



**T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**NEBEVİ SÜNNETTE
PSİKOTERAPİ**

Büşra KARAKURT YILMAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**KAHRAMANMARAŞ
AĞUSTOS-2018**



**T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**NEBEVİ SÜNNETTE
PSİKOTERAPİ**

**DANIŞMAN : Doç. Dr. Necmeddin ŞEKER
JÜRİ : Prof. Dr. Abdulkadir EVGİN
JÜRİ : Dr. Öğr. Üyesi M. Ali ÇALGAN**

Büşra KARAKURT YILMAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**KAHRAMANMARAŞ
AĞUSTOS-2018**

**KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

NEBEVİ SÜNNETTE PSİKOTERAPİ

Büşra KARAKURT YILMAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kod No:

**Bu Tez .../.../...Tarihinde Aşağıdaki Jüri Üyeleri Tarafından
Oy Birliği/Oy Çokluğu ile Kabul Edilmiştir.**

**Doç. Dr. Necmeddin ŞEKER
BAŞKAN**

**Prof. Dr. Abdulkadir EVGİN
ÜYE**

**Dr. Öğr. Üyesi M. Ali ÇALGAN
ÜYE**

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

**Prof. Dr. Abdullah SOYSAL
Enstitü Müdürü**

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NEBEVİ SÜNNETTE PSİKOTERAPİ

Büşra KARAKURT YILMAZ

Danışman : Doç. Dr. Necmeddin ŞEKER

Yıl : 2018, Sayfa: 55+VI

Jüri : Doç. Dr. Necmeddin ŞEKER (Başkan)
: Prof. Dr. Abdulkadir EVGİN(Üye)
: Dr. Öğr. Üyesi M. Ali ÇALGAN(Üye)

İnsan imtihana tabii tutulan bir varlıktır. Bundan dolayı zaman zaman bir takım psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir. Tarihten günümüze insanoğlunun maruz kaldığı bu ruhsal sıkıntıları giderecek bir takım yöntemler geliştirilmiştir. Bunun çağdaş versiyonlarından birisi de psikoterapidir. Bize göre bu yöntemlerden birisi de dinî terapilerdir. İslam'ın inanç, ibadet ve ahlak ilkelerinde bunun sayısız örneklerini görmekteyiz. Zira insanın, iman, ibadet, dua ve zikir gibi manevi terbiye usulleriyle ruhî yönden terakki ve tekâmül ettiğine dair veriler, İslâm'ın temel kaynakları olan Kitap ve sünnette mevcuttur. Bu çalışmada bunların her birisi ayrı ayrı ele alınarak örneklendirilecektir.

Anahtar Kelimeler: İnsan, Psikoterapi, Din, Sünnet, İman, İbadet,

**DEPARTMENT OF ISLAMIC SCIENCES
INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCE
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM UNIVERSITY**

ABSTRACT

MA THESIS

PSYCHOTHERAPY İN PROPHEİIC SUNNAH

Büşra KARAKURT YILMAZ

Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Necmeddin ŞEKER

Year : 2018, Pages: 55+VI

**Jury : Assoc. Prof. Dr. Necmeddin ŞEKER (Chairperson)
: Prof. Dr. Abdulkadir EVGİN(Member)
: Assist. Prof. Dr. M. Ali ÇALGAN(Member)**

Human is a creature subjected to trial. Therefore, from time to time can experience some psychological problems. Some methods have been developed to deal with these spiritual troubles that the human have been exposed from date to day. One of the contemporary versions of this is psychotherapy. For us, one of these methods is religious therapies. We see countless examples of this in Islamic belief, worship and moral principles. In the Qur'an and Sunnah which are the main sources of Islam, there is a statement that people are progressing the spiritual direction through this methods such as faith, worship, prayer and zikir.

Keywords: Human, Psychotherapy, Religion, Sunnah, Faith, Worship

ÖN SÖZ

Allah insanı en güzel şekilde yaratmış, insana irade gücü ve muhakeme yeteneği vermiştir. İnsan bu özelliği sayesinde imtihana tabii tutulmuştur. İmtihan olan bir varlık, yaşadığı süre boyunca bir çok zorlukla karşılaşabilir, sıkıntılar çekebilir, üzülebilir. Bu sorunlar bazen bireylerin psikolojik hastalıklara yakalanmalarına sebebiyet verebilir.

Peki, insan yaşadığı tüm zorluklara ve sıkıntılara rağmen kendisini psikolojik hastalıklardan koruyup, sağlam bir psikolojiye sahip olabilir mi?

Bu sorunun cevabını her türlü zorluğu yaşayan, en sevdiklerini çok küçük yaşlarda kaybeden ama buna rağmen sağlam bir psikolojiye sahip olan Allah Resulü'nün örnek yaşamından ve uyguladığı yöntemlerden bulabiliriz.

Biz de bu yüzden günümüzün en önemli sorunlarına bir çözüm niteliği taşıması bakımından Nebevî Sünnette Psikoterapi konusunu yüksek lisans tezi olarak ele aldık. Tezimiz iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde psikoterapinin anlamını, alanını ve günümüzde uygulanan psikoterapi kuramlarını tanımladık. İkinci bölümde ise Allah Resulü'nün uygulamış olduğu terapi yöntemlerini ele almaya çalıştık. Allah Resulü'nün uyguladığı terapi yöntemlerini dört ana başlık altında topladık. Bunlar; İnanç ile psikoterapi, İbadet ile Psikoterapi, Güzel Ahlak ile Psikoterapi ve Sosyal Davranışlar ile Psikoterapi'dir. Bunların her birisini bir takım alt başlıklar halinde tespit ederek ilgili Kur'an ayetleri ve özellikle de hadislerle desteklemeye çalıştık.

Tezimizin psikolojik sorunların giderilmesine katkı sağlamasını temenni ederiz.

Tezimde bana olumlu bakış açısı kazandıran ve desteğini hiç eksik etmeyen her soruma sabırla cevap veren tez hocam Doç. Dr. Necmettin ŞEKER' e ve değerli eşim Mehmet Yılmaz'a teşekkür ederim.

Büşra KARAKURT YILMAZ
Kahramanmaraş-2018

İÇİNDEKİLER

ÖZET	I
ABSTRACT.....	II
MA THESIS	II
ÖN SÖZ.....	III
İÇİNDEKİLER	IV
KISALTMALAR LİSTESİ	VI
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Çalışmanın Konusu.....	1
1.2. Tezin Amacı.....	1
1.3. Tezin Önemi.....	1
2. PSİKOTERAPİ KURAMI DOĞUŞU, GELİŞİMİ VE UYGULAMALARI	2
2.1. Psikoterapinin Tanımı.....	2
2.2. Psikoterapinin Doğuşu Ve Gelişmesi	2
2.2.1. Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları	3
2.2.1.1. Destekleyici Psikoterapi	3
2.2.1.2. Psikanalitik Terapi	4
2.2.1.3. Sorun Çözme Terapisi	4
2.2.1.4. Bilişsel Terapi.....	5
2.2.1.5. Birey Merkezli Terapi.....	5
2.2.1.6. Grup Terapisi	5
2.2.1.7. Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi	6
2.2.1.8. Gestalt Terapi.....	6
2.2.1.9. Psikodrama	7
2.2.1.10. Evlilik Terapisi	7
2.2.1.11. Aile Terapisi	8
2.2.1.12. Biblioterapi	9
2.2.2. Psikoterapiler Nasıl Etkili Olurlar	9
2.2.2.1. Umutlandırma	9
2.2.2.2. Aile İçi Etkileşimin Grupta Yaşanması	9
2.2.2.3. Toplumsallaşmanın Gelişmesi.....	10
2.2.2.4. Evrensellik İlkesi	10
3. NEBEVİ SÜNNETTE PSİKOTERAPİ.....	11
3.1. İnanç İle Psikoterapi.....	11
3.1.1. Allah'a İman Ve Psikoterapi	11
3.1.2. Ahirete İman ve Psikoterapi	13
3.1.3. Kadere İman ve Psikoterapi.....	15
3.2. İbadetler İle Psikoterapi	17
3.2.1. Abdest ve Psikoterapi	18
3.2.2. Namaz ve Psikoterapi	19
3.2.3. Oruç ve Psikoterapi	22
3.2.4. Zekât ve Psikoterapi	24
3.2.5. Hac ve Psikoterapi	26
3.2.6. Zikir ve Psikoterapi	28
3.2.7. Tevbe ve Psikoterapi	31
3.2.8. Dua ve Psikoterapi.....	32
3.2.9. Cihad ve Psikoterapi.....	34
3.2.10. Kur'an-ı Kerim'i Okumak ve Psikoterapi(Biblioterapi)	36

3.2.11. Ezan ve Psikoterapi	38
3.3. Güzel Ahlak İle Psikoterapi	39
3.3.1. Ahlak'ın Tanımı	39
3.3.1.1. Sabır ve Psikoterapi	40
3.3.1.2. Şükür ve Psikoterapi	44
3.2.1.3. Af ve Psikoterapi	45
3.2.1.4. Tevekkül ve Psikoterapi	47
3.4. Güzel Davranışlar İle Psikoterapi	48
3.4.1. Sıla-i Rahim ve Psikoterapi	48
3.4.2. Evlilik ve Psikoterapi	51
5. SONUÇ	53
KAYNAKLAR	54
ÖZ GEÇMİŞ	

KISALTMALAR LİSTESİ

a.s.	:Aleyhisselam
a.g.e.	:Adı Geçen Eser
c.	:Cilt
çev.	:Çeviren
DİA.	:Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi
DDDT.	:Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi
Hız.	:Hazreti
r.a.	:Radiyallahuanhü
terc.	:Tercüme
s.	:Sayfa
s.a.s	:Sallallahu Aleyhi ve Sellem
T.D.V.	:Türkiye Diyanet Vakfı
t.y.	:Tarih yok
thk.	:Tahkik eden
İst.	:İstanbul
Yay.	:Yayınevi
vs.	:vesaire

1. GİRİŞ

1.1. Çalışmanın Konusu

Çalışmamız Nebevi Sünnette Psikoterapi konusunu ele almaktadır. Araştırmamızda önce Psikoterapi kuramının ortaya çıkışını, gelişimini ve uygulama ilkelerini kısa kısa tanıttık, sonra da Hz. Muhammed (s.a.s)'in psikolojik sıkıntılarının giderilmesi için uyguladığı yöntemlere ve tavsiyelere yer verdik. Tezimize Kur'an-ı Kerim'i referans alarak başladık ve birçok hadis kaynağından yararlandık. Diğer taraftan konumuz ile yakından alakalı birçok kitap ve makaleden de faydalandık.

1.2. Tezin Amacı

İnsan psikolojisi üzerine yapılan bir çok çalışma vardır. Yapılan tüm bu psikolojik çalışmaların ortak hedefi insanların daha mutlu ve huzurlu olmalarını sağlamaktır. Çünkü insan olarak hep daha fazla mutlu olmayı arzu ederiz. Biz bu çalışmamızda daha fazla nasıl mutlu oluruz düşüncesinden hareketle İslam dininin gerekliliklerini yerine getirerek, Hz. Muhammed (s.a.s)'in sünnetlerini hayatımıza tatbik ederek hissedeceğimiz huzurun yollarını araştırmaya ve tespit etmeye çalıştık.

Bu bağlamda sağlıklı psikolojiye sahip bireylerin yetişmesine katkı sağlamak ve bunun Kur'an ve Nebevi sünnetteki izlerini araştırmak, inancın, ibadetin ve güzel ahlakın insan psikoloji üzerindeki olumlu etkilerini tespit etmeye çalıştık.

1.3. Tezin Önemi

İnsan beden ve ruhun birleşiminden meydana gelmiştir. Bu yüzden, insan bir bütün olarak değerlendirilmelidir. Sadece bedene odaklanan bir bakış tarzı hastalıklı ruhların meydana gelmesine sebep olabilir.

Bize göre günümüzde yaşanan psikolojik sıkıntılarının gittikçe artmasının en büyük sebebi bu bakış açısından kaynaklanmaktadır. Ruhun ihtiyaçları göz ardı edildiği için sadece maddi olarak gelişme gösteriliyor. Manevi anlamda bir gelişme gösterilmiyor. Bunun önüne geçebilmek, psikolojik sıkıntılara kalıcı çözümler bulabilmek için yapılması gereken en önemli şeylerden biri Allah'ın gösterdiği ve Hz. Muhammed(s.a.s)'in çizdiği yolu takip etmektir. Çünkü takip edeceğimiz yolda bizden istenilen her şey manevi anlamda ihtiyaçlarımızı karşılayacak niteliktedir.

Biz tezimizin bu yönüyle önemli bir yere sahip olduğunu düşünüyoruz. Çünkü Hz. Muhammed (s.a.s)'in insanlara emrettiği ve bizzat kendisinin de yaptığı her şeyde insan bir bütün olarak değerlendirilmiş, maddi ve manevi ihtiyaçları karşılanmıştır.

2. PSİKOTERAPİ KURAMI DOĞUŞU, GELİŞİMİ VE UYGULAMALARI

2.1. Psikoterapinin Tanımı

Psikoterapi, başvuruda bulunan kişi ya da kişilerin (danışanların ya da ruh sağlığı bozukluğu olan hastaların), düşünsel çarpıtmalarının düzeltilmesi, çektikleri çökkünlük ve bunalım gibi ruhsal sıkıntılarının ve duygusal acılarının giderilmesi, davranışsal işlev bozukluklarının onarılması ve baş etme becerilerinin arttırılması için bu konuda özel eğitim almış kişilerin (terapistlerin) bir arada uyguladığı ve yöntemleri belirlenmiş olan, daha çok karşılıklı görüşmeye dayalı, kişiler arası bir etkileşim süreci olarak tanımlanabilir.¹

“Psikoterapi, daha olgun ve uygun bir ruhsal denge sağlamak amacıyla zihinsel ve duygusal bozukluk gösteren hastalarla düşünce ve duygu alışverişi kurularak yürütülen bir tedavi bilimi ve sanatıdır. Çok genel bir ifadeyle söylemek gerekirse, duygusal çatışmaları çözümleyen, bu çatışmalardan doğan kaygı ve gerginlikleri, çökkünlükleri azaltan, ruhi uyum düzeyini artıran, kişiler arası ilişkileri olgunlaştıran tüm teknik ve yöntemlere psikoterapi denilebilir”.²Bu tarife göre psikoterapi; “Problemlili kişi (danışan) ile onun kişisel probleminin çözümüne yardımcı olabilecek uzman kişi (danışman) arasında, problemin çözümüne dönük olarak bire bir, yüz-yüze cereyan eden psikolojik bir yardımcı” ifade eden “psikolojik danışma”³ anlamında kullanılmaktadır.

Diğer bir tarife göre de “Psikoterapi; insanın ruhsal yapısını anlamak, çözümlenmek, desteklemek geliştirmek, olgunlaştırmak ve iyileştirmek anlamına gelir. Yani, insanın kendisiyle ve başkalarıyla barış içinde olmasına, dengesini ve düzenini sürdürmesine, çevresiyle uyum sağlamasına yönelik ruhsal tedavi yöntemleridir.”⁴

Özetle psikoterapi ruhsal sıkıntı yaşayan kişi veya kişileri içinde buldukları sıkıntılardan kurtarmak için uzman kişilerin başvurdukları yöntem ve tekniklere denir. Psikoterapiler kişileri psikolojik açıdan rahatlatmak, onları güzel düşüncelere ve inançlara sevk etmek için vardır. Aynı zamanda psikoterapi hayata anlam kazandıran bir öğrenme biçimidir.

2.2. Psikoterapinin Doğuşu Ve Gelişmesi

Psikolojik danışma ve rehberlik, kişinin gelişme ve problemlerini çözümlenebilmesinde sistematik yardım çabası olarak Amerikan toplumunda doğup gelişmiş uygulamalı bir bilim dalıdır.⁵ Amerika Birleşik devletlerinde ortaya çıkıp gelişen psikolojik danışmanlık daha sonra Avrupa ülkelerinde de kendini göstermeye başlamıştır.

Psikolojik danışmanlığın sistematik bir yardım mesleği olarak gelişmesinde II. Dünya Savaşı önemli rol oynamıştır. Savaş sırasında hastanelerde sayıları artan ruh hastaları, savaş nevrozları ve sivil hayattan askeri hayata uyum problemlerden doğan davranış bozuklukları, o zamanlara kadar hastanelerde sadece test uygulama, tanı, değerlendirme ve araştırma ile uğraşan klinik psikologların da tedavi ve terapiye girmelerini sağlamıştır. Klinik psikologların yürüttükleri terapilerin birçok vakada ilaçla

¹ Köroğlu, Ertuğrul, Türkçapar, Hakan, Psikoterapi Yöntemleri, Ankara, HBY yay. , 2011, s.3.

² Güleç, Cengiz, Psikiyatrinin ABC'si, Ankara, Say yay. 1993, s.81.

³ Tan, Hasan, Baloğlu, Mustafa Psikolojik Danışma ve Rehberlik, İst. Nobel yay. , 1986, s.19.

⁴ Saygılı, Sefa, Ruh Hastalıkları ve Korunma Yolları, İst. , Elit Kültür yay. , 2001, s.180.

⁵ Tan, Hasan, Baloğlu, Mustafa, a.g.e. , s.25.

tedaviden daha etkili olduğu görülmüştür. Psikologlar bu çalışmalarını ile hem kendilerini ispatlayıp tedavi ekibinin bir üyesi olarak kendilerini kabul ettirmişler; hem de insan davranışına ilişkin bulguların ve kuramların psikolojik yardım alanında uygulanarak gelişip zenginleşmesini sağlamışlardır. Savaşın sonra ise terhis edilen insan gücünün sivil hayata uyumunda; harp malullerinin maluliyetlerini kabullenerek kendilerine tekrar güven ve saygı geliştirmelerinde; işe yarar yönleri ile tekrar sivil hayata uyumlarında ve en verimli öğrenme yıllarını savaş alanlarında geçirdikten sonra kendilerini işsiz ve mesleksiz bir şekilde sivil hayatta bulan gençlerin yeni meslekler öğrenip üretim hayatına dönmelerinde psikolojik danışmanların önemli ve etkili rolleri olmuştur.⁶

Psikoterapi II. Dünya Savaşı'ndan günümüze kadar gelişerek gelmiştir. Bu süreçte birçok yeni terapi yöntemi de ortaya çıkmıştır. Çünkü zaman geçtikçe yeni ruhsal sıkıntılar ortaya çıkmış ve her sıkıntıyı giderecek yöntemler denenmeye başlanmıştır. Bu yüzden psikoterapinin giderek gelişmesi ruh sağlığı açısından önemli bir yere sahiptir.

2.2.1. Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları

Psikolojik tedavi yöntemlerinin temeli “İnsan nedir, nasıl ve niçin düşünür, hisseder, konuşur ve davranır” şeklindeki sorulara verdikleri cevaplarda yatar. Psikolojinin konusu insan davranışdır. İnsan ise bildiğimiz evrenin en karmaşık varlığıdır. Bu nedenle psikoloji alanında açık seçik ve değişmeyen tanımlara ulaşmak zordur. Bu yüzden psikologlar arasında yaklaşım farkları olması doğaldır. İnsan kişiliğini açıklamaya çabalayan temel psikolojik yaklaşımların her birinin kendine özgü bir psikoterapi anlayışı vardır.⁷ Kısaca Sefa Saygılı'nın belirttiği gibi psikiyatri hekimi sayısınca kuram vardır.⁸ Biz bunların başlıcalarını kısa kısa tanıtmaya çalışacağız.

2.2.1.1. Destekleyici Psikoterapi

Hastayı olduğu gibi kabul ederek ona destek cesaret ve güven vermektir. Tedavi, yapının değil de hastanın kendi fikirlerinden doğar. Burada daha ziyade yapılan, hastanın kendisini tanımasına yardımcı olmaktır. Onun güçlü yanlarını bulup destekleyerek, sorunlarıyla başa çıkabileceğine onu inandırmaktır. Kendine güvenini artırarak gerçekçi kararlar vermesini sağlamaktır.⁹

Bu yüzden hastanın çok iyi bir şekilde tanınması gerekir. Destek verilecek kişi tam manasıyla tanınmadığı zaman verilecek destek amacına ulaşamaz.

Burada önemli olan terapistin hastaya saygı duyması ve hastanın korkularını küçük görmemesidir. Çünkü hasta bunu hissettiği zaman kendine olan inancını kaybedecektir. Bu da terapistten çok bir sıkıntı ortaya çıkaracaktır.

Destekleyici psikoterapide bilgi verme, yönlendirme, telkin gibi desteklerden yararlanır. Bu yöntemde terapist ders veren öğretmen gibi değil de arkadaş gibi hastaya bazı telkinlerde bulunabilir.

⁶ A.g.e. , s. 29.

⁷ Cüceloğlu, Doğan, İnsan ve Davranış, İst. Remzi Kitapevi , 1999, s.475-476.

⁸ Saygılı, Sefa, a.g.e. , s.180.

⁹ Peker, Hüseyin, Din Psikolojisi, İst. Çamlıca yay. 2011, s. 241.

2.2.1.2. Psikanalitik Terapi

Psikanalitik terapi büyük ölçüde, üzerinde çalışılabilecek bilinçaltı malzemeyi ortaya çıkaracak yöntemlerin kullanılmasından oluşmaktadır. Terapide asıl olarak çocukluk dönemi yaşantılarının tartışılması, yeniden yapılandırılması, yorumlanması ve analiz edilmesi üzerinde çalışarak gerçekleştirildiği, geçmişe ait bu çalışmanın kişilik değişimi için gerekli olduğu varsayılmaktadır.¹⁰

Psikoterapi aşamasında, hasta çocukluğunda ana-babası veya başkalarıyla yaşamış olduğu sevgi, nefret, korku gibi duygu ve tutumları terapistte aktarır, ona yöneltir. Bu, hastanın çocukluğundaki duygu ve tutumların iyice tanınarak çözümlenmesini sağlar.¹¹

Psikanalitik terapide önemli olan hastanın çocukluk döneminde yaşadığı her şeyi çekinmeden, içinden geldiği gibi anlatmasıdır. Eğer hasta yaşadığı bazı önemli olayları anlatmazsa o zaman terapist hastaya tam olarak yardımcı olamaz ve terapi etkili olmaz.

Psikanalitik terapinin etkili bir terapi yöntemi olduğunu düşünüyoruz. Çünkü çocukluk döneminde gördüğümüz olaylar, yaşadığımız sıkıntılar ileriki süreçte hayatımızı her açıdan etkiler. Bundan dolayı yaşanan herhangi bir psikolojik sorunda çocukluk döneminden başlanmasının doğru olduğu kanaatindeyiz.

2.2.1.3. Sorun Çözme Terapisi

Sorun çözme terapisi, danışana günlük hayatta karşılaştığı problemleri veya sorunları, etkin bir biçimde çözebilmesi için gerekli bilgi ve becerileri kazandırmayı amaçlayan bir terapi yöntemidir. Temel amacı, insanlara karşılaştıkları sorunlar karşısında nasıl bir yaklaşım sergilemeleri gerektiğini ve problemleri çözüme kavuşturmak için izlenecek yol ve stratejileri öğretmektir.¹²

Sorun çözme terapisinin ilk görüşmesi, danışanı ve yaşadığı zorlukları anlamaya ve psikoterapi uygulamalarının olmazsa olmazı olan değerlendirmeye ayrılmalıdır. İkinci görüşme de soruna yönelim eğitimi verilmelidir. Kişi sorunlu bir durumla karşılaştığında olumlu bir sorun yönelimi eğitimiyle zorlukları göğüslemeye hazır olmalıdır. Üçüncü görüşmede sorunların tanımlanmasına ayrılmalıdır. Çünkü sorunu fark edebilen ve sorunla karşılaştığında olumlu bir yaklaşım sergileyebilen bir danışanın sorunu tanıyabilmesi gerekmektedir. Dördüncü görüşmede hedeflerin belirlenmesi gerekir. Çünkü hedef belirlenmeden terapistin ve hastanın olumlu bir sonuç elde etmesi mümkün değildir. Beşinci görüşmede olası çözüm seçeneklerinin üretilmesi gerekir. Altıncı görüşmede uygun çözümün seçilmesi ve son görüşmede de seçilen çözümün uygulanması gerekir.¹³ Sorun çözme terapisinin bu şekilde uygulanması kişiler için daha faydalı olacaktır.

Bireyler hayatta her zaman sorunlarla karşılaşabilir. Bu sorunlar kişiyi üzebilir kaygı duymasına sebep olabilir. Eğer sorunu doğru bir şekilde çözebilme becerisi kazanabilirse o zaman sorunların üstesinden gelebilir ve ruhsal açıdan yaşayacağı sıkıntılardan kurtulabilir. Sorun çözme terapisi tam da bu noktada bireylere yardımcı olabilecek bir terapi yöntemidir.

¹⁰ Corey, Gerald, Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları, çev. Tuncay Ergene, Ankara, Mentis yay. 2005, s.97.

¹¹ Peker, Hüseyin, Din Psikolojisi, s.241.

¹² Eskin, Mehmet, Psikoterapi Yöntemleri "Sorun Çözme Terapisi", s.145

¹³ A.g.e. , s.150.

2.2.1.4. Bilişsel Terapi

Bilişsel kuram, temel olarak olayların kendisinden çok algılama ve yorumlama tarzının önemli olduğunu savunur; klinik bilişsel kuram bağlamında bilişsel süreçler, kişinin olayları algılaması, değerlendirmesi, ardından aralarındaki ilişkiyi saptayarak öngörmesiyle, bireyin değişen ve kişiye zaman zaman engeller çıkaran çevresine uyum kurmasını sağlar. Bu anlamda Bilişsel Kuram bireyin yaşantılarının yorumlama biçiminin duyguları ve eylemleri üzerine önemli bir etkisinin olduğu varsayımına dayalıdır.¹⁴

Bilişsel Terapide önemli olan kişinin bir olay hakkındaki yorumudur. Olayın kendisinden çok kişinin olayı algılama biçimi önemlidir. Bireyler olayları doğru algılayıp yorumlayabilirse kendisine sıkıntı veren olaylardan daha rahat bir şekilde kurtulabilir. Bilişsel terapi bu yönden kişilere yardımcı olabilecek bir yöntemdir.

2.2.1.5. Birey Merkezli Terapi

Birey merkezli terapi kendini gerçekleştirmek için doğuştan gelen bir çaba olduğu varsayılan insan doğasına dayanmaktadır. Yani insanda kendini değiştirme ve geliştirme yeteneğinin var olduğunu söyler. Birey merkezli terapi, danışanların yaşamlarında mutsuz olmalarına yol açan faktörleri algılayabilecekleri varsayımına dayanmaktadır. Aynı zamanda kişilerin kendini yönlendirme ve yapıcı kişisel değişiklikleri gerçekleştirme yetenekleri de bulunmaktadır.

Psikolojik danışman, danışanla gerçek bir ilişki kurabilirse, danışanda bir değişim gözlenebilir.¹⁵

Bu yaklaşımda sorumluluk danışana verilir. Destekleyici terapide olduğu gibi bu yaklaşımda da danışanın kendine olan güvenini artırmak amaçlanır. Danışanlar için herhangi bir hedef zorunlu tutulmaz, kişi hedeflerini seçmede özgür bırakılır.

Birey merkezli terapi yöntemi önemli bir yöntemdir. Çünkü insanın kendini değiştirmesi ve geliştirmesi Allah tarafından insana verilmiş bir yetenektir. Bu yüzden insan birey olarak kendini mutsuz eden sorunları ortadan kaldıracaktır ve hayatında huzuru yakalayabilir.

2.2.1.6. Grup Terapisi

Ruhsal problemleri olan insanların uzman birinin de bulunduğu bir grupta sorunlarını konuşarak, paylaşarak çözmeye çalıştıkları terapiye grup terapisi denir.

Grup terapisi, aynı anda birden fazla bireye yardım etme olanağı sağlayan bir teknik olarak, bireysel terapiye oranla çok ekonomiktir. Ancak tekniğin asıl değeri sadece ekonomik oluşundan kaynaklanmamaktadır. Grup dayanışması, bireylerin toplumsal yaşantılarında kişilerarası etkileşimden doğan sorunların çözümünde grup dinamiklerinden yararlanma olanağı sağlayan bir teknik olmasından dolayı çok önem kazanmaktadır. Birey, kendini ve problemini bu küçük grupta daha iyi anlama ve değerlendirme olanağı bulacaktır. Kişilerarası etkileşimde yeni yaklaşım yolları ve davranış biçimleri geliştirecek ve bunların etkinlik derecelerini bu küçük grupta uygulama ve deneme olanağı bulacaktır.¹⁶

¹⁴ Türkçapar, Hakan, Bilişsel Terapi, Ankara, HYB yay. 2011, s.38-39.

¹⁵ Corey, Gerald, a.g.e. s.200.

¹⁶ Saygılı, Sefa, a.g.e, s.182.

Grup terapisinin temelinde yatan ve bu tür terapiyi yaygınlaştıran nedenler şu şekildedir.

1)Grup terapisine katılan bireyler, yalnız kendilerinin değil birçok kimsenin sorunları olduğunu anlayarak, kendi sorunlarına doğal bir olay olarak bakma olanağına ulaşırlar.

2)Grup üyeleri birbirlerine yardımcı olarak, kendi ailelerinde ve günlük toplum ortamında bulamadıkları desteği ve yakınlığı sağlarlar.

3)Günlük yaşam sorunlarının getirdiği gerginlik ve stresi paylaşabilecekleri bir destek ortamı oluştururlar.¹⁷

Özetle grup terapisi kişiye sıkıntılarının biricik olmadığını fark ettirmek için aynı sıkıntıları yaşayan kişilerle bir araya getirmeyi amaçlayan bir terapi yöntemidir. Bu şekilde sıkıntı yaşayan kişi, aynı sorunları yaşayan bireylerle konuşma fırsatı bulur. Aldığı desteğin sonucunda kendisini daha mutlu hisseder.

Grup tedavisinin etkili bir psikoterapi yöntemi olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü insan nasıl ki yalnız başına yaşayamıyorsa aynı şekilde yaşadığı sorunları da tek başına çözemez. Oysa grup içinde kolay bir şekilde sorunlarına çözüm bulabilir.

2.2.1.7. Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi

Düşünsel duygulanımcı bakış açısında insanın herhangi bir olaya nasıl baktığı önemlidir. Yani önemli olan yaşanan olay değil, yaşanan olaya bireyin verdiği anlamdır. Birisi için çok üzücü olan bir olay başkası için hiçte önemsenmeyecek bir olay olabilir. Bu yüzden olaylara bakış açımız her şeyi değiştirebilir.

Düşünsel duygulanımcı kuramın ilkeleri şunlardır:

1- İnsanların duygularının en önemli belirleyicisinin bilgi değil duygu olduğunu savunur. Yani kısaca “Ne düşünüyorsak onu hissederiz.” Bizim kendimizi iyi ya da kötü hissetmemizi belirleyen, olaylar ya da diğer insanlar değildir. Biz öyle düşündüğümüz için öyle hissederiz.

2- Ruhsal rahatsızlıklarımızın başlıca belirleyicisi, işlevsel olmayan düşünce biçimimiz olduğu ilkesidir.

3-Yaşadığımız sıkıntı akılcı olmayan düşünce biçimimizi değiştirmektir. Belimizi büken yaşadığımız yük değil, onu taşıdığımızdır.

4-Hem genetik, hem de çevresel etkenleri kapsayan birçok etken, akılcı olmayan bir biçimde düşünmemize yol açabilir.

5-Diğer bir ilkesi hiç kolay olmasa da yerleşik düşüncelerin değiştirilebileceği ilkesidir.¹⁸

Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi'nin ilkelerinden yola çıkarak şunu diyebiliriz ki; düşünce biçimimiz hayata ve olaylara bakış açımız sağlıklı bir psikoloji için önemli bir etkidir. Bundan dolayı düşünsel duygulanımcı davranış terapisinin olaylara bakış açısı üzerinde durması terapi açısından kayda değer bir niteliktedir.

2.2.1.8. Gestalt Terapi

Gestalt terapi, içinde bulunulan anın farkındalığını ve bireyle çevre arasındaki ilişkinin niteliğini vurgulayan bir yaklaşımdır. Başlıca odak noktası, geçmiş çevrelere yaratıcı biçimde adapte olmanın bir parçası olan davranışların şimdiki etkili işleyişi ve yaşam üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu fark etmede danışana yardımcı

¹⁷ Cüceloğlu, Doğan, İnsan ve Davranış, s.501.

¹⁸ Köroğlu, Ertuğrul, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi, Ankara, HYB Yay. , 2012, s.8

olmaktır.¹⁹Kısaca Gestalt terapiyi tanımlamak gerekirse, yaşam sadece içinde bulunduğumuz andan ibarettir. Eğer içinde bulunduğumuz anın farkına varırsak geçmişin pişmanlıkları ve geleceğin korkuları arasında yok olup kaybolmayız.

Gestalt terapinin amacı şunlardır:

-Bireyler, çevreleri, duyguları ve bedenlerine ilişkin farkındalık kazanırlar.

-Bireyler başkalarına yansıtmak yerine, kendi deneyimlerini ve yaşantılarını sahiplenirler.

-Bireyler diğerlerinin haklarını zedelemeyen, tatmin olmak amacıyla, ihtiyaçlarının ve becerilerinin farkında olmayı öğrenirler.

-Suçlamak, azarlamak, şikâyet etmek yerine, bireyler, yeteneklerini ve güçlerini denerler.

-Tehlikeli çevreden kendilerini koruyabilirken, bireyler kendi çevrelerine duyarlı olurlar.²⁰

Gestalt Terapi oturumları ilerledikçe, danışanlar duygularını ve geçmiş yaşantılarına ve düşüncelerine ilişkin farkındalık kazandıkça, daha önceden kabul etmediği, sahiplenmediği yaşantı, özellik ve duygularını sahiplenir. Böylece değişim gerçekleşir.

2.2.1.9. Psikodrama

Psikodrama, 1930'lu yıllarda gelişen felsefi kuram, uygulama ve teknikler bütünüdür. Dışarıdan bakıldığında bir psikodrama oturumunda görülen manzara şudur. Terapist danışanı, sorunlarının bazı yönlerini canlandırmak için sahneye davet eder ve sorunlarını anlaşılır kılmak için bazı psikodrama tekniklerini kullanır. Uygulama değişik biçimlerde yapılabilir. Psikodrama grup psikoterapisi şeklinde yapılıyorsa, terapist diğer grup üyelerinden de danışanın canlandığı oyunda yardımcı rolleri oynamalarını isteyebilir. Bu şekilde, oyun boyunca gelişen diyaloglar hakkında paylaşımlarda bulunur, izledikleri oyun ve oynadıkları rolle ilgili olarak yaşadıklarını danışana geri-bildirim olarak sunar ve tüm bunları tartışır.²¹

Psikodrama, tıpkı çocuklukta oynanan oyunlar gibi, insanın doğal hayal gücü kapasitesine dayanır. Yetişkinlerde bu kapasite, daha odaklanılmış ve görev yönelimli olarak, örneğin bir tartışma, bir konuşma için prova yapıldığı sırada kullanılır. Eyleme dayalı yöntemler, yaşantı egzersizleri, rol oynama gibi birçok teknik psikodramadan türemiştir ve bunlar kolayca diğer yaklaşımlarla bütünleştirilebilirler. Yaklaşımı ne olursa olsun bir psikoterapist, psikodramatik tekniklerle, herhangi bir terapi yaklaşımının uygulanması sırasında sorunu konuşmanın tek başına işe yaramadığı, oysa canlandırma yapıldığında her şeyin daha kolay anlaşılacağı, sorunun altında yatan nedenlerin görülebileceği sezildiğinde başvurulabilir.²²

2.2.1.10. Evlilik Terapisi

Evlilik Terapisi sorunlarla uğraşırken kendini tanımaya sağlayan ve her bir eşe yardımcı olmaya çalışan bir tedavi şeklidir. Eş ve evlilik terapisi, evlilikten

¹⁹Corey, Gerald, a.g.e. s.240.

²⁰Voltan Acar, Nilüfer, Gestalt Terapi, Ankara, Nobel yay. 2012, s.47.

²¹Göka, Erol, Psikoterapi Yöntemleri Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri, "Psikodrama" Ankara, HYB. Yay .s. 315.

²² A.g.e, s.316.

memnuniyeti arttırma veya evlilikteki bozulmayı giderme amacını kapsar. Bireyler yerine ilişkiler ele alınır.²³

Evlilik terapisi günümüzde evliliklerin kısa sürmesinden dolayı eşlerin çok fazla ihtiyaç duyduğu bir terapi çeşidi haline geldi. Eşler evliliklerini devam ettirmek ve aralarındaki sorunları çözebilmek için bu terapiden yararlanır. Bu şekilde sorunlar çözülmeye çalışılır.

Evlenmek, aile kurmak bireyler için çok özel ve önemli şeylerdir. Bu yüzden bireyler arasında çıkan sorunların evliliğe zarar vermemesi, evliliğin bitmesine sebep olmaması için evlilik terapisinin önemi büyüktür. Bundan dolayı evlilik terapisinin gerekli ve etkili olduğunu düşünüyoruz.

2.2.1.11. Aile Terapisi

Tüm aile bireylerinin hep birlikte terapiye dâhil olduğu yöntemdir. Aile bireyleri seanslarda aile ile ilgili sorunları konuşur ve tartışır. Olaylar tekrar gözden geçirilip canlandırıldığı için aile üyeleri arasında ilişkiler düzelir.

Aile terapisinde aşağıdaki durumlarda görüşme yapılması ve ailenin değerlendirilmesi gerekir.

- Kliniğe başvuran hasta, çocuk veya ergen ise,
- Ciddi aile ve evlilik problemleri varsa,
- Ailede yaşanan bir kriz durumu varsa (hastalık, iş kaybı, ölüm, aile üyelerinden birinin evden ayrılması gibi),
- Aile bireylerinden birisi sorununu aileyle ilgili bir konu olarak tanımlıyorsa,
- Eş zamanlı olarak birden fazla aile üyesi psikiyatrik tedavi alıyorsa,
- Aile üyelerinden hasta olan bireyin düzelmesiyle birlikte, başka bir aile üyesinde belirtiler ortaya çıkıyor ve ilişkiler bozuluyorsa,
- Psikiyatrik sorunu olan kişiler diğer tedavilerden yararlanamıyorsa.

Aile ile yapılan görüşmede aşağıdaki noktaların değerlendirilmesi amaçlanır:

a)Başvuru nedeni olan sorun: Sorun bir hastalık, bir davranış ya da bunların sonuçları ve diğer aile üyeleri üzerindeki etkileri olabilir. Her aile üyesinden sorunu tanımlaması ve çözüm üzerinde tartışılmasını istemek yararlı olacaktır.

b)Roller ve Kurallar: Ailedeki görevlerin nasıl paylaşıldığı, aile içi hiyerarşinin nasıl düzenlendiği, kuralların nasıl ve kim tarafından uygulandığı önemlidir. Başvuru nedeni olan sorunun aile içi rolleri ve kuralları nasıl etkilediği ele alınmalıdır.

c)Duygular: Ailenin duygusal yönü değerlendirilmeli, hangi duygusal tonun aile ilişkilerinde daha ön planda olduğu, sorunun kişilerde ne tür duygular uyandırdığı ve duyguların aile içi aktarımındaki açıklık ya da gizlilik ele alınmalıdır.

d)İletişim: Aile üyeleri arasındaki iletişimin net ya da karmaşık mesajlar içermesi, iletişimin açık ya da kapalı olması, görüşme sırasındaki tutumlar ele alınarak görülebilir.

e)Ailenin yaşam sürecinde içinde bulunduğu dönem ve bu dönemde ne tür sorunların ortaya çıkabileceği konusu önemlidir.

f) Üst Sistemler: Ailenin diğer sistemlerle ilişkileri, ne tür destekler alabileceği, kimlerin yardımcı olacağı, diğer sistemlerle ilgili sorunlar ele alınır.²⁴ Bu şekilde aile üyelerine daha çok yardımcı olunabilir.

Bir toplumu oluşturan en önemli kurum ailedir. Aile bireylerinin huzursuz olması muhakkak ki bir toplumun huzursuz olmasına sebep olacaktır. İslam'ın da

²³ Saygılı, Sefa, a.g.e. , s.183.

²⁴ A.g.e, s.230-231.

üzerinde durduğu en önemli konulardan biri ailedir. Allah Resulu de bu yüzden evlenmiş ve huzurlu bir aile ortamı kurmaya çalışmıştır. Bu yüzden sağlıklı aile ortamlarının oluşması için aile terapisinin önemli olduğu kanısındayız.

2.2.1.12. Biblioterapi

Biblioterapi bireyin kendi sorununu çözebilmesi için ruhsal konularda yazılmış kitapları okutmayı amaçlayan terapi biçimidir.

Psikolojik danışmada kitap ve diğer yazılardan terapi amaçları için yararlanırken, dikkat edilecek önemli noktalar vardır. Okunacak kaynak için danışanın ilgisi ve okuma arzusu desteklenmelidir. Okuma malzemesi gerek dil, gerekse içerik açısından danışanın yaşına kültür seviyesine ve problemin cinsine uygun olmalıdır.²⁵

Biblioterapinin yararları şunlardır:

- İnsan ciddi bir sorunla karşılaştığında, ilk zamanlar, kendisinin bu sorunu yaşayan ilk ve tek kişi olduğu yanlışına düşer. Biblioterapi kişiye bu tip problemlerin başka kişiler tarafından yaşandığını da gösterir.
- Bir problemin yalnızca bir değil, birçok çözümü olabileceğini gösterir.
- Kişiye problemi hakkında daha serbestçe konuşabileceği bir alan sağlar.
- Kişinin probleminin üstesinden gelebilmesi için çözüme yönelik bir plan geliştirebilmesine yardımcı olur.
- Kişinin kendisini değerlendirmesinde daha dürüst davranmasını destekler.
- Kişi için dışarıda kendisinden başka ilgilenilecek şeyler bulmasını kolaylaştırır..²⁶

Kısaca Biblioterapiyi tanımlamak gerekirse kişilere iyi gelecek kitapların okutulması demektir. Bu kitapları okuyan kişi kendisi daha iyi hissedecektir, çünkü kitap okurken kendi duygularını daha iyi anlayabilecek ve yaptığı yanlışları görebilecektir.

2.2.2. Psikoterapiler Nasıl Etkili Olurlar

2.2.2.1. Umutlandırma

Umutlandırma psikoterapi açısından çok önemlidir. Tedavide kişi ne kadar çok iyileşeceğine inandırılırsa o kadar iyi sonuç alınır. Umut bir insan için en önemli şeydir. Çünkü umutsuz olmak bireylerin yaşamlarından tat almalarını engeller.

İkinci bölümde birçok defa umutlandırmanın önemine değindik. Her konuda Allah Resulünün cenneti müjdelemesi, sabrı tavsiye etmesi, Allah'tan umut kesilmemesi gerektiğini söylemesi umudun ne kadar önemli bir şey olduğunun göstergesidir. Bu yüzden tezimizde umutlandırma birçok konuda geçecektir.

2.2.2.2. Aile İçi Etkileşimin Grupta Yaşanması

Ruhsal sorunları olan kişilerin aileden öğrenme yoluyla gelen yaşantıları ve davranış kalıpları gruptaki davranışları doğrudan doğruya etkiler. Grup liderine (anne-baba) ve grup üyelerine (kardeşler) karşı tutum ve davranışları bir bakıma aile içi ilişkilerin bir özeti gibidir. Tedavi yaşantısı aileye ilişkin erken çocukluk anılarını canlandırır. Çoğu hastanın aile içi yaşantıları genellikle doyumsuzdur. Grup içinde daha

²⁵ Tan, Hasan, Baloğlu, Mustafa, a.g.e., s.217.

²⁶Karaköse, Şaban, Karaköse,Rukiye, Hz. Mevlana Ruhsal Terapiler, İst. Yediveren yay. 2013, s. 34.

dengeli ve olumlu türden ilişkilerin yaşanması, ailenin ruh sağlığımız üstündeki rolünü de tekrar gündeme getirir.²⁷

2.2.2.3. Toplumsallaşmanın Gelişmesi

Grupların üyelerini daha fazla toplumsallaştırma bir bakıma grubun iyileştirici etkilerinin içinde en önemli etkidir. Hasta diğer üyelerin ve terapistin davranış özelliklerini kendisine bir model olarak alır. Aile içinde olumlu özdeşim örneği bulmakta zorluk çekmiş olan kişiler için bu son derece önemli bir katkı sağlar.

Bireyler toplumla bir arada yaşadıklarında kendileri daha iyi hissedebileceklerdir. Çünkü kişi yalnız başına her şeyin üstesinden gelemeyebilir. Dertlerini, sıkıntılarını, mutluluklarını paylaşmak insana huzur verir. Bu yüzden toplumsallaşmanın gelişmesi gereklidir.

2.2.2.4. Evrensellik İlkesi

Hastalar genellikle yaşadığı sıkıntıların sadece kendilerinde olduğunu düşünürler. Bu yüzden çok ciddi sıkıntılar yaşarlar. Kişiyi yaşadığı sıkıntıların çoğu insanda olduğu anlatmak her açıdan kişiyi rahatlatır. Bu yüzden evrensellik ilkesi psikoterapi açısından önemli bir ilkedir.

Psikoterapi ile ilgili verdiğimiz tüm bilgilerden sonra şunu söyleyebiliriz ki birçok terapi yöntemi vardır. Sadece bir terapi yönteminin doğru olduğunu söylemek yanlış olur. Bu yüzden her terapi yönteminin kendine özgü farklı bir tekniği vardır.

Biz tezimizin buraya kadar olan kısmında birçok terapi kuramından bahsettik. Bundan sonraki bölümde de asıl amacımız olan Hz. Muhammed (s.a.s)'in insanları terapi etmede kullandığı yöntemlerdir.

Hz. Muhammed (s.a.s)'in kullanmış olduğu terapi yöntemlerinin günümüz terapi yöntemleri ile bire bir aynı olduğunu söylemek yanlış olur. Çünkü Allah Resulü insanları terapi ederken vahyin ışığından hareket etmiştir. Aslında Allah Resulü bizzat terapi yapmak için herhangi bir yöntem kullanmamıştır. Allah Resulü'nün yaptıkları, söyledikleri, tavsiye ettikleri, inancı insanı huzura götüren, mutlu eden şeylerdir. Bundan dolayı biz Allah Resulü'nün herhangi bir psikoterapi yönteminden yola çıkarak bir şeyler yaptığını iddia etmiyoruz. Biz sadece insanların Allah'a ve Resulüne tam manada uyduklarında huzuru yakalayacaklarını düşünüyoruz. Bundan dolayı Hz. Muhammed(s.a.s)'in insan eğitimindeki emirlerini, uygulamalarını dile getireceğiz ve bunları dile getirirken aynı zamanda terapi ile ilgilerini kurmaya çalışacağız.

²⁷Güleç, Cengiz, Psikiyatrinin ABC'si, s.92.

3. NEBEVİ SÜNNETTE PSİKOTERAPİ

3.1. İnanç İle Psikoterapi

Sözlükte “birini söylediği sözde tasdik etmek, söylediğini kabul etmek, gönül huzuru ile benimsemek, karşısındakine güven vermek, şüpheye yer vermeden kalpten tasdik etmek; eman vermek, emin kılmak anlamlarına gelen iman, ıstılahta, Hz. Peygamber’in Allah’tan getirdiği ve zarurat-ı diniyye olarak bilinen hükümleri, haber verdiği şeyleri tereddütsüz kabul ile bunların doğru olduğuna inanmak demektir.²⁸

İslam inancına göre imanın esasları genel itibariyle Allah’ın varlığına ve birliğine, meleklerine, kitaplarına, peygamberlerine, ahiret gününe, kader ve kazaya, yani hayır ve şerrin Allah tarafından yaratıldığına inanmaktır.

Bu bölümde iman ile psikoterapi başlığı altında Allah’a, ahirete ve kadere iman konularını ele alacağız. İmanın insan psikolojisi üzerindeki etkisini ve Hz. Muhammed (s.a.s)’in insanlara iman etmeyi emrederek onları nasıl terapi ettiğine değineceğiz. Tabiki Allah Resulü iman etmeyi terapi etmek için emretmemiştir. Ancak iman etmek kişinin rahatlamasında, huzur bulmasında önemli bir yere sahiptir. Nitekim bireyler dini inançları sayesinde, sağlam ve güçlü bir maneviyata sahip olarak hayatın getirdiği çeşitli engeller karşısında mücadele edebilme gücü bulabilmekte, stres ve depresyondan kendilerini koruyabilmektedirler.²⁹Doğan Cüceloğlu’nun bu tespiti konumuz açısından önemli bir yere sahiptir. Çünkü değinmek istediğimiz şey insanların iman sayesinde stres, depresyon ve her türlü sıkıntıdan inancı sayesinde kurtulmuş olmasıdır. Bunun için iman ile psikoterapinin gerçekleşebileceğini düşünüyoruz. Konumuza ilk olarak Allah’a iman ile başlamak istiyoruz.

3.1.1. Allah’a İman Ve Psikoterapi

Allah’ a iman, bütün peygamberlerin tebliğ ettiği İslam dininin temel unsurudur. İslam’daki diğer inanç esasları, hükümler ve yasalar bu temel üzerine oturur. İnsanın hayatını sürdürebilmek için hava, su, yiyecek, barınma gibi temel ihtiyaçları vardır. Bu temel ihtiyaçlardan biri de inanmaktır.³⁰

Tüm dinlerde var olan Allah inancının insan psikolojisi üzerine etkisi oldukça fazladır. Çünkü Allah inancı insanın sabırla hareket etmesini sağlar. Bu kimse geleceği karanlık görmez. Olumlu isteklerinin Allah tarafından karşılanacağını düşünerek rahatlar, huzur bulur. Allah hem ümitsizlik, sıkıntı, bunalma, korku ve endişe durumlarında insana yardım edecek kudretli bir güç, hem de sevinç ve mutluluk anlarında insanın şükran ve sevgi ifadelerini sunabileceği ilahi bir güçtür. Böylece insan bu güçle hem duygusal taşkınlık hem de çökkünlük durumlarından kurtulur ve dengeli bir duruş kazanır. Diğer taraftan Allah’a inanan ve O’nun sevgisini kazanmaya çalışan kişi erdemli ve ahlaklı olmaya yönelir. Böylece diğer insanları da sevmeyi ve topluma uyum sağlamayı başarır. Diğer insanlarla güzel ilişkiler kurar, huzurlu ve mutlu olur. Allah’a inanmayan insan ise huzursuzdur, endişelidir, sürekli bir arayış içindedir. Karşılaştığı sıkıntılı olayların yeterli açıklamasını yapamaması onda çatışma ve gerginlik yaratır. Bağlandığı şeyleri kaybettiği ölçüde hayat ona çekilmez gelebilir.

²⁸Karaman, Fikret, Karagöz, İsmail ve diğerleri, Dini Kavramlar Sözlüğü, Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı yay. 2006, s.314.

²⁹ Cüceloğlu, Doğan, İçimizdeki Çocuk, İst. Remzi Kitapevi, 1993, s.227.

³⁰ Durmuş, Aslan, Işılak Durmuş, Hatice, ve diğerleri, Dinim İslam, Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı yay. 2014, s.84.

Daha çok geçmişin üzüntülerinde, geleceğin ise endişe, korku ve ümitsizliklerinde yaşar. Hayattaki olumsuzluk karşısında uygun bir sığınak bulamaz. Ruh sağlığı bozulabilir.³¹

Bundan dolayı tek ve mutlak güce inanmak insana rahatlık sağlar ve onda güven duygusu oluşturur.³²

Kur'an-ı Kerim'de Allah'a iman etmenin insana rahatlık sağladığı ve güven duygusu oluşturduğu şöyle zikredilmiştir.

“Şüphesiz iman edenler; Yahudilerden, Hıristiyanlardan ve Sabiilerden de Allah'a ve ahiret gününe inanıp salih ameller işleyenler için Rableri katında mükâfatlar vardır. Onlar için herhangi bir korku yoktur onlar üzüntü de çekmeyeceklerdir.”³³

Allah'a iman eden bir kişi yaşadığı hayata değer verir. Hayatın kendisine bir lütf olarak verildiğinin farkındadır. Bundan dolayı içi boş ve anlamsız bir hayatı kabul etmez. Bu bilinçle oluşturulan bir yaşamın sonucunda birey huzurlu ve mutlu olur. Ayette de belirtildiği gibi Allah'a iman eden bir birey için herhangi bir korku yoktur. Çünkü gerçekten Allah'a tam manasıyla iman eden bir kişi kötü ve yanlış davranışlardan kaçınacaktır bu da insanı hem dünya hayatında hem de ahiret hayatında mükâfat kazanmasına ve mutlu olmasına vesile olacaktır.

Başka ayetlerde de Allah'ı Teâlâ iman edenleri mükâfatlandıracağını belirtiyor. Bu ayetlerden birkaç tanesine yer vermek istiyoruz:

“İman edip iyi işler yapanlara (Allah) ecirlerini tam olarak verecek ve onlara lütfundan daha fazlasını da ihsan edecektir. Kulluğundan yüz çeviren ve kibirlenenlere gelince onlara acı bir şekilde azap edecektir. Onlar, kendileri için Allah'tan başka ne bir dost ne de bir yardımcı bulurlar. Kendilerini Allah'ın azabından kurtaracak bir kimse bulamazlar.”³⁴

“Allah'a iman edip O'na sınıksız sarılanlara gelince, Allah onları kendinden bir rahmet ve lütf deryası içine daldıracak ve kendine doğru giden bir yola götürecektir.”³⁵

Her iki ayette de Allah'ı Teala inananları müjdelemiştir. Bu müjde insanı psikolojik olarak rahatlatır. Çünkü inanan bir kişi hayatın sadece bu dünyadan ibaret olmadığını fark eder. Kulluk görevlerini doğru bir şekilde yerine getirdiği zaman mükâfat kazanacağını bilir. Eğer böyle olmasaydı inanan kişiyle inanmayan kişi arasında bir fark olmayacaktı. Bu da insanların hayatlarını anlamsız hale getirip mutsuz edecekti.

Allah'a iman ile ilgili ayetlerden sonra şimdi de Hz. Muhammed (s.a.s)'in Allah inancı ile ilgili hadislerine değinelim:

Hz. Muhammed (s.a.s) şöyle buyurmuştur:

“Kim kalbiyle tasdik ederek Allah'tan başka ilah olmadığına ve Muhammed'in Allah'ın Resulu olduğuna şahadet ederse Allah ona cehennemden uzaklaştırarak kurtarır.”³⁶

Gerçek anlamda iman eden ve iman gerekliliklerini yerine getiren bir birey kendisini cennete yaklaştıracak ve cehennemden uzaklaştıracak davranışlar sergiler. Çünkü inanç insana bir istikamet kazandırır. Bireyler de bu istikamet sayesinde kendilerini huzursuz ve mutsuz edecek davranışlardan korur. Bu da bir anlamda kişileri terapi eder.

³¹ Peker, Hüseyin, Din Psikolojisi, İst. , s. 245.

³² Tarhan, Nevzat, İnanç Psikolojisi ve Bilim, İst. Timaş Yay. 2016.s.200.

³³ Bakara, 2/ 62.

³⁴ Nisa, 4/73

³⁵ Nisa, 4/75.

³⁶ Buhari, Ebu Abdillâh Muhammed b. İsmail, El- Camiu's Sahih, İst. Çağrı yay. 1992, İlim,49.

Aynı şekilde hadiste Hz. Muhammed'in (s.a.s) Allah'a iman eden bir kişiye Allah'ın cehennemi haram kılacağını müjdelemesi de insana huzur veren ve insanı terapi eden bir açıklamadır. Çünkü Allah Resulü insana güven veren bir beyanda bulunuyor. Güvende olduğunu, Allah'a inandığında ve inancının gerekliliklerini yerine getirdiğinde cehennemin haram kılınacağını bilen bir kişi elbette huzurlu olacaktır.

Başka bir hadiste de Hz. Muhammed (s.a.s) şöyle buyurmuştur:

“Dikkat edin! Bedende bir et parçası vardır, eğer o iyi olursa bütün vücut iyi olur. Eğer o bozulursa, bütün vücut bozulur. Dikkat edin o kalptir.”³⁷

Bu hadis, insanın düzelmesinin kalpten başladığını anlatmaktadır. Bu da Yüce Allah'a iman, O'nu bir bilmek ve O'na takva, ibadet ve itaatle yaklaşmayı istemekle olur. İnsanın kalbi düzelirse, Yüce Allah'a imanla dolarsa, insan düzelir, ahlakı güzelleşir, şahsiyetli, olgun bir insan olur.³⁸

Örnek verdiğimiz ayet ve hadislerden yola çıkarak şunu söyleyebiliriz ki; Allah'a kuvvetle, samimiyetle inanan, O'na ümitle bağlanan ve güvenen bir insan, öncelikle karamsar duygulardan uzak olur. Durumunu gören, bilen Allah'a yalvarır, dua eder; O'nun kendisi için hayırlı olanı vereceğine inanır ve bu inançla rahatlar huzur bulur. İnsanın ümitvar olmasının, güvenebileceği, sığınabileceği bir varlığın bulunduğu inanmasının, hayra ve iyiliğe dair dileklerinin, isteklerinin o varlık tarafından kabul edileceğini düşünüp, içinde bulunduğu durumu ve geleceğini karanlık görmemesinin, ruh sağlığını dengede tutma açısından çok büyük önemi vardır.³⁹

3.1.2. Ahirete İman ve Psikoterapi

İslam inancına göre ahirete iman hayatın sadece bu dünyadan ibaret olmadığına, ölümden sonra da bir hayatın olduğuna inanmak demektir.

Bu inanç, öncelikle insanı kötü davranışlardan önemli oranda uzaklaştırıp, başkalarına yardıma ve iyilik yapmaya yönelterek onda hassas bir vicdan gelişimi oluşturabilecek niteliğe sahiptir.

İkinci olarak bireyin karşılaştığı ve üstesinden gelemediği haksızlıkların ve zulümlerin bunu yapanların yanına kar kalmayacağı, ahirette bunların ceza göreceği, kendisinin ise ödüllendirileceği inancı, onun bunlardan aşırı şekilde olumsuz olarak etkilenmesini önler, onu teselli edip rahatlatır. Kendini yıpratmasını, isyankar olmamasını, kendini içkiye ve uyuşturucuya vererek her şeyi unutmaya yolunu seçmemesini, daha sabırlı hareket etmesini sağlar.

Yine insan sevdiklerinin, yakınlarının ölümünden büyük üzüntü duyar. Hele onların yok olacağına inanıyorsa bu tür ölümler onu kahreder, hayata küsmesine neden olabilir, depresyona sokabilir. Ancak sevdiği kişinin ahirette yaşamaya devam edeceğine, öldükten sonra orada beraber olacaklarına, görüşebileceklerine inanması onun üzüntüsünü azaltır ve duygu çöküntüsünden kurtarır.⁴⁰

Allah'ı Teâlâ, hesap gününün varlığını ve hiçbir şeyin hesapsız kalmayacağını Kuran'ı Kerim'de şöyle dile getirmiştir.

“Rabbimiz! Geleceğinden şüphe edilmeyen bir günde, insanları mutlaka toplayacak olan sensin. Allah asla sözünden dönmez.”⁴¹

³⁷ Buhari, İman,39.

³⁸ Necati, Osman, Hadis ve Psikoloji, tercüme, Mustafa Işık, Ankara, Fecr yay. 2008, s.244.

³⁹ Peker, Hüseyin, Ruh Sağlığı ve Dini İnanç, İst. Ensar yay. 2017, s.49-50.

⁴⁰ A.g.e s.54-55.

⁴¹ Al-i İmran, 3/9

Bir başka ayette ise:

“Herkes ne yaptıysa, karşılığı tastamam verilir. Allah onların yaptıklarını en iyi bilendir.”⁴² buyrulur.

Bu ayette yapılan her şeyin karşılığının tastamam verileceği zikredilmektedir. Yapılan her şeyin karşılığının tastamam verileceğine duyulan inanç, insanın yaşadığı haksızlıklardan ve kötülüklerden dolayı üzüntü duymamasını sağlar. Aynı zamanda kişiyi kötü davranışlardan kurtarır, iyi davranışlarda bulunmasına vesile olur. Çünkü Allah’ın her şeyi gördüğünü bilmek, dünyanın sadece yaşadığımız hayattan ibaret olmadığına inanmak, insana huzur verir. Zilzal suresindeki ayet de buna çok güzel bir örnektir. Şöyle ki:

“Kim zerre miktarı hayır yapmışsa onun karşılığını görür. Kim zerre miktarı şer işlemişse onun karşılığını görür.”⁴³

Zerre kadar iyiliğin de kötülüğün de hesapsız ve karşılıksız kalmayacağını bilmek bile bir insanı psikolojik olarak rahatlatmaya yetecektir. Çünkü yapılan her iyiliğin karşılığında verilen mükâfat ve yapılan her kötülüğün karşılığında verilen ceza Allah’ın adaletine olan güveni sağlayacaktır. Adalet ve güven duygusu da insanları rahatlatacaktır

Hz. Muhammed (s.a.s)’in ahirete iman ile ilgili hadislerinde vereceğimiz örnekler gelince:

Allah Resulüne “müminlerin en akıllısı (şuurlusu) kimdir? diye sorulduğunda O “ölümü en çok hatırlayan ve ölümden sonraki hayatı için en güzel şekilde hazırlanan kimsedir.”⁴⁴ buyurmuştur.

Eğer doğru bir ahiret inancına sahip değilsek zahiren ölümü hatırlamak hayatımızın sona ereceğini düşünmek bizi üzebilir. Çünkü insan yok olacağını düşünmek istemez. Bunu düşünmek bile kişiyi çok rahatsız eder. Öyle ki mezarlıkları görmek bile kişiyi huzursuz eder depresyona girmesine sebep olur. Bu durumdan kurtulmak ve ölümü unutmak için beynini uyuşturacak maddeleri kullanmaya başlar. Oysa hadiste Allah Resulü ölümü unutmayı değil hatırlamanın ve çokça zikretmenin gerekliliğine değiniyor. Aynı şekilde ölümü hatırlayan kişi için “Mü’minlerin en şuurlusudur” buyurmaktadır. Çünkü Allah Resulü doğru olan bir ahiret inancına sahipti. Ölümden sonra yok olan değil ölümden sonra tekrar dirilecek ve hesap için Allah’ın huzurunda bulunacak bir inanca sahipti. Bu yüzden ölümü çokça hatırlamanın şuurlu bir mü’min için gerekli olduğunu dile getirmiştir. Aynı zamanda kişileri yok olma korkusundan kurtararak terapi etmiştir.

Konuyla ilgili bir başka rivayette Ebu Hureyre Hz. Peygamber’in şöyle buyurduğunu rivayet etmiştir. Allah’u Teâlâ şöyle buyurdu: Salih kullarım için hiçbir gözün görmediği, hiçbir kulağın işitmediği ve herhangi bir insanın aklına gelmeyen mükâfatlar hazırladım.”⁴⁵

Hz. Muhammed(s.a.s) örnek verdiğimiz hadiste ahirete imanın cenneti kazandıracağını müjdelemiştir. Bir anlamda insanları umutlandırarak, terapi etmiştir. Aynı zamanda ahirete imanı emrederek insanların olaylara bakış açılarını değiştirmiştir. Hayatın sadece bu dünyadan ibaret olmadığını, bundan dolayı yaşadıkları acılardan ve kayıplardan dolayı çok üzülmemeleri gerektiğini tavsiye etmiştir.

Yapılan araştırmalarda ümitsizlik vb. durumlarda ahiret inancının insanlara bir ümit sunduğu ve endişeyi azalttığı, insanlara vicdan azabı ve korkularını yatıştırarak

⁴² Zümer,39/70.

⁴³ Zilzal, 99/7-8.

⁴⁴İbn Mace, Ebu Abdillâh Muhammed b. Yezid, Sunen’uİbn-i Mace, İst. Çağrı yay. 1992. Zühhd, 3.

⁴⁵Buhari, Bed’ül-halk 8.

teselliler oluşturduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ahiret inancı, ölümden sonra insanın hayatının devam edeceğini, esas olanın ahiret hayatı olduğu fikrini insanın dikkatine sunarak onun yaşantısını daha bilinçli bir şekilde geçirmesine, olumlu bir değişim ve kaliteli bir yaşam sürmesine imkan sağlar.⁴⁶

Sonuç olarak ahirete iman etmek; ölümden sonra yeni bir hayatın olacağını bilmek bir insanın psikolojisini sağlamlaştıran en önemli inançlardan biridir. Çünkü hayat sadece bu dünyadan ibaret olsaydı ne kadar psikoterapi yöntemi kullanırsak kullanalım hiç kimseyi rahatlatamazdık. Hayatın bu dünyadan ibaret olması zulümlerin ve haksızlıkların hesabının sorulmaması anlamına gelirdi. Bunu düşünmek bile insanları mutsuz etmeye yeterdi. Bu yüzden Hz. Muhammed(s.a.s)'in insanlara ahirete iman etmeyi emrederek, hem Mü'min olmanın bir gerekliliğini yerine getirmeyi emretmiş hem de insanları terapi etmiştir.

3.1.3. Kadere İman ve Psikoterapi

Sözlükte “ölçmek, ölçüp takdir ederek tayin etmek; gücü yetmek ve kudret anlamlarına gelen kader, din istilahında, Allah’ın ebede kadar olacak şeyleri zaman ve yerini, özellik ve niteliklerini, nasıl ve ne zamanda olacaklarını ezelde bilip o şekilde takdir etmesidir. Bu durumda kader Allah’ın ilim sıfatını ilgilendirmektedir. O halde kader, Allah’ın ilmi doğrultusunda, kainatı ve ondaki her şeyi belli bir düzen ve ölçüye göre idare eden ilahi bir kanundur.⁴⁷

Kadere imanın psikoterapi açısından önemini ayetlerden yola çıkarak anlatmak istiyoruz. Bu konuda Allah’u Teala şöyle buyurmuştur:

“...Hoşunuza gitmeyen bir şey sizin için iyi olabilir; hoşunuza giden bir şey de sizin için kötü olabilir. Allah bilir ama siz bilmezsiniz.”⁴⁸

Örnek verdiğimiz ayet kadere imanın terapi açısından önemini açıklayan en dikkat çekici ayetlerden birisidir. İnsan olarak sevdiğimiz, vazgeçemediğimiz yokluğunu düşünmek dahi istemediğimiz birçok şeyimiz vardır. Bazen aldığımız kararların bizim için en doğru kararlar olduğunu düşünürüz. Aksini kabul etmek istemeyiz. Olaylar istediğimiz şekilde olmadığında çok üzülür ve psikolojik olarak yıpranırız. Oysa ayette belirtildiği gibi bir şey bizim için hayırlı olduğunda sevmeyebilir, kötü olduğunda da sevebiliriz. Eğer bu bilinçle olaylara bakarsak kaybettiklerimize üzülmez, bizim için hayırlısını bilen birinin olduğunu hatırlayarak rahatlarız.

Kader ile ilgili başka bir ayet de Allah’u Teala şöyle buyurmuştur:

“Yeryüzünde yahut kendi nefsinizde meydana gelen hiçbir musibet yoktur ki biz onu yaratmadan evvel bir kitapta yazılı olmasın. Şüphesiz ki bu, Allah için kolaydır.”⁴⁹

Amaç, kaybettiklerinize üzülmemeniz, Allah’ın size verdiklerinden dolayı da şımarmamanızdır. Çünkü Allah, kendini beğenen hiçbir şımarığı sevmez.⁵⁰

Yeryüzünde meydana gelen depresyon, kuraklık ve sel gibi felaketler, fertlerin hastalanmaları, fakir düşmeleri ve kaza gibi musibetlerle karşılaşmaları Allah tarafından bunlar meydana gelmeden önce bilinmektedir. Çünkü bunların tamamı bir kitapta yazılıdır, yani Allah’ın bilgisinde mevcuttur. Bunları önceden bilmek ve planlamak

⁴⁶ Kula, Naci, “Deprem ve Dini Başa Çıkma”, Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi, Yıl: 2002, sayı:1 , s.241-242.

⁴⁷ Karaman Fikret ve diğerleri, a.g.e. s.353.

⁴⁸ Bakara, 2/216.

⁴⁹ Hadid, 57/22.

⁵⁰ Hadid, 57/23.

Allah'ın kudret ve ilmi için zor bir şey değildir. İnanmış kimsenin, olup biten bu hususların Allah'ın bilgi ve planlaması çerçevesinde olduğunu bilmesi, gönlüne rahatlık verir. Çünkü o biliyor ki Allah hem adalet sahibidir hem de merhametlidir. Yapıp ettikleri dışında başına bir musibet gelmiş ve yurdundan edilmişse bunun mükâfatını er geç görecektir.⁵¹

Aynı zamanda insanlarda bazen yaşadıkları olumsuzluklar yüzünden ya çevresini ya da tamamen kendisini suçlama davranışı görülür. Ancak sadece çevresini suçlayan insanlar toplumca sevilmez ve dışlanırlar. Bu durumda kişi yalnız kalır, uyumsuz olur ve anti sosyal kişilik bozukluğu gösterir. Sadece kendini suçlayan birey ise her olumsuz durumdan kendini sorumlu tutar, cezalandırma beklentisine girer ve cezalandırılması gerektiğine inanır. Hatta kendi kendini cezalandırmak amacıyla intihar bile edebilir. Oysa insan her olumsuz olayda çevresinin veya kendisinin suçlu olacağını düşüneceği yerde başına gelenlerin kendisi ve çevresiyle beraber aynı zamanda Allah'ın da takdiriyle olduğuna inanırsa huzurlu olur ve ruhsal bulanımlar geçirmez.⁵²

Bütün bunlar kadere olan inancın ve teslimiyetin dünya hayatının her türlü sıkıntılara karşı insanı rehabilite ettiğini, insana manevi bir güç kazandırdığını, hayatın zorluklarına ve sıkıntılara karşılık kişinin motivasyonunu yükselttiğini, yani bir anlamda onu manevi olarak terapi ettiğini göstermektedir.

Hadiste ise kadere iman şöyle zikredilmiştir:

İbn Huzeyme'nin rivayet ettiğine göre babası Allah Resulü'ne şöyle sormuştur: "Ey Allah'ın Resulü! Şifa niyetiyle yaptığımız okumalar, tedavi olduğumuz ilaçlar ve korunma tedbirleri, Allah'ın takdirinden bir şeyi geri çevirir mi? Resulullah (s.a.s), "Onlar da Allah'ın takdiridir." buyurmuştur.⁵³

Günümüzde yanlış anlaşılan en önemli konulardan biri kader inancıdır. Ya tamamen insan iradesi yok sayılıp, hiçbir şey yapmadan bekleyen bireyler yetişiyor, ya da Allah'ın iradesi ortadan kaldırılıp yapılan her şeyi kendisinden bilen bireyler yetişiyor. Her iki anlayışta insanları yanlış yönlendirip karışıklığa sebep oluyor. Örnek verdiğimiz hadiste Allah Resulu kader inancını en güzel şekilde tanımlamış ve kader inancında hem Allah'ın hem insanın iradesinin etkili olduğunu dile getirmiştir.

Bu hadisin terapi açısından önemi, insanın doğru bir kader inancına sahibi olmasını sağlamasıdır. Yanlış bir kader inancına sahip bireyler, yaptıkları her hatayı kaderlerinde olduğu için yaptığını düşünerek hiç bir sorumluluk almaz. Böyle düşündüğü için de hatalarına devam eder ve daha bir çok yanlış yapar. Bu hatalar da zaman geçtikte bireyi huzursuz eder. Aynı şekilde başına gelen her olayı kendisinden bilen bir kişi de tüm sorumluluğu üstüne aldığı için huzursuz olur. Bu yüzden doğru bir kader anlayışı insanı terapi etmeye yardımcıdır.

Son olarak şunu diyebiliriz ki:

İnsanın geçmişte yaşayarak biriktirdiği tecrübeler bir yanda; gelecekle ilgili beklentileri bir taraftadır. Ancak insan geleceği kolay kolay göremez. İnsanda ayrıca, diğer canlılarda olmayan merak ve hayret duygusu vardır. Bu iki duygu sebebiyle gelecek kaygıları oluşmaktadır. Eğer seyahat ettiğimiz gemileri idare eden kaptanlara güvenmezsek sürekli bir sorgulama yaşarız; bu sorgulama beraberinde huzursuzluk getirir. Kadere inanmak bir anlamda geminin kaptanına inanmak gibidir. Evrenin varoluşu da buna benzer. Hayatta yaşayış, evren ve varoluşa ilişkin yeri ve göğü kontrol eden bir gücün varlığına iman etmek kişiye özgür iradenin bir rahatlık sunmasını sağlar. Yanlış yapıldığında Yaratıcının merhametine sığınmak, kötü durumlarda ise O'nun

⁵¹ Şimşek, Mehmet Sait, Hayat Kaynağı Kur'an Tefsiri, İst. Beyan yay. 2012. , c. 5, s.176.

⁵² Peker, Hüseyin, Din Psikolojisi, s.249.

⁵³ Tirmizi, Ebu İsa Muhammed b. İsa, Sünenü'n Tirmizi, İst. Çağrı yay. , 1981. , Tıp, 21.

olaylardan haberdar olduğunu bilmek insanı rahatlatır. Buradaki teslimiyetle beraber kadere iman, insana iç huzuru verir.⁵⁴

Tüm bu açıklamalardan sonra biz Allah'a, ahirete ve kadere imanın başlı başına bir psikoterapi olduğunu düşünüyoruz. Çünkü inanmamak, tek olan Allah'ı, ahireti, kaderi ve daha bir çok inanç esasını inkar etmek insanı boşluğa sürükler. Bu boşluktan insanı kurtaracak mutlu edecek, huzur verecek tek şey doğru olana inanmaktan geçer. Bundan dolayı inanç, insan psikoloji için en ön sırada bulunur.

3.2. İbadetler İle Psikoterapi

Sözlükte “itaat etmek, boyun eğmek, kulluk etmek, tevazu göstermek, , ilah edinmek; din ıstılahında, mükellef insanın nefsinin arzusu hilafına Rabbine tazim için yaptığı fiil ayrıca niyete bağlı olarak yapılmasında sevap olan ve Allah'a yakınlık ifade eden şuurlu itaat” anlamına gelir. İbadet; boyun eğmenin, itaat etmenin, saygı göstermenin ve kulluğun en son noktasıdır.⁵⁵

Kur'an'da ibadet kavramının; Boyun eğmek⁵⁶ itaat⁵⁷ tevhit⁵⁸ iman ve salih amel⁵⁹ Allah'ı tesbih ve secde⁶⁰ dua⁶¹ Allah'ı bilmek ve tanımak⁶² gibi geniş anlamları vardır.

Görüldüğü gibi gerek sözlük ve terim anlamında gerekse Kur'an'da kullanımında ibadetin manevi boyutu öne çıkmaktadır. Her ne kadar ibadetlerin bir kısmı, zahiri, şekli ve maddi olarak yapılsa da ruhsal yönü her zaman ağır basmaktadır. Ruhsal yönünün ağır basması ibadetlerin psikolojik olarak ne kadar fayda sağladığının göstergesidir.

İlk olarak ibadetler, kişinin disiplinli bir hayata alışmasını kolaylaştırır, iç çatışmalardan kurtararak iş yapabilme gücünü kazandırır. Bunun yanında cemaatle yapılan ibadetler ferdin topluma katılmasını sağlarken, sosyal uyumuna da yardımcı olur. Bilinçli olarak Allah'ın karşısında olduğunu hisseden insan, daima Allah'ın kontrolünde olduğunu düşünerek, kendini değerlendirir ve denetler, hayatını Allah'ın emir ve yasakları çerçevesinde geçirir ve Allah'a boyun eğer. Diğer insanlarla ilişkilerine de bu zaviyeden bakar, saygılı ve dürüst davranır. anlamı burada önemle işlerlik kazanır.⁶³ İbadetlerin kişiye bu kadar fayda sağlamasından dolayı terapi ettiğini söylememiz yanlış olmayacaktır.

İbadetlerle psikoterapi başlığını taşıyan bu bölümde İslam'ın farz kıldığı belli başlı ibadetlerin insanı ruhsal sıkıntılara karşı nasıl rahatlattığını ele alacağız. Özellikle bu konuya doğrudan işaret eden bazı ayet ve hadislerle yer vermeye çalışacağız. Bu bağlamda yer yer Hz. Muhammed (s.a.s)'in ibadetlere yaptığı teşviklere ve onların kişiye kazandırdığı dünyevi ve uhrevi mükafatlara da değineceğiz. İbadetlerle psikoterapi konusuna ilk önce ibadetlerin hazırlık safhası olan abdestle başlamak istiyoruz.

⁵⁴ Tarhan, Nevzat, a.g.e. ,208-209.

⁵⁵ Karaman, Fikret ve diğerleri, a.g.e. s.285

⁵⁶ Fatıha, 1/5.

⁵⁷ Bakara,2/172.

⁵⁸ Nisa, 4/36.

⁵⁹ Nisa, 4/172-173.

⁶⁰ Araf,7/206.

⁶¹ Mü'min, 40/60.

⁶² Zariyat, 51/56.

⁶³ Şentürk, Habil, Psikoloji Açısından Hz. Peygamberin İbadet Hayatı, İst, Bahar yay. s.39-40.

3.2.1. Abdest ve Psikoterapi

Farsça ab (su) ve dest (el) kelimelerinin birleşmesinden meydana gelen abdest kelimesi, “el suyu” anlamına gelir. Abdest kavramı Arapçada “güzellik ve temizlik” manasına gelen “vudu” kelimesiyle ifade edilir. Namazın şartlarından birisi olan abdest, namaz ve Kâbe’yi tavaf, tilavet secdesi gibi bazı ibadetleri yapmak için vücudun belirli uzuvlarını usulüne uygun olarak yıkamak veya mesh etmektir. Abdest müstakil bir ibadet olmayıp, belli ibadetleri yapmak için vasıta niteliğinde ibadete hazırlık safhasıdır. Manevi temizlik ve namaz başta olmak üzere ibadetlere ruhen ve bedenen hazırlık mahiyetinde olan abdest, aynı zamanda maddi bir temizlenme vasıtasıdır.⁶⁴

Abdest ile psikoterapi konusunu ele alırken üstünde durmak istediğimiz konu suyun insan bedenine ve ruhuna sağladığı faydalardır. Su içmenin insan bedenine birçok faydası bilimsel olarak kanıtlanmış bir durumdur. Bunun yanında temizlik için kullanılan suyun da insan ruhuna faydası vardır.

Konumuzla ilgili olarak yapılan bir ankette abdestin kişilerde uyandırdığı duygu ve düşüncelerin neler olduğu sorulmuştur. Cevapların çoğu öncelikle abdestin kişiyi manevi yönden temizleyip rahatlattığı yönünde olup, abdestin manevi fonksiyonu ilk sırada vurgulanırken, maddi yönden temizlik fonksiyonuna ikinci sırada yer verilmektedir. Üçüncü sıradaki cevaplar ise, abdestin kişiye zindelik, canlılık, ferahlık ve huzur verdiği yönünde olup, abdestin psikolojik veya psikobiyolojik etkilerini dile getirmektedir. Daha sonra suçluluktan ve günahlardan kurtardığı dile getirilmekle abdestin bazı psikolojik etki ve fonksiyonlarından da söz edilmektedir. Bazı cevaplarda ise abdestin manevi güç, güven ve cesaret verdiği, günahlardan koruduğu ifade edilmiştir.⁶⁵

Anketteki sonuçlardan yola çıkarak diyebiliriz ki abdest insanı hem biyolojik hem de psikolojik olarak rahatlatır. Bizim üzerinde durduğumuz konu tabii ki abdestin psikolojik faydalarıdır. Örnek olarak öfkelenen bir insanın öfkesini yenmesi için abdest alması gerekir. İslam filozofu Abdullatif el Bağdadi: “Öfkenin insan bedenini ısıttığını ve kuruttuğunu, bundan dolayı Resulullah’ın gazaplanmayı yasakladığını söyler.”⁶⁶ Sefa Saygılı’da “Öfke şiddetli ise, en etkili çare vücudu soğuk su ile teması getirmektir. Suyun ferahlatıcı ve teskin edici özelliği vardır. Beden yüzeyindeki damarları daraltır. Dolayısıyla kalbi rahatlatır, teri giderir, solunumu kolaylaştırır, adaleleri gevşetir. Bu yüzden, bugünkü tıbbın asabı bozulanlara duş yapmalarını, su ile temas etmelerini tavsiye etmesi boşuna değildir.”⁶⁷

Bu hususta Hz. Muhammed(s.a.s) şöyle buyurmuştur. “Öfke şeytandır, şeytan da ateşten yaratılmıştır. Ateş ise su ile söndürülür. Öyle ise, biriniz öfkelenince hemen kalkıp abdest alsın”⁶⁸

Bu hadisten şunu anlıyoruz ki suyun ateşi söndürmesi gibi abdestte öfkeyi dindirir. Öfke anında insan sadece duygularıyla hareket ettiği için bir çok yanlış şey yapabilir. Ömür boyu cezasını çekebileceği bir suç işleyebilir. Bunun yanında geri dönüşü olmayan hatalar yapabilir. Tüm bunların olmaması için insanın öfke anında

⁶⁴ Karaman, Fikret ve diğerleri, a.g.e. s.3.

⁶⁵ Şentürk, Habil, Namaz İbadetinin Uyandırdığı Duygu ve Düşünceler Üzerine Pilot Bir Araştırma, Süleyman Demirel Üniv. İlahiyat Fakültesi Dergisi 2004, sayı:13, s.45.

⁶⁶ Muvaffakuddin el- Bağdadi, et- Tıbbmine’l- Kitap ve’-sSünne, (Tah: Abdulmuti Emin Kal’aci,) Beyrut, 1994, s.49.

⁶⁷ Saygılı, Sefa, “Öfkenin İlacı” Zafer İlim Araştırma Dergisi, 1996, sayı, 232, s.10.

⁶⁸ Ebu Davud, Süleyman b.,Eş’as, Sunen’u Ebu Davud, Çağrı yay., İst., 1992., Edep,4.

alacağı abdest çok önemlidir. Buradan hareketle şunu diyebiliriz ki abdest psikolojik sıkıntıların yaşanmaması için önleyici bir davranıştır.

Tasavvuf erbabı bu konuda daha ileri giderek yıkanan abdest uzuvlarının her birisine bir takım işari anlamlar yükleyerek farklı bir yaklaşım sergilemişlerdir. Mesela:

Elleri yıkamak: Kişinin sahip olduğu bütün kuvvetlerini riyazet, mücadele ve takva suyu ile yıkayıp, heva ve hevsten kurtularak salih amel işlemesi demektir.

Yüzü Yıkamak: Gaflet uykusundan uyanarak, kötü nefsin sıfatlarını faydalı ilim ile yıkamak ve böylece süfli benliği yok etmek demektir.

Başı mesh etmek: Allah-u Teâlâ'nın aşkıyla yanıp tutuşmak demektir.

Ayakları yıkamak: Cenab-ı Allah'ın yasakladığı yerlere gitmemek ve dünyanın zinet ve lezzetlerine karşı yürümek demektir.⁶⁹

Tasavvufi çevrelerde abdestin sünnetleri de hikmet bağlamında şöyle yorumlanır.

1. Ağza su almak: Haram lokmadan uzak durmak ve dili malayaniden muhafaza etmek demektir.
2. Burna su almak: Burnunu dünyanın her türlü haram kokularından uzak tutup, gelen her kokuyu gönül burnu ile koklamak ve Rahman'ın kokusuna ulaşmak demektir.
3. Kulakları mesh etmek: Allah'ın yasakladığı sözleri duymaktan sakınmak ve gönül kulağını manevi âlemden harfsiz ve sedasız gelen kelimelere açmak demektir.
4. Boynu mesh etmek: Elest bezminde ruhların Allah'a "Evet"⁷⁰ demelerinin farkında olmak ve ahde vefa göstermek demektir.⁷¹

Bu işari yorumlardan da anlaşılacağı üzere, tasavvuf erbabı, maddi olan abdest uzuvlarının her birisini insanın manevi alemindeki bir uzvu ile irtibatlandırmışlardır.

Sonuç olarak şunu diyebiliriz ki abdest hem ibadetlere başlamak için bir hazırlık aşamasıdır hem de kişiye öfkesini ve stresini doğru kullanmayı öğretir. Bu şekilde kişi kendisini huzursuz edecek davranışlardan kurtarmış olur ve huzurlu bir hayat yaşama imkanı bulur.

3.2.2. Namaz ve Psikoterapi

Farsçada "tâzim için eğilmek, kulluk, ibadet" anlamına gelen namâz, sözlükte "dua etmek, ibadet etmek, başışlanma dilemek, yalvarmak" mânalarındaki Arapça salât kelimesinin (çoğulu salavât) karşılığı olarak Türkçe'ye geçmiştir. Terim olarak salât tekbirle başlayıp selâmla son bulan, belirli hareket ve sözlerden oluşan bedenî ibadeti ifade eder.⁷²

Namaz'ın (salât) dildeki asıl anlamı duadır. Allah'ın salâtı, temize çıkarmak meleklerin salâtı ise dua etmektir. İnsanlar ise farz ve sünnetleriyle, rükû, secde, kıyam, istikbal-i kible gibi belirli hareketlerle Allah'a olan kulluklarını, yalnızca Allah'ı anmak için yerine getirirler.

Namaz, kalpteki inanç, dildeki konuşma, kıraat, tespih getirme, tehlil (la ilahe illallah) ve tekbir (Allah'u Ekber), rükû ve secde gibi uzuvlarla yapılan davranışlardan tutun da, necasetlerden maddi temizliğe kadar, kulluğun bütün türlerini kapsar. Allah'ın

⁶⁹Cahidi, Ahmed Efendi, Kitabu'n-nasiha, Süleymaniye Kütüphanesi, İbrahim Efendi Bölümü, 22a-23b.

⁷⁰Araf 7/172-173.

⁷¹Cahidi, Kitabu'n-Nasiha, s. 23a-24a

⁷² Yaşaroğlu, M. Kamil Yaşaroğlu, "Namaz", Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, Ankara, 2006, c.32., s.350.

farz kıldığı ilk bedeni ibadettir. Vücut temizliğiyle başlar ve ruh temizliğiyle sona erer.⁷³

Namaz ile psikoterapi başlığı altında değinmek istediğimiz konu namazın insan psikolojisine sağladığı faydalardır. Bu konuda yapılan bir çalışmada konumuzla yakından ilgilidir. Namazla ilgili yapılan bu çalışmada kişilere namazı kıldıktan sonra hangi duygu ve düşünceler içinde oluyorsunuz şeklinde sorular sorulmuş. Verilen cevapların çoğuna göre, kul ve Rab ilişkisi itibariyle Müslüman'ın Allah'a karşı kulluk borcu olarak yapması gereken bir görev olduğundan hareketle kişiler, namaz kılınca sevinç ve rahatlık hissettiklerini, manevi olarak rahatlayıp huzur bulduklarını, namaz kılmadıkları zaman huzursuz olduklarını dile getirmişlerdir.⁷⁴

Namazın aynı zamanda insanı kötü ve iğrenç şeylerden men etmesi ve bunun yanında namaz kılan kişinin her vakit Allah'ı anması da insanı terapi eder. Bu konuda Yüce Allah Kur'an 'da şöyle buyurmuştur.

“O kitaptan sana vahyedileni oku ve namazı da kıl. Çünkü namaz kötü ve iğrenç şeylerden meneder. Elbette Allah'ı anmak, en büyük ibadettir. Allah ne yaptığınızı bilir.”⁷⁵

Ayette namazın kötü ve iğrenç şeylerden men ettiği zikredilmiştir. Yani namazla insan, açık çirkinlikten, edepsizlikten, kötülük ve ahlaksızlıktan, aklın ve dinin beğenmeyeceği uygunsuzluktan kötü ve çirkin işlerden kurtulur ve uzaklaşır. Kurallarına uygun olarak namaza devam edildikçe güzel davranışlar artar ve gelişir.⁷⁶ Kötü ve iğrenç işlerden ve düşüncelerden uzak duran bir birey kendisini huzursuz edecek durumlardan kurtarmış olur. Çünkü namazı dost doğru kılan bir kişi her vakit Allah'ın karşısında olduğunu bilir. Yaptığı her şeyden Allah'ın haberdar olduğunu farkında olur. Bu farkındalık kişiye manen huzur verir. Bundan dolayı namazın ruhsal terapi özelliği taşıyan bir ibadet olduğunu düşünüyoruz.

Namazla ilgili başka ayetler de vardır. Onların birinde Allah'u Teala şöyle buyurmuştur:

“Sabır ve namaz ile Allah'tan yardım isteyin şüphesiz O (sabır ve namaz) Allah'a saygıdan kalbi ürperenler dışında herkese zor ve ağır gelen bir görevdir.”⁷⁷

Bütün ibadetler insanda içsel gelişim ve olgunlukla birlikte büyük bir disiplin sağlarlar ve iradeyi güçlendirirler. Namazın Kur'an'da sabırla birlikte zikredilerek bir nevi sabrın irade eğitimi olduğunun vurgulanması dikkat çekicidir.⁷⁸

İrade eğitimi insanı diğer bütün canlılardan ayıran en önemli özelliktir. Doğru yönde eğitildiğinde Kur'an ve sünnet çizgisinden ayrılmadığında psikolojik sıkıntılar baş göstermeyecektir. Çünkü bize göre psikolojik sıkıntıların ortaya çıkmasının bir sebebi de insanların nefislerinin her istediğini yerine getirmesidir. İnsan nefsi her istediğini elde ettiğinde bununla yetinmez, hep daha fazlasını ister, kişi başkalarının ihtiyaçlarını göz ardı eder, saygıyı, dürüstlüğü, empatiyi ve daha bir çok özelliği kendi nefisinden dolayı kaybeder. Bu özelliklerden yoksun olan bir kişi psikolojik hastalıklara daha çabuk yakalanacaktır. Bundan dolayı namazın bir irade eğitimi olması psikoterapi için önemli bir etkidir.

Bu konudaki bir başka Kur'an ayetinde Allah'u Teala şöyle buyurmuştur:

⁷³ Gül, Esan, Huzura Daha Yakın, İst. Çıra yay. 2006, s. 43.

⁷⁴ Şentürk, HabiL, Namaz İbadetinin Uyandırdığı Duygu ve Düşünceler Üzerine Pilot Bir Araştırma, s.48-49.

⁷⁵ Ankebut, 29/45.

⁷⁶ Yazır, Elmalılı Muhammed Hamdi, Hak Dini Kur'an Dili, İst. Azim yay. , c.V, s.3780.

⁷⁷ Bakara, 2/45.

⁷⁸ Derzeze, İzzet, Et – Tefsiru'l Hadis, Ekin yay. İst. 1998. c.V, s.150-151.

“Namazı kılın zekâtı verin, önceden kendiniz için yaptığımız her iyiliği Allah’ın katında bulacaksınız. Şüphesiz Allah yapmakta olduklarınızı noksansız görür.”⁷⁹ Diğer bir ayette de;

“Eğer herhangi bir şeyden korkarsanız (namazlarınızı) yürüyerek yahut binmiş olarak kılın. Güvene kavuştuğunuz zaman, siz bilmezken Allah’ın size öğrettiği şekilde onu anın”⁸⁰ buyrulmaktadır.

Görüldüğü gibi bu ayetlerde namazın kılınması emrediliyor ve her durumda namaz kılmanın gerekliliğine vurgu yapılıyor. Çünkü namaz en zor zamanlarda insanı rahatlığa kavuşturan bir ibadettir.

Aynı zamanda namazın insanı sıkıntı ve stresten kurtarmada büyük ve etkin bir tesiri vardır. İnsanın namazda, Rabbin huzurunda duruşu, hayatın meşguliyetlerinden tamamen soyutlanması, insana, sükûnet ve huzur verir.⁸¹

Hadislerde de namazın insanı sıkıntı ve stresten kurtarmaya yardımcı olduğu şu şekilde ifade ediliyor:

Namaz vakti girince, Resul (s.a.s) Bilal’e: “Ya Bilal bizi namazla rahatlat/erih nabihâ”⁸² derdi. Hadiste görüldüğü gibi “bizi rahatlat” derken herhangi bedeni hastalığı kastetmemiştir. Ruhun rahatlaması için namaz kılan Resul ümmetine de bunu tavsiye etmiştir.

Hadiste “bihâ” buyrulması belagat yönünden ve konumuz açısından çok önemlidir. Çünkü “anha, minha” denmemiş, “bihâ” denmiştir, “minhâ” denmiş olsaydı o zaman mânâ: “Namazı hemen kılalım, bu namaz borcunu ödeyelim ve onun üzerimizdeki sıkıntısından kurtulalım, bu vesile ile bizi namazdan kurtar.” şeklinde olacaktı ki o zaman namazın, rahatlatıcı bir vesile değil, tam aksine meşakkat veren bir ibadet olduğu anlaşılacaktı. Fakat “erih nabihâ” demekle, “Bizi namazla rahatlandır, yani namaza başlamakla rahata kavuşalım, namazla rahatlayalım.” denmiş oluyor ki, namazın rahatlatıcı özelliğe sahip olduğu çok veciz ve belîğ şekilde anlatılmış olmaktadır.⁸³ Çünkü namazda kalbe yorgunluk veren bütün dünyevi meşakkatlerden insanın yönü Allah’a çevrilir ve namaz eda edilmekle rahata kavuşulur.⁸⁴

Maddi-manevi zorluklar insanı tedirgin ve huzursuz eder. Çoğu zaman karşılaştığımız zorluklardan dolayı umutsuzluğa bile düşeriz. Allah’ı hatırımızdan çıkarmış oluruz. Kendi umutsuzluğumuzda kaybolup gideriz. Tam bu noktada unuttuklarımızı bize hatırlatacak tek başımıza olmadığımızı gösterecek, ümitsizliğimizi yok edecek bir ibadet olan namazı devreye koyarsak bütün ümitsizliğimiz yok olacaktır. Bu nedendir ki, Hz. Peygamber (s.a.s) bir hadisinde “... Namaz gönlümün süruru kılındı.”⁸⁵ buyurmuştur.

İbnu Mesud (r.a)den rivayet edildiğine göre Allah Resulü şöyle demiştir. Bir adam (yabancı) bir kadını öpmüş (pişman bir halde) Nebi (s.a.s) e gelerek bunu haber vermişti. Bunun üzerine Allah’u Teâlâ: Gündüzün iki yakasında ve gecenin gündüze yakın saatlerinde namaz kıl. Muhakkak ki iyilikler kötülükleri giderir.⁸⁶ ayetini indirdi.

⁷⁹ Bakara,2/110

⁸⁰ Bakara2/ 239

⁸¹ Necati, Osman, age. s,249.

⁸² Ebu Davud, Edeb, 78.

⁸³ Dölek, Adem, Bazı Hadislerin Psikoterapi Açısından Yorumlanması, Din Bilimleri Akademik Dergisi,2002, sayı: 427, s.14.

⁸⁴ Es-Seharenfuri, Halil Ahmed b. Mecid, Bezlu’l-Mechud fi Hali-i EbiDavud,Beyrut, 222-223.

⁸⁵ En- Nesai, Ebu Abdirrahman b. Şuayb, Sünen, İst. , 1992 , Aşratu’n-Nisa, 1.

⁸⁶ Hud,11/114.

Adam : “Bu sadece benim için mi ey Allah’ın Resulü?” diye sordu. Resulullah (s.a.s)Bütün ümmetim içindir” buyurdu.⁸⁷

Pişmanlık duygusu insanın huzursuz olmasına sebebiyet veren bir durumdur.Allah’u Teala böyle bir durumdaki kişiye pişmanlık duygusundan kurtulması ve yaptığı yanlış gidermesi için namaz kılmayı emretmektedir. Bu şekilde insan günahkarlık duygusunun vermiş olduğu sıkıntı ve streten kurtulmuş olur.

Başka bir hadiste de Hz. Muhammed (s.a.s)’in sahabeye sorduğu bir soruda namazın terapi eden yönünü görmekteyiz. Şöyle ki:

“Herhangi birinizin kapısının önünde bir nehir olsa da oradan beş defa yıkansa onda kir namına bir şey kalır mı ne dersiniz ?” diye sordu. “Onda kir adına bir şey kalmaz” dediler. Bunun üzerine şöyle buyurdu: “İşte beş vakit namazda bunun gibidir Allah onunla günahları siler.”⁸⁸

Nasıl ki günde beş defa abdest almak insanı bütün kirlerden temizliyorsa namaz da insanın kalbindeki huzursuzluğu, stresi yok eder. Çünkü hadiste de belirtildiği gibi günde beş vakit namaz kılmak insanın günahlarını siler. Günahkârlık duygusu kalpten çıktığı zaman kalp huzura erer. Bu da insan psikolojisi için çok önemlidir. Aynı zamanda günde beş defa kılınan namaz insanı günlük işlerden, sıkıntılardan, streten uzaklaştırarak dinlenmesini sağlar. Bireyler namazı devamlı hale getirdiğinde ise ruh sağlığını bozan tüm duygulardan tamamen kurtulurlar ve huzurlu olurlar.Bundan hareketle Hz. Muhammed (s.a.s) insanları namazla terapi etmiştir diyebiliriz.

3.2.3. Oruç ve Psikoterapi

Oruç kelimesi, sözlükte “bir şeyden uzak durmak, bir şeye karşı kendini tutmak” anlamına gelen Arapça savmın (sıyam), Farsça karşılığı olan rüze kelimesinin Türkçeleşmiş şeklidir. Terim olarak oruç, tan yerinin ağarmasından güneşin batmasına kadar şer’an zamanı belirlenmiş ibadeti yerine getirmek niyetiyle yeme, içme ve cinsel ilişkiden uzak durmayı ifade eder.⁸⁹

Oruç ruh, kalp ve beden hastalıklarına karşı koruyucu kalkandır,faydaları sayılamayacak kadar çoktur. Sağlığı korumada, fazlalıkları eritmede ve nefsi zararlı şeyleri almaktan men etmede önemli tesirleri vardır.⁹⁰

Kısaca oruç Allah’u Teâlâ’nın kullarını her türlü fenalıktan ve kötülükten alıkoymak için emrettiği bir görevdir. Bu sebeple orucun insanı terapi eden yönü olduğunu düşünüyoruz.

Allah’u Teala Kur’an-ı Kerim’de orucun terapi eden yönünden şöyle bahsetmiştir. Bu ayette zahiren terapiye işaret eden bir ifade görülmemektedir. Ancak genel anlamda orucun terapi edici özellikleri vardır.

“Ramazan ayı, insanlara yol gösterici, doğrunun ve doğruyu eğriden ayırmanın açık delilleri olarak Kur’an’ın indirildiği aydır. Öyle ise sizden Ramazan ayını idrak edenler onda oruç tutsun. Kim o anda hasta veya yolcu olursa (tutamadığı günler sayısınca) başka günlerde kaza etsin. Allah sizin için kolaylık ister zorluk istemez.

⁸⁷ Buhari, Mevakit ;Müslim, Ebu Hüseyin Müslim b. Haccac, Sahihu-l Müslim, Çağrı yay.İst., 1992, Tevbe 39;Tirmizi, Tefsiru sure(11).

⁸⁸Buhari, Mevakitu’s Salat, 6; Müslim, Mesacid, 283.

⁸⁹ Yitik, Ali İhsan,”Oruç” DİA, c.33, s. 414.

⁹⁰ El- Cevziyye, İmam İbn Kayyim, Tıbbu’n Nebevi, Tercüme Abdulvahhab Öztürk, İst., Kahraman Yay. 2017, s.319.

Bütün bunlar, sayıyı tamamlamanız ve size doğru yolu göstermesine karşılık Allah'ı tazim etmeniz, şükretmeniz içindir.⁹¹

Ayette Allah'a şükretmemiz ve Allah'ı ta'zim etmemiz için oruç tutmamız emrediliyor. İlk önce şükreden bir kul olabilmek ve nankör olmamak ruh sağlığımız için çok önemlidir. Çünkü nankör ve aç gözlü olan biri hayatından bir tat alamaz. Hep daha fazlasını ister, huzurlu olmak için daha fazlasına ihtiyaç duyduğunu düşünür ve bir türlü huzurlu olamaz. Oruç tutan bir Müslüman, açlığı ve susuzluğu hissettiğinde haline şükreder. Aç insanların halinden anlar ve şükretmeyi öğrenir.

Diğer bir ayette de Allah'u Teâlâ şöyle buyuruyor.

“Allah kasıtsız olarak ağızınızdan çıkıveren yeminlerinizden dolayı sizi sorumlu tutmaz, fakat bilerek yaptığınız yeminlerden sizi sorumlu tutar. Bununda kefareti ailenize yedirdiğiniz yemeğin orta hallisinden on fakire yedirmek yahut onları giydirmek yahut da bir köle azat etmektir. Bunları bulamayan üç gün oruç tutmalıdır. Yemin ettiğiniz takdirde yeminlerinizin kefareti işte budur. Yeminlerinizi koruyun(onlara riayet edin.) Allah size ayetlerini açıklıyor; umulur ki şükredersiniz.”⁹²

İnsan olarak bazen ağızımızdan fark etmeden yeminler çıkabilir. Bu durumdan sorumlu olmamak Allah'u Teala'nın insanlar için kolaylık istediğini gösterir. Eğer kasıtsız olarak yaptığımız her yeminden sorumlu tutulsaydık bu çok büyük bir zorluk olurdu. Bundan dolayı çok huzursuz olurduk. Ayetin devamın da bilerek yapılan yemin için ödenmesi gereken kefareten bahsediliyor. Bunlardan birisi üç gün oruç tutmaktır. Kefaretini ödeyebilme fırsatı tanınan insan, sorumluluklarını yerine getirdiğini düşünerek kendini rahatlamış hissedecektir. Bu da terapi açısından önemlidir.

Hadislerde ise orucun terapi eden yönünden şöyle bahsedilmiştir.

Allah Resulü:

“Oruç kalkandır. Biriniz bir gün oruç tutacak olursa kötü söz sarf etmesin, bağırıp çağırmasın. Birisi yakışsız laf edecek veya kavga edecek olursa ben oruçluyum desin.”⁹³

Hadiste belirtildiği gibi oruç kalkandır. Oruç kin, nefret, düşmanlık, kıskançlık vb. ruhsal hastalıklara karşı bir kalkan görevi görür. İnsanı her türlü yanlışa ve kötülüğe karşı korur. Çünkü oruç tutan biri nefesine sahip çıkar. Yemek yemediği için midesi ne kadar rahatlıyorsa kötü düşüncelerden yanlış işlerden uzak durduğu için de kalbi ve beyni de o nispette rahatlar.

Oruç tutan biri her türlü zorluğa tahammül etmeyi öğrenir, sabretmenin ne kadar önemli olduğunu kavrar. Açlığı ve susuzluğu yaşadığı için aç ve susuz olan insanlara karşı merhamet duyguları güçlenir. Tüm bunların sonucunda psikolojisi sağlam bir birey yetişmiş olur.

Oruç aynı zamanda insanı günahkârlık duygusunun vermiş olduğu sıkıntıdan da kurtarır. Bu hususta Hz. Muhammed (s.a.s) şöyle buyurmuştur.

“Kim inanarak ve karşılığını Allah'tan bekleyerek Ramazan orucunu tutarsa geçmiş günahları bağışlanır.”⁹⁴

Ramazan ayı geçmiş günahlarımızdan kurtulmak için bir fırsattır.Hadiste de Allah Resulu inanarak ve sevabını umarak oruç tutan birisinin geçmiş günahlarının bağışlanacağını dile getirmiştir. Bunları yerine getiren bir kişi bir ayın sonunda psikolojik olarak kendisini hafiflemiş ve pişmanlıklarından arınmış hissedecektir.

⁹¹ Bakara, 2/185.

⁹² Maide, 5/89.

⁹³ Buhari, Savm: 2,9, Libas: 78; Müslim, Sıyam: 164;Tirmizi, Savm: 55, Nesai, Sıyam:41, İbnüMace, Ebu Abdillah, Muhammed b. Yezid, Sunen`uİbn-i Mace, Çağrı yay. , İst., 1992., Sıyam:1, Edep 58.

⁹⁴ Buhari, İman 28; Müslim, Sıyam 203.

Başka bir hadiste de Allah Resülü bu konu ile ilgili olarak şöylebuyurmuştur.

“Ramazan ayı girdiğinde cennetin kapıları açılır, cehennem kapıları kapanır, şeytanlarda zincire vurulur.”⁹⁵

Oruç tutan biri her türlü zorluğa tahammül etmeyi öğrenir, sabretmenin ne kadar önemli olduğunu kavrar. Açlığı ve susuzluğu yaşadığı için aç ve susuz olan insanlara karşı merhamet duyguları güçlenir. Bilinçli ve şahsiyetli bir Müslüman kimliğine sahip olur. Aynı zamanda öfkesini kontrol edebilir, sinirini ve stresini doğru bir şekilde yönetebilir.

Bu konuda yapılan bir çalışmada oruç ibadetinin öfke kontrolüne ilişkin dolaylı etkisini test etmek amacıyla “ Oruç tutmanın daha sakin, hoşgörülü ve diğer insanlarla uyumlu olmaya yönelik olumlu etkisi olup olmadığı” şeklinde bir soru yöneltilmiş, katılımcıların büyük çoğunluğu (% 76, 9) söz konusu soruya “evet her zaman” şeklinde cevap vermişlerdir. % 16,9 oranında bir örneklem grubu ise ilgili soruya “bazen” cevabını vermişlerdir. Söz konusu soruya “hiçbir zaman” cevabını vermek suretiyle oruç ibadetinin sakin, hoşgörülü, anlayışlı olma ve insanlarla uyumlu olmaya yönelik hiçbir etkisinin olmadığını söyleyenlerin oranının ise son derece az olması (% 5,7) orucun bu yöndeki olumlu etkisini teyit etmektedir.⁹⁶

Sonuç olarak şunu diyebiliriz ki oruç insanı huzura sevk eder. Çünkü her şeyi yiyebilecek durumdayken nefsimize sahip çıkmamız, yanlış davranışlardan uzak durmamız, şükretmeyi öğrenmemiz, tüm bunlar bizi huzura götüren en güzel davranışlardır. Bu yüzden tüm samimiyetiyle oruç tutan bir kişi için oruç terapi eder diyebiliriz. Bundan dolayı Hz. Muhammed (s.a.s)’ de ümmetini huzura sevk edebilmek ve onları umutlandırmak için orucun günahların bağışlanmasına vesile olacağını haber vermiştir. Bu şekilde insanları terapi etmiştir diyebiliriz.

3.2.4. Zekât ve Psikoterapi

Sözlükte “artma, temizleme ve bereket” manalarına gelen zekat, terim olarak Kur’an’da belirtilen sınıflara sarf edilmek üzere dinen zengin sayılan Müslümanların malından alınan belli payı ifade eder. Örfte bu payın maldan çıkarılması işlemine de zekât denir.⁹⁷

Maldan belli bir payın çıkarılması insanlara zor gelen bir durumdur. Çünkü Âdemoğlunun bir vadi altını olsa ikincisini ister misali hep daha fazlasını istemeye meyillidir. Yapabileceklerimiz sınırlı isteklerimiz sınırsızdır. Sınırsız bir istek insanı her zaman mutsuz eder. Kaygı ve stres seviyesini en yükseğe çıkarır. Hatta daha da ileri giderse kişiyi psikolojik sıkıntılara sokar. Zira istediği her şeyi elde etmesi bu dünyada mümkün değildir.

Bu kadar kaygıyı stresi ve tasayı yaşayan insanları terapi etmenin en önemli yollarından biri zekâttır. O yüzden Allah’u Teâlâ birçok ayette zekât vermeyi emretmiştir. Dikkat edilmesi gereken en önemli detay şudur: Allah’u Teâlâ zekâtı herkese farz kılmamıştır. Sadece zenginlere farz kılmıştır. Bunun bir nedeni de Allah’ın insanları mal toplama hırsından ve kaygısından koruma amacıdır. Kur’an-ı Kerim’de zekât ayetlerinden birkaç tanesini zikrederim:

“Kim nefsinin cimriliğinden korunursa, işte onlar kurtuluşa erenlerdir.”⁹⁸

⁹⁵ Buhari, Savm 5, Bed’ül-Halk 11; Müslim, Sıyam 2; Nesai, Sıyam 5.

⁹⁶ Kimter, Nurten, Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2015, sayı: 7, s. 29.

⁹⁷ Erkal, Mehmet, “Zekât”, DİA, c.44, s.197.

⁹⁸ Haşr,59/9.

“Onların mallarından bir miktar sadaka(zekât)al ki onunla kendilerini temizleyesin ve arındırasın”⁹⁹

Ayette “kendilerini temizleyesin” sözündeki maksat maddi bir kirlilik değildir. Arınmak ve temizlenmekten maksat kalplerin ve ruhun temizliğidir. Psikolojik rahattır.

Hz. Muhammed (s.a.s)’ de ümmetin her yönden arınmasını ve rahattmasını istediği için zekât vermeyi telkin etmiştir.

Zekâtla ilgili hadislerden bir kaç şöyledir:

Allah Resulu (s.a.s) şöyle buyurmuştur. “Allah zekâtı ancak mallarınızın kalan kısmını temizlemek için farz kıldı.”¹⁰⁰

Hadiste kişilerin mallarının temizlenmesi için zekatın farz kılındığı bildiriyor. Bu da kişinin kazancının helal olması için kazandığının belli bir miktar zekatı verildikten sonra helal olacağını gösteriyor. Bu, kişilerin daha bereketli ve hayırlı bir kazanç sağlamasına vesile olur. Hadisin terapi açısından önemi, kişilerin kazandıkları bütün malın kendilerinin olmadığını bunun içinde ihtiyaç sahibi olan kişilerin de hakkının olduğunu fark etmesini sağlar. Nefsinin cimriliğinden kurtularak paylaşmayı, yardımlaşmayı öğretir. Bu özelliklerde kişiyi huzura ve mutluluğa götürecekt davranışlar sergilemesine vesile olur kişiyi terapi eder.

“Ebu Hureyre’den nakledildiğine göre, Allah Resulu (s.a.s)konuyla ilgili olarak şöyle buyurmuştur. “Sadaka/zekât vermek maldan hiçbir şey eksiltmez.”¹⁰¹

Hadiste zekâtı veririrken tereddüt edip üzülen insanlara:“verdiğinizden hiçbir şey eksilmeyecek” derken aynı zamanda onları rahattlatıyor. Çünkü azalma korkusu çoğu insan için rahatsız edici bir durumdur. Kişiler her zaman malından bir şey eksilecek korkusuyla tedirgin olur. Bu tedirginlik hali de insanı huzursuz eder. Allah Resulu böyle bir durumun ortaya çıkmaması için “verdiğinizden hiçbir şey eksilmeyecek” demiştir. Bu şekilde kişilerin kaygı duyup huzursuz olmalarına engel olmuştur.

Başka hadislerde de Allah Resulü (s.a.s) şöyle buyurmuştur:

“Zekât kişinin Müslümanlığının bir delilidir.”¹⁰² “

“Zekât vermek, suyun ateşi söndürdüğü gibi hataları yok eder.”¹⁰³

Birinci hadiste zekâtın Müslümanlığın delili olduğundan bahsedilmiştir. Öncelikle kişi zekât verdiği zaman Müslümanlığın gerektirdiği dini bir görevi yerine getirdiği için vicdanı rahattlamış kalbi huzura ermiş olur. Örnek gösterdiğimiz diğer hadiste de zekâtın suyun ateşi söndürdüğü gibi hataları yok edeceğine dair bir teşbih yapılmıştır. Bu hadis terapi açısından çok önemli bir yere sahiptir. Çünkü hata yapmak kula has bir durumdur. Yaptığı hatadan geri dönmek ve bu hatayı bir daha tekrarlamamakta yine insanın elinde olan bir durumdur. Bu yüzden zekât verdiği zaman hatanın yok olacağını bilmek kişiyi terapi eder.

Başka bir rivayette de Hz. Peygamber (s.a.s) :

-Ümmetime, diğer ümmetlerin hastalığı isabet edecektir. “ buyurunca, oradaki sahabiler:

-Ey Allah’ın Nebisi! Diğer ümmetlerin hastalığı nedir? diye sorarlar. Hz. Peygamber’de:

⁹⁹ Tevbe,9/103.

¹⁰⁰ Ebu Davud, Zekât, 32.

¹⁰¹ Müslim, Birr, 69.

¹⁰² İbn Mace, Taharet,5.

¹⁰³ Tirmizi, Cum’a, 79, İbn Mace, Zühd,22.

-Eşr(şımarılık), batr(azgınlık), tekasür(çoklukla övünmek) ve dünya malı konusunda tenacüş(yarış) birbirine kindarlık ve birbirini çekememedir, hatta (işin sonu zülüm olur.¹⁰⁴

Çoklukla övünmek insanların var olduğu günden bu yana devam etmiştir. Günümüzde bu durum artarak devam etmektedir. Bazı insanlar özellikle sahip oldukları her şeyle övünme hastalığına yakalanmış durumdadırlar. Bu yüzden Hz. Muhammed (s.a.s)'in çoklukla övünmeyi hastalık olarak nitelendirmesi dikkat çekicidir. Çünkü çoklukla övünmek bir anlamda ruhun hastalanması kalbin kararmasıdır. Kalplerin karardığı bir bedende ruhun sağlıklı olması mümkün değildir. Bundan dolayı bu hastalıktan kurtulmanın en iyi yolu zekat vermekle olur. Bu da insanı psikolojik olarak rahatlatır.

Başka bir hadiste de Hz. Muhammed (s.a.s) şöyle buyurmuştur:

“Üç şeyden sakının: kibirden sakının; çünkü kibir, İblis’i Âdem’e secde etmemeye sevk etmiştir. Hırstan sakının; çünkü hırs âdemi yasak ağaçtan yemeye sevk etmiştir. Hased’den sakının; zira Âdemin çocuklarından biri diğerini hasedinden dolayı öldürmüştür.¹⁰⁵

Hadiste hırsın Hz. Âdem’i yasak meyveyi yemeye sevk ettiğinden bahsedilmiştir. Hz. Âdem hırsı yüzünden Allah’ın yasak kıldığı meyveyi yemiştir. Hırs insana sahip olmadığı her şeyi çok güzel gösterir. İnsan hiç ihtiyacı olmadığı halde bazı şeyleri çok arzular. İşte bu noktada nefis inancın ve aklın önüne geçer. İhtiyacın olmadığı ama aşırı bir istediğın olduğu bir kalpte huzurun olması imkânsızdır. Bu yüzden Hz. Muhammed (s.a.s) Hz. Âdem’in hırsının kendisine neler yaptığını hatırlatarak insanları hırslarının vereceği huzursuzluktan kurtarmaya çalışmıştır. Zira hırs kişiyi daima doyumsuz olmaya sevk edecektir. Bu alışkanlık da bireyi hiçbir zaman mutlu etmeyecektir. Hz. Muhammed (s.a.s) insanları bu alışkanlıktan kurtarmak ve mutlu olmalarını sağlamak için zekat ile kişileri terapi etmiştir.

3.2.5. Hac ve Psikoterapi

Arapçada gitmek, yönelmek; ziyaret etmek” anlamlarına gelen hac kelimesi, fıkıh terimi olarak imkânı olan her Müslüman’ın belirlenmiş zaman içinde Kâbe, Arafat, Müzdelife ve Mina’yı ziyaret etmek ve belli bazı dini görevleri yerine getirmek suretiyle yaptığı ibadeti ifade eder.¹⁰⁶

Hac insanlara, güçlülere sabretmeyi öğretir, bu ibadet kişiyi nefisle mücadeleyle, aşırı istek ve heveslerini kontrol etmeye alıştıırır. Çünkü hacı, bu ibadeti yaparken, kin tutmaz sövmez, kimseye sıkıntı vermez, Allah’ı kızdıracak bir şey yapmaz. Hac kibri, kendini beğenmeyi, insanlara karşı büyüklenmeyi tedavi eder. Hacda bütün insanlar eşittir, hepsi de benzer elbiseler giyerler, zengin fakir, efendi köle ayırlamaz, aralarında eşitlik havası eser. Hepsi de huşu içinde, yalvararak, acizlik, zayıflık ve bir olan Allah’a kulluklarını ikrar ederek, af ve bağışını umarak Mescid-i Haram’da dururlar. Bu duruş, vicdanlardan taşan manevi duygular insanın Rabbiyle bağlantısını artırır O’na yakınlığını çoğaltır. İnsan kalp temizliği, huzur, vicdanının dolup taşması, neşe ve mutlulukla dolu ruhi esintiler duyar.¹⁰⁷

Ayetlerde haccın insanı kötü davranışlardan uzaklaştırıldığı şöyle anlatılmıştır.

¹⁰⁴İbnu Receb, Abdurrahman, Camiu’l Ulum ve’l Hikem, Müssetsu’r- Risale, ty. , c.II, s.261.

¹⁰⁵Al-i el- Muttaki, Kenzu’l-Ummal, Beyrut, 1975. C. III, s.256.

¹⁰⁶ Harman, Ömer Faruk, “Hac”, DİA, c.14, s.382.

¹⁰⁷ Necati, Osman, a.g.e. s.255.

“Hac, bilinen aylardadır. Kim o aylarda hacca niyet ederse (ihramını giyerse) hac esnasında kadına yaklaşmak, günah sayılan davranışlara yönelmek, kavga etmek yoktur. Ne hayır işlerseniz Allah onu bilir. (Ey müminler! Ahiret için) azık edinin. Bilin ki azığın en hayırlısı takvadır. Ey akıl sahipleri! Benden (emirlerime muhalefetten) sakının.¹⁰⁸

Ayette hacca giden kişinin kötü davranışlardan uzak durması gerektiği emredilmiştir. Çünkü hacı adayının yaptığı yanlışları hac esnasında da devam ettirmesi ona ibadet adına hiçbir şey katmaz. Ne zaman ki hacı adayı yanlış davranışlardan uzak durur, o zaman haccın gerekliliklerini yerine getirmiş ve tam anlamıyla hac ibadetini yapmış olur. Bu şekilde kötü davranışlardan uzak duran hacı adayı bunu döndükten sonra da devam ettirirse o zaman haccın kişiyi terapi ettiğini söyleyebiliriz. Çünkü kötü davranışlardan uzak durmak insanın ruh sağlığına yapacağı en büyük iyiliklerden biridir.

Bu konuda Hz. Muhammed(s.a.s)’ de şöyle buyurmuştur:

“Kim Allah için hacederse, eşine yaklaşmazsa, günah işlemezse, anasından doğmuş gibi olur.¹⁰⁹

Annesinden yeni doğan bir bebeğin nasıl ki bir günahı yoksa, hac ibadetinin tüm gerekliliklerini yerine getiren ve hayatının geri kalanında da bunu uygulayan bir birey içinde durum böyledir. Allah Resulü’nün bu hadisinin psikoterapi açısından önemi, yaptığı hatalardan ve günahlardan dolayı pişmanlık yaşayan, vicdan azabı çeken bireylere bunlardan kurtulma fırsatının verilmesinden kaynaklanmaktadır. Birey bu duyguları yaşadığı zaman psikolojik olarak kendisini kötü hissedecektir. Bu duygulardan kurtulma şansının olduğunu bilmesi ve bu yüzden çaba harcaması bireyin rahatlamasına yardımcı olacaktır. Benzer bir başka hadiste de Allah Resulü şöyle buyurmuştur:

“Haccla umrenin arasını birleştirin. Zira bunlar günahı, tıpkı körüğün demirdeki pislikleri temizlemesi gibi temizler.”¹¹⁰

Allah Resulü bu hadiste bir benzetme yaparak haccın önemini dile getiriyor. Körüğün demirdeki pisliği temizlemesi gibi haccında insandaki yanlış düşünceleri temizlediğini dile getirmiştir.

Bu konuda yapılan tasavvufi yorum çok manidardır. Bu yoruma değinmek istiyoruz:

“Hacı adayları Lebbeyk Allahümme lebbeyk, Lebbeyke la Şerike leke Lebbeyk diyerek telbiye getirdiklerinde Allah’ın davetine icabet ettiklerini, O’nun mülkünde O’ndan başka ortağı bulunmadığını ikrar ederler. Bir daha da nefsin, şeytanın ve hevanın çağrılarına uymazlar. Başlarındaki gözlerle Allah’ın evine bakarken kalp gözleriyle ev sahibine nazar ederler.

Makam-ı İbrahim’e geçip tavaf namazı kılarken, orasının Allah’a verdiği sözü yerine getiren bir kulun makamı olduğunu bilirler.

Hacer-i Esved’i selamlayıp öptüklerinde Allah’a bey’at edip kulluk sözü verdiklerini ve ellerini artık bir daha nefis ve şehvetin kurbanı olarak bir şeye uzatmamaları gerektiğini bilirler.

Sefa tepesine varınca artık, kalp safasını bulandıracak bir şeyi, bir daha kalplerine sokmazlar.

Safa ile Merve arasında “hervele” yürüyüşüyle adımlarını hızlandırınca düşmanlarından; nefis, heva ve şeytandan süratle uzaklaşırlar.

¹⁰⁸ Bakara, 2/197.

¹⁰⁹ Buhari, Hac 4.

¹¹⁰ Nesai, Menasik 6; İbn-u Mace, Menasik 3.

Mina' ya vardıklarında umduklarına kavuşmaya hazırlanırlar.

Arafat'a varınca kendilerinin Hakk'a tanıtılacağı haşır ve neşri, kabirden kalkışı hatırlarlar.

Arafat'ta vakfeye durduklarında Rablerinin huzurunda durur gibi durup bir daha O'ndan yüz çevirmezler.

İmamla birlikte Müzdelife'ye vardıklarında kalpleri azamet ve Celal-i İlahi duygusuyla dolar. Müzdelife'den ayrılırken dünyayı da ahireti de arkalarında bırakırlar.

Şeytana atmak üzere taş kırarken taşla birlikte içlerindeki kötü duyguları, şehvet ve hevalarına bağlı istekleri de kırarlar.

Meş'ar-i Haram yanında Allah'ı zikrederken haccın prensiplerine ve hac mekânlarına gönülden saygı duyarlar. Haccın yasaklarına da içtenlikle uyarlar.

Kendi yapıp ettiklerini düşünerek, şeytanı taşkınlık yapmadan hüsn-i edeple taşlarlar.

Tıraş olurken içlerindeki övülme ve yüceltilme duygularını da keserler.

Kurban keserken hayvanı kesmeden önce içlerindeki kötü nefsi kurban ederler.

Ziyaret tavafi için Kâbe'ye gelip örtüsüne yapıştıklarında, Allah'tan başkasını bırakıp sadece O'na sarılırlar.

Hac ibadetini tamamladıktan sonra nefsanî hazlarına uyarak haram ve yasak olan şeyleri helal kılmaya kalkışmazlar. Tasfiye edip temizledikleri hallerini tekrar bulandırmazlar.”¹¹¹

Tüm bu açıklamalardan sonra şunu söyleyebiliriz ki haccın her rüknu insanı terapi etme özelliğine sahiptir. Her aşaması insanı yanlıştan kurtarıp huzursuzluktan uzaklaştırıyor. Kişi kendisini yanlış düşüncelerden arındırma imkanı buluyor. Hayatına yeni bir sayfa açmış gibi umutla yaşamına yön veriyor. Bundan dolayı hac ibadeti insanı terapi eder diyebiliriz.

3.2.6. Zikir ve Psikoterapi

Zikir “bir şeyi anmak, hatırlamak” anlamındaki “(zikr)” kelimesinin (çoğulu zükür, ezkar) dini literatürde “Allah'ı anmak ve hatırlamak suretiyle gafletten ve nisyandan kurtuluş” anlamında kullanılır. Kur'an'da türevleriyle birlikte birçok ayette geçen zikir Allah'ı dille hamd, tesbih ve tekbir şekliyle övmek; nimetlerini anmak, bunları kalple hissetmek ve tefekkür etmek; kulluğun gereklerini akıl, beden ve mal ile yerine getirmek; namaz kılmak, dua ve istiğfarda bulunmak, kevnî ayetler üzerinde düşünmek şeklindeki manaların yanı sıra Kur'an, önceki kutsal kitaplar, levh-i mahfuz, vahiy, ilim, haber, beyan, ikaz, nasihat, şeref, ayıp ve unutmamanın zıddı gibi anlamlarda da kullanılmıştır.¹¹²

Zikrin dikkat çekici ve konumuzla yakından alakalı olan en önemli tanımı muhakkak ki Allah'ı anmak ve hatırlamak suretiyle gafletten ve nisyandan kurtuluş olmasıdır. Çünkü bizi yakından ilgilendiren konu insanın kendisini gafletten kurtaracak şeylere yönelmesi ve bu şekilde kalbinin huzur bulmasını sağlamasıdır. Bundan dolayı zikrin terapi eden bir vasfının olduğunu söylemek yanlış olmaz.

Kur'an'da zikirle ilgili geçen ayetlerde de zikrin bu vasfını görmekteyiz. Şöyle ki:

“Onlar, ayakta dururken, otururken, yanları üzerine yatarken (her vakit) Allah'ı anarlar, göklerin ve yerin yaratılışı hakkında derin derin düşünürler (ve şöyle derler)

¹¹¹Serrac, Ebu Nasr, el – Luma – İslam Tasavvufu, Hazırlayan, H. Kamil Yılmaz, İstanbul 1996, s. 177-179.

¹¹² Öngören, Reşat, “Zikir”, DİA, c.44, s.409.

Rabbimiz! Sen bunu boşuna yaratmadın. Seni tesbih ederiz. Bizi cehennem azabından koru!”¹¹³

Ayette dikkat çekilen en önemli husus zikir ile, yaratılış hakkında derin düşünmenin aynı cümlede kullanılmasıdır. Bu detay konumuz açısından çok önemlidir. Çünkü zikrin sadece dille yapılması kişiyi terapi etmeye yetmez. Zikir düşünmeyi gerektirir. Bu düşünce sonunda hayatın anlamsız olmadığını, Allah’u Teala’nın bu dünyayı boşa yaratmadığını, bu yüzden imtihanın önemini fark etmeyi gerektirir. Bu şekilde kişi kendini yanlış işlerden koruyabilir. Eğer zikir bu şekilde olursa kişiyi terapi eder, kalbin huzur bulmasına vesile olur.

Nitekim Allah’u Teâlâ’da kalplerin huzur bulmasının zikirle olacağını ifade buyurmuştur.

“Bunlar, iman edenler ve gönülleri Allah’ın zikriyle sükûnete erenlerdir. Bilesiniz ki kalpler ancak Allah’ı anmakla huzur bulur.”¹¹⁴

Ayette kalplerin ancak Allah’ın zikriyle huzur bulacağı dile getirilmiştir. Bu ayetten maksat kişinin dünyada yaşayacağı her zorlukta Allah’ın her şeyi bildiğini, her şeyi gördüğünü, rahmet sahibi olduğunu, her şeyi yaratan yegane yaratıcının Allah olduğunu hatırlamakla olur.

Aynı şekilde Allah’ı zikretmekle gönüller huzura erer içsel acılar şifa bulur, sükuna kavuşur yatıştır. Çünkü her şeyin başlangıcı ve sonu Allah’a bağlıdır. Allah deyince düşünceler, hareket hedefinin son noktasına erişmiş, bütün duygular, bütün korkular ve ümitler son durağına dayanmış bulunur. Kalp Allah’ı zikretmekle zevk almaya başlayınca, bütün işlerin Allah’a yönelmiş olduğunu anlar. Allah’ı zikretmeyen kalpler ise, hiçbir zaman ıstıraptan kurtulmaz. Kalp, huzuru ve mutluluğu tadamaz.¹¹⁵

Başka ayetlerde de Allah’u Teala şöyle buyurmuştur:

“Ey inananlar! Allah’ı çokça zikredin.”¹¹⁶ “ve O’nu sabah akşam tesbih edin.”¹¹⁷

“Allah’ı çok zikredin; umulur ki kurtuluşa erersiniz”¹¹⁸

Ayetlerde genel olarak huzurun olabilmesi için zikrin gerekliliğine değinilmiştir. Bu zikir sadece dilin oynadığı kalbin ürpermediği bir zikir değildir. Dil söylerken aynı zamanda kalbin de ürpermesi gerekmektedir. İnsanı huzura kavuşturan yani terapi eden zikir, ürperen kalple yapılan zikirdir. Çünkü Allah’u Teala’yı düşündükçe O’na karşı yanlış yapmaktan korkar. Allah’ Teala’nın istediği bir kul olmaya gayret eder. Bu da insanı hata yapmaktan büyük ölçüde kurtardığı için günahkarlık duygusunun vermiş olduğu kaygı ve stresten korur.

Hz. Muhammed (s.a.s)’ de zikrin kişiyi günahlardan alıkoyacağına değinmiştir. Bu hadislerden bazıları şöyledir: Bir adam Resul-i Ekrem (s)’e Hitaben:

-Ya Resulullah! İslam’ın hükümleri çoğaldı. Bana sınıksız sarılacağım bir şey söyle dedi. O da:

-“Dilin devamlı Allah zikretsin!” buyurdu.¹¹⁹

Hadiste İslam hükümlerinin çoğalmasından dolayı ne yapacağını bilemeyerek Allah Resulü’ne gelen bir kişiye Peygamber Efendimiz Allah’ı zikretmesini emrediyor. Çünkü daima Allah’ı zikreden bir kalp yanlış işlerden, yanlış düşüncelerden insanı

¹¹³ Al-i İmran, 3/192.

¹¹⁴ Ra’d, 13/28.

¹¹⁵ Yazır, Elmalılı Muhammed Hamdi, a.g.e. s.162.

¹¹⁶ Ahzab, 33/41.

¹¹⁷ Ahzab, 33/42.

¹¹⁸ Cum’a, 62/10.

¹¹⁹ Tirmizi, Daavat 4. İbni Mace, Edep, 53.

kurtarır. Böylelikle insan kendisini huzursuz edecek duygulardan ve düşüncelerden uzak tutar. Bu da insanı rahatlatır.

Resul(s.a.s): Yüce Allah'ın yollarda dolaşan ve zikir ehlini arayan melekleri vardır. Aziz ve celil olan Allah'ı anan bir topluluğu bulduklarında birbirlerine şöyle seslenirler: “Geliniz aradığımız buradadır.” Onları kanatlarıyla, dünya semasına kadar çevrelerler. Rableri onların durumunu meleklerden daha iyi bildiği halde sorar:

Kullarım ne diyorlar?

Melekler:Seni tesbih ediyor Allah en büyüktür diyor sana hamd ediyorlar.

Allah: Beni görmüşler mi? buyurdu.

Melekler: Hayır, vallahi seni göremezler.

Allah: Eğer beni görebilselerdi ne yaparlardı?

Melekler: Eğer seni görselerdi daha çok kulluk ederler, seni daha fazla yüceltirler, daha çok tesbih ederlerdi.

Allah: Benden ne istiyorlar?

Melekler: Cenneti.

Allah: Cenneti görmüşler mi?

Melekler:Hayır, vallahi onu görmemişler.

Allah: Görseler ne yaparlardı?

Melekler: Eğer onu görselerdi ondan daha çok kaçır, daha fazla korkarlardı.

Allah: Sizler şahit olun; ben onları bağışladım.

Meleklerden biri: Filan kişi onlardan sayılmaz biri çıkarı için gelmişti.

Allah:Onlar öyle olgun kişiler ki onlarla oturup kalkan kötülük yapamaz.¹²⁰buyurdu.

Allah'ı her zaman hatırında tutan kişi hadiste de belirtildiği gibi kötülük yapamaz çünkü Allah'ı hatırlamak ve O'nu zikretmek günahlardan ve yanlışlar uzaklaşmak için bir vesiledir. Aynı zaman da Allah'ı hatırlamak kalbi ferahlatır. Bu da insanı terapi eder.Bir diğer hadiste Resulullah (s.a.s) şöyle buyurdu:

“Allah şöyle buyuruyor: Kulum benim hakkımda nasıl düşünüyorsa ben öyleyim. Beni andığı zaman onunla beraberim eğer beni tek başına anarsa, bende onu nefsimde anarım, beni bir topluluk içinde anarsa, bende onu daha hayırlı bir topluluk içinde anarım.”¹²¹

Allah' ı andığı zaman Allah'ın onunla beraber olacağını ve onu hayırlı bir ümmet içinde anacağını hisseden ve bilen biri için rahatlık ve kalp huzuru kaçınılmaz olacaktır.

Ebu Musa el Eş'ari (r)'den rivayet edildiğine göre Peygamber (s.a.s) şöyle buyurdu:

“Rabbi'ni zikredenle etmeyenin arasındaki fark, diriyle ölünün arasındaki fark gibidir.”¹²²

Müslim ise bu hadisi şöyle rivayet etmiştir:

“İçinde Allah'ın anıldığı ev ile Allah'ın anılmadığı evin farkı, diriyle ölünün farkı gibidir.”¹²³

Hadiste Allah'ın anıldığı ev ile Allah'ın anılmadığı evin arasındaki fark ölü ile dirinin arasında ki farka benzetilmiştir. Bir anlamda Allah Resülü aradaki farkın ne kadar büyük olduğunu anlatmak için teşbih yapmıştır. Bu hadisin terapi açısından önemi şöyledir. Bir evde Allah'u Teala anılıyorsa, tam olarak sıfatlarıyla beraber idrak

¹²⁰ Buhari, Daavat, 66.

¹²¹ Buhari, Tevhid 15; Müslim, Zikir 2; Tirmizi, Daavat 131; İbni Mace, Edeb 58.

¹²² Buhari, Daavat, 66.

¹²³ Müslim, Müsafirin, 211.

ediliyorsa o evde yaşamının ve hayatın bir önemi olur. O evdeki bireyler yaşamaktan tat alırlar. En büyük zorluklarda bile bir yaratıcının varlığını hissederek hayata karşı umut içinde olurlar. Bunun yanında Allah'ın anılmadığı, sıfatlarının tam manasıyla idrak edilmediği bir evde yaşayan bireylerin yaşamlarında bir anlamsızlık olur. Çünkü en küçük bir zorlukta huzursuz olurlar. Bu da beraberinde psikolojik sıkıntılar getirir.

Tüm bu açıklamalardan sonra şunu söyleyebiliriz ki Allah'ı anmak, O'nun varlığını her daim hissetmek huzur için, psikolojimiz için çok önemli bir yere sahiptir. Çünkü Allah'ı hatırlardan çıkararak birini yanlış işler yapmaya meyilli olur. Biz bundan dolayı Hz. Muhammed (s.a.s)'in Allah'ı zikretmeyi emrederek terapi ettiğini düşünürüz.

3.2.7. Tevbe ve Psikoterapi

Tevbe insanın işlediği günahını itiraf edip pişman olması, günahı terk edip Allah'a yönelmesi ve ondan işlediği günahı affedip bağışlamasını dilemesi ve O'na yalvarması demektir.¹²⁴

Tanımda belirtildiği üzere insanın yaptığı günahlardan pişman olarak Allah'a yalvarması tevbedir. Melekler günah işlemez bu yüzden tevbe etmeleri gerekmez ama söz konusu olan iradeli bir varlık ise o zaman yanlış yapması bazen kaçınılmaz olacaktır. İnsan iradeli bir varlık olarak yaratılmıştır ve imtihana tabii tutulmuştur. Bu yüzden mükemmel olmak, hiç yanlış yapmamak imkansızdır. Çünkü mükemmel olmak ya da yanlış yapmamak yalnızca Allah'ı Teala'ya mahsustur. Hata yapmakta insana mahsustur. Bu yüzden her zaman doğru olanı yapamayabiliriz. Çoğu zaman büyük hatalar yaparken bile bunları hata olarak görmeyebiliriz. Süreç içinde yaptığımızın hata olduğunu anlamak bizi strese ve umutsuzluğa götürür, suçluluk psikolojisine sokar. Bizi bu durumdan kurtaracak, kalbimizi ferahlatacak olan muhakkak ki tüm samimiyetimizle ve Allah'tan ümit kesmeden tevbe etmemizdir.

Bu yüzden Allah'ı Teâlâ birçok ayetinde rahmetinden ümit kesmeden tevbe edilmesi gerektiğini bildiriyor. Onlardan birkaçını burada zikretmek istiyoruz:

“De ki: Ey nefislerine karşı aşırı giden kullarım! Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin, çünkü Allah bütün günahları bağışlar. Kesinlikle O, Gafurdur, Rahim'dir.”¹²⁵

“Allah'ın kabul için söz verdiği tövbe, kesinlikle, cahillikle bir kabahat işleyip sonra da hemen pişman olanlar içindir. İşte Allah böylelerin tövbelerini kabul eder. Allah çok iyi bilendir, merhamet edendir.”¹²⁶

Ayetlerin psikoterapi açısından önemi psikoterapilerde umutlandırmanın çok önemli olması ve kişilere yaptığı yanlışları düzeltmek için fırsatların sunulmasıdır. Her iki ayette bunu çok iyi görebiliyoruz. İlk ayetnefislerine karşı aşırı giden kişilerin Allah'ın rahmetinden ümit kesmemesi gerektiğini bildiriyor. Korkunun değil, güvenin hakim olduğu bir beyanda bulunuyor. Şüphesiz hiçbir terapi yönteminde de kişileri korkutmak ya da umutsuzluğa düşürmek benimsenmemiştir.

Başka ayetlerde de Allah'ı Teala'nın rahmeti dile getirilmiş ve günahlarından dolayı insanlara tövbe etmeleri emredilmiştir. Şöyle ki:

“Ve onlar bir kabahat işlediklerinde veya nefislerine zulmettiklerinde Allah'ı hatırlar ve derhal günahlarının bağışlanmasını dilerler. Günahları Allah'tan başka kim bağışlayabilir? Hem onlar yaptıklarında bile bile ısrar etmezler. İşte bunların mükâfatı,

¹²⁴Kılıç, Sadık, Kur'an'da Günah Kavramı, Konya, Hibaş yay. 1984, s.376.

¹²⁵Zümer, 39/53.

¹²⁶Nisa 4/17.

Rableri tarafından bağışlanma ve altlarından ırmaklar akan cennetlerdir ki orada sürekli kalacaklardır. Çalışanların ücreti ne güzeldir.¹²⁷

“Kötülükleri işleyip ardından tövbe ederek iman edenlere gelince şüphesiz ki bunun ardından Rabbin çok bağışlayandır, çok merhametlidir”¹²⁸

Örnek verdiğimiz bu ayetlerde Allah’u Teâlâ’nın rahmetini ve merhametini görüyoruz. İnsanoğlu olarak hata yapabileceğimizi bundan dolayı umutsuzluğa düşmememiz gerektiğini Allah’u Teâlâ bize bildiriyor. Çünkü Allah’u Teâlâ bizden her şeyi kusursuz yapmamızı beklemez. Eğer kusursuz olmamızı isteseydi bizi insan olarak değil melek olarak yaratırdı. Oysa Allah’u Teâlâ kusursuz olmamızı değil kusuru kabullenen, yaptığı yanlıştan dolayı tövbe etmesini bilen şahsiyetler olmamızı ister. Bu yüzden mükemmeliyetçi bir tavır takınıp huzursuz olmak yerine, yaptığımız hataları bir daha yapmamak üzere tevbe ederek huzurlu olabiliriz.

Hz. Muhammed (s.a.s) bu yüzden ümmetine her zaman tövbe etmeyi emretmiştir. Bir hadiste şöyle buyurmuştur:

“Kim çokça istiğfar ederse, Allah o kişi için bütün tasalarından kurtaran bir ferahlık, sıkıntılardan uzaklaştıran bir çıkış yolu yaratır ve onu ummadığı yerden de rızıklandırır.”¹²⁹

Allah Resulü tevbenin kişiye kazandırdıklarını müjdelerken aynı zamanda tevbenin nasıl terapi ettiğine de vurgu yapmış oluyor. İlk önce kişiye tasalarından kurtaran bir ferahlık verileceğini bildiriyor. Yaptığı yanlışlardan dolayı cehennem azabından korkup tasalanan kişilere tevbenin hataları affettirdiğini bu yüzden tasalanmaması gerektiğini kalbe ferahlık verildiğini bildiriyor. Bunun yanında tevbe ettiği zaman sıkıntılardan uzaklaştıran bir çıkış yolu ve ummadığı yerden rızık ile müjdelemesi de kişileri umutlandırdığı için terapi eder. Bir diğer hadiste de yine aynı şekilde bireylerin umutlandırılarak terapi edildiğine şahit oluyoruz. Şöyle ki:

Enes(r.a), Resul (s.a.s)’in: Yüce Allah buyurdu: “Ey Âdemoğlu! Sen bana dua ettikçe ve benden umdukça, günahlarının çokluğuna aldırmandan seni bağışlarım. Ey Âdemoğlu, günahların gökleri dolduracak kadar çok olsa, sonra benden bağış dileyen seni affederim. Ey Âdemoğlu, sen günahları çok olduğu halde bana gelsen, bana bir şeyi şirk koşmamışsan, yerleri dolduracak kadar çok mağfiretle sana karşılık veririm.”¹³⁰ buyurduğunu duydum demiştir.

Örnek verdiğimiz tüm ayet ve hadisler gibi bu hadiste Allah’ın rahmetinin çok olduğunu ve tevbe eden kişinin bağışlanacağını bildiriyor. Eğer böyle olmasaydı Allah’ın azabı rahmetinden çok olsaydı ve hatalar bağışlanmasaydı o zaman tevbenin terapi ettiği söylememiz yanlış olurdu. Çünkü işlediğimiz her günahın azabını düşünerek korkacak hayatı çekilemez hale getirecektik. Bu yüzden her ayette ve hadiste tevbenin bağışlamaya vesile olacağını bildirmesi, Allah Resulü’nün de her zaman tevbe ederek Allah’ın rahmetine şükretmesi tevbenin terapi ettiğini ve bunun terapi için ne kadar önemli olduğunu gösteriyor.

3.2.8. Dua ve Psikoterapi

Dua Arapça bir kelime olup, çağırma davet etmek gibi anlamlara gelir. Terim olarak dua, inanan kişinin Allah’a yakarışı, yalvarışı demektir. Bireyin Allah’tan bazı

¹²⁷ Ali İmran, 3/135-136.

¹²⁸ Araf 7/153

¹²⁹İbn-u Mace, Edeb, 57;

¹³⁰Tirmizi, Da’avat, 106.

taleplerde bulunur. Allah'la ilişki kurma ve ondan yardım dileme halidir. ¹³¹Dua; alçak gönüllüğün doruğundaki bir ruhun dış dünyaya akseden görüntüsü; ruh ve beden in doğal bir pratiği ve faaliyetidir. ¹³²

Dua insan olduğumuzun farkına varılmasıdır. Dua istemenin ötesinde aciziyetimizi kabulün adıdır. Aciz olduğumuzun ve bu aciziyetimizin bir eksiklik değil Allah'a yakınlaştıran bir özellik olduğunu fark etmemizdir. Dua için daha birçok tanımlama yapabiliriz. Ama dua için söylenecek en güzel kelimelerden biri terapidir. Duanın insanı rahatlatmasının en büyük nedeni kişinin yapacaklarının sınırlarını bilmesi ve yapamadığını Allah'tan istemesidir. Bu yüzden dua eden insan rahatladığını ifade eder. Duanın sağladığı yararları Dr. Herbert Benson bir araştırmayla ortaya koymuştur.

Dr. Benson, "Handbook of Religion and Health" isimli kitabında inanmanın hastalıklar üzerinde % 60-90 oranında iyileştirici etkisi olduğunu aktarmıştır. 1200 kişi üzerinde yapılan araştırmada, dindar insanların daha uzun ve sağlıklı yaşadıkları anlaşılmıştır. İbadetine dikkatli ve düzenli şekilde dua eden insanların, daha seyrek hasta oldukları ve hastalandıklarında hastanede kalma sürelerinin daha az olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışma sonunda, dini referanslara göre yaşayanlar arasında kalp ameliyatı geçirenlerin, ameliyat sonrası ölüm riskinin hiçbir dini aktivitesi olmayanlara göre on dört misli daha az olduğu tespit edilmiştir. Dr. Benson, beyin görüntülemelerinde, dua halindeki kişinin beyninde kompleks aktivitelerinin gerçekleştiğini rapor etmiştir. Dua eden bir kişinin vücut ısısı yükselmektedir. Bedende bir ürpertiyle başlayan uyarılma hissi yaşanmakta, algı gücü keskinleşmekte bilinç düzeyi ve farkındalık artmaktadır. ¹³³

Araştırma bize gösteriyor ki dua hem beden hem ruhen kişiyi rahatlatmaktadır. Bu yüzden duanın terapi ettiğini söyleyebiliriz. Bu konu ile ilgili ayetlerden örnekler vererek duanın terapi etme özelliğini daha iyi görebiliriz.

Kur'an'da dua ile ilgili ayetler şöyledir.

"Sizin duanız olmasaydı Rabbim size değer verir miydi?"¹³⁴

Allah'ın Teala'nın dua etmeyen insana değer vermemesi bir anlamda kişiye değerli olmasının dua etmesiyle, aynı derecede olduğunu bildiriyor. Dua etmenin bu denli önemli olmasının sebebi, duanın insana kazandırdığı bilinçtir. Dua eden kişi kendisini yaratan bir yaratıcının olduğunu bilir. Yapacaklarının sınırlı olduğunu ve yapamadıkları için her şeyi bilen birinden yardım istemesi gerektiğini bilir. Bunun farkında olan bir birey kendisini psikolojik olarak rahatlamış hisseder.

Bir diğer ayette de Allah'ın Teala kişilere duanın karşılık bulacağını müjdeleyerek umutlandırmıştır. Bu ayet şöyledir:

"Kullarım sana benden sorarlarsa, benim onlara yakın olduğumu, bana dua edenin duasına karşılık vereceğimi söyle."¹³⁵

Duada birey durumunu, yaşadıklarını, arzu ve isteklerini, dertlerini ve sıkıntılarını, gelecekle ilgili beklentilerini Allah'a arz eder. Allah'ın sınırsız bir güce sahip olduğuna, onun durumunu gördüğüne, söylediklerini duyduğuna, yardım talebini memnuniyetle karşıladığına ve isteklerini dikkate alacağına kesinlikle inanır. Allah'ın yardım ettiği takdirde sıkıntılarını aşabileceği bilinci ile Allah'a yönelir, O'na güvenir, O'nun şefkat ve merhametine sığınır. Dolayısıyla duanın temelinde Allah'ın sonsuz bir güç sahibi olduğunun kabulü ve O'nun insanın dert ve sıkıntılara çare, arzu ve

¹³¹ Peker, Hüseyin, Din Psikolojisi , s.123.

¹³² Şeriati, Ali, Dua, İstanbul, Birleşik yay. ,1996, s.38-53.

¹³³ Nevzat Tarhan, age. s.100

¹³⁴ Furkan, 25/77.

¹³⁵ Bakara,2/86

isteklerine karşılık vereceğine dair inanç ve güven vardır.¹³⁶ Bu güven ve inanç sayesinde kalp huzur bulur. Bu yüzden dua bir psikoterapi yöntemi olarak kullanılabilir diyebiliriz.

Örnek verdiğimiz ayetlerden sonra şimdi de dua ile ilgili hadislere değinmek istiyoruz. Mesela;

Ebu Hureyre (ra)'nin naklettiğine göre Hz. Peygamber (sav)'i bir iş kederlendiği zaman başını semaya kaldırır ve “Sübhanellahi'l-Azîm” derdi. Dua etmede ısrarlı olduğunda da “Ya Hayyu ya Kayyûm” derdi.” Bir hadiste de Rasûlullah (sav)'a bir iş zor geldiğinde “Ya Hayyu Ya Kayyûm, birahmetikeesteğîsü/ Ey Hayy ve Kayyum olan Allah'ım! Rahmetinle Senden yardım diliyorum.” derdi.¹³⁷

Hadiste bize Peygamberimizin kederlendiğinde ya da bir iş zor geldiğinde dua ettiğini bildiriyor. Bu hadisin psikoterapi ile bağlantısı şu şekildedir. Kederli olduğumuzda ya da bir sorunu çözemediğimizde Allah Resulu gibi umutsuzluğa düşmeden dua etmemiz gerektiğini bildirmesidir. Çünkü olaylara bu şekilde yaklaşmamız işimizi kolaylaştırır ve bizi psikolojik olarak rahatlatır. Başka bir hadiste de Allah Resulü şöyle buyurmuştur:

“Kesinlikle dua, başa gelene ve gelecek olana fayda sağlar. Ey Allah'ın kulları size düşen dua etmektir.”¹³⁸

Dua ilk önce başa gelene fayda sağlar. Yaşadığımız süre boyunca başımıza bir çok şey gelebilir ve bu durumlarda çok üzülebilir, psikolojik olarak yıpranabiliriz. Ama dua ettiğimizde başımıza gelen olaylara fayda sağlayacağımızı bilirsek psikolojik olarak rahatlarız. Aynı şekilde başımıza gelecek olanlara da fayda sağlayacağını bilirsek gelecek korkusundan kaynaklanan kaygılardan da kurtulmuş oluruz.

Sonuç olarak şunu diyebiliriz ki;

Dua bireyin ümit var olmasını sağlar, onu iyimser kılar. Çünkü dua eden insan Allah'a güvenen, Allah'ın kendisine yardım edeceğine kuvvetle inanan, ümitle O'na bağlanan insandır. Hayra ait isteklerinin, beklentilerinin gerçekleşeceği ümidiyle hayata iyimser bakar, bulunduğu durumu ve geleceği karanlık görmez, karamsar düşüncelerden ve duygulardan uzaklaşır.Yine dua bireye yalnız olmadığını hissettirir. Allah'ın kendisini gördüğünü, söylediklerini duyduğunu, dua eden kulunu sevdiğini ve ona yardım edeceğini bilmesi bireyi rahatlatır. Ayrıca dua bireyin sınırlarını yatıştırır, onda sükunet ve huzur verir. Sıkıntılı ve gergin durumda ise onda hafiflik ve rahatlık meydana getirir. Birey sıkıntısını, derdini Allah'a anlatarak, beklentilerini Allah'a arz ederek ruhen rahatlar.¹³⁹

3.2.9. Cihad ve Psikoterapi

Cihat sözlükte “gayret etmek, bir işi yapabilmek için bütün imkanları kullanmak” anlamına gelen “cihad” kavramı; Kur'an ve hadislerde; Allah yolunda savaşmak anlamını ifade ettiği gibi dini öğrenmeyi, dinin emir ve yasaklarına uymayı, haram ve günahlara karşı nefis ile mücadele etmeyi, İslam'ın bilinmesi, tanınması, yaşanması ve yücelmesi için çalışmayı da ifade eder.¹⁴⁰

¹³⁶ Peker, Hüseyin, Dua, İbadet ve Dini Törenler, Din Psikolojisi, Editör: Hayati Hökelekli, Anadolu Üniversitesi Yayını, No:2051, Eskişehir, 2010.

¹³⁷ et- Tirmizi, Daavat,39.

¹³⁸ Tirmizi, Daavat, 101.

¹³⁹ Peker, Hüseyin, Ruh Sağlığı ve Dini İnanç, s.95.

¹⁴⁰ Karaman Fikret ve diğerleri, a.g.e. , s. 100.

Bütün insanların hayatta bir anlam arayışı ve amacı vardır. Allah' a inanan bir insan için hayattaki en büyük gaye Allah'ın rızasını kazanmaktır. Çünkü bir konuda Allah'ın rızası gözetiliyorsa sonuç her zaman için anlamlı olacaktır. Cihatta Allah'ın rızası amaçlanır. Bu yüzden inanan insanı mutlu, huzurlu eder. Aşağıda zikredeceğimiz ayetlerde de görüleceği üzere cihad edenler her zaman güzel sonuçlara ulaşmışlardır. Bu ayetlerden bir kaçını zikrederim:

“(Ey müşrikler!) Siz hacılara su vermeyi ve Mescid-i Haram'ı onarmayı, Allah'a ve ahiret gününe iman edip de Allah yolunda cihat edenlerin imanı ile bir mi tutuyorsunuz? Hâlbuki onlar Allah katında eşit değillerdir. Allah zalimler topluluğunu hidayete erdirmez.”¹⁴¹

“İman edip de hicret edenler ve Allah yolunda mallarıyla, canlarıyla cihad edenler, rütbe bakımından Allah katında daha üstündürler. Kurtuluşa erenler de işte onlardır.”¹⁴²

Ayet cihad edenlerin Allah katında üstün olduğu ve kurtuluşa erdiklerini bildiriyor. Ayetin psikoterapi açısından önemi Allah yolunda malıyla, canıyla cihad eden kişinin üstün olduğunu kurtuluşa erdiğinin bilincinde olmasıdır. Bu bilinçte olan bir kişi Allah yolunda malını ve canını kaybettiği zaman üzülmez. Çünkü bunları kaybetmenin aslında bir kazanç olduğunu bilir. Olaya böyle bir bakış açısıyla baktığı için huzursuz olmasını gerektirecek durumları ortadan kaldırmış olur.

Buna benzer başka bir ayette de Allah'u Teala şöyle buyurmuştur:

“Müminler ancak Allah'a ve Resulüne iman eden, ondan sonra asla şüpheye düşmeyen, Allah yolunda mallarıyla, canlarıyla savaşırlardır. İşte doğrular ancak onlardır.”¹⁴³

Ayette mümin olan kişilerin özellikleri belirtiliyor. Bunlardan bir tanesi de Allah yolunda mallarıyla, canlarıyla savaşırlardır. İnanan bir kişi cihad ettiği zaman mümin olmanın gerektirdiği bir sorumluluğu yerine getirdiğini bildiği için psikolojik olarak kendisini rahatlamış hisseder.

Cihad aynı zamanda insanın yapmış olduğu hataları da örter. Bu açıdan da psikoterapi için çok önemlidir. Bunu Hz. Muhammed(s.a.s)'in yanına gelen bir adamla geçen diyalogunda daha iyi anlıyoruz. Şöyle ki:

Bir adam Resulullah (s.a.s)'e gelerek “Ya Resulullah! Allah yolunda sabırla, karşılığını sadece O'ndan bekleyerek, asla geri dönmeden savaşsam, Allah benim hatalarımı örter mi? diye sordu. Resulullah(s.a.s): “Evet” buyurdu. Adam dönüp gidince Resulullah (s.a.s) onu çağırdı. Ona: “Ne demiştin? diye sordu. Adam biraz önce söylediklerini tekrarladı. Bunun üzerine Resulullah (s.a.s): “Evet” bütün hatalarımı affeder, ancak kul hakkı borcunu affetmez. Cebrail bana böyle söyledi.” buyurur.¹⁴⁴

İnsanın yaptığı hatalarının örtüleceğini bilmesi insanı rahatlatır. Çünkü hiç kimse yaptığı hataların başkası tarafından görülmesini istemez. Bu yüzden cihat ettiği zaman yanlışlarının örtüleceğini bilirse psikolojik olarak rahatlamış hisseder.

Bir diğer rivayette Hz. Peygamber (s.a.s):

¹⁴¹ Tevbe,9/19.

¹⁴² Tevbe, 9/20.

¹⁴³ Hucurat, 49/15.

¹⁴⁴ İmam Malik b. Enes, Muvatta Hadisleri, Hazırlayan, Ahmet Çelik, Konevi yay., Konya, 2009, Cihad, 31.

“ Size Allah yolunda cihad etmeyi tavsiye ederim, çünkü cihad; cennet kapılarından bir kapıdır, Allah onun sayesinde gönüllerden tasayı ve kederi giderir.”¹⁴⁵ buyuruyor.

Bu hadis açıkça bize gösteriyor ki cihad gönüllerden tasayı ve kederi gidererek insanın huzurlu olmasını sağlıyor.

Başka bir diyalogta da, sahabelerden bir adam:

-“Ya Resulullah! Seyahate çıkmam için bana izin ver” dedi. Bunun üzerine Nebi(s.a.s)

-Benim ümmetimin seyahati Aziz ve Celil olan Allah yolunda cihad etmektir” buyurdu.¹⁴⁶

Diğer bir rivayette de Hz. Muhammed (s.a.s) cihadın başka bir anlamını dile getiriyor. nefisle mücadelenin cihad olduğuna vurgu yapıyor. Şöyle ki:

“Asıl mücahid Allah yolunda nefsiyle mücadele edendir.”¹⁴⁷ buyuruyor.

Bu hadiste cihadın sadece savaş meydanlarında savaşmak olmadığını ve asıl önemli olanın nefisle mücadele olduğunu anlıyoruz. Bu hadisin psikoterapi açısından önemi nefsiyle mücadele eden birinin asıl mücahit olduğunun dile getirilmesidir. Çünkü nefsiyle mücadele edebilen bir insan yanlışlardan ve haramlardan kendini uzak tutmaya çalışır. Kendini günahlardan korumaya çalıştığı için pişmanlık duygusundan kaynaklanan üzüntü, sıkıntı, stres ve kaygılardan kurtulmuş olur. Bu yüzden Hz. Muhammed (s.a.s) ‘in ilk önce nefsi ile mücadele ederek asıl mücahid olduğunu, savaş meydanlarında bizzat savaşarak cihad ile kendisini terapi ettiğini ve aynı zamanda cihadı emrederek insanların huzur bulmalarına yardımcı olduğunu düşünüyoruz.

3.2.10. Kur’an-ı Kerim’i Okumak ve Psikoterapi(Biblioterapi)

Biblioterapiyi birinci bölümde modern dönemde uygulanan psikoterapi yöntemi olarak ele almıştık. Kısaca tanımlamak gerekirse kişinin kendisine iyi gelecek kitapları okumasıdır. Hz. Muhammed (s.a.s) ‘in Biblioterapi yöntemini kendi döneminde uyguladığını düşünüyoruz. Çünkü Kur’an’da her insanın sorunlarıyla benzerlik gösteren yaşantılar Peygamber örnekleriyle anlatılmaktadır. Bir insanın kendi durumuna uygun olan bir yaşantıyı Allah’ın elçisi ve en sevdiği kullarından biri olan bir Peygamberin yaşadığını okuması, kendi başına gelen olayla ilgili onu teselli eder ve onda farklı bir bakış açısı kazandırarak çok önemli bir etki oluşturur.¹⁴⁸

Örneğin Hz. Meryem’in yaşadığı sıkıntıları ve bu sıkıntılara gösterdiği sabrı okuyan bir kişi yaşadığı olumsuz durumlardan dolayı üzülmez ve sabırla hareket eder. Bu da kişiye ferahlık verir. Aynı şekilde Hz. Muhammed (s.a.s)’in başına gelen her olaya rağmen hiçbir şekilde yılmadan Allah yolunda çalıştığını okuyan bir kişi önüne çıkan engelleri Hz. Muhammed (s.a.s)’in kullandığı metotlarda aşmaya çalışır. Daha bir çok konuda örnek verilebilecek birçok hadise vardır. Bu konuda Allah’u Teala şöyle buyurmuştur:

“Biz Kuran’dan müminlere şifa ve rahmet olan şeyler indiriyoruz. Zalimlerin ise ancak ziyanını artırır.”¹⁴⁹

“De ki O (Kuran) Müminler için hidayet ve şifadır.”¹⁵⁰

¹⁴⁵ El – Hakim, Muhammed b. Abdillah , el Müstedrek ala’s Sahihayn, Beyrut, 1990, II, 84(hadis no:2404)

¹⁴⁶ Ebu Davud, Cihad 6.

¹⁴⁷ Tirmizi, “Fezailü’l Cihad” ,2.

¹⁴⁸ Hüseyin Peker, Ruh Sağlığı ve Dini İnanç, s.106.

¹⁴⁹ İsra,17/82.

Kur'an insanlar için güç kaynağıdır. Çünkü o, kalplerdeki hastalıkları söküp atar. Kin, nefret, cimrilik, nankörlük ve haset gibi duyguları asgariye indirir. Böylesi duyguların minimuma indirildiği toplumlar sağlıklı ve güçlü toplumlardır. Kur'an Müslüman toplumunu bu şekilde güçlendirirken zalimler çılgına dönerler. Onlar, hakka karşı kör bir inadın içine girmişlerdir. Sapık inançları üzerinde ısrarla durmaktadırlar. Onlar bu dünyada da ahirette de kaybedenlerden olacaklardır.¹⁵¹

“Ey insanlar, Rabbinizden size bir öğüt, gönüllerin derdine bir şifa ve inananlara bir yol gösterici ve rahmet gelmiştir.”¹⁵²

Burada Kur'an-ı Kerim'in dört vasfından söz edilmektedir:

Birincisi öğüt olması:

Kur'an bir yönüyle eğitim kitabıdır. İnsanları iyiliklere çağırır ve onları kötülüklerden sakındırır. Bunu yaparken en etkili metotları kullanır. Okuyucusuna kıyaslama imkânı verir. Hayattan tablolar sunar. Akla hitap ettiği gibi kalbe de hitap eder ve insanın duygularını hareke geçirir. Öğüdün en güzelini verir. Hikmete uyar ve her şeyi yerli yerince gündeme getirir.

İkincisi şifa olması:

Kur'an inkâr, münafıklık, cimrilik, haset, kendini beğenme, stres vs. gibi kalbi hastalıklara şifadır. Bu hastalıkları birinci maddede söz konusu ettiğimiz metot ve öğütlerle tedavi eder.

Üçüncüsü hidayet olması:

Kur'an-ı Kerim herkes için hidayettir, onlara rehberlik eder. İnanmayanlara inanmaları için; inananlara da nasıl davranacaklarını, Allah'ın emirlerini nasıl yerine getireceklerini bildirmek ve kendilerini kötülüklerden arındırmak için rehberlik eder. Onlara evrendeki konumlarını ve nasıl davranacaklarını bildirir.

Dördüncüsü: İman edenlere rahmet olması:

Bu Kur'an-ın mü'minlere rehberlik etmesinin doğurduğu bir sonuçtur. Hem dünya hayatında hem de ahirette Kur'an iman edenlerin mutlu olmalarını sağlar. Kur'an-ı kendilerine rehber edinen toplumlarda zenginler fakirlere yardım eder; toplumun bütün bireyleri haksızlığa karşı çıkar.¹⁵³

Örnek verdiğimiz ayetlerde Allah'u Teâlâ her zaman Kuran'ın bizim için şifa olduğunu bildirmektedir. Hz. Muhammed (s.a.s) 'de Kuran'ın şifa yönünü insanlara hadisleriyle ve yaptıklarıyla bildirmiştir. Resulullah bir hadisinde şöyle buyurmuştur:

“Devanın en hayırlısı Kuran'dır.¹⁵⁴ Muhakkak ki devanın en hayırlısı Kur'an'dır. Çünkü Kur'an insanın kalbine ferahlık verir. Kuran okumak günahları bağışlatır, sevapları katlatır, cennete girme umudunu çoğaltır bu sebeple günahkârlık duygusundan kaynaklanan stresi giderir.”¹⁵⁵

Aynı zamanda Kur'an'ı anlayarak ve tam manasıyla idrak eden bir kişi Allah'ın kendisinden ne istediğini bilir, nelerin haram olduğunu nelerin helal olduğunu öğrenir. Bunları bildiği için kendisini haramlardan uzak tutmaya çalışır. Yaptığı haramlardan dolayı tevbenin önemli olduğunu fark eder ve tevbe eder. Bunları yaparken kendini yanlışlardan kurtardığı için kalbi ferahlar. Psikolojik rahatsızlıklardan kendini korur.

Başka hadisler de Allah Resülü şöyle buyurmuştur:

¹⁵⁰ Fussilet,41/44.

¹⁵¹ Şimşek Mehmet Sait, a.g.e. c.3, s.238.

¹⁵² Yunus,10/57.

¹⁵³ Şimşek, Sait, a.g.e. c.2. s.556-557.

¹⁵⁴ İbnu Mace, Tıp, 28.

¹⁵⁵ Necati, Osman, a.g.e. s.261

“Allah’ın evlerinden bir evde bir topluluk Allah’ın kitabını okur, onu aralarında öğrenir ve öğretirlerse, üzerlerine sekinet iner, onları rahmet kaplar, melekler kuşatır, Allah da yanındakilerle beraber onları anar.¹⁵⁶

Kur’an okuyan kişiler genellikle rahatladıklarını, huzur bulduklarını dile getirirler. Hadiste Allah Resulu Kur’an öğreten ve öğrenen kişilerin üzerine sekinet ineceğini bildiriyor. Buradan anlıyoruz ki Kur’an okuyan kişilerin içlerindeki huzur Allah tarafından inen bir sekinettir. Bunu bilen Hz. Muhammed (s.a.s) insanlara Kur’an- öğretmeyi, öğrenmeyi ve okumayı tavsiye etmiştir. Bu şekilde bireylerin mutlu ve huzurlu olmalarına yardımcı olmuştur.

“Kalbinde Kur’an’ dan bir miktar bulunmayan kimse harap ev gibidir.¹⁵⁷

Hadiste Hz. Muhammed (s.a.s) bir teşbih yaparak kalbinde bir miktar Kur’an bulunmayan kişileri harap bir eve benzetmiştir. Gerçekten de nefesine Kur’an’la hükmetmeyen, kalbinde Kur’an sevgisine yer vermeyen kişiler harap bir ev gibi her an psikolojik olarak yıkılmaya mahkum olurlar. Çünkü Kur’an ahlakından yoksun olmak insanı her yanlış yapmaya sürükler. Bu yanlışlar bireyi mutsuz ve huzursuz eder. Oysa Kur’an-ı okuyan, kişiliğini Kur’an ahlakıyla şekillendiren kimseler doğru bir istikamette ilerler. Korkudan, kaygıdan, stresten uzaklaşırlar. Bu da psikolojik olarak kişilerin rahatlamalarını sağlar.

Özetle, Kur’an bir bakımdan eğitim ve öğretim kitabıdır. Eğitmeye çalıştığı da insandır. Ana teması, insanı hem dünyada hem ahirette mutlu yaşatmaktır. Bunun için ona, sahip olması gereken özellikleri, nelere inanması, neleri yapması, neleri yapmaması gerektiğini bildirir. Kendisinde var olan yetenekleri geliştirmesini, aklını kullanmasını önerir.¹⁵⁸ Bir insanın nasıl bir istikamette gitmesi gerektiğini bu kadar detaylı bir şekilde anlatan bir kitabın insanı rehabilite ettiğini söylememiz yanlış olmayacaktır. Bunun için kitap okuma özelle ise Kur’an’ı Kerim’i okuma huzurun kaynağına yapılan bir yolculuktur.

İbadetler ile psikoterapi başlığı altında yaptığımız tüm açıklamalardan sonra son olarak şunları söyleyebiliriz:

Bütün ibadetlerin kişinin ruh sağlığıyla doğrudan ilişkisi vardır. İbadetler Allah’a karşı görev şuuruyla yapıldığı için, yerine getirildiğinde bir gönül rahatlığı ve iç huzuru sağlar. Sorumluluk duygusunu geliştirerek dengeli bir şahsiyet kurulmasına ve bu dengenin korunmasına yardımcı olur. Her ibadetin özelliğine göre kişi bir takım süreçler yaşar ve böylece duygu, düşünce, kabiliyet ve karakter özellikleri etkilenecek müspet yönde gelişmeler sağlanır.¹⁵⁹ Bu gelişmeler bireylerin sağlıklı bir psikolojiye sahip olmalarına vesile olur. Bu yüzden ibadetler terapi etmede önemli bir yere sahiptir.

3.2.11. Ezan ve Psikoterapi

Ezan, rüya ile belirlenen sözlerle, farz namazlarının vaktinin geldiğini müminlere duyurmayı ifade eder.¹⁶⁰

İslam dinine göre, ezan genel manada dinin temel inanç esaslarının özeti olup Müslümanlara hem dini inançlarını hatırlatmakta hem de onları namaza davet

¹⁵⁶ Müslim, Zikr 38.

¹⁵⁷ Tirmizi, Fezail-ül Kur’an, 18.

¹⁵⁸ Peker, Hüseyin, Din Psikolojisi, s. 36.

¹⁵⁹ Şentürk, Habil, Din Psikolojisi, Esra Yay. İstanbul, 1997, s.164.

¹⁶⁰ Çetin, “Ezan”, DİA, XII,36.

etmektedir. Bu anlamda ezan, dini bir sembol olarak Müslümanlar için ortak bir dini ve kültürel anlam taşır.¹⁶¹

Günde beş vakit duyduğumuz anlamlı bir sesin insanı terapi etmesi kaçınılmazdır. Bu konuda yapılan bir araştırmada ankete katılanların ezanla ilgili görüşlerini ya da duygu ve düşüncelerini almak için , “Ezan okunduğunda sizde ne gibi duygu ve düşüncelere sebep oluyor” sorusu soruluyor.

Cevapların çoğuna göre ezanın, güzel bir ses ve makamla okunduğunda estetik bir zevk kazandırıyor ve bu durumun denekleri namaza yönelttiği ve motive ettiği anlaşılıyor. Bu bulgulara göre ezanın, okunduğu esnada estetik duyguları uyandırdığı ve kişilere haz verdiği ve namaza yöneltmede önemli bir rolünün olduğu söyleniliyor.¹⁶²

Bu araştırmanın cevabına binaen şunu diyebiliriz ki Hz. Muhammed(s.a.s)’de ezanı güzel sesli birinin okumasını isteyerek insanları terapi etmiştir. Örneğin Hz Peygamber’in Abdullah b. Zeyd’e ezanı, Hz. Bilal’e öğretmesini emrederken “Bilal’in sesi seninkinden daha gür” demesi ve “Ezan Habeşlilere aittir.”¹⁶³ hadisi Habeşlilerin sesinin gür ve güzel olmasından kaynaklanıyor. Çünkü güzel sesin varlıklar üzerindeki etkisi yadsınmaz.¹⁶⁴

Son olarak şunu diyebiliriz ki Hz. Muhammed(s.a.s) hem sesin insan üzerindeki rahatlatıcı etkisini kullanarak hem de Allah’a ve felaha davet eden anlamlı bir sesle insanları tedavi etmiştir.

3.3. Güzel Ahlak İle Psikoterapi

3.3.1. Ahlak’ın Tanımı

Ahlak sözlükte “huy, seciye, tabiat, mizaç, karakter” gibi anlamlara gelen hulk veya huluk kelimesinin çoğuludur. İnsanın fiziki yapısı için çoğunlukla halk, manevi yapısı için ise hulk kelimesi kullanılmaktadır. Bir terim olarak ise ahlak “insanın iyi ve kötü olarak nitelendirilmesine sebep olan manevi vasıfları, huyları ve bunların etkisiyle ortaya koyduğu iradeli davranışların bütününe” verilen addır. Ayrıca bu konuları inceleyen bilim dalına da ahlak denir.¹⁶⁵

Güzel ahlak ile psikoterapi başlığını taşıyan bu bölümde değineceğimiz konu ahlaklı olmanın insan psikolojine yapacağı etkiler olacaktır. Burada güzel ahlak sahibi olmanın insanları hangi açıdan terapi edeceği üzerinde duracağız. Bu bağlamda ele alacağımız ahlaki değerler sabır, şükür, af ve tevekküldür. Bunların her birisinin psikoterapi açısından değerlendirmesini yapmaya çalışacağız

Nitekim Hz. Aişe’de Allah Resulü’nün ahlakından bahsederken O’nun ahlakının Kur’an ahlakı olduğunu dile getirmiştir.¹⁶⁶ Allah Resulü’nün ahlakı bütün Müslümanların sahip olması ve örnek alması gereken bir ahlaktır. Bu yüzden Allah Resulu Müslüman’ın ahlaklı olmasını tavsiye etmiş ve her zaman Allah’ın emrettiği ahlak kurallarına uymuştur. Allah O’nun yüksek bir ahlak üzere olduğuna vurgu yaparken kendisi de tamamlamak için gönderildiğini ifade etmiştir.

¹⁶¹ Şentürk, Habil, Namaz İbadetinin Uyandırdığı Duygu ve Düşünceler Üzerine Pilot Bir Araştırma, s.41.

¹⁶² A.g.e. , s. 42-43.

¹⁶³ Ahmed b. Hanbel, Müsned, Thk. Şuayb el- Ernaut, Müessesetü’r- Risale, Beyrut 1999, hadis no:8761, s.368.

¹⁶⁴ Uludağ, Süleyman, İslam Açısından Musiki ve Sema, Bursa, Uludağ yay. 1992. s.14.

¹⁶⁵ Kahraman Fikret ve diğerleri, age. s.14.

¹⁶⁶ Müslim, Müsafirun 39.

Güzel ahlak sahibi olmak insanı psikolojik olarak rahatlatır. Aşağıda ele alacağımız her başlıkta güzel ahlakın insanı nasıl psikolojik olarak rahatlattığına Hz. Muhammed (s.a.s)'in bu konudaki hadisleri ışığında detaylı olarak değineceğiz. Konumuza ilk olarak sabır ve psikoterapi ile başlayacağız.

3.3.1.1. Sabır ve Psikoterapi

Sabır,“zorluklara tahammül ederek nefsi yenmek ve acele davranmamaktır.” Buna göre sabır, “musibetler içindeyken en güzel bir biçimde edebe riayet etmektir.”¹⁶⁷

Sabır şikâyeti terk etmektir. Böylelikle insanın huzursuzluklarla olumlu başa çıkma süreci desteklenmektedir. Olumlu başa çıkma süreci ise ruhsal çöküntüye karşı koruyucu bir etki yapabilmektedir. Sabreden kişi, depresyon, stres ve düşük hayat kalitesine sebep olan, duygusal zayıflık durumlarının olumsuz etkilerinden kurtulmaktadır. İnsanın sabrederek başına gelen felaketler karşısında ayakta durabilmesine yardımcı olmaktadır. Diğer taraftan kişinin inandığı değerler uğruna mücadele ederken engeller karşısında, ruhen çöküntüye uğramasını engelleyen bir hal olup aksine kişiyi dinamizme sevk etmektedir.¹⁶⁸ Sabrın daha birçok faydası bulunmaktadır ve terapi için önemli bir yere sahiptir. İlk olarak ayetlerde sabrın önemine değinmek istiyoruz.

“And olsun ki sizi biraz korku ve açlıkla, bir de mallar, canlar ve ürünlerden eksilterek deneriz. Sabredenleri müjdele.”¹⁶⁹

Dünya bir imtihandır, bu yüzden insanlar bazen açlıkla, bazen mallarıyla sınanabilirler. Bu şekilde kimin sabredebildiği kimin sabredemeyip isyan ettiği anlaşılır. Elbette ki insanlar bazen sıkıntı çekecektir. Bu ayetin psikoterapi açısından önemi, öncelikle insanlara bu dünyanın bir imtihan yeri olması sebebiyle sınanacaklarını bildirmesidir. Kişi bunun farkında olduğu zaman kaybettiklerine üzülmez. Malına, canına gereğinden fazla önem vermez. Her şeyin kendisine bir emanet olarak verildiğini fark eder. Bu bilinçte hareket ederek kaybettikleri için sabredecek ve kendini depresyona sokacak, kaygı ve üzüntü duymasına sebep olacak düşüncelerden uzak tutacaktır..

Bir diğer ayette de Allah’u Teala şöyle buyurmaktadır:

“And olsun ki senden önceki peygamberler de yalanlanmıştı. Onlar yalanlanmalarına ve eziyet edilmelerine rağmen sabrettiler. Sonunda yardımımız onlara yetişti. Allah’ın kelimelerini(kanunlarını) değiştirebilecek hiçbir kimse yoktur. Muhakkak ki peygamberlerin haberlerinden bazısı sana da geldi.”¹⁷⁰

Ayette Allah’u Teala’nın geçmiş peygamberlerin yaşantılarından örnek vererek Hz. Muhammed(s.a.s)’in her zorluğa rağmen sabretmesini emrediyor. İnsanın gerçeği söylediği halde karşıdaki kişinin yalanlamasıyla karşılaşması bundan dolayı eziyet görmesi insanı çok üzer, mutsuz eder. Allah Resulü’nün böyle bir ruh haline girmesini engellemek için Allah’u Teala sabretmesi gerektiğini bildirmiştir.

İnsan olarak bizler de bu durumlarla karşılaşabiliriz. Bundan dolayı psikolojik sıkıntılar yaşayabiliriz. Bu noktada insanı rahatlatacak olan şey muhakkak ki sabırdır.

Hz. Muhammed(s.a.s) de insanlara sabrı telkin ederek psikolojik olarak rahatlamalarına yardımcı olmuştur. O bir hadiste şöyle buyurmuştur.

¹⁶⁷Reşid Rıza, Seyyid, Muhammed, Tefsiru’l Menar, Mısır, 1954, c. II, s.37.

¹⁶⁸ Alper, Hülya, İmanın Psikolojik Yapısı, İst. Rağbet Yay. , 2007, s.107.

¹⁶⁹ Bakara, 2/155.

¹⁷⁰En’am, 6/34.

Ebu Said el-Hudri (r)'den nakledildiğine göre, Medine'li Müslümanlardan bir grup Resulullah (s) 'dan bir şeyler istediler. O da verdi. Sonra yine istediler. Resulullah (s.a.s) elindekiler bitinceye kadar verdi. Verebilecek bir şeyleri kalmayınca onlara şöyle buyurdu:

“ Yanımda bir şey olsaydı, onları sizden esirgemez, verirdim. Kim dilenmekten çekinir, iffetli davranırsa, Allah onun iffetini artırır, dilenme utancından korur. Başkasına muhtaç olmak istemeyenleri Allah hiç kimseye muhtaç etmez. Sabretmek için çaba harcayanlara, Allah sabır verir. Hiçbir kimseye sabırdan daha hayırlı ve geniş bir nimet bağışlanmamıştır.¹⁷¹

Hadiste Allah Resulü sabretmek için çaba harcayanlara Allah'ın sabır ihsan edeceğine değinmiş ve sabrın geniş kapsamlı bir nimet olduğunu vurgulamıştır. Sabırlı olmak bir insan için belki de en zor şeylerden biridir. Ama bir kez sabırlı olmayı Allah o kişiye ihsan etmişse o kişinin tüm hayatını olumlu yönde etkiler. Bu kimse sabrı sayesinde sağlam bir psikolojiye sahip olur ve en küçük bir sorunda tüm hayatı alt üst olmaz. Aynı zamanda sabır ruhsal açıdan bir nimettir. Su nasıl beden için gerekli ise sabır da ruh için gereklidir. İnsan sabırla olaylara daha geniş açıdan bakabilmeyi öğrenir. Sıkıntıların bir imtihan vesilesi olduğunu ve bu yüzden sabırla her şeyin daha güzel olacağını idrak eder. En büyük felaketlerde bile Allah'ın ipine sınıksız tutunarak, sabrı elden bırakmaz. Bu vesileyle kendisini psikolojik olarak rehabilite eder.

“ Ebu Yahya Suheyb b. Sinan (r)' dan rivayet edildiğine göre Resulullah (s) şöyle buyurdu:

“Mü'minin durumuna hayret doğrusu! Çünkü onun her durumu kendisi için bir hayır sebebidir. Böyle bir özellik sadece mü'min içindir: Eğer sevindirici bir durumla karşılaşır, şükreder; bu onun için hayır olur, eğer darlığa uğrarsa sabreder ve bu da onun için bir hayır olur.”¹⁷²

Hadiste terapiyle bağlantısı olan iki ilke vardır. Birincisi şükür ikincisi sabırdır. Mü'min insanda bulunması gereken bu özelliklerin ikisi de insanları rehabilite eder. Öncelikle sevindirici bir durumla karşılaştığında şükretmesi kişiyi şımarıklıktan, aç gözlülüğten, büyüklenmekten korur. Aynı zamanda Allah'a teşekkür ederek nankörlük yapmaktan alıkoyar. Daha sonra darlığa uğradığında sabırla bu durumdan kurtulmayı bekler. Bu da bireylere her ne olursa olsun bütün kötü durumların sabırla hayra ulaşacağını gösterir. Allah Resulü bu şekilde insanları hem umutlandırarak hem de olumlu bakış açısı kazandırarak terapi etmiştir diyebiliriz.

“Enes b. Malik (r)'den rivayet edildiğine göre Nebi(s.a.s), (bir bebek) mezarının başında ağlayan bir kadının yanından geçti. Ona:

-Allah'tan kork ve sabırlı ol! buyurdu. Kadın:

-“Çekil başımdan; çünkü benim başıma gelen felaket, senin başına gelmemiştir”, dedi.

Kadın Hz. Peygamberi tanıyamamıştı. Kendisine, Onun Peygamber olduğunu söylediler. Bunu duyar duymaz Peygamber (s.a.s)'in kapısına koştu. Özür beyan etmek üzere Hz. Peygamber'e:

-Sizi tanıyamadım, dedi. Peygamber (s.a.s) de:

- Gerçek sabır, felaketle karşılaştığın ilk anda gösterdiğin dirençtir” buyurdu¹⁷³

Evladını kaybetmek bir anne için bu hayatta yaşayacağı en büyük acılardan biridir. Böyle bir durumda olan bir insan psikolojik olarak çok kötü bir durumdadır. Bu durumdaki insanı rahatlatmak için birçok terapi yöntemine başvurmak gerekir. Allah

¹⁷¹ Buhari, Zekat 50, Rikak 20; Müslim, Zekat 124.

¹⁷² Müslim, Zühd, 64.

¹⁷³ Buhari, Merda 7; Tirmizi, Zühd 58.

Resulü ise tek bir şeyi yani sabrı tavsiye ederek anneyi terapi etmiştir. Gerçek sabrın felaketle karşılaşılan ilk anda olduğunu belirterek anneye yardımcı olmuştur. Bu hadise benzer başka bir hadiste de Allah'ü Teala böyle bir durumda sabır gösteren insanın alacağı mükâfatı müjdelemiştir.

“Aişe(r)’ den rivayet edildiğine göre, kendisi Resulullah (s): “ Allah şöyle buyurdu” demiştir.

“Taun hastalığı, Allah’ın dilediği kimseleri kendisiyle cezalandırdığı bir çeşit azaptır. Allah onu Mü’minler için rahmet kıldı. Tauna yakalanmış bir kul, başına gelene sabrederek ve mükâfatını Allah’tan bekleyerek bulunduğu yerde kalmaya devam eder ve başına ancak Allah ne takdir etmişse onun geleceğini bilirse, kendisine şehit sevabı verilir.”¹⁷⁴

Hastalıklar bir imtihan vesilesidir. Hasta olan bir insanın psikolojik olarak rahat olması stres yapmaması çok zor bir durumdur. Çünkü insan olarak daha fazla yaşamayı arzu ederiz herhangi bir hastalığa yakalandığımızda stres yapar umutsuzluğa düşeriz böyle bir duruma yakalanan birini rahatlatmak için Allah resulü sabrı tavsiye etmiş ve kendisine şehit sevabı verileceğini bildirmiştir. Örnek verdiğimiz hadise benzer birkaç hadise daha değinmek istiyoruz.

Enes b. Malik (r), Resulullah (s.a.s)’i şöyle buyururken dinlediğini söylemiştir:

-Allah buyuruyor ki: “Kulumu, iki gözünden yoksun ederek imtihan ettiğim zaman sabrederse, gözlerine karşılık olarak cenneti veririm.”¹⁷⁵

Ata b. Ebi Rebah’dan şöyle dediği rivayet edilmiştir:

Abdullah b. Abbas(r) bana:

-İster misin sana cennetlik bir kadın göstereyim? dedi. Ben:

-Evet, göster, dedim.

İbn Abbas şöyle dedi:

-Şu siyah derili kadın var ya! İşte bu kadın Nebi (s.a.s)’e geldi ve:

-Beni sar’a nöbeti tutuyor ve farkına varmaksızın üstüm başım açılıyor. İyileşmem için Allah’ dua ediniz, dedi.

Nebi(s):

-“Eğer sabredeyim dersen, sana cennet vardır. Ama yine de sen istersen, sana şifa vermesi için Allah’a dua ederim” buyurdu.

Bunun üzerine kadın:

-Ben sabrederim. Ancak sar’a nöbeti tuttuğu zaman üstümün başımın açılmaması için dua buyurunuz, dedi.

Nebi o kadın için dua etti.¹⁷⁶

Günümüzde bir organını kaybeden insanların hayatları aniden alt üst olabiliyor aynı zamanda psikolojik olarak da çöküyor. İnsanın hiç beklemediği bir anda yıllarca kullandığı elini veya ayağını kaybetmesi çok büyük bir imtihandır. Günümüzde böyle bir olayla karşılaşan insanların intihar etmesi olası bir durumdur. Bu insanları rahatlatmak birçok terapi yöntemini uygulamayı gerektirir. Allah resulü bu konuda insanları umutlandırarak rahatlatmıştır. Cenneti müjdeleyerek olumlu düşüncelerini sağlamıştır. Çoğu zamanda bizim olduğunu düşündüğümüz her şeyin aynı zamanda bir sahibinin olduğunu ve bu yüzden evlatlarımıza malımıza ve bizim olduğunu düşündüğümüz her şeye çok bağlanmamayı emretmiştir. Çünkü evladımıza, malımıza olan bağlılığımız Allah’a olan bağlılığımızın önüne geçerse kalp hastalanır psikolojimiz

¹⁷⁴ Müslim, Selam 92-95.

¹⁷⁵ Buhari, Merda 7; Tirmizi, Zühd 58

¹⁷⁶ Buhari, Merda 6; Müslim, Birr 54.

bozulur. Allah Resulu böyle bir durumun önüne geçmek için Allah'a olan bağlılığımızın önüne hiçbir şeyin geçmemesini emretmiştir.

Abdullah b. Mesud (r) şöyle dedi:

Huneyn Savaşı ganimetlerini taksim ederken Resulullah(s.a.s) bazı kişilere diğerinden fazla hisse verdi. Akra' b. Haris'e yüz deve, Uyeyne b. Hıns' a da bir o kadar verdi. Arapların ileri gelenlerine de o günkü paylaşımında biraz daha fazla pay verdi. Bunun üzerine bir kişi:

-Vallahi bu bölüştürmede ne adalet ve ne de Allah rızası gözetilmiştir! dedi. Ben de:

-Allah' a yemin ederim ki bunu ben Resulullah'a söyleyeceğim, dedim. Gittim, adamın söylediklerini anlattım.

Bunun üzerine, kızgınlığından Resulullah(s)'ın yüzü kıpkırmızı kesildi. Sonra şöyle buyurdu:

-Allah ve resulü de adaleti gözetmezse, kim gözetir?" daha sonra da şöyle buyurdu:

"Allah, Musa'ya rahmet etsin. O'nu bundan daha çok üzmüşlerdi de yine sabretmişti."¹⁷⁷

Yapmadığımız bir davranıştan dolayı suçlanmak her insanı üzer. Böyle bir durumla karşılaşan Hz. Muhammed (s.a.s) de çok üzülmüştür. Ama kızmış ve üzülmüş olması Resulullah'ı sabırdan alıkoymamıştır. Sabretmek Hz. Muhammed (s.a.s)'i psikolojik olarak rahatlatmıştır.

Abdullah b. Mesud (r)'dan rivayet edildiğine göre Resulullah(s.a.s):

-Hiç şüphesiz bende sonra adam kayırmalar ve kabul edemeyeceğiniz bazı uygulamalar olacaktır" buyurdu Ashab-ı kiram:

-Ey Allah'ın Resulü! O zaman nasıl davranmamızı tavsiye edersiniz? dediler.

Peygamber'de:

-Siz üzerinize düşen görevleri yapar, kendi hakkınızı ise, Allah'tan beklersiniz." buyurdu.¹⁷⁸

Ebu Yahya Useyd b. Hudayr (r)'dan rivayet edildiğine göre Medinelilerden bir adam: -Ey Allah'ın Resulü! Falan kişi gibi beni de vali tayin etmez misiniz? dedi.

Peygamber (s.a.s) de:

-Benden sonra adam kayırmalarla karşılaşacaksınız bunlara karşı sabredin ki, (Kevser) havuzunun başında benimle buluşabilirsiniz!" buyurdu.¹⁷⁹

Hz. Muhammed (s.a.s) kendi döneminden sonra adam kayırmaların olacağından bahsetmiştir. Adam kayırma günümüzde çoğu insanın karşılaştığı önemli sorunlardan biridir. Yıllarca emek verdiği halde bir yerlere gelemeyen insanların liyakatsiz insanların bir yerlere geldiğini görmesi o kişi için çok zor bir durumdur. Hayata karşı umutları tükenebilir. Umutsuzluk ise insanı üzer sıkıntıya sokar. Allah Resulu insanların böyle bir durumla karşılaşabileceklerini feraseti sayesinde fark etmiş ve insanları bu konuda uyarmıştır. Bir anlamda sadece kendi döneminde ki insanları değil kendinden sora gelecek kişileri de sabrı tavsiye ederek terapi etmiştir.

Aynı zamanda insanlara geniş bir açısı kazandırmıştır. Bu dünya geçicidir. Makam mevki sahibi olmak insan nefsine hoş gelen şeylerdir. Sırf nefsine sevimli geldiği için her türlü haksız yola başvurarak makamlara gelen insanlar vardır. Allah Resulü bu şekilde makamlara gelen kişilere özenerek yanlış işler yapmayı engellemiş

¹⁷⁷ Buhari, Edep 53.

¹⁷⁸ Buhari, Menakibu'l enbiya 8; Fiten 2.

¹⁷⁹ Buhari, Fiten 2, Menakibu' - ensar 8.

aynı zamanda ahiretin bu dünyadan daha hayırlı olduğunu, Kevser havuzunun başında buluşmayı ifade ederek anlatmıştır.

Özetle sabır bize göre psikoterapinin temel yapı taşlarından birisidir. Çünkü insan acelecidir istediği her şeyi hemen elde etmek ister. Aynı zamanda sahip olduğu hiçbir şeyi de kaybetmek istemez. Bundan dolayı sabretmek insanlara çok zor gelir. Oysa kişi sabretmesini bilirse kalbinde korkunun yerini güven, üzüntünün yerini mutluluk duygusu alacaktır.

3.3.1.2. Şükür ve Psikoterapi

Türkçe sözlüklerde şükür, Allah'a duyulan minneti dile getirme, mutlu bir olay ve durumdan, yapılan bir iyilikten duyulan hoşnutluğu bildirme anlamına gelir.¹⁸⁰ Aslen Arapçada (ş-k-r) kökünden türetilen şükür, "verilen herhangi bir nimetten/hediyeden dolayı, bu nimeti/hediyeyi verene karşı söz, hareket ve ya kalp ile saygı göstermek, saygıyla karşılık vermek, nimet/hediye ve iyiliği anıp, sahibini övmek" tir.¹⁸¹

Kur'an-ı Kerim'de Allah'ın nimetlerinden bahsedilmekte ve dolayısıyla Allah'a şükredilmesi gerektiği bildirilmektedir. Allah'a sırf dil ile şükretmek yeterli olmayıp, onun uygun bulduğu davranışları da gerçekleştirmek gerekir.¹⁸² Elmalılı'ya göre Allah, şükreden kullarına karşı sırf kendi lütfundan nimeti artırmakla karşılık vererek şükre mukabelede bulunmaktadır. O'na göre bu muamelenin dünya ve ahirette kıymetinin ne kadar büyük olduğunu insan tasavvur bile edilemez.¹⁸³

Kur'an-ı Kerim'de Allah'ı Teala'nın şükreden kullarına nasıl karşılık verileceği şöyle zikredilmiştir:

"Hiçbir kimse yok ki, ölümü Allah'ın iznine bağlı olmasın. (Ölüm) belli bir süreye göre yazılmıştır. Her kim dünya nimetini isterse, kendisine ondan veririz; kim de ahiret sevabını isterse, ona da bundan veririz. Biz şükredenleri mükâfatlandıracağız."¹⁸⁴

"Eğer siz iman eder ve şükrederseniz, Allah size neden azap etsin! Allah şükre karşılık veren ve her şeyi bilendir."¹⁸⁵

"Çünkü Allah onların mükâfatlarını tam öder ve lütfundan onlara fazlasını da verir. Şüphesiz O, çok bağışlayan, şükürün karşılığını bol bol verendir."¹⁸⁶

"Eğer inkâr ederseniz, şüphesiz Allah size muhtaç değildir. Bununla beraber O, kullarının küfrüne razı olmaz. Eğer şükrederseniz sizden bunu kabul eder. Hiçbir günahkâr diğerinin günahını çekmez."¹⁸⁷

Ayetlerde şükredenlerin mükâfatlandırılacağından bahsediliyor. Öncelikle şükürün karşılıksız kalmayacağını bilmek daha sonra şükrederken aynı zamanda aç gözlü olmaktan, hırstan ve hasetten, stresten korunmak bir tür terapidir. Nitekim şükreden insanlar stresle daha kolay baş edebilmektedirler.¹⁸⁸ Bu yüzden ayetlerin şükredenlerin mükâfat kazanacağını bildirerek umutlandırması ve kişileri olumsuz duygulardan kurtarması konumuz açısından çok önemlidir.

¹⁸⁰ Akalın, Şükürü Haluk, Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu Yay. , Ankara, 2001, s.1998.

¹⁸¹ Göçen, Gülüşen, Şükür- Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü, Dem Yay, 2014, s.29.

¹⁸² Şener Güney, Nihal, "Kur'an'da Psikolojik Sağlık", Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016,s.135.

¹⁸³ Elmalılı,a.g.e. cilt 1, s.546.

¹⁸⁴ Al-i İmran,3/145.

¹⁸⁵ Nisa, 4/147.

¹⁸⁶ Fatır, 35/30.

¹⁸⁷ Zümer, 39/7.

¹⁸⁸ Göçen, Gülüşen, a.g.e. s.37.

Aynı şekilde hadislerde de şükredenlerin mükafatlandırılacağı bildiriliyor. Mesela;

Resulullah(s.a.s) buyurdu:

“Allah, kulunun bir şey yiyip içtikten sonra kendisine hamd etmesinden hoşnut olur.”¹⁸⁹

“Allah’a hamd ederek başlanmayan hiçbir önemli işin sonunda hayır ve bereket yoktur.”¹⁹⁰

Hadiste Allah’a hamd ile başlanmayan bir işin sonunda hayrın ve bereketin olmayacağı belirtilmiştir. Çünkü şükretmeyen bir kişi hep daha fazlasını isteyecektir. Bütün işlerine aç gözlülükle başlayacaktır. Bunun sonucunda hep doyumsuz olacak ve mutlu olamayacaktır. Oysa şükürle başladığı her iş hayır ve bereketle bitecektir. Bu da hem maddi hem manevi anlamda bireyleri mutlu edecektir.

Bir diğer hadiste Allah Resulü(s.a.s) şöyle buyurmuştur:

“Nimetler konusunda sizden aşağıda olanlara bakın, yukarıda olanlara bakmayın, bu Allah’ın size verdiği nimeti küçümsememeniz için daha uygundur.”¹⁹¹

Bu hadisin terapi açısından önemi şöyledir. İnsanlar nimetlerin her zaman en güzelini, en iyisini ister. Ama bu her zaman için mümkün değildir. Allah Resulü bireylerin her istediklerini elde edemediklerinde, kendilerinden daha az nimete sahip kişileri bakmayı öneriyor. Bu şekilde kişi elinde olan nimetlere şükrederek, sahip olduklarıyla mutlu olur. Bunun tam aksine her zaman kendisinden daha çok nimete sahip olanlara bakarsa, o zaman kendisini huzursuz eder. Çünkü her zaman daha fazlasına sahip olan kişiler olacaktır. Bundan dolayı bireyler elinde olanlara şükrederek hayatlarına huzur ve mutluluğu getirebilirler.

Sonuç olarak diyebiliriz ki:

Şükür, mutluluğu artırmada psikolojik ve sosyal olarak çok etkili bir faktördür. İnsan şükürü ifade edip yaşarken güç kazanmaktadır. Şükür kanaatkâr ve ümitvar olmayı öğretmektedir. Ümit ise karamsarlığı gidermekte, canlılık ve hayat vermektedir. Allah’a şükür, Allah’a güven ve teslimiyet hali, insan beyninin ruhsal durumunu düzenleyen salgıların artmasına neden olmaktadır. Bu salgılar da insanın savunma sistemini güçlendirmektedir. İnsanın olumsuzluklar karşısındaki direncini artırarak destekleyici ve tamir edici bir işlev görmektedir.¹⁹² Şükürün bu kadar çok faydasının bulunmasından dolayı Allah Resulü’nün şükürle insanları terapi ettiğini söylememiz yanlış olmayacaktır.

3.2.1.3. Af ve Psikoterapi

Sözlükte “ bir şeyi yok etmek, izini gidermek, silip süpürmek; fazlalık artık” gibi anlamlara gelen afv, bir ahlak ve hukuk terimi olarak genellikle, “kötülük ve haksızlık yapanı, suç veya günah işleyeni, hatalı davrananı bağışlamak ve cezalandırmaktan vazgeçmek” anlamlarında kullanılmaktadır. Afv kelimesi Kuran’da birinde bağışlama¹⁹³ diğerinde “fazlalık”¹⁹⁴ anlamında olmak üzere iki anlamda kullanılmaktadır.¹⁹⁵

¹⁸⁹ Müslim, Zikir 89, Tirmizi, Et’ime 18.

¹⁹⁰ Ebu Davud, Edep 18, İbn-i Mace, Nikah 19.

¹⁹¹ Müslim, Zühd, 9.

¹⁹² Peker, Hüseyin, a.g.e. s.84.

¹⁹³ Araf,7/199.

¹⁹⁴ Bakara, 2/219.

¹⁹⁵ Kahraman Fikret ve diğerleri, a.g.e. , s.8.

“O takva sahipleri ki, öfkelerini yutarlar ve insanları affederler. Allah da bu güzel davranışta bulunanları sever. Yine onlar ki, bir kötülük yaptıklarında bizzat kendilerine zulmettiklerinde Allah’ı hatırlayıp günahlarından dolayı istiğfar ederler. Zaten günahları Allah’tan başka kim bağışlayabilir ki! Bir de onlar işledikleri kötülüklerde bile bile ısrar etmezler¹⁹⁶

Ayette takva sahipleri öfkelerini yutan ve insanları affeden kişiler olarak tanıtılmıştır. Takva sahibi olabilmek çok zor bir meziyettir. Çünkü öfke anında kişi nefsinin isteklerine göre hareket eder. Oysa takva sahibi her durumda nefsinin karşısında durmayı başarır. Bunu başarabildiği içinde kendisini zor duruma düşürecek, sıkıntıya sokacak davranışlardan uzak durmuş olur. Bundan dolayı huzursuz olmaz.

Başka rivayetlerde de Allah’u Teala şöyle buyurmuştur:

“Onlar(muttakiler), bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcayanlar, öfkelerini yenenler, insanları affedenlerdir. Allah iyilik edenleri sever.”¹⁹⁷

Öfkeyi yenebilmek, affedebilmek sahip olunması gereken en güzel meziyetlerdendir. Ayette muttakilerin özellikleri sayılırken bunlarında bildirilmesi çok manidardır. İnsan öfkesini yenebildiğinde, affedebildiğinde hem kendisine hem karşısındakine zarar vermeyecektir. Bunun sonucunda daha huzurlu olacaktır.

“Bir kötülüğün karşılığı, onun gibi bir kötülüktür.(ona denk bir cezadır). Ama kim affeder ve arayı düzeltirse, onun mükâfatı Allah’a aittir.”¹⁹⁸

Ayet Allah’u Teala’nın affedenleri sevdiğini ve mükafatının kendisine ait olduğunu bildirmiştir. İnsanlar affettikleri zaman Allah’ın sevgisini kazanmaları ve mükafat kazanacaklarını bilmeleri muhakkak ki kişi için çok iyi bir terapidir. Hem affederken vicdanen rahatlamış olacaktırlar. Hem de kazanacağı mükafatı düşünerek mutlu olacaktırlar.

Affetmek ile ilgili hadislerde şöyledir:

Resulullah (s.a.s), Allah yolunda savaşma hali dışında, ne bir kadına ne bir hizmetçiye, kısacası hiçbir kimseye eliyle vurmadı. Kendisine fenalık yapan kimseden intikam almaya kalkmadı. Yalnız Allah’ın yasak ettiği şeyler çiğnenince, o yasağı çiğneyenlerden intikam alırdı.¹⁹⁹

Allah Resulü kendisine yapılan her türlü kötülüğü affetmiştir. Sadece İslam’a zarar veren kişileri affetmemiştir. O hiçbir zaman kin ve nefret duygularının toplumda yer etmesine izin vermemiş her zaman affedici olmuştur. Bu yüzden insanlara affedici olmayı emretmiş ve bu sayede insanların kalplerinin kin ve nefretle dolmasına engel olmuştur. Çünkü ancak sevgi ile dolan kalplerde huzur mümkün olabilir.

Başka bir hadiste de Allah Resulü (s.a.s) şöyle buyurmuştur:

“Her kim Müslüman bir kardeşinin ayıp ve kusurlarını, kimsenin görmediği ve görmesini istemediği şeylerini örterse, Allah’u Teala’da kıyamet gününde onun ayıplarını örter. Her kim Müslüman kardeşinin meydana çıkmasını istemediği bir şeyini ortaya çıkarır ve dile verirse; Allah’ da onun ayıplarını, kimsenin bilmesini istemediği hallerini meydana çıkarır. Bu suretle kendi evi içinde de olsa onu rezil eder.”²⁰⁰

Örnek verdiğimiz hadisin terapi açısından önemi şöyledir. Kişilerin yaptığı yanlışları ortaya çıkarmamak bir anlamda onları affetmektir. Allah Resulü (s.a.s) bireylere kusurları açığa çıkarmamanın, Allah katındaki öneminden bahsederken bir anlamda bireyleri umutlandırıyor.

¹⁹⁶ Al-i İmran, 3/133-135.

¹⁹⁷ Al-i İmran, 3/134

¹⁹⁸ Şuara, 42/40.

¹⁹⁹ Müslim, Fezail 79, Ebu Davud, Edep 4.

²⁰⁰ Buhari, Mezalim, 3; Müslim, Birr, 58.

Özetle bir insanın ruhunu beslemek için ona vereceğimiz en önemli şey ona affetmeyi öğretmektir. Aynı zamanda kendi ruhumuzu beslemek için de affetmeyi öğrenmemiz gerekir. Çünkü unutulmayan, affedilmeyen bir yanlış gün geçtikçe içimizde katlanarak çoğalır. Bunu bir ömür boyu sırtımızda bir yük olarak taşırız. Oysa affettiğimiz zaman bu yükü taşımak zorunda kalmayız. Bu yük bedenini taşıdığı bir yük değil ruhun taşıdığı bir yükür. O yüzden ruhun rahatlaması için affedici olmak gerekir. Bu yüzden Hz. Muhammed (s.a.s) ümmetine affetmeyi emretmiş ve onları bu şekilde terapi etmiştir.

3.2.1.4. Tevekkül ve Psikoterapi

Tevekkül Allah' a tam manasıyla güvenmek demektir. Her durumda ve sıkıntıda Allah'a olan güveni kaybetmemektir.

Erzurumlu İbrahim Hakkı, tevekkülün teslim olmak, musibet şerbetini inleyip ağlamadan tereddütsüz yudumlamak olduğunu ifade etmektedir. Ona göre teslim olmak zorluk ve kolaylığı, hastalık ve sağlığı, talih ve talihsizliği, kısaca her hali kabul etmek olduğunu söyler.²⁰¹

Tevekkül etmek kişiyi terapi etmede çok önemli bir yere sahiptir. Kuran'ı Kerim'de tevekkül etmenin önemi şöyle zikredilmiştir:

“Korkanların içinden Allah'ın kendilerine lütufta bulunduğu iki kişi şöyle dedi: Onların üzerine kapıdan girin; oraya bir girdiniz mi artık siz zaferi kazanmışsınızdır. Eğer müminler iseniz ancak Allah'a güvenin.”²⁰²

“Sen O mutlak galip ve engin merhamet sahibine güvenip dayan.”²⁰³

“Allah'a güven vekil olarak Allah yeter.”²⁰⁴

“Allah; O'ndan başka hiçbir ilah yoktur. Müminler yalnız Allah'a dayanıp güvensinler.”²⁰⁵

Ayetlerde görüldüğü üzere tevekkül etmek yani yalnızca Allah' a dayanmak müminlerin en önemli özelliklerindedir. Bu yüzden ayetlerde Allah'u Teala tevekkül etmeyi emretmiştir. Ayetlerin terapi ile bağlantısı şu şekildedir. Öncelikte Mü'minler tevekkül ederek strese, üzüntüye, ümitsizliğe kapılmadıkları için hem beden hem de psikolojik olarak daha sağlıklı olabilirler. Çünkü en zor durumlarda bile Allah'a dayanıp güvenmenin gerekliliğine vurgu yapılıyor. İnsan olarak her şeyi yapamayız, yanlış olan bir çok şeyi düzeltemeyiz. Ayetler bunun fakına varmamızı sağlıyor. Bundan dolayı tevekkülün bir terapi yöntemi olduğunu söyleyebiliriz. Aynı şekilde Hz. Muhammed (s.a.s) de tevekkül etmeyi emrederek insanları terapi etmiştir. Örneğin Hz. Ebubekir'le mağaraya gizlendikleri sırada yaşadıkları olayda Hz. Muhammed (s.a.s)'in Allah' a olan güveni tam manasıyla Hz. Ebu Bekir'i terapi etmiştir. Tüm korkulardan emin kılmıştır.

Hz. Ebubekir olayı şöyle anlatır:

“Ben (hicrette) Resulullah(s.a.s) ile beraber bir mağarada bulundum. Bir ara başımı kaldırdım, (baktım). O anda Kureyş casuslarının ayaklarını gördüm. Bunun üzerine: Ya Resulullah! Bunlardan bir kaç gözünü aşağı eğse bizi görür! dedim. Resulullah:

²⁰¹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, Marifetname, Çelik yay. İstanbul 2014, s.614.

²⁰² Maide 5/23.

²⁰³ Şuara, 26/217.

²⁰⁴ Ahzab, 33/3.

²⁰⁵ Teğabun, 63/13.

-Sus ya EbaBekr! İki yoldaş ki Allah onların üçüncüsü ola(endişe edilir mi?) buyurdu.²⁰⁶

Tevekküle örnek göstereceğimiz en önemli hadislerden biri olduğunu düşünüyoruz. Çünkü Hz. Ebubekir'in yaşadığı korku ve telaşı Hz. Muhammed (s.a.s) Allah 'a olan güveni hatırlatarak yok ediyor. Bundan dolayı tevekkülün korkulardan, kaygılardan uzaklaştırdığını söyleyebiliriz. Çünkü İmandan doğan en etkili huzur ve güven kaynağı tevekküldür. Elinden geleni yaptıktan sonra Allah'ın takdirine, planına teslim olmak anlamındaki tevekkül kadere iman gereğidir. Kaygının ise kalıcı korkuya dönüşmesinin en etkili ilaçlarından biri tevekkül duygusunun gelişmesidir.

Başka bir hadiste de Allah Resulu şöyle buyuruyor:

“Kim evinden çıkarken: “Bismillahi tevekkeltüalallahivela havle vela kuvvete illa billahi: Allah'ın adıyla çıkıyor, sadece Allah'a dayanıp güveniyorum” derse kendisine: Sen hidayete erdirildin, ihtiyaçlarının tamamı karşılandı, her türlü tehlikelerden korundun, diye cevap verilir. Şeytanda kendisinden uzaklaşır. Adamdan uzaklaştırılan şeytan, diğer şeytana: “Hidayet edilmiş ihtiyaçları karşılanmış ve korunmuş kişiye sen ne yapabilirsin ki? der.²⁰⁷

İnsanın evden çıkarken ben sadece Allah'a dayanıp güveniyorum demesi ve bunu tüm ben benliğiyle idrak edip hayatına uygulaması çoğu insan zor bir şeydir. Bunu yapabilmek gerçek bir imanı ve teslimiyeti gerektirir. Kişi bunu yapabildiği zaman, Allah'a tam bir teslimiyetle dayandığı zaman başına gelecek hiçbir şeyden korkmaz, kaygılardan üzüntülerden uzak kalır. Hadiste de belirtildiği üzere şeytan bu kişilere hiçbir şey yapamaz. Bu da kişilerin mutluluğuna vesile olur.

Ömer b. Hattab(r)'dan rivayet edildiğine göre “Resulullah (s.a.s)'ı şöyle buyururken dinledim.” demiştir:

“Eğer siz Allah'a gereği gibi güvenmiş olsanız; O sabahleyin yuvalarından kursakları boş olarak çıktıkları halde akşam doymuş kursaklarla dönen kuşlar gibi, sizi de mutlaka rızıklandırır.²⁰⁸

Allah'u Teâlâ'ya tam teslimiyet ve güven duyma insanı her türlü korkudan uzak tutar. Hadiste açlık korkusu çeken bundan dolayı üzülen ve stres yaşayan insanı terapi etmede tevekkülün öneminden bahsediliyor. Açlık korkusu, makamı kaybetme korkusu insanların en büyük korkuları arasındadır. Oysa rızık verenin sadece Allah olduğunu bilmek ve sadece Allah'a tevekkül etmek tüm bu korkulardan uzaklaşmak için yeterlidir.

Son olarak şunu diyebiliriz ki insanoğlu aciz ve her şeye muhtaç bir varlıktır. İnandığında ve Allah'a sonsuz güvendiğinde huzursuzluk veren bütün korkulardan uzaklaşacaktır. Çünkü tevekkül, insanın her durumda, sıkıntıda, üzüntüde Allah'u Teala'nın yardımından ümit kesmemesi demektir. Bu bilinçle hareket bir kişi için hayat daha kolay hale gelir ve beraberinde huzuru getirir.

3.4. Güzel Davranışlar İle Psikoterapi

3.4.1. Sıla-i Rahim ve Psikoterapi

Sıla-i Rahim akrabalık ilişkileri demektir. Akrabalar insanın ilk tanıdığı, sevdiği insani münasebetleri geliştirdiği, şirin ve sıcak bakışlardan oluşan çevresidir. Onların

²⁰⁶ Miras, Kamil, Sahih-i Buhari Muhtasarı Terid-i Sarih Tercemesi ve Şerhi, Diyanet İşleri Başkanlığı Yay. c.10, s.115-116.

²⁰⁷ Ebu Davud, Edep 103, Tirmizi, Daavat 34.

²⁰⁸ Tirmizi Zühd 33, İbnMace, Zühd 14.

varlığı insana moral ve huzur verir. İnsanın sevinç ve üzüntülerinin çoğunlukla aile ve akrabalarıyla ilgilidir. İnsanın sosyal tecritten kurtulmasının en kolay ve tabii yollarından biri, akrabalarla irtibatın koparılmamasıdır. Sosyal hayatın temeli, akrabalar arasındaki sıcak münasebetlerin varlığıdır. Bu durum insanı huzurlu ve mutlu kılar. Özellikle destek görmek kişinin azmini artırır.²⁰⁹

Akrabalık bağları bu kadar önemliken gittikçe akrabalardan uzaklaşmak, yalnız kalmak istemek bir insanı her anlamda gergin, mutsuz, huzursuz edecektir. Bu yüzden Allah'ı Teâlâ akrabaya yardımı, akrabaya iyi davranmayı emretmiştir. Şöyle ki:

“Ey insanlar! Sizi bir tek nefisten yaratan ve ondan da eşini yaratan ve ikisinden birçok erkekler ve kadınlar üretilen yayan Rabbinizden sakının. Adını kullanarak birbirinizden dilekte bulunduğunuz Allah'tan ve akrabalık haklarına riayetsizlikten de sakının. Şüphesiz Allah sizin üzerinizde gözetleyicidir.”²¹⁰

“Allah'a ibadet edin ve O'na hiçbir şeyi ortak koşmayın. Ana babaya, akrabaya, yetimlere, yoksullara, yakın komşuya, uzak komşuya, yakın arkadaşına, yolcuya, ellerinizin altında bulunanlara (köle, cariye, hizmetçi ve benzerlerine) iyi davranın; Allah kendini beğenen ve daima böbürlenip duran kimseyi sevmez.”²¹¹

Her iki ayette Allah'ı Teala akrabalığa riayetsizlikten sakınılması gerektiğini emrediyor. Aynı zamanda tüm yakınlarla iyi davranmayı da emrediyor. Allah'ı Teala'nın bu emrinin konumuzla bağlantısı şu şekildedir. Öncelikle kişi akrabalık bağlarına riayet edilmesi gerektiğini bilirse kendisini onlardan uzaklaştırmaz. Tek başına yaşamının insanda uyandırdığı yalnızlık duygusundan kendisini kurtarır. Aynı zamanda yanında sevinçlerini, üzüntülerini paylaşabilecek birilerinin olması onda mutluluk duygusunun uyanmasına vesile olur. Başkalarının dertlerini ve sevinçlerini paylaştığında, onlara iyilikte bulunduğu kendini beğenmekten ve böbürlenmekten kurtarır. Tevazu sahibi olur. Bu bilinçle hareket ettiğinde Allah'ın sevgisini kazanarak mutluluğu ve huzuru yakalar.

Başka ayetlerde de Allah'ı Teala akrabalık bağlarına riayet edilmesi gerektiğini bildiriyor. Bu ayetler şu şekildedir.

“Allah'a verdikleri sözü kuvvetle pekiştirdikten sonra bozanlar, Allah'ın riayet edilmesini emrettiği şeyleri (akrabalık bağlarını) terk edenler ve yeryüzünde fesat çıkaranlar; işte lanet onlar içindir. Ve kötü yurt (cehennem) onlarıdır.”²¹²

“O halde sen, akrabaya, yoksula, yolda kalmışa hakkını ver. Allah'ın rızasını isteyenler için bu, en iyisidir. İşte onlar kurtuluşa erenlerdir.”²¹³

Örnek verdiğimiz ayetlerde akrabalık bağlarına riayet etmeyenlerin yurtlarının cehennem olacağını akrabalık haklarına riayet eden ve akrabaya hakkını verenlerinde yurtlarının cennet olacağını görüyoruz. Akrabaya hakkını verdiği zaman cennete gideceğini düşünen bir insan geleceğinden umutlu olur ahireti için güzel ameller işlediğini düşünerek mutlu olur. Kendisini psikolojik olarak rahatlatmış hisseder. Bu yüzden sıla-i rahim insanı terapi etme açısından çok önemlidir. Bu öneme binaen Allah Resulü de insanlara sıla-i rahimin gözetilmesini emretmiştir ve kendisine ne kadar kötülük yapmış olursa olsun her zaman akrabalık bağlarını korumaya çalışmıştır. Akrabalık bağının önemi hakkında şu hadis kayda değer niteliktedir.

Sahabe anlatıyor. Bir adam Resulullah (s.a.s)'e gelerek:

-İnsanlar arasında kendisine en iyi davranmam gereken kimdir? diye sordu.

²⁰⁹ Gül, Esan, a.g.e. s.103-104.

²¹⁰ Nisa,4/1.

²¹¹ Nisa, 4/36.

²¹² Ra'd, 13/

²¹³ Rum, 30/38.

Resulullah(s.a.s):

-“Annen!” buyurdu.

Adam:

-Ondan sonra kimdir? diye sordu.

-“Annen” dedi.

Adam tekrar:

-Sonra kim gelir? diye sordu.

Resulullah(s.a.s):

-“Baban!” cevabını verdi.²¹⁴

Hadisin terapi açısından önemi Allah Resulü'nün en iyi şekilde davranılması gereken ilk kişinin anne olduğuna değinmesidir. Bir evladı yetiştiren, onunla en çok zaman geçiren, ilk eğitimi veren genellikle annedir. Annenin verdiği bu emeklerin karşılığı olarak anneye en iyi şekilde muamele edilmesi gerekir. Bu şekilde anne mutlu olacaktır. Evladına daha çok bağlanacak ve huzurlu bir ortam sağlanmış olacaktır.

Bir diğer hadiste;

Bir adam:

-Ya Resulullah! Benim akrabam var. Ben kendilerini ziyaret ediyorum, onlar bana gelip gitmiyorlar. Ben onlara iyilik ediyorum, onlar bana kötülük ediyorlar. Ben onlara anlayışlı davranıyorum, onlar bana sert ve kaba davranıyorlar, dedi

Bunun üzerine Resul-i Ekrem(s.a.s) şöyle buyurdu:

Eğer dediğin gibi yapıyorsan, onlara kızgın kül yedirmiş oluyorsun. Sen böyle davrandığın sürece, Allah'ın yardımı seninleedir.”²¹⁵

Hadiste akrabalarına her türlü iyiliği yaptığı halde akrabalarından kötülük gördüğünü dile getiren bir kişiden bahsediliyor. Günümüzde bu durumu yaşayan bir çok insanın olduğunu söylemek mümkündür. Akrabasına her türlü iyiliği yaptığı halde kötülük gören ve bu duruma mutsuz huzursuz olan bir çok kişi vardır. Böyle bir durumda olan insanları Allah Resulu verdiği müjdeyle ve umutla terapi ediyor.

Bir başka hadiste Resulullah şöyle buyurdu.”Rızkının çoğalmasını, ömrünün uzamasını isteyen kimse, akrabasını kollayıp gözetsin.”²¹⁶

Hadisin psikoterapi açısından önemi şu şekildedir. Rızık korkusu insanların çoğunda olan bir duygudur. Bu korkulardan dolayı bireyler kaygı duyar, strese girerler. Oysa akrabasını kollayıp gözetken bir kişi herhangi bir yakını zor duruma düştüğünde, yoksulluk çektiğinde yardımcı olur, malını ve rızkını paylaşmayı öğrenir. Rızkı verenin Allah olduğunu bilir bu yüzden rızık korkusuyla kaygılanıp huzursuz olmaz.

Ebu Abdullah b. As(r) şöyle dedi:

Resulullah(s.a.s) gizli değil açık açık şöyle buyururken dinledim:

“Akrabam olan falan oğulları ailesi benim dostlarım değildir. Benim dostlarım Allah ve iyi müminlerdir.Fakat ötekilerle akrabalık bağları bulunduğu için kendileriyle ilgimi kesmeyeceğim.”²¹⁷

Allah Resulü'nün dostları muhakkak ki Allah'u Teala ve iyi Mü'minlerdir. Ama hadiste de belirtildiği üzere Allah Resulü dost olmasalar dahi akrabalık bağları olduğu için ilişkisini kesmeyeceğini ifade buyurmuştur. Çünkü insan hiç kimse ile diyalog kurmadığında, tüm akrabalarından uzaklaştığında , her şeyi kendi başına halletmeye çalıştığında mutsuz olur. İnsanın konuşmaya, paylaşmaya ihtiyacı vardır. Bunun için

²¹⁴ Buhari, Edep 2; Müslim, Birr 1. İbni Mace, vesaye 4; Ebu Davud, Edeb 120; Tirmizi, Birr 1.

²¹⁵ Müslim, Birr, 22

²¹⁶ Buhari, Edeb 12, Büyü 13; Müslim, Birr 20, 21, Ebu Davut, Zekat 45.

²¹⁷ Buhari Edeb 14; Müslim, İman 366.

akrabalık bağlarının gözetilmesi gerekir. Bundan dolayı akrabalık bağlarının gözetilmesi ile psikoterapi yapılabileceğini söyleyebiliriz.

3.4.2. Evlilik ve Psikoterapi

İnsan hayatının en önemli safhalarından birisi evliliğdir. Hayatın idamesi, iffetin korunması ve cinsi arzunun helal yoldan tatmin edilmesini sağlamak açısından zamanı gelince evlenmek gerekir.²¹⁸

Günümüzde evlilik çok zor ve kötü gösterilmeye çalışılıyor. Bekârlık daha çok tercih edilmeye başlandı. İnsanlar evliliğin huzursuzluk verdiğini düşünmeye başladı. Boşanma oranlarının artmasıyla birlikte evlilik ikinci plana atıldı. Oysa Allah'ı Teala Kur'an-ı Kerim'de şöyle buyuruyor.

“Kaynaşmanız için size kendinizden eşler yaratıp aranızda sevgi ve merhamet peyda etmesi de O'nun (varlığının) delillerindendir. Doğrusu bunda düşünen bir kavim için ibretler vardır.”²¹⁹

Allah'ı Teâlâ sevgi ve merhametin peyda olması için evliliği emrederken evliliğin bu kadar arka plana atılmış olması toplumda huzursuzluğa sebep olur. Çünkü evlilik insanı haramlardan korur. Helal dairesi çerçevesinde yaşanabilecekleri haram yollarla yaşamak toplumda çürümelere yol açar. Terapiye ihtiyacı olmayan bireylerin yetişebilmesi için bireylerin aile olması gerekir. Bu yüzden Hz. Muhammed evliliğe teşvik etmiş kendisi de bizatihi evlenmiş ve huzurlu bir aile hayatı yaşamıştır

Rivayetler ahabın ferdi ahvaliyle Hz. Peygamber'in (s.a.s) bizzat ilgilendiğini, bekâr olup olmadıklarını sorduğunu, bekârlara evlenmeyi tavsiye ettiğini göstermektedir. ²²⁰Abdullah(b. Mes'ud) anlatıyor: Biz Hz. Peygamber'in (s.a.s) yanında olan ve evlenme imkânı bulamayan gençlerdik. Resulullah (s.a.s)bize şöyle buyurdu: “Ey gençler! Evlenme imkânını bulanınız evlensin Çünkü evlenmek, gözü haramdan korumak ve iffeti muhafaza etmek için en iyi yoldur. Evlenme imkânı bulamayan da oruç tutsun. Çünkü orucun kişi için şehveti kesme özelliği vardır.”²²¹Bu konudaki başka hadiste de Allah Resulü şöyle buyurmuştur:

“Nikâh benim sünnetimdir. Kim sünnetime uygun davranmazsa benden değildir. Evlenin. Çünkü ben (kıyamet günü diğer) ümmetlere karşı sizin çokluğunuzla iftihar edeceğim.”²²²

Bu hadisin terapi açısından önemi şöyledir. Öncelikle Allah Resulü nikah benim sünnetimdir derken evliliğin önemin anlaşılmasını sağlıyor. Bu şekilde kişileri evliliğe daha fazla önem verirler. Evliliğe önem veren bireyler karşılaştıkları sorunları çözmek için çaba harcar. Evliliği bitirmeyi çözüm olarak görmezler. Evliliklerini devam ettirmek için sabırla hareket ederler. Bu şekilde daha huzurlu bir hayata sahip olurlar.

Bir diğer hadiste de Allah Resulü şöyle buyuruyor:

Gençler! Sizden durumu müsait olan hemen evlensin. Zira evlilik gözü (haramdan) çevirir ve iffetin korunmasına daha çok vesile olur.”²²³

Evlilik insanın gözünü haramdan korur. Yanlış işler yapmaktan alıkoyar. Tertemiz bir şekilde aile hayatı kuran gençler hayatlarının en güzel çağlarını harama

²¹⁸ Gül, Esan, a.g.e. ,s.117

²¹⁹ Rum, 30/21.

²²⁰ Tarhan, Nevzat, a.g.e, s. 208-209.

²²¹ Buhari, Nikah, 3

²²² İbn Mace, Nikah,1.

²²³ Buhârî, Nikâh, 1; Müslim, Nikâh, 5; Nesâî, Nikâh,4.

bulaşmadan geçirirler. Bu şekilde ruh sağlığı yerinde aileler yetişir ve toplumda huzur ortamı oluşur.

5. SONUÇ

İnsan aciz bir varlıktır. Buna bağlı olarak bir takım psikolojik problemlere ve sıkıntılara maruz kalmaktadır. Bu psikolojik sıkıntıların tedavisi için oldukça yeni sayılabilecek bir ilim dalı olan psikoterapi geliştirilmiştir. Bunun kendine özgü bazı kuram ve yöntemleri vardır. Günümüzde uygulanan bu yöntemler birçok psikolojik hastalığını tedavi etmeyi ve bireyleri rahatlatmayı amaçlar.

İnsanoğlu ilk çağlardan bu tarafa söz konusu psikolojik problemlerle mücadele etmektedir. Kendisini daha mutlu edebilecek, hayatı daha huzurlu yaşayabilecek yollar aramaktadır. Aynı zamanda bütün dinlerde de insanların ruhsal sorunlarını gidermek ve onları manen rahatlatmak için bir takım telkinler ve uygulamalar var olagelmıştır.

İslam dininde bunun birçok örneğine rastlamaktayız. İncanın, ibadetin ve ahlak esaslarının kişileri rehabilite ettiği bir gerçektir. Bu çalışmada da, Allah'a inanan ve her durumda Allah'a sonsuz güvenenlerin, ibadetlerini yerine getirenlerin ve ahlak ilkelerine uyan bireylerin daha huzurlu olabildiklerini, yaşadıkları her türlü soruna rağmen psikolojik rahatsızlıkların üstesinden gelebildiklerini görmekteyiz. Çünkü insan fitratından uzaklaştıkça, psikolojik sıkıntılarla daha çok uğraşmak zorunda kalacaktır. Oysa İslam dini fitrata en uygun dindir. Bu yüzden İslam dininin gerekliliklerinde kişiyi rehabilite eden etkenler vardır.

Biz de çalışmamızda bu etkenleri dile getirdik. Bu şekilde psikolojik sıkıntılara kalıcı çözümler bulunmasına yardımcı olmaya çalıştık.

KAYNAKLAR

- AHMED B. Hanbel, *Müsned*, Thk. Şuayb el- Ernaut, Müessesetü'r- Risale, Beyrut 1999.
- AKALIN, Ş. H., 2001.*Türkçe Sözlük*, Türk Dil Kurumu yay. , Ankara.
- ALİ el- M., 1975.*Kenzu'l-Ummal*,Beyrut,
- ALPER, H., 2007.*İmanın Psikolojik Yapısı*, İst. , Rağbet Yay.
- BUHARİ, Ebu Abdillâh Muhammed b. İsmail, *El-Camiu's Sahih*, İst., Çağrı yay.1992.
- CAHİDİ, A. E.,*Kitabu'n-nasiha*, Süleymaniye Kütüphanesi.t.y.
- COREY, G., 2005.*Psikolojik Danışma*, Psikoterapi Kuram Uygulamaları, çev. Tuncay Ergene Ankara, Mentis yay.
- CÜCELOĞLU, D., 1993.*İçimizdeki Çocuk*, İst. , Remzi Kitapevi.
- CÜCELOĞLU, D., 1999. *İnsan ve Davranış*, İst. ,Remzi Kitapevi.
- DERVEZE, İ., 1998. Et – Tefsiru'l Hadis, Ekin yay. İst.
- DÖLEK, A., 2002. *Bazı Hadislerin Psikoterapi Açısından Yorumlanması*, Din Bilimleri Akademik Dergisi,sayı 427.
- DURMUŞ, A., 2014. Işılak Durmuş, Hatice, Dudu Ekinci, Demir,Aslan, İlyas, Kandemir Adem, Karetekin,Neriman, Karataş, Veli, *Dinim İslam*, Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı yay. , 2014.
- EBU DAVUT, Süleyman b.,Eş'as, *Sunen'u Ebu Davud*, İst. ,Çağrı yay. ,1992.
- EBU HÜSEYİN MÜSLİM B. HACCAC, *SahihuMüslim*,İst. , Çağrı yay. ,1992.
- EL- CEVZİYYE, İmam İbnKayyim, *Tıbbu'n Nebevi*, Terc. Abdulvahhab Öztürk, İst. Kahraman Yay. ,2017.
- EL – HAKİM, Muhammed b. Abdillâh, el Müstedrek ala's Sahihayn, Beyrut, 1990.
- EN- NESAI, Ebu Abdirrahman b. Şuayb, *Sünen-i Nesai*, İst. , 1992.
- ERZURUMLU İBRAHİM HAKKI, *Mârifetname*,İst. , Çelik Yay. 2014.
- ES-SEHARENFURİ, Halil Ahmed b. Mecid, *Bezlu'l-Mechud fi Hali-i Ebi Davud*, Beyrut.ty.
- GÖÇEN, G., 2014. *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine* Köprü, Dem Yay.
- GÜLEÇ, Cengiz, *Psikiyatrinin ABC'si*, Ankara, Say yay. , 2009.
- GÜL, Esan, *Huzura Daha Yakın*, İst. Çıra yay. 2006.
- İBN MACE, Ebu Abdillâh Muhammed b. Yezid, *Sunen'uİbn-i Mace*, İst. Çağrı yay. 1992.
- İMAM MALİK, b. Enes, *Muvatta Hadisleri*, hazırlayan, Ahmet Çelik, Konevi, Konya, 2009.
- İBNU RECEB, Abdurrahman, *Camiu'l Ulum ve'l Hikem*, Müessesetu'r- Risale, ty.
- KARAKÖSE, Ş., 2013.Karaköse,Rukiye.Hz. *Mevlana Ruhsal Terapiler*, İst. Yediveren yay.
- KARAMAN,F.KARAGÖZ, İ.PAÇACI, İ.CANBULAT, M.GELİŞGEN, A.URAL, İ., 2006.*Dini Kavramlar Sözlüğü*, Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı yay.
- KILIÇ,S., 1984.*Kur'an 'da Günah Kavramı*, Konya, Hibaş yay.
- KİMTER, N., 2015.*Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, sayı: 7.
- KÖROĞLU, E., 2012.*Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi*, Ankara, HYB yay.
- KÖROĞLU, E., 2011.Türkçapar, Hakan, *Psikoterapi Yöntemleri*, Ankara, HBY. Yay.
- KULA, N., 2002.*Deprem ve Dini Başa Çıkma*,Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi,
- MİRAS, K.,*Sahih-i Buhari Muhtasarı Tecrid-i Sarih Tercemesi ve Şerhi*,Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı Yay. , ty.

- MUVAFFAKUDDİN EL- BAĞDADİ, *et- Tıbbine'l- Kitap ve'sSünne*, (Tah: Abdulmuti Emin Kal'aci,) Beyrut, 1994.
- NECATİ, O., 2008.*Hadis ve Psikoloji*,tercüme, Mustafa Işık Ankara, Fecr yay.
- PEKER, H., 2011.*Din Psikolojisi*, İst. Çamlıca yay.
- PEKER, H., 2010.*Dua, İbadet ve Dini Törenler*,Editör: Hayati Hökelekli, Anadolu Üniversitesi yay. Eskişehir.
- PEKER, H., 2017.*Ruh Sağlığı ve Dini İnanç*, İst. Ensar Yay.
- REŞİD R., 1954.Seyyid Muhammed, *Tefsiru'lMenar*, Mısır.
- SAYGILI, S., 1996. “*Öfkenin İlacı*”,*Zafer İlim Araştırma Dergisi*.
- SAYGILI, S.,2001.*Ruh Hastalıkları ve Korunma Yolları*, İst. Elit Kültür yay.
- SERRAC, Ebu Nasr,*el – Luma – İslam Tasavvufu*, hazırlayan, H. Kamil Yılmaz, İstanbul, 1996.
- ŞENER G. N., 2016 “*Kur'an'da Psikolojik Sağlık*” , Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ŞENTÜRK, H., 1997.*Din Psikolojisi*, Esra Yay. İst.
- ŞENTÜRK, H., 2004.*Namaz İbadetinin Uyandırdığı Duygu ve Düşünceler Üzerine Pilot Bir Araştırma*, Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi ,
- ŞENTÜRK, H.,ty. Psikoloji Açısından Hz. Peygamberin İbadet Hayatı, İst, Bahar yay ,
- ŞERİATİ, A., 1996.*Dua*, Birleşik yay. İst.
- ŞİMŞEK, M. S., 2012. *Hayat Kaynağı Kur'an Tefsiri*, İst. , Beyan yay.
- TAN, H.BALOĞLU, M., 1986.*Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, İst. , Nobel yay.
- TARHAN, N., 2016.*İnanç Psikolojisi ve Bilim*, İst., Timaş Yay.
- TİRMİZİ, Ebu İsa Muhammed b. İsa, *Sunenu Tirmizi*, İst. , Çağrı yay., 1981
- TÜRKÇAPAR, H., 2011. *Bilişsel Terapi*, Ankara, HYB yay.
- ULUDAĞ, S., 1992.*İslam Açısından Musiki ve Sema*,Bursa, Uludağ yay.
- VOLTAN A. N., 2012. *Gestalt Terapi*, Ankara, Nobel yay.
- YAŞAROĞLU, M. YAŞAROĞLU, K., 2006. “*Namaz*”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, Ankara,
- YAZIR, Elmalılı Muhammed Hamdi, *Hak Dini Kur'an Dili*, İst. ,Azim yay.

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı – Soyadı : Büşra KARAKURT YILMAZ
Doğum Yeri ve Tarihi : Şanlıurfa-1992

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : İğdır Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Yüksek Lisans Öğrenimi : KSÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri ABD
Doktora Öğrenimi :
Bildiği Yabancı Diller :
Bilimsel Faaliyetleri :

İş Deneyimi

Stajlar :
Projeler :
Çalıştığı Kurumlar :MEB, Adıyaman İmam Hatip Lisesi

İletişim

E-Posta Adresi :
Tel. :
Tarih :2018