrahim peygambere ilk iman eden (Ankebut, 29/26) ve Allah tarafından kendisi de peygamber olarak tanıtılan bir diğer seçkin kimse de Hz. Lut'tur (Saffat, 37/133). Allah'ın Kur'an-ı Kerim'de bizlere bildirdiği en ilginç kıssalardan biri de şüphesiz ki Lut



peygamberin kıssasıdır. Lut peygamber de Allah'ın, 'hüzünlenme' tesellisine mazhar olmuştur (Ankebut, 29/33). O, insanlara üstün kılınan peygamberlerdendir (Enam, 6/86). Kendisine ilim ve hikmet bahşedilmiş olup, son derece dürüst ve erdemli bir insandır (Enbiya, 21/74-75).

Hz. Lut, erkek erkeğe sapık ilişkilere giren azgın bir toplumu uyarmak için görevlendirilmiştir (Araf, 7/80). Öyle ki bu kavim kadınlarla evlenmeyi bırakmış, genç erkeklerle evlenmeye başlamışlardır. Böylesi bir fesata yer yüzünde ilk kez bu kavim tarafından teşebbüs edilmiştir (et-Taberî, 2018: 202). Hz. Lut, kavmine şöyle seslenir:

*“Ben size doğruyu anlatmak üzere görevlendirilmiş güvenilir bir peygamberim. Allah'tan sakının ve Allah'a kulluk konusunda bana itaat edin. Ben bunun için sizden herhangi bir menfaat veya mükâfat beklemiyorum. Zira benim mükâfatımı verecek olan, sadece âlemlerin Rabbi olan Allah'tır. Siz kadınları bırakıp erkeklere mi yaklaşıyorsunuz? Hem de Rabbinizin sizin cinsel ihtiyaçlarınızı gidermeniz ve çocuk sahibi olmanız için yarattığı eşlerinizi bırakarak... Siz gerçekten de azgın bir toplumsunuz (Şuara, 26/162-166)!”*

Lut peygamberin kavmi bütün bu sözleri can sıkıcı bir vaaz olarak görmektedir. Bu tür uyarılara devam etmesi halinde onu kendi içlerinden kovmakla tehdit ederler (Şuara, 26/167). Zira peygamberin ve ona tabi olanların temiz yaşamları onları rahatsız etmektedir (Neml, 27/56). Hz. Lut ise onları şiddetle kınamakta ve böylesi azgın bir toplumun şerrinden Allah'a sığınmaktadır (Şuara, 26/167-168). Zira böylesi bir kavme karşı sabredek gücü kendisinde artık bulamamaktadır. (et-Taberî, 2018: 203).

Allah, peygamberinin duası üzerine Lut kavmini helak etmeleri için melekler arasından yeryüzüne birtakım elçiler gönderir. Bu melekler evvela İbrahim peygamberin yanına uğramıştır. İbrahim peygamber onların hal ve tavırlarından azap melekleri olduklarını anlamış ve korkuya kapılmıştır. Bunun üzerine melekler Lut peygamberin azgın kavmini helak etmek üzere görevlendirildiklerini Hz. İbrahim'e açıklamışlardır (Hud, 11/69-70). Hz. İbrahim son derece merhametli, ince ruhlu ve daima Rabbine yönelen

bir kimse olduğundan Lut kavminin helak olmaması için elçi meleklerle konuşmak istemiş ancak melekler ona Allah'ın emrinin kesin olduğunu buyurmuşlardır (Hud, 11/74-76). Aynı zamanda melekler tarafından bir oğulla müjdelenen Hz. İbrahim, bir taraftan sevinci yaşarken diğer taraftan yeğeni Lut için endişelenmekte ve hüzünlenmektedir (et-Taberî, 2018: 205). Bunun üzerine melekler kendisine güvence vererek onun ve ailesinin kurtulacağını ona müjdelemişlerdir. Ancak Hz. Lut'un karısı bu güvencenin dışındadır. Zira o, Lut peygamber yerine azgınlarla birlikte kalmayı tercih etmiştir (Ankebut, 29/32).

Melekler gayet yakışıklı birer delikanlı suretinde Hz. Lut'un yanına ulaşmıştır (Hicr, 15/62). İlk onların melek olduğunu fark etmeyen Hz. Lut, sapkınların tacizlerinden çekinip endişeye kapılmış, hüzünlenmiş ve yüreğini bir sıkıntı kaplamıştır (Hud, 11/77). Sapkınlar Hz. Lut'un kapısına dayandıklarında, melekler gerçek kimliklerini açıklamışlar ve ona korkmamasını ve hüzünlenmemesini öğütlemişlerdir (Ankebut, 29/33). Bu sırada Lut'un kavmi, şehre genç ve yakışıklı birilerinin geldiğinin haberini almış ve sevinç içerisinde Lut peygamberin evine akın etmiştir (Hicr, 15/67). Hz. Lut, kapılarını kapamasına rağmen evini her taraftan kuşatmışlardır (Köksal, 2022: 255). Lut peygamber misafirlerine rezil olduğunu hissetmekte ve utanmaktadır. Evine akın eden erkekleri, sapık ilişkilerden uzak tutmak amacıyla kızlarıyla veya kavmindeki diğer kadınlarla evlenmeye davet etmiştir (Hicr, 15/68-69). Ancak bu sapkın gürhunun içinde aklı başında hiçbir kimse kalmamıştır (Hud, 11/78). Hz. Lut kendisini tamamen çaresiz hissederek; *'Keşke size karşı koyabilecek gücüm olsaydı ya da (en azından şerrinizden korunabileceğim) sağlam bir kaleye sığınabilseydim!'* diye buyurmuştur (Hud, 11/80). Lut peygamberin hüznü böylesi bir anda doruk noktasına ulaşmış ve bütün bu sözleri ağlayarak söylemiştir (et-Taberî, 2018: 209). O, bütün bu çirkinlikleri reddedip, kınamış ve Rabbine şöyle münacat etmiştir (Şuara, 26/167):

*"Ey yüce Rabbim! Beni ve ailemi onların bu çirkin davranışlarından dolayı gelecek azaptan koru (Şuara, 26/168)!"*

Allah, Lut peygamberi yalanlayan bu toplumu helak etmiştir. Ancak Lut peygamberin yanında olan ve çokça şükreden kimseleri bu helaketten korumuştur (Kamer,

54/33-35). Birçok kıssada, şükreden kulların Allah tarafından korunduğu görülmektedir. Böylelikle şükrün bir başa çıkma yöntemi olarak kabul edilmesi bir kez daha anlam bulmuştur. Zira Allah, kullarından şükredip iman etmelerini beklemekte ve bir kimsede bu değerler bulunduğu müddetçe de onlara azap etmeyeceğini müjdelemektedir (Nisa, 4/147).

Allah, hem Hz. Nuh'un hem de Hz. Lut'un kıssasında, Allah'ın sınırlarını aşan kimselerin peygamberin en yakın akrabaları dahi olsa helak edilebileceğini gözler önüne sermektedir. Her iki peygamberin de karısı imandan yüz çevirmiş ve kendilerine karşı gelmiştir (Tahrir, 66/10). Nitekim peygamberler en yakınlarının dahi helak oluşuna şahitlik etmiş, yalnızca bir peygamberin başa çıkabileceği zorluklara göğüs germişlerdir.

#### **4.4.5. Hz. Yakup ve Hz. Yusuf**

Hz. Yakup ve Hz. Yusuf'un başından geçen hazin olayların anlatıldığı Yusuf Suresi, Kur'an-ı Kerim'de kıssaların en güzeli olarak tarif edilmektedir (Yusuf, 12/3). Hüznün ve kederin çok derinden hissedildiği bu kıssanın yer aldığı sure, son peygamber Hz. Muhammed'in hüznü yılı olarak anılan döneminde nazil olmuştur (et-Taberî, 1995: 983). O yıl, son peygamberin ve ashabının en sıkıntılı senesi olmuş, Hz. Peygamber amcası Ebu Talib'i ve hanımı Hz. Hatice'yi yitirmiştir (Aksoy, 1196: 21). Bu bağlamda Kur'an-ı Kerim'de kıssalara, Hz. peygamberi ve beraberindeki müminleri teselli etmek maksadıyla da yer verildiği bir kez daha anlaşılmaktadır. Öyle ki Yusuf kıssasının anlatıldığı sure içerisinde ünsiyet, merhamet, şefkat ve sevgi esintileri yer almaktadır. Bazı rivayetlere göre hüznü olup da Yusuf suresini dinleyen bir kişi bu sayede hüznünden arınacaktır (et-Taberî, 1995: 984).

Hz. Yakup, evlat özlemi ve acısıyla yıllarca hüznünü Allah'a arz etmiş, teslimiyet ve sabır timsali olmuş bir peygamberdir (Yusuf 12/86). Kur'an-ı Kerim'de salih bir kimse (Ankebut, 29/27) ve hayırlı bir zat (Sad, 38/47) olarak anılmaktadır. Kendisine evladını yitirdiğinin haberi verildiğinde güzelce sabredeceğini buyurmuştur (Yusuf, 12/18). Evlat kaybıyla başa çıkmada Hz. Yakup büyük bir sabır örneği göstermiştir. Örneğin Hz. Aişe, iftiralara maruz kaldığında, Yakub gibi sabredeceğini ifade etmiştir (Buhârî, 1999: "Tefsir"

12/3; 24/11). Bu durum evlat kaybı gibi yaşamın en acı tecrübelerinden birisi karşısında sabrın başa çıkmadaki etkin rolünü bir kez daha ortaya koymaktadır.

Hz. Yakup endişe taşıdığı birçok durumda tedbir almaktan kaçınmayan ve her zaman Rabbine tevekkül eden bir peygamberdir (Yusuf, 12/67). Oğlu Yusuf, rüyasında on bir yıldızla beraber güneşi ve ayı gördüğünü söylediğinde bu rüyayı kardeşlerinden gizlemesini istemiştir. Zira bu rüyanın etkisiyle kardeşlerinin ona bir tuzak kurmasından endişe etmiştir (Yusuf, 12/5). Böylelikle Yakup peygamber, rüyayı gizleyerek tedbir almış, ihtiyat ve tevekkülü elden bırakmamıştır. Daha sonraları ise oğullarını Mısır'a gönderen Yakup peygamber, onlara zarar gelmesinden korktuğu için tedbir amacıyla her birinin farklı kapılardan şehre girmelerini istemiştir (et-Taberî, 1995: 1018). Böylelikle Hz. Âdem, Hz. Nuh, Hz. İbrahim, Hz. Lut ve Hz. Yakup'a değin birçok peygamberde sabır ve tevekkülün başat olarak musibet ve hüznlerle başa çıkmada oldukça önemli değerler olduğuna şahit olunmaktadır. Bunun yanı sıra onlar, sorunlarla baş etmede pasif dinî ertelemeci bir yaklaşımdan ziyade aktif dinî teslimiyet yaklaşımına sahiptir. Olayların kontrolünü sağlamada Allah'tan çokça yardım diledikleri, bununla birlikte sorumluluk almaktan da geri durmadıkları görülmektedir. Çalışmada yer verilen kıssa ve peygamber duaları bunlara apaçık birer örnektir.

Hz. Yakub'un oğlu Hz. Yusuf da bir peygamberdir. Babasının kendisine karşı olan sevgisi, kardeşlerinin onu kıskanmasına neden olmuş ve bu nedenle kardeşleri tarafından türlü eziyetlere uğramıştır (Aydemir, 2022: 105). Kardeşleri, Yusuf peygamberden kurtularak babalarının ilgisini ve sevgisini ondan uzaklaştırmayı ve kendi üzerlerine çekmeyi arzulamışlardır (Köksal, 2022: 273). Bunun için bir plan yapmışlar ve Yusuf'u yanlarına almak için babalarından izin istemişlerdir. Hz. Yakup her ne kadar '*onu götürmeniz beni gerçekten çok üzer*' buyurmuşsa da ısrarlar karşısında kardeşlerinin onu yanlarında otlak yerine götürmelerine izin vermiştir (Yusuf, 12/13). Böylelikle onlar, Yusuf'u yanlarında götürmüşler ve onu orada acımasızca dövdükten sonra daha sonraları hüznün kuyusu olarak anılacak olan korkunç, karanlık, dibi geniş, ağzı dar, düşenin bir daha çıkması mümkün olmayan bir kuyunun içine bırakmışlardır (Köksal, 2022: 276). Oğulları, Yusuf'u kurt yedi deyip, kanlı gömleğini babalarının eline tutuşturduklarında Yakup

peygamber üzüntüden bayılmıştır. Ayıldığında ise çok ağlamış, oğlu Yusuf'un gömleğini koklamış ve onu öpmüştür (Köksal, 2022: 278).

Hız. Yusuf, bir yolcu kafilesi tarafından bulunup kuyudan alınmış ve köle olarak satılmak üzere Mısır'a götürülmüştür. Yol üzerinde annesinin mezarına rast gelince bindirildiği deveden inmiş ve annesinin mezarında acısını ve hüznünü şöyle dile getirmiştir:

*“Anne! Başını topraktan kaldırıp oğlun Yusuf'a bak! Onun nasıl belalara uğradığını gör! Düştüğüm zaaf ve zilleti görmüş olsaydın bana acırdın! Anne! Gömleğimi nasıl soyduklarını, beni nasıl bağladıklarını, yüzümü nasıl tokatladıklarını, beni nasıl taşladıklarını, kuyunun içine nasıl bıraktıklarını, bana hiç acımadıklarını, beni köle gibi nasıl sattıklarını ve esir gibi nasıl taşıdıklarını bir görseydin (Köksal, 2022: 279)!”*

Aradan yıllar geçmiş Yusuf peygamber olgunluk çağına ulaşınca bu kez de yaşadığı evin hanımı olan Züleyha tarafından iftiralara maruz kalmış ve bu nedenle de türlü sıkıntılara uğramıştır. Zira o, son derece yakışıklı bir delikanlı olarak gören herkesi etkilemektedir (Aydemir, 2022: 115). Kadının birtakım çirkin tekliflerine karşı, ‘Allah'a sığınırım!’ diye karşılık vermiştir (Yusuf, 12/22-23). Onun böylesi bir teklifi reddetmesi, ahlakının kemalinden ve iffetinin yüceliğinden ileri gelmektedir (Aydemir, 2022:116). Her peygamber gibi onun da başa çıkmakta oldukça güçlük çekilen böylesi musibetlere karşı dua ve sabrı elden bırakmadığı görülmektedir. Kadın erkek fark etmeksizin bir insanın iffeti ve namusu yönünden iftiraya maruz kalması, yaşadığı çevre tarafından suçlanmasına, itibar ve güvenilirliğinin sarsılmasına neden olmaktadır. Hiç şüphesiz böyle bir musibet, yaşam tecrübeleri içerisinde baş etmenin oldukça güç olduğu olaylardan biridir. Böylesi durumlarda dua, başa çıkma yönelimleri arasında oldukça önemli bir yere sahiptir. Vaziyet Yusuf peygamber adına daha da zorlaştığında o, Rabbine şöyle yalvarmıştır:

*“Ey Rabbim! Kadınların çirkin arzularına boyun eğmektense, hapse girmeyi tercih ederim! Benim için hapse girmek, bunların bana teklif ettiği çirkin işi yapmaktan çok daha*

*iyidir! Eğer beni onların hile ve entrikalarından kurtarmazsan (olur ki bir an zaafa düşer) onlara uyup bir cahillik yaparım (Yusuf, 12/33)!”*

Allah, Hz. Yusuf’un bu duasını kabul etmiştir ve Yusuf peygamber uzun bir süre zindan hayatı yaşamıştır (Yusuf, 12/35). Orada türlü musibet ve belalara uğrayan, ümitsiz kalmış kimseleri hayranlık uyandıracak ölçüde teselli etmiştir. Onlara sabırlı olmalarını ve her daim ümitli olmalarını tavsiye etmiştir (Aydemir, 2022: 125). O hapis hayatı boyunca hasta olanları ziyaret etmiş, bir hüznü bulunanları teselli etmiştir. Onun geceleri namaz kıldığı ve çokça ağladığı rivayet edilmektedir. Onun ağlamasıyla hücrenin duvarları, tavan ve kapılarının dahi ağladığı ifade edilmektedir (el-Kurtubî, 1967: 188-189). Hz. Yusuf’un zindan yaşamı bilhassa haksız yere cezaevine giren kimseler için büyük bir örneklik teşkil etmektedir. İnsanın özgürlüğüyle sınıdığı böylesi ağır bir musibetle başa çıkmada insanlar, Yusuf peygamberi anmakta ve onun gibi sabır ve tevekkül göstererek bu durumla baş etmenin çarelerini aramaktadırlar.

Hz. Yusuf, Allah’ın kendisine bahsetmiş olduğu ilim ve isabetli rüya tabirleri sayesinde hapisten kurtulmuştur. Züleyha tarafından kendisine yöneltilen suçlamaların bir iftira olduğu açığa çıkmış ve Hz. Yusuf Mısır kralının hazinelerinden sorumlu bir yönetici haline gelmiştir (Yusuf, 12/34-55). Böylelikle Yusuf kıssası üzerinden Kur’an-ı Kerim masum kulların, her daim iyilikte bulunanların mükafatını daha dünyadayken verileceğinin, hiçbir beklentinin boşa çıkmayacağını ve her duaya karşılık verileceğinin mesajını vererek insanları duaya ve tevekküle davet etmektedir (Yusuf, 12/56). Zira Hz. Yusuf, görüldüğü üzere hapis ve sıkıntının ardından nihayet feraha kavuşmuştur. Allah, kuyu dibini boylayan ve köle olarak satılan kulunu, makam ve mevki sahibi kılmıştır (et-Taberî, 1995: 1013).

Hz. Yusuf, ihtiyaçlarını gidermek üzere Mısır’a gelen kardeşlerini tanımış ve en küçükleri olan Bünyamin’i kendi yanında esir tutmuştur. Yusuf peygamber, kardeşini kucaklayıp bağrına basmış: “Ben senin bir zamanlar öldü zannettiğin kardeşinim. Sen onların yaptıklarından dolayı hüzünlenme!” buyurmuştur (Yusuf, 12/69). Oğlunun Mısır azizi tarafından esir alındığını duyan Yakup peygamber, bir evladını daha yitirmenin hüznü

ile kavrulmuş: “Bana düşen güzelce sabretmektir.” buyurmuştur. Bütün bunlardan sonra yaşadığı hüznü ile Hz. Yakup’un gözlerine ak düşmüştür (Yusuf, 12/83-84). Aşırı üzüntü onu göremez hale getirmiştir. Zira Yakup peygamberin Bünyamin için hissettiği hüznü, onda Yusuf’u yitirmenin hüznünü yeniden alevlendirmiştir (et-Taberî, 1995: 1027). Peş peşe gelen bu kayıpların Yakup peygamberi hüznlendirmesi oldukça normaldir. Zira o da bir insandır ve bir babadır (Aydemir, 2022: 113). Oğulları, Yakup peygambere, bu hüznü hali yüzünden ölüp gideceğini söylediklerinde Hz. Yakup şöyle buyurmuştur:

*“Ben hüznümü ve kederimi ancak Allah’a arz ediyorum ve ben sizin bilemeyeceğiniz nice şeyleri Allah’ın bildirmesiyle biliyorum. Oğullarım, şimdi gidin ve Yusuf ile Bünyamin’i araştırın. Sakın Allah’ın rahmetinden ümidinizi kesmeyin! Allah’ın rahmetinden ancak inançsız bir toplum ümidini keser (Yusuf, 12/86-87)!”*

Kur’an-ı Kerim’de müminlere ümitsiz olmaları yakıştırılmaz (Hicr, 15/56). Zira değerleriyle ve inançlarıyla sağlam ilişkiler kurmuş kimselerin her durum ve koşulda ayakta kalması ve ümidini yitirmemesi beklenmektedir (Cüceloğlu, 2021: 65). İnançlı olmak bir bakıma, musibetlere göğüs gerebilme cesaretini göstermek, acılara, hayal kırıklıklarına ve hüznü hazırlıklı olmak demektir (Fromm, 2020: 144). Hz. Yusuf ümitsizliğe kapılmadan zorluklara göğüs germiş, sabırlı ve erdemli bir peygamber olarak yeniden karşısına geçen kardeşleriyle bu kez yüzleşmiştir:

*“Cahillik çağınızda Yusuf’a ve kardeşine neler yapmıştınız, hatırlıyor musunuz? Ben Yusuf’um! İşte bu da kardeşim. Allah her ikimize de lütufta bulundu. Evet, her kim kötülüklerden sakınır ve sabretmesini bilirse hiç kuşkusuz Allah, iyilik yapanların emeğini boşa çıkarmayacaktır! Bugün sizi kınamak, ayıplamak yok! (Benim açımdan olay bitmiş, mesele kapanmıştır. Eğer gönülden tövbe ederseniz) Allah sizi affedecektir. Çünkü O, merhamet edenlerin en merhametlisidir (Yusuf, 12/89-92).”*

Affetmenin, kişilerarası ilişkilerden doğan stresle başa çıkmada oldukça etkili olduğu bilinmektedir (Ayten, 2021: 45). Hz. Yusuf, bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirdiğimiz tövbenin ve affedici olmanın en güzel örneğini sergilemektedir.

Tövbe, dinî başa çıkma etkinliklerinde kilit rol oynayan dua ile benzer mahiyettedir (Topaloğlu, 2012: 280). Zira insan geçmişteki hatalarının yaratmış olduğu pişmanlıklarla başa çıkma adına tövbe edip günahlarını itiraf ederek daha mutlu bir hayatı amaçlamaktadırlar (Pargament, 2003: 2016). Yusuf peygamberin kardeşleri de bu yüzleşmenin ardından yaptıkları zulümden dolayı büyük pişmanlık duymuşlar, günahkâr kimseler olduklarını itiraf etmişlerdir (Yusuf, 12/91). Babalarının yanına döndüklerinde Hz. Yakup'tan günahlarından dolayı Rablerinden bağışlanma dilemesi için dua etmesini istemişlerdir (Yusuf, 12/97). Ancak affedildikleri takdirde kalplerinin tatmin olacağını ve yüreklerinin huzur bulacağını ifade etmişlerdir (Köksal, 2022: 295). Yakup peygamber de seher vakti oğulları için af dilemiştir (Yusuf, 12/98).

Nihayet Yusuf peygamber babası Hz. Yakub'a ve kardeşlerine kavuşmuştur (Yusuf, 2/100). Oğlunun hasretinden görme yetisini kaybeden Yakup peygamber ancak onun gömleğinin kokusuyla yeniden görebilmiştir (Yusuf, 12/96). Hz. Yakup'un evlat hasretiyle geçen günlerini yaşadığı yer, beyt'ul-ahzan yani hüznün evi olarak anılmaktadır (Isen, 1992: 88). Yine Yusuf peygamberin kardeşleri tarafından atıldığı kuyunun da ahzan kuyusu yani hüznün kuyusu olarak anıldığı yeniden hatırlandığında (Köksal, 2022: 276) ve bütün bu değerlendirmelerin sonucunda, Hz. Yakup ve Hz. Yusuf'un, hüznü ve kederi çok yoğun tecrübe etmiş iki peygamber oldukları anlaşılmaktadır. Hz. Yakup'un oğlu Yusuf'a kavuşurken ona, "selam sana ey hüznüleri gideren" diyerek seslendiği rivayet edilmektedir (Köksal, 2022: 293).

Hz. Yusuf kardeşleri tarafından birçok kez hırsızlıkla ve yalancılıkla suçlanmıştır (Köksal, 2022: 279). Ancak O, her türlü imtihana tevekkülle sabretmiş, bunun bir mükâfatı olarak da Mısır'a sultan olmuştur (Yusuf, 12/56). İnsanın aile fertleri tarafından imtihan edilmesi başa çıkmakta oldukça zorlanılan istenmeyen durumlardan biridir. Zira en yakınları tarafından türlü itham ve iftiralara maruz kalmak kişiyi acı ve hüznüyle boğmaktadır. Hz. Yusuf'un bütün bu başına gelenler Kur'an-ı Kerim'de zikredilerek, Hz. Muhammed'in de aynı sabır ve tevekkül ile türlü eziyet ve çilelere katlanması istenmiştir (et-Taberî, 1995: 988). Zira o da en yakınları tarafından türlü işkence ve zulümlere maruz kalmıştır. Görüldüğü üzere peygamberler yalnızca kendi kavimlerine rehberlik etmekle kalmayıp, kendilerinden sonra gelen peygamberlere ve müminlere de rehberlik etmeyi



sürdürmektedirler. Bu bağlamda peygamber kıssalarının başa çıkmada ne derece etkili oldukları bir kez daha anlaşılmaktadır. Gerçekten de peygamber kıssalarında akıl ve sağduyu sahipleri için nice dersler ve ibretler yer almaktadır (Yusuf, 12/111).

#### 4.4.6. Hz. Eyyûb

Sabır, dinî başa çıkma yolları içerisinde en önde gelen değerlerden biridir. Sabır denildiğinde ise akla ilk gelen şahsiyetler arasında Eyyûb peygamber yer almaktadır. O, sabır değerinin yaşatılmasında ve istenmeyen birtakım yaşam olaylarıyla başa çıkmada en önemli rol modellerden biridir. Hz. Eyyûb, Kur'an'da adı geçen ve Allah'ın kendilerine ilim ve hikmet verdiği bildirilen peygamberlerden biridir (Nisa 4/163). O, doğru yola iletilerek ödüllendirilmiş seçkin bir kimse olarak anılmaktadır (Enam, 6/84). Onun sabrı ve tahammülü bir "darb-ı mesel" haline gelmiştir (Aydemir, 2022: 138).

Eyyûb peygamber, öyle hastalıklara yakalanmıştır ki yemeğini ancak iki elini birleştirerek ağzına götürebilmiştir. Dili şiştiğinde ağzını doldurmuş, yemeği ağzına güçlkle sokabilmiştir. Bağırsakları vazifesini yapamaz hale gelmiş ve yediği her şey midesine girdiği gibi çıkmaya başlamıştır. Hiçbir şey kendisine yararlı gelmemektedir. Vaktiyle varlıklı biri olan Hz. Eyyûb, hastalıkların ve musibetlerin tesiriyle eşe dosta avuç açar hale gelmiştir. Kendisine bir lokma veren, bunu başına kakmış, onu kınamış ve ayıplamıştır. Ailesi, akrabası ve dostları onunla ilişkisini kesmiştir. Zamanında yaptığı tüm iyilikler unutulmuş, bütün hakları inkâr edilmiştir (Köksal, 2022: 309). Böylesi sıkıntılı bir süreçte hem maddeten hem de manen zarar görmüş, işleri bozulmuş ve ailesi dağılıvermiştir (Aydemir, 2022: 156).

Hz. Eyyûb bütün bu musibetlerle başa çıkmada Allah'a olan inancına sarılmıştır. Sahip olduğu şükür ve sabır gibi değerler sayesinde olaylara farklı açılardan yaklaşmasını bilmiştir. Bunca malı mülkü verenin Allah olduğunu hatırlatarak, kaybettikleri evlatları ve servetleri için hüznlenen eşini teselli ettiği rivayet edilmektedir. Mal ve evlatlara sahipken kalbinin bunlarla dolup taşıdığını, ancak bunları yitirdikten sonra kalbinde Rabbinin yer bulduğunu buyurmuş, musibetlere karşı şükürle mukabele etmiştir. Gündüzleri mal sevgisi

ve mal telaşından dolayı oyalandığını, geceleri ise sahip olduğu şefkat ve merhamet duygularından ötürü evlat sevgisiyle vaktini geçirdiğini ifade etmiş, ancak bütün bunları yitirdiğinde kendisini tamamen ibadete ve duaya verebildiğini buyurmuş ve böylelikle ağır imtihanlarla baş etmeyi bilmiştir (Köksal, 2022: 310).

Hz. Eyyûb'un, yaşadığı türlü sıkıntılara karşın anlam bulmaya yönelik olarak başvurduğu dinî başa çıkma tutumu hayra yormadır. O, mevcut olayı potansiyel bir hayır olarak değerlendirmiş ve yaşadıklarını Allah'ın bir cezalandırması olarak görmemiştir. Buna bağlı olarak teselli bulmak maksadıyla manevi destek aramış, Allah'ın sevgisi ve ilgisi vasıtasıyla rahatlama yönelimi göstermiştir. İlgisini, sıkıntı veren hastalıklardan çevirmek için ibadetlere başvurmuştur. Böylelikle dine odaklanmıştır. Dinî başa çıkma etkinliklerinin, hastalıklardan kaynaklanan acı ve hüznü katlanılabilir kıldığı ve bu acı ve hüznü bir anlam atfedilmesini sağlayarak iyileşme sürecinin olumlu bir seyir almasına katkıda bulunduğu bilinmektedir (Ayten, 2021: 78). Eyyûb peygamber, musibet ve belaların hat safhaya ulaştığı bir zaman Rabbine şöyle dua etmiştir:

*“Başıma bir bela geldi ama sen merhametlilerin en merhametlisin (Enbiya, 21/83). (Bu bela ve musibetlerden ötürü) şeytan bana sıkıntı ve acı vermektedir (Sad, 38/41).*

Bunun üzerine Allah, Eyyûb peygamberin duasını kabul buyurmuş ve başındaki sıkıntıları gidermiştir. Onu örnek alacak olan sabırlı müminlere ibretlik bir durum olması için ona kaybettiği nice malı, mülkü, ailesi ve bir o kadarı daha lütfedilmiştir. Kur'an-ı Kerim'deki birçok ayete göre Hz. Eyyûb'e benzer şekilde İsmail, İdris, Züllkifl gibi çalışmamızda ismine yer vermediğimiz nice peygamberler başlarına gelen hüznü ve belalara sabırla göğüs germişlerdir (Enbiya, 21/84-85). Bu da acı ve hüznü başa çıkmada sabır, dua ve tevekkülün başat değerler arasında bulunduğunu bir kez daha göstermektedir. Öyle ki Allah bilhassa sevdiği kullarını belalarla imtihan etmektedir. Bela ve musibetler, dürüst ve erdemli kimseler için Allah katında bir aşağılanmayı ifade etmemektedir (et-Taberî, 1995: 1407). Zira Hz. Eyyûb için Kur'an-ı Kerim'de şöyle

buyurulmaktadır: “*Doğrusu biz onun (en büyük acılara dahi) sabırla göğüs gerdiğini gördük. (Eyyûb) gerçekten ne güzel bir kuldu; o, daima (Rabbine) yönelirdi (Sad, 38/44)!\**”

Başta çıkma etkinlikleriyle ilk amaçlanan olumsuz duyguların düzenlenmesi, anlamın yeniden kazanılması ve kontrolün yeniden sağlanmasıdır (Folkman, Moskowitz, 2004: 747). Başta çıkmada başarının formülü süreç ve sonuçta tezahür eder (Ayten, 2021: 39). Peygamberlere yüklenen türlü bela ve sıkıntılar ise diğer insanların başta çıkmada etkisiz kalacağı türdendir. Allah’ın ancak peygamberlere, siddiklere, şehitlere ve salihlere bu türden belalar vereceği ifade edilmektedir (Köksal, 2022: 312). Bunun yanı sıra her peygamber kendi yaşam tecrübesiyle müminlere rol model olmaktadır. Peygamberler birer insan oldukları için zaman zaman hastalanmakta, acı ve ızdırap duymaktadırlar (Aydemir, 2022: 146).

Eyyûb peygamberin kıssasından çıkarılacak en önemli derslerden biri de başta gelen olumsuz yaşam olayları ve ağır imtihanlar nedeniyle kimsenin kınanmaması ve ayıplanmamasıdır. Zira bu durum musibetzedenin başta çıkma motivasyonuna ve enerjisine zarar vermektedir. Gerekli olan, acı ve hüznün içerisinde bulunan kişi ile empati kurulması, ona dua edilmesi, sabır tavsiye edilmesi, hüznüne hüznle destek verilmesidir (Köksal, 2022: 313).

#### **4.4.7. Hz. Musa**

Musa peygamberin kıssası ile İbrahim peygamberin kıssası arasında bazı benzerlikler bulunmaktadır. İbrahim peygamberin yaşadığı döneme hükmeden Nemrut, gördüğü bir rüyanın tesiri ile bütün erkek çocuklarını öldürtmüştür (Köksal, 2022: 145). Musa peygamberin yaşadığı döneme hükmeden Firavun da aynı şekilde gördüğü bir rüyanın etkisi altında kalarak İsrailoğullarından doğacak her bir erkek çocuğunun öldürülmesi talimatını vermiştir (Köksal, 2022: 344). İsrailoğulları arasında yaşlıların ölümleri de çoğalınca, onlar tarafından görülen ağır işlerin kendilerine kalacağı korkusuna kapılan Mısır’ın yerlileri, Firavun’dan erkek çocuklarının bir yıl öldürülüp bir yıl öldürülmemesini istemişlerdir. Hz. Musa’nın ağabeyi olan Harun peygamber, erkek

çocuklarının öldürülmediği yıl dünyaya gelmiş ve bu sayede sağ kalmıştır. Musa peygamberin doğumu ise erkek çocuklarının öldürülmesi emredilen yıla denk gelmiştir (Köksal, 2022: 344). Bunun sonucunda Hz. Musa'nın annesi hüznün ve endişeye kapılmıştır. Bu durum Kur'an-ı Kerim'de şöyle ifade edilmektedir:

*“Musa'nın annesine, ‘çocuğunu (birkaç ay) emzir!’ diye vahyettik. Ona, (firavunun askerleri tarafından zarar geleceğinden) endişelendiğinde, kendisini (bir sandığın içine koy ve öylece Nil) nehrine bırak. (Başına bir şey gelir diye) korkma, hüznülenme! Çünkü (çok yakında) yavrunu sana kavuşturacağız ve ayrıca onu, (ileride büyük bir) peygamber yapacağız (Kasas, 28/7)!”*

Musa peygamber henüz bebekken annesi tarafından vahyin gereğince Nil nehrine bırakılmıştır. Kız kardeşi uzaktan takipçisi olmuş, böylelikle akıbetinden haberdar olmuştur (Kasas, 28/11). Annesi tarafından yaptırılmış olan bir tabutun içinde nehirde ilerleyen Hz. Musa, en sonunda Firavun'un konağı yanındaki ağaçlara takılıp kalmıştır. O, hizmetçiler tarafından bulunup Firavun'un karısı Âsiye hatuna teslim edilmiştir. Daha ilk görüşünde bu bebeğe karşı yüreğinde sevgi ve şefkat oluşan Âsiye hatun, Firavun'u da ikna ederek onun kendi yanlarında kalmasını ve büyümesini sağlamıştır. Firavun'un konağında Hz. Musa'yı hiçbir kadın emziremeyince, onun takipçisi olan kız kardeşi araya girmiş ve onu emzirecek ve onu büyütecek bir kadın bildiğini söylemiştir. Annesi olduğu bilinmeden Hz. Musa'nın annesi konağa davet edilmiş, bebeğini emzirmiş ve ileride büyük bir peygamber olacak olan oğlu Musa'ya kavuşmuştur (Köksal, 2022: 346-347).

Hz. Musa'nın annesi için Kur'an-ı Kerim, çocuğunu nehre bıraktıktan sonra bütün gece boyunca yavrusunu düşündüğünü, gönlü bomboş bir vaziyette sabahladığını bildirmektedir. Bu durumdan dolayı o kadar hüznülenmiştir ki Rabbinin vaadine olan sağlam güveni bulunmasa yüreğinin buna dayanması mümkün olmayacaktır (Kasas, 28/10). Görüldüğü üzere Hz. Musa'nın annesi evlat kaybı gibi ağır bir imtihanla başa çıkmak zorunda kalmıştır. Böylesi acı bir durum karşısında olağan olarak kaygılanmış, korkmuş ve hüznülenmiştir. Ancak bütün bunlarla baş etmek adına o, Rabbine sığınmış, vahye sadık kalmıştır. Bir kimsenin bebeğini savunmasız bir halde nehre bırakması hiç

şüphesiz ki tevekkül ve teslimiyetin en önemli göstergelerinden biridir. Vahye göre hareket edilmesi, sıkıntılı duruma karşı kontrolü Allah'a bırakmak anlamına gelmektedir. Çocuğu uygun koşulları sağlayarak nehre bırakmak ise kişinin şahsi olarak sorumluluk üstlendiğini göstermektedir. Bunun da kontrol kazanmak için yönelinen dinî başa çıkma etkinliğinin aktif dinî teslimiyet stratejisi olduğu anlaşılmaktadır.

Allah, tevekkül ve teslimiyet gibi dinî başa çıkma yönelimlerine sahip böylesi kimseler üzerinde vaadini gerçekleştirmiş ve yüreği ayrılığın hüznüyle kavrulan bir anneyi evladına kavuşturmuştur. Böylelikle yüreği yaralı bir annenin yüreği sevinçle dolmuş, hüznlerinden arınmıştır. Allah'ın vaadinin ise gerçek olduğu ortaya çıkmıştır (Kasas, 28/13). Evladını kaybeden bir baba için Yakub peygamberin sabrı ve teslimiyeti ne kadar büyük bir örnek teşkil ediyorsa, evladını kaybeden bir anne için de Hz. Musa'nın annesi bir o kadar örneklik teşkil etmektedir. Peygamber kıssaları, hüznü her kalbin kendi yaşam olaylarına benzer hadiselerle teselli bulacağı birçok hadiseyi bünyesinde taşımaktadır.

Hz. Musa Firavun'un sarayında büyümüştür. Henüz genç bir delikanlı iken yolda iki kişinin kavga ettiklerine şahit olmuş, kendi kavminden olan zat kendisinden yardım isteyince diğerinin göğsüne bir yumruk vurmıştır. Yumruğun etkisiyle adam ölünce Musa peygamber büyük bir sıkıntının içerisine düşmüş ve oldukça hüznlenmiştir (Taha, 20/40). *"Bu şeytanın işidir. Şeytan insanı azdıran bir düşmandır. Ey Rabbim! Bu adamı öldürmekle kendime yazık ettim! Suçumu bağışla! Ey Rabbim! Hakkımda gösterdiğin lütuf ve ihsana karşı bir şükür olması için günahkarlara arka çıkmayacağıma ve onlara yardım etmeyeceğime söz veriyorum!"* buyurmuştur (Kasas, 28/16-17). Bu hadise ile birlikte Firavun ve adamları onun peşine düşmüş, Hz. Musa, Mısır'dan kaçmak zorunda kalmıştır. Musa peygamber hadisenin etkisiyle korkuya kapılmış; *"Ey Rabbim! Beni bu zalim kavmin elinden kurtar!"* diye Rabbine yalvarmıştır (Kasas, 28/21).

Peygamber kıssalarında istenmedik ve beklenmedik birçok travmatik yaşam olaylarının yer bulduğu görülmektedir. Hz. Musa'nın imtihanına benzer hadiseler birçok insanın da başına gelebilmektedir. İstmeden, sebep olarak ya da bir anlık gaflete veya öfkeye yenik düşerek katil olan çok sayıda insan bulunmaktadır. Bu durumla başa çıkmak

insanın sınırlarını zorlayıcı bir durumdur. Hz. Musa, dinî başa çıkmanın en önemli bir etkinliklerinden olan duayı sıkça kullanmıştır. Zira kendisini böylesine pişmanlıklar ve çaresizlikler içerisinde hisseden insan için dua oldukça önemli bir baş etme aracıdır. Öyle ki dua, tanrıyı ya da tanrının iradesini değiştirmeyecek de olsa insanın kendisini değiştirme süreci olarak değerlendirilmektedir. (Albayrak, 2007: 189-201). Duanın stresli durumlarla başa çıkmadaki anahtar rolü her kıssada ve hadisede bir kez daha ortaya çıkmaktadır (Pargament, 2003: 216). Kur'an-ı Kerim, Hz. Musa'nın en zor anında Rabbine şöyle münacat ettiğini bildirmektedir:

*“Ey Rabbim! Bana göndereceğin her hayra öylesine muhtacım ki (Kasas, 28/24)!”*

Musa peygamber Allah tarafından Firavun'u doğru yola davet etmekle görevlendirildiğinde onlardan birini öldürmüş olduğu için endişelenmiştir. Böylesi önemli bir görevin üstesinden gelebilmek adına ağabeyi olan Harun'un da onun yardımcısı olmasını Rabbinden şöyle dilemiştir:

*“Ey Rabbim! Yüreğime genişlik ver. İşlerimde bana kolaylık bahşet. Dilimdeki bağı çöz ki (hakikati anlattığımda insanlar) ne dediğimi iyi anlasınlar. Yakınlarımdan birini, yani ağabeyim Harun'u bana yardımcı kıl. Onunla gücümü pekiştir! Onu vazifemde bana ortak kıl ki senin yüceliğini ilan edelim ve seni sürekli analım. Elbette ki sen bizim (her halimizi) görmektesin (Taha, 20/25-35). Ağabeyim Harun'un konuşması benden daha düzgün, öyleyse benim (söyleyeceklerimi daha güçlü bir üslupla) doğrulayan bir yardımcı olarak onu da benimle birlikte (Firavun'a peygamber olarak) gönder, çünkü onların beni yalanlayacaklarından korkuyorum (Kasas, 28/35).”*

Hz. Musa'nın bu münacatı, insanın türlü zorluklarla başa çıkmada duanın ne denli büyük bir öneme sahip olduğunu bir kez daha göstermektedir. Musa peygamber dua ederken eksikliklerinin bilincinde olarak Rabbinden yardım istemekten çekinmemiştir. Böylelikle dua, insanın eksikliklerinin farkında olmasına, benlik bilincini geliştirip, özgüvenin ve umudun tazelenmesine katkı sağlamıştır (Hayta, 2006: 172-174). Dua

yoluyla tanrıdan yalnızca problemlerin çözümü istenmez. Dua aynı zamanda akli korumanın, umut beslemenin ve kontrol duygusunun kaynağıdır (Pargament, 2003: 224).

Hız. Musa hakkında doğru dürüst konuşmasını bile beceremeyen, meramını bile açıklayamayan zavallı, hakir adam (Zümer, 43/52), menfaat peşinde koşan bir büyücü, bir sihirbaz, cinlerin istilasına uğramış bir deli (Zariyat, 51/39), şan şöhret peşinde koşan bir yalancı (Kasas, 28/38; Mümin, 40/37) gibi birçok dedikodu ve asılsız söz söylenmiştir. Bütün amacının ve hedefinin tahtı ele geçirip, Firavun'un kavmini yurdundan etmek olduğu iftirası ortaya atılmıştır (Araf, 7/110). İşitilen bu lafların sıradan bir insanı ne kadar hüznlendireceği ve bütün bu iftira ve dedikodularla baş etmenin alelade bir insan için ne kadar zor olduğu tartışmasıdır. Firavun'un sarayındaki birçok mümin, gizlice ibadet etmiş ve Firavun'un korkusundan namazlarını gizlice kılmıştır. Bu müminler arasında Hız. Musa'yı saraya alan, ona şefkat ve sevgi besleyen Firavun'un karısı Asiye hatun da bulunmaktadır. Ancak diğer müminler gibi onun da akıbeti ölünceye değin işkencelere uğramak olmuştur (Köksal, 2022: 389) Hız. Musa ve ona tabi olanlar Firavun'un çetin zulümlerine ve idamlarına karşı Rablerine şöyle dua etmişlerdir:

*“Ey Rabbimiz! Üstümüze sabır yağdır! Bizi, Müslümanlıkta sabit kimseler olarak öldür (Araf, 7/26)!”*

Âsiye hatun ise Rabbine şöyle yalvarmıştır:

*“Ey Rabbim! Bana katında cennetin içinde bir ev yap! Beni, Firavun'dan ve onun yaptıklarından koru ve bu zalim toplumdaki kurtar (Tahrim, 66/11)!”*

Âsiye hatunun inanç ve sabır dolu yaşamı dahi müminler için önemli bir örneklik teşkil etmektedir. Zira o en kötü şartlara karşı sahip olduğu inanç ve sabır yoluyla başa çıkmasını bilmiştir. Yukarıda yer verdiğimiz kıssalarda peygamber eşleri iman etmez ve doğru yola gelmezken, Âsiye hatun Firavun'un konağında, dünya servetleri içerisindeyken doğru inanca yönelmiş ve bütün işkencelerle baş etmesini bilmiştir. Onun cennetten bir ev

dilemesi ise ahirette cennet ehliyle komşu olmak istemesine yorulmaktadır (İbn-i Kesîr, 2020: 1121).

Yapılan çalışmalarda çoğu insanın ailevi problemlerle başa çıkmada duaya başvurdukları görülmektedir (Yaparel, 1987: 137). Âsiye hatun örneğinde olduğu gibi birçok insan sahip olduğu inançtan ötürü eş, dost ve akrabasıyla karşı karşıya gelmekte, maddi manevi birtakım zorbalıklarla karşılaşabilmektedir. Gündelik yaşamda kişilerin sosyal sorunlarla olan mücadelesinde bir dinî başa çıkma yönelimi olarak duaya sıkça başvurduğu bilinmektedir (Tekin, 2008: 254).

Firavun, Hz. Musa ve ona iman eden insanlara pek çok eza ve cefa çektirmiştir (Köksal, 2022: 401). Bunun üzerine Hz. Musa ve ona tabi olanların Mısır'dan çıkmak üzere Allah'tan vahiy aldığı Kur'an-ı Kerim'de bildirilmektedir. Allah, Firavun tarafından takip edilecekleri için peygamberine gece yola çıkmasını emretmiştir (Şuara, 26/52). Musa peygamber de hiç kimsenin yüksek sesle konuşmamasını, kandillerini evlerinde sabaha kadar yanık bırakmalarını, yola çıkarken birtakım parolalar kullanılmasını İsrailoğullarından istemiştir (Köksal, 2022: 390). Bütün bunlar Musa peygamberin böylesi zorlu bir yolculuğa çıkarken tedbir ve tevekkülü elden bırakmadığına işaret etmektedir. Tevekkülün, peygamberlerin türlü zorluklarla baş etmede sıklıkla yöneldikleri en önemli dinî başa çıkma enstrümanlarından biri olduğu görülmektedir.

Firavun, gün doğarken ordularıyla onların peşlerine düşmüştür. Nihayet onlara yetişince, Hz. Musa'ya tabi olanlar yakalandıklarını düşünüp korku ve endişeye kapılmışlardır. Zira arkalarında Firavun ve ordusu, önlerinde ise Kızıldeniz bulunmaktadır. Musa peygamber büyük bir dirayet göstererek: "*Hayır! Rabbim benimle beraberdir, bana mutlaka bir çıkış yolu gösterecektir!*" buyurmuştur (Şuara, 26/60-62). Burada inanç ve ümit ilişkisi bir kez daha dikkat çekmektedir. Koruyucu, kollayıcı ve merhametli bir Allah tasavvuruna dair sahip olunan kuvvetli bir inanç kişinin en ümitsiz gibi görünen durumlarla dahi başa çıkmasında oldukça etkili olmaktadır. Zira Allah ile kul arasında kurulan güvenli bağlanma, zorlu yaşam olayları karşısında insanı daha az kaygılandırmakta ve insanın



yaşamın türlü problemleriyle başa çıkabilme gücünü kendisinde bulabilmesine kaynaklık etmektedir (Bowlby, 1952 den aktaran Koenig, Shohaib, 2021: 52).

Hz. Musa diğer peygamberlerin yaşamlarında da görüldüğü üzere kendisine tabi olanlarla birlikte birçok kez imtihan olmuştur. İsrailoğullarından uzaklaştığı kırk günlük bir zaman zarfında onların bir kısmı bir buzağı heykeli yapıp ona tapınmaya başlamışlardır. Bu durum karşısında Musa peygamber öfke ve hüznün duygularına kapılmıştır (Araf, 7/142-150). Bunun üzerine Hz. Musa dua ve tevbe yolunu tutmuş ve şöyle buyurmuştur:

*“Ey Rabbim! Beni de kardeşim (Harun’u da) bağışla! Bizi rahmetinle kuşat! Hiç kuşkusuz sen merhamet edenlerin en merhametlisisin (Araf, 7/151)!”*

Allah, peygamberini yoldan çıkmış kimseler için hüzünlenmemesi noktasında birçok kez teselli etmiştir (Maide, 5/26). Hz. Musa’nın aşağıda yer verdiğimiz yakarışı ise peygamberlerin zorluklarla başa çıkmadaki dayanağını inançlarından aldıklarını, sabır ve dua yoluyla güç bulduklarını göstermektedir:

*“Ey Rabbim! (Görüyorsun ki) benim kendimden ve kardeşimden başkasına sözüm geçmiyor! O halde şu isyankâr insanlarla yollarımızı ayır (Maide, 5/25)!”*

#### **4.4.8. Hz. Yunus**

Hz. Yunus, vahye mazhar olan (Nisa, 4/163), seçilmiş ve üstün kılınmış (Enam, 6/86) peygamberlerden biridir (Saffat, 37/139). Kur’an-ı Kerim’de ‘Zünnûn’ yani Balık Sahibi adıyla anılmaktadır (Enbiya, 21/87). Onun da kavmi diğer birçok peygamberin kavmi gibi putlara tapmakta ve doğru inanca yönelmekte inat etmiştir (Köksal, 2022: 483). Yunus peygamber, yola gelmeyen ve bu nedenle da azaba müstahak olan kavmini terk etmiştir. Ancak onlar, Hz. Yunus’un aralarından ayrılışının hemen ardından üzerlerine çökmekte olan azabın emarelerini görünce, niyetlerini halis kılmışlar, iman etmişler,

günahlarından dolayı Rablerine tevbe etmişlerdir. Aralarındaki her türlü haksızlığa bir son vermeyi başarmışlardır (Köksal, 2022:486-487).

Hz. Yunus ise kavminden uzaklaşma niyetini sürdürmüş ve bunun üzerine bir gemiye binmiştir (Saffat, 37/140). Gemi, o üzerindeyken bir türlü hareket etmemiştir. Kendisini, efendisinden kaçan köle, Rabbinden kaçan bir kul olarak tanımlayan Yunus peygamber, geminin hareketine engel olanın kendisi olduğunu anlayıp kendisini denize bırakmıştır (Köksal, 2022: 488-489). Gemidekiler ilkin buna müsaade etmek istemeseler de harekete engel olanın kim olduğunu anlamak üzere aralarında çektikleri kura, tekrar tekrar Yunus peygamberi işaret etmiştir (Saffat, 37/141).

Hz. Yunus, denizde, kavmini terk etmesinden dolayı büyük bir balık tarafından yutulmuş ve Allah'ın lütfuyla orada bir müddet kalmıştır (Saffat, 37/142). O, bütün öğüt ve uyarılarına rağmen bir türlü yola gelmeyen kavmine büyük bir öfke duymuştur. Allah, hem duyduğu bu öfkeden hem de kavmini terk edişinden dolayı onu böylelikle sıkıntıya düşürmeyi irade buyurmuştur. Hz. Yunus, balığın karnında hapsolmuştur (Köksal, 2022: 490). Bu durum aynı zamanda bir soyutlanmayı temsil etmektedir (Fromm, 1994: 102). Böylece o karanlıklar içerisinde kalınca Rabbine şöyle münacat etmiştir:

*“(Ey yüce Rabbim!) Senden başka ilah yok! (Acziyetimi itiraf ediyor ve senin sonsuz merhametine sığınıyorum!) Sen (eksiklik ve) noksanlıktan uzaksın! Yüceler Yücesisin! Doğrusu ben, (emrini göz ardı etmekle kendime) zulmettim (Enbiya, 21/87)!”*

Duanın, bir başa çıkma yönelimi olarak insanı daha güçlü kılma ve ona kendisini iyi hissettirme gibi birtakım işlevleri yerine getirdiği görülmektedir (Hood, vd., 1996: 397-399). Rabbi, Hz. Yunus'un bu yakarışını kabul etmiş ve onu içine düştüğü sıkıntıdan kurtarmıştır. Böylelikle Allah, inananların da tıpkı bu şekilde düştükleri sıkıntılardan kurtarılacağını müjdelemektedir (Enbiya, 21/88). Yunus peygamberin kıssasında, peygamber de olsa karşılaştığı zorluklara sabırla göğüs germediği müddetçe kişilerin daha büyük zorluklara uğrayacağına işaret edilmektedir (Kalem, 68/48). Bu anlamda dua,

kabullenme, tevekkül, itaat ve sabır gibi değerlerin dinî başa çıkmanın neden önemli birer unsuru olduğu bir kez daha anlaşılmaktadır (Pargament, 1997: 178).

Hz. Yunus'un içine düştüğü çaresizliği anlamlandırmak ve bununla baş edebilmek adına mevcut durumu hayra yordduğu görülmektedir. Ayrıca kendi nefesine, özbenliğine zulüm ve kötülük ettiğini düşünmesi onun mevcut durumu Allah'ın bir uyarısı olarak telakki ettiğine işaret etmektedir. Kontrolü sağlamak adına ise şartlar gereği pasif dinî erteleme tutumunu sergilemek zorunda kaldığı anlaşılmaktadır. Allah'ı tesbih etmesi, onu her türlü kusurdan uzak görmesi ise manevî destek aradığı ve dinî arınma yönelimleriyle teselli bulmayı amaçladığını ortaya koymaktadır. Selamete ulaştığında kavmine yeniden geri dönmesini ise bir hayat dönüşümü olarak değerlendirmek mümkün gözükmemektedir.

Allah'ın Kur'an-ı Kerim'de, Yunus peygamberin kıssası ile ilgili olarak “*İşte biz iman edenleri böyle kurtarıyoruz* (Enbiya 21/88)!” buyruğu, inanç yoluyla başa çıkmanın nedeni önemli olduğunu gözler önüne sermektedir. Aynı şekilde peygamberlerden ve ona tabi olan tüm müminlerden zorluklar karşısında sabır etmelerinin beklenmesi, yaşamın istenmedik yönleriyle baş etmede sabrın oynadığı kilit rolü bir kez daha ortaya koymaktadır. Hz. Yunus, karanlıklar içerisinde, en çaresiz hissedilebilecek bir vaziyette dua ve tevbe yolunu tutmuş ve böylelikle sahil-i selamete ulaşmıştır. Bu kıssa ile aynı zamanda hem Hz. Muhammed hem de ona tabi olan müminler uyarılmaktadır. Zira her insanın başına türlü musibetler, katlanmak ve başa çıkmak zorunda kaldığı sıkıntılı haller gelebilmekte, insan bilhassa seçilmiş şahsiyetlerin ve diğerlerinin maruz kaldığı acılara bakarak, bu sıkıntılı hallere nasıl tahammül edileceğini, acı ve hüznü karşı hangi yollara başvurulacağını öğrenmekte ve kendisine dersler çıkarabilmektedir (Belhî, 2019: 219).

#### **4.4.9. Hz. Meryem ve Hz. İsa**

İffeti üzerinden iftiralara maruz kalan ve bu nedenle büyük üzüntüler yaşayan bir erkek için sabrı ve metanetiyle Yusuf peygamber ne kadar büyük bir örneklik teşkil ediyorsa aynı türden iftiralara maruz kalmış ve mahzun olmuş bir kadın için de Hz.

Meryem bir o kadar örneklik teşkil etmektedir. Zira Allah, Hz. Meryem’i nadide bir çiçek gibi güzelce yetiştirdiğini bildirmektedir (Ali İmran, 3/37). O, tam anlamıyla bir iffet ve ahlak timsalidir. Kendisinden ibret alınması maksadıyla, mü’minlere Hz. Meryem’i ayrıca anmaları emredilmektedir (Meryem, 19/16). Böylelikle iffetini muhkem bir kale gibi muhafaza eden Hz. Meryem’e Allah, ilim ve hikmet bahşetmiş, tertemiz ahlakına bir mükafat olarak ona babasız bir çocuk hediye etmiş, büyük bir peygamber olan oğlu, yani Hz. İsa’yı alemlere ibret kılmıştır (Enbiya, 21/91).

Hz. Meryem, İsa peygamberi herhangi bir beşerle ilişkide bulunmadan, mucizevî bir şekilde dünyaya getirmiştir (Ali İmran 3/47). O, Hz. İsa’ya hamile kalınca Allah’ın emri üzerine uzak bir yere çekilmiştir (Meryem, 19/22). Zira bu hamileliği insanlardan gizlemek istemiştir (et-Taberî, 1995: 1306). Doğum sancıları başladığında yapayalnız bir vaziyette bir hurma ağacının altına sığınmıştır. Doğum sancuları bir tarafa, anlatacağı şeylere kimsenin inanmayacağını düşünerek kendi kendine; “*Keşke bu (hale düşmeden) önce ölseydim de unutulup gitmiş olsaydım!*” diye yakınmıştır (Meryem, 19/23). Tek başına doğum yapan Hz. Meryem, tamamen bitkin düştüğünde ise ona doğurduğu yavrusu mucizevi bir şekilde şöyle seslenmiştir:

“(Anneciğim) *Hüzünlenme* (Meryem, 19/24)!”

Hz. Meryem, çocuğunu kucağına alıp halkın içine çıktığında onu bu halde görenler; “*Ey Meryem! Sen ne çirkin bir iş yaptın böyle! Ey Harun’un kız kardeşi! Senin baban kötü bir adam değildi, annen de gayet namuslu, terbiyeli bir kadındı!*” dediler (Meryem, 19/28). Yaşadığı toplum, onun dürüstlüğüne ve temiz bir yaşantısının olduğuna şahit olduğu halde ona iftiralarda bulunmuş ve onu dışlamıştır (Nisa, 4/56). Hz. Meryem ise Rabbine yönelerek teselli aramıştır.

Bütün bunlar sıradan bir insanın başına geldiğinde baş etmesi oldukça güç yaşam olaylarındandır. Hz. Yusuf bir iftira sonucu yıllarca zindanlarda kalmış, buna rağmen dürüst ve erdemli bir yaşamdan ödün vermeden bütün olup bitenlerle baş etmesini bilmiştir. Aynı doğrultuda Hz. Meryem de mucizevi bir şekilde herhangi bir erkekle ilişkisi

olmaksızın bir bebek dünyaya getirmiş, türlü iftiralara ve ithamlara maruz kalmış, yerini yurdunu terk etmek zorunda kalmıştır. Ayrıca bütün yaşamını gerek oğlunun can güvenliği noktasında gerekse geçim noktasında kimselere güvenmeden sürdürmüştür (Köksal, 2022: 651). Ancak o, bütün bunlarla baş etmesini bilmiştir. Çünkü onlar, bir dinî başa çıkma yöntemi olarak ele aldığımız sabır ve teslimiyet gibi değerleri en zirvede yaşayan öncü şahsiyetlerdir. Başa gelen acı yaşam olaylarının tesadüf eseri olmadığını, yaşanılanların bir plana hizmet ettiğini insana düşündürebilecek şey hiç kuşkusuz onun sarsılmaz inancıdır (Göcen, 2012: 107). Zira ancak bu şekilde katlanılması zor yaşam olayları, bir anlam bulmakta ve ancak bu şekilde kabul edilebilir bir hale bürünmektedir (Kıymet, 2002: 2017).

Hz. İsa ise babasız yaratılmış olması bakımından hem babasız hem de annesiz yaratılan ilk insan Hz. Âdem gibidir. Allah, onu da tıpkı Âdem peygamber gibi topraktan yaratmıştır (Ali İmran, 3/59). İslam inancına göre o, yaratılmış bir kuldur. Asla Allah'ın oğlu değildir. Şayet böyle bir şey mümkün olsaydı anne babasız yaratılması bakımından buna en layık olacak kişi Âdem peygamber olacaktır. Ancak hiçbir peygamber Allah'ın oğlu değildir ve diğer bütün insanlar gibi onlar da Allah'ın kullarıdır. Zira Allah doğmamış ve doğurmamıştır (İhlas, 112/3).

İsrailoğulları Hz. İsa'ya hiçbir zaman peygamberliği yakıştırmak istememişler ve onun davetine karşılık vermemişlerdir (Köksal, 2022: 661). Çünkü onun peygamberliğini ve ortaya koyduğu mucizeleri kıskanmışlardır (İbn-i Kesîr, 2020: 284). İsa peygamber ise onların bu tutumunun aksine gayet hikmetli ve ibretli temsillerle yaptığı konuşmalar ile herkesi etkilemiştir. Böyle bir durum karşısında Hz. İsa'nın şöyle buyurduğu rivayet edilmektedir:

*“Bir peygamber, kendi memleketinden ve evinden başka bir yerde itibarsız değildir (Köksal, 2022: 661).”*

O, dünyadan yüz çeviren, cenneti özleyen, Allah'a ibadet ile meşgul olan bir kuldur (Köksal, 2022: 674). Bir dostu vefat ettiğinde hüzünlünen (Köksal, 2022: 669) sevgi ve duygu yüklü bir peygamberdir. Cebbar, zorba ve şaki biri değildir (Meryem, 19/31). Hz.

İsa, hiç şüphesiz ki dünyada ve ahirette Allah'a yakın kılınanlardandır (Ali İmran, 3/45). Aynı zamanda o diğer peygamberler gibi yaptığı yolculukların ardından yorgun düşen, acıkan, susayan, uyuyan, neşelenen, hüzünlünen bir beşerdir. Memleketini ve halkını sevmekte, toplumun hüzünleriyle hüzünlenmektedir. Tabiata, çiçeklere ve kuşlara çok düşkün olduğu rivayet edilmektedir (Aydemir, 2022: 352).

Kur'an-ı Kerim'de Hz. İsa'nın yaşamından ziyade öldürülmesine ve sonrasına dair söylentiler yer almaktadır (Esen, 2013: 210). İsrailoğulları kendilerine gönderilen peygamberlerden Hz. Zekeriya ve Hz. Yahya'yı öldürdükleri gibi onu da öldürmek istemişlerdir (Köksal, 2022: 686). Bu doğrultuda kendilerince onu çarmıha germişlerdir. Kur'an-ı Kerim'e göre ise çarmıha gerilen kişi Hz. İsa değildir. Yahudiler, onu öldürmeye muvaffak olamamışlardır. Zira çarmıha geldikleri kişi ona çok benzeyen bir başkasıdır (et-Taberî, 1995: 428). Kur'an-ı Kerim'de İsa peygamberin yükseltildiği ve böylelikle yüceltildiği bildirilmektedir (Nisa, 4/157-158).

#### **4.5. Hüzün Peygamberi: Hz. Muhammed**

Buraya kadar Kur'an'da zikredilen kıssalarına yer verilen peygamberlerin, üzüntü ve acı verici birçok olayla imtihan oldukları görülmektedir. Sıradan kimselerin başına geldiğinde, büyük isyanlara sebep olacak her bir musibet, Allah'ın seçilmiş kullarına sıkça isabet etmiştir. Allah'ın sınırlarını aşip aslî vatanından kopma, aile fertlerinin helakine şahit olma, toplum tarafından alaya alınma, diri diri ateşe atılma, türlü işkencelerle, aile fertleri ile imtihan olma, evlat kaybı, iffetsizlikle suçlanma, zindanlara atılma bunlardan sadece bazılarıdır. Aksi halde sözü edilen peygamberlerin olası bütün yaşam olayları karşısında insanlara örneklik teşkil etmediği taktirde, insanoğlunun karşılaştığı musibetlerde büyük bir ümitsizliğe düşmesi kaçınılmaz bir hale gelecektir (Aydemir, 2022: 365).

Hâtemu'n-Nebi olan Hz. Muhammed de tıpkı sair peygamberler gibi sevinçte, hüzünde, iyi günde, kötü günde, hastalıkta, sağlıkta, tebaasına güzel bir örneklik teşkil etmiştir (Ahzab 33/21). O, hem baba ve aile reisi hem de tüccar ve üretici, hem devlet

adamı, hâkim, komutan, lider hem de bütün bunların üstünde bir peygamberdir (Farûkî, 2006: 176). Hz Muhammed, yaşadığı birçok acı tecrübeler sonucunda “hüzün peygamberi” olarak addedilmiştir. Öyle ki peygamberler içerisinde en çok sıkıntı çekenin, kendisi olduğunu buyurmuşlardır (Tirmizî, 1992: “Kıyamet” 34/2472). Kur’an-ı Kerim’in hüznü anlarda indirilmesi ve hüznü okunmasının istenmesi bu durumun bir yansımasıdır (Çağrı, 1999: 19-73; İbn Mâce, 1992: “İkâme” 176). O, kuşu ölen mahzun bir çocuğu teselli edecek kadar yüce bir şahsiyete sahiptir (Buhârî, 1999: “Edeb” 112; İbn Mâce, 1992: “Edeb” 24). Ümmetinin dünyada ve ahirette karşılaşacağı her hüznü ve kederi kendi yüreğinde hisseden; müminlere son derece düşkün, çok şefkatli ve merhametli olan bir peygamberdir (Tevbe, 9/128). Çoğu zamanlarında düşünceli ve hüznü olarak tarif edilmektedir (Tirmizî, 1992: “Şemâil” 97). Buna rağmen onun hüznünü ölçülü ve dengeli bir şekilde yaşadığı bilinmektedir. Hüznü bir görünüşe sahip olan Hz. Peygamber, hiçbir zaman hiçbir konuda aşırılığa kaçmamıştır (Toz, 2020: 70).

Son peygamber, henüz bebekken babasını, altı yaşlarında annesini, sekiz yaşlarında kendisini himaye eden dedesini kaybetmiştir. Daha sonraları kendisini amcası Abdülmuttalip büyütmiştir (Sarıçam, 2013: 81). Bütün bu kayıplar bile sıradan bir kimse için büyük bir hüznü kaynağıdır. Hz. Peygamber’in daha sonraları annesinin kabrini ziyaret ettiği ve bu ziyaretin etkisiyle pek hüznü olduğu rivayet edilmektedir (Nesâî, 2014: “Cenâiz” 101).

Hız. Peygamber, risalet görevine başlayıp insanları Allah’ın yoluna davet etmeye başlamasıyla büyük bir mücadelenin içerisine girmiştir. Müşriklerin çirkin ve incitici sözleri yüzünden birçok kez yüreği daralmış ve üzüntü duymuştur (Hud, 11/12; Hicr 16/97). Ancak Allah, seçtiği kulunun mahzun olmaması için birçok kez onu teselli etmiştir (Ali İmran 3/176). Hız. Peygamber, risaletin ilk yıllarında bir müddet vahiy alamamış, Allah’ın kendisini terk ettiğini düşünmüş ve bir daha kendisine vahiy gelmeyeceği endişesine kapılmıştır. Ancak Rabbi onu asla terk etmemiş ve ona darılmamıştır (Duha 93/3).

Kur'an-ı Kerim, Hz. Muhammed'in âlemlere rahmet olarak gönderildiğini bildirmektedir (Enbiya 21/107). Zira o, kavmini mutlak hakikatlere davet etmek için adeta kendini yiyip bitiriyordu (Şuara 26/3). Allah'ın mesajlarına inanmayanlar için üzüлp hayıflanıyor, tüm insanlığa karşı kendisini sorumlu hissediyordu (Nisa 4/80; Kehf 18/6). Ancak Allah gerek ikiyüzlü münafıklara karşı gerekse kâfirlere karşı ümitsizliğe ve yılgınlığa düşmemesi için peygamberini ikaz etmekte (Maide 5/41), diğer taraftan müminler de istemeden Hz. Peygamberi incitecek hal ve davranışlarda bulunmaktaydılar. Bazı aceleci sahabeler, peygamberin kararlarını sorguluyor ya da yanlış düşüncelere kapılıp peygamberin emirlerini yerine getirmekte kusurda bulunuyorlardı. Allah ise birçok mesajında, peygamberini yalnız bırakmayacağını kuvvetli bir şekilde yinelemektedir (Tevbe 9/10). Hz. Peygamberi büyüten, onu himaye eden ve kendisini çok seven amcası Ebu Talip ve Hz. Peygamberin hanımı Hz. Hatice, üç gün ara ile vefat etmiştir. İslam tarihinde bu yıl, "hüzün yılı" olarak anılmaktadır (Küçükaşcı, 2009: 519-520). Öyle ki Hz. Hatice, Hz. Peygamberin peygamberliğini ilk kabul eden kişiydi ve peygambere maddi manevi destek vermiş, herkesin sırt çevirdiği zamanlarda Hz. Peygamberin yanında olmuştur (Sarıçam, 2013: 111). En büyük destekçilerinden olan bu iki yakınının vefatı Hz. Peygamber'i derinden üzmüştür (Küçükaşcı, 2009: 519-520). Hz. Peygamber, amcası Ebu Talip'i kaybetmesiyle Mekke'de himayesiz kalmıştır. Mekkeli müşrikler, müminleri yurtlarını terk etmeye mecbur bırakmışlar ve müminler Medine'ye hicret etmişlerdir. Hz. Peygamber, Hz. Ebubekir ile birlikte şehirden en son ayrılan kişi olmuştur. Hicret yolunda, müşrikler kendilerini takip etmiş, peygamber ve dostunun gizlendiği mağaranın ağzına kadar gelmişlerdi. Hz. Peygamber, hicret arkadaşını: "*Hüzünlenme! Allah bizimle beraberdir!*" diye teselli etmiştir (Tevbe 9/10).

Hz. Peygamber, başka bir hüzün sebebi olan evlat kaybını defalarca kez tatmıştır. Oğlu İbrahim'in son nefeslerini verdiğini gördüğünde gözlerinden yaşlar boşanmıştır. Bu manzaraya şahit olan bir sahabe: "Siz de mi ey Allah'ın Rasûlü?" diye sormaktan kendini alamamıştır. Bunun üzerine Allah'ın seçtiği en son peygamber: "*Bu merhamettir, göz ağlar, kalp hüzünlenir. Rabbimizin rızasına aykırı söz söylemeyiz. Ey İbrahim, senin aramızdan ayrılışın sebebiyle hüzünlüyüz.*" buyurmuşlardır (Sevinçgül, 2006: 548). Hz. Peygamber'in torunlarının vefatları üzerine de aynı şekilde hüzünlendiği ve gözyaşı döktüğü rivayet edilmektedir (Buhârî, 1999: "Cenâiz" 33; Müslim, 1978: "Cenâiz" 12).



Yine bazı rivayetlere göre kimi sahabelerin vefatlarında da ağladığı bilinmektedir (Buhârî, 1999: “Cenâiz” 45; Tirmizî, 1992: “Cenâiz” 14). Yine Hz. Peygamber amcası Hz. Hamza şehit olduğunda bir hayli üzülmüş ve ağlamıştır. Müşriklerden yetmiş kişiyi, şehitlerin sultanı Hz. Hamza yerine katletmek istemiştir. Ancak Allah, kendisine sabretmesi yönünde vahiy iletmış, olan bitene karşı sabırla göğüs germesi gerektiğini, müşriklerin yapıp ettikleri karşısında mahzun olmaması gerektiğini buyurmuştur (Nahl, 16/126-127).

İslam’ın ilk öğretmeni Musab bin Umeyr’in şehadeti de tıpkı Hz. Hamza’nın şehadeti gibi Hz. Peygamberi derinden etkilemiştir. Hz. Musab, bir zamanlar Mekke’nin en varıl ve en şık giyinen kimsesi iken şehit olduğunda üzerini örtecek kefen bile bulunamamıştır. Hz. Peygamber, onun inancı uğruna sergilemiş olduğu fedakarlıkları anımsayarak, hüznle kefenlenmesine yardımcı olmuştur (Buhârî, 1999: “Cenaiz” 27; “Megâzi” 17-26; Müslim, 1978: “Cenâiz” 44). Hz. Peygamber Necd civarına irşad maksadıyla yetmiş kurrâ göndermiştir. Kendini dine vakfetmiş bu yetmiş sahabe, müşrikler tarafından tuzağa düşürülüp şehit edilmişlerdir. Hz. Muhammed, bu elim olayı haber aldığı anda çok üzülmüştür. Bir ay boyunca sabah namazında bu zalim müşriklere beddua etmiştir. Hz. Peygamber o denli hüznlenmiştir ki Hz. Enes, “*Allah rasulünü hiçbir zaman bu olaydaki kadar üzgün görmedim*” buyurmuştur (Buhârî, 1999: “Cenâiz” 41). Hüzn peygamberi, Nisâ suresinin kırk birinci ayetini okurken ümmeti adına hüznlenip ağlamış; (Buhârî, 1999: “Fezâilü’l-Kurân” 35) “*Benim bildiklerimi bilseydiniz; az güler, çok ağladınız.*” buyurmuştur (Buhârî, 1999: “Küf” 2; Müslim, 1978: “Küf” 2). Anlaşılacağı üzere, Allah’ın seçtiği kullarının metaneti, sıradan insanların çok fevkindedir. Allah’ın son peygamberi, hatalarını ve günahlarını hatırladıkça gönlü mahzun olanlara, azap edilmeyeceğini müjdelemiştir (Buhârî, Cenaiz, 45; Müslim, 1978: “Cenaiz” 12). Zira Kur’an bile hüznle inzal buyrulmuştur (Uludağ, 1988: 473).

Buraya kadar yer verdiğimiz olaylar neticesinde Hz. Muhammed’in de sair peygamberler gibi acı ve hüzn verici birçok durumla karşılaştığı anlaşılmaktadır. Onun yetim ve öksüz oluşu, akrabalarının kötü muameleleri, yerini yurdunu terk etmek zorunda kalması, eş ve çocuklarının vefatları gibi yaşamının hüznü yönleri; insanların onunla özdeşim kurmasına ve bir içgörü geliştirme imkânı bulmasını sağlamaktadır (Belen, 2014:

109). Hz. Peygamber, hüznle başa çıkmak adına sahip olduğu inanç ve değerlere ve birtakım ibadetlere başvurmuştur.

Hz. Peygamberin en kuvvetli dayanağı Allah inancı olmuştur. Hz. Peygamber sahip olduğu her şeyi Allah'tan bilmiş ve her şeyin kendisine emanet olarak verildiğine inanmıştır. Bu sayede bir kayıp yaşadığında, emanetinin asıl sahibine ulaştığına inanarak teselli bulmuştur. Anne, baba, dede, amca, evlat vb. kayıplarda göstermiş olduğu metanetin temel kaynağı sahip olduğu bu Allah inancı olmuştur. Bu teselli, kulun Rabbine karşı göstermiş olduğu bir şükür ve bir sevgi ifadesi olarak oldukça değerli görülmektedir (Kaya, 2017: 58-59). Kendisine yalvarıldığında, bu yalvarış ve yakarışlara kulak verip, insanın sıkıntısını gideren Allah, her türlü şükürü ve muhabbeti iktiza etmektedir (Neml, 27/62). Zira O, çok bağışlayıcı ve çok merhametlidir (Zümer, 39/53; Mümtehine, 60/12). Kulları için kolaylık diler, onların asla zorluk çekmelerini istemez (Bakara, 2/185). Hiç kimseye gücünün üstünde bir sorumluluk yüklemeyiz (Bakara, 2/285). Emir ve yasaklarına karşı duyarlı ve saygılı olan müminler dara düştüğünde, onlara bir çıkış yolu gösterir. Onlara hiç ummadıkları yerden rızıklar bahşeder. Kur'an-ı Kerim'de; "*Kim Allah'a güvenirse, Allah ona yeter!*" buyurulmaktadır (Talak, 65/2-3). Bütün bunları en iyi bilen ve en iyi şekilde tebliğ eden Hz. Muhammed, hüznle başa çıkmada oldukça kararlı bir duruş sergilemiş ve kendisinin yolundan gidenlere güzel bir örnek olmuştur.

Hz. Peygamberin acı ve hüznler karşısında bir başka sığınağı da melek inancı olmuştur. Zira mü'minlerin sabırlı olmaları halinde melekler tarafından yardım göreceklere inanılmaktadır (Ali İmran, 3/124-125). Meleklerden oluşan manevi ordularla mü'minlerin desteklendiklerini bilmesi (Tevbe, 9/40), hiç şüphesiz ki onların savaş vb. durumlarla başa çıkma motivasyonunu artıracaktır. Ayrıca meleklerin bu yardımı, mü'minlere cesaret duygusu aşılama, sorunlarını gözünde küçültmek, mücadele ettikleri düşmanların yüreğine korku salmak şeklinde gerçekleşmektedir (Enfal, 8/12). Hz. Peygamber'in yaşamının birçok noktasında melekler tarafından destek ve yardım gördüğü bilinmektedir. Bilhassa savaş ve gazvelere dair rivayetlerde bu durum kendisini daha açık bir şekilde göstermektedir (Hocaoğlu, 2012: 94).

Hz. Peygamber'in bir diğer başa çıkma kaynağı hiç şüphesiz ki kendisine vahyedilen Kur'an'dır. Kur'an-ı Kerim'i okuyan her mü'min büyük bir ferahlık hissetmektedir. Zira Kur'an-ı Kerim, mü'minlere şifa olarak sunulmaktadır (İsra, 17/82). Örneğin Duhâ ve İnşirâh sureleri, insanın türlü bunalımlarla başa çıkmasında oldukça etkilidir. Bu sureler, Hz. Peygamber'i teselli etmek üzere nazil olmuşlardır (es-Suyutî, 2012: 461). Bununla birlikte kıyamete kadar gelecek bütün mü'mine de teselli kaynağı olarak görülmektedirler (Taberî, 1995: 2823). Hüznün ve kederin çok derinden hissedildiği Yusuf suresi, Hz. Muhammed'in hüznün yılı olarak anılan dönemde nazil olmuştur. Sure içerisinde ünsiyet, merhamet, şefkat ve sevgi esintileri yer almakta ve rivayetlere göre hüznünlü olup da Yusuf suresini dinleyen bir kişi bu sayede hüznünden arınmaktadır (et-Taberî, 1995: 983-984).

Hz. Muhammed, "*rukye*" adı verilen ve okuyup üfleyerek şifa bulma anlamına gelen birtakım başa çıkma etkinliklerine sahiptir (Buhârî, 1999: "Selâm" 39-40; Müslim, 1978: "Selâm" 46-51; İbn Mâce, 1992: "Tıb" 35-36). Örneğin, hastalandığında İhlas suresini okuduğuna dair rivayetler bulunmaktadır (Buhârî, 1999: 71/644). Rukye, aynı zamanda büyü ve sihir gibi anlamlara da gelmektedir. Ancak Hz. Peygambere ait olan rukyede hedeflenen, Allah'a sığınma, sure okuma, dua etme vb. yollarla ruh ve beden sağlığının korunması, psikolojik destek mahiyetinde bir başa çıkma yöntemi olarak kullanılmasıdır (Çelebi, 2008: 219-222). Bu bağlamda Kur'an aynı zamanda bir dua kitabıdır. Okunan dualar hüznün verici durumlarla başa çıkmada kilit rol oynamaktadır (Pargament, 2003: 216). "*Muavvizeteyn*" olarak anılan ve Allah'ın himayesine ulaştıran iki dua anlamına gelen Felak ve Nas sureleri Kur'an-ı Kerim'deki başlıca dualardandır (Aydar, 2020: 334-335). Hz. Peygamberin yaşamında bir başa çıkma etkinliği olarak bu ve buna benzer birçok uygulamaların yer aldığı anlaşılmaktadır.

Hz. Muhammed; "*Sizin için hazırlanan mükâfatları bilseydiniz, yitirdiğiniz şeylere üzülmezsiniz!*" buyurarak, acı ve hüznünlülikle başa çıkmada büyük etkiye sahip olan ahiret inancına da vurgu yapmaktadır (İbn Hanbel, 2003: 4/128). O ölümün mü'min için bir sevince sebep olacağını bilmektedir (İbn Hanbel, 2003: 3/424; Ebû Dâvud, Cenâiz, 14). O, yukarıda bahsedilen kayıplar ve vefatlar karşısında metanetini ahiret inancı sayesinde korumuş ve kendisinin yolundan gidenlere de bu konuda iyi bir örnek olmuştur.

Bunun yanında Hz. Muhammed, bir dinî başa çıkma yolu olarak değerlendirdiğimiz kader inancı sayesinde bela ve musibetlere, acı ve hüznülere karşı büyük bir sebat örneği sergilemiştir. Zira kader, kaza ve ahiret gibi dinî inançlar, bireyleri olumsuz yaşam olayları karşısında daha dirençli hale getirmektedir. Hz. Peygamber'in bazı dualarında, kadere razı olmayı istediği bilinmektedir (Tirmizî, 1992: "Deavât" 77-129; Ebu Davud, 1987: "Salât" 154). Zira insanın başına gelen her bela ve musibet, bir hikmet dahilinde önceden yazılmış kader kitabında mevcuttur (Hadid, 57/22). Bunun idrakinde olan bir mü'min, maruz kaldığı bela ve musibetler karşısında sızlanmayacak ve çöküntü yaşamayacaktır (İsfahânî, 2019: 250). Hz. Peygamber'in de yaşamında her ne kadar acı ve hüznülere yer olsa da onun sızlandığı veya çöküntü yaşadığı görülmemektedir.

Hz. Peygamber acı ve hüznü dolu yaşamının her anında Rabbine sığınmıştır (Buhârî, 1999: "Cihad" 74; Deavât, 35,40; Ebû Dâvûd, Vitr, 32). Allah'ın seçtiği son peygamberinin yaşamı, dua yoluyla başa çıkmanın en güzel örneğini gözler önüne sermektedir. Dua, Hz. Peygamber'in hüznüyle başa çıkmada kullandığı en önemli silahtır. Zaten dua; mü'minlerin silahı, ibadetlerin özü ve dinin direği olarak tasvir edilmektedir (İbn Hanbel, 2003: 1/344). Hz. Peygamber'in; "*Ey hüznüleri ve sıkıntıları giderici Allah'ım! Hiç hastalık kalmayacak şekilde şifa ver!*" şeklinde dua ettiği rivayet edilmektedir (Buhârî, 1999: "Tıb" 38; Ebû Dâvûd, 1987: "Tıb" 19; Tirmizî, 1992: "Cenâiz" 4; İbn Hanbel, 2003: 3/151). Yine Hz. Peygamber'in: "*Allah'ım! Acizlikten, tembellikten, korkaklıktan, cimrilikten, hüznü ve kederden, borç yükünden, güçlü kimselerin galebesinden sana sığınırım*" (Buhârî, 1999: "Et'ime" 28; "Deavat" 36)." vb. duaları Hz. Muhammed'in bir başa çıkma etkinliği olarak duaya sıkça başvurduğunu ortaya koymaktadır.

Diğer taraftan Hz. Peygamber'in hüznüyle baş etmede en güçlü yardımcısı ibadetler olmuştur. Kur'an-ı Kerim'de namazını özenle kılanların, zekâtını verenlerin korku ve endişelerden, hüznü ve acılardan uzak olacağı ve kendilerine muhteşem mükâfatlar verileceği buyrulmaktadır (Bakara, 2/277). Namaz ibadeti, sair ibadetler gibi Allah'a şükretmenin bir yoludur (Pusmaz, 1999: 72). Bu bağlamda en temel dinî başa çıkma yöntemlerinden biridir. Öyle ki Hz. Peygamber hüznü ve sıkıntılı zamanlarında Bilâl-i

Habeşî'den ezan okumasını istemekte ve namaza davetin adı olan ezanla ferahlamaktadır (Ebu Dâvûd, Edeb, 78-86). Bunun yanı sıra cömertliği malum olan Hz. Muhammed'in bol bol sadaka verdiği ve bunu birtakım belalarla baş etme aracı olarak değerlendirdiği de bilinmektedir. İslam inancına göre her kim bir kardeşinin bir sıkıntısını ya da hüznünü giderirse hiç şüphesiz Allah da onun bir sıkıntısını veya hüznünü giderecektir. (Buhârî, 1999: "Mezâlim" 3; Müslim, 1978: "Birr" 58; "Zikr" 38; İbn Hanbel, 2003: 2/91). Bu ve buna benzer yaklaşımlar zekât ve sadakanın bir başa çıkma etkinliği olarak değerlendirilmesini mümkün kılmaktadır. Hz. Peygamberin yaşamında da bütün bu değerler ve etkinlikler yer almaktadır.

Hz. Peygamber'in acı ve hüznleriyle başa çıkma adına yerine getirdiği bir ibadet de kurbandır. Kur'an'a göre kurban ibadetinin bir hikmeti de Allah'ın verdiği nimetlerin farkına varılması ve bu farkındalıkla Müslümanların şükür duygusunu geliştirmeleri olarak değerlendirilmektedir (Hac, 22/36). Şükür de aynı zamanda insanın başına gelmesinden korktuğu kötülüklerin şerrinden sakınma amacı taşımaktadır (Bektaş, 2019: 49). Müslümanlar kestikleri kurban ve adaklarla canlarının ya da mallarının başına gelebilecek belaları önlemeyi hedeflemektedirler. Kurban keserek Rablerine olan şükranlarını yerine getiren bir mü'min, cezalandırılmayacağını, aksine sahip olduğu mal ve mülkün şükür vesilesiyle çoğalacağına inanmaktadır (Nisa 4/147; İbrahim, 14/7). Böylelikle stres ve endişeler yerini huzura ve güvene bırakmaktadır. Tam tersi bir durumda ise cimrilikle, istifçilikle nimetlere karşı sergilenecek nankörce tutumun, kişinin açlık ve korku hisleriyle boğuşmasına ve ruh sağlığının bozulmasına neden olacağı Kur'an-ı Kerim'de bir denklem şeklinde inananlara sunulmaktadır (Nahl, 16/112).

Bütün bunların yanı sıra Hz. Peygamberin sıkıntılı durumlar karşısındaki en güçlü başa çıkma kaynağı sabırdır. Kur'an-ı Kerim'de sabırlı kimselerden mü'min, bilge, akıllı ve dirayetli kimseler olarak bahsedilmektedir ve ancak bu tip kimselerin acı ve hüzneler karşısında sabredebileceği vurgulanmaktadır (Kasas, 28/80). Hz. Muhammed de bütün bu vasıflara sahiptir. Kur'an'da, sabırlı kimselerin tespit edilmesi maksadıyla yaşamda birtakım acı ve hüznelerin var olacağını altı çizilmektedir (Muhammed, 47/31). Sabırlı olanların, Allah tarafından sevildiği buyrulmaktadır (Ali İmran, 3/146). Yine müminlerin, başlarına hüznü olaylar geldiğinde, *'biz Allah'a aidiz ve hepimiz sonunda ona döneceğiz'*,

dedikleri ve bu şekilde teskin oldukları da hatırlatılmaktadır (Bakara, 2/155). Hz. Peygamber'e göre gerçek bir mü'min sevindirici bir durumla karşılaştığında şükreden, hüznleneceği bir işle karşılaştığında da sabredendir (Müslim, 1978:; "Zühd" 64).

Allah, birçok emrinde Hz. Peygamber'den çokça şükretmesini istemektedir (Zümer, 39/66). Acı ve hüzn verici olaylarda bir başa çıkma yöntemi olarak ayrıca değer bulan şükür duygusu, insanlar içerisinde en fazla peygamberlerin yaşantılarında tecrübe edilmektedir (Pusmaz, 1999: 72). Buna bağlı olarak Hz. Peygamber'in, Allah'a çokça şükreden bir kul olmayı istediği bilinmektedir (Buhârî, 1999: "Tefsir" 48.). Şükretmenin bir yolu da insanın kendisinde var olan birtakım nimetlere odaklanmak ve bunları insanlara anlatmak olduğu literatürde yer alan birçok rivayette yer almaktadır (es-Suyutî, 2012: 471). Allah'ın kendisine vahyettiği Duha suresi ile beraber Hz. Peygamber, Rabbinin üzerinde bulunan nimetlerini herkese anlatmakla emrolunmuştur (Duhâ, 93/1-11). Zira Allah'ın nimetlerinden bahsetmek, şükretmenin bir yoludur (İbn Hanbel, 2003: 278-375). Kendisine sunulmuş lütufları fark eden insanın pozitif bir psikolojiye sahip olması ve böylelikle yüreğinin teselli bulması ve şükür duygularıyla dolması beklenmektedir (Göcen, 2012: 106-108). Hz. Peygamberin de hayatında var olan en önemli başa çıkma etkinliğinin şükretmek ve var olanlara odaklanmak olduğu anlaşılmaktadır.

Bir adamın Hz. Muhammed'e; "devemi bağlayıp öyle mi Allah'a güveneyim yoksa devemi bağlamadan bırakıp mı Allah'a güveneyim" diye sorduğu bilinmektedir. Bu soru üzerine Hz. Peygamber, adamın devesini bağlamasını ve daha sonra Allah'a güvenmesini tembihlemektedir (Tirmizî, 1992: "Sünen" 2517). Bu ve buna benzer rivayetlerden yola çıkarak Hz. Peygamber'in başa gelmiş veya başa gelebilecek birtakım olumsuz yaşam olayları karşısında mütevekkil bir tutum sergilediği anlaşılmaktadır. Buna uygun hareket edecek kişi, örneğin bir hastalıkla başa çıkması gerektiği zaman önce medikal ve psikiyatrik açıdan tedavi alacak, sonrasında şifa için Allah'a güvenecektir. Zira Allah, insanın sebeplere müracaat ederek şifa bulmasını irade buyurmaktadır (Koenig, Shohaib, 2021: 93). İnsanın bu ve buna benzer sebeplere müracaat ettikten sonra sonuca rıza göstermesi gerekmektedir. İstenmeyen ve beklenmeyen sonuçlara karşı hüznlenmemek ve şikayetçi olmamak da sürecin tevekkülle yürütülmesi adına oldukça önemlidir. Bu bağlamda tevekkül, teslimiyet, rıza ve sabır gibi birçok kavramla ilişkilidir ve kişinin başa

çıkma etkinlikleri açısından önemli bir manevi kaynaktır (Karataş, Baloğlu, 2019: 111). Bu bağlamda Hz. Muhammed, bütün bu değerleri en zirvede yaşayan ve böylelikle insanlar arasındaki en dirayetli ve en metanetli kimse olarak anılmaktadır.

Hz. Muhammed, ‘*bazen kalbimi bir perde bürür de günde yüz defa tövbe ettiğim olur*’ buyurmuşlardır (Müslim, 1978: “Zikir” 41-42; Ebû Dâvûd, “Vitr”, 26). Bilhassa ahirete müteallik korku ve endişelerle başa çıkmanın en etkili yolu hiç şüphesiz ki tövbedir (Nur, 24/31). Her insan günah işlemektedir. Ancak günah işleyenlerin en hayırlıları tövbe edenlerdir (Müsned, III, 198; İbn Mâce, 1992: “Zühd” 30). Kur’an-ı Kerim’e göre zulüm ve haksızlıkları terk edip Rabbine yönelmeyen kimselerin dünyada da ahirette de hiç kimse yardımcısı olmayacaktır (Zümer, 39/54). Rabbinden ve çevresinden destek bulamayan bir kimsenin olup bitenlerle başa çıkacak gücü kendisinde bulması mümkün değildir. Hz. Muhammed yirmi üç yıllık peygamberlik hayatında insanlara en doğru şekilde manevî-dinî danışmanlık görevini yerine getirmiş (Belen, 2014: 106), Rabbinden ve çevresinden destek alarak kendisinin ve ümmetinin tüm olup bitenlerle başa çıkma motivasyonunu güçlendirmiştir.

Yukarıda zikredilen peygamberlerin yaşamlarında var olan bazı hüznü durumlar ve bu hüznü durumlarla baş etmede kullandıkları başa çıkma etkinlikleri aşağıdaki tabloda özetlenmeye çalışılmıştır:

**Tablo 1. Peygamberlerin Hüznü Yaşam Olayları ve Başvurdukları Dinî Başa Çıkma Yöntemleri**

<b>Peygamber</b>	<b>Hüznü Yaşam olayı</b>	<b>Dinî başa çıkma ve işlevi</b>	<b>Dinî başa çıkma etkinliği</b>
Hz. Âdem	Yasak ağacın meyvesine yaklaşarak Allah’ın sınırlarını çiğneme ve sonucunda yaşanan pişmanlık ve hüznü	Manevî yakınlık kurma	Tövbe, dua
Hz. Nuh	Kavmi tarafından inkâr ve tahkir ile	Denetim ve	Tevekkül

	karşılama sonucu yaşanan tufan ve akabinde hissedilen korku ve hüznler	kontrol sağlama	(Gemi inşaaı)
H. İbrahim ve H. İsmail	H. İbrahim'in bir rüya sonucunda çok sevdiği oğlunu Allah'a kurban etmek üzere yola çıkması ve H. İsmail'in babası tarafından kurban edilmek istenmesi	Manevî rahatlık ve teselli bulma, manevi yakınlık ve samimiyet	Kurban, Adak, Sabır, şükür, tevekkül
H. Lût	Muhtelif sapkınlıklara sahip bir kavimle mücadele ve sonucunda hissedilen çaresizlik ve hüzn duyguları	Anlam ve hayat dönüşümü	Melek inancı, dua, sabır, tevekkül
H. Yakup ve H. Yusuf	H. Yakub'un biricik oğlunu yitirmesi ve H. Yusuf'un babasından ve ailesinden ayrı bir vaziyette haksız yere zindanda kalması	Anlam, denetim ve kontrol, manevî teselli, hayat dönüşümü, kendini gerçekleştirme	Ahret ve kader inancı, dua, sabır, şükür, tevekkül, tövbe ve affedicilik
H. Eyyûb	Birtakım hastalıklarla sahip olunan nimetlerin yitilmesi ve bunun sonucunda doğan yalnızlık ve hüzn duyguları	Anlam, manevî yakınlık, hayat dönüşümü	Sabır, tevekkül, dua
H. Musa	Firavunla yürütülen çetin bir mücadele ve sonucunda hissedilen korku ve hüzn duyguları	Anlam, manevî teselli, hayat dönüşümü	Dua, sabır
H. Yunus	Kavminin yola geleceğine dair inancının	Anlam, hayat	Dua, sabır,



	tükenmesi sonucu bir balığın karnına hapsolme	dönüşümü, kendini gerçekleştirme	şükür
Hz. Meryem ve Hz. İsa	Mucizevî bir şekilde babasız çocuk sahibi olma ve sonrasında karşılaşılan iftira ve ithamlardan doğan hüznler	Manevî teselli ve manevî yakınlık,	Allah, melek, peygamber inancı, dua, sabır, şükür
Hz. Muhammed	Yetim ve öksüz oluşu, akrabalarının kötü muameleleri, yerini yurdunu terk etmek zorunda kalması, eş ve çocuklarının vefatları	Anlam, denetim ve kontrol, manevî teseli, manevî yakınlık, hayat dönüşümü ve kendini gerçekleştirme	Allah, melek, kitap, peygamber, ahiret, kader inancı, Dua, namaz, oruç, zekât, sadaka, hac, kurban, adak, sabır, şükür, tevekkül, tövbe ve affedicilik

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ

Hüzün, sevilen nesnelere kayıptan veya sevilen nesnelere elde edilememesinden kaynaklanan bir duygudur. Bu duygunun ortaya çıkmasında kaygı, korku, öfke, ümitsizlik, haset vb. duygular etkili olmaktadır. Dinî metinler, dinî öğretiler, ahirete yönelik endişeler hüznün bir başka sebeplerindendir. Hüznün en güçlü kaynakları ise yas ve kayıplar, sevgi ve özlemlerdir. Bütün bunların yanı sıra anne baba tutumları, çocukluk yaşantıları ve gençliğin getirmiş olduğu birtakım beklentiler de insanları hüzünlendirmektedir. Sosyal çevreye duyulan ihtiyaç, ekonomik yoksunluklar, doyumsuzluk vb. birtakım durumlar da hüznün sosyo-ekonomik sebepleri arasında yer almaktadır. İnsanın istenmeyen durumlar veya olaylar karşısında hissettiği hüznün, onun kişilik özelliklerine göre farklı boyutlarda hissedilmektedir. Zayıf bir kişiliğe sahip olanlar hüznü bir yaşam sürme eğilimine sahiptirler. İnsan arzuladığı şeyleri nispeten ele geçirse bile dünyanın *kevn* ve *fesad* ile işlenmiş yapısı gereği onları mutlaka yitirecek ve bu nedenle dünyada yaşadığı müddetçe hüznü arınması mümkün olmayacaktır. Dünya bu yönüyle insan için bir hüznü diyarıdır. Yine de insanın hüzünlenmesi gereken durumlarda hüzünlenmesi tabiidir. İnsanın birtakım durumlar karşısında sergilediği duygular ve tepkiler ruhsal sağlığın bir gereğidir.

Kur'an-ı Kerim'de hüznün, korku ile birlikte anılmaktadır. Ahirete imanı olan bir mü'minin günahlarından dolayı az gülmesi ve çokça hüzünlenmesi beklenmektedir. Zira cennet, korku ve hüznün olmadığı bir yer olarak tasvir edilmektedir. Kişinin dünyada iken bu duygularla baş edebilmesi için ise Allah korkusu ile diğer tüm korkulardan arınması, dünyanın geçici nimetlerine bağlanmayarak birtakım kayıplardan uzak kalması tavsiye edilmektedir. Hadîs-i şerîflerde ise hüznün ve kederin, insanın birtakım günahlarına keffaret olacağına işaret edilmektedir. Allah'ın yalnızca hayrını istediği kişileri sıkıntıya sokacağına dikkat çekilmesi bu tür duyguların yaşamın olağan getirisi olduğunu göstermektedir.

El-Kindî'nin hüzn kavramına dair ifade ettikleri Ebu Bekir er-Râzî, Ebu Zeyd el-Belhî, Râgıb el-İsfâhânî, İbn Miskeveyh, İbn Sîna ve İbn Hazm gibi birtakım Müslüman psikologlar tarafından yinelenmektedir. Müslüman psikologlar, yeryüzünde her şeyin dağılmaya ve kaybolmaya mahkum oluşunu ortaya koyarak, âkil insanın kendisini hüzn boğacak dünyaya ait herhangi bir şeyi benimsememesi gerektiğini vurgulamaktadır. Sûfilerin dünyasında ise hüzn, Allah'a olan muhabbet ve özlemin bir belirtisi olarak görülmektedir. İbn Kayyım el-Cevzî ve İbn Teymiyye gibi bazı sûfiler Müslüman psikologlara benzer olarak hüznü kınasalar da yaygın manada Hasan-ı Basrî ile başlayan hüzn ekolü ile tasavvufta hüzn methedilen ve itibar gören bir duygu olarak literatüre geçmiştir.

Hüzn her ne kadar tabii bir duygu da olsa istenilmez. İnsanın bu duygu ile baş edebilmesi için birtakım bilişsel veya davranışsal çabalara ihtiyacı vardır. Bu anlamda insan, birtakım başa çıkma etkinliklerine başvurmaktadır. Bu etkinliklerin en önemli ve en etkili olanları dinî başa çıkma etkinlikleridir. Sahip olunan inanç ve değerler hüznlerden arınma veya onları hafifletmede oldukça etkilidir. Bilhassa bu inanç ve değerlere sahip birtakım önder şahsiyetlerin yaşamları, hüznle başa çıkmada insana rehberlik etmektedir. Bu önder şahsiyetlerin başında ise peygamberler gelmektedir.

Peygamberler toplumlarına birçok açıdan örneklik etmektedirler. Onların hastalıkta, sağlıkta, sevinç ve kederde örnek tutumları devam etmektedir. Peygamberlerin hayatlarında var olan hüznü olaylar ve bu olaylar neticesinde hissettikleri duygular mü'minler adına oldukça önemlidir. Onların hüznleriyle nasıl başa çıktıklarının bilinmesi mü'minler için bir kılavuz niteliğindedir. Ayrıca insanın kendi başına gelen talihsiz bir olayı, bir peygamberin yaşamında da görmesi ona güç verecektir. O, artık kendisini bir kurban, başına geleni de tanrının bir cezası olarak görmekten vazgeçecektir.

İnsanlığın babası Hz. Âdem, yeryüzünde yaşadığı sürece Rabbine verdiği ahdi bozarak memnu olan ağaca yanaşmanın pişmanlığını ve çok sevdiği cennetten ayrı düşmenin hüznünü yoğun olarak tecrübe etmiştir. Bununla baş edebilmek üzere yakarış ve nedamet yolunu seçmiştir. Nihayet Rabbi tarafından affedilmiş ve hüznü bir nebze olsun

azalmıştır. Hz. Nûh peygamber ise yaşadığı toplumla güçlü uğraşlar vermiş, kendisini en umutsuz duyumsadığı zamanlarda Rabbine iltica etmiştir. Allah da kendisinden bir gemi inşa etmesi emretmiş, o da bu buyruğun muktezası üzere gemiyi inşa etmiştir. O, tanrı ile iş birliği yöntemi olarak da isimlendirilen bir dinî başa çıkma yönteminin en başat örneğini sergilemiştir. Hz. İbrahim gördüğü bir düşün etkisiyle oğlunu Allah'a adamakla imtihan edilmiş fakat kendisinde bulunan itaatkârlık ve tahammül gibi erdemler sayesinde bu sınavın üstesinden gelmeyi bilmiştir. Hz. Lut, toplumunu gayritabiî alışkanlıklardan uzak kılabilmek için verdiği uğraşta eşi tarafından dahi yalnız bırakılmıştır. Sonunda o da bütün olup bitenlere karşın güçlükleri aşabilmeye muvaffak olmuştur.

Hz. Yakup ve oğlu Hz. Yusuf'un yaşamı ise başlı başına bir hüznün kaynağıdır. Türü çile ve sıkıntılara katlanan Hz. Yusuf'un atıldığı kuyuya "hüznün kuyusu", babasının kendisinin yolunu gözlediği eve de "hüznün evi" denilmiştir. Onlar karşılaştıkları bütün zorlu yaşam olaylarıyla baş etmesini bilmişler, inanç ve değerlerin başa çıkmada ne derece etkili olduklarını kendi yaşamlarıyla ispat etmişlerdir. Hz. Eyyub, hastalıklarla imtihan edilmiş, Musa peygamber ise Firavun'un türlü entrika ve hileleriyle baş etmek zorunda kalmıştır. Hz. Yunus, balığın karnında yaşatılmış, oradan ancak Allah'a münacat ederek kurtulabilmiştir. Yine Hz. Meryem ve Hz. İsa'nın başına gelenler de bunlardan pek farklı değildir. Allah, insanlara önder olmaları için gönderdiği peygamberleri en ağır imtihanlara maruz bırakmış, ancak onlar bütün bunlarla baş etmesini bilmişlerdir. Böylelikle dünyanın yapısı gereği hüznünlü bir diyar olmasından ötürü Kur'an'daki peygamber kıssalarındaki örnekliklerinin tüm insanlık için ne derece önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Son peygamber Hz. Muhammed de çektiği mihnetler ve yaşadığı yoğun acılar neticesinde "hüznün peygamberi" olarak isimlendirilmiştir. Kur'an-ı Kerim ona, hüznünlü vahyedilmiş ve İslam'ın Mekke'deki iptidası hüznünlü olmuştur. Bu bağlamda Hz. Peygamberin yaşamında hüznün güzide misallerinin izleri rahatlıkla sürülebilmektedir. İnsanoğlunun hüznü nasıl hissedeceği ve onunla nasıl baş edebileceği konusunda Hz. Muhammed'in yaşamından alacağı ibret ve öğütler oldukça tesirlidir.

## KAYNAKÇA

- Adler, A. (2003). *İnsan Tabiatını Tanıma* (6 b.). A. Yörükân (çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları: İstanbul.
- Akalın, Ş. H. (2011). *Türkçe Sözlük*. (11 b.). TDK Yayınları: Ankara.
- Aksoy, E. (1996). Yusuf Kıssası'nın Sosyo-Psikolojik Tahlili. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Harran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Albayrak, A. (2007). "Dindarlık Tipleri Açısından Dua Formları". *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 7 (2).
- Attar, F. (1983). *Tezkiret'ül-Evliya*. Seha Neşriyat: İstanbul.
- Aydar, H. (2020). Muavvizeteyn. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Aydemir, A. (2022). *İslâm Kaynaklarına Göre Peygamberler Tarihi* (11 b.). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları: Ankara.
- Aydın, H. (2013). "Meleklerle İman". Ş. A. Düzgün (ed.). içinde *İslam İnanç Esasları*. (s.123-143). Grafiker Yayınları: Ankara.
- Aydın, M. Ş. (2017). *Dinim İslâm* (4 b.). Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları: İstanbul.
- Aydın, Ö. G. (2010). "Dini İnanç Ver Psikolojik Sağlık İlişkisine Dair Bir Değerlendirme", *Toplum Bilimleri Dergisi*, 4 (8), 95-105.
- Ayten, A. (2014). *Erdeme Dönüş – Psikoloji Ver Mutluluk Yolu*. İz Yayıncılık: İstanbul.
- Ayten, A. (2021). *Tanrı'ya Sığınmak* (3 b.). İz Yayıncılık: İstanbul.
- Babamohamadi, H., Sotodehasl, N., Koenig, H. G., Al-Zaben, F., Jahani, C., Ghorbani, R. (2016). "The Effect Of Qur'an Recitaton, On Anxiety İn Hemodialysis Patients: A Randomized Clinical Trial". *Journal Of Religion And Health*, 54(%), 1921-1930.
- Badur, M. M. (2016). "Zekât-Yoksulluk İlişkisine Dair Modern Tartışmalar". *Bilgi Analiz, İlke İlim Kültür Derneği*, 0 (5), 1-14.

- Bağcaz, A. (2017). Ankara'da Yakın Kaybı Sonrası Yas Belirtilerinin Yaygınlığı ve Yordayıcı Etmenler (Sosyodemografik Özellikler, Yakın Kaybının Özellikleri, Anksiyete Duyarlılığı ve Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi ile İlişkisi). Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bayraktar, M. (1987). *İslam İbadet Fenomenolojisi*. Akçağ Yayınları: Ankara.
- Bektaş, S. (2019). Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Belen, F. Z. (2014). Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Tekniği ve Uygulanması. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Belhî, (2019). *Beden ve Ruh Sağlığı*. M. Uysal (çev.). Endülüs Yayınları: İstanbul.
- Bolay, S. H. (1988). Âdem. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Borgna, E. (2015). *Ruhun Yalnızlığı* (3 b.). Meryem Mine Çilingiroğlu (çev.). Yapı Kredi Yayınları: İstanbul.
- Bowlby, J. (1952). *Maternal Care And Mental Health*. Monograph World Health Organization: Geneva.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demiral, F. (2012). *Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları
- Budak, S. (2021). *Psikoloji Sözlüğü* (6 b.). Bilim ve Sanat Yayınları: Ankara.
- Cebecioğlu, E. (2014). *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*. Otto Yayınları: Ankara.
- Cengil, M. (2003). “Depresyonu Önlemede Dini İnançın Koruyucu Rolü”. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 1 (2), 129-152.
- Cerrahoğlu, İ. (2013). *Tefsir Usûlü* (24 b.). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları: Ankara.
- Certel, H. (1997). “Psikolojik Bir Yaklaşımla Sözlü ve Fiili Şart ve Rükunlarıyla Namaz”. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 0 (13), 329-345.
- Certel, H. (1997). “Psiko-Sosyal Açından Zekât”. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 0 (13), 347-359.

- Certel, H. (1998). "İslâmi İbadetlerin Psiko-Sosyal İşlevleri". *Ekev Akademi Dergisi*, 1 (3), 149-156.
- Cirhinlioğlu, Z., Cirhinlioğlu, F.G., Ok, Ü. (2013). *Dindarlık Ruh Sağlığı ve Modernite*. Nobel Yayınları: Ankara.
- Cüceloğlu, D. (2001). *İyi Düşün Doğru Karar Ver*. Remzi Yayınevi: İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2007). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2021). *Var Mısın? Güçlü Bir Yaşam İçin Öneriler* (4 b.). Kronik Kitap: İstanbul.
- Çağrı, M. (1997). Haset. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Çağrı, M. (1999). Hüzün. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Çağrı, M. (2012). Tevekkül. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Çağrı, M. (2020). Musibet. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Çamdibi, H. M. (2009). "Din Eğitiminde Namaz", *Tartışmalı İlmî Toplantılar Dizisi*, Üsküdar Belediyesi Altunizade Kültür Merkezi, İstanbul.
- Çarkoğlu, A. ve Kalaycıoğlu, E. (2009). "Türkiye'de Dindarlık: Uluslararası Bir Karşılaştırma", *Sabancı Üniversitesi Araştırma Raporu*, İstanbul.
- Çelebi, İ. (2008). Rukye. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Çolak, M. B. (2020). İşsizlik, Stres ve Dini Başa Çıkma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Ebû Dâvûd, S. E. İ. S. (1987). *Süneni Ebî Dâvûd Terceme ve Şerhi*. Necati Yeni (çev.). H. Kayapınar, Şamil Yayınları: İstanbul.
- Ekberî, S. D. (2006). *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. Z. Erginli (çev.). Kalem Yayınları: İstanbul.

- Ekşi, H. (2001). Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat, ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Elmalılı, H. Y. (2021). *Hak Dini Kur'an Dili*. A. C. Köksal, M. Kaya (çev.). Türkiye Yazma Eserler Kurumu: İstanbul.
- El-Buhârî, E. A. M. B. İ. B. İ. (1999). *El-Camiu's-Sahih*. Mektebetü Dârü's-Selâm: Riyad.
- El-Cevzîyye, İ. K. (1988). *Zâdü'l-Me'ad*. Ş. Özen (çev.). İklim Yayınları: İstanbul.
- El-Cürcânî, S. Ş. (1997). *Et-Tâ'rifât*. A. Erkan (çev.). Bahar Yayınları: İstanbul.
- El-Herevî, H. A. E. (2022). *Menâzilü's-Sâirîn Tasavvufta Yüz Basamak 'İlelü'l-Makâmât* (3 b.). A. Tek (çev.). Nizamiye Akademi Yayınları: İstanbul.
- El-İsfahânî, R. (2019). *Erdemli Yol* (4 b.). M. Tan (çev.). İz Yayıncılık: İstanbul.
- El-İsfahânî, R. (2022). *Müfredât, Kur'an Kavramları Sözlüğü*, M. Yıldız (çev.). Çıra Yayınları: İstanbul.
- El-Kaşânî, A. (2004). *Tasavvuf Sözlüğü*. E. Demirli (çev.). İz Yayıncılık: İstanbul.
- El-Kindî, Y. İ. (2015). *Üzüntüden Kurtulma Yolları* (2 b.). M. Çağrı (çev.). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları: Ankara.
- El-Kurtubî, M. A. (1967). *El-Câmi'u Li-Ahkâmi'l-Kur'an*. Kahire.
- El-Kuşeyri, A. (1980). *Risâle-i Kuşeyri*. A. Arslan (çev.). Arslan Yayınları: İstanbul.
- Emmons, R. A. (2009), *Teşekkür Ederim*. Doğan Egmont Yayıncılık: İstanbul.
- Er-Râzî, E. (2021). *Ruh Sağlığı, Et-Tıbbu'r-Rûhânî* (6 b.). H. Karaman (çev.). İz Yayıncılık: İstanbul.
- Eryücel, S. (2013). Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Esen, M. (2013). "Peygamberlere İman", Ş. A. Düzgün (ed.). içinde *İslam İnanç Esasları*. (s.189-208). Grafiker Yayınları: Ankara.



- Es-Suyutî, C. (2012). *Ed-Dürrü'l-Mensûr fi't-Tefsîr bi'l-Me'sûr*. H. Yıldız (çev.). Ocak Yayıncılık: İstanbul.
- Et-Taberî, M. C. (1995). *Taberî Tefsiri*. M. Keskin (çev.). Millî Gazete Yeni Neşriyat: İstanbul.
- Et-Taberî, M. C. (2018). *Tarih-İ Taberî* (3 b.). M. F. Gürtunca (çev.). Sağlam Yayınevi: İstanbul.
- Et-Tirmizî, E. İ. M. (1992). *Sünenü't-Tirmizî*. Çağrı Yayınları: İstanbul.
- Farûkî, İ. R. (2006), *Tevhid* (4 b.). D. Yardım, L. Boyacı (çev.). İnsan Yayınları: İstanbul.
- Feldmann, H. (1994). *Melancholie Als Daseinverfassung*. Nervenarzt.
- Folkman S. ve Moskowitz, J. T. (2004). "Coping: Pitfalls and Promise". *Annual Review of Psychology*.
- Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2004). "Coping: Pitfalls And Promise". *Annual Review Of Psychology* 55, 745-774.
- Frankl, V. E. (2020). *İnsanın Anlam Arayışı* (70 b.). S. Budak (çev.). Okyanus Yayınları: İstanbul.
- Freud, S. (1998). *Yaşamım ve Psikanaliz*. A. Tokatlı (çev.). Düşün Basımevi: İstanbul.
- Freud, S. (2006). *Psikanaliz Üzerine* (3 b.). K. Şipal (çev.). Cem Yayınevi: İstanbul.
- Freud, S. (2015). *Yas ve Melankoli*. A. Emirsoy (çev.). Telos Yayınevi: İstanbul.
- Freud, S. (2018). *Uygarlığın Huzursuzluğu* (6 b.). H. Barışcan (çev.). Metis Yayınları: İstanbul.
- Fromm, E. (1994). *Kendini Savunan İnsan* (4 b.). N. Arat (çev.). Say Yayınları: İstanbul.
- Fromm, E. (1995). *Erdem ve Mutluluk* (3 b.). A. Yörükcan (çev.). Bilim ve Sanat Yayınları: İstanbul.
- Fromm, E. (2020). *Sevme Sanatı* (3 b.). I. Gündüz (çev.). Say Yayınları: İstanbul.
- Gashi, F. (2016). "Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 26 (2016/2), Bursa.

- Gazâlî, İ. M. (2003). *Amellerde İlâhî Terazi* (2 b.). A. Aydın (çev.). Sena Yayınları: İstanbul.
- Geçioğlu, A. R. (2016), “Hac İbadetine Psikolojik Bir Yaklaşım”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 219-243.
- Gençöz, T. (1994). “Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başetme Yolları”. *Kriz Dergisi*, 6 (2), 9-16.
- Göcen, G. (2012). Şükür ile Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gökcan, M. M. (2004). “Tasavvufta Allah Korkusu (Havf)”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4 (2).
- Görgün, T. (1998). “Kur’an Kıssalarının Neliği (Mahiyeti) Üzerine, Kur’an Kıssalarının Anlam ve Değeri”, *IV. Kur’ân Haftası Kur’an Sempozyumu*, Ankara.
- Gülşenî, M. (2004). *Ahlâk-I Kirâm*, A. Tümsek (çev.). İnsan Yayınları: İstanbul.
- Güney, S. (1998). *Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. Ocak Yayınları: Ankara.
- Güngör, Ö., Polat, F. (2012). “Yurtdışında Ramazan’ın Sosyo-Psikolojik Yönleri (Amerika Örneği)”, *I. Uluslararası Ramazan Sempozyumu*, 125-153.
- Hall, C. ve Nordby, V. (2006). *Jung Psikolojisinin Ana Çizgileri*. E. Gürol (çev.). Cem Yayınevi: İstanbul.
- Harman, Ö. F. (1996). Hâbil ve Kâbil. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Harman, Ö. F. (1997). Havvâ. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Harman, Ö. F. (2007). Nuh. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Havvâ, S. (1990). *El-Esâs Fi’t-Tefsîr*, IV. M. B. Eryarsoy (çev.). Şamil Yayınevi: İstanbul.

- Hayta, A. (200). “Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine İnceleme”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9 (9).
- Hayta, A. (2006), “İbadetler ve Ruh Sağlığı: Dinî Pratikler ile Psiko-sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”. H. Hökelekli (ed.). içinde *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*. DEM Yayınları: İstanbul.
- Hocaoğlu, M. (2012). “Hz. Peygamber’e Meleklerin Yardımını Hususunda Öne Sürülen Bazı İddiaların Değerlendirilmesi”. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1 (2), 55-98.
- Hood, R. W. ve diğerleri (1996). *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*, The Guilford Press (2 b.). New York.
- Hökelekli, H. (1999). İbadet. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Hökelekli, H. (2007). “Dini Hayatın Bütünlüğü Açısından Ahiret Hayatının Psikolojik Temelleri”. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakülteleri Koordinasyon Toplantısı*, Sivas.
- Hökelekli, H. (2013). *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*. Dem Yayınları: İstanbul.
- Hökelekli, H. (2020). *Din Psikolojisine Giriş* (7 b.). Dem Yayınları: İstanbul.
- Isen, M. (1992). Beytul Ahzan. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- İbn Hanbel, A. (2003). *El-Müsned*. R. Oral, S. Sarı (çev.). Ensar Neşriyat: Konya.
- İbn Hazm, E. M. A. (2022). *Ahlâk ve Davranış Tarzları Nefislerdeki Ahlâkî Hastalıkların Tedavisi* (4 b.). M. Çağrı (çev.). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları: Ankara.
- İbn Kesîr, İ. Ö. (2020). *Ed-Dürrü'n-Nesîr Fi'htisâri Tefsîri'l-Hâfız İbn Kesîr, Muhtasar İbn-İ Kesîr Âyet Âyet Meal-Tefsir*. M. B. Eryarsoy (çev.). Burhan Yayıncılık: İstanbul.
- İbn Mâce, E. A. M. (1992). *Sünenü İbn Mâce*. Çağrı Yayınları: İstanbul.

- İbn Manzur, (1994). *Lisânü'l-Arab*. Dâru Sâdır: Beyrut.
- İbn Miskeveyh, E. A. A. (2022). *Ahlâk Eğitimi Tehzîbu'l- Ahlâk* (5 b.). A. Şener, İ. Kayaoğlu, C. Tunç (çev.). Büyüyenay Yayınları: İstanbul.
- İbn Sina, E. A. H. (1937). “Hüzün Ün Mahiyet ve Sebepleri”. M. H. Tuna (çev.). *Türk Tıp Tarihi Arşivi*, 2 (6), 33-35.
- İmam Mâlik, E. A. M. (1985). *El-Muvatta*. M. F. Abdalbaki (çev.). Dâr-ı İhyâi'ttûrâsi'l-Arabî: Beyrut.
- Kara, M. (1997). Havf. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Kara, N. (2004). *Bir İletişim Aracı Olarak Kur'an'da Beden Dili*. Bilge Yayınları: İstanbul.
- Karaca, F. (2000). *Ölüm Psikolojisi*. Beyan Yayınları: İstanbul.
- Karaca, F. (2012). “Psikolojik Perspektiften Hac”. M. Sülün (ed.). içinde *Bütün Yönleriyle Hac*. (s.225-246). Ensar Neşriyat: İstanbul.
- Karaca, Ö. (2017). *Kurban; Dinlerde, Mitolojilerde, Savaşlarda*. Msn Yayıncılık: İstanbul.
- Karacelil, S. (2015). *Üzüntüden Nasıl Kurtulurum*. Hayat Yayınları: İstanbul.
- Karakaş, A. C. (2000). Kur'an Kıssalarının İletişim Kuram ve Modelleri Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karakaş, A. C. (2014). Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psikoeğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Karataş, K., Baloğlu, M. (2019). “Tevekkülün Psikolojik Yansımaları”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9 (1), 110-118.
- Kartopu, S. (2013). *Kaygı-Kader İlişkisi*. Gümüşhane Üniversitesi Yayınları: Gümüşhane.
- Kasapoğlu, A. (2010). “Kur'an'a Göre İnkâr ve Bunalım İnkârcılığın Ruh Sağlığına Olumsuz Etkileri”. *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1 (1).

- Kaya, M. (2017). *İslâm Filozoflarından Felsefe Metinleri* (11 b.). Klasik Yayınları: İstanbul.
- Kesgin, C., Topuzoğlu, A., (2006). “Sağlığın Tanımı: Başa Çıkma”. *Journal Of İstanbul Kültür Üniversitesi*, (3).
- Khodaveirdyzadeh, R., Rahimi, R., Rahmani, A., Ghahramanian, A., Kodayari, N., & Eivazi, J. (2016). “Spiritual/Religious Coping Strategies And Their Relationship With Illness Adjustment Among Iranian Breast Cancer Patients”. *Asian Pacisif Journal Of Cancer Prevention*, 17 (8), 4095-4099.
- Kımtar, N. (2002). “Dini İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine. H. Hökelekli (ed.). içinde *Din ve Değerler Psikolojisi*. Ankara Okulu Yayınları: Ankara.
- Kımtar, N. (2015). “Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 0 (7), 7-54.
- Kımtar, N. (2016). “Namaz ve Ahlakî Olgunluk İlişkisi”. *Dini Araştırmalar*, 19 (50), 103-133.
- Kımtar, N. (2016). “Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme”. *Edev Akademi Dergisi*, 0 (68), 299-332.
- Kımtar, N. (2017). *Oruç ve Mutluluk, Oruç İbadeti ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Ampirik Bir Araştırma Çanakkale İli Örneği* (2 b.). Emin Yayınları: Bursa.
- Kınalızâde, A. Ç. (2020). *Ahlâk-ı Alâî* (3 b.). M. Demirkol (çev.). Fecr Yayınları: Ankara.
- Kısa, M. (2012). *Kısa Açıklamalı Kur'an-ı Kerim Meali*, Armağan Kitaplar Yayınevi: İstanbul.
- Koç, M. (2005). “Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım”. *Ekev Akademi Dergisi*, 9(24).
- Koç, M. (2009). “Dinsel Pratiklerin Sıklık Düzeyleri ile Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki: Ergenler Üzerine Ampirik Bir Araştırma”. *Bilimname Dergisi*, XVI, 2009/1, Kayseri.

- Koç, M. (2013). “Hac Psikolojisi – I: İngiltereli Türk Diaspora Hacıları Üzerine Nitel Bir Durum Çalışması”. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 15 (27), 49-74.
- Koenig, H. G., Shohaib, S. S. (2021). *İslam ve Ruh Sağlığı*. M. A. Macic (çev.). İz Yayıncılık: İstanbul.
- Köknel, Ö. (1986). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik* (6 b.). Altın Kitaplar Yayınevi: İstanbul.
- Köksal, M. A. (2022). *Peygamberler Tarihi* (29 b.). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları: Ankara.
- Kula, N. (2002). “Deprem ve Dini Başa Çıkma” *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1 (1) 234-255.
- Kula, N. (2005). *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*. Dem Yayınları: İstanbul.
- Kula, N. (2006). “İstenmedik ve Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral ve Manevî Desteğin Önemi (Deprem ve Bedensel Engellilik Örneği)”. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 6 (3) 73-94.
- Kuzâî, M. B. S. (1999). *Hadîs Kıvılcımları Şihâbü'l-Ahbâr Tercümesi*. A. Yardım (çev.). Damla Yayınevi: İstanbul.
- Küçükaşçı, M. S. (2009). Senetü'l-Hüzün. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Maslow, A. H. (2020). *İnsan Olmanın Psikolojisi* (10 b.). O. Gündüz (çev.). Kuraldışı Yayıncılık: İstanbul.
- Mehmedoğlu, A. U. (2011). *Tanrıyı Tasavvur Etmek*. Çamlıca Yayınları: İstanbul.
- Montaigne, M. (2016). *Denemeler* (28 b.). S. Eyüboğlu (çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları: İstanbul.
- Müslim, İ. H. K. (1978). *Sahih-İ Müslim Tercümesi ve Şerhi*. A. Davudoğlu (çev.). Sönmez Yayıncılık: İstanbul.
- Nesâî, E. A. A. (2014). *Süneni'n-Nesâî*. Müessesetü'r-Risâletü'n-Nâşirûn: Beyrut.
- Pargament, I. K. (2003), “”Tanrım Bana Yardım Et” Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru”. A. Albayrak (çev.). *Tabula Rasa Akademik Dergi*.

- Pargament, I. K. (2005). "Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme". A. U. Mehmedoğlu (çev.). *Ç. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5 (1).
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology Of Religion And Coping: Theory, Research, Practice*. The Guilford Press: New York.
- Pargament, K.I., Smith, B.W., Koenig, H.G. And Perez (1998). "Patterns Of Positive And Negative Religious Coping With Major Life Stressors". *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 0 (37), 710-728.
- Pearce, M. J. (2005). "A Critical Review Of The Forms And Values Of Religious Coping Among Informal Caregivers". *Journal Of Religion And Health*. 44 (1), 81-118.
- Pusmaz, D. (1999). "Kur'an'a Göre Şükür Kavramı". *Diyanet İlmî Dergi*, 35 (3), 65-78.
- Redhouse, (2003). *Yeni Elsözlüğü* (12 b.). Sev Yayıncılık: İstanbul.
- Rıcho, D. (2015). *Kendimizi Sevebilmek* (2 b.). E. M. Koç (çev.). Kuraldışı Yayıncılık: İstanbul.
- Salihoğlu, M. (2013). *Zekât, Diğer Dinlerde*. Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları: İstanbul.
- Sarıçam, İ. (2013). "Hz. Peygamber Dönemi". E. Baş (ed.). içinde *İslam Tarihi* (2 b.). (s.43-215). Grafiker Yayınları: Ankara.
- Sayar, K. (2008). *Yavaşla*. Timaş Yayınları: İstanbul.
- Sayar, K. (2013). *Merhamet* (8 b.). Timaş Yayınları: İstanbul.
- Sayar, K. (2015), *Hüzün Hastalığı* (7 b.). Timaş Yayınları: İstanbul.
- Sayar, K. (2020). "Geleceğin Yası". *Çocuk ve Medeniyet Dergisi*, 5 (9), 185-190.
- Saygılı, S. (2002). *Strese Son*. Elit Yayınları: İstanbul.
- Sayın, E. (2012). "Tasavvuf ve Psikoloji Açısından Duanın Terapik Etkileri". *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(1).
- Schimmel, A. (1982). *Tasavvufun Boyutları*. E. Gürol (çev.). Adam Yayıncılık: İstanbul.
- Sevinçgül, Ö. (2006). *Hz. Muhammed'in Sözleri ve Halleri*. Timaş Yayınları: İstanbul.

- Sıddıki, C. (2021). “Ebu Zeyd Ahmet El Belhî Düşüncesinde Birey ve Riyazet / Eğitim”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21 (1), 82-97.
- Şengül, İ. (2022). Kıssa. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Şentürk, H. (2000). *İbadet Psikolojisi*. İz Yayıncılık: İstanbul.
- Şentürk, H. (2010). *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri*. İz Yayıncılık: İstanbul.
- Teber, S. (2013). *Melankoli “Normal Bir Anomali”* (5 b.). Say Yayınları: İstanbul.
- Tekin, M. (2008), *Ziyaret Fenomeni Çerçevesinde Dua ve Sosyal Sorunlar*. Pınar Yayınları: İstanbul.
- Thomason, T., Doğan, T. & Akcanbas, M. (2020). “Nasıl Mutlu Olunur? Sigmund Freud ile Sanal Bir Konuşma”. M. Akcanbas, T. Doğan (çev.). *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 0 (10), 185-194.
- Topaloğlu, B. (1988). Ahiret. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Topaloğlu, B. (2012). Tövbe. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Toz, R. (2020). Hadislerde Sevinç ve Hüzün. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Tusî, N. (2021). *Ahlâk-ı Nâsirî* (5 b.). A. Gafarov, Z. Şükürov (çev.). Litera Yayıncılık: İstanbul.
- Uludağ, S. (1988). Hüzün. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Uysal, V. (2007). “Kentsel Hayatta Dindarlık ve Oruç İbadetinin Bireysel-Toplumsal Yansımaları”. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 32 (1), 19-44.
- Yaparel, R. (1994). “Depresyon ve Dini İnançlar ile Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler”. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, İzmir.



Yavuz, K. (1987). *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi* (2 b.). Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları: Ankara.

Yavuz, K. (2013). *Günümüzde İnançın Psikolojisi*. Boğaziçi Yayınları: Ankara.

Yavuz, Y. Ş. (2007). Peygamber. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Yazıcı, S. (2002). *Temel Dini Bilgiler* (27 b.). Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları: İstanbul.

Yılmaz, H. K. (2015). *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar* (19 b.). Ensar Neşriyat: İstanbul.

Yüksel, Y. (2006). Tasavvufta Sabır ve Şükür Anlayışı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.



