



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

TEMEL İSLAM BİLİMLERİ BÖLÜMÜ
TEFSİR ANABİLİM DALI

KUR'AN'DA PSİKOLOJİK GERİLİM VE YÖNETİMİ

DOKTORA TEZİ

MUSTAFA ERHAN GÖZDEN

Tez Danışmanı
DOÇ. DR. NUR AHMET KURBAN

ÇANAKKALE – 2021



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

TEMEL İSLAM BİLİMLERİ BÖLÜMÜ
TEFSİR ANABİLİM DALI

KUR'AN'DA PSİKOLOJİK GERİLİM VE YÖNETİMİ

DOKTORA TEZİ

MUSTAFA ERHAN GÖZDEN

Tez Danışmanı

DOÇ. DR. NUR AHMET KURBAN

ÇANAKKALE – 2021



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ



Mustafa Erhan GÖZDEN tarafından Doç. Dr. Nur Ahmet KURBAN yönetiminde hazırlanan ve 07/07/2021 tarihinde aşağıdaki jüri karşısında sunulan **“Kur’an’da Psikolojik Gerilim ve Yönetimi”** başlıklı çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **Temel İslam Bilimleri Bölümü Tefsir Anabilim Dalı’nda DOKTORA TEZİ** olarak oy birliği/oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Doç. Dr. Nur Ahmet KURBAN
(Danışman)

.....

Prof. Dr. Necmettin GÖKKIR

.....

Prof. Dr. Mehmet Ali YARGI

.....

Doç. Dr. Kenan SEVİNÇ

.....

Doç. Dr. Yakup BIYIKOĞLU

.....

Tez No :10406431

Tez Savunma Tarihi : 07/07/2021

Prof. Dr.
Pelin KANTEN
Enstitü Müdürü

...../07/2021

ETİK BEYAN

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

Mustafa Erhan GÖZDEN

07/07/2021

TEŞEKKÜR

Bu tezin gerçekleştirilmesinde, çalışmam boyunca benden bir an olsun yardımlarını esirgemeyen saygı değer danışman hocam Doç. Dr. Nur Ahmet KURBAN'a, çalışma süresince değerli görüşlerinden oldukça yararlandığım Prof. Dr. Mehmet Ali YARGI ve Doç. Dr. Kenan SEVİNÇ hocama, kıymetli tecrübelerinden faydalanma fırsatı bulduğum Prof. Dr. Necmettin GÖKKIR ve Doç. Dr. Yakup BIYIKOĞLU'na ve hayatımın her evresinde benimle tüm zorlukları göğüsleyerek bana destek olan çok kıymetli aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Mustafa Erhan GÖZDEN
Çanakkale, Temmuz 2021

ÖZET

KUR'AN'DA PSİKOLOJİK GERİLİM VE YÖNETİMİ

Mustafa Erhan GÖZDEN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Temel İslam Bilimleri Tefsir Ana Bilim Dalı Doktora Tezi

Danışman: Doç. Dr. Nur Ahmet KURBAN

07/07/2021, 291

İnsanın ruhsal dengesinin kurulması ve bunun korunması Kur'an'ın ana hedeflerinden birisidir. Bu bağlamda psikolojik gerilim olgusu Kur'an'ın sıkça değindiği temel psikoloji konularındandır. Stres olarak da bilinen psikolojik gerilim çağımızın en büyük ruhsal sorunlarından. Bu psişik durumun aynı zamanda huzursuzluğun ve birçok fizyolojik hastalığın kaynağı olduğu bilinmektedir. Günümüz insanı, ruhsal gerilimle başa çıkma konusunda çoğunlukla modern psikolojinin verilerinden yararlanarak farklı yöntemler geliştirmiş ve geliştirmeye devam etmektedir. Bu yüzden psikolojik gerilim ve onunla başa çıkma sürecinin Kur'an açısından ele alınması, insanın ruh sağlığına katkısı bakımından büyük önem arz etmektedir.

Çalışma beş bölümden müteşekkildir. Birinci bölüm olan girişte konunun önemi, amacı, kullanılan yöntem ve teknikler ve yararlanılan kaynaklardan bahsedilmiştir. İkinci bölümde modern psikoloji ile İslam psikolojisinin genel bir karşılaştırılması yapılmış ve psikolojik gerilim olgusunun psikoloji alanındaki kavramsal çerçevesi ele alınmıştır. Üçüncü bölümde Kur'an'ın psikolojik gerilim ve iyi oluş hâlini hangi tabirlerle ifade ettiği incelenmiş ve her iki alandaki anahtar terimler tespit edilmiştir. Dördüncü bölümde psikolojik gerilim ve sürecinin farklı inanç gruplarına göre Kur'an'daki ele alınış biçimi değerlendirilmiştir. Beşinci bölüm olan sonuç ve öneriler kısmında ise çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Bir modern psikoloji terimi olan psikolojik gerilimin Kur'ânî verilere göre incelenmesi, Kur'an'ın psikolojik yorumu araştırmalarına belirli oranda katkı sağlayacağı ümit edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kur'an, Psikoloji, Gerilim, Stres Yönetimi, Dînî Başa Çıkma

ABSTRACT

THE PSYCHOLOGICAL TENSION IN QUR'AN AND ITS MANAGEMENT

Mustafa Erhan GÖZDEN

Çanakkale Onsekiz Mart University

School of Graduate Studies

Doctoral Dissertation in Department of Basic Islamic Sciences, Division of Tefsir

Advisor: Doç. Dr. Nur Ahmet KURBAN

07/07/2021, 291

Establishing the spiritual balance of human and maintaining it is one of the main objectives of Quran. In this context, the phenomenon of psychological tension is one of the basic psychology issues that Quran frequently mentions. Psychological tension, also known as stress, is one of the greatest mental problems of our age. This psychic case is also known the source of disquiet and many physiological diseases. Today, people have developed and have been developing different methods to cope with mental tension, mostly using the data of modern psychology. Therefore, the handling of psychological tension and the process of coping with it point of view of the Quran has great importance in terms of its contribution to the mental health of people.

The study consists of five parts. In the first part, the introduction the importance of the subject, its purpose, the methods and techniques and the resources are mentioned. In the second part, a general comparison of modern psychology and Islamic psychology has been made and the conceptual framework of the psychological tension phenomenon in the field of psychology is discussed. In the third part, the definitions of Quran expressing psychological tension and well-being have been examined and key terms in both fields have been determined. In the fourth part, psychological tension and the way this process is handled in the Quran according to different belief groups are evaluated. In the fifth part, the conclusion and recommendations the findings obtained at the end of the study are included.

It is hoped that the examination of psychological tension, which is a modern psychology term, according to Quranic data, will contribute to the psychological interpretation studies of the Quran.

Key Words: Quran, Psychology, Tension, Stress Management, to Cope with Religiously

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

JÜRİ ONAY SAYFASI	i
ETİK BEYAN	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
KISALTMALAR	ix

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1

İKİNCİ BÖLÜM

PSİKOLOJİK GERİLİMİN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

10

2.1. Modern Psikoloji	10
2.2. İslam Psikolojisi	15
2.2.1. Kur'an'daki Temel Psikolojik Referanslar	15
Psikolojik Bir Meleke Olarak Nefs	18
Psikolojik Bir Meleke Olarak Ruh	28
2.2.2. İslam Psikolojisi ve Ana Muhtevası	30
2.2.3. Modern Psikoloji-İslam Psikolojisi/Genel Bir Karşılaştırma	34
2.3. Psikolojide Psikolojik Gerilimin Mahiyeti	39
2.3.1. Tanımı	39
2.3.2. Kaynağı	43
2.3.3. Tezahürleri	46
2.3.4. Psikolojik Gerilimle Başa Çıkmak	50
2.4. Psikolojide İyi Oluş Kavramı	55

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

KUR'AN'DA PSİKOLOJİK GERİLİM VE İYİ OLUŞLA İLGİLİ KAVRAMLAR

59

3.1. Kur'an'da Psikolojik Gerilimle İlgili Kavramlar	59
3.1.1. Psikolojik Gerilimin Ruhsal Tezahürleri	59
Dayk (ضيق)	59

Harac (حرج).....	68
Anet (عنّت).....	71
Dank (ضنك).....	73
Feza´ (فزع).....	75
Zilzâl (زلزال).....	76
Hasar (حصر).....	78
İşmi'zâz (اشمئزاز).....	81
Şiddet (شدة).....	85
Bah´ (بخع).....	88
´İzz (عز).....	91
Kiber (كبر).....	92
Şakk (شق).....	94
Şekâvet (شقاوة).....	97
3.1.2. Psikolojik Gerilimin Duygusal Tezahürleri.....	100
Havf (وف).....	101
Hüzün (حزن).....	104
Gazap (غضب).....	106
Hasret (حسرة).....	110
3.1.3. Psikolojik Gerilimin Davranışsal/Beden Dili Tezahürleri.....	112
Baş Hareketleri.....	113
Yüz İfadeleri.....	114
Göz İşaretleri.....	115
El-Kol Hareketleri.....	116
3.1.4. Psikolojik Gerilimin Fizyolojik/Bedensel Tezahürleri.....	117
3.2. Kur'an'da İyi Oluş Hâlini İfade Eden Kavramlar.....	120
3.2.1. Saadet (سعادة).....	120
3.2.2. Şerh (شرح).....	124
3.2.3. İtmi'nân (اطمئنان).....	126
3.2.4. Sekine (سكينة).....	129
3.2.5. Rabt (ربط).....	132

3.2.6. Sebat (ثبات)	135
3.2.7. Karr (قر)	138
3.2.8. Tîb (طيب)	142

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

KUR'AN'DA PSİKOLOJİK GERİLİM SÜRECİ VE YÖNETİMİ	148
4.1. İnananlardaki Psikolojik Gerilim Süreci ve Yönetimi	148
4.1.1. İnananlardaki Psikolojik Gerilimin Mahiyeti	148
4.1.2. İnananların Psikolojik Gerilim Yönetimi/Dînî Başa Çıkma	154
4.1.3. İnananlarda Öne Çıkan Dînî Başa Çıkma Yöntemleri	156
İman	156
Tevekkül	167
Zikir	172
Dua	177
Tevbe ve İstiğfar	183
Sabır	191
Şükür	196
Dînî Ritüeller	202
4.1.4. Dînî Başa Çıkma Konusunda Peygamberlerden Bazı Örnekler	210
Hz. Lut	212
Hz. Yakub	218
Hz. Musa	224
Hz. Muhammed (s.a.s.)	230
Diğer Bazı Peygamberler	238
4.2. İnanmayanlardaki Psikolojik Gerilim Süreci	243
4.2.1. İnanmayanlardaki Psikolojik Gerilimin Mahiyeti	243
4.2.2. İnanmayanlardaki Psikolojik Gerilimin Tezahürleri	251
4.2.3. İnanmayanların Psikolojik Gerilim Yönetimi	257
4.3. Ahiret Hayatındaki Psikolojik Gerilim Süreci	259

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER	266

KAYNAKÇA	270
ÖZGEÇMİŞ	I

KISALTMALAR

a.s.	Aleyhi's-Selâm
b.	İbn
bkz.	Bakınız
C.	Cilt
çev.	Çeviren
ed.	Editör
H.	Hicrî
Hz.	Hazreti
krş.	Karşılaştırınız
M.	Mîlâdî
No.	Numara
r.a.	Radıyallâhü anhü
s.a.s.	Sallellâhü aleyhi ve Sellem
thk.	Tahkik eden
ts.	Basım tarihi yok
ö.	Ölüm Tarihi
vd.	ve diğerleri
y.y.	Basım yeri yok

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Gözlemleyebildiğimiz kadarıyla modernizmin günümüz insanına sunduğu haz, hız ve eğlence merkezli hayat tarzı insanı sınırsız ve ölçsüz yaşamaya yönlendirirken, manevi sahada bir boşluk oluşturmuş ve onu birçok ruhsal sorunla da baş başa bırakmıştır. Bütün şehvi duygu ve arzuların sınırsızca giderilme özgürlüğüne rağmen insanlarda ruhsal bozukluklar iyice artmıştır. Bütün bunlara, çare olarak başvuru genelinde pozitif özelde ise modern psikoloji tek başına yeterli olamamıştır. Doğal olarak bunun sonucunda, insanlarda davranış bozuklukları ve psikolojik gerilimler de artmış, ruhsal travmaya varan sonuçlarla karşı karşıya kalınmıştır. Hatta günümüz dünyasının *stres ve depresyon* yüzyılı olarak bile anılmaya başlandığı söylenebilir.

Kanaatimizce günümüz insanının psikolojik geriliminin artmasında ve başa çıkılmaz bir manevi sorun teşkil etmesindeki en büyük nedenlerden birisi, insanın tek taraflı olarak yani sadece fiziki yönünün ele alınıp ruhsal dünyasının ihmal edilmesidir. Diğer önemli bir etken de, evrensel ahlâkî değerlerin metafizik kaynağının doğru tespit edilememesi yani etik kuralların niçin ve ve hangi amaçla uygulanacağını tam olarak temellendirelememesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak ilâhî kaynaklı olan İslam Dini'nin temel prensiplerini içeren Kur'an'ın işaret ettiği hususlar göz ardı edildiğinde, bu çalışmaların eksik kalacağı çok sayıda bilim insanı tarafından kabul edilmiştir. Zira Kur'an hayat kitabı ve saadet rehberidir. Merkezinde insan ve onun her iki dünyadaki huzur ve mutluluğu olan Kur'an, insanı ilgilendiren her konuda görüş beyan ettiği gibi onun psikolojik hayatı konusunda da orijinal bilgiler sunmaktadır. İşte bu durumda bütün dinî ve ahlâkî değerlerin temeli olan Kur'an'ın önemi bir kez daha anlaşılmaktadır. Nitekim Kur'an, insanı ruh ve beden olarak bir bütün kabul edip insanla ilgili her konuda olduğu gibi onu olumsuz duygulardan uzak tutmayı hedeflemiştir. Psikolojik gerilimin duygusal tepkilerinden olan üzüntü, korku, öfke, hayıflanma gibi insanı manen yıpratıcı ruhsal eylemler bunlardan sadece bazılarıdır.

İncelediğimizde; psikolojik gerilimin sebepleri, insan davranışlarındaki tezahürleri, insanda meydana getirebileceği tahribat ve bütün bunlara sunduğu çözüm önerilerinin ifade edilmesinde Kur'an'ın, dünya görüşünü yansıtmaya yardımcı olabilecek nitelikte anahtar terimler kullandığını görürüz. Bu yüzden tezimizin temel amacı, insanın karşı karşıya kaldığı

önemli ruhsal sorunlarından biri olan psikolojik gerilimi ve yönetimi konusundaki çözümleri Kur'an perspektifinden incelemektir. Bununla birlikte konuyu ele alırken ilgili pozitif bilimlerin yöntemlerinden de yararlanmayı ihmal etmeyeceğiz.

Diğer taraftan insanın özgür ve bağımsız bir kişilik geliştirmesi, Kur'an'ın öngördüğü hususlardandır. Bu bağlamda bu kitabın insanın hem psikolojik hem de sosyolojik dünyasına hitap ettiği söylenebilir. Bununla insanı düşünce açısından olgunlaştırmayı, davranışlarında da dengeli ve ölçülü kılmayı hedeflemiştir. Bu bakımdan duygu eğitimi başta olmak üzere insanın psikolojik dünyasının Kur'anî ilkeler çerçevesinde şekillendirilmesi oldukça önemlidir. Bunlardan psikolojik gerilim yani stres, Kur'an'ın geniş bir anlam alanıyla birlikte işlediği insan psikolojisinin temel konularından biridir. Kur'an psikolojisi/psikolojik tefsir sahasındaki çalışmalarıyla tanınan Abdurrahman Kasapoğlu'nun da ifade ettiği gibi, aslında Kur'an'ın psikolojik açıdan yorumlama çabaları yeni gelişen bir disiplin olarak karşımıza çıkmaktadır. Nitekim son yıllarda Kur'an psikolojisinin değişik yönleriyle birçok çalışmada ele alındığı görülmektedir. Ancak bu araştırmalar daha çok *insan psikolojisi* başlığında genel çalışılmış, ruhsal durumların ayrıntılı ve müstakil olarak incelenmesine fazla rastlanmamıştır.

Nitekim psikolojik gerilim olarak adlandırdığımız stres konusunun söz konusu çalışmalarda bir alt başlık halinde bile ele alınmadığı görülmektedir. Nitekim Emannullah Polat tarafından 2010 yılında Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde yapılan *Kur'an-ı Kerim'e Göre Ruhi Hastalıklar* adlı doktora tezinde aynı durum geçerlidir. Bu çalışmada stres ve gerginlik, ruhi hastalıkların asabî hastalıklar kısmında sadece bir ara başlık halinde incelenmiştir.

Yakın dönemde Kur'an Psikolojisi alanında yapılan önemli çalışmalardan biri olarak gördüğümüz Hayatı Aydın'ın *Kur'an'da İnsan Psikolojisi* adlı araştırmasında, ağırlıklı olarak insan zaafları incelenmiş ve bu zaaflar biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak üç kısımda ele alınmıştır. Stres bu defa psikolojik zaafların huzursuzluk bölümünde bir ara başlık olarak yer almıştır.

Psikolojik gerilimin bir ara başlık olarak bile yer almadığı fakat *Kur'an Psikolojisi* alanında yakın tarihimizin önemli eserlerinden olan Muhammed Osman Necâfî'nin *el-Kur'ân ve İlmü'n-Nefs* adlı çalışmasında, konular bazında Kur'an Psikolojisi ele alınmış ve kavramlar çoğunlukla modern psikolojiyle karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Diğer bir ifadeyle Kur'an'a dayanan insan tasavvuru ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Diğer taraftan Behlül Tokur tarafından 2011 yılında Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesinde ve Din Psikolojisi alanında yapılan *Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma* adlı doktora tezinde stres ile dindarlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, ağırlıklı olarak dinsel hayat biçimleriyle stres ve bağımsız değişkenler arasındaki değişik münasebetlerin varlığına dikkat çekilirken, stresle ilgili herhangi bir Kur'ânî referansın verilmediği görülmektedir. Dolayısıyla incelediğimiz bu hususlar, bize göre doktora tezi seviyesindeki bir çalışmanın gerekliliğini ortaya çıkarmıştır.

Bu nedenlerle biz bu çalışmamızda, Kur'an'a göre daha önce müstakil olarak hiç ele alınmamış ve bâkir bir konu olan psikolojik gerilimi Kur'an penceresinden araştırmayı hedefledik. Buna göre araştırmamız boyunca Kur'an'ın hangi ruhsal durum ve belirtilerini stres olarak ele aldığı, stresin oluşum sürecinden çözümüne kadar hangi kavramları kullandığı, stresi ruhsal bir hastalık kabul edip etmediği ve bu psikolojik vakiya bireysel alanda hangi çözüm önerileri ve koruyucu tedbirleri sunduğu tespit edilecek ve varılan sonuçlar ilgili modern disiplinler açısından da analiz edilecektir.

Tezimizde, Kur'an'da psikolojik gerilim ana konuyu oluşturmaktadır. Ancak ele aldığımız bu kavram, Kur'an'da tek bir kelimeyle karşılık bulmamış, aksine bu ruhsal durumu betimleyen birçok farklı kavram ve ifade kullanılmıştır. Onun için tezimiz Kur'an'da geçen bir kavram çalışması değil, Kur'an'ın içerdiği bir konuyu tefsir çalışmasıdır. Dolayısıyla gerçekleştireceğimiz tez Kur'an içerikli olduğu için ortaya konulan başlığın yine Kur'an kelime ve kavramlarından veya Kur'an konularından olmasının önemli olduğunun farkındayız.

Biz de bu incelememizi, anlam boyutunu gözeterek konuyu kapsayıcı olduğunu düşündüğümüz *Kur'an'da Psikolojik Gerilim ve Yönetimi* başlığıyla ele almaya karar verdik. Bu çalışma başlığıyla, günlük dilimize girmiş olan ve ülkemiz dâhil dünyanın çeşitli yerlerinde çok sık kullanılan bir yabancı kelime olan *stres* kavramını kastettiğimizi belirtmek istiyoruz. Ancak *stres* kelimesini Türkçe'ye çevirmenin de semantik alanından ödün vermekle mümkün olduğunun bilincindeyiz. Çünkü stres en bilinen haliyle gerginlik, sıkıntı, zorlanma, endişe, kaygı, üzüntü, korku, öfke gibi ruhsal/duygusal terimlerin açıkladığından çok daha fazla ve daha farklı bir anlam ifade etmektedir. Hatta yerine göre bunlara neden olmaktadır. Onun için tez başlığımızda, anlam daralması riskini de göze olarak stresin en bilinen Türkçe karşılıklarından biri olarak düşündüğümüz *psikolojik gerilim* tabirini kullandık. Ancak psikolojik gerilim durumunu ifade etmede hem uluslararası hem de

ülkemizdeki ilgili kavramı konu alan bilimsel çalışmalarda ve kamuoyu nezdinde ağırlıklı olarak *stres* kavramının kullanıldığını görmekteyiz. Bu nedenle biz de çalışmamız boyunca daha ziyade bu kelimeyi tercih edeceğimizi belirtmek istiyoruz.

Diğer taraftan psikolojik gerilim/stres bir psikoloji terimi olduğundan, ilgili sahanın genişliğinden dolayı tezimizde önemli ölçüde alan ve konu sınırlamamıza gitmemiz gerekecektir. Nitekim öncelikle Kur'an ile psikoloji bağlantısının kurulması yani Kur'an'ın insan psikolojisini nasıl ele aldığının tespiti büyük önem arz etmektedir. Stresin psikoloji bilimindeki kavram çerçevesinin tespiti ise çalışmamızın adeta bir alt yapısını oluşturacaktır. Tezimizin belirlenen hedefte sağlıklı bir şekilde ilerlemesinin yolunu açacak olan Kur'an'ın psikolojik gerilim ve iyi oluş hakkında kullandığı kavramları içeren kavram haritasının çıkarılmasının, araştırmamızın ana gövdesini meydana getireceğini söyleyebiliriz.

Tezin konusuna dair genel çerçeveyi belirleyip uygulamaya başladıktan sonra tezin asıl amacı olan psikolojik gerilim ve yönetiminin Kur'an'daki sunuluş şeklini ortaya koymaya çalışacağız. Bunu yaparken öncelikle psikolojik gerilimin inanan ve inanmayanlardaki bireysel boyutlarını ele alacağız. Bu iki genel alanda stresin bireydeki ortaya çıkış sebepleri, bunların nasıl strese evirildiği, bu psikolojik durumun ruhsal bir hastalık olup olmadığı bunun sözel ve eylemsel tezahürleri, bu süreçlerin kişi tarafından yönetilebilirliği ve Kur'an'ın bütün bu aşamalarındaki olumsuzluklara getirdiği çözüm önerilerine değineceğiz. Ayrıca ahiret hayatındaki insanların sözlerine ve davranışlarına yansıyan stres içerikli durumlarının analizini yapacağız. Varılan sonuçların dünya hayatına nasıl yansması gerektiğinin üzerinde duracağız. Bununla birlikte Hz. Peygamber'in (s.a.s.) psikolojik gerilim, yönetimi ve koruyucu tedbirleriyle ilgili görüşlerini içeren hadislerinden de yararlanmaya gayret göstereceğiz.

Çalışmamızın her aşamasında konuyla ilgili Kur'an'ın bütünlüğünü daima göz önünde bulundurmaya çalışacağız. Bunu uygularken de öncelikle Kur'an'ı baştan sona tarayıp ve inceleyeceğiz. Kur'an'ı bir bütün olarak okumaya ve ele almaya dikket edeceğiz. Tekrar gibi görünen ayetleri asla ihmal etmeyeceğiz. Doğrudan konuyla ilgili ayetlerle yetinmeyip ikinci dereceden ilgili ayetleri de bir araya getirmek için uğraşacağız. Nitekim konuyu sadece kavram olarak ihtiva eden ayetlerle iktifa etmeyip, konuyla ilgili ayetleri tespit etmede içeriği de dikkate almaya çalışacağız. Bu ilgili ayetleri önce yer aldıkları sûre ve ayetler bağlamında, sonra da Kur'an'ın bütünlüğü içerisinde değerlendirip anlamaya özen göstereceğiz. Yani *bağlam/siyâk-sibâk* bilgisinden faydalanacağız. Çünkü ayetleri

Kur'an'da bulundukları yerden bağımsız olarak kavramaya uğraşmanın hatalı sonuçlarla karşı karşıya bırakabileceğini biliyoruz. Ayrıca ayetlerin yorumlanmasında bâtinî yorumlardan da istifade etmeyi önemseyeceğiz. Bu sahanın kaynaklarını da genel işârî tefsir eserleri oluşturmaktadır.

Bununla birlikte, psikolojik gerilim konusuyla doğrudan veya dolaylı ilgili kavramları özellikle üçüncü bölümde etimolojik ve semantik açıdan inceleyeceğiz. Bununla yetinmeyip kelimelerin içinde geçtiği terkip ve cümlelerin de analizini yapmaya çalışacağız. Çünkü biliyoruz ki; yalnız başına belli bir anlam içeren bir kavram, kelime gruplarında veya cümlelerde değişik anlamlara da gelebilmektedir. Diğer taraftan Kur'an'da psikolojik gerilim konusunu doğrudan veya dolaylı ilgilendiren diğer kavramlarla ilişkilendirmede titiz davranacağız. Böylece üzerinde çalıştığımız stres konusunun Kur'an'ın bütünlüğü içerisinde değerlendirilmesinin daha isabetli bir yöntem olduğunu düşünmekteyiz.

Tezimizin konusunun bir psikoloji kavramı olmasından dolayı çalışmamız, yöntem konusunda bazı zorluk ve problemler barındırmaktadır. Kur'an ile Modern Psikoloji arasındaki önemli metodolojik farkların varlığı ve bunların aşılması zorunluluğu öncelikle çalışmamızın başlığında kendini göstermektedir. Nitekim insan psikolojini inceleyen bilim dalını tanımlamada kullanılan *psikoloji* kavramının, çağımızdaki bilimsel çalışmalarda yaygın olarak Batı'dan alıntılanarak kullanıldığı görülmektedir. Bunun Türkçe'de de *ruhbilim* olarak karşılık bulduğunu söyleyebiliriz. Öte yandan ruh hakkında az bilgiye sahip olduğumuzdan dolayı bu kavramın kapsamlı bir tanımının yapılması oldukça zordur. Bu yüzden olsa gerek -ileriki bölümde açıklayacağımız üzere- İslâmî literatürde psikoloji biliminin *ilmü'n-nefs* tabiriyle ifade edildiği görülmektedir. Onun için Kur'an ve psikoloji kelimelerini yanyana kullandığımız çalışma başlığında, psikoloji terimini etimolojik yapısı itibarıyla yüklenmiş olduğu manada kullanmadığımızı özellikle belirtmek istiyoruz. Yani ruhbilim değil, *nefs bilimi* anlamında kullandığımızı ifade ediyoruz. Çalışmamız boyunca da psikoloji kavramını yine nefis bilimi anlamında ifadelendirdiğimizi özellikle dile getiriyoruz. Çünkü üçüncü bölümde inceleyeceğimiz üzere Kur'an'da psikolojik gerilimi ifade etmede kullanılan tabirlerin hiçbirinde ruh kelimesine atıf bile yapılmaması bu görüşümüzü destekler mahiyettedir.

Nitekim İslâmî konularda yapılan bazı çalışmalarda Batı düşüncesinden doğan bir bilgi sistemi ve buna bağlı terimlerin egemenliğine tanık olunmaktadır. Örneğin psikolojide kullanılan kavramlar Kur'an'da da aranmakta, bulunamadığı takdirde ayetlerin anlam

bütünlüğü aşılarak zorlama yorumlara gidilebilmektedir. Bu tür çalışmaların ortak noktası, çoğunlukla Batı'da ortaya çıkan ve epistemolojisi büyük ölçüde İslâmî olmayan bilimsel disiplinlerin Kur'an'la uzlaştırma yani Kur'an'ın bu tür konulardan da bahsettiğini dile getirme çabasında olmasıdır. Bu gayretin bir sonucu olarak Kur'an, esasında hiç de bahsetmediği hususlarda konuşturularak yanlış yorumlanabilmektedir.

Bütün bunlardan hareketle biz, çalışmamız boyunca olabildiğince Kur'ânî terimler kullanmaya çalışacağız. Konuyu Kur'an'ın kendi doğal üslubu çerçevesinde sunmaya gayret göstereceğiz. Özellikle de henüz kesinlik kazanmamış psikolojik teorileri Kur'an yorumlamasında ölçü ve esas almayacağız. Psikoloji sahasıyla ilgili ayetlerde geçen terimleri Kur'an'a ait bir bakış açısıyla ele alacağız. Dolayısıyla çalışmamız bir Kur'an psikolojisi incelemesi olduğu için bu alana ait Kur'an terminolojisini yine kendi anlam örgüsü içerisinde belirlemede titiz davranacağız. Bunları yaparken de mümkün olduğunca objektiflik ve bilimsellik ilkesine bağlı kalacağız.

Tezimizi hazırlarken başvuracağımız diğer birtakım yöntemlere değinmek istiyoruz. Farklı bağlamlarla ilişkisinin olması nedeniyle aynı ayet/ayetler zaman zaman birden fazla bahis konusu olabilecektir. Buna göre bazen önceden ele alınan genel bilgiler, ilgili konunun farklı bağlamlarının ele alındığı diğer yerlerde çok daha ayrıntılı olarak değerlendirilecektir. Diğer taraftan, konularla ilişkili olduğu düşünülen ve zikredilmesi gerekli görülen bazı bilgilere, metin içerisinde konunun dağılması için dipnotlarda yer verilecektir.

Çalışmamız boyunca yararlandığımız kaynakları belli gruplara ayırmak mümkündür. Nitekim Kur'an'ın psikolojik gerilimle ilgili kullandığı ifadelerin semantik alanını belirlemede ve bunların etimolojik tahlillerinde; Halil b. Ahmed'in (ö. 175/791) *Kitâbü'l-Ayn*, İbn Düreyd'in (ö. 321/933) *Cemheratü'l-luga*, İbn Fâris'in (ö. 395/1004) *Mu'cemü mekâyisi'l-luga* ve İbn Manzur'un (ö. 711/1311)'un *Lisânü'l-Arab* adlı eserleri başta olmak üzere birçok klasik Arapça lügat ve modern sözlükler temel kaynağımız olmuştur.

Psikolojik gerilimin Kur'an'daki anlam karşılıklarını araştırırken bunların hangi ayet ve sûrede hangi anlamlara geldiği konusunda dilbilimsel tefsirin öncüleri sayılabilecek eserlerden yararlandık. Ferrâ (ö. 207/822), Ahfeş el-Evsat (ö. 215/830) ve Zeccâc'ın (ö. 311/923) *Meâni'l-Kur'an* adlı eserleri ile Ebû Ubeyde'nin (ö. 224/838) *Mecâzü'l-Kur'an*, İbn Kuteybe'nin (ö. 276/889) *Tefsîru garîbi'l-Kur'an* ve Râgıp el-İsfehânî'nin (ö. 502/1108) *el-Müfredât fî garîbi'l-Kur'an* adlı eserleri bunların başında gelmektedir. Yine Kur'an'ın edebî ve dilbilimsel yönüyle ele alınıp tefsir edildiği Mu'tezilî eğilimli olarak bilinen

Zemahşerî'nin (ö. 539/1144) *el-Keşşâf an hakâiki gavâmizi't- tenzîl ve uyûni'l-ekâvîl fî vüçûhi't-te'vîl*, Ebû Hayyân'ın (ö. 745/1344) *el-Bahru'l-muhît* ve Bağdat Kadısı Hâzin'in (ö. 741/1340) *Lübâbü't-te'vîl fî maâni't- tenzîl* adlı tefsirlerinden de sık sık istifade ettik.

Dirâyet tefsirlerinin en önemlilerinden sayılan el-Mâturîdî'nin (ö. 333/944) *Te'vîlâtü'l-Kur'ân*, Fahreddin er-Râzî'nin (ö. 606/1209) *Mefâtihu'l-gayb*, el-Kurtubî'nin (ö. 671/1272) *el-Câmi' li ahkâmi'l-Kur'ân*, el-Beydâvî'nin (ö. 685/1286) *Envâru't-tenzîl ve esrâru't-te'vîl* başta olmak üzere birçok eserden yararlandık. Rivayet tefsirlerinin derli toplu ilk örneklerinden kabul edilen Mukâtil b. Süleyman'ın (ö. 150/767) *Tefsîru Mukâtil*, rivâyet tefsirlerinin zirveleri olarak kabul edilen Taberî'nin (ö. 310/922) *Câmiu'l-beyan an te'vîli âyi'l-Kur'an*, İbn Ebî Hâtim'in (ö. 327/938) *Tefsîru'l-Kur'ani'l-Azîm*, Mâverîdî'nin (ö. 450/1048) *en-Nüketü ve'l-uyûn* adlı eserler başta olmak üzere birçok kaynağa müracaat ettik.

Tasavvufî (İşârî) tefsirlerin önemli eserlerinden olan et-Tüsterî'nin (ö. 283/896) *Tefsîru't-Tüsterî*, es-Sülemî'nin (ö. 412/1021) *Hakâiku't-tefsîr*, el-Kuşeyrî'nin (ö. 465/1072) *Letâifü'l-işârât*, Bursalı İsmail Hakkı'nın (ö. 1127/1715) *Rûhu'l-beyân fî tefsîri'l-Kur'ân* ve el-Âlûsî'nin (ö. 1270/1854) *Rûhu'l-meânî fî tefsîri'l-Kur'âni'l-Azîm ve's-Seb'i'l-Mesânî* adlı tefsirlerinden de yararlanmayı ihmal etmedik.

Ayrıca son dönem tefsir eserlerinin en önemlileri olarak değerlendirdiğimiz Muhammed Abduh'un (ö. 1318/1905) görüşlerinin derlendiği ve öğrencisi Muhammed Reşid Rıza'nın (ö. 1354/1935) telif ettiği *Tefsîru'l-menâr*, Seyyid Kutub'un (ö. 1385/1966) *fî Zilâli'l-Kur'ân*, İbn Âşûr'un (ö. 1392/1973) *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, Mevdûdî'nin (ö. 1398/1979) *Tefhîmü'l-Kur'ân* ve Muhammed Esed'in (ö. 1411/1993) *Kur'ân Mesajı* çalışmamıza son derece olumlu katkıları olmuştur.

Bununla birlikte Türkçe olarak kaleme alınmış tefsirlerden özellikle Elmalılı Hamdi Yazır'ın (ö. 1361/1942) *Hak Dini Kur'ân Dili*, Süleyman Ateş'in *Yüce Kur'ân'ın Çağdaş Tefsiri* ve Diyanet İşleri Başkanlığı'nın Hayrettin Karaman başkanlığındaki bir heyete hazırlattığı *Kur'ân Yolu* adlı eserlerden bol miktarda istifade ettik. Çalışmamız esnasında müracaat ettiğimiz tefsir kaynakları elbette bunlarla sınırlı değildir. İlgili ayetlerin açıklanmasında ulaşabildiğimiz başka pek çok eserden yeri geldikince yararlandığımız olmuştur.

Çalışmamız boyunca hadislerden mümkün olduğunca faydalanmaya çalıştık. Nitekim “*Kütüb-i Tis'a*” da denilen Buhârî (ö. 256/870) ve Müslim'in (ö. 261/874)'in *el-Câmiu's-Sahîh*'leri, Dârimî (ö. 255/868), Ebû Dâvûd (ö. 275/888), İbn Mâce (ö. 275/888),

Tirmîzî (ö. 279/892), Nesâî'nin (ö. 303/915) *Sünen*'leri, Mâlik b. Enes'in (ö. 179/795) *el-Muvatta* ve Ahmed b. Hanbel'in (ö. 241/855) *Müsned* adlı eserlerinden yararlandık.

Tezimizin amacı bir psikoloji teriminin Kur'an'daki ifade boyutlarını incelemek olduğundan ve bu durumun yöntem olarak son yıllarda büyük gelişim gösteren psikolojik tefsirle doğrudan bağlantılı oluşu, öncelikle bu tefsir yönteminden yararlanılmasını zorunlu kılmıştır. Bu konudaki çalışmalarıyla tanınan Abdurrahman Kasapoğlu'nun *Psikolojik Tefsir Ekolü ve Kur'an'a Psikolojik Yöneliş* adlı eserleri bize büyük ölçüde yol gösterici olmuştur.

Psikolojik gerilimin psikolojik ve sosyolojik tahlillerinde psikoloji, sosyoloji, sosyal psikoloji, din psikolojisi, din sosyolojisi ve kişilik gelişimiyle ilgili kaleme alınmış birçok eserin yanı sıra çeşitli dergilerde yayınlanmış akademik makaleler ve çalışılmış tezler de yararlandığımız kaynaklar arasındadır. Bu eserleri hem dipnotlarda hem de kaynakçada belirtmeye özen gösterdik. Özellikle psikoloji alanındaki Nurettin Topçu'nun *Psikoloji*, Muhammed Kutub'un *İnsan Psikolojisi Üzerine Etüdler*, Doğan Cüceloğlu'nun *İnsan ve Davranışı*, Feriha Baymur'un *Genel Psikoloji*, Sibel A. Arkonaç'ın *Psikoloji*, Nevzat Tarhan'ın *Toplum Psikolojisi*, Selçuk Budak'ın *Psikoloji Sözlüğü* ve Orhan Hançerlioğlu'nun *Ruhbilim Sözlüğü* adlı kaynakları bunların başında gelmektedir.

Modern psikolojide psikolojik gerilimin tanımı, kaynağı, tezahürleri ve bununla başa çıkma/baş etme konularında ise Zuhal Baltaş ve Acar Baltaş'ın *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Ersin Altıntaş'ın *Stres Yönetimi*, Halime Şenay Güzel'in *Stres Psikolojisi* ve Nevzat Tarhan'ın *Stresi Mutluluğa Dönüştürmek* ile *Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma* adlı eserleri başta olmak üzere birçok stres konulu kaynaklardan yararlandık. Diğer taraftan çalışmamızın bazı kavram çözümlemelerinde oryantelistlerin Kur'an konusunda yaptığı bazı çalışmalarından da yer yer itidalli bir şekilde istifade ettiğimizi belirtmek istiyoruz.

Son olarak şunu ifade edelim ki; ağırlıklı olarak ahkâm konularının çalışıldığı araştırmalarda kullanılması adeta zorunlu olan *konuları nüzul sırasına göre ele almak* hususuna fazla müracaat etme gereği duymadık. Sadece çalışmayla ilgili kavramların incelenmesinde, ilgili kelimelerin nüzûl sürecinde varsa anlam kayması, daralması ve genişlemesi gibi durumlarda yer yer bu Kur'an usulünden yararlandık. Ancak bilindiği üzere, bazı sahabilere ve âlimlere ait nüzul listeleri bulunmakla birlikte Kur'an'ın herkes tarafından kabul edilen bir nüzul tertibi bulunmamaktadır. Dolayısıyla kesin bir nüzul tertibi yapmak neredeyse mümkün değildir. Onun için bu durum konuları nüzul sırasına göre ele almayı zorlaştırmaktadır. Biz yeri geldiğinde psikolojik gerilimle ilgili ifadelerin nüzûl

sürecindeki anlamlarının incelenmesinde genel olarak en yaygın kabul edilip kullanılan Hz. Osman (r.a.)'ın Mushaf tertibini dikkate aldık. Bununla birlikte Muhammed İzzet Derveze'nin (ö. 1404/1984) *et-Tefsîru'l-Hadis* adlı nüzul sıralı tefsirinden, Mehdi Bâzergan'ın (ö. 1416/1995) *Kur'an'ın Nüzul Süreci* adlı kitabından ve Câbirî'nin (ö. 1431/2010) *Fehmü'l-Kur'an* adlı nüzul sıralı tefsirinden de yararlanmayı ihmal etmedik.



İKİNCİ BÖLÜM

PSİKOLOJİK GERİLİMİN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

Psikolojik gerilimin anlam sahasını belirlemede üç ana aşamada ilerleyeceğiz. Çalışmamızın konusu bir psikoloji kavramı olduğundan öncelikle modern psikolojinin genel bir değerlendirilmesi yapılacaktır. Diğer taraftan tezimiz bir psikoloji teriminin Kur'an'daki referanslarını araştırmaya yönelik olduğu için Kur'an'ın psikolojiyle bağlantısının temellendirilmesi gerektiğini düşünüyoruz. Buradan hareketle de Kur'an'da işaret edilen psikolojik verileri belirlemeye gayret göstereceğiz. Akabinde modern psikoloji ile İslam Psikolojisi'nin genel bir metodolojik karşılaştırmasını yapacağız. Son aşamada ise modern psikolojide psikolojik gerilimin ve karşısında yer alan iyi oluşun nasıl anlamlandırıldığını tespit etmeye çalışacağız.

2.1. Modern Psikoloji

Öncelikle insanı/duygu ve davranışları ele alması yönüyle Kur'an'la bir noktada yolu kesişen *psikoloji*, günümüzdeki manasıyla çağdaş bir ilimdir. Bu kelime, Yunanca aslı bakımından *psyche/psycho/psykhe* (ruh) ve *logos* (düzenli söz/bilgi/bilim) olmak üzere iki kelimeden oluşmuş olup sözlükte *ruhbilim/ruh bilgisi* anlamına gelmektedir. Avrupa dillerinde ilk defa on yedinci yüzyıldan itibaren Yunanca aslına uygun olarak Lâtincede *psychologie* kelimesiyle kullanılmaya başlanmış ve bu kavramla yaygınlaşıp popüler hâle gelmiştir. Bu ifadeden psikolojinin doğrudan ruh üzerine araştırmalar yaptığı anlaşılmamalıdır. Esasen bu kavram, soyut bir gerçekliği dile getirmekte olup doğaüstü mistik bir varlık anlamında kullanılmaktadır. Bu bakımdan psikolojiyle uğraşan birçok bilim insanı *ruhbilim/ruh bilgisi* deyiminin bugünkü psikolojinin konusunu iyi anlatmadığı görüşündedirler. Buna göre psikoloji *ruhsal hayatın bilimidir*. Yani artık bu bilim ruhun varlığını ve yapısını değil, ruhsal olayları araştırmakta, bunların birtakım yasalara göre olup olmadığını ve aralarında bir ilişki bulunup bulunmadığını incelemektedir. Bu yönüyle psikoloji; canlı organizmanın bedensel yanını inceleyen bilim dalı olan *fizyoloji* tabirine karşı, canlı organizmanın ruhsal yanını inceleyen bilimi¹ ifade eder durumdadır.

Psikolojinin günümüzde birbirine benzeyen birçok tanımı yapılmaktadır. En genel haliyle psikolojiyi, *toplumsal ve fiziksel bir çevre içinde davranmakta olan insanın*

¹ Orhan Hançerlioğlu, *Ruhbilim Sözlüğü* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2003), 302; Salâhattin Göktepe, *Psikoloji Sözlüğü* (İzmir: Yeni Yol Matbaası, 1974), 42; Feriha Baymur, *Genel Psikoloji* (İstanbul: İnkılap ve Aka Basımevi, 1973), 1; Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2015), 15-18; Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2018), 2.

davranışlarını ve zihinsel süreçlerini sistematik ve bilimsel olarak inceleyen bilim² olarak ifade edebiliriz. Buradaki *davranış* sadece salt gözlenebilir bir davranış olmayıp, davranışla ilgili veya davranışın altında yatan her türlü olguyu ve süreci içine almaktadır. Yani zihin, düşünme, anlama, akıl yürütme, öğrenme, hatırlama, algı, dikkat, duygular, zekâ, biliş ve bilişsel süreçler, fizyolojik/biyolojik ihtiyaçların davranışa yansımaları, bireylerin birbirleriyle etkileşimi vs. gibi konular psikolojinin ilgi alanlarıdır. Bu bakımdan insanın sosyal çevresine uygun problemlerini ele alan psikoloji dalına *ruh sağlığı*, bazen de *uyum psikolojisi* adı verilmektedir. Diğer taraftan psikolojinin ilgilendiği diğer temel alan *insan zihnidir*. Buradaki zihnin; algılama, hatırlama ve düşünme faaliyetleri olduğu kadar bu faaliyetlerin heyecan ve motivasyonla olan etkileşimini de ifade ettiğini söylenebilir.³ Dolayısıyla psikoloji biliminin, ruh ve beden bütünlüğü içerisinde, tarihsel ve sosyo-kültürel gerçeklik düzeyinde bir varoluşa sahip olan somut insanı incelediği ortaya çıkmaktadır.

“Düşünme, belleme, hayal kurma nasıl olmaktadır? Nasıl öğreniyor ve nasıl unutuyoruz? Zekâ, yetenek ve kişilik yönünden insanlar arasında ne gibi farklar vardır? Toplum ve çevre insanı nasıl etkiler?” vs... gibi sorular psikolojinin ana araştırma sahasını oluşturmaktadır. Bu bağlamda, psikolojinin herhangi bir davranışı tanılamada üç temel inceleme aşaması olduğu söylenebilir. Bunlar çeşitli davranış şekillerini *tanımlamak*, davranışların sebebini *açıklamak* ve davranışı önceden *kestirmek/tahmin etmek* olarak açıklanabilir. Hatta ilk iki aşama (tanımlama ve açıklama), üçüncüsü (kestirme/tahmin etme) konusunda birer yardımcı konumundadır.⁴ Buna göre psikolojinin temel amacının genel olarak insanların niçin ve nasıl davrandıklarını incelemek olduğu ifade edilebilir.

Tecrübe ve duyguların doğrudan görülememesi psikolojide bir problem olarak algılanabilir. Bu sıkıntıyı aşmak için sözel ifadeler gibi açık davranışlardan çıkarımlarda bulunmak gerektiğinden bahsedilmektedir. Nitekim “İbadet ettiğimde kendimi huzurlu ve mutlu hissediyorum.” diyen bir kimsenin duygularını tanımladığı bir gerçektir ve bu süreç *iç gözlem* adı verilir. Bu aşamayı oluşturan sözlerden birtakım anlamlar çıkarılabilir/çıkarılmalıdır. Buna göre psikolojiyle uğraşanlar, anlayıcı bir bakış açısıyla bu

² Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 2.

³ Rita L. Atkinson vd. , *Psikolojiye Giriş*, çev. Yavuz Alogan (Ankara: Arkadaş Yayınevi, 2006), 8; Rod Plotnik, *Psikolojiye Giriş*, çev. Tamer Geniş (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009), 4; Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2012), 35; Sibel A. Arkonaç, *Psikoloji* (İstanbul: Alfa Yayınları, 2003), 12, 24; Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2005), 616-617; Nurettin Topçu, *Psikoloji* (İstanbul: Dergâh Yayınları, 2008), 13-14; Baymur, *Genel Psikoloji*, 3.

⁴ Plotnik, *Psikolojiye Giriş*, 4; Baymur, *Genel Psikoloji*, 3.

tecrübenin insana özgü taraflarını kavrayıp tanı koyabilirler.⁵ Bu tanılama durumu da *dış gözlem* olarak nitelendirilebilir.

Psikolojide, gerçeği elde etmede genel olarak olarak dört aşama/evre olduğundan bahsedilmektedir. Bunları iç ve dış gözlemden oluşan *gözlem ve deney*, elde edilen bulguların benzer ve ayrı tarafları ile karşılaştırılıp benzerliklerine göre gruplara/sınıflara ayrılma evresi olan *sınıflandırma*, yapılan bütün araştırmaların yöntemleriyle birlikte yazılı rapor halinde ortaya konma aşaması olan ve bulguların kanıtlanmasına ve doğruluk derecelerinin saptanmasına imkân sağlayan *doğrulama/verifikasyon*, defalarca gözlemlenmiş olayların değişmez ilişkiler ve yasalar halinde formüle edilme evresi olan *genelleme*⁶ olarak belirtmek mümkündür.

Tüm bunlardan hareketle modern psikolojinin bilgi üretmede kullandığı kendine özgü yöntemler genel olarak gözlem, deneysel yöntem, tarama (anket) yöntemi, test yöntemi, vaka kaydı/tarihçesi, görüşme/klinik yöntem, korelasyonel/istatistikî yöntemler ve fizyolojik ölçümler şeklinde ifade edilebilir. Psikolojiye göre bu yöntemler içinde en sağlıklı bilgi veren metodun *deneysel yöntem* olduğu belirtilmektedir.⁷ Ancak unutulmamalıdır ki; aslında tüm bu yöntemler, araştırmaya konu olan insanın farkında olarak veya olmayarak kendisi hakkında bilgi vermesine dayanmaktadır. Sadece aradaki farklar, inceleme yapanın o kimseden bu bilgiyi hangi yolla aldığına bağlı olarak değişecektir.

Bir bilim dalı olarak genel yapısını özetlemeye çalıştığımız psikolojinin, 19. yüzyılın sonu ve 20. yüzyılın başlarında felsefeden kopup müstakil bir inceleme alanı oluşturduğunu görmekteyiz.⁸ Nitekim 19. yüzyıl psikoloji için kuruluş dönemi, 20. yüzyıl ise farklı yaklaşımların ortaya çıkması sonucunda gelişme dönemi olmuştur.⁹ Bu ekollerin psikolojiye kazandırdığı yeni bulgu, teori ve ölçekler bu yeni bilimi daha da farklı noktalara taşımıştır. Buna bağlı olarak psikolojinin konusu da insana dair farklı yaklaşımlara dayalı olarak değişiklik göstermiş ve zaman içerisinde çeşitlenmiştir. Onun için ortaya çıktığı günden bu yana psikoloji, her bir yeni çalışmayla geliştiği için kısa zamanda farklı yaklaşım ve çeşitli

⁵ Hasan Kayıklık, *Din Psikolojisi* (Adana: Karahan Kitabevi, 2014), 13-14.

⁶ Clifford T. Morgan, *Psikolojiye Giriş*, çev. Hüsnü Arıcı (Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, 1993), 25; Baymur, *Genel Psikoloji*, 15-16; Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 41-46; Arkonaç, *Psikoloji*, 17-23; Topçu, *Psikoloji*, 21-30.

⁷ Mücahit Gültekin, *Psikolojik Tehlike* (İstanbul: Nesil Yayınları, 2008), 53-54.

⁸ Morgan, *Psikolojiye Giriş*, 6-8.

⁹ Psikolojinin müstakil bir bilim dalı olarak gelişim tarihi hakkında geniş bilgi için bkz. Sevede Düzgüner, “Dini Psikoloji ve İslam Psikolojisi Bağlamında Din Psikolojisini Yeniden Düşünmek”, *İslâmî İlimler Dergisi* 12/3 (2017), 135-142.

alt dallara ayrılmıştır. Nitekim insanın belli bir yönüne odaklanan çalışmalar derinleştikçe ortaya ayrı bir inceleme sahası olacak kadar bulgu ve sonucun çıktığı görülmektedir.¹⁰ Ortaya çıkan bütün bu psikoloji alt dallarının zamanın ruhunun izlerini taşıdığını söyleyebiliriz.¹¹ Dolayısıyla insanın bilinç, zihin, duygu ve davranış gibi farklı boyutlarını tasvir etmek ve açıklamak gibi zor bir vazifeyi üstlenen psikoloji sahasında birçok görüş ve yöntemin ortaya çıkmış olması¹² tabii ve kaçınılmaz bir sonuç olmuştur.

Bütün bu açıklamalardan da anlaşıldığı üzere, modern psikoloji biliminin Batı dünyası tarafından geliştirildiği ve bu sebeple Batılıların kültür normları ve pozitivist düşünce anlayışıyla oluştuğu şüphe götürmeyen bir gerçektir. Bu yüzden Batı kaynaklı bir bilim dalı olması bakımından psikolojide ele alınan görüş ve araştırmalarda Batılı kavram ve kelimelerin/Batı kültürünün baskın olması elbette normal karşılanmalıdır. Ancak kanaatimizce buradaki en büyük yanlış/hata; insan psikolojisinin ortak kanun ve ilkeleri yanında kültürle göre değişiklik arzeden çizgilerinin de bulunduğu gerçeği göz ardı edilerek, kendi insan tasavvurunu tanımlamak üzere müracaat ettikleri terim ve izah örneklerinin değişik medeniyetler için de muteber olabileceğini varsaymaları olmuştur.¹³ Modern psikolojinin bu yaklaşımı aynı zamanda bir *indirgemeci* tutum olarak karşımıza çıkmış olmaktadır.

Bununla birlikte kendine özgü birçok vasıta ve uygulamaların geliştirilmesiyle Batı medeniyetinin sonucu olan modern psikolojinin tamamen *Batılı* değil, insanlığın insan hakkında birikmiş tecrübeleri olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Ne var ki modern psikoloji, bu tecrübelerin bazılarını gözlem, deney ve ölçme-değerlendirmeye tâbi tutmuştur. Onun için kendileri kabul etmese de, birçok psikoloji alanında yüzyıllar boyunca Müslüman

¹⁰ Modern Psikolojinin bu yan alanlarına bilişsel, kültürel, sosyal ve nöro-psikoloji, gelişim ve eğitim psikolojisi; bu yan alanların da içerisinde yer alan farklı yaklaşımlara nörobiyolojik, davranışsal, psikalanatik, bilişsel ve fenomenolojik yaklaşımları örnek verebiliriz. Psikolojinin bütün bu alt dalları ve farklı yaklaşımları hakkında daha geniş bilgi için bkz. Peker, *Din Psikolojisi*, 19-26; Ali Köse-Ali Ayten, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2015), 12-16; Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 26-34; Baymur, *Genel Psikoloji*, 288-303; Arkonaç, *Psikoloji*, 6-12.

¹¹ Modern psikolojinin gelişim evreleri hakkında geniş bilgi için bkz. O. L. Zangwill, *Modern Psikolojinin Gelişimi*, çev. Yılmaz Özakpınar (İstanbul: Ötüken Yayınları, 2009), 13-32.

¹² Bilal Sambur, “Din ve Psikoloji İlişisini Yeniden Düşünmek”, *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 19/3 (2006), 424.

¹³ Hayati Hökelekli, “Türkiye’de Din, Dindarlık ve Din Psikolojisi Araştırmaları: Psikolojide Yerellik ve Evrensellik Tartışmaları Bağlamında Bir Değerlendirme”, *DEÜİFD Din Psikolojisi Özel Sayısı* 42 (2016), 312-316; Halil Çiçek, *20. Asırda Kur’an İlimleri Çalışmaları* (İstanbul: Timaş Yayınları, 1996), 52; Zafer Cirhinlioğlu vd., *Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Modernite* (Ankara: Nobel Yayınları, 2013), 1.

düşünürlerin katkılarının olduğunu ve hatta antik çağa kadar uzanan fikirlerin bulunduğunu¹⁴ ifade etmek mümkündür.

Daha önce ahlak veya felsefe içinde bulunan ve insanı daha iyi bir varlık yapmak için onun ruhunu/özünü anlamayı esas alan ve motivasyonu dînî/ahlâkî unsurlardan alan yüz-yüz elli yıllık tarihiyle modern psikolojinin, bugün artık bir ruh bilimi olmaktan çıkıp sadece beynin fonksiyonlarını ve insanın gözlemlenebilen davranışlarını inceleyen kuru bir bilim haline geldiği söylenebilir.¹⁵ Bunun en büyük sebebinin, insan kişiliğini araştırmada onun manevi yönünün ihmal edilip maddeci/materyalist değerler sistemi içerisinde hareket edilmesi olduğunu belirtebiliriz. Halbuki insan beden ve ruhtan oluşan kompleks bir yapıdır. Bu karmaşık yapıda ulvî değerlerle zarûrî ihtiyaçlar yan yanadır. Bunların biraraya gelmesinden de insan dediğimiz biyopsikolojik bir mekanizma ortaya çıkmaktadır. Onun için insan hiçbir zaman tek bir özelliğe dayanmaz. Yani bedensel, ruhsal veya düşünsel yanı tek başına insana egemen olamaz. Böylece insan devamlı olarak birçok yönün etkisi altındadır. Diğer bir ifadeyle kendisini insan yapan bütünsel mekanizmanın tesirinde hayatını sürdürmektedir.¹⁶ İşte psikoloji alanındaki insanın bu bütünsel yapısının layıkıyla anlaşılıp kavranamaması durumunun, bu modern bilimde aynı zamanda metafizik/dînî alanın reddedilmesi anlayışını da¹⁷ beraberinde getirdiği söylenebilir.

Sonuç olarak modern psikolojinin, insan gibi çok yönlü ve yapısı hayli karmaşık olan bir varlığı, benimsediği farklı yöntemlerden hareketle sürekli tek faktörlüymüş gibi yorumladığı ortaya çıkmaktadır. Buna rağmen hangi psikolojik bakış açısıyla olursa olsun bahsi geçen psikoloji tanımlarının yanlış olmayıp eksik olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü insana dair bu yaklaşımlar, insanın sadece bir yönünü merkeze alıp, diğer boyutlarını ya reddetmekte ya da boşlamaktadır.¹⁸ Son tahlilde insanı tanımak ve anlamakla ilgili ortaya konacak bu gibi çok yönlü yorumlar, ancak her yönüyle bu çok kapsamlı insanı daha doğru teşhis edip daha isabetli kavramamıza destek olacaktır.

¹⁴ Malik Babikir Badri, *Müslüman Psikologların İkilemi*, çev. Aynur Tutkun (İstanbul: Safa Yayın Dağıtım, 2016), 82-83; Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 8.

¹⁵ Ali Köse, “Psikoloji ve Din: Bir Dargın Bir Barışık Kardeşler”, *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 19/3 (2006), 1.

¹⁶ Muhammed Kutub, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etüdler*, çev. Bekir Karlığa (İstanbul: İşaret Yayınları, 2019), 390-391.

¹⁷ Nevzat Tarhan, “Modern Psikoloji ve Din”, *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 19/3 (2006), 539.

¹⁸ Sambur, “Din ve Psikoloji İlişkisini Yeniden Düşünmek, 424.

2.2. İslam Psikolojisi

Bu başlıkla, “Kur’an-psikoloji ilişkisinden neler anlaşılabilir/anlaşılmalıdır (Kur’an’da insan psikolojisine ait referanslar nelerdir)? Modern psikolojinin dine/Kur’an’a bakış açısı ve bunu yorumlama biçimi nasıldır? Kur’an’ı anlama ve açıklamada psikolojinin kolaylaştırıcı rolü olabilir mi (bu konuda psikolojinin kavram ve kuramları açıklayıcı olabilir mi)? İslâmî/Kur’ânî psikoloji mümkün müdür?” gibi temel ve konuyu yönlendirici sorulardan hareketle Kur’an’ın psikolojiye yaklaşımını ve bakış açısını ana hatlarıyla temellendirip tespit etmeye çalışacağız. Bunun sonucunda konuyla ilgili ortaya çıkan bulguların araştırma boyunca bu çalışmayı olumlu anlamda yönlendireceğini umuyoruz.

2.2.1. Kur’an’daki Temel Psikolojik Referanslar

Bilindiği üzere Kur’an’ın ana konularının başında insan gelmektedir. Diğer bir deyişle insan Kur’an’ın hem muhatabı hem de temel konusudur. Bu yüzden Kur’an’ın asıl hedefinin hidayet, eğitim, bilgilendirme, ıslah gibi yöntemlerle insanlığa doğru yolu göstermek olduğunu ifade etmek mümkündür.¹⁹ Onun için Kur’an’ın içerdiği birçok bilgi, insanın sahip olduğu potansiyelin neredeyse tamamını kapsamaktadır.

İnsanın iyiye yönelebilecek psikolojik ve zihnî yeteneklerle donatılmış olduğu bilinen bir gerçektir. Bu bakımdan Kur’an’ın, insanın psikolojik yönünü güçlendirmesinde kullanacağı prensip, amaç ve ilkeleri bu yapıya göre temellendirdiği söylenebilir. Onun için Allah, bilhassa nefse yemin ettiği ayetlerde,²⁰ özellikle insanın manevi yapısının anlaşılıp uygulanması konusunda izlenmesi gereken en doğru yolun, insanın yaratılışında var olan bu psikolojik gerçeklere yönelmek²¹ olduğuna işaret etmektedir.

Allah Kur’an’da, varlığın merkezinde bulunmasından ve muhatabı olmasından dolayı insan hakkında birçok konuyu geniş bir şekilde ele alır. Yaratılışı ve amacı, karakteri, zayıf ve güçlü yönleri, taşıdığı değer, yaratılıştan gelen özellikleri bunların başında gelmektedir. Bilhassa da manevi boyutunu yani psikolojik yapısını detaylı olarak açıklar. Kur’an, insan psikolojisi hakkında bilgi verirken birçok manevi yeteneklerle dolu bir iç dünyasının olduğunu ifade ederek iç ve dış dünyadan gelen etkiler karşısında onun yaptığı davranışları tespit eder. Bu tespitler psikolojinin ilgi alanı olan birçok insan davranışlarını

¹⁹ el-Bakara 2/2; Yunus 10/57; İbrâhîm 14/1; el-İsra 17/9; Fussilet 41/44; el-Câsiye 45/20.

²⁰ eş-Şems 91/7-10.

²¹ Ahmet Abay, *Kur’an’da Kişilik Eğitiminin İlkeleri* (İstanbul: Düşün Yayıncılık, 2012), 23.

ve bunların sonuçlarını içerir.²² Bunlar doğruluk, iyilik, acıma duygusu, güven ve rahatlık, imkânların genişliği, bolluk ve refah gibi insanın mutluluk duygusunu tatmin eden uyarıcılar ile kötülük ve düşmanlık, korku ve sıkıntı, darlık, hastalık ve kıtlık gibi acı duyma duygusunu harekete geçiren uyarıcılar karşısında insanın takındığı tavır ve davranış değişikliği türünden olabilmektedir.

Kur'an, insan psikolojisinin bu davranış eğilimleri hususunda dikkat çeken önemli detaylara değinmektedir. Nitekim zayıflık ve yetersizlik onun temel özelliği olmasından dolayı kendi doğal yapısı içerisinde insan benliği her zaman dağılma ve parçalanma riskiyle karşı karşıyadır.²³ Yaratılışından gelen bu zayıf ve yetersizlik durumu (onarılmadığında), insanın duygusal kırılganlığına ve bunun olumsuz davranışsal sonuçlarına (nankörlük, şımarıklık, kibir, ümitsizlik vs...) neden olabilmektedir.²⁴ Aceleci karakterinden dolayı kendini yönetme ve denetim konusunda bazen başarısız ve basit hatalarla iç içedir²⁵ ve bu yüzden bazen ne istediğini dahi bilemez.²⁶ Sahip olduğu nimetlerin kendisine verilme nedenlerini sadece kendi bilgi, beceri ve başarısına bağlayıp²⁷ iyiliğin gerçek sahibine teşekkür ve minnet duygusu beslemeyen çoğu insanda nankörlük temayülü belirginleşir.²⁸ Görüş ufkunun geniş olmaması, fanatik ve keyif ehli olması, kendine hayrı dokunacak her türlü rehberlik ve irşad çalışmalarına karşı olumsuz tavır almasına yol açar.²⁹ Yaratılıştaki güçsüzlüğünden gelen güvensizlik hissi, biriktirme, her şeyi sahiplenme ve elindekini kimseyle paylaşmama eğilimi, insandaki cimrilik tutumunu etkili bir şekilde destekler.³⁰ Onun için ıslah edilmeye muhtaç bütün bu zafiyetli yapısı insanı, sıklıkla yanlış işler yapmaya, üstesinden gelemeyeceği sorumluluklar yüklenmeye, Allah'ın koyduğu sınırları aşmaya ve hem kendine hem de başkalarına zulmedici eylemlerde bulunmaya

²² Hüseyin Emin Sert, *Kur'an'da İnsan Tipleri ve Davranışları* (İstanbul: Bilge Yayınları, 2004), 14; Çiçek, 20. *Asırda Kur'an İlimleri Çalışmaları*, 52; Fazlur Rahman, *Ana Konularıyla Kur'an*, çev. Alparslan Açıkgenç (Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2014), 64; Muhsin Demirci, *Kur'an ve Yorum* (İstanbul: İFAV Yayınları, 2014), 31; Mehmet Şanver, *Kur'an'da Tebliğ ve Eğitim Psikolojisi* (İstanbul: Pınar Yayınları, 2001), 44; Hasan Yılmaz, "Kur'an'da Her Konu ve Bilgi Var mı? – Genel Bir Bakış", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 26 (2006), 199-200.

²³ en-Nisâ 4/28.

²⁴ Hûd 11/9-10; el-İsrâ 17/83; el-Hacc 22/11; ez-Zümer 39/49; Fussilet 41/49-51; el-Meâric 70/19-21; el-Fecr 89/15-16.

²⁵ el-İsrâ 17/11; el-Enbiyâ 21/37; el-Haşr 59/9; et-Teğâbün 64/16; el-Meâric 70/19.

²⁶ el-İsrâ 17/11.

²⁷ el-Kasas 28/78; ez-Zümer 39/49.

²⁸ İbrâhîm 14/34; el-İsrâ 17/67; el-Hacc 22/66; el-Mü'minûn 23/78; el-Ankebût 29/65-66; er-Rûm 30/33-36; el-Mü'min 40/65; eş-Şûrâ 42/48; et-Teğâbün 64/2; el-İnsân 76/3, 24; el-Âdiyât 100/6-7.

²⁹ el-Bakara 2/70; el-Mâide 5/104; el-A'râf 7/28; el-Enbiyâ 21/52-56; ez-Zuhruf 43/21-24; eş-Şuarâ 26/71-74.

³⁰ Âl-i İmrân 3/180; en-Nisâ 4/38-39, 53-54; et-Tevbe 9/75-76; el-İsrâ 17/100; el-Fecr 89/20; el-Âdiyât 100/8.

sevketmektedir.³¹ Dolayısıyla insan benliği; tabii temayüllerinden uzak tutulması, tezkiye edilmesi/arındırılması, terbiye edilip dönüştürülmesi ve geliştirilmesi gereken bir sistem olup³² bunun gerçekleşmesi de ancak Allah'ın yardımı ve rehberliği sayesinde mümkün olabilmektedir.³³

Onun için Kur'an, birçok psikolojik ve insan karakteriyle ilgili sorunların çözümüne son derece önem vermiş, hatta bunların düzeltilmesine de öncelik tanımıştır. Bununla birlikte psikosomatik rahatsızlıklardan korunmanın yöntemlerine değinmiştir. Endişe, kaygı, sıkıntı, acı, çatışma gibi vakılardan ortaya çıkan manevi huzursuzlukların onarım metodlarıyla koruyucu tedbirlerini geniş bir şekilde ele almıştır.³⁴ Dolayısıyla Kur'an'da insanın ruh sağlığını olumlu yönde etkileyecek birçok öğeye doğrudan veya dolaylı olarak işaret edildiğine tanık olunmaktadır.

Kur'an öfke,³⁵ stres,³⁶ depresyon³⁷ gibi çok sayıda duygusal davranış çeşitlerini de içermektedir. Nitekim bir psikolojik vakıa olan psikolojik gerilim yani stresin açılımı bağlamında; onu tetikleyen motiv ve reaksiyonlar, bu insani gerçekliğin farklı kavram ve deyimlerle içeriğinin ne olduğu, beden dilindeki ifade ediliş tarzları, bu zor sürecin nasıl yönetilebileceği ve strese karşı sunulan psikoterapi yöntemleri³⁸ Kur'an'da ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır.

Kur'an'ın insan psikolojisiyle ilgili sunduğu bilgileri şu başlıklar halinde toplayabiliriz: Fizyolojik, psikolojik ve ruhsal olmak üzere davranış motivleri; korku, öfke, üzüntü, sevgi, pişmanlık gibi reaksiyonlar ve bunların psikosomatik sonuçları; öğrenme, düşünme, hatırlama, unutma gibi zihni faaliyetler; işitme ve görme duyusu bağlamında duyuların işlevselliği; insanın psikolojik ve sosyolojik zaafı ve bunların kontrol altına alınma yolları ve insan karakterinin tanımı ve bazı temel özellikleri³⁹ bunların başında gelmektedir.

³¹ Âl-i İmrân 3/117; en-Nisâ 4/10; İbrâhim 14/34; el-Ahzâb 33/72; et-Talâk 65/1.

³² el-A'lâ 87/14-15; eş-Şems 91/7-9

³³ İlgili yorumlar için bkz. Hayati Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları* (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 15-16.

³⁴ Mustafa Yalçın, *Kur'an ve Ruh Sağlığı* (Konya: Tebeşir Yayınları, 2012), 8-9.

³⁵ el-Mâide 5/2, 8; Hûd 11/89.

³⁶ el-En'âm 6/64, 125; et-Tevbe 9/25, 118,

³⁷ el-Hacc 22/15.

³⁸ Hayati Aydın, *Kur'an'da İnsan Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2005), 184-185; Emannullah Polat, *Kur'an'a Göre Ruhi Hastalıklar* (Ankara: Fecr Yayınları, 2018), 201-202.

³⁹ M. Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, çev. Hayati Aydın (Ankara: Fecr Yayınları, 2011), 5-8; Recep Ardoğan, *Kur'an ve İnsan Psikolojisi* (Ankara: İlkadım Yayınları, 1998), 9-12; Hayati Aydın, *Kur'an'da*

Kuran'ın insan psikolojisiyle ilgili bu temel tespitlerini yaparken şu hususu da özellikle belirtmek gerekir ki; Kur'an'daki bu ana psikolojik teoriler planlı ve programlı olarak bölüm ve başlıklar halinde detaylı bir şekilde yer almamaktadır. Aslında insan kişiliğini eğitip yetiştirmeyi hedef alan Kur'an'ın yöntemi de bu değildir. Çünkü biliyoruz ki Kur'an, diğer bilimlerde olduğu gibi psikolojik anlamda da bir bilimsel ve teori kitabı değildir. Ancak insanı ilgilendiren her türlü bilimle ilgili teorileri üretip ortaya koyacak derecede yeterli ve mükemmel prensipleri içermektedir.⁴⁰ Bu ilkeleri ihtiva ederken de Kur'an'ın hedefinden asla uzaklaşmadığını ve ilgili disiplinlerle kesinlikle çatışmadığını rahatlıkla ifade edebiliriz.

Son tahlilde Kur'an'da insan psikolojisinin birçok referansı bulunmaktadır. Bu meyanda biz, ilgili konu hakkında doğrudan bilgi veren iki ayet⁴¹ üzerinde duracak ve bu değerlendirmeyi, Kur'an'ın *nefs* kavramı üzerinden insan psikolojisine doğrudan atıf yapan genel esasları olarak kabul edeceğiz.

Psikolojik Bir Meleke Olarak Nefs

Allah Kur'an'da öncelikle konu ve zaman sınırlaması yapmadan (ne zaman olacağını belirtmeden) genel anlamda *ayetlerini göstereceğinden* bahseder.⁴² Zamanla ortaya çıkacak ve anlaşılacak olan bu ayetlerin insanlar tarafından ilâhî gerçekleri açıklayan kanıtlar olarak düşünülmesi gerektiğini vurgular.⁴³ Onun için hem ilâhî kelimeler hem de evren ve içindekiler Kur'an'da *ayet* olarak vasıflandırılmıştır.⁴⁴ Buna insanın psikolojik yapısı da dâhildir. Nitekim “Varlığımızın) kanıtlarını (evrendeki uçsuz bucaksız) ufuklarda ve kendi nefislerinde (iç benliklerinde) göstereceğiz ki; o Kur'an'ın hakikat olduğu onlar için iyice

Psikolojik İkna (Ankara: Fecr Yayınları, 2016), 13-15; Aydın, *Kur'an'da İnsan Psikolojisi*, 307-309; Polat, *Kur'an'a Göre Ruhi Hastalıklar*, 31.

⁴⁰ Mehmet Atalay, *Kur'an'a Psikoloji İle Bakmak* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2017), 18-19; Şaban Karasakal, “Kur'an ve Psikoloji İlişkisi Üzerine”, *Turkish Studies* 8/12 (2013), 679-680.

⁴¹ Fussilet 41/53; ez-Zâriyât 51/20-21.

⁴² el-Enbiyâ 21/37; en-Neml 27/93.

⁴³ Said Havva, *el-Esâs fi't-tefsîr* (Kahire: Dâru's-Selâm, H. 1424), 7/4029; Muhammed İzzet Derveze, *et-Tefsîru'l-hadîs* (Kahire: Dâru İhyâi'l-Kütübi'l-Arabî, H. 1383), 3/305; Vehbe b. Mustafa ez-Zuhaylî, *et-Tefsîru'l-münîr* (Dımaşk: Dâru'l-Fikri'l-Muâsır, H. 1418), 20/46; Ahmed b. Mustafa el-Merâğî, *Tefsîru'l-Merâğî* (Mısır: Mektebetü Mustafa'l-Bâbî'l-Halebî, 1946), 20/28; Muhammed Ali es-Sâbûnî, *Safvetü't-tefâsîr* (Kahire: Dâru's-Sâbûnî, 1997), 2/386.

⁴⁴ Kur'an'da “ayet” kelimesi ve türevlerinin kullanımı hakkında bkz. Muhammed Fuad Abdülbâkî, *el-Mu'cemü'l-müfreh li elfâzı'l-Kur'ânî'l-Kerîm* (Kahire: Dâru'l-Kütübi'l-Mısriyye, H. 1364), “ayet”, 103-108.

açığa çıksın.”⁴⁵ ayetinde *âfâk* ve *enfüs* olmak üzere iki ana kanıt dünyasından bahsedilmektedir.

Âfâk kelimesi *üfuk* veya *üfk* kelimesinin çoğuludur.⁴⁶ Bu kavram Kur'an'da ikisi tekil⁴⁷ biri çoğul⁴⁸ olmak üzere üç yerde geçmektedir. Sözlük anlamlarına baktığımızda; evin gökyüzüne bakan engin manzarasına işaret ettiği için tavansız ev, güzelliğinin zirvesinde olduğunu ima etmek için son derece alımlı ve gösterşli at veya deve, ilim, cömertlik, fazilet konusunda diğerlerine üstünlük sağlayıp bu konuda zirveye çıkan kimse, bir şeyin etrafına ve genişliğinin uzaklığına ve bunun sonuna gelindiğine işaret eden kavram, uzayın ve yeryüzünün görünen en son yerleri, yeryüzü ve gökyüzünde bakışların uzandığı son nokta, yeryüzünün görünen yeriyle feleğin (uzayın) birleştiği bölgedeki sınır gibi anlamlara geldiğini görmekteyiz.⁴⁹ Bu açıklamalardaki ortak anlam vurgusu *enginlik*, *derinlik*, *uzaklık*, *zirve* ve *son nokta* olarak karşımıza çıkmaktadır.

Âfâk kavramının ayetteki anlamları hakkında farklı yorumların olduğunu görüyoruz. Öncelikle ilk dönem Kur'an anlayışının bir tezahürü olarak yerel anlamda Mekke merkeze alınarak buraya göre olan etraf bölgeler ve buraya bilinen en uzak yerler şeklinde düşünülmüştür. Hatta isim bile zikredilerek Yemen ile Şam arasındakalan bölgeler olduğu ifade edilmiştir.⁵⁰ Buna bağlı olarak da *âfâkî kanıtlar*; öncelikle Hz. Peygamber'in (s.a.s.) ortaya çıkışı, Mekke ve etrafındaki müşriklerin yaşadığı yerlerde Hz. Peygamber'in (s.a.s.) başına gelen olaylar (müşriklerin kendisine yaşattığı sıkıntılar), Hz. Peygamber'in (s.a.s.) insanlara haber verdiği gelecekteki olaylar ve geçmiş toplulukların yaşadığı yerlerdeki bıraktığı ibretlik izler olarak anlamlandırılmıştır. Bununla birlikte Mekke etrafında yaşayan toplulukların başına gelen olaylar ve bu olaylar sonucunda harap olan yerleşim alanları,

⁴⁵ Fussilet 41/53.

⁴⁶ Ebu Bekr Muhammed b. El-Hasen İbn Düreyd el-Ezdî, *Cemheratü'l-luga* (Beyrut: Dâru'l-İlm li'l-Melâyin, 1987), “ufuk”, 3/1281; Mecduddîn Muhammed b. Ya'kûb el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît* (Beyrut: Müessesetü'r-Risâle, 2005), “ufuk”, 864; Ebu'l-Feyz Muhammed Murtazâ ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz min cevâhiri'l-kâmûs* (y.y. : Dâru'l-Hidâye, ts.), “ufuk” 25/12.

⁴⁷ en-Necm 53/7; et-Tekvîr 81/23.

⁴⁸ Fussilet 41/53.

⁴⁹ Ebu Abdîrrahman el-Halil b. Ahmed el-Ferâhidî, *Kitâbü'l-Ayn*, thk. Mehdi Mahzûmî-İbrahim Semerrâî (Beyrut: Müessesetü'l-A'lemî li'l-Matbûât, 1988), “ufuk”, 5/227; Ebû Mansûr Muhammed b. Ahmed el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga* (Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, 2001), “ufuk”, 9/258; Ebu'l-Huseyn Ahmed b. Fâris b. Zekeriyâ (İbn Fâris), *Mu'cemü mekâyisi'l-luga* (Beyrut: Dâru'l-Fikr, 1979), “ufuk”, 1/114-115; Ebu'l-Kasım Cârullâh Mahmud b. Ömer ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa* (Beyrut: Dâru 'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1998), “ufuk”, 1/30; Ebu'l-Fadl Cemâlüddin Muhammed b. Mükerrrem İbn Manzur el-İfrîkî el-Mısırî, *Lisânü'l-Arab* (Beyrut: Dâru Sadr, H. 1414), “ufuk”, 10/5-6.

⁵⁰ Ebu'l-Hasen Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîru Mukâtil b. Süleyman* (Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâs, H. 1423), 3/748.

Kur'an'ın önceki topluluklardan haber verdiği bilgiler ve değişik bölgelerin fethi⁵¹ olarak da anlaşılmıştır.

Kur'an'ın haber verdiği bu bağlamdaki bütün âfâkî kanıtlara Kur'an'ın ilk muhatabları tarafından tanık olunduğunu biliyoruz. Fakat Allah Kur'an'ın kendisi tarafından indirilen hak bir kitap olduğunun anlaşılması için âfâktaki kanıtlarını sunacağını haber vermektedir. O halde ayetteki bu delillerin daha genel anlamda da değerlendirilmesi gerekmektedir. Buna göre âfâk; gökyüzünün ufukları (evrenin görülebilen her tarafı), yeryüzünden gökyüzüne evrenin tamamı, doğu ve batının bütün bölgeleri (yeryüzünün ve gökyüzünün tamamı) ve bütün bu kâinattaki yasaların harikulade işleyişi, evrendeki her türlü kevnî ve felekî kanıtlar (güneş, ay, yıldızlar, gece-gündüz, rüzga, yağmur, şimşek, gök gürültüsü, nebâtât vs...) olarak anlaşılabilir. Özetle *dış dünya* yani *insanın dış dünyası* şeklinde nitelenebilir. Bu dış dünyaya *insanın fiziki yapısı* da dâhildir.⁵² Böylece bütün bu âfâkî kanıtlar aynı zamanda tüm zamanlarda araştırılması ve geliştirilmesi gereken tabii/pozitif bilimlerin (fizik, kimya, biyoloji, astronomi, matematik vs...) alanı olmaktadır.

Âyetteki *enfûs* kavramı ise *nefs* kelimesinin çoğulu olup diğer çoğulu da *nüfûs* terimidir. Bu kelime ve türevlerinin Kur'an'da iki yüz doksan beş defa kullanılmış olması⁵³ ve üzerine yemin edilmesi⁵⁴ bu kavramın semantik alanının ne kadar geniş ve önemli olduğu konusunda bir fikir vermektedir. Nitekim Kur'an özellikle de insanın içsel dünyasından bahsederken en fazla *nefs* terimini kullanmıştır. Bu kavram sözlükte nazar değdiren göz ve göz değmesi/nazar, ok ve yay gibi aletlerdeki yarık, deri tabaklamada kullanılan alet⁵⁵ ve sıkıntı/kederden kurtulma⁵⁶ gibi anlamlara gelmektedir. Nefs kelimesi herhangi bir şeyi

⁵¹ Ebu Cafer Muhammed b. Cerir et-Taberî, *Câmiu'l-beyân an te'vîli âyi'l-Kur'an*, thk. Abdullah b. Abdü'l-Muhsin et-Türkî (Kahire: Dâru Hicr, 2001), 20/461; Ali b. Muhammed b. Habîb Ebu'l-Hasen el-Mâverdî, *en-Nüketü ve'l-uyûn (Tefsîru'l-Mâverdî)*, thk. Es-Seyyid Abdulsaksûr b. Abdirrahîm (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, ts.), 5/189; Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed el-Ensârî el-Kurtubî, *el-Câmi' li ahkâmî'l-Kur'ân* (Kahire: Dâru'l-Kütübi'l-Mısriyye, 1964), 15/374; Ebû Said Ömer b. Muhammed el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl ve esrâru't-te'vîl* (Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, H. 1418), 5/75; Ebüssuûd b. Muhammed el-Hanefî el-İmâdî, *İrşâdü'l-akli's-selîm ilâ mezâye'l-Kur'âni'l-Kerîm* (Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, ts.), 8/19.

⁵² Ebû Mansur el-Mâtürîdî, *Te'vîlâtü Ehli's-Sünne (Tefsîru'l-Mâtürîdî)* (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2005), 9/99; Ebu'l-Kasım Cârullâh Mahmud b. Ömer ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf an hakâiki gavâmizi't-tenzîl ve uyûni'l-ekâvîl fi vücûhi't-te'vîl* (Beyrut: Dâru'l-Kitâbi'l-Arabî, H. 1407), 4/206; Fahreddin Muhammed b. Ömer er-Râzi, *Mefâtihu'l-gayb (et-Tefsîru'l-kebir)* (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2000), 27/573; Ebüssuûd Efendi, *İrşâdü'l-akli's-selîm*, 8/19.

⁵³ Abdülbâkî, *Müfhehres*, "nefs", 710-714.

⁵⁴ eş-Şems 91/7.

⁵⁵ Halil b. Ahmed, Ayn, "nefs", 7/270; Ebû Nasr İsmail b. Hammâd el-Cevherî, *es-Sihâh tâcü'l-luga ve sihâhü'l-arabiyye*, thk. Ahmed Abdülgafûr Attâr (Beyrut: Dâru'l-İlmi li'l-Melâyin, 1987), "nefs", 3/984; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, "nefs", 6/233-239.

⁵⁶ ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, "nefs", 2/292.

nitelediğinde o şeyin *varlığı, kendisi, bütünü* ve *gerçeği* manasını taşır.⁵⁷ Ayrıca bu kavramın insanla ilgili hayli geniş kullanım biçimlerinin olduğunu görüyoruz. Nitekim canlılığı taşıyan ve hayatı devam ettiren bir dayanak olmasından dolayı *kan/vücuttan kan çıkmasına* ve bununla bağlantılı olarak da hayızlı ve yeni doğum yapan kadına *nifâs/nüfesâ* denir.⁵⁸ Cesedin nefsin mahalli/yeri olmasından dolayı insan bedenine/cesedine de⁵⁹ bu ad verilmiştir.

Nefs kavramının, birçok yerde kendisiyle bedenın hayat/canlılık bulduğu *ruh* kelimesiyle açıklanmasına rağmen⁶⁰ insanın *bütünü/tamamını* yani beden ve ruh toplamını ifade ettiği belirtilmektedir.⁶¹ Bu bütünlük içerisinde ise, ikisi de tek bir şey olmasına rağmen temyiz/ayırt edici özelliği olan *akıl/nefs* ve kendisiyle canlılık kazanılan *ruh/nefs* olmak üzere iki nefisten bahsedilir.⁶² Ayrıca nefsin; hayat/canlılık gücünü, hissî/duygusal ve iradeye bağlı eylemleri üzerinde taşıyan latif ve uçucu bir cevher olduğu söylenmiştir.⁶³ Kanaatimizce nefisle ilgili bu açıklamaları Fahreddin er-Râzî'nin (ö. 606/1209) "*Nefis; gören, duyan, koklayan, tad alan, dokunan/dokunma duyusu olan, hayal eden, düşünen, anlayan ve bedenın tüm hareketlerinden oluşan tek bir yapıdır/bütündür.*"⁶⁴ tanımını özetler mahiyettedir.

Enfûs kelimesinin ayette iki ana bağlamada yorumlandığı söylenebilir. Birincisi ayetin hitab ettiği müşrik toplum göz önüne alınıp onlar açısından bir yıkım ve hüsrân olacak Bedir günü, Mekke'nin Fethi ve benzeri olaylardan dolayı başlarına gelecek bela, sıkıntı, musibet ve fiziki/manevi hastalıklardır.⁶⁵ İkincisi ise Kur'an'ın insan psikolojisine doğrudan

⁵⁷ Halil b. Ahmed, *Ayn*, "nefs", 7/270; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, "nefs", 2/848; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, "nefs", 6/233-234.

⁵⁸ el-Cevherî, *es-Sihâh*, "nefs", 3/984; İbn Fâris, *Mekâyis*, "nefs", 5/460.

⁵⁹ el-Cevherî, *es-Sihâh*, "nefs", 3/984.

⁶⁰ Halil b. Ahmed, *Ayn*, "nefs", 7/270; el-Cevherî, *es-Sihâh*, "nefs", 3/984.

⁶¹ İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, "nefs", 6/233-234.

⁶² el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, "nefs", 13/8. Ayrıca müellif ilgili kavramın bu yorumunda "Onun için insan uykuda iken Allah ruhu değil nefsi kabzeder (alır/tutar). Çünkü ruh sadece ölüm anında kabz olunur." der ve "Allah, ölenin ölüm zamanı gelince, ölmeyenin de uykusunda iken canlarını (nefislerini) alır." (ez-Zümer 39/42) ayetini delil gösterir.

⁶³ Ali b. Muhammed eş-Şerîf el-Cürcânî, *Kitâbü't-Ta'rîfât* (Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1983), "nefs", 242.

⁶⁴ Fahreddin Muhammed b. Ömer er-Râzî, *en-Nefs ve'r-rûh ve şerhu kuvvâhimâ* (Kahire: Mektebetü's-Sekâfeti'd-Dîniyye, 2009), 47. Ayrıca nefis ve ruh kavramlarının mahiyetlerinin karşılaştırmalı olarak açıklamaları ve yorumları için bkz. İbn Kayyim el-Cevziyye, *Kitâbü'r-Rûh*, çev. Şaban Hakkı (İstanbul: İz Yayıncılık, 2007), 253-307.

⁶⁵ et-Taberî, *Câmiu'l-beyân*, 20/461; Ebi'l-Hasen Ali b. Ahmed el-Vâhidî en-Nîsâbü'rî, *el-Vecîz fî tefsîri'l-kitâbi'l-Azîz* (Beyrut: Dâru'l-Kalem, H. 1415), 959; Ebû Muhammed El-Hüseyn b. Mes'ud el-Begâvî, *Meâlimü't-tenzîl* (Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, H. 1420), 4/137; Mahmud b. Ebi'l-Hasen Ebu'l-Kâsım en-Nîsâbü'rî, *İcâzü'l-beyân an meâni'l-Kur'ân* (Beyrut: Dâru'l-Garbi'l-İslâmî, H. 1415), 2/732; Abdullah b. Ahmed b. Mahmud en-Nesefî, *Medârikü't-tenzîl ve hakâiku't-te'vîl* (Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-

atıf yapması bağlamında; insanın anne karnındaki yaratılışından başlamak üzere uzuvlarının şekillenip biçimlendirilmesinden tasarlanmasına kadar fitratındaki hilkat incelikleri, nefsindeki/öz benliğindeki duyguları, temyiz/ayırt edici gücü ve akı, ruhu ve onun kuvveleri ve iç dünyasındaki daha nice gizemlerdir.⁶⁶ Buna göre insanın iç dünyası/psikolojisi ve bu manevi yapının tüm esrarı *enfüsî kanıtları* oluşturmaktadır.

Âyette yan yana ifade edilen âfâk ve enfüs delillerini bir arada değerlendirdiğimizde; *âfâk* tüm evrenin görünen yüzü yani insanın dış dünyası ve bu sonsuz âlemde bulunan varlıklar ve meydana gelen olaylar, *enfüs* ise insanın iç benliği/iç dünyası/nefsi/zâtı ve bu dünya ile ilgili her türlü durum olarak değerlendirebiliriz. Diğer taraftan âfâk *âlem-i kübrâ/büyük âlem* (makro kozmos), enfüs ise *âlem-i suğrâ/küçük âlem* (mikro kozmos) şeklinde de düşünülebilir. Bu iki evrendekiler de, insan ve kâinatın barındırdığı harikulade sırlardır.⁶⁷ Ayrıca âfâk *insanın fiziki yapısı*, enfüs ise insanın benliğindeki her türlü nitelikten oluşan *manevi yapısı*⁶⁸ olarak da anlaşılmıştır.

Bahsi geçen bütün bu kanıtlar, Kur'an'ın Allah'ın sözü olduğunun anlaşılması için evrende ve insanların iç dünyalarında ortaya çıkan/çıkacak olan kevnî ayetlerdir. Allah bunları göstereceğinden bahsetmektedir.⁶⁹ Bu iç ve dış delilleri başlangıçta Bedir'den Mekke'nin fethine kadar Kur'an'ın ilk muhatabı müşrikler görmüşler, diğerleri de görmeye başlamışlardır. Ancak bunlar görüldükten ve bütün gerçekler ortaya çıktıktan sonra hiçbir şey olmamış gibi inkârda direnenler de ileride görecektir.⁷⁰ Nitekim son yüzyıldaki bilimsel gelişmeler sonucunda elde edilen birçok yeni bilgiler, Kur'an'ın haber verdiği bu

İlmiyye, 1998), 3/243; Ebû Zeyd Abdurrahman es-Seâlebî, *el-Cevâhiru'l-husân fî tefsîri'l-Kur'ân* (Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, H. 1418), 5/147; Alâüddin Ali b. Muhammed el-Hâzin, *Lübâbü't-te'vîl fî meâni't-tenzîl (Tefsîru'l-Hâzin)* (Beyrut: Dâru'l-Fikr, 1979), 6/115.

⁶⁶ Ebû Muhammed Mekî el-Kaysî el-Kayravânî, *el-Hidâye ilâ bülûğü'n-nihâye fî ilmi meâni'l-Kur'ân ve tefsîruhû* (Dubai: Mecmûâtü Buhûsi'l-Kitâb ve's-Sünne, 2008), 10/6549; Ebî Muhammed Abdülhakk b. Atiyye el-Endelûsî, *el-Muharraru'l-vecîz fî tefsîri'l-Azîz (Tefsîru İbn Atiyye)* (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, H. 1422), 5/23; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 27/573; Nizâmüddin el-Hasen b. Muhammed en-Nîsâbü'rî, *Garâibü'l-Kur'ân ve ragâibü'l-Furkân* (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, H. 1416), 6/64; Burhânüddin Ebu'l-Hasen İbrahim İbn Ömer el-Bikâî, *Nazmu'd-dürer fî tenâsübi'l-âyâti ve's-süver* (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2006), 6/590-591; Muhammed b. Abdurrahman el-Hüseynî el-Îcî, *Câmiu'l-beyân fî tefsîri'l-Kur'ân (Tefsîru'l-Îcî)* (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2004), 4/53; Muhammed Seyyid Tantavî, *et-Tefsîru'l-vasîl li'l-Kur'âni'l-Kerîm* (Kahire: Dâru Nahda, 1998), 12/366.

⁶⁷ Muhammed Senâullah el-Mazharî, *et-Tefsîru'l-Mazharî* (Pakistan: Mektebetü'r-Rüşdiyye, H. 1412), 9/83; Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, çev. Cahit Koytak-Ahmet Ertürk (İstanbul: İşaret Yayınları, 1998), 798; Mustafa İslamoğlu, *Hayat Kitabı Kur'an* (İstanbul: Düşün Yayıncılık, 2009), 2/953.

⁶⁸ İmâdüddîn Ebi'l-Fidâ İsmâil İbn Kesîr, *Tefsîru'l-Kur'ani'l-Azîm* (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, H. 1419), 7/171. Müellif bu yorumun hemen ardından İbn Ebi'd-Dünya'nın (ö. 281/894) "et-Tefkîr ve'l-İ'tibâr" adlı eserinden insanın fiziki ve psikolojik yapısının birlikte anlatıldığı muhteşem bir şiir nakleder.

⁶⁹ Süleyman Ateş, *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri* (İstanbul: Yeni Ufuklar Neşriyat, 1990), 8/149-150.

⁷⁰ Elmalılı Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili* (İstanbul: Eser Kitabevi, 1971), 6/4217.

âfâk ve *enfüs* kanıtlarını doğrulamaktadır. Onun için şimdiye kadar olduğu gibi bundan sonra da insanın iç ve dış dünyasında ilâhî vahyin hakikat olduğunu gösteren bu deliller görülmeye devam edilmektedir.⁷¹ Ancak Allah'ın *âfâk* ve *enfüsteki* bu ayetlerinin uçsuz bucaksız çokluğundan dolayı insanların hepsini birden aynı anda ve tamamını görmeleri ve kavramaları ihtimal dışındadır. Onun için her dönemde bütün bu kanıtlar keşfedilip açığa çıkmaya devam edecektir.⁷²

“*Yakînen inananlar için yeryüzünde ve kendi nefislerinde birçok kanıtlar vardır. Hâlâ görmüyor musunuz?*”⁷³ ayetinde de Allah, kendisinin varlığına ve birliğine dair *arz/yeryüzü/dış dünya ve enfüs/insanın iç dünyası* olmak üzere iki ana delil dünyasına işaret etmektedir. Buradaki *arz/yeryüzü*, *âfâkı* yani *dış dünyayı* ifade etmektedir.⁷⁴ *Enfüs* delilini de insan psikolojisine doğrudan atıf yapan ve insan nefsindeki *zâhirî/fiziksel* ve *bâtınî/psikolojik* ayetleri içeren bir kavram olarak değerlendirebiliriz. Buna göre *enfüs*; öncelikle insanın yaratılışı/insan vücudunun oluşumu (toprak-nutfe-alaka-mudga-kemik-et-ruh üflenmesi), aşama aşama gelişimini tamamlaması ve organlarının uyumu/dengesi/simetrisi vs. bakımından en güzel şekilde yaratılması olarak anlaşılmıştır.⁷⁵ Dolayısıyla Allah insana harika bir beden/fiziksel yapı vererek onun vücudunda son derece sağlam ve sistemli bir mekanizmayı çalışır hale getirmiştir. Bu muhteşem bünyeye; başta iç ve dış organlar olmak üzere insanın dünyaya gelişinden ölümüne kadar büyüüp serpilmesiyle birlikte kalbin atması, nefes alıp verme, yenilen besinleri sindirme ve hareket için gerekli olan enerjiye çevirme, boşaltım sistemi, kan üretme ve kan dolaşımı, bağışıklık sistemi, uyku yoluyla dinlenebilme gibi birçok fiziksel işlev yerleştirmiştir.

Allah, insanın bu maddi oluşumunun yanında onu bir bilgisayar mahiyetinde olan beyin ve bu muhteşem yapıya bağlı olarak da irade, hafıza, akıl, mantık, bilinç, fikir, düşünme, duygu, eğilim gibi birçok psikolojik yetenekle donatmıştır. Diğer taraftan insana göz/görme yetisi, kulak/işitme yetisi, burun/koklama yetisi, dil/tatma yetisi ve deri/dokunmadan oluşan duyu vasıtalarını/duyuları kazandırarak bunlarla birçok bilgi

⁷¹ Muhammed Mahmud Hicâzî, *et-Tefsîru'l-vâzih* (Beyrut: Dâru'l-Ceyli'l-Cedîd, H. 1413), 3/354.

⁷² Muhammed Cemâlüddîn el-Kâsimî, *Mehâsinü't-te'vîl (Tefsîru'l-Kâsimî)* (Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, H. 1418), 9/40 (Müellif, bu iç ve dış evrenin kanıtlarının çokluk ve çeşitliğinin sınırsızlığını ifade etmek için İbn Kesir'in (ö. 774/1373) İbn Ebî'd-Dünya'dan naklettiği şiiri kendisi de aynen nakleder); Vehbe b. Mustafa ez-Zühaylî, *et-Tefsîru'l-münîr* (Dimaşk: Dâru'l-Fikri'l-Muâsir, H. 1418), 27/19.

⁷³ ez-Zâriyât 51/20-21.

⁷⁴ el-Bikâî, *Nazmu'd-dürer*, 7/276; Tantavî, *et-Tefsîru'l-vasît*, 14/16; el-Hicâzî, *et-Tefsîru'l-vâzih*, 3/532.

⁷⁵ Mukâtîl b. Süleyman, *Tefsîr*, 3/277; Ebû Bekr Abdürrezzâk b. Hemmâm, *Tefsîru'l-Kur'ân* (Riyad: Mektebetü'r-Rüşd, H. 1410), 3/244; Ebû Muhammed Sehl b. Abdillâh et-Tüsterî, *Tefsîru't-Tüsterî* (Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, H. 1426), 153.

erişimine imkân sağlamıştır. Bununla birlikte kendisine diğer hiçbir canlıda olmayan konuşma ve başkalarıyla iletişim kurabilme kabiliyeti ihsan edilmiştir. Böylece Allah bütün bu fiziki ve manevi yetenekleriyle insana bir şahsiyet/karakter/kişilik inşası meydana getirmesine olanak sağlamıştır. Bütün bu kabileyetler her insanda anlayışlarının, dillerinin, renklerinin, organlarının, vücut yapılarının vs... çeşitliliğiyle birlikte farklı şekillerde tezahür etmiştir.⁷⁶ İşte tüm bu bahsi geçenler, Allah'ın insan nefsindeki/canlarındaki/öz benliklerindeki ayetleridir. Bu kanıtlar ancak yakinen/kesin olarak inananlar için bir anlam ifade etmektedir. Onun için ilgili Kur'ânî ifadelerden özellikle inananların, bu delillere ibret gözüyle bakıp bu kanıtlardan kendilerine öğüt dolu dersler çıkarmaları gerektiği⁷⁷ ortaya çıkmaktadır.

Kur'an'ın insan psikolojisine dolaylı olarak da değindiği görülmektedir. Nitekim “Gökler ve yerdekilerin hepsini Allah'ın sizin hizmetinize verdiğini ve size açık ve gizli olarak bolca nimet verdiğini görmediniz mi? (Buna rağmen) insanlar arasında, hiçbir bilgi, rehber ve aydınlatıcı bir kitap olmadan Allah hakkında tartışıp duranlar vardır.”⁷⁸ ayetindeki *zâhir* ve *bâtın* kavramlarına yapılan birçok yorumda; *zâhirî/görünen-açık* nimetlerin insanın fizyolojik yapısı/bedensel organları, fiziksel özellikleri ve insan bedeninin kusursuz işleyişi; *bâtınî/gizli-kapalı* nimetlerin ise insan organlarındaki yetenekler/kuvveler, insanın irade sahibi olması, öğrenme, anlama, bilme gibi zihinsel veya psikolojik yetenekleri şeklinde açıklanmıştır.⁷⁹ Dolayısıyla ilgili ayeti, insanın fiziki yapısıyla iç dünyasının/psikolojik donanımının birlikte incelenmesi gereken ilâhî kanıtlar olarak düşünebiliriz.

Kur'an'ın insanın iç dünyasını tasvir ederken ve insanın psikolojik varlığından bahsederken kullandığı ana kavram olan *nefs* kelimesinin Kur'an'da çok farklı anlamlara

⁷⁶ Muhammed b. Ali b. Muhammed eş-Şevkânî, *Fethu'l-kadîr* (Dımaşk: Dâru İbn Kesir, H. 1414), 5/102; el-Kâsımî, *Mehâsinü't-te'vîl*, 9/40; el-Merâğî, *Tefsîr*, 26/179-180; Muhammed et-Tâhir İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr* (Tunus: ed-Dâru't-Tûnusiyye, 1984), 26/352-353; Muhammed Mütevellî eş-Şa'râvî, *Tefsîru's-Şarâvî* (y.y. : Matâbiu Ahbâri'l-Yevm, 1997), 18/11529; Ebû Bekr el-Cezâirî, *Eyseru't-tefâsîr li kelâmi'l-Alîyyi'l-Kebîr* (Medinetü'l-Münevvera: Mektebetü'l-Ulûm ve'l-Hikem, 2003), 5/157; es-Sâbûnî, *Safvetü't-tefâsîr*, 2/234-235; Ebu'l-Alâ Mevdûdî, *Tefhîmü'l-Kur'ân*, çev. Muhammed Han Kayânî vd. (İstanbul: İnsan Yayınları, 1991), 5/506-507.

⁷⁷ Abdurrahman Kasapoğlu, *Kur'an'a Psikolojik Yöneliş* (İstanbul: Çıra Akademi Yayınları, 2016), 141.

⁷⁸ Lokmân 31/20.

⁷⁹ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 25/133; el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 8/310; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/419; İbn Atiyye, *el-Muharraru'l-Vecîz*, 4/352; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 14/73; eş-Şevkânî, *Fethu'l-kadîr*, 4/277; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 21/175; el-Cezâirî, *Eyseru't-tefâsîr*, 4/209; es-Sâbûnî, *Safvetü't-tefâsîr*, 2/455.

geldiği görülmektedir. Allah'ın zâtı,⁸⁰ birey/şahıs/kimse,⁸¹ o/onlar vs. yerine kullanılan dönüşlü zamir,⁸² cins/tür⁸³ ve zihin/düşünce⁸⁴ bunların en önemlilerindendir.⁸⁵ Nitekim Damegânî (ö. 478/1085) bu kelimenin; kalp, insan cinsi/türü, insan/insanın kendisi, insanların bazıları ("bazı" anlamında), ruh, aynı dinden olanlar, insan nefsi/insanın iç dünyası, ceza, anne/anneler ve gayb olmak üzere Kur'an'da on farklı manada⁸⁶ kullanıldığını belirtir ve her birisiyle ilgili birçok ayet sıralar.

Sözlük anlamı bir şeyin tamamı, varlığı, kendisi, bütünü ve gerçeği demek olan⁸⁷ *nefs* kelimesi aynı zamanda kendi, kendilik, zât, kişi, benlik gibi manalar taşır.⁸⁸ Kur'an'daki kullanışlarına baktığımızda özellikle insanın ruhsal dünyasını niteleyici yönüyle ön plana çıkan nefsin; en çok bedensel ve ruhsal boyutuyla bir bütün olarak insan benliğinin eğilimlerini, ruhsal hayatın bütünü ve beşerî kişiliğini ifade ettiğini ve bunları içerdiğini görmekteyiz.⁸⁹ Bu yüzden nefs kelimesinin, ben/kendilik şuuru/bilincine sahip olan canlı özneyi ifade eden psikolojik bir kavram olduğunu söyleyebiliriz.⁹⁰ Bu bağlamda Kur'an'ın verdiği bilgilere göre ruhsal faaliyetlerimizin hem kaynağı hem de bütünü olan nefis, bedenle ruhun birliği hâlidir. Psikolojik olarak da ben/kendilik algımızın ve kişiliğimizin merkezi olan ruhsal bir yapıdır. Bu manevi bünye; benlik ve karakterimizi meydana getiren bütün yapıları, kuvve ve kabiliyetleri, süreç ve fonksiyonları içermektedir.⁹¹ Kısaca nefsin, bilinci ve kişiliği yani insanın zatını/kendisini⁹² temsil ettiğini ifade etmek mümkündür.

Kur'an'daki açıklamalardan nefsin dinamik bir yapıya sahip olduğu, kendi kendine dengeleyici bir sistem olduğu ve onda zıt eğilimlerin oluşturduğu psikolojik bir gerginlik

⁸⁰ Âl-i İmrân 3/28, 30; el-Mâide 5/116; el-En'âm 6/12,54; Tâhâ 20/41.

⁸¹ Örneğin bkz. el-En'âm 6/151; en-Nisâ 4/29; el-Mâide 5/32; el-İsrâ 17/33; el-Kehf 18/74; Tâhâ 20/40; el-Kasas 28/18, 23.

⁸² Örneğin bkz. el-Bakara 2/44; el-Ankebût 29/40.

⁸³ Örneğin bkz. Âl-i İmrân 3/163; en-Nisâ 4/1; et-Tevbe 9/128; er-Rûm 30/21.

⁸⁴ Örneğin bkz. el-Bakara 2/235; en-Nisâ 4/63; Yûsuf 12/18.

⁸⁵ Erkan Yar, *Ruh-Beden İlişkisi Açısından İnsanın Bütünlüğü Sorunu* (Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2011), 61-63. Ayrıca Kur'an'da nefis kelimesinin hangi anlamlarda kullanıldığını dair geniş bilgi için bkz. Ahmet Ögke, *Kur'an'da Nefs Kavramı* (İstanbul: İnsan Yayınları, 1997), 24-35.

⁸⁶ Hüseyin b. Muhammed ed-Damegânî, *Kâmûsü'l-Kur'ân (İslâhu'l-vücûh ve'n-nezâir fi'l-Kur'âni'l-Kerim)*, thk. Abdülaziz Seyyidülehl (Beyrut: Dâru'l-İlm li'l-Melâyin, 1980), 462-463. Ayrıca bkz. Ebu'l-Kâsım el-Huseyn b. Ahmed Râğip el-İsfahânî, *el-El-Müfredât fi garîbi'l-Kur'ân* (Beyrut: Dâru'l-Kalem, H. 1412), 818-819.

⁸⁷ Halil b. Ahmed, *Ayn*, "nefs", 7/270; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, "nefs", 2/848; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, "nefs", 6/233-234.

⁸⁸ İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, "nefs", 6/233-234.

⁸⁹ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, 14.

⁹⁰ Ögke, *Kur'an'da Nefs Kavramı*, 13-37.

⁹¹ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, 14.

⁹² İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 30/144.

ortamı bulunduğu sonucuna ulaşılabilir. Bu nedenle insan devamlı ve kaçınılmaz bir dengesizlik hali içerisinde. Bu içsel gerilim ve tedirginlik kişiyi yeni çözümler üretmeye zorlar. Onun için nefsin bu tutarsız ve doymak bilmeyen karakteri, benlik algısındaki değişimlerin başlıca kaynağıdır. Onun için insanın denge arayışı, psikolojik geriliminin iki uç noktası olan *negatif benlik duygusu* ve *her şeye gücü yettiğini zannetme duygusu* arasında sürüp gider. Bunun sonucunda da, kişinin kendini tamamıyla iyi veya tamamıyla kötü görmesi durumu, aslında nefs sisteminin bütünlüğünün çökmesi⁹³ anlamına gelmektedir.

Kur'an'ın, karşıt eğilimlerin çatışma sahası olan ve buna rağmen potansiyel gelişme gücü olan nefsin bu iki uç noktadaki gelgitleriyle ilgili ifadelerinden onun üç ana gelişim sürecinin olduğunu görmekteyiz. Diğer bir söyleyişle Kur'an'da nefis kelimesini üç farklı sıfat nitelemektedir. Bunlardan *nefs-i emmâre* (devamlı kötülüğü emreden nefis)⁹⁴ her türlü olumsuz duygusal eğilimlerin belirgin olarak kendini gösterdiği ve bunların eylemler üzerinde tamamıyla baskın olduğu ibtidâî psikolojik hayatı; *nefs-i levvâme* (kınayıcı nefis)⁹⁵ içsel dünyada akıl veya ruhsal boyutun etkin duruma gelmesiyle olumlu duygusal eğilimlerin belirginlik kazandığı, iyi ve kötü eğilimler arasında bir çatışmanın başladığı ve değişim ve dönüşümün çokça yaşandığı psikolojik dönemi; *nefs-i mutmainne* (doyuma ve huzura ulaşan nefis)⁹⁶ ise gerilimlerin yatıştığı, her türlü olumsuz eğilimlerin kontrol altına alındığı, uyumlu ve ölçülü davranışların sergilendiği manevi ilerlemenin zirvesini ifade eder.⁹⁷ Kur'an birinci aşamadaki psikolojik hayatı sürdürenler için *nefsine zulmeden*, ikinci nefis mertebesinde olanlar için *orta yolda giden* ve uzun uğraşlar sonucunda yakalanan üçüncü ideal ruhsal duruma da *Allah'ın iziniyle hayırlarda öne geçen*⁹⁸ ifadelerini kullanmaktadır.⁹⁹

⁹³ Fazlur Rahman, *Ana Konularıyla Kur'an*, 65-66.

⁹⁴ Yûsuf 12/53.

⁹⁵ el-Kıyâme 75/2.

⁹⁶ el-Fecr 99/27-28.

⁹⁷ el-Cürânî, *Ta'rifât*, "nefs", 243; Hayrettin Karaman vd. , *Kur'an Yolu (Türkçe Meâl ve Tefsir)* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2008), 5/504-505; Hayati Hökekleli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, 47-48. Ayrıca Kur'an'da bulunan diğer kavramlardan hareketle özellikle tasavvuf kültüründe üçten fazla olmak üzere farklı nefis mertebelerinden söz edilmektedir. Nitekim el-Cürânî (ö. 816/1413) nefis-i emmâre, nefis-i levvâme, nefis-i mutmainne, nebâtî nefis, hayvânî nefis, insânî nefis nefis-i nâtuka, kutsî nefis, Rahmânî nefis olmak üzere nefsin mertebelerini ve özelliklerini açıklamaktadır. (Bkz. el-Cürânî, *Ta'rifât*, 242-244.) Nefis mertebelerinin açıklamalarıyla bu aşamalar arasındaki manevi yolculuğun nasıl olduğu konusunda geniş bilgi için bkz. Fâyiz ed-Dâye, *Mu'cemü'l-Mustalahâtü'l-İlmiyyeti'l-Arabiyye* (Dimaşk: Dâru'l-Fikr, H. 1410), 121-143.

⁹⁸ Fâtır 35/32.

⁹⁹ Bu üç kavramın da inananları kapsadığı ve bu aşamaların mahiyeti hakkında geniş bilgi için bkz. er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 26/22-23; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/612; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 4/259; eş-Şevkânî, *Fethu'l-kadîr*, 4/400-401; el-Merâğî, *Tefsîr*, 22/130; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 22/312-313. Ayrıca bkz. Hamza Aktaş, *Din Eğitimi Açısından Kur'an'da Nefis Eğitimi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2012), 56-67.

Kur'an'ın nefis kavramına yüklediği *insanın bütünlüğü* vurgusu ahiret anlatımlarında da kendini göstermektedir. Nitekim yaklaşık otuz beş ayette¹⁰⁰ ahiret hayatındaki insanı tanımlamada nefis kelimesinin kullanıldığını görüyoruz.¹⁰¹ Sadece birkaç yerde ise insan kelimesi yine insanın kendisini nitelemektedir.¹⁰² Bu durum özellikle de “*Nefisler eşleştirildiğinde (birleştirildiğinde)*.”¹⁰³ ayetinde belirgin durumdadır. Kıyamet sahnelerinin anlatıldığı bir bağlamda gelen bu ifade, insanın dünya hayatından sonraki ahiret hayatında yeniden/ikinci yaratılışının mahiyetini açıklamaktadır. Ayetteki *nefislerin eşleştirilmesi* hakkında birçok farklı yorum yapılmış olsa da,¹⁰⁴ bu ifadenin, dünyadaki ölümle nefis-beden bütünlüğünün farklı bir hal aldığı insanın, ahiretteki bu özel yeniden/ikinci dirilişle bu bütünlüğüne yeniden kavuşması olarak anlaşılması kanaatindeyiz. Buna göre *nefislerin eşleştirilmesi/birleştirilmesi*, İbn Âşûr'un (ö. 1973) şu veciz ifadesinde anlamını bulmuştur: “*Nefs, insanın zatına/kendisine ıtlak olunur. Ancak Kur'an'da da örnekleri olduğu gibi buradaki nefis, ruha ıtlak olunur (ruh anlamındadır). Buna göre tezvîc, ruhların kendilerine tahsis edilen bedenlerle birleşmesidir. Böylece berzah âleminde bedensiz olan ruhlarla, yeniden/ikinci diriliş esnasında ruhsuz olan bedenler bir araya gelmiş olurlar. Yani ruhlar bedenlere gönderilmiştir. İşte ba's budur.*”¹⁰⁵ Dolayısıyla ahiret hayatındaki yeni sonsuz hayatına bu şekilde hazır olan insanın bütünlüğü/zâtı/kendisi *nefs* kavramıyla ifade edilmiş olmaktadır.

Ana hatlarıyla Kur'an'da nefis kelimesinin; vücutta bulunan ve maddenin yaşam ilkesi/özü olan *ruh*, bir kimsenin özelliklerinin bütünü manasında olan *kişilik*, insanın öz varlığı/iç durumu anlamındaki *benlik*, ruh ve bedenden oluşan ve kompleks bir yapıya sahip olan *insanın kendisi* demek olduğunu söyleyebiliriz. Ancak nefis teriminin, farklı bir manaya

¹⁰⁰ Abdülbâkî, *Müfhehres*, “nefs”, 710-714.

¹⁰¹ Örneğin bkz. el-Bakara 2/48, 123, 281; Âl-i İmrân 3/25, 30, 161; Yunus 10/30; Hûd 11/105; en-Nahl 16/111; el-Enbiyâ 21/47; es-Secde 32/17; Yâsîn 36/54; ez-Zümer 39/56; el-Mü'min 40/17; Kâf 50/21; el-Müddessir 74/38; el-İnfitâr 82/5, 19; el-Kiyâme 75/14.

¹⁰² el-Kiyâme 75/10, 14 (Kur'an'ın ahiret anlatımlarındaki insanı tanımlamada sadece el-Kiyâme 75/14. ayette hem insan hem nefis kelimeleri bir arada geçmektedir.); en-Nâziât 79/35; el-Fecr 89/23; ez-Zilzâl 99/3.

¹⁰³ et-Tekvîr 81/7.

¹⁰⁴ Kişinin dünya hayatında yaptığı eylemleriyle, inananların inananlarla, inanmayanların inanmayanlarla bir araya getirilmesi, insanların üç sınıf olması gibi yorumlar için bkz. et-Taberî, *Câmiu'l-beyân*, 9/520; Ebû Muhammed Abdurrahman er-Râzî Ebû Hâtim, *Tefsîru'Kur'ani'l-Azîm*, thk. Es'ad Muhammed Et-Tayyib (Mekke: Mektebetü Nizâr Mustafa el-Bâz, 1997), 10/3330; el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 10/431; Ebu'l-Leys Nasr b. Muhammed b. Ahmed es-Semerikandî, *Bahru'l- ulûm (Tefsîru's-Semerikandî)* (Beyrut: Dâru'l-Fikr, ts.), 3/529; Ali b. Muhammed b. Habîb Ebu'l-Hasen el-Mâverdî, *en-Nüketü ve'l-uyûn (Tefsîru'l-Mâverdî)*, thk. Es-Seyyid Abdulkasîd b. Abdurrahîm (Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, ts.), 3/213-214; İbn Atiyye, *el-Muharraru'l-vecîz*, 5/442.

¹⁰⁵ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 30/143-144. Ayrıca benzer yorumlar için bkz. ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/707; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 31/63; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 19/231-232; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 5/289; Ebüssuûd Efendi, *İrşâdü'l-akli's-selîm*, 9/115; el-Kâsîmî, *Mehâsinü't-te'vîl*, 9/413.

geldiğine ilişkin kesin bir karine olmadığı müddetçe *insanın kendisini*¹⁰⁶ ifade ettiğini belirtmemiz yerinde olacaktır.

Böylece Kur'an'ın *nefs* olgusunu hem Allah ile hem de dünya ile ilişkisel bir bütünlük içerisinde ele aldığını görüyoruz. Nitekim Kur'an, değişmek isteyen bir toplumun değişim kuralının, o topluluğu oluşturan kişilerin *nefislerini/kendiliklerini* değiştirmesine bağlı olduğunu ifade etmiştir.¹⁰⁷ Öyleyse *nefislerde* meydana gelecek bir dönüşüm ile yeni bir *benlik* anlayışına erişmek için öncelikle onun hakkında gerçek/doğru ve yeterli derecede bilgiye gereksinim olduğu¹⁰⁸ bir hakikat olarak karşımıza çıkmaktadır.

Psikolojik Bir Meleke Olarak Ruh

Kur'an'ın *ruh* hakkında verdiği bilgilerin nefse oranla hem daha az hem daha genel ve kapalı olduğunu görüyoruz. Nitekim ruhla ilgili en meşhur ayette *ruhun Allah'ın emrinde olduğu ve bu konuda az bir bilgiye sahip olunduğu*¹⁰⁹ beyan edilmektedir. Allah'ın, adeta emrinden ilâhî bir sır olduğunu belirttiği bu kesin ifadesine rağmen belki de hakkında en fazla yorum yapılan soyut varlığın ruh olması oldukça ilginç bir durum olsa gerektir.¹¹⁰ Öncelikle kavramın etimolojik yapısının genel bir tahlili, yine de onun mahiyeti hakkında bir fikir verebilir. Klasik Arapça lügatlerde, çoğulu *ervâh*¹¹¹ olan ruh kelimesinin aslının *rîh* olduğu, bu sözcüğün de *hava esintisi* anlamına geldiği ve insana atfedilen ruhun da *rîhten* türediği belirtilmiştir. *Rîh* kelimesinin ise asıl olarak *genişliğe, ferahlığa/rahatlığa ve sürekliliğe/devamlılığa*¹¹² işaret ettiği ifade edilir. Ruh insana izafeten kullanıldığında ise, *cism/bedenin kendisiyle hayat/canlılık bulup ayakta durduğu nefis/öz* yani *canlılığın kaynağı* olarak tanımlanmaktadır. Buna göre bu olgunun, bedene hayat/canlılık verdiği için

¹⁰⁶ Esed, *Kur'an Mesajı*, 775.

¹⁰⁷ el-Enfâl 8/53; er-Ra'd 13/11.

¹⁰⁸ Hayati Hökekleli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 19/3 (2006), 421.

¹⁰⁹ el-İsrâ 17/85.

¹¹⁰ Nitekim İbn Düreyd (ö. 321/933), Kur'an'daki *ruh* olgusunun tefsirinin/yorumunun yapılmasının hiç kimseye yakışık almayacağını belirterek, bazı ilim ehlinin bu konuda "Allah'ın kapalı/anlaşılmaz kıldığını daha da karışık hâle getirdiler." dediğini rivayet eder. Bkz. İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, "rûh", 1/526. Buna rağmen "Ruh kadim midir, yoksa hâdis midir; bir tane midir, yoksa üç tane midir; ruh ölür mü, yoksa ölmez mi; ruh ile nefis aynı şeyler mi, yoksa farklı şeyler mi; ölüm ânında bedenden çıkan ruh mudur, yoksa nefis midir...?" gibi konuların İslam bilim tarihi boyunca uzun uzadıya tartışıldığı ve sanki ruhun metafizik değil de beş duyunun alanındaymiş gibi bu konularda kesin hükümler verildiğine şahit olmaktayız. Ruh hakkındaki bu geniş tartışma ve yorumlar için örneğin bkz. İbn Kayyim el-Cevziyye, *Kitâbü'r-Rûh*; Fahreddin er-Râzî, *en-Nefs ve'r-rûh ve şerhu kuvvâhimâ*.

¹¹¹ el-Cevherî, *es-Sihâh*, "rûh", 1/367.

¹¹² Örneğin bkz. İbn Fâris, *Mekâyisü'l-luga*, "rûh", 2/454; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, "rûh", 2/455.

ruh diye nitelenmesine sebep olduğu aşikârdır. Nitekim tabiatta canlılığı oluşturmaya hasebiyle rûzgâra da *rûh*¹¹³ denmiştir.

Kur'an'da sadece tekil olmak üzere 21 defa kullanılan ruh kelimesi,¹¹⁴ insanla ilişkisi bakımından insanın içyapısına izafeten kullanıldığı tek yer, insanın ilk yaratılışının anlatıldığı bağlamda gelen ayetlerdir.¹¹⁵ Bunların ortak noktası, onu yaratıp şekillendirdikten sonra *Allah'ın insana ruhundan üflediği* olgusudur. Bu betimlemeyi en doğal biçimde, Allah'ın insana *can/hayat soluğu* verdiği şeklinde anlayabiliriz.¹¹⁶ Ayrıca bu hâliyle ruhun, insanı diğer canlılardan ayıran bir özellik olduğunu ve bunun da insanın *akletme/bilgi kümesi/soyut düşünce üretimi*¹¹⁷ melekesine karşılık geldiğini söyleyebiliriz. Kur'an bunun dışında ruh olgusunu, nefste kullandığı gibi hiçbir yerde *insan/insanın ruhu* gibi insana doğrudan atfen kullanmamıştır. Buna rağmen özellikle ölümle ilgili ayetlerde geçen nefis kavramına,¹¹⁸ bu bağlamda hiç değinilmediği ve açık bir karine olmadığı halde çoğunlukla ruh anlamı verilmiştir.¹¹⁹ Bu hususta, başlangıçtan beri ruh ile nefsin aynı şeyler olduğunu kabul eden genel düşüncenin etkili olduğu anlaşılmaktadır.¹²⁰

¹¹³ Halil b. Ahmed, Ayn, "rûh", 3/291; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, "rûh", 1/526; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, "rûh", 5/139; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, "rûh", 6/407.

¹¹⁴ Abdülbâkî, *Müfhehres*, "rûh", 326.

¹¹⁵ el-Hicr 15/29; es-Secde 32/9; Sâd 38/72.

¹¹⁶ Esed, *Kur'an Mesajı*, 447.

¹¹⁷ Şaban Ali Düzgün *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan* adlı eserinde, insanın iki farklı soyut yapısı olan *nefs* ve *ruh* arasındaki ilişkiyi farklı bir açıdan ele almıştır. Öncelikle o, insanın fiziki yapısıyla *nefsi* arasındaki ilişkiyi, bilgisayarın görünen ve dokunulan kısmı (*hardware*; ekran, kasa, tuşlar vs.) ile görünmeyen işletim sistemi (*software* ve programlar) arasındaki münasebete benzetir. Buna göre *nefs*, Allah'ın insanın bedenine yerleştirip tasarladığı/kurduğu bir işletim sistemi/donanım olup, kendi kendini programlama ve özerk bir şekilde hareket etme gücüne sahiptir. Aynı zamanda da ruhu kabul edecek/tanıyacak bir kıvamdadır. *Ruh* ise, Allah'ın bu *nefse* (işletim sistemine) yüklediği/kodladığı yani üflediğidir. Bu bağlamda *ruh*; düşünme, bilme (doğruyu-yanlış, yararlıyı-zararlıyı, iyiyi-kötüyü vs.) ve soyut düşünce üretiminin sembolü olmaktadır. Dolayısıyla insanın kişiliğini ve bilincini temsil eden *nefs*, biyolojik varlığından farklı olduğu gibi, insanın kişiliğindeki bilgi dünyasını simgeleyen *ruh* da *nefsinden* farklıdır. Onun için insanı özgün kılan ve diğerlerinden ayıran bu bilgi kümesi yani *ruhsallıktır*. Bkz. Şaban Ali Düzgün, *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan*, Otto Yayınları, Ankara 2017, ss. 34-35.

¹¹⁸ Örneğin "Nefislerinizi/canlarınızı çıkarın!" (el-En'âm 6/93) ve "Allah, ölümleri ânında nefisleri/canları alır." (ez-Zümer 39/42) ayetini örnek verebiliriz.

¹¹⁹ Örneğin bkz. ed-Dameğânî, *Kâmûs*, 462; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, 818; el-Mâturîdî, *Te'vilât*, 4/175; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 13/70; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/46; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 2/173; İsmâil Hakkı Bursevî, *Rûhu'l-beyân* (Beyrut: Dâru'l-Fikr, ts.), 3/68.

¹²⁰ Örneğin bkz. Halil b. Ahmed, Ayn, "rûh", 3/291; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, "rûh", 5/139; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, "rûh", 6/407. Ayrıca ruh ile nefsin aynı mı yoksa farklı şeyler mi olduğu konusundaki daha geniş görüş ve yorumlar için örneğin bkz. İbn Kayyim el-Cevziyye, *Kitâbü'r-Rûh*, 303-307.

Kur'an bunun dışında; Cebrail,¹²¹ Hz. İsa¹²² ve Allah'ın inananlara olan desteği hakkında da *ruh* nitelemesinde bulunur.¹²³ Ancak ruh olgusunun Kur'an'da en yaygın kullanıldığı alan *vahiy* mefhumudur. Allah, hem Kur'an¹²⁴ hem de diğer peygamberlere gönderilen vahyin aynı zamanda bir *ruh*¹²⁵ olduğunu beyan etmektedir. Nitekim insanları manen diriltip/can verip güzel hayat ancak onunla sağlandığı için vahye de ruh denmiş olabilir. Başka bir deyişle vahiy, bilgisizken ölü (gibi) olan kalbe hayat verir. Anlaşılan o ki; canın bedendeki işlevi neyse, din konusunda da vahyin işlevi odur.¹²⁶

Kur'an'ın ruh hakkında verdiği bu genel fakat müphem bilgilerden sonra konuyla ilgili yapılacak olan teferruatlı yorumların sınırları zorlayacağı hatta yine Kur'an'ın tabiriyle *gaybı taşlamak*¹²⁷ anlamına gelebileceği ifade edebilir. Ancak ortaya çıkan net bir durum var ki; o da, insanın iki temel metafizik yönü olan ve ontolojik bakımdan birbirlerine girift gibi görünen ruh ile nefis olgularının Kur'ânî bağlamda aynı şeyler olmadığı gerçeğidir. Buna göre nefsi; bir kimsenin özelliklerinin bütünü manasında olan *kişilik*, insanın öz varlığı/iç durumu anlamındaki *benlik*, ruh ve bedenden oluşan ve kompleks bir yapıya sahip olan *insanın kendisi* anlamında olduğunu düşündüğümüzde, Kur'an'ın ruh-nefis ikileminde nefsi merkeze aldığını ifade etmek mümkündür. Ruhu da vücutta bulunan ve maddenin yaşam ilkesi/özü olan unsur olarak anlayabiliriz. Böylece nefis ve ruh kavramlarının anlam bakımından nasıl iç içe girdiğini, bazı yerlerde birbirlerinin yerine özellikle de nefis kelimesinin nasıl ve niçin ruh anlamında kullanıldığını¹²⁸ bu manalara bakarak kavramak mümkündür.

2.2.2. İslam Psikolojisi ve Ana Muhtevası

Kur'an'daki insan psikolojisine ait referanslardan hareketle ilk baştan itibaren psikolojik olgu ve olayları anlama ve anlamlandırmaya yönelik çalışmalar hiç eksik olmamıştır. Bu araştırmalar çerçevesinde; nefis kavramının insanın ruhsal ve bedensel bütünlüğündeki psikolojik vurgusundan, ruhtan daha geniş bir semantik alanı olmasından ve ruh kelimesinin Kur'an'da geçtiği yerlerin hiçbirinde bireysel insanı nitelemediğinden

¹²¹ el-Bakara 2/87, 253; el-Mâide 5/110; en-Nahl 16/102; Meryem 19/17; eş-Şuarâ' 26/193; el-Meâric 70/4; en-Nebe' 78/38; el-Kadr 97/4.

¹²² en-Nisâ 4/171; el-Enbiyâ 21/91; et-Tahrîm 66/12.

¹²³ el-Mücâdele 58/22.

¹²⁴ eş-Şûrâ 42/52.

¹²⁵ en-Nahl 16/2; el-Mü'min 40/15.

¹²⁶ ez-Zebîdî, *Tâci' l-arûz*, 6/408-409; Esed, *Kur'an Mesajı*, 447.

¹²⁷ el-Kehf 18/22; Sebe' 34/53.

¹²⁸ Mustafa Cora, *Kur'ân'a Göre Hevâ* (Samsun: Etüt Yayınları, 2013), 8; Esan Gül, *İslam ve Psikoloji* (İstanbul: Çıra Yayınları, 2015), 218.

dolayı¹²⁹ psikolojinin adı İslam bilim tarihinde *İlmü'n-Nefs* tabiriyle karşılık bulmuştur. Bu tabir de *ruhun mahiyetini, dış ve iç duyuları, hayal ve akıl gibi melekeleri inceleyen ilim dalı*¹³⁰ anlamına gelmektedir. Bu başlıkta yapılan araştırmaların birçoğunda ise felsefe ve kelim bilgilerinin ağırlıklı olarak daha çok *ruh felsefesi* yaparak bu kavramın metafizik yönüyle meşgul olduğunu,¹³¹ tasavvuf ve ahlak bilgilerinin de daha ziyade özellikle nefis çeşitleri, bunlar arası geçişler, nefis terbiyesi gibi nefsin psikolojik yönüyle¹³² ilgilendiğini söylemek mümkündür.

Bu alanda yapılan çalışmaların bir kısmının antik Yunan felesefesinden beslendiği bilinmektedir. Nitekim bu eserlerde yer alan bilgilerin Kur'an/İslam öğretileriyle uyumlu hale getirilip her iki sahanın uzlaştırılmaya çalışıldığı görülmektedir. Çoğu gözlem ve tecrübeye dayanarak üretilen bu yabancı kaynaklı psikolojik verilere bir kısım ilim adamı mesafeli yaklaşırken, bazılarının ise bu yeni psikolojik bilgilerin kullanılmasında dînî açıdan bir beis görmemesi,¹³³ psikoloji biliminin İslam dünyasındaki gelişimine ivme kazandırmış ve yayılmasına da önemli ölçüde zemin hazırlamıştır.¹³⁴

Son yüzyılda ise İslam dünyasındaki psikoloji çalışmalarında; başlangıçta Müslüman bilginlerin ürettiği psikoloji mirasına işaret etmede, daha sonra ise Kur'an'ın insan tasavvuruna ve İslâmî ilkelere dayanan en azından bu prensiplerle çatışmayan bir psikolojiyi ifade etmede ilk defa *İlmü'n-Nefsi'l-İslâmî/İslâmî Psikoloji* tabirinin kullanılmaya başlandığını görmekteyiz. Bu yeni ve özel deyim, Batı ülkelerinde ortaya konan teorilerin Müslüman bireyin psikolojik yapısını açıklamadaki yetersizliğini ve tutarsızlığını ve bu

¹²⁹ İbn Kayyim el-Cevziyye, *Kitâbü'r-Rûh*, 303-304. Müellifin bu konudaki ifadesi aynen şöyledir: "Kur'an'da nefis tamamen zât/kişi anlamında kullanılmıştır. Ruh ise ne tek başına bedene ne de nefisle beraber bedene isim olarak verilebilir (yani verilemez)."

¹³⁰ İlhan Kutluer, "İlmü'n-Nefs", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2000), 22/148; Ali Bulaç, *İnsanın Özgürlük Arayışı* (İstanbul: Beyan Yayınları, 1988), 91-92; Ferruh Kahraman, "Psikolojik Tefsir", *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 40 (2015), 105. Psikoloji ilminin İslam bilim tarihinde *İlmü'n-Nefs* adıyla başlangıçtan günümüze kadar geçirdiği gelişim süreci, bu sürece büyük katkı sağlayan ilim adamları ve eserleri, ortaya konan bu çalışmalarının özellikleri hakkında geniş bilgi için bkz. Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 28-45; Köse-Ayten, *Din Psikolojisi*, 85-102; Esan Gül, *İslam ve Psikoloji*, 42-70; İlhan Kutluer, "İlmü'n-Nefs", 148-151.

¹³¹ Ömer Türker, "Nefs", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2006), 32/529.

¹³² Ögke, *Kur'an'da Nefs Kavramı*, 14-16.

¹³³ Ebû Hamîd Muhammed b. Muhammed el-Gazzâlî, *Tehâfütü'l-Felâsife/Filozofların Tutarsızlığı*, çev. Mahmut Kaya ve Hüseyin Sarioğlu (İstanbul: Klasik Yayınları, 2009), 185. Müellifin bu konudaki ifadesi aynen şöyledir: "Kısacası bu konuda (nefsin düşünme ve vehim gücü hakkında) anlatıklarının zannî bilgiyi güçlendirdiği inkâr edilemez. Sadece söylediklerinin kesin bilgi olduğu, onda yanlışlık olamayacağı ve doğruluğunda şüphe edilemeyeceği iddiasına karşı çıkılır."

¹³⁴ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, 44.

nedenle de yeni bir yaklaşımın gerekliliğini¹³⁵ vurgulamak için ortaya çıktığını söylemek mümkündür.

Diğer taraftan İslâmî psikoloji çalışmalarını bilginin İslâmîleştirilmesi çalışmalarının bir parçası olarak da değerlendirebiliriz. *Bilginin İslâmîleştirilmesi* deyişi, bilimin sekülerleşmesinde pay sahibi olan çeşitli anlayışlara karşı girişilen yeni bir çözüm arayışı olarak İslam dünyasındaki bazı ilim adamlarının Müslümanların bilimsel çalışmalarda kullandığı yöntemsel durumun ıslahı için ürettikleri bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Burada geçen *İslâmîleştirme* terimi, Kur'an'ın/İslâm'ın anahtar kavramı olan tevhid ilkesine uygun düşecek şekilde, insan üretimi olan bilginin yeniden kurulması ve yeni bir forma dönüştürülmesine yönelik kullanılan metodolojiyi ifade etmektedir. Dolayısıyla bilgiyi İslâmîleştirme süreci, elde edilen tüm bilgiyi Kur'an merkezli bir paradigmaya dönüştürmeyi amaçlar. Buna göre böyle bir anlayışla insan davranışlarının tamamı da Kur'ânî/İslâmî bir çerçeveden yeniden anlaşılabilir ve modellenenebilir.¹³⁶ Bu bağlamda *İslâmî Psikoloji*'nin, hem geçmişte İslam filozoflarının üretmiş olduğu psikoloji kültürünü hem de günümüzdeki Müslüman araştırmacıların modern psikolojiden de yararlanarak İslâmî çerçevede geliştirmiş olduğu yeni psikolojik değerlendirmeleri¹³⁷ kapsadığı ifade edilebilir.

Burada din ve psikoloji terimlerini beraber kullanırken, birbirlerini her zaman kabullenmeyen fakat birbirlerine ilgisiz de olamayan iki olgudan bahsediyoruz. Onun için öncelikle temel ilke olarak İslam Psikolojisinde, Kur'ânî/İslâmî kavram ve değerler ön planda tutulmalı, psikolojik tespit ve tahliller İslâmî kaynaklarda yer alan açıklamalarla

¹³⁵ Ali Ayten, "Arap Ülkelerinde İslâmî Psikoloji ve Din Psikolojisi Çalışmaları", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi Din Psikolojisi Özel Sayısı* 12/2 (2012), 55.

¹³⁶ *Bilginin İslâmîleştirilmesi* konusunun ortaya çıkış nedenleri, metodik ilkeleri ve bu düşünceye yöneltlen eleştirilerin neler olduğuyla ilgili daha geniş bilgi için bkz. Veysel K. Altun, "İslam Düşüncesinin Yeniden İnşa Çabası: Bilginin İslamileştirilmesi", *Birey ve Toplum* 4/8 (2014), 163-191; Muhammed Mümtaz Ali, "İslam Düşüncesi ve Medeniyetinin Yeniden Yapılanması: Bilginin İslâmîleştirilmesi Akımının Analizi", çev. Ömer Aydın, *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5 (2002), 171-184; Mevlüt Uyanık, "Çağdaş İslam Düşüncesi Bağlamında Varoluşsal Arayışlar Olarak 'Bilginin İslamileştirilmesi' ve 'İslam Bilim' Projeleri", *Artuklu Akademi Günleri Bilim Tarihi ve Felsefesi Sempozyumu* (Mardin: 27-29 Kasım 2015), 159-193.

¹³⁷ Ayten, "Arap Ülkelerinde İslâmî Psikoloji ve Din Psikolojisi Çalışmaları", 54-56. Ayrıca son dönemde *İlmü'n-Nefs ve İlmü'n-Nefsi'l-İslâmî* başlıklı İslam psikolojisi çalışmalarının kategorileri ve isim listeleri için bkz. Kasapoğlu, *Kur'an'a Psikolojik Yöneliş*, 93-95; Ayten, "Arap Ülkelerinde İslâmî Psikoloji ve Din Psikolojisi Çalışmaları", 60-62.

mümkün olduğunca ilişkilendirilmeli ve modern psikolojinin doğruluğu kanıtlanmış teori ve prensiplerinin uygulanmasında kendine özgü yöntem ve vasıtalar geliştirilmelidir.¹³⁸

Birçok yönüyle özgün olabilecek İslam Psikolojisi öncelikle insanı bir bütün olarak ele almada ve açıklamada, insanın hiçbir tarafını ihmal etmemede, en ufak bir noktasını dahi görmemezlikten gelmemede, insanı hem yücelikleriyle hem de basitlikleriyle incelemeye ve herşeyden önemlisi hiçbir zaman insan olduğunu unutmamada ısrarcı tutumunu devam ettirmelidir. Bütün bunları gerçekleştirirken de, insanın biyolojik ve psikolojik bir gerçekliği olan *fitrat*, ilk incelenmesi ve ölçü ve değerlerin doğrudan kendisinden alınması gereken bir unsur olmalıdır. Yani ilk olarak kendine özgü bir *fitrat psikolojisinden* başlanmalıdır.¹³⁹ Buradan hareketle diyebiliriz ki; İslam Psikolojisi insan psikolojisi için değişmez bir model çizerken *fitratın* değişmezliği ilkesinden hareket ettiğinde, bu orijinal model aynı zamanda gerçeğe de aykırı olmayacaktır.

Özgün bir İslam Psikolojisi, *fitratın* bir gereği olan yaratıcı ile inanç bağlarının kopmaz bir zemine yerleştirilmesini daima merkezde tutmaya devam etmelidir. Buna göre Müslüman bir psikolog, ilk iş olarak bahsettiğimiz Kur’ânî ilkeyle bağdaşmayan ve kişi ile Allah arasındaki bağı tamamen koparmış olan Batı modeli tarafsız, ahlâken nötr ve empatik terapistçiliği bırakmalıdır. Aksine bu çalışmalarda, mânevî faaliyetlerin yokluğunun veya eksikliğinin de büyük bir kusur olduğunu kabul edip, tedavi hedefleri dînî görüşleri bağlamında uygulandığında pozitif neticeler verdiği ispatlanmış olan danışanın dînî/mânevî kaynaklarının terapi sürecine dâhil edilmesini bir esas olarak görmelidir.¹⁴⁰ Böylece İslam Psikolojisi, özünde ahlaki olarak kullanılan bir psikoloji olarak karşımıza çıkmış olacaktır.

Bir bilim dalını en iyi tanımlayan ve kendine özgü bir yapı kazandıran hususun, o alana ait birtakım kavramlar olduğu bilinen bir gerçektir. Onun için her bilimsel araştırmanın önce kavramlar ve tanımlarla yola çıktığını söylemek mümkündür. Bu açıdan bakıldığında günümüz modern psikolojinin kavram ve içeriklerinin hâlâ Batı düşüncesinin/inanç ve kültürünün etkisi altında olduğu görülmektedir. Kur’an’ın psikolojik içeriğinin ve İslâm

¹³⁸ Köse-Ayten, *Din Psikolojisi*, 8-9; Amber Haque, “Psikoloji ve Dinin Etkileşimi: Trendler ve Gelişmeler”, çev. Nuran Erdoğan Korkmaz, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 53/1 (2012), 151-155; Amber Haque, “İslâmî Bir Perspektiften Psikoloji ve Din Arasındaki İlişki ve Bütünleşme”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 20/1 (2011), 229-235.

¹³⁹ Yasin Muhammed, “Fitrat ve İslam Psikolojisi”, çev. F. Mehveş Kayani, *İslâmî Sosyal Bilimler Dergisi* 3/2 (1995), 45-50; Muhammed Kutub, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etüdler*, 339-391; Haque, “İslâmî Bir Perspektiften Psikoloji ve Din Arasındaki İlişki ve Bütünleşme”, 251-254.

¹⁴⁰ Zuhâl Ağıkaya Şahin, “Din ve Psikoloji Arasındaki Uçurum Gerçekten Ne Kadar Derin? Psikoterapilerdeki Dini İzler”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 22/3 (2018), 1610; Badri, *Müslüman Psikologların İkilemi*, 94; Muhammed Kutub, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etüdler*, 339-340.

kültür tarihinin psikoloji alanındaki kavramları belli yönlerden Batılı psikolojik kavramlarla örtüşse bile, bunun her zaman gerçekleştiğini söylemek zordur. Bu nedenle insan psikolojisinin yapısal bütünlüğünü içeren Kur'an'daki psikolojik ifadelerin kendine ait anlam çerçevesinde ve ilâhî amaca uygun olarak belirlenmesine ihtiyac vardır. Buna göre her bir kavramın muhtevası ve kullanıldığı yer Kur'an'ın bütünlüğü içerisinde doğru tespit edilmelidir. Batı düşüncesinin veya İslâm kültürünün kendi oluşturdukları terimlerle Kur'an kavramlarının birebir eşleştirilmemesine dikkat edilmelidir. Bununla birlikte Kur'an'ın psikolojik kelimelerinin birçok kültürde ortaya çıkan terimlerle benzerlik teşkil edebileceği, ancak tam olarak birbirini karşılayamayabileceği unutulmamalıdır. Nitekim insanla ilgili Kur'an'daki verilerin birçok yönden ve günümüzde geçerli bilimsel teknik ve yöntemlerle incelenip sistemli bir bütünlüğe kavuşturulması için öncelikle *fitrat, nefis, ruh, sadr, kalp, fuad* gibi insan psikolojisinin Kur'an'daki anahtar kavramlarının açıklanmasıyla başlamak gerektiğinin doğru olacağı ifade edilebilir.¹⁴¹ Bunu yaparken de bu terimlerin, tamamen İslâmî değerler dizisi içinde faaliyet gösteren kadim gelenek tarafından uygulanabilir örnekler içerisinde düzenlendiği yola geri dönerek başlamanın daha iyi/doğru olacağını¹⁴² söylemek mümkündür.

2.2.3. Modern Psikoloji-İslam Psikolojisi/Genel Bir Karşılaştırma

İnsanı ve duygularını ele almaları, keşfetmeleri, hatta yönlendirmeleri bakımından yolları kesişen İslam Psikolojisiyle modern psikoloji arasında esasen amaç, yöntem, varılan sonuçlar gibi birçok yönden köklü farklılıklar bulunmaktadır. Nitekim en büyük metodolojik farkın; Kur'an'da Allah'ın insanı yaratılıştan tanıdığı için bu konuda peşin bir kanaate sahip olduğu, buradan hareketle de insan ve duyguları/karakterleri hakkında yargılarda bulunduğu, insanın pozitif ve negatif yönleri hususunda hükümler verdiği;¹⁴³ buna karşın psikolojinin ise araştırma ve incelemeler sonucunda insanın niteliğini ortaya koymaya çalıştığı¹⁴⁴ hususu olduğunu söyleyebiliriz.

¹⁴¹ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, 45; Kasapoğlu, *Psikolojik Tefsir Ekolü*, 372-373. Ayrıca Müslüman psikologların psikoloji bilimini İslâmîleştirme konusundaki ilke ve prensiplerinin neler olması gerektiği konusunda daha geniş bilgi için bkz. Yasin Muhammed, "Fitrat ve İslam Psikolojisi", 45-61; Haque, "İslâmî Bir Perspektiften Psikoloji ve Din Arasındaki İlişki ve Bütünleşme", 251-254; Badri, *Müslüman Psikologların İkilemi*, 111-130.

¹⁴² Nevzat Gencer, "İslam Psikolojisinde Gelenekler, Paradigmalar ve Temel Kavramlar", *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/36 (2019), 676.

¹⁴³ Örneğin bkz. el-Bakara 2/186; el-İsrâ 17/25; Kâf 50/16; eş-Şems 91/7-10.

¹⁴⁴ Ali Köse, *Enteller Aleykümselâm Der Mi?* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2017), 141.

Modern psikoloji, insanla ilgili tetkiklerinde insanın ne olduğu, hayattaki görev ve işlevlerinin neler olduğu, hayatı nasıl anlamlandıracağı gibi soruları cevaplandırmaktan kaçınarak bu konuların doğrudan felsefeyi ilgilendirdiğini ve psikolojinin çalışma alanına girmediğini iddia etmiştir. Psikolojinin bu tavrı, insanı bir bütün olarak ele almasını engellemiş ve bu yüzden hakikat dünyasında yaşayan pratik insan gerçeğini gözden kaçırmıştır. Nitekim insanı bazen biyolojik ihtiyaçlarını karşılayan bir canlıdan ibaret görmüş, bazen sadece laboratuvar deneyleriyle açıklamaya çalışırken onun tüm duygu dünyasını ihmal etmiş, bazen bütün davranışlarını sadece fizyolojik nedenlere dayandırmış, bazen de insanı otomatik bir alete benzeterek insanlık değerlerine yöneltilmiş tüm istemli ve irâdî çabaları yok saymıştır. Böylece modern psikoloji insandaki orijinal ölçüyü yitirerek normal ve anormal durumlar arasındaki dengeyi sağlayamamıştır.¹⁴⁵ Bütün bunlardan hareketle psikolojinin zamanla; önce ruhunu, sonra zihnini, sonra duygularını, sonra bilincini, sonra da bilinçaltını kaybettiğini ve kendine sadece görünen davranışı bıraktığını ifade edebiliriz.¹⁴⁶ Geline bu sorunlu aşamadaki en büyük etkeni, kendini insanı inceleyen bir bilim olarak sunmasına rağmen modern psikolojinin fizik ve kimya gibi şuursuz varlıkları araştıran fen ve doğa bilimlerinin metodolojisini kullanıyor olması¹⁴⁷ şeklinde belirtmek mümkündür.

Batı psikolojisinin insan hakkında vardığı bu sonuçlar ölçü alınmış, psikolojideki bütün teoriler buna göre ayarlanmış ve bu durum psikoloji biliminde normal bir durum olarak kabul edilmiştir. Kanaatimizce bu yüzden Batılı psikologların insan konusunda ulaştıkları sonuçların birçoğunun Müslüman psikologlar tarafından ancak kısmî gerçekler¹⁴⁸ olarak değerlendirilmesi gerekmektedir.

İslam Psikolojisi'nin modern psikolojiden farklı daha birçok metodolojik temellerinin bulunduğunu söylemek mümkündür. Nitekim modern psikoloji teorilerden hareket ederken, İslam Psikolojisi ise nasları esas almaktadır. Bu yüzden İslam Psikolojisi temelde dînî bir metnin yorumlanması esasına dayanırken, modern psikoloji ise gözlem ve deney gibi bilimsel yöntemlerle sonuca varmaya çalışır.

Kur'an'ın amacı sadece insan davranışlarını ve duygularını tanımlamak değil, insana tavsiye ettiği metafizik değerlerin edinilmesi ve benimsenmesinde psikolojik gerçeklikten

¹⁴⁵ Muhammed Kutub, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etüdler*, 25-35.

¹⁴⁶ Sambur, "Din ve Psikoloji İlişkisini Yeniden Düşünmek". 426.

¹⁴⁷ Gültekin, *Psikolojik Tehlike*, 138.

¹⁴⁸ Muhammed Kutub, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etüdler*, 25-35.

faydalanmaktır. Buna göre psikoloji bir amaç değil araçtır. Çünkü Kur'an normatif/kural koyucudur. Psikoloji ise formal/betimleyici bir bilim dalıdır.¹⁴⁹ Bu yönüyle İslam Psikolojisi, kendine has bir çeşit eğitim psikolojisidir.

Modern psikolojinin kavramları, insanın duygu ve davranışlarını tanımlamada ilâhî varlıkla olan bağıını görmezden gelmiş ve onun gaybî yönünü ihmal etmiştir. Kur'an'ın psikolojik kavramları ise insanın sezgi, ilham, marifet gibi metafizik/manevî boyutlarını da kapsamaktadır.¹⁵⁰ Dolayısıyla İslam Psikolojisi'nin, manevî değerler bakımından insanda bir içyapının inşasını amaçladığı söylenebilir.

Modern psikoloji daha iyi bir insanı değil, daha başarılı bir insanı hedefler ve bu başarıyı sadece dünya hayatıyla sınırlandırır. Buna karşın Kur'an'ın öngördüğü psikoloji ise; insanın dünyevî başarısıyla beraber manevî başarısını da hedefleyerek insan davranışını aynı zamanda Allah'ın isteği doğrultusunda düzenlemeyi amaçlamaktadır.¹⁵¹ Dolayısıyla İslam Psikolojisi sadece öğretici değil aynı zamanda işlevseldir. Onun için psikolojik sahada yalnız durum tespiti yapmakla kalmaz; inanç, düşünce ve eylem hayatı içerisinde insana yön vererek insanın kendisiyle, diğer inananlarla ve tüm evrenle olan ilişkilerinin tezahürleri olarak temayüz eder.¹⁵² Buradan hareketle İslam Psikolojisi'nin temel hedefinin; her şeyden önce insana kendini tanıtırıp dünya ve ahirette mutlu olma yollarını göstermek, insana ruhsal yapısının her yönünü ayrı ayrı tanıtmak, insanın kendine hâkimiyetini ve bunun yollarını öğretmek, iç hayatı yakînen tanıtarak iyi ile kötüyü ayırt etmeye yardımcı olmak, manevi

¹⁴⁹ Kasapoğlu, *Kur'an'a Psikolojik Yöneliş*, 159-162.

¹⁵⁰ Robert Frager, *Sûfî Psikolojisinde Gelişim, Denge ve Uyum (Kalp, Nefs, Ruh)*, çev. İbrahim Kapaklıkaya (İstanbul: Gelenek Yayıncılık, 2005), 30-32.

¹⁵¹ Köse-Ayten, *Din Psikolojisi*, 8-9; Haque, “İslâmî Bir Perspektiften Psikoloji ve Din Arasındaki İlişki ve Bütünleşme”, 246; Köse, “Psikoloji ve Din: Bir Dargın Bir Barışık Kardeşler”, 1.

¹⁵² Kasapoğlu, *Kur'an'a Psikolojik Yöneliş*, 156-163. Ayrıca Kur'an/İslam Psikolojisi'ni Modern Batı Psikolojisinden ayıran ana metodolojik ilkeleri metafizik, epistemolojik, ahlâkî, psikolojik, irade, hukûkî ve tedavi ilkesi olmak üzere yedi prensipte temellendiren Yasin Muhammed, insanoğlunun aslî kökünü/yönünü ve onun Allah ve evrenle olan ilişkisini tanımlaması bakımından metafizik ilkeyi İslam/Kur'an Psikolojisinin diğer bütün ilkelerin dayandığı temeli ifade ettiğini söyler. Nitekim psikoterapiyi temellendirdiği “tedavi ilkesi” nin açılımında şu ifadeleri paylaşır: “Bu ilke İslâmî/Kur'ânî tedavi yöntemlerinin altını çizer. İslam/Kur'an, zihinle beraber ruhu da tedaviye konu olan bir unsur olarak görür. Oysa modern psikoloji tedaviye konu olarak sadece zihni görür. Modern psikoloji tedavisi tanımlamacı ve geçmişe yöneliktir. İslam/Kur'an tedavisi ise öğretici ve geleceğe yöneliktir. İslam/Kur'an Psikolojisinin tedavi ilkesi, hastanın vicdanın hassaslaştırarak ve onu Allah'a karşı sorumlu yaparak hastanın gelecekteki davranışlarını değiştirmeyi amaçlar. Batı tedavisi ise, insan vicdanını duyarsızlaştırır. Çünkü dine dayalı ahlaktan yoksundur. Bu sebeple, ruhsal hastalıkların psikolojik arazılarını çoğu defa sadece ilaçla tedaviye kalkışması ve ayrıca rahatsızlıkların sebeplerini bile tedavi etmeyi başaramaması şartırtıcı değildir. Özetlediğimiz İslâmî/Kur'ânî Psikolojinin bu yedi ilkesinin sağlıklı ve tutarlı bir şekilde uygulanabilmesi, hem İslam/Kur'an psikoterapisinin hem de psikolojinin gerçekten İslâmîleştirilmesini sağlamaya katkıda bulunacaktır.” Bkz. Yasin Muhammed, “Fıtrat ve İslam Psikolojisi”, 45-61.

hayatın negatif taraflarını tamir edip aynı zamanda insana estetik duygusunu kazandırmak, doğru düşünmenin yöntemlerini benimsetmek¹⁵³ gibi ulvî gayeler olduğunu söyleyebiliriz.

Modern psikoloji kavram ve kuramlarını belli bir noktaya kadar teorik amaçla kullanırken, Kur'an psikolojik ifadeleri ortaya bir teori koymak için kullanmamış, bunlara hayattaki karşılığı açısından yer vermiştir. Diğer taraftan psikolojinin psikiyatri, psikolojik danışma, eğitim psikolojisi gibi birçok alanında bu terimlerden yararlanması, dünyevî gayeler bakımından psikolojinin de İslam Psikolojisi gibi işlevsel olduğunu gösteriyor olabilir. Ancak bu bağlamda psikolojinin insanın *ne olduğu ne istediği* ve *onun yapısına neyin uygun olduğu*¹⁵⁴ hususlarıyla ilgilenmediğini belirtmek gerekir.

İslam Psikolojisi'nin modern psikolojiden ayrılan bir başka önemli tarafı da, *gayb/metafizik* sahayı daima merkezde tutması ve psikolojiyi dünyevî amaçlar için kullanırken bile ilâhî değer ölçülerini şart koşmasıdır.¹⁵⁵ Psikolojinin ise birey ötesi bir dünya ile herhangi bir ilgisi yoktur. Buna göre fizyoloji biliminin alanı nasıl vücutla sınırlıysa, psikolojinin de çalışma sahasının bireyin deneyimiyle sınırlı olduğunu¹⁵⁶ ifade etmek yanlış olmayacaktır.

İnsanın deney, tecrübe ve gözlem gibi yollarla hatta ilâhî mesajdaki işaretlerle psikolojik gerçeklere ulaşması mümkündür. Ancak İslam Psikolojisi'nde, bu bilgilerin hangi yollarla ve ne şekilde edinilmesinden daha çok, bunlardan *hangi amaçla/nerede yararlanılacağı* ve bunların *nasıl/ne şekilde kullanılacağı*¹⁵⁷ hususunun ön planda tutulmasının gerekli olduğunu belirtebiliriz.

Modern psikoloji ile İslam Psikolojisi arasındaki en temel farkları, aralarındaki *paradigmatik çatışma alanları* olarak beş ana maddede özetleyebiliriz. Bunlar; modern psikolojinin topluma karşı bireyi, kedere karşı keyfi, kalbe karşı beyni, ölüme karşı yaşamı ve tevekküle karşı kontrolü merkezîleştirerek oluşturduğu *ego, haz, beyin* ve *yaşam merkezlilik* ile *kontrol odaklılık*¹⁵⁸ şeklinde ifade edilebilir.

İslam Psikolojisi ile modern psikoloji arasındaki tüm bu köklü metodolojik farklılıklara rağmen Kur'an öğretilerini kavramada modern psikolojinin vardığı sonuçlardan

¹⁵³ Topçu, *Psikoloji*, 9-12.

¹⁵⁴ Abdurrahman Kasapoğlu, *Psikolojik Tefsir Ekolü* (Ankara: Gece Kitaplığı, 2017), 373; Köse, "Psikoloji ve Din: Bir Dargın Bir Barışık Kardeşler", 2; Sambur, "Din ve Psikoloji İlişkisini Yeniden Düşünmek", 426.

¹⁵⁵ Kasapoğlu, *Psikolojik Tefsir Ekolü*, 373.

¹⁵⁶ Sambur, "Din ve Psikoloji İlişkisini Yeniden Düşünmek", 427.

¹⁵⁷ Kasapoğlu, *Psikolojik Tefsir Ekolü*, 373.

¹⁵⁸ Gültekin, *Psikolojik Tehlike*, 102-112.

istifade edilebilir. Ancak elde edilen bu gerçeklerden sadece Kur'an hakikatlerinin ve genel amaçlarının karşısında olmayanların kabul edilebileceğini¹⁵⁹ söylemek mümkündür.

Modern psikolojinin ürettiği bilgiyi alma ve kullanma hususunda İslam dünyasında şimdiye kadar beş farklı refleksin oluştuğunu söyleyebiliriz. Bunlar; tüm bilgileri sorgulamadan alan ve İslam dünyasına olduğu gibi uyarlamaya çalışan *alıcı yaklaşım*, bunun tam tersi olarak hiçbir psikolojik veriyi dikkate almayan ve bunları toptan kabul etmeyen *reddedici yaklaşım*, psikoloji bilgisini İslam toplumunun kültürel ve kavramsal kodlarıyla topluma adapte etmeye çalışan *entegre edici yaklaşım*, modern psikoloji ile İslam Psikolojisi'ni sentezlemeyi hedefleyen *sentezci yaklaşım* ve modern psikoloji sahasından aldığı veriyi Kur'ânî/İslâmî değerler sistemi içerisinde dönüştürerek sunmayı amaçlayan *ayırt edici ve tanımlayıcı yaklaşım* olarak belirtilebiliriz. İşte bizim de şimdiye kadar sözünü ettiğimiz ve savunduğumuz bu son yaklaşım; modern psikolojinin ürettiği bilgiyi içine sinen ideolojik değerlerden arındırarak almayı ve bu bulguyu yeniden yorumlamayı ve bunun sonucunda kabul veya reddetme opsiyonlarını kullanmayı, şayet kabul ederse bu ham veriyi yeniden tanımlamayı kapsamaktadır. Böylelikle bahsi geçen yaklaşımın, *tefrik etme/ayırt etme/ayıklama* ve *tanımlama* olarak iki temel boyutunun olduğu ortaya çıkmaktadır. Buna göre *tefrik etme*; karşı karşıya kaldığımız psikolojik bir enformasyon durumunda, muhatap olduğumuz bilginin kendi değerlerimizle uyuşmayan bölümlerini fark etmeyi ve böyle bir bilginin zihin dünyamızı belirlemesine izin vermemeyi ifade eder. *Tanımlama* ise; gelen verinin kendi duygu ve düşünce üzerine kurulu olduğu sisteme göre tarif edilmesini ve anlamlandırılmasını ifade eder. Onun için *tanımlayıcı yaklaşım*, *tefrik etme/ayırt etme/ayıklama* yeteneğinin devamlı dinamik kalmasını gerektirmektedir.¹⁶⁰ Dolayısıyla bunun dışında tercih edilecek diğer yaklaşımlar, Kur'ânî/İslâmî değerlerle uyumlu olmayan farklı sonuçlar üretmeye devam edecektir.

Kur'an'ın insan tasavvuruyla modern psikoloji ve birçok disiplininin insan tasavvuru arasında öncelikle temelde bir uyuşmama durumu bahis mevzusudur. Bu bağlamda çağdaş psikolojinin genel itibarıyla hâlâ İslâmî değerler karşısında bir tehdit olarak durduğunu belirtmek yanlış olmayacaktır. Bu yüzden onun bu birikiminden şu an için iyi bir süzme işlemine bağlı olarak faydalanmak olası görünse de, İslam dünyasının bu konuda ivedilikle kendi bilim paradigmasını oluşturması gerekmektedir. Bu önemli ve hassas faaliyetin de, ilk

¹⁵⁹ Kasapoğlu, *Kur'an'a Psikolojik Yöneliş*, 145

¹⁶⁰ Gültekin, *Psikolojik Tehlike*, 113-120.

iş olarak psikolojideki dine aykırı fikir ve yönelimlerin ayıklanmasıyla din-psikoloji bütünlüğünün sağlanması ve sonrasında psikolojinin yeni bir Kur'an/İslam telakkisiyle tasarımılanmaya devam edilmesiyle¹⁶¹ olabileceği ifade edilebilir.

Buraya kadar genel çerçevesini çizmeye ve temel prensiplerini belirlemeye çalıştığımız İslam Psikolojisi'nin bu oluşumunu tamamlayıp ortaya çıkmasında, Kur'an'ı anlama çabası ve bir tefsir çalışması olarak artık günümüz tefsir ekollerinden biri olmayı başarmış olan psikolojik tefsirin rolü yadsınamaz. Çünkü bu çağdaş tefsir ekolüyle Kur'an'ı anlama çabalarının, psikoloji biliminin sorun ve çıkmazlarını büyük ölçüde çözebileceğini ve insanlığa bu konuda yeni bakış açıları kazandıracağını düşünmekteyiz.

Bütün bu veriler ışığında, bizim de çalışmamız boyunca içerdiği esaslardan yararlanma gayretinde olacağımız Kur'an'a psikolojik yöneliş yani psikolojik tefsir; "Kur'an'da insanın hissetme, düşünme, davranma gibi psikolojik yönlerini direkt olarak ele alan kelime ve ifadeleri yorumlamayı hedefleyen, ilâhî hitapdaki psikolojik süreçleri tespit etmeyi amaçlayan, Kur'an'ın ortaya koyduğu başta inanç ve salih amel olmak üzere bütün manevi değerlerin insanın psikolojik yapısıyla/fitratıyla uyumlu olduğunu belirlemeye çalışan bir anlama ve yorumlama faaliyeti"¹⁶² şeklinde tanımlanabilir.

2.3. Psikolojide Psikolojik Gerilimin Mahiyeti

Psikolojik gerilim kavramı, kullanım olarak yeni olmasına rağmen ifade ettiği içeriği geniş durumlar ilk insandan itibaren mevcut olagelmıştır. Tanımlanması zor olan bu durumların son yüzyılda ciddi bir şekilde ele alınması beraberinde böyle bir terimin kullanılması zorunluluğunu getirdiği söylenebilir. Bu başlıkta psikolojik gerilimin modern psikolojide; tanımı, kaynağı, tezahürleri/belirtileri ve başa çıkma olmak üzere ne anlam ifade ettiği üzerinde duracağız.

2.3.1. Tanımı

Öncelikle şunu belirtmeliyiz ki; stres kavramının ortaya çıktığı zamandan beri yüklendiği manalarda önemli değişiklikler olmuş, bunun sonucunda da çok sayıda tanımı yapılagelmıştır. Stres teriminin tanımlamalarındaki bu farklılıklara; değişen hayat

¹⁶¹ Hökelekli, "Türkiye'de Din, Dindarlık ve Din Psikolojisi Araştırmaları: Psikolojide Yerellik ve Evrensellik Tartışmaları Bağlamında Bir Değerlendirme", 318-319; Badri, *Müslüman Psikologların İkilemi*, 111-130.

¹⁶² Abdurrahman Kasapoğlu, "Kur'an'ın Psikolojik Tefsiri", *İ. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/1 (2011), 3; Kasapoğlu, *Kur'an'a Psikolojik Yöneliş*, 75; Kasapoğlu, *Psikolojik Tefsir Ekolü*, 20-21; Kahraman, "Psikolojik Tefsir", 105.

şartlarının, yaşanan ortamların ve devamlı bir yenisinin eklendiği çok sayıda stres kaynağının neden olduğu bilinen bir gerçektir. Diğer bir ifadeyle hayatın kendisinde ve doğal seyrinde, değerler ve tercihlerde, bireyin üstlendiği rollerde meydana gelen değişimler ve bunların birey tarafından algılanma seviyesi hayatı daha da karmaşık hale getirmektedir. Bu tür değişimler bireyin sadece kişisel hayatını etkilemeyip aynı zamanda sosyal hayatına da etkili olmaktadır. Bundan dolayı birey psikolojik ve fizyolojik açıdan hayata ait birçok olayla mücadele etme durumunda kalmaktadır. Bütün bunların sonucunda ise kişinin ruh ve beden sağlığı üzerinde ciddi ve tehlikeli sonuçlar doğuran *stres olgusu* meydana gelmektedir.¹⁶³ Onun için stresin tanımı yapılırken, insanın etrafında etkileşim içerisinde olduğu tüm mekanizmaların ayrıca dikkate alınması gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Stres kelimesi insan ve canlıyla ilgili durumu ifade etmede kullanılmadan önce, *strain* (zorlanma) kelimesiyle birlikte fizik ve mühendislik bilimlerinde, sonrasında da biyoloji ve fizyoloji gibi bilimlerde vücuda uygulanan baskı ve zorlama ve bunun sonucunda bedende oluşan *deformasyon*¹⁶⁴ anlamında kullanıldığı görülmektedir.

Stres teriminin Latince'deki *estricia/estrica* kavramından türediği, *stress* şeklinde asıl olarak İngiliz dilinde kullanıldığı, eski Fransızca'ya *estrece* olarak geçtiği ve başta Türkçe olmak üzere dünyanın birçok dilinde de *stres* olarak yer aldığı bilinmektedir. Başlangıçta fiziki manada zorlanma, gerilme ve baskı, daha sonraları felaket, belâ, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılırken, son yüzyılda ise kavramın taşıdığı bu anlamlar değişime uğramış ve güç, baskı ve zorlanma/yüklenme gibi anlamlarda kişiye ve ruhsal yapısına yönelik kullanılmaya başlanmıştır. Buna bağlı olarak da stres kavramının, kişinin bu tür güç ve zorlamaların etkisiyle yapısının bozulmasına karşı koyduğu bir direnç anlamında kullanıldığı görülmektedir. Bununla birlikte bu kelimenin *bütünlüğünü koruma* ve *eski durumuna dönmek için gayret sarfetme*¹⁶⁵ halini de ifade ettiği söylenebilir.

¹⁶³ Hasan Yüksel, “Çalışma Yaşamı ve Stres Kavramı: Durumsal Bir Yaklaşım”, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi* 3/3 (2014), 115; Güler Tozkoparan, *İş Yaşamında Stres* (Ankara: Nobel Yayıncılık, 2019), 5-6.

¹⁶⁴ “Stress”, *Encyclopedia International*, (New York: Canada Limited, 1969), 17/315.

¹⁶⁵ Zühal Baltaş - Acar Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2018), 308-309; Ersin Altıntaş, *Stres Yönetimi* (Ankara: Anı Yayıncılık, 2014), 1. Ayrıca stres kavramının başlangıçtan günümüze kadar geçirdiği aşamalar, ilk defa kimlerin ve hangi bilimlerde kullandığı gibi tarihsel gelişimi hakkında geniş bilgi için bkz. İbrahim Balcıoğlu, “Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi”, *Medikal Açısından Stres ve Çareleri Sempozyumu*, (İstanbul: 22-23 Aralık 2005), 9-12; Orhan Hançerlioğlu, *Ruhbilim Sözlüğü* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2003), “Stres”, 333-334; Behlül Tokur, *Stres ve Din* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2017), 17-20; Halime Şenay Güzel, *Stresin Psikolojisi* (Ankara: Nobel Yayıncılık, 2019), 1-19; Zühal Baltaş - Acar Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 307-331.

Bu bağlamda stres kavramının ifade ettiği durumların oldukça geniş ve sınırlarının tespitinin kolay olmaması, belli başlı bir tanımının yapılmasını da zorlaştırmıştır. Buna rağmen en basit ifadeyle stresin; *gerginlik, zorlanım, zorlantı olarak da bilinen ve canlının zihinsel veya fizyolojik işlevlerini kesintiye uğratan her türlü etkinin ortak adı* olduğunu söyleyebiliriz. Daha geniş bir anlatımla stres; içeriden veya dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara karşı kişinin verdiği fiziksel, ruhsal ve bilişsel tepkilerin tümüdür. Buna göre stres; kişisel farklılıklar ve psikolojik süreçlerin çevresel ve toplumsal etkenlere karşı uyum sağlama davranışı olup, kişi üzerinde psikolojik ve fiziksel baskı meydana getiren herhangi bir etkinin organizmaya yansması sonucu ortaya çıkmaktadır. Diğer bir deyişle, *organizmanın çevreyle etkileşime girmesi sonucu fizyolojik ve psikolojik uyum halinin bozulmasıyla bireyde oluşan duygusal gerilim ve gerginlik*¹⁶⁶ olarak ifade edilebilmektedir.

Stres, aynı zamanda bir *alt-üst olma ve psikolojik iyi oluşun yani normalin dışına çıkma* durumudur ve *insanın bu duruma karşı gösterdiği reaksiyonların bütünüdür*. Kısacası *içeriden veya dışarıdan gelen ve var olan dengeyi etkileyen/bozan her şey*¹⁶⁷ stres demek mümkündür. Bununla birlikte stres aşırı ve çok güçlü olduğunda veya uzun sürdüğünde, bireyde aşırı bir yüklenme ortaya çıkarabilmekte, savunma mekanizmasını yıpratabilmekte ve kişilik yapısı ve işleminde köklü değişim ve çöküntülere yol açabilmektedir.¹⁶⁸

Psikolojik gerilim tanımlarında kullanılan *uyarıcı, stres, gerilim ve zorlanma* terimlerinin bu bağlamda anahtar kavramlar olduğunu ve bunlar arasında ince anlam ayrımlarından oluşan güçlü bir mana ilişkisinin bulunduğunu söylemek mümkündür. Öncelikle stres ve uyarıcı arasındaki hassas bir derece farkı bulunduğundan bahsedilebilir. Çünkü uyarıcı da organizmada bir tepkiye yol açmaktadır. Ancak herhangi bir uyarıcının stres meydana getirici olabilmesi için vücudun rahatlık eşiğini aşıp sistemin dengesini

¹⁶⁶ Yasemin Özel-Aysun Bay Karabulut, “Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi”, *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi* 1/1 (2018), 49.

¹⁶⁷ Dole H. Hoiberg vd. , “Stress”, *Ana Britannica* (İstanbul: Ana Yayıncılık, 2004), 20/112; Necati Öner, *Stress ve Dinî İnanç* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1997), 11; Adnan Erkuş, *Psikoloji Terimleri Sözlüğü* (Ankara: Doruk Yayınları, ts.), “Stres”, 188; Mehmet Murat Döğüşgen, *Psikoloji Psikiyatri Sözlüğü* (İstanbul: Emre Yayınları, 2005), “Stres”, 90; Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2005), “Stres”, 700; Jülide Sevim, *Stresinizi Sevin* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2017), 42; Hançerlioğlu, *Ruhbilim Sözlüğü*, 333.

¹⁶⁸ Rasim Bakırcıoğlu, *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Anı Yayınları, 2006), “Stres”, 237; Orhan Hançerlioğlu, “Stres”, *Felsefe Ansiklopedisi* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2005), 376.

bozması gerekir. Gerilim stres halinin sistem üzerindeki etkisidir. Buna göre gerilim sebebiyle sistem, stres durumunda olduğu bilgisini alır ve bu stres tepkisi sayesinde yeni bir uyum süreci başlatarak tekrar dengeye dönme sürecine girer. Zorlanma ise, dengeye dönme süreci içerisinde sistemin ödediği bedel veya harcadığı enerjinin miktarıdır.¹⁶⁹ İşte sistem üzerindeki bu süreçlerin tamamının stres kavramıyla ifade edildiği görülmektedir.

Stres durumunda; herhangi bir durumdan olumlu veya olumsuz olarak etkilenen bir insan, bu insanın bedensel veya ruhsal sınırlarını zorlayan iç ya da dış bir tesir, bu tesirden etkilenen insanın verdiği değişik tepkiler, stres halinin seviyesi/stresin yönetilebilirlik veya kontrol dışı olma durumu, stresin insanda bıraktığı izler olmak üzere önemli bileşenlerinin olduğu görülmektedir. Bu durumda stres; bunlardan herhangi biri olmadığı gibi, bir uyarıcı, bir tepki, uyarıcı ve tepki arasında kurulan bir denge de olmayıp, bütün bunları kapsayan bir çalışma sahası için kullanılan ortak bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.¹⁷⁰ Buna göre stresin bileşenlerini bireysel beklenti ve seçimler, değişimin getirdiği baskı ve istekler, kişinin stresle başa çıkma yeteneği/stresi yönetebilirliği veya bu yetenek hakkındaki algısı olmak¹⁷¹ üzere üç ana maddede toplamak mümkündür. Tüm bunlardan hareketle stresin; stresi meydana getiren durum/kaynak, bu duruma gösterilen tepki ve değişik ara süreçleri içeren geniş kullanımlı bir kavram olduğu anlaşılmaktadır.

Günümüz Türkçesinde ise bahsedilen tüm bu tanımlamaların karşılığında yaygın olarak stres kavramı kullanılıyor olsa da; *psikolojik/ruhsal gerilim, gerginlik, direnç, tansiyon, bunalım, tazyik, tevettür, ıztırâr*¹⁷² gibi kelimelerin yer yer stresin karşılığı olarak kullanıldığına tanık olmaktayız.

¹⁶⁹ Nezahat Güçlü, “Stres Yönetimi”, *G. Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 21/1 (2001), 93.

¹⁷⁰ Âdem Şahin, “Din Kaynaklı Stres Üzerine Bir Araştırma”, *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 21 (2006), 147. Dolayısıyla yapılan tanımlardan hiçbirinin stresi tanımlamada yeterli olmadığını ve şu haliyle de tanımının tam olarak yapılmasının pek olası görünmediğini söylemek mümkündür. Nitekim Uluslararası Stres Enstitüsü’nü kuran Hans Selye’nin (ö. 1982) stres üzerine otuz sekiz kitap yazdığı bilinmektedir. Ayrıca Stres Enstitüsü Kütüphanesi’nde de stresle ilgili 130 bin civarında kitabın olduğundan bahsedilmektedir. Bkz. İbrahim Yıldırım, “Stres ve Stresle Başa Çıkma Gevşeme Teknikleri”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 6 (1991), 176.

¹⁷¹ Zuhâl Baltas, *Verimli İş Hayatının Sırrı: Stres* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2002), 6.

¹⁷² Türk Dil Kurumu, *Türkçe Sözlük* (Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 2005), “Stres”, 1811; İlhan Ayverdi, *Misalli Büyük Türkçe Sözlük* (İstanbul: Kubbealtı Yayınları, 2006), “Stres”, 3/2846; Mehmet Doğan, *Büyük Türkçe Sözlük* (Ankara: Vadi Yayınları, 2001), “Stres”, 467; Ali Püsküllüoğlu, *Türkçe Sözlük* (Ankara: Arkadaş Yayınevi, 2004), “Stres”, 1218; Yaşar Çağbayır, *Ötüken Türkçe Sözlük* (İstanbul: Ötüken Yayınları, 2007), “Stres”, 4/4336.

2.3.2. Kaynağı

Stres kavramının ifade ettiği anlam sahasının genişliği, aynı zamanda onun kaynağının da son derece kapsamlı olduğunu göstermektedir. Strese neden olan olaylar yani kaynaklar söz konusu olduğunda şu genel ayrımı yapmak durumundayız: Stresi ortaya çıkaran yani insanda stres oluşumuna neden olan hadiseler *stres vericiler (stressors)*, kişinin tüm bu etkenlere verdiği her türlü tepki de *stres (stress)* olarak tanımlanmaktadır.¹⁷³ Bu yüzden stresin ne olduğu ile strese neden olan etkenlerin yani kaynakların bu ince farkı göz ardı edilmemelidir. Ancak çalışmamız boyunca bu hassas ayrımı sürekli belirtmek yerine, çoğunlukla her iki durumu da yani hem stresin kaynağını hem de stres tepkisinin kendisini *psikolojik gerilim/stres* kavramı ile ifade ettiğimizi belirtmek istiyoruz.

Günlük hayatla iç içe olan ve adeta yaşamın ayrılmaz bir parçası olan stresin kaynağı konusunda değişik birçok sınıflandırmanın yapıldığı görülmektedir. Nitekim kişilik özellikleri, algılama, deneyim, demografik (cinsiyet, yaş, zekâ, eğitim vs...) ve hayat olayları olmak üzere beşli gruplandırma;¹⁷⁴ hızlı bilgi alışverişi, zararlı çevresel uyarıcılar, tehdit hissetme, fiziksel fonksiyon bozukluğu, yalnızlık, engellenme, grup-çevre baskısı ve hayal kırıklığı olmak üzere sekizli sınıflandırma;¹⁷⁵ gürültü, hava kirliliği, kalabalık gibi “fizikî çevre kaynaklı olanlar”, kişinin fiziksel ve psikolojik sınırlarını zorlayan ağır işler, aşırı yüklenme/zorlanma, zaman baskısı, karar verme sorumluluğu gibi “kişinin yaptığı işten kaynaklananlar” ve günlük, gelişimsel ve hayat krizi niteliğindeki stres olmak üzere “psiko-sosyal kaynaklı stresler”¹⁷⁶ şeklindeki üçlü ana gruplandırma bunların başında gelmektedir. Bütün bu açıklamaları beraber değerlendirdiğimizde; stres kaynaklarını *psikolojik/bireysel, iş ortamı/örgütsel ve çevre/sosyal unsurlar*¹⁷⁷ olarak üç genel grupta toplamak mümkündür. Bunlardan psikolojik/bireysel olanını *iç stres kaynağı*, iş ortamı/örgütsel ve çevre/sosyal olanları da *dış stres kaynakları*¹⁷⁸ olarak nitelendirebiliriz.

Stres kaynaklarını bir bütün olarak ele aldığımızda, psikolojik (bireysel) faktörlerin diğerlerinden daha fazla ön plana çıktığını söyleyebiliriz. Çünkü stres, her şeyden önce onu zihninde taşıyan kimseye aittir. Onun için stresin ne olduğu araştırılırken, onun kaynağı kadar stresle karşı karşıya kalan kişinin psikolojik özelliklerinin de incelenip

¹⁷³ Zühal Baltaş-Acar Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 23.

¹⁷⁴ Tozkoparan, *İş Yaşamında Stres*, 17-33.

¹⁷⁵ Tokur, *Stres ve Din*, 27.

¹⁷⁶ Şahin, “Din Kaynaklı Stres Üzerine Bir Araştırma”, 147-148.

¹⁷⁷ Tokur, *Stres ve Din*, 37.

¹⁷⁸ Altıntaş, *Stres Yönetimi*, 10.

değerlendirilmesi büyük önem arz etmektedir. Buna göre bireyin karşılaştığı olaylar, tek başına belirleyici olmayıp olaylara/kaynaklara ne şekilde tepki verdiği de önemlidir. Bu nedenle stres, *belirli bir kaynakla belirli bir insanın karşılıklı etkileşimi*¹⁷⁹ olarak karşımıza çıkmaktadır. Diğer bir deyişle insanın stres kaynaklarına karşı olan algı ve değerlendirmesi, stresin meydana gelmesinde ve buna gösterilen tepkide belirleyici bir rol oynamaktadır.

Stres kaynağı ile kişi arasındaki ilişkiyi iki aşamada değerlendirebiliriz. Birinci aşamada, içinde bulunulan durumun algılanması ve bu durumun kişi için ne anlama geldiğinin tespit edilmesidir. İkinci aşama ise, kaynağa yön verme ve kaynakla başa çıkma yöntemleriyle ilgilidir. Buna göre birey, ilk aşamada kaynağı yani karşılaştığı herhangi bir olayı stres verici olarak algılamışsa, ikinci aşamada bununla ilgili imkânlarını ne kadar etkin kullanabileceğine bakar.¹⁸⁰ İşte bu ikinci durumda kişi, kendisinde stresle başa çıkma yetisini yeterli görmezse stresle karşıya karşıya kalmış demektir.

Stres kaynağı ile birey arasındaki en önemli ve tek değişken, insana ait farklılıklar gösteren psikolojik mekanizmalardır. Buna göre bir olayı algılama ve onunla başa çıkabilecek yeteneklerin değerlendirilmesi, o olayın *stres verici/stres kaynağı* veya *stres vermeyici* olarak tanımlanmasına sebep olmaktadır. İşte stres kaynağı konusunda kişiden kişiye farklı algılama ve değerlendirmelerin ortaya çıkmasına sebep olan bu temel özellikler, *kişiye özgü psikolojik nitelikler*¹⁸¹ olarak adlandırılabilir. Nitekim bu konuda yapılan yeni çalışmalarda, stresin meydana gelmesinde en önemli sebebin stres kaynağı ve strese karşı gösterilen tepkiler olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda en önemli etmenin, stres kaynağına karşı bireyin olası ve kendi yetenekleri doğrultusunda yaptığı değerlendirmeler olduğu belirlenmiştir. Yani stres tepkisinin kaynağında bireyin değişmelere uyum sağlama gayreti bulunmaktadır.¹⁸² Buna göre değişme ve bu değişmeye bağlı olarak gösterilmesi gereken uyum çabası ne kadar fazla ise, bireyin bunu algılama ve yorumlama seviyesine göre meydana gelebilecek stres tepkisi de o oranda yüksek olacaktır.

Olaylar ve yaşantılar farklı insanlarda farklı sonuçlar doğurduğundan, her insanın stresi farklı nedenlerden ve değişik biçimlerde yaşadığı söylenebilir. Buna göre bir kişi için stres verici olan bir durum, bir diğeri için stres kaynağı olarak algılanmayabilmektedir.

¹⁷⁹ Zühal Baltaş-Acar Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 32; Ruhi Yavuz, “Stres ve Kişilik”, *Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyumu*, (İstanbul: 22-23 Aralık 2005), 41-42.

¹⁸⁰ Tokur, *Stres ve Din*, 28.

¹⁸¹ Zühal Baltaş-Acar Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 33-34.

¹⁸² İnayet Aydın, *İş Yaşamında Stres* (Ankara: Pegem Akademi, 2016), 9-10.

Dolayısıyla insanların değişik genetik özelliklere, hayatlara, tutumlara, yeteneklere, eğitim ve kişilik özelliklerine sahip olması ve bunların sonucunda istekleri, beklentileri ve bunları karşılayabilme becerilerinin farklılığı; algıların ve olaylara yüklenilen anlamların da farklılığına yol açmaktadır.¹⁸³ Buradan hareketle stresin uyarandan bağımsız, uyarılana bağlı olduğunu yani stres kaynaklarından daha çok, strese maruz kalan kişinin tehdit algısının strese yol açtığını söylemek mümkündür. Bir başka ifadeyle stres, bireyin talep ve yeteneğiyle, çevresinin kendisinden istek ve beklentilerinin uyuşmaması sebebiyle meydana gelmektedir.

Psikolojik stres kaynaklarına ait en önemli örneklerden biri olarak *yok olma korkusunu* dile getirebiliriz. Buradaki yok olma ifadesi, insanın varlığını kaybetmesi yani ölüm ve insanın hayatındaki bir konumunu (sağlık, meslek, maddi varlık, itibar vs...) kaybetmesi olarak iki şekilde anlaşılabilir. Bu durum, dıştan gelen bir saldırı karşısında gerek bedenin ve gerekse ruhun reaksiyonu olup bireyin yok olma olasılığı karşısında konum almasıdır. Bu hal, var olan durumu sarsan etkinin yok edilmesi veya ortaya çıkan yeni duruma uyum çabası olarak iki şekilde tezahür edebilmektedir. İşte böyle bir uğraşın meydana getirdiği normalin yani psikolojik iyi halin dışına çıkış durumu stresin ta kendisi olmaktadır.¹⁸⁴ Bununla birlikte hızla gerçekleşen çok büyük değişikliklerin hem olumlu hem de olumsuz durumların, stres kaynaklarının üst üste gelmesinin strese sebep olabileceği ve bu gibi stres vericilerin her zaman açıkça fark edilemeyeceği gözden kaçırılmamalıdır.¹⁸⁵

Diğer taraftan stresin genellikle olumsuz yönleri değerlendirmeye alındığı görölmektedir. Ancak bireyleri harekete geçirici bir güç olduğu da asla göz ardı edilmemelidir. Bu bağlamda stres kaynaklarını, ortaya çıkardığı olumlu ve olumsuz etkiye göre iki grupta incelemek mümkündür. Birincisi *olumlu/yapıcı stres (eustress)* olup meydana geldiğinde insanı iyi yönde etkileyen stres kaynağıdır. Bu durum yaşanmasından hoşnut olunan, canlılık ve kazanç sağlanan bir mutluluk halidir. Nitekim yeni bir işe başlamak, evlenmek, çocuk sahibi olmak, ödöl almak vs... bunlar arasında sayılabilir. İkincisi ise *olumsuz/yıkıcı stres (distress)* olup istenmeyen ve kişiyi kötü yönde etkileyen stres kaynağıdır. Boşanmak, işsiz kalmak, hastalık, cezalandırılmak vs... buna örnek olarak verilebilir. Buna göre olumlu stres başarı ve kaliteli işe, olumsuz stres ise başarısızlığa ve iş

¹⁸³ Zuhal Baltaş, *Verimli İş Hayatının Sırrı: Stres*, 6-7.

¹⁸⁴ Öner, *Stress ve Dinî İnancı*, 15.

¹⁸⁵ Greg Wilkinson, *Stres*, çev. Ekrem Canberk (İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2004), 16.

gücü kaybına neden olabilmektedir.¹⁸⁶ Diğer bir ifadeyle iyi stres, bireyin performans gösterip potansiyelini kullanarak karşılaştığı sorunu çözmesini sağlarken, kötü stres ise performansın kilitlenmesine yani karşı karşıya kalınan problemin çözülmemesine sebep olacak reaksiyonlar verilmesine kapı açabilmektedir.

2.3.3. Tezahürleri

Daha önce de ifade ettiğimiz gibi stres, insanın uyumunu/psikolojik iyi halini bozan bir durum olup bu durumun oluşmasında psikolojik, örgütsel/iş ortamı ve toplumsal/çevre kaynaklı etkenler/stres kaynakları rol oynar. İşte organizmanın yapıları ve işlevleriyle bu etkenler/kaynaklar arasındaki iletişim/etkileşim insanda stres belirtilerine ve yakınmalarına yol açmaktadır.¹⁸⁷ Buna göre stresin tezahürlerinden/belirtilerinden, *stresin insanda nasıl görüldüğünü/görünür hale geldiğini veya insanın strese verdiği değişik tepkileri* kastediyoruz. Dolayısıyla stres, stres kaynaklarından ortaya çıkan durumlara karşı insanın gösterdiği farklı şekillerdeki tepkilerde görünür ve anlaşılır durumda olmaktadır. Bu bağlamda stresli bir durumla karşı karşıya kalındığında, verilebilecek tüm olası tepkileri/reaksiyonları farklı şekillerde görünen ve girift bir şekilde iç içe olan *ruhsal, duygusal, davranışsal* ve *fizyolojik* tepkiler olmak üzere dört ana grupta incelemek mümkündür.¹⁸⁸ Bu bakımdan hayatın doğal bir parçası olan stresin sonuçlarını/belirtilerini bilmek, insanın hem ruh ve beden sağlığı açısından hem de bunların büyüyerek kronik hale gelmesini önlemek açısından son derece önemli hale gelmektedir.

Stresin, insandaki tezahürlerini de kapsayan üç aşaması olduğunu söyleyebiliriz. Buna göre birincisi stres vericilerinin/kaynaklarının meydana getirdiği olay veya durum olan *stresin ortaya çıkması*, ikincisi ortaya çıkan bu duruma/strese karşı takınılan tutum ve tavır yani *stresin değerlendirilmesi*, üçüncüsü ise strese karşı gösterilen tepki yani *stresin belirtileri/sonuçları* olarak ifade edilebilir. Ancak stresin sonucu kendisine verilen tepkiler üzerinden ele alındığından, stresi değerlendirme ve ona karşı alınacak tedbirler gözden kaçırılmış olunmaktadır. Nitekim olaylara karşı hemen stres oluşturunca bir tepki göstermek yerine, öncelikle stres ortaya çıkaran bu duruma hangi duyguyla cevap verileceği ve bu olay nasıl değerlendirilip buna karşı nasıl davranılacağı büyük önem taşımaktadır. Böylece stres

¹⁸⁶ Tozkoparan, *İş Yaşamında Stres*, 8-9; Sevim, *Stresinizi Sevin*, 42-43.

¹⁸⁷ Özcan Köknel, *Zorlanan İnsan* (İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1998), 8.

¹⁸⁸ Allen Elkin, *Stres Yönetimi*, çev. Setenay Sever (Ankara: Nobel Yaşam, 2019), 27; Pocket Mentor, *Stres Yönetimi*, çev. Burcu Çekmece (İstanbul: Optimist Yayınları, 2010), 30; Beatrix Hughes - Rodney Boothroyd, *Günlük Hayatın Stresine Son*, çev. Işık Kusun (Ankara: Doruk Yayınları, 1997), 3; İpek Özmen, *Stres* (İstanbul: Lamia Yayınları, 2008), 27-28.

karşısında düşüncelerin sorumluluğu alınmış olunmaktadır. Ayrıca bireyden bağımsız olarak meydana gelen olayların kontrol edilme imkânına sahip olunmadığı, sadece bunlara karşı nasıl davranılacağı ve bu eylemlerden ancak bireyin kendisinin sorumlu olduğu göz ardı edilmemelidir.¹⁸⁹ Bütün bunların stresin ortaya çıkaracağı sonuçlardan önceki stresi tanılama ve değerlendirme aşaması olduğu ve bu değerlendirme faaliyetinin aynı zamanda stres meydana getirici durumlar karşısında tepkilerin kontrol altına alınmasına da yardımcı olabileceği ifade edilebilir.

Bireyin hayat tarzı, karakter yapısı ve dünyaya bakış açısı ile stresin o insandaki belirtisi/etkisi arasında derin ve hassas bağlantılar olduğu bilinmektedir. Buna göre değişme ve bu değişmeyle ilgili olarak ortaya konan uyum gayreti ne kadar fazla ise, kişinin bunu algılama ve yorumlama seviyesine göre meydana gelecek stres tepkisi de o oranda yüksek olacaktır.¹⁹⁰ Onun için stres tepkilerinin temelinde kişinin değişmelere uyum sağlama çabası olduğunu söylemek mümkündür.

Stres reaksiyonları/tepkileri meydana geliş sırasına göre değerlendirmeye tabi tutulduğunda; *ruhsal, duygusal, davranışsal* ve *fizyolojik/bedensel*¹⁹¹ tepkileri kapsayan dört aşamalı bir süreç olarak görülebilir. Buna göre strese karşı verilen ilk tepki/stres belirtisi ruhsal tepkiler olmaktadır. Nitekim bu tezahürler öncelikle iç dünyada başlayan endişe, kaygı, gerginlik, sıkıntı, huzursuzluk, daralma, tedirginlik gibi belirtilerdir. Bu aynı süreçte aynı anda veya sonrasında duygusal tepkiler de eşlik edebilmektedir. Bunlar da korku, üzüntü, öfke, hayıflanma¹⁹² olarak sıralanabilir.

Stresin yol açtığı ruhsal ve duygusal tepkilerin insan davranışlarını da olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Birey kişisel bütünlüğüne karşı oluşan tehditler konusunda öncelikle bu düzeyde başarılı bir çaba harcayamazsa, uğraştığı stresin gittikçe artan etkilerinin sonuçlarını davranış düzeyinde de görmesi kaçınılmaz olacaktır. Buna göre panik-atak davranışlar, işleri yarıda bırakmak, zamanı yönetememek, aşırı tepki vermek, sinirli ve saldırgan davranışlar, içe kapanmak, alınganlık, karamsarlık, birçok işi aynı anda ve bir arada yapmak, konuşma zorlukları, zor uyumak veya gece boyunca sık sık uyanmak şeklindeki uyku bozuklukları, gürültüye ve sese karşı aşırı duyarlılık, ani davranışlar, heyecansal/duygusal patlamalar, gereksiz yere riske girmek, gittikçe artan

¹⁸⁹ Arthur Rowshan, *Stres Yönetimi*, çev. Şahin Cüceloğlu (İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2000), 21-23.

¹⁹⁰ İnalet Aydın, *İş Yaşamında Stres*, 10.

¹⁹¹ Gail Ratcliffe, *Yaşamını Kontrol Et*, çev. F. Hale Önerme (İstanbul: Kaizen Yayıncılık, 2006), 27.

¹⁹² İnalet Aydın, *İş Yaşamında Stres*, 10; Altıntaş, *Stres Yönetimi*, 93-102.

sigara/alkol/uyuşturucu madde kullanımı, stres vericileri inkâr etmek gibi eylemler strese karşı gösterilen davranışsal tepkiler olarak ifade edilebilir.¹⁹³ Bu davranışsal belirtiler aynı zamanda beden diline de yansıyabilmektedir. Nitekim yüz hatlarının gerilmesi, yüz renginin değişmesi, bakışların farklılaşması, sesin titreşmesi, parmak ısırma, yerinde duramamak, gereksiz ve anlamsız göz-kaş işaretleri¹⁹⁴ bunlar arasında değerlendirilebilir.

Diğer taraftan stres tezahürlerine toplumsal gerilim açısından bakıldığında, grup içi stres işaretleri söz konusu olabilmektedir. Eleştiriye karşı aşırı duyarlılık, şikâyetlerin çoğalması, kurallara dikkat etmemek, otoriteye itaatsizlik ve saygısızlık, verimliliğin azalması, tartışmaların çoğalması, çalışma düzeninin bozulmaya başlaması, hastalık için idareye başvuruların giderek artması¹⁹⁵ gibi belirtiler bunlar arasında sayılabilir.

Stresin fizyolojik/bedensel tezahürlerini ise *tepkiler* ve *belirtiler* olmak üzere iki aşamada değerlendirmek mümkündür. Stresin insandaki ruhsal, duygusal ve davranışsal tepkilerine aynı anda ve çoğu defa fizyolojik/bedensel tezahürlerin tepki aşaması da eşlik etmektedir. Buna göre vücudun stres hormonu salgılaması, adrenal bezlerin salgıya başlaması, kalp atım sayısının artması, kan basıncının/tansiyonun yükselmesi, terlemek, solunumun hızlanması ve sıklaşması, ağız kuruluğu gibi fizyolojik değişimler, insan bedeninin stres algıladığının bir işareti/tepkisi olarak ifade edilebilir. Stres durumunun süresi ve şiddeti ise ikinci aşama olan belirtiler safhasında kendini göstermektedir. Nitekim başağrısı ve baş dönmesi, yutkunma zorluğu, boyun ve sırt ağrıları, nefes darlığı, göğüs ağrısı, çarpıntı, şeker yükselmesi, yüksek tansiyon, iştahsızlık, hazımsızlık, mide bulantısı, aşırı terleme, idrar kaçırma, bulantı, kusma, ishal, kabızlık ve bütün bunlara bağlı olarak da bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi fiziksel semptomlar, birinci aşamanın göstergeleri olup aynı zamanda vücuttaki organ sisteminin dengesinin bozulduğuna bir işarettir. Bu durum aynı zamanda *psikosomatik hastalık* adı verilen bu tür rahatsızlıkların da başlangıcını oluşturmakta ve bu hastalıkların oluşumundaki fizyolojik temelleri yansıtmaktadır.¹⁹⁶

¹⁹³ Nevzat Tarhan, *Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2019), 18-19; Ömer Çam, *Stressiz* (İstanbul: Cinius Yayınları, 2011), 39-42.

¹⁹⁴ Müfit Uğur, “Stres Kavramı ve Psikiyatrik Hastalıklar”, *Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyumu*, (İstanbul: 22-23 Aralık, 2005), 20.

¹⁹⁵ Tarhan, *Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma*, 20.

¹⁹⁶ Ertan Yurdakoş, “Stres Fizyolojisi”, *Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyumu*, (İstanbul: 22-23 Aralık, 2005), 90-94; Wilkinson, *Stres*, 14; Ratcliffe, *Yaşamını Kontrol Et*, 30-37; Tarhan, *Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma*, 66-71; Altıntaş, *Stres Yönetimi*, 60-64; Köknel, *Zorlanan İnsan*, 283-293; İnayet Aydın, *İş Yaşamında Stres*, 6-8.

Stresin bu fizyolojik/bedensel tepkilerini ifade eden *psikosomatik* kavramı, *ruh ve beden arasındaki ilişki* anlamındadır. Buna göre bir psikosomatik hastalık, *bedene gerçekten fiziksel bir hasar vermeye aracılık eden ve zihinsel/ruhsal olarak başlayan bir hastalık sürecini* ifade etmektedir. Yani *ruhsal etkenle meydana gelen bedensel hastalığı*¹⁹⁷ tanımlar. Buna göre aslında stres kaynakları/vericileri karşısında insan ruhu ve bedeninde meydana gelen bu reaksiyonların birbirinden bağımsız olmadıkları anlaşılmaktadır. Dolayısıyla stres tepkisinin şiddeti, bireyin uzun dönemde bedensel ve ruhsal sağlığının bozulmasına neden olabileceğinden dolayı bu reaksiyon/tepkime sürecinin hassasiyetle takip edilmesini gerektirmektedir.¹⁹⁸ Çünkü stresin; ruhsal, duygusal ve davranışsal tepkileriyle birlikte vücutta fonksiyonel ve fizyolojik bozukluklara yol açabildiği ve bunların da birtakım hastalıklara dönüşebildiği artık bilinen bir gerçektir.

İlgi alanı bu tür hastalıklar olan *psikosomatik tıp*, stres konusunda bireysel farklılıkların önemine dikkat çekmekte ve farklı ruhsal/duygusal durumların farklı psikosomatik hastalıklara yol açtığını belirtmektedir. Nitekim bazı insanların stres karşısında kalp hızı artarken ve tansiyonu yükselirken, bazılarının ise kalp hızı azalmakta ve tansiyonu düşmektedir. Buna göre strese ilişkin hem bireysel farklılıkların hem de buna bağlı olarak farklı fizyolojik/bedensel tepkilerin bulunduğunu¹⁹⁹ söylemek mümkündür. Bütün bu sonuçlar, aynı zamanda stresin fizyolojisinin düşünüldüğünden çok daha karmaşık olduğunu ortaya koymaktadır.

Tüm bu stres tezahürlerini bütüncül olarak değerlendirdiğimizde; strese karşı verilen tepkilerin uzun zaman dilimi içinde kronik hastalıkların gelişmesine zemin hazırladığını ve stres sıklığı ve yoğunluğunun bu süreyi kısalttığını söyleyebiliriz. Nitekim stres kaynakları/vericileri olarak tespit ettiğimiz psikolojik/bireysel, iş ortamı/örgütsel ve çevre/sosyal unsurların etkisiyle oluşan stresin bireydeki kısa dönem tesirlerini ruhsal ve duygusal bağlamda endişe, tedirginlik, kaygı, öfke, korku, üzüntü, karamsarlık, unutkanlık, dikkat dağınıklığı gibi belirtiler ve fizyolojik/bedensel bağlamda da kalp atım sayısının artması, kan basıncının/tansiyonun yükselmesi, solunumun hızlanması ve sıklaşması gibi tepkiler olarak ifade edebiliriz. Stres kaynaklarının/vericilerinin kişideki uzun dönem

¹⁹⁷ Ömer Tunçer, “Stres, Psikosomatik ve Somatoform Bozukluklar”, *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyumu*, (İstanbul: 22-23 Aralık, 2005), 155-157; Sefa Saygılı, *Strese Son* (İstanbul: Türdav Yayınları, 1999), 13; İnayet Aydın, *İş Yaşamında Stres*, 6.

¹⁹⁸ Öner, *Stress ve Dinî İnanç*, 12-13.

¹⁹⁹ Tefvik Özcan, *Ruhi Bunalmımlar ve İslam Ruhıyatı* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2017), 303-307; Güzel, *Stresin Psikolojisi*, 25-26.

etkilerini ise ruhsal ve duygusal bağlamda kronik anksiyete/kaygı bozukluğu, fobiler, kişilik değişikliği, obsessif/takıntılı düşünceler, ruhsal hastalıklar ve bunların sonucunda oluşan depresyon ve fizyolojik/bedensel bağlamda da hiper tansiyon, şeker hastalığı, kalp rahatsızlığı, migren/kronik baş ağrısı olarak belirtmek mümkündür. Stresin insandaki bu ruhsal, duygusal ve fizyolojik/bedensel kısa ve uzun dönem tezahürleri sonuçta o bireydeki üretkenliğin azalması, hayattan zevk alamama, sosyal ilişkilerden uzaklaşıp içine kapanma²⁰⁰ gibi davranışsal tepkilere de neden olabilmektedir.

2.3.4. Psikolojik Gerilimle Başa Çıkmak

Gerek stres öncesi ve gerekse stresle karşı karşıya kalındığı zaman, stresle mücadele konusunda *tedavi etmek, iyileştirmek* gibi tıbbî kavramlar yerine, *stresle başa çıkmak, stres yönetimi, stres stratejisi*²⁰¹ gibi irâdî ve eylemsel anlam ifade eden terimlerin kullanıldığını görmekteyiz.²⁰² Bu da bize, stresin hem ruhsal hem de fiziksel bağlamda bir hastalık olmadığını ancak birçok psikolojik ve fizyolojik hastalığın ortaya çıkmasına sebep olabileceğini göstermektedir.²⁰³ Onun için stres kaynaklarının net olarak belirlendiği ve stres ve tepkilerinin çözüme kavuşturulmasının mümkün olduğu günümüzde, stresi ideal bir seviyede tutmak ve bu seviyenin üzerine çıktığı zamanlarda da imkân dâhilindeki en kısa sürede eski durumuna döndürmeye çalışmak, insanın ruh ve beden sağlığı açısından büyük önem arz etmektedir.

İnsanı tümüyle zorlayan iç ve dış isteklerin yönetilmesi fonksiyonu olarak *stresle başa çıkma* veya diğer bir ifadeyle *stres yönetimi/stratejisi; stres kaynaklarının ortaya çıkardığı duygusal, davranışsal ve fiziksel gerilimi öncelikle yok etmek, sonrasında azaltmak veya bu gerilime katlanmak amacıyla meydana getirilen duygusal ve davranışsal reaksiyonların tümü* olarak ifade edilebilir. Buna göre etkili bir stres yönetimi; stresin kaynaklarını, nedenlerini, belirti ve sonuçlarını anlamayı, aynı zamanda stres ve gerilimler henüz ortaya çıkmadan önce onu fark ederek gerekli adımları atmayı içermektedir.²⁰⁴ Stressiz bir hayat mümkün olamayacağına göre stres yönetiminin temel amacı, bütünüyle

²⁰⁰ Zuhâl Baltaş-Acar Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 30-31.

²⁰¹ Bu ifadelerin İngilizce'deki ortak kullanımı *stress management* yani *stres yönetimi* ibaresidir. Ancak *management* kavramının Türkçe'ye daha çok iş idaresiyle ilgili olarak girdiği bilinmekte ve zamanla stresle birlikte kullanılır hale geldiği görülmektedir. Her ne kadar yukarıdaki ifadeler birbirleriyle aynı anlamda kullanılıyor olsalar da; biz *başa çıkmak* deyiimiyle, *management/yönetim* anlamındaki manayı değil, *to cope with* karşılığı olan *başla çıkmak* anlamını öncelikle belirtmek istiyoruz.

²⁰² Örneğin bkz. Köknal, *Zorlanan İnsan*, 317; Tarhan, *Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma*, 11; Zuhâl Baltaş, *Verimli İş Hayatının Sırrı: Stres*, 54; Sevim, *Stresinizi Sevin*, 234; Elkin, *Stres Yönetimi*, 32.

²⁰³ Altıntaş, *Stres Yönetimi*, 9; Tozkoparan, *İş Yaşamında Stres*, 5.

²⁰⁴ Güzel, *Stresin Psikolojisi*, 100.

stresten kaçınmak değil stres düzeyini azaltmak veya en uygun seviyede tutmaktır. Diğer bir ifadeyle stres faktörlerinin meydana getirdiği duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek veya bu gerilime dayanmak amacıyla gösterilen davranış ve duygusal tepkileri güçlendirmektir.²⁰⁵ O halde günümüz modern hayatında stresten kaçınmak mümkün olmadığına göre, yapılması gereken stresin yönetilmesini öğrenmektir.

Stres yönetiminin/stratejilerinin ortak özelliği, tamamına yakınının insanın kişisel alışkanlıklarıyla birlikte duygusal, bilişsel, davranışsal ve fiziksel yapılarını kontrol altına almayı öngörmeleridir. Böylece bedende başlayan ve zararlı olan stres tepkisi karşı önlemler alınarak etkisiz hale getirilmeye çalışılmaktadır. Ancak bütün bu yönetimin/stratejilerin nihai amacının, fiziksel açıdan iyi olmanın da ötesinde olan ve duygusal ve ruhsal mutluluğu da kapsayan sağlığı korumak²⁰⁶ olduğu ifade edilebilir.

Stresle başa çıkma/stres yönetimi ve stratejisi; içerdiği aşamalar, sürecinin sürekliliği, yöntem farklılıkları, yaklaşım çeşitliliği gibi birçok yönden karmaşık ve kompleks bir yapıya sahiptir. Nitekim kapsadığı aşamalar/süreçler açısından ele alındığında, stresle başa çıkmanın üç ana merhalesi olduğunu belirtmek mümkündür. İlk değerlendirmenin/aşamanın, kişinin kendisine yönelmiş bir tehdidi algılama sürecini ifade ettiği söylenebilir. Bu birinci evrede birey, tehdidi kendisi için zararsız olarak algıladığında başka bir eyleme gerek duymayabilir. Ancak problem olarak algıladığında ise, stresle baş etme eylemlerini harekete geçirme sürecini değerlendirmeye alacaktır. Sonrasında kişinin tehdide karşı olası tepkileri zihninde geçirme sürecini ifade eden ikinci basamak gelmektedir. Buna göre herhangi bir olay veya durum tehdit edici olarak algılandıktan sonra, kişi tarafından baş etme planlarını içeren eyleme geçme seçenekleri düşünülmeye başlanır. Son aşama olan *baş çıkma* ise, stres tepkisini ortaya çıkarma, gösterme ve eyleme geçirme sürecini kapsamaktadır. Buna göre baş etme sürecinde, kişinin kendisini tehdit edici duruma karşı tepkide bulunması ve bir stres yönetimi/stratejisi uygulaması öngörülmektedir.²⁰⁷ Bu üç temel süreç stres kaynaklarını fark etmek, stres vericileri anlamak, fark edilen ve anlaşılan stresin bu kaynaklarına/vericilerine inmek, stres kaynaklarına/vericilerine çözüm üretmek

²⁰⁵ Nevzat Demirci, “Stres ve Stresi Ortaya Çıkaran Durumların Öğrenci Üzerindeki Etkisi”, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 2/3 (2013), 289.

²⁰⁶ Tokur, *Stres ve Din*, 75; İnayet Aydın, *İş Yaşamında Stres*, 129; Altıntaş, *Stres Yönetimi*, 119; Güzel, *Stresin Psikolojisi*, 17-18.

²⁰⁷ Zeynep Deniz Yöndem, *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme* (Ankara: Efil Yayınevi, 2011), 35-36.

kontrol altına almak ve stresle başa çıkma konusunda daima güçlü ve kararlı olmak²⁰⁸ yani stres stratejisini iyi yönetmek olarak da açıklanabilir.

Stresle başa çıkmanın zamansal açıdan kısa, orta ve uzun vadeli hedef ve amaçları bulunmaktadır. Stresin yapısını, nedenlerini ve etkilerini öğrenmek, stres yönetimiyle ilgili gerekli kural ve teknikleri öğrenmek gibi çabaların *kısa vadeli amaçlar*; zararlı stres kaynaklarını ve stresin uyarıcı işaretlerini önceden öğrenmek, duygusal ve bedensel stres tepkilerini kontrol etmek, stresin artmasına engel olmak gibi gayretlerin *orta vadeli amaçlar* ve sağlıklı ve düzenli yaşamak, hayattan zevk almak, yetenek ve becerileri geliştirme gayretinde olmak gibi uğraşların ise *uzun vadeli amaçlar*²⁰⁹ olarak ifade edilmesi mümkündür.

Diğer taraftan yöntem olarak stresle başa çıkma çabaları, stres meydana getiren durumu değiştirmeye yönelik *problem odaklı* veya duyguları değiştirmeye yönelik *duygu odaklı* olmak üzere iki farklı şekilde olabilir. Bunlarda problem odaklı baş etme, kişinin stres olarak algıladığı durum ve olayları değiştirmeye yönelik çabalarını; duygu odaklı baş etme ise stresin ortaya çıkardığı duygusal baskı ve gerginliği azaltmaya yönelik duyguları düzenlemeyi, düşüncelerdeki değişimi ve davranışsal bazı çabaları içermektedir.²¹⁰ Burada önemli olan, bireyin kendisi açısından değiştirilmesi mümkün olan ve olmayan durumları iyi ayırt etmesi ve başa çıkma sürecinde duygularından ve stres vericilerden hangisini değiştireceğine karar vermesidir. Bu süreçte kişi, kendisinde belirli bir güç ve kapasite hissettiğinde her iki tarafı da belirli oranda değiştirme iradesi gösterebilmektedir.

Stresi tanımlama konusundaki yaklaşım farklılıklarının stresle başa çıkma yaklaşımlarında da farklılıklara neden olduğunu ifade etmek mümkündür. Nitekim stresin algılanması ve değerlendirilmesinde kişilik özelliklerinin ve düşüncelerinin önemli olduğu kabul edildiğinde, bireyin kendisinde birtakım değişimler yapmasının gerekli olduğu ortaya çıkmaktadır. Diğer taraftan stres, bedenin gösterdiği olumsuz fizyolojik tepkiler bütünü olarak ele alındığında, stres esnasında gözlenen ve fizik ve ruh sağlığını negatif etkileyen bedensel değişiklikleri düzenlemeye yönelik baş etme teknikleri öngörülmektedir. Ayrıca stres, kişinin kontrolü dışında gerçekleşen ve bireyde baskı ve gerginlik ortaya çıkaran birtakım durumlar olarak değerlendirildiğinde ise, hangi olayların stres tepkilerini harekete

²⁰⁸ Can Hikmet Değirmenci, *Stresle Başa Çıkmanın Yolları* (İstanbul: Neden Yayıncılık, 2012), 35.

²⁰⁹ Kate Keenan, *Stresle Başa Çıkma*, çev. Seçkin Aydın (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1999), 60; İnayet Aydın, *İş Yaşamında Stres*, 129-130.

²¹⁰ Altıntaş, *Stres Yönetimi*, 120.

geçirdiği üzerinde durulmaktadır.²¹¹ Sonuç olarak her stres durumunda kullanılacak baş etme yaklaşımlarının içinde bulunulan şartlara göre değişebileceği ortaya çıkmaktadır.

Stresle başa çıkma yaklaşımları bireydeki değişimler açısından değerlendirildiğinde, üç farklı kişisel değişim modelinin varlığından bahsedilebilir. Bunlar zamanı verimli ve etkili kullanma, egzersiz yapma, beslenme alışkanlıklarını düzenleme, bağımlılık yapan zararlı alışkanlıkları (sigara, alkol vs...) bırakma gibi *hayat biçiminde değişiklikler yapmak*; kendine güveni artıran davranışlar kazanma, sosyal beceriler geliştirme, sabırsız ve aceleci eylemleri değiştirme gibi *kişilik özelliklerindeki algı ve düşüncelerde değişimler yapmak* ve nefes kontrol çalışmaları (diyafram nefesi alma gibi), kasları rahatlatma, meditasyon, masaj terapileri gibi *biyolojik tepkilerin değiştirilmesi*²¹² olarak özetlenebilir. Stres yönetimi ile ilgili yapılan araştırmalarda, bunlardan en çok diyafram nefesi (derin nefes alma), kas gevşetme, hayal gücünü geliştirme, meditasyon, masaj terapisi gibi rahatlama/gevşeme tekniklerinin kullanıldığı gözlenmiştir. Bunları ikinci sırada stresle karşı karşıya kalmaya sebep olan düşünce ve davranışları değiştirmeye yönelik çabaları içeren ve kognitif-davranışsal yaklaşımı ifade eden duygu odaklı ya da problem çözme odaklı stresle başa çıkma süreçlerini kapsayan baş etme yaklaşımlarının takip ettiği görülmektedir. Üçüncü sırada ise kişinin stres kaynaklarını/vericilerini yani etrafında stres ortaya çıkaran fiziksel veya sosyal şartları değiştirmeye yönelik başa çıkma yaklaşımlarının yer aldığı belirlenmiştir.²¹³

Bütün bunlardan hareketle stresle başa çıkma teknikleri bütüncül bir yaklaşımla ele alındığında; stres reaksiyonlarıyla da doğrudan bağlantılı olan *ruhsal, fizyolojik/bedensel* ve *davranışsal teknikler* olmak üzere üç ana metodun varlığından bahsetmek mümkündür. Nitekim düşünce ve duygu eğitimi de kapsayan ruhsal teknikler dua ve ibadet, meditasyon ve yoga, hipnoz/self-hipnoz (kişisel hipnoz), görüntüleme/hayal kurma, kendine telkin/ototelkin, stres aşısı/fikir aşılama, psikoterapi gibi beden üzerinde ruhsal denetim sağlamayı amaçlayan temel manevi faaliyetleri kapsamaktadır. Fizyolojik/bedensel teknikler genel olarak solunum egzersizleri, gevşeme teknikleri, biofeedback/biyolojik geri bildirim, fiziksel egzersizler, masaj terapileri ve sağlıklı beslenme gibi vücutla ilgili temel

²¹¹ Yöndem, *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme*, 39.

²¹² Yöndem, *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme*, 40.

²¹³ Örneğin bkz. Lephuong Ong vd., "Stress Management: What is it?", *Journal of Psychosomatic Research* 56/1 (2004), 133-137. Bu makalede stres yönetimiyle ilgili yüz elli üç çalışma analiz edilmiş ve bu çalışmalarda iki yüz yirmi beş stresle başa çıkma yaklaşımının var olduğu belirlenmiştir. Yukarıdaki ilgili sonuçlar bu kapsamlı çalışmanın verilerine dayanmaktadır.

rahatlama yöntemlerinden oluşmaktadır. Davranışsal teknikler ise kendini izleme/vücuttaki duyuları takip etme, zaman düzenlemesi/zamanı iyi kullanma, problem çözme yeteneğini geliştirme, güvenli davranışlar oluşturma, strese dayanıklı kişileri örnek alma²¹⁴ gibi eyleme dönük işlevleri içermektedir.

Stresle başa çıkmada; daima stresin bu düşünce, duygu, davranış ve bedensel bileşenleri hedeflenmelidir. Çünkü ruhsal gerginlik arttıkça bedensel tepkiler çoğalırken, bedensel tepkilere bağlı ruhsal gerginliğin daha da artmasıyla her zaman bir kısır döngü içerisine girmek muhtemeldir. İşte bu stresle başa çıkma teknikleri/yöntemleri, bireyin tepkilerini değiştirebilmesini sağlayacak özgül beceriler kazandırarak stresi azaltmayı hedeflemektedir.

Stresle başa çıkma süreci yani stres yönetimi/stres stratejisi; şartları yönetme, kişisel ve kişilerarası sorunları çözmek için çaba harcama, gerilimi yönetme, küçültme, azaltma veya tolere etmeyi ve kişinin daha mutlu, sağlıklı, üretken, zihinsel ve davranışsal olarak dengeli, kaliteli hayat sürmesini sağlayan yani olayların değerlendirilme şekline algılama biçimlerine, duygulardan çeşitli davranış şekillerine kadar birçok teknik ve boyut içermektedir. Bu bağlamda stresi yönetmenin en ideal yolunun, bireyin stres oluşturan durumları fark edip kendisine en uygun başa çıkma yöntemini kullanması olduğu söylenebilir. Bundan dolayı stres iyi yönetildiğinde ve etkili baş etme yöntemleri kullanıldığında bu psikolojik gerilim durumu daha da azaltılmış olacaktır. Bu bağlamda hayatın daha iyi, kaliteli ve çalışmaların daha verimli olabileceği ve böylece toplumun refah düzeyinin de artacağı öngörülebilmektedir.²¹⁵ Stresle başa çıkma son tahlilde bir hayat tarzı yönetimidir. Onun için stresi yönetmeye karar vermek, aynı zamanda bireyin ruhsal, fizyolojik/bedensel ve davranışsal hayat kalitesini yükseltmeye karar vermesi anlamına gelmektedir.²¹⁶ Onun için kişilik özelliklerine göre başa çıkma yöntemleri de değişkenlik

²¹⁴ Zuhâl Baltaş-Acar Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 189-289; Nevzat Tarhan, *Stresi Mutluluğa Dönüştürmek* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2002), 167-182; Vedat Işıkhân, *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları* (Ankara: Sandal Yayınları, 2004), 212-224; Nesrin Hisli Şahin (ed.), *Stresle Başa Çıkma* (Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1994), 91-142. Ayrıca stresle başa çıkma/baş etmeyle ilgili bahsi geçen bu tekniklerin/yöntemlerin uygulamalarıyla ilgili geniş bilgi için bkz. Mine Özmen - Barış Önen, “Stresle Başa Çıkma Yolları”, *Medikal Açısından Stres ve Çareleri Sempozyumu*, (İstanbul: 22-23 Aralık, 2005), 171-179; Elkin, *Stres Yönetimi*, 51-96; Tarhan, *Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma*, 167-178; Yöndem, *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme*, 177-188; Altıntaş, *Stres Yönetimi*, 113-150; Köknel, *Zorlanan İnsan*, 355-364; Tozkoparan, *İş Yaşamında Stres*, 36-42; Mentor, *Stres Yönetimi*, 69-78; Hughes - Boothroyd, *Günlük Hayatın Stresine Son*, 40-54; İnayet Aydın, *İş Yaşamında Stres*, 134-156; Güzel, *Stresin Psikolojisi*, 102-127.

²¹⁵ Özel-Karabulut, “Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi”, 53, 55.

²¹⁶ M. Akif Özer, “Çalışanlar İçin Verimlilik Anahtarı: Stres Yönetimi”, *TÜHİS İş Hukuku ve İktisat Dergisi* 24/1-2 (2012), 47.

gösterebileceğinden dolayı birey için en uygun olanının öğrenilmesi ve uygulanması oldukça önemli hale gelmektedir.

2.4. Psikolojide İyi Oluş Kavramı

Psikolojik gerilimin insandaki ilk ortaya çıkma, tanılama, ilerleme, kontrol altına alınma ve başa çıkma olarak belirtebileceğimiz süreçlerinin sağlıklı bir saptaması için öncelikle stres öncesi içsel durumun ne olduğunun belirlenmesine ihtiyaç olduğu kanaatindeyiz. Burada öncelikle stres öncesiyle stres başlangıcını ayıran ve genel olarak *rahatlık eşiği* denilen ince bir çizgiden bahsetmek gerekir.²¹⁷ Daha önce de ifade ettiğimiz gibi, herhangi bir uyarıcının stres meydana getirici olabilmesi için vücudun bu *rahatlık eşiğini* aşıp sistemin dengesini bozması lazımdır. İşte psikolojide genel olarak *iyi oluş* şeklinde adlandırılan bu durumla, kişinin herhangi bir etkenle uyarılmadığı veya uyarılıp da organizmasının bu sınırı/eşiği geçmediği stres öncesi *rahat olma* durumunu kastediyoruz.

Psikoloji literatüründe *iyi oluş* kavramının bir üst/kapsayıcı başlık olarak ve bu üst/kapsayıcı başlığın alt başlıklarında/boyutlarında da *psikolojik iyi oluş*, *öznel iyi oluş* ve *psikolojik dayanıklılık/sağlamlık* kavramlarının ele alındığını görüyoruz. Ancak *iyi oluş* ve alt başlığı olarak incelenen bu kavramlar, zaman zaman ya benzer anlamlarda ya da birbirlerinin yerlerine/eş anlamlı kullanılabilmektedirler.²¹⁸ *İyi oluş* genel olarak; *olumlu bir içsel durum içerisinde bulunmak, psikolojik fonksiyonellik ve hayat yönünden en uygun/elverişli düzeyde olabilmeye*²¹⁹ işaret etmektedir. Bu bağlamda *iyi oluş*; genel, devamlı ve dinamik bir pozitif ruh hâlini tanımlaması bakımından diğer alt boyutlarına göre kapsamı daha geniş bir terim olmaktadır.

İyi oluş kavramı içerisinde ele alınıp birbirlerine benzeyen fakat bakış açısı farklılığı bulunan *öznel iyi oluş* ve *psikolojik iyi oluş* kavramlarından bahsedilmektedir. *Öznel iyi oluş*; yaşam doyumu, olumlu duygunun varlığı ve olumsuz duygunun yokluğu boyutlarını ihtiva eden kişinin beyan ettiği iyi oluş hâlidir. Bu durumun, bireyin acıdan kaçınıp hazzıya yaklaşmasını ifade ettiğini söyleyebiliriz. *Psikolojik iyi oluş* ise, genel olarak yaşamın iyi gitmesi anlamında olup, kişinin bireysel gelişimini sağlamasına ve kendi potansiyelini

²¹⁷ Güçlü, “Stres Yönetimi”, 93.

²¹⁸ Naime Doğru, *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018), 24.

²¹⁹ Ümit Sahranç, *Stres Kontrolü, Genel Öz-yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2007), 97.

gerçekleştirmesine karşılık gelmektedir. Buna göre *psikolojik iyi oluşun*; kendini kabul etmek, diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, yaşama gayesi, özerklik ve çevresel hâkimiyet olmak üzere altı boyutu olduğundan bahsedilir. Bu her bir alt boyut da, hayatlarını olumlu yönde devam ettirmeye çalışırken kişilerin karşılaştıkları farklı zorluklarla ilgilidir. Bu açıdan *psikolojik iyi oluş* hâlinin de, kısaca biyolojik ve psiko-sosyal sağlığa işaret ettiği belirtilebilir.²²⁰ Dolayısıyla *iyi oluş* hâli hususundaki bu değerlendirmelerden anlaşılıyor ki; *öznel* yaklaşım *iyi oluşu* acıdan uzaklaşıp hazzı sahip olma ile açıklarken, *psikolojik* yaklaşım ise kendini gerçekleştirmeye odaklanarak kişinin yeteneklerini tam olarak uygulama aşamasıyla tarif etmiştir.

İyi oluşla benzer anlamda kullanılan bir başka alt boyut ifade de *psikolojik sağlamlık/dayanıklılık* kavramıdır. Bu deyiş ise, kişinin psikolojik gerilime direnç gösterebilme durumunu ve dayanma kapasitesini betimlemektedir. Bu tür insanların; değişmeye açıklık, yaptıkları işe kendini verebilme ve olayların kontrolünü elinde tuttuğuna inanma olmak üzere üç önemli özelliğinden söz edilir. Buna göre bu kişiler, stresli olayları bir tehdit değil yeteneklerinin sınıandığı fırsatlar olarak algılar. Böylece stres uyarıcılarını bir gözdağı görmek yerine, bir mücadele alanı olarak değerlendirebilen kişilerin başlarına gelen olayları avantaja dönüştürüp stres düzeyini oldukça azaltabildikleri ifade edilmektedir.²²¹ Ayrıca *psikolojik sağlamlık/dayanıklılık* adıyla anılan bu nitelikler mevzubahis olduğunda, yoğun stresin kişide bir psikosomatik hastalığa yol açma oranının da hayli düşük olacağı öngörülebilir.

Sonuç olarak stresin, doğrudan veya dolaylı olarak iyi oluşla ilişki içerisinde olduğu ortaya çıkmaktadır. Buna göre bireylerin algıladığı stres düzeyi ile iyi oluş seviyeleri arasında negatif bir münasebet olduğunu söyleyebiliriz. Yani stres bireyin iyi oluşunu tehdit eden önemli bir unsur olmaktadır. Nitekim hissedilen stres düzeyi artıkcı kişinin özellikle sosyal problemleri çözme yeteneklerinde bir gerileme olduğu belirtilmiştir.²²² Doğal olarak bu durum da bireyin iyi oluş seviyesini olumsuz yönde etkilemiş bulunmaktadır.

²²⁰ Fatma Balcı Arvas, *Psikoloji, Din ve Mutluluk* (Bursa: Emin Yayınları, 2016), 44-56; Doğru, *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi*, 13-14; Sahraç, *Stres Kontrolü, Genel Öz-yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli*, 97-99.

²²¹ Nesrin Hisli Şahin, *Stresle Başa Çıkma*, 43-45; Altıntaş, *Stres Yönetimi*, 39.

²²² Doğru, *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi*, 25-26.

İyi oluşla birlikte ele alınan ve iyi oluşun bütün açılımlarını kapsayacak şekilde genelde onunla eş anlamlı olarak kullanılan bir kavram da *mutluluk* kelimesidir.²²³ Bu terim, hayatın nasıllığı kadar niceliğine de atıf yapmakta olup, bir özellik olmaktan daha ziyade zihinsel/bilişsel bir durum olarak değerlendirilmektedir. Ele alınan farklı açılardan dolayı mutluluğun değişik birçok tanımı olmakla birlikte, bu kavramla çoğu defa *bireyin pozitif bir içsel durum içerisinde bulunması hâli* anlaşılmaktadır. Buna göre *mutluluk*, genel olarak *kişinin hayatını bütünlük içinde değerlendirerek öznel anlamda kendini beğenmesi ve takdir etmesi*²²⁴ şeklinde tanımlanabilmektedir. Doğal olarak burada önemli olan, bireyin kendisini *mutlu* olarak nitelendirmesi ve *mutlu* olduğuna inanmış olmasıdır. Diğer taraftan yukarıda da bahsi geçtiği üzere, mutluluğun en önemli ölçütlerinden biri olarak *kişinin strese direnebilme gücü* faktörünü burada ayrıca zikretmek gerekir.

Mutluluk konusu düşünce tarihinin başından itibaren özellikle de felsefe ve ahlak biliminin temel konuları arasında yer almıştır. Ancak ölçüm şekilleri öznel veya nesnel olabildiği gibi değerlendirme biçimleri de zihinsel veya duygusal olabildiğinden ve bütün bunlar neden, sonuç ve zamana bağlı değişken etkilere göre de farklılaşabileceğinden mutluluğun tek bir tanımının yapılması hep problemli olmuştur. Çünkü mutlu olanla mutsuz olanın davranışları arasına kesin bir sınır koymak yanıltıcı olabilmektedir.²²⁵ Bu yüzden mutlulukla ilgili serdedilen bütün ölçütleri değişmez ve kesin kaideler olarak değil, nazari öngörüler şeklinde kabullenmek gerekecektir.

Diğer taraftan *iyi oluş/mutluluk* ifadesiyle beraber değerlendirilen ve çoğunlukla mutluluğu da kapsayacak şekilde tanımlanan bir diğer kavram da *ruh sağlığı* tabiridir. Bu deyiş modern psikolojide *psiko-sosyal uyum* terimiyle aynı anlama gelmektedir. Mutluluk gibi *içsel huzur, moral, yaşam kalitesi/yaşamdan memnuniyet, yaşam doyumu* kavramları da *ruh sağlığı* ile birbirlerine çok yakın şekilde kullanılırlar. Buna göre zihinsel, duygusal ve sosyal yönden sağlıklı olan bir kişinin mutluluk seviyesinin de yüksek olduğu varsayılarak ruh sağlığının; *kişinin fizyolojik ve psikolojik bakımdan kendisiyle, kabullendiği inançları ve*

²²³ James W. Janes, “Din, Sağlık ve Din Psikolojisi: Din ve Sağlık Konusunda Yapılacak Hangi Araştırmalar, Dini Anlamaya Yardımcı Olur?”, çev. Behlül Tokur-Metin Güven, *Bilimname Dergisi* 23/2 (2012), 233;

²²⁴ Sahranç, *Stres Kontrolü, Genel Öz-yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli* 99; Arvas, *Psikoloji, Din ve Mutluluk*, 31-32.

²²⁵ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din* (Adana: Karahan Yayınları, 2013), 44-45. Ayrıca *haz, fayda, fazilet/erdem* terimleriyle ilişkisi bağlamında *mutluluk* kavramının felsefi temelleri, İslam Felsefesi ve İslam Ahlak Düşünce tarihindeki ele alınışı hakkında geniş bilgi için örneğin bkz. Orhan Hançerlioğlu, *Başlangıçtan Bugüne Kadar Mutluluk Düşüncesi* (İstanbul: Varlık Yayınları, 1965); Hasan Hüseyin Bircan, *İslam Felsefesinde Mutluluk* (İstanbul: İz Yayınları, 2001); İ. Agah Çubukçu, *İslam’da Ahlak ve Mutluluk Felsefesi* (Ankara: Ayyıldız Matbaa, 1977; Arvas, *Psikoloji, Din ve Mutluluk*.

değer yargılarıyla, yakın ve uzak çevresinde aynı kültürü paylaştığı diğer insanlarla, içinde yaşadığı fiziksel dünyayla ahenkli ve barışık olması²²⁶ şeklinde tanımlandığını görüyoruz.

Ruh sağlığı tabiri İslam ahlak düşüncesinde *et-Tıbbu'r-Rûhânî* ifadesiyle karşılık bulmuş ve bu ilim, ahlâkın bir ruh sağlığı ilmi olduğu kanaatinden hareketle ilk düşünürlerden itibaren bir ahlâk ilmi olarak kabul görmüştür.²²⁷ Buna göre ahlâk ilmi, bir bakıma mutluluğu kazanma veya mutsuzluktan kurtulma sanatıdır ve insan tüm davranışlarını bu asıl gayeye ulaşmak için şekillendirmelidir. Dolayısıyla *et-Tıbbu'r-Rûhânî* bir tıp ilmi olmayıp, insandaki gayri ahlâkî eylemleri inceleyerek bunlara çözümler bulmak için uğraşan ve böylece kişiyi ahlâkî manada olgunluğa ulaştırmaya çalışan bir ahlâk ilmidir.²²⁸ Bu ilimle uğraşan ahlâk eğitimcisine de *et-Tabîbü'r-Rûhânî*²²⁹ denmektedir.

Alt boyutları ve benzer kavramlarıyla birlikte genel bir anlam sahasını belirlemeye çalıştığımız *iyi oluş* teriminin mana örgüsünün hayli geniş olduğu anlaşılmaktadır. Konuyla ilgili yapılan bütün tanım ve tasniflendirmelerin, kişinin öncelikle kendisiyle uyumlu ve barışık olmasına odaklanmış olduğuna tanık olmaktayız. Akabinde bu olumlu içsel durumun içinde yaşadığı çevreyle aynı bağlamda gerçekleştirilip sürdürülebilirliğine dikkat çekilmektedir. Bireyin hem kendisiyle hem de başkalarıyla oluşturduğu bu pozitif ruh halinin niteliğinin; zihinsel/bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan görünür hâlde olması da konunun bir başka önemli tarafıdır. Ayrıca kişinin iyi oluşunun en önemli göstergelerinden birisi de psikolojik gerilime direnebilme gücü olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla tüm bu pozitif özellikler, iyi oluş bakımından sağlıklı bir insanın kendini gerçekleştirmiş olmasıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

²²⁶ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, 40-46; Hüseyin Peker, *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç* (İstanbul: Ensar Yayınları, 2017), 19-21; Nevzat Tarhan, *Kendinizle Barışık Olmak* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2008), 17; Yalçın, *Kur'an ve Ruh Sağlığı*, 7-8.

²²⁷ Mehmet Bayraktar, "The Spiritual Medicine of Early Muslims", *The Islamic Quarterly* 29/1 (1985), 1.

²²⁸ Ebû Bekr Muhammed b. Zekeriyâ er-Râzî, *et-Tıbbu'r-rûhânî*, çev. Hüseyin Karaman (İstanbul: İz Yayıncılık, 2008,) 18-19.

²²⁹ el-Cürcânî, *Ta'rifât*, 140. Ayrıca *et-Tıbbu'r-Rûhânî* tabirinin tarihsel gelişimi ve içerdiği konular hakkında daha geniş bilgi için bkz. Mustafa Çağrı, "Tıbb-ı Rûhânî", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2012), 41/88.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

KUR'AN'DA PSİKOLOJİK GERİLİM VE İYİ OLUŞLA İLGİLİ KAVRAMLAR

Bu bölümde, anlamca birbirinin karşıtı olarak bilinen ve bu yüzden beraber ele alınmasının gerekli olduğunu düşündüğümüz psikolojik gerilim ve iyi oluş olgularının Kur'an'da hangi kelime ve tabirlerle karşılandığı üzerinde duracağız. Özellikle psikolojik gerilimin Kur'an'daki anlam örgüsünün tespiti, çalışmamızın ilerleyen aşamalarında bize önemli ölçüde yol gösterecektir.

3.1. Kur'an'da Psikolojik Gerilimle İlgili Kavramlar

Şimdiye kadarki açıklamalarımızdan, psikolojik gerilimin başlangıcından son bulmasına kadar (kaynağından başa çıkmaya kadar) ne denli karmaşık bir süreç olduğu anlaşılmaktadır. Daha önce de ifade ettiğimiz üzere psikolojik gerilim, vericilerden kaynaklanan durumlara karşı insanın gösterdiği farklı şekillerdeki tepkilerde görünür ve anlaşılır durumda olmaktadır. İkinci bölümde tespit ettiğimiz üzere stresin bu belirtileri; ruhsal, duygusal, davranışsal ve fizyolojik/bedensel tezahürler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bölümdeki öncelikli hedefimiz, insan kişiliğinde yaşanan bu sıkıntılı süreci kavramlaştırmanın sanıldığı kadar kolay olmadığını bilerek Kur'an'daki hangi kavram ve ifadelerin bu mefhumu ihtiva ettiğini genel esaslarıyla belirlemek olacaktır.

3.1.1. Psikolojik Gerilimin Ruhsal Tezahürleri

Psikolojik gerilim durumu, öncelikle iç dünyada başlayan gerginlik, sıkıntı, huzursuzluk, daralma, tedirginlik, endişe gibi iç uyumu/rahatlık eşiğini bozan ruhsal belirtilerle ortaya çıkmakta ve psikolojik gerilimden öncelikle bu ilk süreç anlaşılmaktadır. Bu yüzden biz de öncelikle Kur'an'ın bu sahaya ilgili ortaya koyduğu kavramları ana hatlarıyla ele almaya çalışacağız.

Dayk (ضيق)

Diğer bir mastarı *dîk* (ضيق) olan *dayk* kelimesi, her türlü maddi ve manevi genişlik anlamındaki *seat* (سعة) kavramının zıttıdır. Sözlükte genel olarak ihtiyaç halinde olmayı ve kişinin içinde bulunduğu herhangi bir zor ve kötü durumu ifade eder. Buradan hareketle

*insana genişlik ve ferahlık sağlamayıp onu rahatsız eden ve daraltan her türlü sıkıntı halini*²³⁰ kapsadığını söylemek mümkündür.

Dayk kavramını hem hakiki hem de mecâzî anlamda olmak üzere iki genel anlam sahasında inceleyebiliriz. Buna göre bu kelime; hem elbise, ev, yer gibi nesnelerdeki *fiziksel ve mekânsal darlığı* hem de ağır hayat şartları, geçim sıkıntısı gibi insanın içinde bulunduğu olumsuz durumu ve bu durumdan kaynaklanan *her türlü can sıkıcı hali, ruhsal sıkıntı ve manevi darlığı*²³¹ içermektedir.

Dayk kelimesi aynı zamanda malını kaybedip fakirleşmek, cimrilik, kalpte oluşan şüphe, yolu daraltmak, iki kara parçası arasındaki dar su yolu, muhatapta yorgunluk oluşturacak derecede onu rahatsız edip canını sıkmak, bir başkasına tahakküm ederek üzerinde baskı kurmak, aralıksız soru sorarak muhatabı cevap vermeye zorlamak, dar görüşlülük, tahammülsüzlük, sinirsel yorgunluk, maddi veya manevi kriz, nefes darlığı, gözleri kısarak bakmak gibi anlamları da içermektedir. Diğer taraftan Süreyyâ ve Deberân Yıldızları arasındaki birbirine yapışık gibi görünen iki yakın küçük yıldızın durumunu ifade etmektedir. Buna benzer olarak ayın kendisini Deberân yıldızının takip ettiği Süreyyâ Yıldızı'yla yapışıkmiş gibi yakın olma konumunu ifade eder ki; bu durum Araplarca uğursuz sayılırdı.²³² İlgili kavramın içerdiği tüm bu anlamlarda; maddi veya manevi darlık, daraltma, zorluk, baskı, sıkıntı gibi anlamların baskın olduğu ortaya çıkmaktadır.

Dolayısıyla *dayk* kavramı; yan anlamlarıyla birlikte hayat standartı bakımından insanı zorlayan az kazanma/maaş, fakirlik ve buna bağlı olarak yaşanan geçim sıkıntısı gibi zor yaşam şartları içinde olmayı içeren maddî sıkıntıyı da kapsamaktadır. Diğer taraftan bu gibi olumsuz koşulların insanda meydana getirdiği elem, gam, hüzn, korku, öfke, acziyet ve canı sıkılma hissi başta olmak üzere katlanılması kolay olmayan her türlü zorluk, duygusal tepki ve baskıyı ihtiva etmektedir.²³³ Buna göre bu tabirin, kalp ve zihin başta

²³⁰ el-Cevherî, *es-Sihâh*, “dayk”, 4/1510; İbn Fâris, *Mekâyis*, “dayk”, 3/383; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, “dayk”, 1/591; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “dayk”, 10/208; Ahmed Muhtar Abdülhamid Ömer, *Mu'cemü'l-lügati'l-arabiyyeti'l-muâsıra* (Beyrut: Âlemü'l-Kütüb, 2008), “dayk”, 2/1377-1378.

²³¹ İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “dayk”, 10/209; *el-Fîruzâbâdî, el-Kâmûsü'l-muhît*, “dayk”, 902.

²³² Halil b. Ahmed, *Ayn*, “dayk”, 5/186; Ebu'l-Kâsım İsmail b. El-Abbâd, *el-Muhît fi'l-Luga*, thk. Muhammed Hasan Ali Yâsin (Beyrut: Âlemü'l-Kütüb, ts.), “dayk”, 5/463; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “dayk”, 10/208-209; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, “dayk”, 1/591; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “dayk”, 26/45; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “dayk”, 2/1378-1379.

²³³ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “dayk”, 513-514; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “dayk”, 26/48; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “dayk”, 2/1378-1379; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît* (Kahire: Dâru'd-Da've, ts.), “dayk”, 1/548.

olmak üzere iç dünyanın *sıkıntı* tarafından kuşatılıp daraltılmış olmasını ifade ettiği söylenebilir.

Kur'an'da *dayk* kelimesinin yedi farklı türeviyle geçtiği on iki ayette;²³⁴ sadece bir ayette mekânsal darlığa,²³⁵ diğerlerinde ise insanın iç dünyasındaki her türlü ruhsal baskı, sıkıntı ve darlığa işaret ettiğini görmekteyiz. Bu durum, Kur'an'ın *dayk* kavramının semantik sahasını ağırlıklı olarak insanın ruhsal yapısıyla ilişkilendirdiğini, bu nedenle de bu terimi Kur'an'ın psikolojiye atfı yapan ve psikolojik gerilimi/stresi ifade eden kelimeleri arasında değerlendirmemiz gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle de yanına farklı kelimeler eklenerek deyim halinde kullanıldığı ifadelerde bu durum daha da belirginleşmektedir. Nitekim Kur'an'da, *dayk* kelimesinden elde edilen ve tamamen psikolojik gerilimi ifade eden dört ayrı deyim kullanıldığını görüyoruz.

Kur'an'ın, psikolojik gerilimi ifade etmede sadece kavramları değil deyimleri de sık sık kullandığına tanık olmaktadır. Bilindiği üzere deyimler, doğal dilin akışında kullanılan değerli unsurlardır. Bu yönüyle dilin önemli bir bölümünü oluştururlar. Deyimlerin kullanıldığı dile önemli ölçüde yumuşaklık, özgünlük, estetik, semantik zenginlik gibi edebi değerler kattığını söylemek mümkündür. Onun için içerisinde barındırdığı nice ince anlam farkı ve zengin mana sahasıyla hedef kitlenin ilgisini ve dikkatini çekmeyi, onların anlamaya dönük motivasyonunu artırmayı hedefleyen deyimler,²³⁶ Kur'an'ın da sıklıkla başvurduğu bir saha olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kur'an'daki *dayk* kavramıyla ilgili deyimlerden biri *dâka sadruhû* (ضَاقَ دُرُّهُ) ibaresidir. Deyimin öznesi olan *sadr/göğüs* kelimesi, sözlük anlamı olarak herhangi bir şeyin önü ve en üst kısmı, baş tarafı, başlangıcı, zirvesi gibi anlamlara gelir. Kavramının çoğulu ise *sudûr* şeklindedir. Sadr terimi insan için kullanıldığında, boynun en alt kısmından başlayıp göğüs boşluğu boyunca karın boşluğuna kadar uzanan ve içinde kalp ve akciğerler olan vücudun ön kısmı manasına gelmektedir. Ancak on ayette tekil ve otuz dört ayette çoğul olmak üzere toplam kırk dört ayette geçen bu kavramın,²³⁷ sadece bir ayette fiziksel anlamda

²³⁴ el-En'âm 6/125; et-Tevbe 9/25, 118; Hûd 11/12, 77; el-Hicr 15/97; en-Nahl 16/127; el-Furkân 25/13; eş-Şuarâ 26/13; en-Neml 27/70; el-Ankebût 29/33; et-Talâk 65/6.

²³⁵ "(O inkârcılar) elleri boyunlarına bağlanmış olarak cehennemden dar bir yerine atıldıklarında, orada (ölüp) yok olmayı dileycekler." (el-Furkân 25/13).

²³⁶ Muhammed Özcan, *Kur'an Deyimleri ve Çeviri Stratejileri* (İstanbul: Cantaş Yayınları, 2014), 37.

²³⁷ Abdülbâkî, *Müfrehes*, "sadr", 403-404.

kullanılmış olması oldukça ilginçtir.²³⁸ Maddî kalbin yeri olmasından²³⁹ ve kalp ile iç içe bulunmasından dolayı kalbe nisbet edilmiştir. Yani *sadr* kelimesinin Kur'an'da, mecâzî anlamda hem maddî hem manevî kalbin yerine kullanıldığını söyleyebiliriz. Nitekim kalbin de bir bakıma insanın kişiliğini²⁴⁰ simgelediği bilinmektedir.

Kur'an'da *sadr* kavramı; insanın bir manevi alanı olarak mânen genişleyen/huzura kavuşan,²⁴¹ daralan/sıkıntı çeken,²⁴² sıkışan ve zorlanan,²⁴³ bilge insanların Kur'an'ı muhafaza ettikleri manevi mekân,²⁴⁴ inkâr ve inancın yeri olan,²⁴⁵ her türlü vesvese, arzu, istek, korku, kibir, öfke, kızgınlık gibi duyguların ve manevi hastalıkların mekânı olan²⁴⁶ ve son tahlilde ahiret hayatında içinde barındırdığı tüm bu hasletlerin açığa çıkarılacağı²⁴⁷ insanın psikolojik hayatındaki her türlü işlevin faaliyet alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna insanın iç dünyası ve anlama/bilinç alanı da diyebiliriz.²⁴⁸ Diğer bir deyişle *sadr* kelimesini, insanın hem derununu/iç dünyasını (psikolojik) hem de zihnini (epistemik)²⁴⁹ temsil eden bir terim olarak yorumlayabiliriz. Böylece *sadr* kavramı, aynen *nefs* kelimesi gibi fakat onun bir parçası olarak Kur'an'ın insan psikolojisini anlatmada kullandığı psikolojik terimlerin en önemlileri arasında yerini almış olmaktadır.

Sadr kelimesi Kur'an'da dayk kavramıyla *dâka sadruhû* olarak birlikte kullanıldığında, mecâzî anlamda tamamıyla insanın iç dünyasıyla ilgili psikolojik bir deyiş halini almakta ve *göğsün daralması* yani *insanın hoşlanmadığı bir şeye karşı huzursuz*

²³⁸ “Dikkat edin! (İnanmayanlar) Allah’tan kendilerini gizlemek için göğüslerini (eğip) bükerek.” (Hûd 11/5). Göğüs eğip bükme Türkçe’de kullanılmayan bir ifadedir. Ancak bir kimsenin, kendisini bir başkasından saklamak için ön tarafını/göğsünü sağa sola/aşağı yukarı çevirdiği de bilinen bir eylemdir. Bu ifade öncelikle bu fiziksel manada anlaşılıp sonrasında “iç dünyalarındaki düşünceleri gizlemek” anlamında mecaz olarak da düşünülebilir. Bkz. Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 4/2755. Hatta Zemahşerî (ö. 538/1144), bu ifadeyi tamamen mecâz/deyim olarak anlamış ve inanmayanların muhalif duruşunu tasvir eden bu tabiri *Hakk'tan dönme/ayrılma* olarak açıklamıştır. Bunun gerekçesini de; bir şeye yönelip kabul etmenin göstergesinin göğsü/ön cepheyi ona/o tarafa döndürmek, bir şeyi reddetmenin beden dilindeki karşılığının ise arkayı dönmek olarak belirtir. Bkz ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/378.

²³⁹ Bkz. el-Hac 22/46.

²⁴⁰ Halil b. Ahmed, Ayn, “sadr”, 7/94; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “sadr”, 12/94; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 25/54; el-Mâverîdî, *en-Nüketü ve'l-uyûn*, 3/175; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 10/63; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “sadr”, 4/445-446; Ebû Hafs İbn Âdil Sirâcüddîn Ömer b. Alî, *el-Lübâb fî Ulûmi'l-Kitâb* (Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1998), 20/398; el-Âlûsî, *Râhu'l-maânî*, 30/166; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “sadr”, 2/1277.

²⁴¹ el-En'âm 6/125; Tâhâ 20/25-26; ez-Zümer 39/22; el-İnşirah 94/1.

²⁴² el-En'âm 6/125; Hûd 11/12; el-Hicr 15/97; eş-Şuarâ 26/13.

²⁴³ en-Nisâ 4/90.

²⁴⁴ el-Ankebût 29/49.

²⁴⁵ en-Nahl 16/106; Lokmân 31/23; ez-Zümer 39/7.

²⁴⁶ Âl-i İmrân 3/118-119, 154; Yunus 10/57; el-Mü'min 40/79-80; el-Haşr 59/13; en-Nâs 114/4-5.

²⁴⁷ el-Âdiyât 100/9-11.

²⁴⁸ Abdülbaki Güneş, *Kalp Kavramının Semantik Analizi* (İstanbul: Ahenk Yayınları, 2003), 153; İslamoğlu, *Hayat Kitabı Kur'an*, 2/778.

²⁴⁹ Düzgün, *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan*, 165.

olması/sıkıntıya girmesi anlamına gelmektedir. Nitekim Arapların bu gibi durumlarda “*Bu durumdan dolayı göğsümde/içimde bir daralma/sıkıntı var.*”²⁵⁰ ifadesini kullandıklarını biliyoruz.

Dâka sadruhû deyimini Kur’an’da değişik çekimleriyle beraber dört ayette geçmektedir.²⁵¹ Bunlardan ikisi Hz. Peygamber’in (s.a.s.) içinde bulunduğu sıkıntılı ruh halini,²⁵² birisi Hz. Musa’nın özellikle Firavun karşısına çıkmadan önce yaşadığı iç dünyasındaki zor anları²⁵³ ve diğeri de hidayet-dalalet bağlamında inançsızlıkla karşı karşıya kalanın kalbindeki huzursuzluğu/daralmayı ifade etmektedir.²⁵⁴ Buradan hareketle ilgili ayetleri bütüncül olarak değerlendirdiğimizde bu deyim; *değişik birçok etkenin tetiklemesiyle oluşarak insanın iyi oluş halini bozan ve manevi âlemini/ruhsal dünyasını çöküntüye uğratan her türlü baskı, sıkıntı, daralma, darlanma, gerginlik, acziyet, zihin karışıklığı gibi insanın iç dünyasında olması muhtemel olumsuz psikolojik durumları*²⁵⁵ içerdiği söylenebilir. Bu psikolojik durumların da başta korku, üzüntü, gam, tasa, öfke²⁵⁶ olmak üzere duygusal tepkilerle tezahür ettiğini belirtmek mümkündür. Bu deyimın zıttı ise *her türlü gönül rahatlığı ve ferahlığını ifade eden rahbû’s-sadr (رَحْبُ الصَّدْرِ) ve vâsiu’s-sadr (وَأَسَى الصَّدْرِ)*²⁵⁷ ifadeleridir.

Kur’ânî bir deyim olan *dâka sadruhû* ifadesine, günümüz Türkçesinde bir şeye çok üzülme ve bunalmak anlamlarındaki *canı/içi sıkılmak, göğsü/içi/yüreği daralmak ve içini sıkıntı basmak*²⁵⁸ deyimlerinin karşılık geldiğini söyleyebiliriz.

²⁵⁰ et-Taberî, *Câmiu’l-beyân*, 14/408.

²⁵¹ el-En’âm 6/125; Hûd 11/12; el-Hicr 15/97; eş-Şuarâ 26/13.

²⁵² “...dolayı yüreğin daralıp sana vahyolunanın bir kısmını terk mi edeceksin?” (Hûd 11/12); “(Ey Elçi) onların (inanmayanların) söylediklerinden dolayı içinin sıkıldığını/daraldığını çok iyi biliyoruz.” (el-Hicr 15/97).

²⁵³ “Benim göğsüm daralır, dilim dolaşır. (Bu yüzden) Harun’a da elçilik (görevi) ver.” (eş-Şuarâ 26/13).

²⁵⁴ “(Allah) saptırmak istediği kimsenin de göğsüne/içine, sanki göğşe çıkan biri gibi bir darlık ve iç sıkıntısı verir.” (el-En’âm 6/125).

²⁵⁵ el-Mazharî, *Tefsîr*, 5/72; ; el-Kâsımî, *Mehâsinü’t-te’vîl*, 6/347; Muhammed Reşid Rıza, *Tefsîru’l-Kur’ânî’l-Hakîm (Tefsîru’l-Menâr)* (Kahire: Dâru’l-Menâr, 1947), 12/30; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 12/17; Derveze, *et-Tefsîru’l-hadîs*, 4/60; el-Hicâzî, *et-Tefsîru’l-vâzih*, 2/291.

²⁵⁶ Hatta Fahreddin er-Râzî, *hemm/tasa-tedirginlik ve gam/üzüntü-kaygı* gibi hem üzüntü hem de endişe ve huzursuzluk ifade eden içsel durumların Araplar tarafından *dayku sadr/iç sıkıntısı-daralması* olarak isimlendirildiğini belirtmiştir. Bkz. er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 32/4.

²⁵⁷ Ebû Zekeriyâ ed-Deylemî el-Ferrâ, *Meâni’l-Kur’an*, thk. Ahmed Yusuf en-Necâtî vd. (Mısır: Dâru’l-Mısriyye, ts.), 2/5; Ebû Muhammed Abdullah b. Müslim İbn Kuteybe (ed-Dîneverî), *Garîbü’l-Kur’ân*, thk. Ahmed Sakar (Beyrut: Dâru’l-Kütübî’l-İlmiyye, 1978), 160; Râğıp el-İsfahânî, el-Müfredât, 346, 474, 513-514; Ebû İshak İbrahim b. es-Serî b. Sehl ez-Zeccâc, *Meâni’l-Kur’an ve l-râbuhû*, thk. Abdülcelil Abduh Şelebî (Beyrut: Âlemü’l-Kütüb, 1988), 4/84; el-Mazharî, *Tefsîr*, 5/320; Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, 2/1378.

²⁵⁸ M. Ertuğrul Saraçbaşı, *Örnekleriyle Büyük Deyimler Sözlüğü* (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2010), 1/276; Saraçbaşı, *Örnekleriyle Büyük Deyimler Sözlüğü*, 2/499, 625, 1022; Arif Hikmet Par, *Türkçe Deyimler*

Dayk kavramıyla ilgili bir diğer deyim *dâka bihi zer'an* (ضَاقَ بِهِ ذَرْعًا) tabiridir. Bu yeni deyme bu kez, tekili *zirâ'* şeklinde de kullanılan *zer'* (ذَرْعٌ) kelimesi eşlik etmiştir. Çoğulu *ezru'* olan bu kavram, asıl olarak uzunluğa ve hareketliliğe delalet eder. Buna bağlı olarak güç, kuvvet, çaba, muktedir olma, cesaret, rahatlık, yardımlaşmaya hazır olmak, geniş ahlaklı/rahat kimse, el çabukluğu/genişliği (elinden her iş gelmek), çok konuşmak, iyi yüzmek, birini geçip ona galip gelmek gibi anlamlarının yanında insan ve hayvanın bir organı olan kol manasına gelmektedir. Ancak kolun da dirsekten orta parmağın ucuna kadar olan kısmını ifade eder. Zamanla *arşın* adıyla uzunluk ölçüsü olarak da kullanılmıştır.²⁵⁹ *Zer'* kelimesi, incelediğimiz deyim haricinde Kur'an'da bir ayette organ olan kol²⁶⁰ ve bir diğer ayette uzunluk ölçüsü olan arşın²⁶¹ anlamında olmak üzere iki yerde geçmektedir.

Zer' kelimesi, dayk kavramıyla *dâka bihi zer'an* olarak birlikte kullanıldığında bir deyim halini alır. Buna göre bu tabir; *gücü zayıflamak, güç yetirememek, gücünü aşan bir iş yüklenip o işi gerçekleştirmekten aciz kalmak, iş tamamlanmadan kuvveti kesilmek/gücü düşmek, çare ve çıkış yolunun tıkanması ve tüm bunlardan dolayı da içi daralmak/içine sıkıntı basmak* gibi anlamlara gelir. Zıttı ise *güç yetirebilirliği ve imkânların genişliğini* ifade eden *rahbû'z-zirâ'* (رَحْبُ الزَّرَاعِ)²⁶² deyimidir.

Kur'an'da *dâka bihi zer'an* deymi, aynı kalıpta iki farklı ayette geçmektedir. Her iki ayet de, hem kendisine gelen elçi meleklerle topluluğunun yapması muhtemel çirkin eylemlerden hem de elçi meleklerin verdiği topluluğunun helak olacağı haberinden dolayı Hz. Lût'un içine düştüğü gerilimli ruh halini yansıtmaktadır.²⁶³ İlgili her iki ayet bağlamlarına göre değerlendirildiğinde; Hz. Lût'un bu durumdan dolayı rahatsız olduğu, eli ayağı dolaştığı, çaresizlik içine düştüğü, çözüm üretmede yetersiz kaldığı ve bu yüzden de

Sözlüğü (İstanbul: Serhat Yayınları, 2003), 48, 102; Ali Püsküllüoğlu, *Türkçe Deyimler Sözlüğü* (Ankara: Arkadaş Yayınevi, 2004), 221, 376, 462.

²⁵⁹ Halil b. Ahmed, Ayn, "zer", 2/96-97; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, "zer", 2/187-188; el-Cevherî, *es-Sihâh*, "zer", 3/1208-1209; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, "zer", 1/808; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît*, 1/310-311.

²⁶⁰ "Köpekleri de (mağaranın) girişinde kollarını/ayaklarını uzatmış (yatıyordu)." (el-Kehf 18/18).

²⁶¹ "Sonra onu (cehennemde) uzunluğu yetmiş arşın olan bir zincire vurun (bağlayın). (el-Hâkka 69/32).

²⁶² İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, "zer", 2/691; İbn Fâris, *Mekâyis*, "zer", 2/350; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/453; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, "zer", 1/311; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 3/142; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, "zer", 26/48. Hatta İbn Manzur (ö. 711/1311) bu deymi veciz bir örnekle açıklar: "Yolculuğa çıkan bir deve gücü oranında adım adım yol almaktadır. Ona gücünün üzerinde bir yük yüklediğinde şöyle dersin: 'Fazla yüklediğinden dolayı deven yavaşladı ve güçsüz kalarak boynunu uzattı.'" Bkz. İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, "zer", 8/93.

²⁶³ "Elçilerimiz Lût'a geldiklerinde o, onlar hesabına (onları koruma adına) tasalandı, içini sıkıntı kapladı ve 'Bugün zor bir gündür' dedi." (Hûd 11/77); "Elçilerimiz (melekler) Lût'a gelince, onlardan dolayı (kavmi tarafından başlarına gelebilecek kötü durumlardan dolayı) kaygılandı ve kendisine bir sıkıntı bastı. (Elçi meleklerimiz) 'Korkma ve üzülme!' dediler." (el-Ankebût 29/33).

sıkıntıya girip kendisini huzursuz hissettiği anlaşılmaktadır. Diğer bir deyişle bu husus, onun topluluğunun başına gelecek felaketten dolayı tasalandığı ve büyük bir üzüntüğü hissettiği, elçi meleklerle kavminin yapmaya niyetlendiği kötü ve çirkin eylemlerden ötürü de korktuğu ve endişe duyduğu bir tutum olarak da açıklanabilir. Ayrıca bu Kur’ânî deyim, Araplarca gücün kaybolduğu ve tüm çarelerin tükendiği durumlarda söylenen bir ifade olarak da bilinmektedir.²⁶⁴ Dolayısıyla bu ifade, Hz. Lût’un bütün bu olaylar karşısındaki acziyetini ve tedbir alma konusundaki çaresizliğini anlatan mecâzî bir söylem olmaktadır.

Günümüz Türkçesinde ise *dâka bihi zer’an* deyimini karşılığı olarak, yaşanan sıkıntıdan bir çıkış (yolu) bulamamak ve tüm çözüm yollarının kapanması/tıkanması anlamındaki *çaresiz kalmak, takati kalmamak/kesilmek, kolu kanadı kırılmak ve eli kolu bağlı olmak*²⁶⁵ deyimlerinin kullanılabileceğini söylemek mümkündür.

Kur’an’ın dayk ile ilgili, sıkıntılı ve buhranlı durumları betimlemede kullandığı diğer bir mecâzî ifade *dâkat aleyhi’l-arzu bimâ rahubet* (صَافَتْ عَلَيْهِ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ) deyimidir. Bu defa dâka fiilini, genel anlamda yeryüzü özel anlamda ise bireyin yaşadığı yer ve bölge²⁶⁶ anlamındaki *arz* kelimesinin nitelediğini görmekteyiz. Bu kelimeyi açıklayan *rahab* (رَحْبٌ) kavramı da her türlü maddî ve mânevî genişliği ifade eden *seat* (سَعَةً)²⁶⁷ anlamındadır.

Bu mecâzî ibare Kur’an’da aynı kalıpta fakat bir zamir değişikliğiyle iki değişik ayette geçmektedir. Her iki ayette de, inananların farklı iki olay karşısında yaşadığı zor anlardaki sıkıntılı ruh hallerini tasvir etmektedir. Nitekim birincisinde,²⁶⁸ ayette “Huneyn Günü” olarak da geçen Huneyn Savaşı’nda (8/630) sayıca üstün olmalarına rağmen inananların bir ara dağılmalarıyla başlayan süreç içerisinde psikolojilerinin ne kadar

²⁶⁴ Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîr*, 3/363; Yahyâ b. Sellâm b. Ebî Sa’lebe, *Tefsîru Yahyâ b. Sellâm* (Beyrut: Dâru’l-Kütübi’l-İlmiyye, 2004), 2/628; et-Taberî, *Câmiu’l-beyân*, 12/494; Ebû Muhammed Abdurrahmân er-Râzî Ebû Hâtim, *Tefsîru’l-Kur’ânî’l-Azîm*, thk. Es’ad Muhammed et-Tayyib (Suudî Arabistan: Mektebetü Nizâr Mustafa el-Bâz, H. 1419), 9/3057; el-Mâtürîdî, *Te’vîlât*, 8/225; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/453; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 25/54; Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 4/2801; Karaman vd., *Kur’an Yolu*, 3/186-188.

²⁶⁵ Saraçbaşı, *Örnekleriyle Büyük Deyimler Sözlüğü*, 1/300; Saraçbaşı, *Örnekleriyle Büyük Deyimler Sözlüğü*, 2/800, 1087; Par, *Türkçe Deyimler Sözlüğü*, 124; Püsküllüoğlu, *Türkçe Deyimler Sözlüğü*, 236, 562.

²⁶⁶ ez-Zebîdî, *Tâcu’l-arûz*, “arz”, 18/223; Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, “arz”, 1/84.

²⁶⁷ Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîr*, 2/135; Ma’mer b. el-Müsennâ Ebû Ubeyde, *Mecâzü’l-Kur’ân*, thk. Mehmet Fuat Sezgin (Kahire: Mektebetü’l-Hâncî, H. 1381), 1/271; İbn Kuteybe, *Garîbü’l-Kur’ân*, 193; Muhammed b. Uzeyr es-Sicistânî, *Garîbü’l-Kur’ân (Nüzheti’l-Kulûb)*, thk. Muhammed Edib Abdülvâhid (Suriye: Dâru Kuteybe, 1995), 237; Râgıb el-İsfahânî, el-Müfredât, “dayk”, 346.

²⁶⁸ “Hani o gün (Huneyn Günü), çokluğunuz sizi gurutlandırmış fakat bu size hiçbir yarar sağlamamış ve yeryüzü/ bulunduğunuz yer bütün genişliğine rağmen size dar gelmişti. Sonra da arkanızı dönüp geri çekilmiştiniz.” (et-Tevbe 9/25).

bozulduğu bu deyimle dile getirilmiştir. İkincisinde ise,²⁶⁹ Tebük Seferi'ne (8/630) mazeretsiz olarak katılmayıp Medine'de kalan üç inananın Hz. Peygamber (s.a.s.) ve diğer inananların kendilerine uyguladığı tecrit baskısından dolayı yaşadıkları manevi sarsılma²⁷⁰ yine bu mecâzî ifadeyle anlatılmıştır.

Tespit edebildiğimiz kadarıyla sözlüklerde bu şekliyle geçmeyen ve bu haliyle Kur'an'ın ilk defa kullandığı anlaşılan bu orijinal ibarenin, yukarıda bahsi geçen açıklamalarla bağlantılı olarak meallerde "bütün genişliğine rağmen yeryüzü size/onlara dar gelmişti."²⁷¹ şeklinde tercüme edildiğini görüyoruz.

Dolayısıyla bu mesel; içinde bulunulan duruma karşı duyulan şaşkınlığı belirten bir ifade olup, karşı karşıya kalınan endişe ve sıkıntıdan dolayı *yaşanılan çevrede yerleşilebilecek uygun bir yer bulamamayı* sembolize etmektedir.²⁷² Günümüz Türkçesinde *dâkat aleyhi'l-arzu bimâ rahubet* Kur'ânî deyiminin karşılığı olarak, bir şeye aşırı derecede üzülme, çaresiz kalmak, sıkılmak, kendini özgür ve rahat hissedememek gibi anlamlara gelen *dünya başına dar olmak/gelmek*²⁷³ deyiminin kullanılabileceğini söyleyebiliriz.

Kur'an'da *dayk* kavramıyla ilgili olarak kullanılan bir diğer mesel ise *dâkat aleyhi nefsihû* (ضَاكَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ) ibaresidir. Bu farklı deyimde *dâka* fiilini bu kez, daha önce açıkladığımız üzere, ben/kendilik şuuruna/bilincine sahip olan canlı özneyi ifade etmedeki psikolojik bir kavram olan *ve ruh, kalp, kişilik, (insanın) kendisi* gibi anlamlara gelen *nefs* kavramı nitelemektedir. Bu tabir de; dışlanmışlık/aşırı yalnızlık gibi nedenlerden dolayı insanda meydana gelen üzüntü, daralma, bunalım, sıkıntı, buhran gibi bileşenlerden oluşan psikolojik gerilimi yani stresi ifade eder.

²⁶⁹ "Allah, geride kalan/savaşa katılmayan o üç kişiye de teveccüh etti/tevbesini kabul etti. O kadar ki, bütün genişliğine rağmen yeryüzü/yaşadıkları bölge onlara dar gelmişti." (et-Tevbe 9/118).

²⁷⁰ İlgili iki olay hakkında daha geniş bilgi için bkz. et-Taberî, *Câmiu'l-beyân*, 11/386-390; Ebû Hâtim, *Tefsîr*, 6/1899-1904; el-Beğavî, *Meâlimü't-tenzîl*, 2/328; İbn Atiyye, *el-Muharraru'l-vecîz*, 3/19; Ebû'l-Ferec Cemâlüddin İbnü'l-Cevzî, *Zâdü'l-Mesîr fî İlmi't-Tefsîr* (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-Arabiyyi, H. 1422), 2/246; İbn Kesîr, *Tefsîr*, 4/200-203; Celaleddin Abdurrahman b. Ebu Bekr es-Süyûtî, *ed-Dürü'l-mensûr fî tefsîri'l-me'sûr*, thk. Abdullah b. Abdü'l-Mühsin et-Türkî (Kahire: Merkezü Hicr, 2003), 7/579-580.

²⁷¹ Örneğin bkz. Hasan Basri Çantay, *Kur'ân-ı Hakîm ve Meâl-i Kerîm* (İstanbul: Risale Yayınları, 1957), 1/389; Ateş, *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri*, 4/47-48; Ömer Nasuhi Bilmen, *Kur'ân-ı Kerîm'in Türkçe Meâli Âlisi ve Tefsiri* (Ankara: Akçağ Yayınları, 1991), 3/1245; Ömer Rıza Doğrul, *Tanrı Buyruğu* (İstanbul: İnkılap ve Aka Basımevi, 1980), 234; Hüseyin Elmalı-Ömer Dumlu, *Kur'an-ı Kerim ve Türkçe Anlamı* (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2006), 189.

²⁷² Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, "dayk", 2/1377; Abdülcelil Bilgin, *Kur'an'daki Deyimler ve Zemahşerî'nin Keşşaf'ı* (Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2014), 230.

²⁷³ Metin Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü* (İstanbul: Özdemir Yayıncılık, 1996), 188-189.

Bu mecâzî ifade, bir önceki başlıkta ele aldığımız *dâkat aleyhi'l-arzu bimâ rahubet* ibaresiyle aynı ayette ve kendisinden hemen sonra çoğul zamiriyle gelmektedir.²⁷⁴ Dolayısıyla bu deyim de diğeri gibi, Tebük Seferi'ne gerekçesiz olarak katılmayan o üç inananın, kendilerine diğeri inananlar tarafından ihanet gözüyle bakılmasından hareketle uygulanan ve özellikle kendileriyle konuşmama, içli dışlı olmama ve alışveriş yapmama gibi eylemleri içeren toplumdaki tecrit politikasından dolayı iç dünyalarında yaşadıkları büyük psikolojik gerilimi yansıtmaktadır.²⁷⁵

Dâkat aleyhi nefsihû deyiminin de bir önceki mecâzî ifade gibi sözlüklerde bu haliyle geçmeyip yine Kur'an'ın ilk defa kullandığı orijinal ibareler arasında yer aldığı anlaşılmaktadır. Daha önce de açıkladığımız üzere *nefs* kavramının semantik sahasının genişliği, bu Kur'ânî deyişin meallerde bu kavram üzerinden bazı farklılıklarla tercüme edilmesine ve birçoğunda anlamın kapalı kalıp ilgili deyimini iyi anlaşılmamasına yol açmıştır.²⁷⁶ Nitekim “vicdanları kendilerini tazyik etti”,²⁷⁷ “vicdanları kendilerini sıkımtı (sıkıttıkça sıkımtı)”,²⁷⁸ “vicdanları da kendilerini sıkıştırmıştı”,²⁷⁹ “gönülleri sıkıldıkça sıkılmıştı”,²⁸⁰ “ruhları sıkıldıkça sıkılmıştı”²⁸¹ ve “vicdan azabı duymaya başlamışlardı”²⁸²

²⁷⁴ “Allah, geride kalan/savaşa katılmayan o üç kişiye de teveccüh etti/tevbesini kabul etti. O kadar ki, bütün genişliğine rağmen yeryüzü/yaşadıkları bölge onlara dar gelmiş ve vicdan azabı çekmişlerdi/duymuşlardı.” (et-Tevbe 9/118).

²⁷⁵ el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 5/505; er-Râzî, *Mefâtihi'l-gayb*, 16/173; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 8/287; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 3/101; el-Îcî, *Câmiu'l-Beyân*, 2/108. Hatta bu büyük stresi Ebüssuûd Efendi (ö. 982/1574) şöyle açıklar: “Kendi iç dünyalarına döndüler (vicdanlarına danıştılar). Ancak kendilerini kaplayan aşırı gam, yalnızlık ve şaşkınlıktan dolayı hiçbir sevinç ve ferahlama hissedemediklerinden hiçbir şeyle tatmin olamadılar.” Bkz. Ebüssuûd Efendi, *İrşâdü'l-akli's-selîm*, 4/109.

²⁷⁶ Kur'an meallerindeki anlatım bozukluklarını ele aldığı *Kur'an Meallerindeki Anlatım Bozuklukları* adlı çalışmada Abdülcelil Bilgin; meallerdeki anlatım bozukluklarının temel sebebinin, Türkçeyi iyi/doğru kullanamamak ve Kur'an dili olan Arapçanın dil yapısına gereksiz yere aşırı şekilde bağlı kalmak olduğunu belirtmektedir. Ona göre bu durum da mütercimi, anlamı iyi yansıtabilmek endişesinin sebep olduğu birebir çeviri yapma sonucuna götürmektedir. Bu husus özellikle Kur'ânî deyimlerin çevirisinde yer yer –bu deyimde olduğu gibi- Türkçede deyim olarak karşılığı olmayan anlaşılmaması zor ifadelerin kullanılmasına neden olmaktadır. Bkz. Abdülcelil Bilgin, *Kur'an Meallerindeki Anlatım Bozuklukları* (Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2012), 237-240. Ayrıca Kur'ânî deyim çevirilerinin metodolojisi hakkında geniş bilgi için bkz. Özcan, *Kur'an Deyimleri ve Çeviri Stratejileri*.

²⁷⁷ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 4/2632.

²⁷⁸ Hayrettin Karaman vd., *Kur'an-ı Kerim ve Açıklamalı Meâli* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2006), 205; A. Fikri Yavuz, *Kur'an-ı Kerim ve Meâli Âlîsi* (İstanbul: Sönmez Neşriyat, 1984), 207; Hamdi Aktaş, *Kur'an-ı Kerim Meâl ve Kelime Meâli* (İstanbul: İpek Yayıncılık, ts.), 1/383.

²⁷⁹ İslamoğlu, *Hayat Kitabı Kur'an*, 1/364.

²⁸⁰ Abdülbâkî Gölpınarlı, *Kur'an-ı Kerim ve Meâli* (İstanbul: Elif Kitabevi, 2003), 233.

²⁸¹ Abdülkadir Şener vd., *Yüce Kur'an ve Açıklamalı-Yorumlu Meâli* (İzmir: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2008), 205.

²⁸² Bekir Sadak, *Kur'an-ı Kerim ve Türkçe Anlatımı* (İstanbul: Ötüken Yayınları, 1989), 205.

tercümelerini bu duruma örnek olarak gösterebiliriz.²⁸³ Günümüz Türkçesine göre bunlardan sadece son tercümenin daha anlaşılır durumda olduğunu söylemek mümkündür.

el-Bikâî'nin (ö. 885/1480) bu konudaki “Mahallin (yerin) daralması bunun göğüs olmasını gerektirmez. Bu ifadeden maksat mecazdır.”²⁸⁴ ifadesinden hareketle biz de, deyimleri semantik alanından koparmadan mümkün olduğunca deyimlerle tercüme edilmesi kanaatindeyiz. Onun için Türkçede bu gibi büyük psikolojik gerilimleri ifade etmede çok güzel deyimlerin olduğunu biliyoruz. Nitekim nefes alamamak, çok huzursuz olmak, sıkılıp bunalmak, çok üzülme, ızdırap çekmek gibi anlamlara gelen *îçi/göğsü/yüreği daralmak*, *îçi sıkılmak*, *sıkıntı basmak/çekmek*, *ruhsal huzursuzluk içinde bulunmak*, *hafakanlar basmak/boğmak* ve *vicdan azabı çekmek/duymak*²⁸⁵ deyimleri bunların başında gelmektedir. Dolayısıyla orijinal bir Kur'an ifadesi olan *dâkat aleyhi nefsüh* deyimini; günümüz Türkçesinde yaygın kullanımı olan *îçleri/yürekleri daralmıştı*, *yürekleri daraldıkça daralmıştı*, *(onları) sıkıntı basmıştı* ve *vicdan azabı çekmişlerdi/duymuşlardı*²⁸⁶ deyimleriyle tercüme etmek, bu ifadeyi daha anlaşılır hale getirmektedir.

Harac (حرج)

Semantik sahası hayli geniş olan *harac* kelimesi, sözlükte aslen *birşeylerin (bir araya) toplanmış/toplu halde ve (aralarının) dar/sık olması* yani *yoğunluk* ve *dar/sık oluş*²⁸⁷ manasını içermektedir.

Harac kavramı; kelime olarak *sıkıntı*, *(manevi olarak) daralma*, *zorluk*, *günah*, *haram*, *beis*, *sakınca*, *şüphe*, *öfke* gibi anlamlara gelir. Bununla birlikte değişik türevleriyle ve yanına aldığı farklı kelimelerle içerisinde birçok değişik mecâzî ve deyimse anlamı da barındırdığını görmekteyiz. Nitekim *avcı ipi*, *çok zorda kalındığından dolayı mecburen (birine/bir yere) sığınmak*, *elbiselerin kuruması için üzerine yayıldığı/asıldığı ip*, *çok soğuk ve çok aydınlık gece*, *çok soğuk esen rüzgâr*, *(ağırlığından) boylu boyunca yere uzanmış şişman deve*, *(adeta) eti ve kemiği birbirine geçmiş/yapışmış zayıf deve*, *semiz hale gelinceye*

²⁸³ Bazı müfessirler tarafından da bu deyim, yine bir Kur'an deyimini olan *dâka sadruh/îçi-göğsü daraldı* deyiminiyle anlamlandırılmıştır. Örneğin bkz. er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 16/173; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 8/287. Bazıları ise bu deyim *dâka kalbüh/kalbi daraldı* ifadesiyle açıklamıştır. Bkz. ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/318; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 3/101; el-Îcî, *Câmiu'l-Beyân*, 2/108.

²⁸⁴ el-Bikâî, *Nazmu'd-dürer*, 3/398.

²⁸⁵ Püsküllüoğlu, *Türkçe Deyimler Sözlüğü*, 696; Par, *Türkçe Deyimler Sözlüğü*, 161; Saraçbaşı, *Örnekleriyle Büyük Deyimler Sözlüğü*, 2/1022; Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 234, 259, 490, 513.

²⁸⁶ Bilgin, *Kur'an'daki Deyimler ve Zemahşerî'nin Keşşaf'ı*, 233; Sadak, *Kur'an-ı Kerim ve Türkçe Anlatımı*, 205.

²⁸⁷ İbn Fâris, *Mekâyis*, “harac”, 2/50; Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “harac”, 226.

kadar binilmeyen ve üzerine yük vurulmayan deve, iyi taklit yapan/eğitilmiş köpek, (av) köpeğinin yakaladığı av ve bu köpeğin bu av etinden nasibi, hayvanlara takılan kolye/gerdanlık, çocukların boynuna asılan/takılan küçük boncuk, üzerinde hastanın veya ölünün taşındığı yatak, içinde ölünün taşındığı birbirine bağlanmış/geçmiş tahtalar (ahşap tabut), bir duvar veya direğe yapışan parlak toz, bakışın şiddetinden dolayı kırpmayan ve (bakışını bir yerden) ayırmayan (bir yere odaklanmış) göz, bir kimsenin yerinden hareket etmeden öfkeyle bakması, karganın keskin bakışı/görüşü (hatta Araplar der ki: Karga keskin bakışıyla göremiyorsa, ötesini/gerisini sen düşün.), neredeyse hiç kavga/mücadele kazanamayan kimse, birbirine aşırı dolanmış olmasından dolayı bir kimsenin ulaşamadığı/giremediği çok sık/yoğun ağaçdan oluşan yer (ki kâfirin sadrı/göğsü de böyledir. Küfrünün yoğunluğundan dolayı oraya hikmet giremez.)²⁸⁸ ifadeleri bunların en meşhurlarındandır.

Harac kavramı asıl olarak *darlık/daralma* mefhumuna işaret etmektedir. Bu somut/mekânsal darlık olabileceği gibi çoğunlukla soyut/manevi darlık olmaktadır. Onun için bu kelimenin, aynı anlamdaki *dayk* kavramıyla açıklandığını görmekteyiz. Buna göre *harice sadruhû/göğsü-içi daraldı* (حَرَجٌ □ ذُرُهُ) ifadesi, aynı anlama gelen *dâka saruh* ve *dayyikü's-sadr* ifadeleriyle anlamlandırılmaktadır.²⁸⁹ Ancak bu manevi darlık/daralma/darda olma hali sıradan bir durum olmayıp adeta olağanüstü bir sıkıntı şeklindedir. İlgili kavramın bu anlamındaki ince ayırım, *şedidü'd-dîkladyaku'd-dîk* yani *en büyük darlık/sıkıntı, darlığın/sıkıntının en büyüğü, şiddetli sıkıntı/darlık* diğer bir deyişle *innehû dayyikun cidden-gerçekten çok daralmış/sıkılmış* ifadesiyle açıklanmıştır.²⁹⁰ Dolayısıyla *harac* kavramındaki *yoğunluk/dar ve sık oluş*²⁹¹ anlamının bu ibarelere çok iyi yansıdığı görülmektedir.

²⁸⁸ Halil b. Ahmed, Ayn, “harac”, 3/76-77; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, “harac”, 1/436-437; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “harac”, 4/85-86; el-Abbâd, *el-Muhît fi'l-Luga*, “harac”, 2/401; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “harac”, 1/305-307; İbn Fâris, *Mekâyis*, “harac”, 2/50; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, “harac”, 1/178; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “harac”, 2/233-235; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, “harac”, 183-184; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “harac”, 5/476; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît*, “harac”, 1/164.

²⁸⁹ Halil b. Ahmed, Ayn, “harac”, 3/76; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, “harac”, 1/436; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “harac”, 2/233; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “harac”, 5/473-474.

²⁹⁰ ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'ân*, 2/290; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “harac”, 4/84; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “harac”, 5/473; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “harac”, 1466.

²⁹¹ Hatta el-Askerî (ö. 400/1009), anlamca birbirine yakın kelimelerin aralarındaki ince mana farklarını anlattığı eserinde *dayk* ve *harac* kavramlarını karşılaştırırken, *harac* kavramının *dayk* kelimesine göre şiddet ve yoğunluğunu “*Harac, içinden çıkış olmayan bir darlıktır/sıkıntıdır.*” şeklinde açıklamıştır. Bu anlamı da, sözlükteki *girişi ve çıkışı mümkün olmayan birbirine dolanmış sık ağaçlı bölge* ifadesinden aldığını söyler. Bkz Ebû Hilâl Hasan b. Abdullah b. Sehl el-Askerî, *el-Fürûku'l-lugaviyye*, thk. Muhammed İbrahim Selim (Kahire: Dâru'l-İlm ve's-Sekâfe, ts.), 305.

Kur'an'da *harac* kavramı hiç fiil olarak geçmemiş, on bir ayette on beş defa sadece bu mastar haliyle kullanılmıştır.²⁹² İlgili ayetlerin tamamında bu kelimenin; çoğunlukla *dayk-dîk/sıkıntı-daralma* ve *şekk/şüphe* kavramlarıyla, bazen de *ism-günah* kavramıyla açıklandığına tanık olmaktayız. Burada şüphe ile sıkıntı arasındaki ilişkiyi, hakkında gerçeğin bilinmemesinin kişide bir şüphe meydana getirip bunun zamanla bir sıkıntı ve gerilime dönüşmesi ve kişinin bu konuda tatmin olamaması²⁹³ olarak anlayabiliriz.

İçerisinde *harac* kelimesinin geçtiği on bir ayette bu kavramla; dördünde Allah'ın geçerli saydığı birçok değişik mazeretten dolayı bu özellikte olan inananlar için bir beis/günah olmayıp bundan dolayı iç dünyalarında herhangi bir sıkıntı ve huzursuzluk yaşamamaları gerektiği;²⁹⁴ üçünde Hz. Peygamber'in (s.a.s.) psikolojik iyi oluşunu güçlendirme bağlamında içinde herhangi bir sıkıntı ve daralma hissetmesine gerek olmadığı;²⁹⁵ ikisinde Allah'ın insanlara gönderdiği bu son dinde inananlar için bir sıkıntı/zorluk/darlık yani psikolojik gerilime neden olabilecek hiçbir şeyi ortaya koymadığı;²⁹⁶ birinde Hz. Peygamber (s.a.s.)'e itaatın bir göstergesi olarak onun verdiği hüküm ve kararların insanların iç dünyalarında sıkıntı ve şüpheyi mahal vermemesinin şart olduğu²⁹⁷ ve hidayet/dalalet bağlamında inanan ve inanmayanların ruh hallerinin tasvir edildiği bir ayette de, inançsızların aslında büyük bir psikolojik gerilim ve huzursuzluk içerisinde olduğu²⁹⁸ beyan edilmektedir.

Bazı hadislerinde Hz. Peygamber'in (s.a.s.) de *harac* kavramını, ruhsal huzursuzluk ve sıkıntı anlamındaki psikolojik gerilim/stres anlamında kullandığını görüyoruz. Nitekim

²⁹² Abdülbâkî, *Müfehres*, "harac", 196.

²⁹³ Ebû Ubeyde, *Mecâzî'l-Kur'an* 1/156, 201; İbn Kuteybe, *Garîbü'l-Kur'an*, 1/165, 295, 351, 412; ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'an*, 2/155; Ebû Ca'fer Ahmed b. Muhammed en-Nehhâs, *Meâni'l-Kur'an*, thk. Muhammed Ali Sâbûnî (Mekke: Câmiatü'Ümmü'l-Kurâ, H. 1409), 3/7; Ebû Ahmed Abdullah b. Hüseyin es-Sâmîrî, *el-Lügât fi'l-Kur'an*, thk. Selâhaddin el-Müneccid (Kahire: Matbaatü'r-Risâle, 1946), 25, 27. Ayrıca Damegânî de Kur'an'daki harac kavramını bu üç kelimeyle açıklar ve bazı örnekler verir. Nitekim en-Nisâ 4/65 ayetini *şüphe*; el-Mâide 5/6, el-En'âm 6/125 ve el-Hac 22/78 ayetlerini *sıkıntı/darlık*; et-Tevbe 9/91 ve en-Nûr 24/61 ayetlerini *günah* olarak yorumlar. Bkz. ed-Damegânî, *Kâmûsü'l-Kur'an*, 123-124.

²⁹⁴ et-Tevbe 9/91; en-Nûr 24/61; el-Ahzâb 33/37; el-Fetih 48/17.

²⁹⁵ el-A'râf 7/2; el-Ahzâb 33/38, 50. Nitekim el-A'râf 7/2 ayetinde bu kavramın *sadr* kelimesiyle nitelenmesi, harac kavramını Kur'an'ın kullandığı psikolojik terimler arasında değerlendirebileceğimizi göstermektedir.

²⁹⁶ el-Mâide 5/6; el-Hac 22/78. Bu ayetlerden hareketle, din kaynaklı bir stresin olamayacağını rahatlıkla söyleyebiliriz.

²⁹⁷ en-Nisâ 4/65. Hatta bu ayette, incelediğimiz harac kelimesinin bu defa *nefs* kavramıyla birlikte kullanılmış olması, ilgili kavramın Kur'an'daki bir psikolojik kavram olduğunu ve bu haliyle psikolojik gerilimi/stresi ifade ettiğini destekler mahiyettedir.

²⁹⁸ el-En'âm 6/125. Bu ayette de harac kavramının *dayk* kelimesiyle yan yana ve *sadr* terimini niteler şekilde geldiğini görmekteyiz. Kur'an'ın bu üç kavramı ifade şekli, incelediğimiz bu üç kelimeyle ilgili şimdiye kadarki açıklamalarımızla birebir örtüşmektedir. Ayrıca bu ayet, üç psikolojik kavramın yan yana kullanıldığı tek ayet olarak göze çarpmaktadır.

“Allahım! Yetim ve kadın olmak üzere iki güçsüzün/zafiyeti olanın hakları konusunda (haklarının yenmesi hususunda) büyük sıkıntı duyuyorum/içim daralıyor.”²⁹⁹ hadisinde; ilgili kavramın fiil halinde geçtiği *üharricü* (أُحْرِجُ) kelimesinin *dayk/dîk*³⁰⁰ terimiyle açıklandığına tanık olmaktadır. Ayrıca sahabe arasında Kur’an’ı kendine has bir yöntemle tefsir edışıyle özgün bir Kur’an yorumcusu olarak bilinen Hz. Ömer (ö. 23/644),³⁰¹ aşırı derecede endişe ve kaygı duyduğu bir konuyu ifade etmek için kendisi minberde/hutbede iken aynı kavramı kullanmıştır:³⁰² “Allah’a yemin olsun ki; Allah olan şeyleri açıklamışken, olmayan şeyler hakkında soru soran kimseye içim çok daralıyor (ve bu nedenle bu gibi kimseleri baskı altına alıp sıkıştıracağım ve böyle davranmalarını engelleyeceğim/yasaklayacağım.)”³⁰³ Sadece bu ifadelerden bile hem Hz. Peygamber’in (s.a.s.) hem de Hz. Ömer’in, insan doğasının bir gereği olarak özellikle üzerine titredikleri bazı hassas konularda yer yer sıkıntıya düştüğü, huzursuzluk duyduğu, kaygı ve endişe hissettiği yani psikolojik gerilim/stres yaşadığı anlaşılmaktadır.

Anet (عنت)

Anet kelimesi, genel anlamda *sıhhat ve kolaylığa delalet etmeyen ve meşakkat/güçlük, zorluk ve buna benzer her türlü manayı* içeren bir kavramdır. Mecazen *köşeye sıkışmışlığı* ifade eder. Kapsadığı bu asıl anlamından hareketle bu terim; *güçlük ve zorluk, zorlanılan (maddi/manevi) yük, şiddetli/aşırı zorluk, sürekli artan ve uzun süren güçlük, eziyet veren ve zorlayan her türlü sıkıntı, zor duruma düşmek, telef olmaktan korkulan bir duruma düşmek, insan üzerine bir meşakkat çökmesi, zorlukla karşılaşma durumu, (birine) baskı kurmak/zorlamak, (bir kimseyi) yerine getirilmes zor olan şeyleri yapmaya zorlamak, (birine) gücü üzerinde/dışında yükümlülük/sorumluluk yüklemek, bir*

²⁹⁹ Ebû Abdillâh Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybânî Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned* (Beyrut: Müessesetü’r-Risâle, 2001), 15/416 (No. 9664); Ebû Abdillâh Muhammed b. Yezîd el-Kazvînî İbn Mâce, *es-Sünen*, thk. Muhammed Fuad Abdülbâkî (Kahire: Dâru İhyâi’l-Kütübi’l-Arabî, ts.), “Edeb”, 6 (No. 3678).

³⁰⁰ Hatta bu hadise eserinde yer veren İbn Manzûr (ö. 711/1311), ilgili kavramı “içi/canı sıkıldı” deyiimiyle açıklamış ve bu kavramın daha birçok hadiste bu anlamda kullanıldığını ifade etmiştir. Bkz. İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, “harac”, 2/233. Diğer taraftan Ahmed Muhtar Abdülhamid Ömer (ö. 1424/2003) Arapça lügat çalışmasında bu hadisteki *harac* kavramını, kelimenin diğer anlamlarından biri olan *yasaklamak/engellemek* manasında yorumlamıştır. Bkz. Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, “harac”, 1/466.

³⁰¹ Ali Galip Gezgin, *Özgün Bir Kur’an Yorumu/Hz. Ömer Örneği* (İstanbul: Rağbet Yayınları, 2014), 13-14.

³⁰² Hz. Ömer’in üzerinde durduğu bu konu; “Ey inananlar! Açıklandığı zaman sizi üzecek şeyler hakkında soru sormayın!” (el-Mâide 5/101) ayeti bağlamında, gerek Hz. Peygamber (s.a.s.) zamanında ve gerekse kendi zamanında olur olmaz konularda yerli yersiz soru sorulmasıdır. Bkz. Ebû İshâk İbrâhîm b. Mûsâ eş-Şâtûbî, *el-Muvâfakât* (Beyrut: Dâru’l-Ma’rife, 1996), 4/660.

³⁰³ Ebû Muhammed Abdullâh b. Abdîrrahmân ed-Dârimî, *es-Sünen* (Suudî Arabistan: Dâru’l-Muğnî, 2000), “Mukaddime”, 18 (No. 126); eş-Şâtûbî, *el-Muvâfakât*, 4/661.

kimseye onu zorda ve şüphede bırakacak soru sormak, herhangi bir görüşte taassup sahibi olmak ve kolay ikna olmamak, dağılma ve kırılma (herhangi bir zorlamayla kemik, el ve ayağın kırılması), devenin ayağında bir kırık oluşması ve artık bu halde kullanılamaması, günah, eziyet, cefa/zulüm, helak (mecâzen bitkin durumda olma hali), sonucunda büyük günah olan eylem³⁰⁴ gibi anlamlara gelmektedir.

Kur'an'da *anet* kelimesi, biri isim/mastar³⁰⁵ ve dördü de mâzî fiilinin çekimi halinde olmak üzere³⁰⁶ beş yerde geçmektedir. Bu ayetlerin tamamında ilgili kavram; temel anlamı olan *her türlü güçlük/zorluk/sıkıntı* olarak açıklanırken, ayetlerin bağlamı gereği *insanı sıkıntıya sokan helak olma korkusu, gücü üzerinde sorumluluk yüklemek, sıkıştırmak ve zorlamak, günah, fücür*³⁰⁷ gibi yan anlamlarıyla da desteklenmiştir. Nitekim isim olarak geldiği ayet, cahiliye devrinde kendilerine insan gözüyle bakılmayan ve sahipleri tarafından her türlü çirkin/ahlaksız işlerde kullanılan cariyelerle İslâm'dan sonra da kendileriyle evlenme konusunda isteksiz davranabilecek inananlar hakkındadır. Bu bağlamda mümin hür kadınlarla evlenmeye gücü yetmeyen inananlar, belli şartlar dâhilinde mümin cariyelerle evlenmeye teşvik edilmektedir.³⁰⁸ Bu yönlendirmenin gerekçesi de “*Bu durum (inanan bir cariye ile evlenme izni), sizin sıkıntıya düşmemeniz içindir.*”³⁰⁹ olarak verilmiştir. Buradaki sıkıntı, inananı manevi yönden güç ve zor durumda bırakacak olan günah/fücür bağlamında *zina*³¹⁰ olarak anlamlandırılmıştır.

Anet kavramının geçişli mâzî fiil olarak geçtiği ve Allah'ın inananlara yetim ve hakları konusunda tehditkâr uyarılarda bulunduğu “*Allah dileseydi, sizi (bu konuda) sıkıntıya sokardı*”³¹¹ ayetinde ilgili kelimenin; *sıkıştırmak ve zorlamak, güç/zor gelecek*

³⁰⁴ Halil b. Ahmed, Ayn, “anet”, 2/72; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, “anet”, 1/403; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “anet”, 2/162-163; el-Abbâd, *el-Muhît fi'l-Luga*, “anet”, 1/443; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “anet”, 1/259; İbn Fâris, *Mekâyis*, “anet”, 4/150-151; Râğıp el-İsfahânî, el-Müfredât, “anet”, 589; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, “anet”, 1/680; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “anet”, 2/61-62; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, “anet”, 156; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “anet”, 5/12-15; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “anet”, 2/1561; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît*, “anet”, 2/630.

³⁰⁵ en-Nisâ 4/25.

³⁰⁶ el-Bakara 2/220; Âl-i İmrân 3/118; et-Tevbe 9/128; el-Hucurât 49/7.

³⁰⁷ Ebû Ubeyde, *Mecâzü'l-Kur'ân*, 1/123; İbn Kuteybe, *Garîbü'l-Kur'ân*, 124; ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'ân*, 1/294; es-Sicistânî, *Garîbü'l-Kur'ân*, 331; en-Nehhâs, *Meâni'l-Kur'ân*, 2/67.

³⁰⁸ Karaman vd., *Kur'an Yolu*, 2/47-48.

³⁰⁹ en-Nisâ 4/25.

³¹⁰ Örneğin bkz. el-Ferrâ, *Meâni'l-Kur'ân*, s. 261; Bursevî, *Rûhu'l-beyân*, 2/191; Ebû't-Tayyib Muhammed Sıddîk el-Kannevcî, *Fethu'l-beyân fî Mekâsidi'l-Kur'ân* (Beyrut: el-Mektebetü'l-Asriyye, 1992), 3/89; Şihâbüddin Es-Seyyid Mahmud el-Âlûsî, *Rûhu'l-maânî fî Tefsîri'l-Kur'âni'l-Azîm ve's-Seb'i'l-Mesânî* (Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, ts.), 5/11; Ebû Abdillâh Abdurrahmân b. Nâsır es-Sa'dî, *Tefsîru'l-Kerîmi'r-Rahmân fî Tefsîri Kelâmi'l-Mennân (Tefsîru's-Sa'dî)* (Beyrut: Müessesetü'r-Risâle, 2000), 174; Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 2/1332; Esed, *Kur'an Mesajı*, 139.

³¹¹ el-Bakara 2/220.

sorumluluklar yüklemek ve bu şekilde bitkin hale getirerek helak etmek³¹² şeklinde açıklandığını görmekteyiz.

Diğer taraftan *anet* kelimesinin geçişsiz mâzi fiil olarak kullanıldığı ve hepsinde de *anittüm* (عَنْتُمْ) ölçüsüyle geldiği üç ayetin ikisinde,³¹³ Hz. Peygamber (s.a.s.) ile müminler arasında bulunan son derece kuvvetli sadakat bağları konu edinilmiştir. Birinde inananların herhangi bir sıkıntı ve zorlukla karşılaşması Hz. Peygamber'i (s.a.s.) de oldukça zorlayıp ona ağır geldiği,³¹⁴ diğerinde ise Hz. Peygamber'in (s.a.s.) birçok konuda inananlara uymuş olsaydı müminlerin işlerinin sarpa sarmış/zorlaşmış olacağı ifade edilmektedir.³¹⁵ İnananlar dışındakilerin sırdaş edinilmemesini konu alan üçüncü ayette ise, bu gibi kimselerin inananların devamlı sıkıntı ve zorluğa düşmelerini istedikleri belirtilmektedir.³¹⁶ Dolayısıyla bahsi geçen ayetlerde, *anet* kavramındaki asıl anlam olan *güçlük/zorluk, sıkıntı ve darda olma durumu, zor/güç duruma düşmek, eziyet verici ve zorlayıcı her türlü durum* anlamlarının ön planda olduğu anlaşılmaktadır.

İnananları ikaz ettiği önemli bir uyarıda Hz. Peygamber de (s.a.s.), yapıldığında müminleri oldukça zor/güç duruma düşürecek ve onları büyük manevi sıkıntı ve zorluklarla karşılaştıracak olan yani inananlarda stres oluşturacak hassas bir konunun açılımında *anet* kelimesinin bir türevi olan *ma'nete* (مَنْعَةً) tabirini kullanmıştır: “*Nebî (Aleyhi's-Selâm)'nin ashâbına söymeyin. Çünkü onlara sövmek (sizi mânen büyük sıkıntıya düşürecek) bir günahıdır.*”³¹⁷ Eserinde bu rivayete yer veren Zemahşerî (ö. 538/1144), *ma'nete* kelimesini günah anlamında kullanılan *me'sem* (مَسَمٌ)³¹⁸ kavramıyla açıklamıştır.

Dank (ضَنك)

Dank kelimesi asıl olarak *dîk/darlık-sıkışıklık, şiddet/güç-aşırılık ve maraz/hastalık-bitkinlik-zayıflık*³¹⁹ anlamlarına delalet eder. Buna göre bu kavram sözlükte; hakiki anlamda *bünye ve terkihi (oluşumu) güçlü insan veya hayvan, iri cüsseli kimse, eti sert ve tıknaz olan erkek/kadın, iri ve ağır kadın, sık ve yoğun bulut kümesi, büyük/gösterişli ağaç, alımlı/gösterişli deve, kendi ekmeğiyle birine hizmet eden hizmetkâr, mecâzî anlamda ise*

³¹² Ebû Ubeyde, *Mecâzü'l-Kur'ân*, 1/123; İbn Kuteybe, *Garîbü'l-Kur'ân*, 124; ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'ân*, 1/294; es-Sicistânî, *Garîbü'l-Kur'ân*, 331; en-Nehhâs, *Meâni'l-Kur'ân*, 2/67.

³¹³ et-Tevbe 9/128; el-Hucurât 49/7.

³¹⁴ “Sizin sıkıntıya düşmeniz ona (Hz. Peygamber'e) ağır gelir.” (et-Tevbe 9/128).

³¹⁵ “O (Hz. Peygamber) çoğu işte size uysaydı, sıkıntıya düşerdiniz. (el-Hucurât 49/7).

³¹⁶ “Onlar (sizden olmayanlar) sizin sıkıntıya düşmenizi isterler.” (Âl-i İmrân 3/118).

³¹⁷ el-Abbâd, *el-Muhîti fi'l-Luga*, “anet”, 1/443; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, “anet”, 1/680.

³¹⁸ ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, “anet”, 1/680.

³¹⁹ el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “dank”, 10/25-26; İbn Fâris, *Mekâyis*, “dank”, 3/373-374.

herhangi bir kararlılığı ve görüşü olmayıp sadece (birine) tâbi olan kimse, akli kıt/ahmak/kaba insan, bedenlen/ruhen/aklen/görüş olarak zayıf kimse yani vücud ve görüş zayıflığı, çok da olsa ve içinde genişlik/ferahlık da olsa helal olmayan her şey³²⁰ gibi anlamlara gelmektedir. Bu temel anlamlarından hareketle ilgili kelimenin; mekân için dar ve sıkışık olma halini, hayat için ise dar ve sıkıntılı bir hayatı, her türlü darda/sıkıntıda olma durumunu, başta soğuk algınlığı ve nezle olmak üzere her türlü bitkinlik/zayıflık/hasta olma halini ifade ettiğini söyleyebiliriz.

Tüm bu manalara göre *dank* tabiri, *darlık ve sıkıntı hissi ve insanın zihin ve içindeki keder* olarak da açıklanabilir. Bu durum böyle kalmayıp aynı zamanda *zihni bir şeyi anlayıp kavrayamayacak duruma* getirir ve bu hâl de iç benlikte *ızdıraba* sebep olur.³²¹ Dolayısıyla *dank* kavramının tüm bu anlamlarında, insanı *mânen sıkıan/daraltan/yıpratana/bitkin ve zayıf düşüren şart ve durumların sıkıntılı/sıkışık ve şiddetli oluşunun* ön plana çıktığı görülmektedir

Dank kavramı Kur'an'da, “(Ama) kim de beni anmaktan yüz çevirirse, onun dar ve sıkıntılı bir hayatı olacaktır.”³²² ayeti olmak üzere sadece bir yerde geçer ve bahsi geçen psikolojik gerilimli insan tipolojisini ifade eder

Dank kavramı hadislerde de geçmektedir. Nitekim İbn Ömer diye de anılan Abdulah b. Ömer b. Hattâb (ö. 73/693)'in bir rivayetinde, Hz. Peygamber (s.a.s.) bu kelimenin bir türevi olan *maznûk* (مَظْنُوكٌ) kelimesini; insanı gerilime sokan, zorda bırakan ve ona sıkıntı veren hastalık anlamında kullanmıştır: “İbn Ömer'den (rivayetle); o şöyle dedi: ‘Bir adam Hz. Peygamber (s.a.s.)'in yanında hapsedildi. (Hz. Peygamber) ona ‘yerhamükellâh’ dedi. O kimse yine hapsedildi. (Hz. Peygamber) ona yine ‘yerhamükellâh’ dedi. O kimse yine hapsedildi. (Hz. Peygamber) ona yine ‘yerhamükellâh’ dedi. O kimse yine hapsedildi. (Hz. Peygamber) ona yine ‘yerhamükellâh’ dedi. Bunun üzerine Hz. Peygamber (s.a.s.) o kimseye şöyle dedi: ‘Burnunu temizle. Çünkü sen soğuk almışsın/üşütmüşsün.’”³²³ Hatta hadisteki

³²⁰ Halil b. Ahmed, Ayn, “dank”, 5/302; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, “dank”, 2/910-911; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “dank”, 10/25-26; el-Abbâd, *el-Muhît fi'l-Luga*, “dank”, 6/173-174; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “dank”, 4/1598-1599; İbn Fâris, *Mekâyis*, “dank”, 3/373-374; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, “dank”, 1/587; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “dank”, 10/462-463; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, “dank”, 947; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “dank”, 27/258-259; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “dank”, 2/1372; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît*, “dank”, 1/545.

³²¹ Düzgün, *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan*, 151.

³²² Tâhâ 20/124.

³²³ Ebû Nuaym Ahmed b. Abdillâh el-İsfahânî, *et-Tıbbü'n-Nebevî* (Lübnan: Dâru İbn Hazm, 2006), 1/351. Hadisin farklı rivayeti için bkz. Ebû Abdillâh Mâlik b. Enes, *el-Muvatta'* (Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâsî'l-Arabî, 1985), “İsti'zân”, 4.

maznûk/hasta ifadesinin, bir hastalık çeşidi olan soğuk algınlığı/grip/nezle anlamındaki *mez-kûm* (مَزْكُومٌ)³²⁴ kavramıyla açıklandığı görülmektedir.

Feza' (فَزَعٌ)

Feza' kelimesinin iki temel anlam sahası vardır. Birincisi yardım istemek, yardım etmek, sığınmak, sığınak gibi manaları içeren *yardım* temasıdır. Diğer ise *ferak*, *havf*, *zü'r* ve *rav'* gibi korku ifade eden kelimelerle açıklanan *korku* motifidir. Ancak karşılığında kullanılan terimlerden de anlaşılacağı üzere bu durum, bilindiği şekilde sıradan bir korku değil; korkutan şeylerden dolayı ve herhangi bir tehdit karşısında insanda meydana gelen bir *keyifsizlik*, *huzursuzluk*, *tedirginlik*, *ürperti* gibi *antipatik bir ruh halidir*. Hatta bu ruhsal durum *ceza'/sızlanma* (جَزَعٌ) türündendir.³²⁵ Aynı zamanda bu sevimsiz ve itici içsel durum, insanı mânen sıkıntıya sokan endişe, panik, telaş, ürkme, dehşete kapılma gibi duyguları içerir. Nitekim bu kavram, uyku kelimesiyle birlikte kullanıldığında (*birden*) *uykudan* (*korkup*) *uyanmak*³²⁶ anlamına gelmektedir. Diğer taraftan bu kelime, *ezdâd* (içerisinde zıt anlamları barındıran) kavramlardandır. Buna göre hem *korkaklığı* hem de *cesaretliliği*³²⁷ ifade eder.

Feza' kavramı Kur'an'da altı yerde geçmekte ve tamamıyla *korku* motiflerini içermektedir.³²⁸ Bunlardan ikisi isim-mastar yani *feza'* şeklinde,³²⁹ diğer dördü ise mâzî fiili ve çekimleri halindedir.³³⁰ Bu kullanımlardan sadece birisi dünya hayatında yaşanan psikolojik gerilimle ilgilidir. Nitekim iki davalı kimsenin mabedin duvarına tırmanarak aniden Hz. Davud'un huzuruna çıkması sonucu, Hz. Davud onların bu esrarengiz tutumundan dolayı korkmuş/ürkmüş ve bu korku onda tedirginlik, endişe, telaş ve paniğe sebep olmuştur. Hz. Davud'un yaşadığı bu içsel sıkıntı süreci, çok rahat bir şekilde

³²⁴ Râgıb el-İsfahânî, el-Müfredât, "dank", 512; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, "dank", 1/587; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, "dank", 10/462; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, "dank", 27/258-259.

³²⁵ Râgıb el-İsfahânî bundan dolayı فَزَعٌ denmediğini, bunu yerine فَتٌ ifadesinin kullanıldığını belirtmektedir. Bkz. Râgıb el-İsfahânî, el-Müfredât, "feza'", 635.

³²⁶ Halil b. Ahmed, Ayn, "feza'", 1/360; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, "feza'", 2/814; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, "feza'", 2/87; el-Cevherî, *es-Sihâh*, "feza'", 3/1258; İbn Fâris, *Mekâyis*, "feza'", 4/501; Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "feza'", 635; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, "feza'", 2/22; el-Hanefî, *Muhtâru's-sihâh*, "feza'", 239; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, "feza'", 8/251-253; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, "feza'", 747; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, "feza'", 21/496-501; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, "feza'", 3/3765.

³²⁷ İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, "feza'", 8/251-253.

³²⁸ el-Enbiyâ 21/103; en-Neml 27/87, 89; Sebe' 34/23,51; Sâd 38/22.

³²⁹ el-Enbiyâ 21/103, en-Neml 27/89.

³³⁰ en-Neml 27/87, Sebe' 34/23,51; Sâd 38/22.

psikolojik gerilim olarak nitelendirilebilir. İşte onun yaşadığı bu stres *feza*³³¹ kavramıyla ifade edilmiştir.

Kur'an'da *feza* kavramının kullanıldığı diğer beş ayet ise tamamen ahiret hayatıyla ilgilidir.³³² Bu durum, kıyametle başlayacak olan ahiret hayatının değişik aşamalarında insanların kendilerini bekleyen akıbetiyle ilgili olarak dehşet içerisinde olacaklarına işaret etmektedir.

Zilzâl (زلزال)

Diğer mastarı *zelzele* olan *zilzâl* kelimesi iki asıl/kök anlam içerir. Birincisi *maddi/manevi olarak hareketkendirmek/harekete geçirmek* manasındaki *tahrîk* (تَحْرِيكٌ), diğeri de yine *mâdden veya mânen sarsılmak, titremek, rahatsızlık duymak, telaşlanmak* gibi anlamlara gelen *ıztırâb* (اضْطِرَابٌ) mefhumudur. Ancak bunlar, temelde olağan bir durumu değil *şiddetli bir hareketi ve aşırı bir rahatsızlığı/huzursuzluğu* ifade eder. Diğer taraftan bu kelimenin hem maddi hem de manevi bağlamı vardır. Buna göre *zilzâl* kavramı, nesne için kullanıldığında *bir şeyi şiddetli şekilde hareket ettirmek, titretmek, sarsmak, sallamak*; insan (psikolojisi) için kullanıldığında ise *birini rahatsız/huzursuz etmek, sıkıntıya sokmak, korkutmak, sakındırmak, tedirgin etmek, heyecanlandırmak, telaşlandırmak* gibi anlamlara gelmektedir. Ayrıca bir topluluğun istikametten ayrılıp kalplerine korku ve kaygı/endişe düşmesi, insanın başına gelebilecek her türlü zorluk, belâ, âfet ve musibet³³³ bu kelimeyle ifade edilmektedir.

Kur'an'da *zilzâl* kavramı, edilgen mâzî fiil ve çekimleri dâhil dört ayette altı defa geçmektedir.³³⁴ Bunlardan birisi aynı fiilin diğer mastarı olan *zelzele* kelimesidir.³³⁵ Bu dört ayette ilgili kavramın içerdiği maddi ve manevi sarsıntının dengeli bir şekilde kullanıldığını görüyoruz. Nitekim iki ayette, kıyamet esnasında yeryüzünün şiddetli bir sarsıntıyla/depremle sarsılacağı haber verilmektedir.³³⁶ Diğer iki ayette ise inananların

³³¹ “(Aniden) Davud’un huzuruna çıkıverince Davud onlardan ürkmüştü (korkmuştu). Onlar da ‘Korkma!’ dediler.” (Sâd 38/22).

³³² Bkz. el-Enbiyâ 21/103; en-Neml 27/87, 89; Sebe’ 34/23,51. Ayrıca bu konu, üçüncü bölümdeki *Ahiret Hayatındaki Psikolojik Gerilim Süreci* başlığında detaylıca ele alınacağından burada sadece değinmekle yetinilmiştir.

³³³ Halil b. Ahmed, Ayn, “zilzâl”, 7/350; İbn Düreyd, *Cemheratü’l-luga*, “zilzâl”, 1/201; el-Ezherî, *Tehzîbü’l-luga*, “zilzâl”, 13/116; el-Hanefî, *Muhtârü’s-sihâh*, “zilzâl”, 137; İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, “zilzâl”, 11/307-308; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü’l-muhît*, “zilzâl”, 1010; ez-Zebîdî, *Tâcu’l-arûz*, “zilzâl”, 29/132-133; Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, “zilzâl”, 2/990-991.

³³⁴ el-Bakara 2/214; el-Hac 22/1; el-Ahzâb 33/11; ez-Zilzâl 99/1.

³³⁵ el-Hac 22/1.

³³⁶ “Şüphesiz (Son) saatin/kıyametin sarsıntısı büyük/korkunç bir şeydir.” (el-Hac 22/1); “Yeryüzü şiddetli/sarsıcı bir depremle sarsıldığında...” (ez-Zilzâl 99/1).

maruz kaldığı zorluklar karşısındaki ruhsal sarsıntılardan bahsedilir. Bunlardan birincisinde, değişik zamanlardaki inananlar öylesine zorluk ve sıkıntılarla karşılaşmışlardır ki; bu olağan dışı durumlar onları, peygamberlerinin ve onların “*Allah’ın yardımı ne zaman?*” diyecek kadar psikolojik bir sarsıntıya/gerilime uğratmıştır.³³⁷ Diğer ayet ise inananların yaşadığı bir diğer rûhî sarsıntının daha ağır olduğunu ifade etmektedir.³³⁸ Hendek Savaşı hakkında geldiği bilinen bu ayet ve bağlamına göre, çoğunluğunu Mekkeli müşriklerin oluşturduğu ve birçok farklı grubun yer aldığı düşman ordusunun etkin muhasarası altında kalan inananlar, ruhen şok bir sarsıntıyla sarsılmışlardır. O kadar ki, Allah (O’nun zafer sözü) hakkında çelişkili düşüncelere bile kapılmışlardır.³³⁹ Nitekim o esnada gözlerinin belermesi ve yüreklerinin ağızlarına gelmesi, bu sarsıcı gerilimin beden dilindeki en büyük yansıması olduğu söylenebilir.

Müminlerin yaşadığı bu olağan dışı sıkıntı ve zorlukların anlatıldığı her iki ayet birlikte değerlendirildiğinde, öncelikle bunların her zaman karşılaşılması muhtemel sıradışı güçlükler olduğu anlaşılmaktadır. Bu normalin dışına çıkış halinin *zilzâl* kavramıyla ifade edilmesi, psikolojik gerilimi de fazlasıyla ihtiva eden ancak bundan daha öte bir ruhsal gerilimi tanımlar mâhiyettedir. Nitekim buralardaki ilgili kelime, genel olarak *başlarına birçok belâ ve musibet gelmesi, bundan dolayı iç dünyalarının (duygusal olarak) hareketlenmesi, bunun sonucu olarak da korkudan dolayı mânen şok bir şekilde/şiddetle sarsılmaları/sendelemeleri/yalpalanmaları/altüst olmaları*³⁴⁰ olarak yorumlanmıştır.

Hz. Peygamber’in de (s.a.s.) *zilzâl* kelimesini bu bağlamda kullandığını görmekteyiz. Sahabeden Abdullah b. Evfâ (ö. 86/705)’nın rivayetine göre Hz. Peygamber (s.a.s.) Hendek Savaşı esnasında müşrik ordusu hakkında şunları söylemiştir: “*Hz. Peygamber (s.a.s.) Ahzâb Günü müşriklere şöyle beddua etti: ‘Ey Kitab’ı indiren ve hesabı çabuk gören Allahım! (Şu müşrik) orduları hezimete uğrat! Allahım onları hezimete uğrat ve onları*

³³⁷ “Onlar (inananlar) öyle zorluk ve sıkıntılarla karşılaşmış ve öyle sarsılmışlardı ki; peygamberleri ve beraberindeki inananlar ‘Allah’ın yardımı ne zaman (gelecek)’ demişlerdi/(diye) feryat etmişlerdi.” (el-Bakara 2/214).

³³⁸ “İşte orada inananlar çetin bir imtihandan geçirildiler ve şok/şiddetli bir sarsıntıyla sarsıldılar.” (el-Ahzâb 33/11).

³³⁹ et-Taberî, *Câmiu’l-beyân*, 3/637; Ebû İshâk Ahmed b. Muhammed b. İbrahim es-Sa’lebî, *el-Keşfü ve’l-Beyân an Tefsiri’l-Kur’ân (et-Tefsîru’l-Kebîr/Tefsîru’s-Sa’lebî)*, thk. Ebî Muhammed b. Âşûr (Beyrut: Dâru İhyâi’t-Türâsi’l-Arabî, 2002), 8/10; el-Mâverdî, *en-Nüketü ve’l-uyûn*, 4/378; el-Begâvî, *Meâlimü’t-tenzîl*, 3/620; İbn Kesîr, *Tefsîr*, 6/343; es-Süyûtî, *ed-Dürü’l-mensûr*, 11/736.

³⁴⁰ İbn Kuteybe, *Garîbü’l-Kur’ân*, 348; es-Sicistânî, *Garîbü’l-Kur’ân*, 254-255; Râğip el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “zilzâl”, 382.

(şiddetli bir şekilde) sars.”³⁴¹ Hz. Peygamber’in (s.a.s.) müşrikler aleyhine yaptığı bu duada hem maddi helak hem de manevi helak söz konusudur. Buradan insanın iç dünyasındaki sarsıntıların/gelgitlerin en az maddi hasar kadar etkili olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim hadisteki “*zelzilhüm/onları (şiddetli bir) sarsıntıya uğrat*” (زَلَزَلْنَاهُمْ) ifadesi bu yönde yorumlanarak; *kalplerine korku ve kaygı düşmesi, bunun tesiriyle de ayaklarının sabit olmaması, istikrarlarının bozulması ve işlerinin düzgün gitmemesi*³⁴² şeklinde açıklanmıştır. Bu husus, ne yapacaklarını bilemeyip bocalamaları olarak da anlaşılabilir.

Hasar (حَصْر)

Hasar kavramının asıl/kök anlamı klasik lügatlerde darlık/sıkışıklık anlamındaki *dîk*, bitkinlik/yorgunluk/güçsüzlük gibi manalara gelen *ayy* (عَيٌّ), engellemek/alıkoymak/yasaklamak/menetmek anlamlarındaki *men’* ve tıkamak/kapamak/hapsetmek manalarında olan *habs* kelimeleriyle açıklanmıştır. Asıl anlamını izah etmede belirtilen bu kelimelerden de anlaşılacağı üzere bu kavram, hem *müşkül/zor durumda/darda/sıkıntıda/çıkmazda* olmayı, hem de bu olumsuz şartlardan dolayı *bir şeyi yapamamayı* ifade etmektedir. Nitekim “dil” kelimesiyle kullanıldığında *konuşamamayı/meramını anlatamamayı* ve “kalem” ile kullanıldığında da *etkin/etkileyici yazamamayı*³⁴³ belirtir.

İncelememize konu olan *hasar* kelimesinin diğer mastarı olan *hasr* kavramı ise *sıkıştırmak, daraltmak, baskı kurmak, kuşatmak, çevrelemek*³⁴⁴ gibi anlamlara gelir. Kur’an’da bu form ve anlamıyla bir ayette geçmektedir.³⁴⁵

Hasar kavramı, sıradan bir darda/sıkıntı kalma durumunu değil, *kişinin (yapmak) istediği yönden/taftan engellenmesi/geri çevrilmesi* durumunu da izah etmektedir. Yani burada herhangi bir şeyin yapılmak istenip de yapılamaması (bundan engellenme/alıkonma) söz konusudur. Örneğin hacıların hastalık, korku ve buna benzer sebeplerden dolayı hac

³⁴¹ Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail el-Buhârî, *el-Câmiu’s-sahîh*, thk. Kâsım eş-Şemmâî er-Rifâî (Beyrut: Dâru’l-Erkam b. Ebi’l-Erkam, ts.), “Cihâd”, 97 (No. 2933).

³⁴² İbn Manzur, *Lisânü’l-Arab*, “zilzâl”, 11/307; ez-Zebîdî, *Tâcu’l-arûz*, “zilzâl”, 29/132-133. Onun için birçok ayette inananların, başta savaş olmak üzere karşılaştıkları birçok farklı zorluk ve sıkıntı zamanlarında, psikolojik sağlamlık/iyi oluş bağlamında Allah’tan öncelikle *bolca sabır ve ayak sabitliliği (direnme gücü)* dilemeleri oldukça dikkat çekicidir. Örneğin bkz. el-Bakara 2/250; Âl-i İmrân 3/147; el-A’râf 7/126.

³⁴³ İbn Düreyd, *Cemheratü’l-luga*, “hasar”, 1/514; el-Ezherî, *Tehzîbü’l-luga*, “hasar”, 4/138; İbn Fâris, *Mekâyis*, “hasar”, 2/72-73; Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, “hasar”, 1/506-507; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu’cemü’l-vasît*, “hasar”, 1/178-179.

³⁴⁴ el-Cevherî, *es-Sihâh*, “hasar”, 2/630; İbn Manzur, *Lisânü’l-Arab*, “hasar”, 4/195; ez-Zebîdî, *Tâcu’l-arûz*, “hasar”, 11/24.

³⁴⁵ “Onları (müşrikleri) yakalayın, çevirip kuşatın ve onları gözetlenebilecek her yerde bekleyip gözetleyin!” (et-Tevbe 9/5).

menasikini tamamlayamaması/bunları yapmaktan mahrum kalması *iḥsâr*³⁴⁶ kelimesiyle açıklanmaktadır. Nitekim bu anlamıyla bir ayette geçmektedir.³⁴⁷ Kur'an ayrıca, kendilerini Allah'a adayan/vakfeden yani kendilerini Allah yolunda alıkoyan/tutan ve bundan dolayı da herhangi ticari faaliyette bulunamayan inananlar³⁴⁸ için de bu kavramı kullanmıştır.

Kur'an'da bu kelimedenden türeyen iki farklı kavram daha bulunmaktadır. Bunlardan *hasîr* kelimesi *mahbes/hapishane-zindan* anlamında³⁴⁹ ve *hasûr* sözcüğü ise *kadınlara karşı olan ilgi ve şehvetini dizginleyip gücü/imkânı olduğu halde onlara yaklaşmayan* yani *mahcûb/utangaç/sıkılgan/iffetli/namuslu erkek*³⁵⁰ anlamında Hz. Yahya³⁵¹ hakkında kullanılmıştır.

*Eli sıkı/cimri ve ağzı sıkı/sır saklama konusunda çok ketum/çok iyi sır saklayan/sır verip ser vermeyen*³⁵² kimseler için de *hasar* kavramından türeyen sözcükler kullanılmaktadır.

Hasar kelimesi, daha önce de *insanın psikolojik hayatındaki her türlü işlevin faaliyet alanı* olarak ifade ettiğimiz *sadr/göğüs* terimiyle *hasıra sadruh* (حَصِرَ □ دُرَّة) olarak kullanıldığında ise, tamamıyla insanın iç dünyasını betimleyen Kur'ânî bir psikolojik gerilim ifadesi hâlini almaktadır.

Hasar kavramının semantik alanıyla ilgili yaptığımız yukarıdaki açıklamalardan hareketle *hasıra sadruh* deyimine kelime olarak *göğsü/içi alıkonmak/engellenmek/mahsur kalmak* gibi bir anlam verilmesi gerekir. Ancak deyimlerin birebir çevirisin mümkün olmadığını biliyoruz. Zaten Türkçe'de de böyle ifadeler kullanılmamaktadır. Onun için klasik lügatlerde ilgili deyim, öncelikle daha önce de incelediğimiz *göğsü/içi daralmak/sıkışmak* deymiyle ve bu deymi detaylandıran *dâka an emrin hasaran/kişinin*

³⁴⁶ el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, "hasar", 4/135-138; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, "hasar", 11/26.

³⁴⁷ "Şayet hac yapmaktan (hacçı tamamlamaktan) alıkonursanız, kolayınıza gelen kurbanı gönderin." (el-Bakara 2/196).

³⁴⁸ "(Her türlü infak öncelikle) kendilerini Allah yoluna adayan/vakfeden fakirler içindir (olmalıdır). Bunların (ticari faaliyet/çalışıp rızık kazanmak için) çeşitli yerlere gitme olanakları yoktur." (el-Bakara 2/273).

³⁴⁹ "Biz cehennemî kâfirler için bir hapishane/zindan olarak yaptık/hazırladık." (el-İsrâ 17/8).

³⁵⁰ İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, "hasar", 1/514; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, "hasar", 4/138; el-Cevherî, *es-Sihâh*, "hasar", 2/631; İbn Fâris, *Mekâyis*, "hasar", 2/72; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, "hasar", 1/193; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, "hasar", 376.

³⁵¹ "(Melekler Zekerîyyâ'ya şöyle seslendi: 'Allah sana kendi kelimesini (İsa'yı) doğrulayan, efendi/ulu, iffetli/namuslu ve sâlihlerden bir peygamber olarak Yahya'yı müjdeliyor.'" (Âl-i İmrân 3/39).

³⁵² el-Cevherî, *es-Sihâh*, "hasar", 2/631; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, "hasar", 1/193; el-Hanefî, *Muhtâru's-sihâh*, "hasar", 74; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, "hasar", 376.

herhangi bir şeyi yapma konusunda darda/zorda kalması ve dîku's-sadr/iç daralması³⁵³ ibareleriyle açıklanmıştır.

Kur'an'da *hasıra sadruh* deyimi bir ayette öznesi çoğul olarak yer almaktadır: “Yahut hem sizinle hem de kendi topluluklarıyla savaşma konusunda içleri daralarak size gelenler müstesna (onlara dokunmayın).”³⁵⁴ Ayet, Medine'nin ilk yıllarında etrafta bulunan gayrimüslimlerden bir grubu ve bu topluluğun içinde bulunduğu ruh halini konu edinmiştir. Bu gayri müslim tabaka, o zamana kadar yapılan anlaşmalara dâhil olmayan bir grup *tarafsız* cenahı temsil ediyordu. Bundan dolayı bu topluluk hem mensup oldukları kabileye karşı hem de kendi kabilelerinin düşman ilan ettiği diğer gruplara karşı savaşmak istemiyorlardı. Bunların Medine'ye geldiği ve Müslümanlarla savaşmak istemedikleriyle ilgili niyetlerini inananlara açıkladığı anlaşılmaktadır. Allah, aynı zamanda uluslararası savaş hukukunun da temellerinin atıldığı bu ayete göre, ayetin bulunduğu bağlamda belirtilen şartlara uydukları takdirde bu gibi kimselere herhangi bir müeyyide uygulanmaması gerektiğini beyan etmiştir.³⁵⁵

Bir taraftan kendi kabilelerinden gelebilecek baskı ihtimali, diğer yünden de Müslümanların kendilerine nasıl bir davranışta bulunacağını kestirememesi arasında kalan bu insanların içinde bulunduğu ruh halinin çok karmaşık olduğu anlaşılmaktadır. Bahsedilen bu gerekçeleri *stres verici/kaynağı* olarak düşündüğümüzde, bu kişilerin tüm bu etkenlere verdiği bu psikolojik tepkiyi de *stres* olarak tanımlayabiliriz. İşte Kur'an, onların bu psikolojik gerilimini *hasıra sadruh* deyimiyle ifade etmektedir.

Kur'an'ın iç dünyada yaşanan bu gerilim dolu hali tanımlamada kullandığı *hasıra sadruh* deyimi, çoğunlukla *dâkat sudûruhüm/göğüsleri sıkışmış-içleri daralmış*³⁵⁶ deyimiyle açıklanmıştır. Diğer taraftan bu ibare, Kur'an'da birbirlerinin yerine kullanıldığı tespitinden

³⁵³ Örneğin bkz. Halil b. Ahmed, *Ayn*, “hasar”, 3/113; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, “hasar”, 1/514; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “hasar”, 4/135; İbn Fâris, *Mekâyis*, “hasar”, 2/72; el-Hanefî, *Muhtâru's-sihâh*, “hasar”, 74; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “hasar”, 4/193; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, “hasar”, 376; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “hasar”, 11/26.

³⁵⁴ en-Nisâ 4/90.

³⁵⁵ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 2/1413; Celal Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri* (İzmir: Anadolu Yayınları, 1986), 3/1425; Karaman vd., *Kur'an Yolu*, 2/112-113.

³⁵⁶ Ebû'l-Haccâc Mücâhid b. Cebr el-Mekkî el-Mahzûmî, *Tefsîru Mücâhid* (Mısır: Dâru'l-Fikri'l-İslâmiyyi'l-Hadîse, 1989), 288; el-Ferrâ, *Meâni'l-Kur'ân*, 1/282; Ebû Ubeyde, *Mecâzü'l-Kur'ân*, 1/136; İbn Kuteybe, *Garîbü'l-Kur'ân*, 134; ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'ân*, 2/89; en-Nehhâs, *Meâni'l-Kur'ân*, 2/155; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “hasar”, 4/135; es-Sâmirî, *el-Lügât*, 25; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “hasar”, 2/631; ed-Dameğânî, *Kâmûs*, 134; Râşîp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “hasar”, 239; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 10/178; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “hasar”, 4/193; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “hasar”, 11/27.

hareketle *dâkat kulûbühüm/kalpleri daralmış-sıkışmış*³⁵⁷ tabiriyle de ifade edilmiştir. Bunlardan anlamca biraz farklı ancak yine bir olumsuz manevi durumu betimleyen *kârihetün kulûbühüm/kalpleri kerih görmüş-hoş görmemiş-sevmemiş-antipati duymuş*³⁵⁸ şeklinde çevirebileceğimiz söz grubu da bu deyimın açıklanmasına dair tanımlar arasındadır.

Kur'an deyimlerine özgün yorumlar getirmesiyle tanınan Zemahşerî (ö. 538/1144) ise, bu deyimın yukarıdaki anlamlarla beraber *huzursuzluk/tedirginlik/keyifsizlik/can sıkıntısı/moral bozukluğu* gibi içsel gelgitleri ifade eden *inkıbâz* (اِنْقِبَازٌ) kavramını da içerdiğini belirtmektedir. Bahsi geçen bu insanların iç dünyalarında yaşadığı bu *moralsizlik* durumunun sebebebini de *Allah'ın o kişilerin kalplerine bir korku salması*³⁵⁹ olarak açıklar.

Buraya kadarki açıklamalardan da anlaşıldığı üzere, semantik sahasının oldukça geniş olmasından dolayı *hasıra sadruh* tabirinin günümüz Türkçesinde tek bir deyimle ifade etmenin zorluğu ortadadır. Ancak ilgili ibarenin yukarıdaki tanımlarına ilaveten içi rahat etmemek, kabullenmemek ve benimsememek anlamındaki *içine sinmemek/içine sindirememek*, sıkılmak ve bunalmak anlamındaki *içi kapanmak/tıkanmak*³⁶⁰ deyimlerinin de karşılık olarak kullanılabileceğini söyleyebiliriz.

İşmi'zâz (اشمنزاز)

İşmi'zâz kelimesi, Arapça olmayan *şemz* (شَمْزٌ) kelimesinden türeyen bir mastardır.³⁶¹ Bu kelimenin asıl anlamı, *herhangi bir şeyin küçülüp çekilmesi/kısılması* ve (*parçalarının*) *bir araya gelmesi* manasındaki *tekabbuz* (تَقَبُّضٌ) ve *tecemmu*³⁶² kelimeleriyle açıklanmıştır. *İşmi'zâz* kavramı bu asıl anlamı taşımakla birlikte,³⁶³ tamamıyla insanın iç dünyasındaki *huzursuzluğu/rahatsızlığı/hoşnutsuzluğu* ifade etmektedir. Nitekim bu kelimenin genel olarak, *ferahlık/rahatlık/mutluluk* anlamındaki *inbisât* teriminin zıttı olan *keyifsizlik/moral*

³⁵⁷ Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîr*, c. 1, s. 396; et-Tüsterî, *Tefsîr*, s. 55.

³⁵⁸ Ebû Bekr Muhammed b. İbrâhîm b. el-Münzir, *et-Tefsîr* (Medinetü'l-Münevverâ: Dâru'l-Meâsir, 2002), 2/ 825.

³⁵⁹ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 1/547-548.

³⁶⁰ Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 280, 282.

³⁶¹ Halil b. Ahmed, Ayn, “işmi'zâz”, 6/233. Ancak Suyûtî (ö. 911/1505), *şemz* kelimesini Arapların bildiğini ve kullandığını söyler. Hatta meşhur Cahiliye devri ve Muallaka şairlerinden olan Amr b. Külsüm'ün (ö. 584 veya 600) bu kelimeyi kullandığı bir şiirinden örnek verir. Bkz. Celâleddin Abdurrahman b. Ebî Bekr es-Süyûtî, *el-İtkân fî ulûmi'l-Kur'ân* (Mısır: el-Hey'etü'l-Mısriyyetü'l-Âmmetü li'l-Kitâb, 1974), 2/99.

³⁶² Halil b. Ahmed, Ayn, “işmi'zâz”, 6/233; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, “işmi'zâz”, 2811; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “işmi'zâz”, 5/362.

³⁶³ Örneğin bu fiil *deri* kelimesiyle birlikte kullanıldığında, *derinin kasılıp büzülmesi/kramp* anlamına gelmektedir. Bkz. el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, “işmi'zâz”, 652.

bozukluğu/can sıkıntısı manasındaki *inkıbâz*³⁶⁴ kelimesiyle tanımlandığını görüyoruz. Bu *moral bozukluğu* da; sıkılmak/daralmak anlamındaki *dâka*, kerih görmek/çirkin bulmak/beğenmemek anlamındaki *kerihe*, nefret etmek/hoşlanmamak/sevmemek/antipati duymak anlamındaki *nefera*,³⁶⁵ korkmak/ürkmek anlamındaki *ze'ira* (ذِعْرَ) ve tüyleri ürpermek/tüyleri diken diken olmak anlamındaki *ıkşearra* (اِقْشَعْرَ) kavramlarıyla detaylandırılmıştır.³⁶⁶ Bütün bunlarda, herhangi bir dış etkene karşı insanın ruhsal dünyasında oluşan bir gerilim ve normalin dışına çıkma durumu söz konusudur. *Antipati* şeklinde de ifade edebileceğimiz bu hoşnutsuzluk durumu, kişide iğrenme/tiksinme duygusuna bağlı olarak oluşan onaylamama ve rıza göstermeme hâli olup bu duyguya tesir eden meselelerden uzaklaşma isteğinden meydana gelmektedir.³⁶⁷ Yine bu durum, insanın psikolojik iyi oluşunun bozulmasını da ifade eden psikolojik gerilimin ta kendisidir.

İşmi'zâz kavramı *kalp* kelimesiyle *ışmeezze'l-kalb* (اِشْمَارَ الْقَلْبِ) şeklinde beraber kullanıldığında ise, bir mesel olarak Kur'an'ın psikolojik gerilimi ifade etmede kullandığı deyimler arasında yer alır. Daha önce ele aldığımız öznesi *sadr/göğüs* ve *nefs/insanın kendisi* olan psikolojik gerilim deyimlerinden sonra, öznesi bu kez *kalp* olan stres içeren bir diğer deyim daha karşımıza çıkmaktadır.

Diğer iki kelime gibi *kalp* kelimesi de Kur'an'ın insanın psikolojik yönünü ifade etmede kullandığı semantik alanı oldukça geniş önemli anahtar terimlerindendir. Çoğulu *kulûb* şeklinde gelen bu kelime, sözlükte *bir şeyi bir taraftan/yönden başka bir tarafa/yöne çevirmek* anlamındadır. Nitekim insanın bir durumdan başka bir duruma geçmesi, onu yolundan döndürmek/çevirmek ve bir halden başka bir hale geçiş anlamındaki *inkılâb* bu kökten gelmektedir.³⁶⁸ Bu anlamıyla birçok ayette kullanılmıştır.³⁶⁹ Ayrıca Hz. Peygamber'in (s.a.s.) “*Ey kalpleri (bir halden bir hale) çeviren Allahım! Benim kalbimi*

³⁶⁴ el-Cevherî, *es-Sihâh*, “işmi'zâz”, 3/881; İbn Fâris, *Mekâyis*, “işmi'zâz”, 5/50; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğâ*, “işmi'zâz”, 2/48.

³⁶⁵ Hatta Arapların bu fiili, “*Filan kişiye karşı kalbim tiksindi yani nefretle doldu.*” şeklinde kullandıklarına rastlıyoruz. Bkz. Ebû Ubeyde, *Mecâzü'l-Kur'an*, 2/190.

³⁶⁶ el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “işmi'zâz”, 11/210; el-Hanefî, *Muhtâru's-sihâh*, “işmi'zâz”, 168; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “işmi'zâz”, 5/362; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “işmi'zâz”, 15/180; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “işmi'zâz”, 2/1232; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît*, “işmi'zâz”, 1/493.

³⁶⁷ M. Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 80.

³⁶⁸ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “kalb”, 681.

³⁶⁹ Örneğin bkz. el-Bakara 2/143; Âl-i İmrân 3/144; el-A'râf 7/125; el-Kehf 18/18; el-Hac 22/11; el-Ankebût 29/21; eş-Şuarâ 26/227.

dinin üzere sâbit kıl.”³⁷⁰ hadisinde de kalbin bir yönden başka bir yöne geçiş durumu bu anlamla ifade edilmiştir.

Kalp kelimesi, insan vücudundaki göğüs bölgesinin sol tarafında bulunan ve kan dolaşımının merkezi olan et parçasına/organa isim olmuştur. Bu anlamıyla insan bedeni içindeki *özel organ* demektir. Ancak Kur’an, kalp kelimesini hiçbir yerde bu maddi anlamıyla değil,³⁷¹ bütünüyle *insanın manevi bilişsel organı* anlamında kullanmıştır. Kur’an’da; tekil, ikil ve çoğul olmak üzere yüz otuz iki defa geçen kalp kavramı,³⁷² tamamıyla insanın gerçek benliği, iç dünyasını oluşturan ince kavrayış, duyuüstü/metafizik sahayı anlama/sezme/kavrama yetisi gibi kuvvelerden oluşan insandaki psikolojik bir meleke/yetenek anlamındadır.³⁷³ Yani aynen *sadr/göğüs* kavramında olduğu gibi insanın psikolojik dünyasındaki her türlü faaliyet alanını³⁷⁴ temsil etmektedir.

Kur’an’a göre kalp; *selim/sağlıklı*,³⁷⁵ *münib/(Allah’a) yönelen*³⁷⁶ ve *mutmain/huzurlu*³⁷⁷ gibi olumlu niteliklere sahip olduğu gibi; *içinde hastalık olan*,³⁷⁸ *(hakikatten) sapan/ayrılan*,³⁷⁹ *kasvet halini alan/katılaştıran*,³⁸⁰ *kirlenen/paslanan*³⁸¹ ve *körelen*³⁸² gibi olumsuz özellikleri de içerisinde barındırmaktadır. Bu bağlamda Hz. Peygamber’in (s.a.s.) kalp kelimesine yüklediği anlam, bu kavramın semantik sahası hakkında önemli ipuçları vermektedir: “*Dikkat edin/bilin ki; bedende/vücutta öyle bir et parçası vardır ki, o iyi (doğru ve düzgün) olursa bütün vücut iyi (doğru ve düzgün) olur; o bozulursa bütün vücut bozulur. Dikkat edin! O, kalptir.*”³⁸³ Bu meşhur hadis ve diğer açıklamalar ışığında kalbin adeta insanın kişiliğini/karakterini³⁸⁴ temsil ettiğini söyleyebiliriz.

³⁷⁰ Ebû İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevre et-Tirmîzî, *es-Sünen* (Beyrut: Dâru’l-Garbi’l-İslâmî, 1998), “Deavât”, 89 (No. 3522).

³⁷¹ Ancak sadece “*Allah hiç kimse için göğsünde iki kalp yaratmamıştır.*” (el-Ahzâb 33/4) ayetindeki *kalp* kavramının, kalbin fiziki yönüne işaret ettiğini söyleyebiliriz.

³⁷² Bkz. Abdülbâkî, *Müfhehres*, “kalb”, 549-551.

³⁷³ Toshihiko Izutsu, *Kur’an’da Tanrı ve İnsan*, çev. Kürşad Atalar (İstanbul: Pınar Yayınları, 2014), 212.

³⁷⁴ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 11/270; Güneş, *Kalp Kavramının Semantik Analizi*, 22.

³⁷⁵ eş-Şuarâ 26/89; es-Sâffât 37/84.

³⁷⁶ Kâf 50/33.

³⁷⁷ er-R’ad 13/28; en-Nahl 16/106.

³⁷⁸ el-Bakara 2/10; el-Mâide 5/52; el-Enfâl 8/49; et-Tevbe 9/125; el-Hac 22/53; en-Nûr 24/50; el-Ahzâb 33/12, 32, 60; Muhammed 47/20, 29; el-Müddessir 74/31.

³⁷⁹ Âl-i İmrân 3/7-8; et-Tevbe 9/117; es-Saff 61/5

³⁸⁰ el-Bakara 2/74; el-Mâide 5/13; el-En’âm 6/43; ez-Zümer 39/22; el-Hadîd 57/16.

³⁸¹ el-Mutaffifîn 83/14.

³⁸² el-Hac 22/46.

³⁸³ Buhârî, “İman”, 39 (No. 51).

³⁸⁴ er-Râzî, *Mefâtihi’l-ğayb*, 25/54; el-Mâverdî, *en-Nüketü ve’l-Uyûn*, 3/175; el-Kurtubî, *el-Câmi’*, 10/ 63; İbn Âdil, *el-Lübâb*, 20/398; el-Âlûsî, *Rûhu’l-maânî*, 30/166. Ayrıca Kur’an’a göre *kalp* kavramının semantik

İşmeezze'l-kalb deyimini bu açıklamalar sonucunda, genel bir ifadeyle (*herhangi bir şeyden dolayı*) *kalpte/kişide bir nefret oluşması ve kalbin/kişinin (o şeyi) sevimsiz/çirkin görmesi*³⁸⁵ olarak anlamlandırabiliriz. Bu tabir Kur'an'da bir ayette geçmektedir: “Allah tek başına anıldığında, ahirete inanmayanların kalpleri nefretle dolar/tiksindir.”³⁸⁶

Kur'ânî bir psikolojik gerilim deyimini olarak tespit ettiğimiz *işmeezze'l-kalb* ifadesinin bu anlam alanının genişliği meallere de aynı mefhumu anlatan farklı ibareler olarak yansımıştır. Nitekim “kalpleri tiksindir”,³⁸⁷ “kalpleri tiksinti duyar”,³⁸⁸ “kapleri endişe ve sıkıntıyla çarpar”,³⁸⁹ “yürekləri burkular”,³⁹⁰ “içlerine sıkıntı basar”³⁹¹ ve “kalplerindeki nefret yüzlerine vurur”³⁹² tabirleri sadece birkaç örnektir. Her bir tercüme ilgili deyim bir başka yönünü açıklıyor olsa da “kalplerindeki nefret yüzlerine vurur” ifadesinin deyimdeki orijinal anlamı daha özgün şekilde yansıttığını söyleyebiliriz.

Türkçemizde *işmeezze'l-kalb* deyimine karşılık gelebilecek birçok deyim olduğunu bahsedilebilir. Nitekim üzüntü ve sıkıntı sebebiyle bunalmak anlamındaki *kalbi kararmak*, sıkılmak ve içi daralmak anlamındaki *yüreği daralmak*, içine karamsarlık/sıkıntı çökmek ve çok sıkıntı duymak anlamındaki *yüreği kararmak*, endişe/kaygı ve gönül bulantısı/tiksintisi anlamındaki *içi kalkmak*, dert etmek/kederlenmek ve istediğini yapamama yüzünden üzölmek anlamındaki *içi içini yemek*, içine bir tasa/üzöntü çökmek anlamındaki *gönlü bulanmak* ve kederlenmek/tasalanmak ve müteessir olmak anlamında *içe dert olmak*³⁹³ deyimlerini buna örnek gösterebiliriz.

Hız. Peygamber de (s.a.s.), insanların kendilerinden hoşlanmadığı ve kendilerine nefret duyduğu birtakım liderleri tasvir ederken ilgili deyim Kur'an'daki aynı formunu kullanmıştır: “Sonra da üzerinize (sizi yönetmek üzere), kaplerin/insanların kendilerinden nefret ettiği/tiksindiğı ve (onların korkusundan dolayı) tüylerin diken diken olduğı (bazı)

sahası hakkında daha geniş bilgi için bkz. Adem Ergöl, *Kur'an-ı Kerim'de Kalp Kavramı* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1998).

³⁸⁵ İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “işmi'zâz”, 5/362.

³⁸⁶ ez-Zümer 39/45. Rivayetlerden anlaşıldığına göre; ayetin ifade ettiği müşriklerin bu tavrı, Hız. Peygamber'in (s.a.s.) Kâbe'nin kapısının yanında Necm Sûresi'ni okuduğı gün meydana gelmiştir. Bkz. Mücâhid b. Cebr, *Tefsîr*, 579; Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîr*, 3/680.

³⁸⁷ Çantay, *Kur'ân-ı Hakîm ve Meâl-i Kerîm*, 3/82.

³⁸⁸ İslamoğlu, *Hayat Kitabı Kur'an*, 2/919.

³⁸⁹ Şener vd., *Yüce Kur'an ve Açıklamalı-Yorumlu Meâli*, 462.

³⁹⁰ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 6/4126.

³⁹¹ Hayrettin Karaman vd., *Kur'ân-ı Kerim ve Açıklamalı Meâli* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2006), 462.

³⁹² Karaman vd., *Kur'an Yolu*, 4/621.

³⁹³ Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 236, 278, 307, 513; 329.

emirler olacaktır/gelecektir."³⁹⁴ Rivayetteki söz konusu yöneticilerin halkına karşı büyük bir baskı uyguladığı, bu yüzden toplumu sosyal bir gerilime sürükledikleri ve insanların nefretini kazandıkları³⁹⁵ anlaşılmaktadır.

Şiddet (شدة)

Şiddet kelimesi, aslen cevher ve arazda olabilen (mânevî/maddî) yumuşaklığın zıttı olan *salâbet/sertlik-katılık*³⁹⁶ manasını ihtiva etmektedir. İlgili kavramın diğer mastarı da *şedd* sözcüğüdür. Anlam dağarcığı oldukça zengin olan bu kavramın içerdiği manaların da bu asıl mefhumu göre şekillendiği görülmektedir. Buna göre bu kelime *hamle yapmak/saldırmak, takviye etmek/güçlendirmek/desteklemek/yardımcı olmak, mukayyed olmak/bağlamak/kontrolü ele geçirmek, sertlik/kuvvetlilik/dayanıklılık, yükselmek ve zirve nokta, rüşd/ergenlik/yetişkinlik çağı, zorluk/felâket/âfet, sıkıntı/darlık, (acı, ağrı, yokluk, sıkıntı gibi) dayanılması güç olan zor durum, cesaretlilik, cimrilik*³⁹⁷ gibi anlamlara gelmektedir.

Şiddet kelimesinin fiili olan *şedde*, *alâ* cer harfiyle kullanıldığında ise, *sıkmak/sıkıştırmak* ve *baskı yapmak/kurmak/uygulamak*³⁹⁸ manasını taşır. Bu ince anlam ayrımıyla, özellikle günümüz iş hayatında çok kullanılır hale gelen ve genel olarak birine uygulanan psikolojik baskıyı/tacizi sembolize eden *mobbing/bezdire*³⁹⁹ kavramını çağrıştırmaktadır. Doğal olarak bu durumun hem stresin kaynağını hem de stres tepkisinin kendisini bir bütün olarak değerlendirdiğimizde bir psikolojik gerilim sürecini ifade ettiğini rahatlıkla söyleyebiliriz.

Kur'an'da *şiddet* terimi türevleriyle birlikte toplam yüz iki ayette geçmektedir.⁴⁰⁰ Bunlardan birisi *sıkmak/sıkıştırmak* ve *baskı yapmak/kurmak/uygulamak*⁴⁰¹ anlamında, birisi

³⁹⁴ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 17/322 (No. 11224).

³⁹⁵ İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, "işmi'zâz", 3/232.

³⁹⁶ İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, "şiddet", 3/232.

³⁹⁷ Halil b. Ahmed, Ayn, "şiddet", 6/213; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, "şiddet", 11/182-183; el-Cevherî, *es-Sihâh*, "şiddet", 2/493; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğâ*, "şiddet", 1/498; el-Hanefî, *Muhtâru's-sihâh*, "şiddet", 62; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, "şiddet", 3/232-235; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, "şiddet", 291; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, "şiddet", 8/240-247.

³⁹⁸ Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, "şiddet", 2/1176.

³⁹⁹ İngilizce bir kelime olan *mobbing* her ne kadar dilimizde bu haliyle kullanılıyor olsa da Türkçe karşılığı *bezdiri* olarak bilinmektedir. Buna göre *mobbing/bezdire*; herhangi bir topluluk içerisindeki belirli kişi ve grubu hedef alıp, birtakım faaliyetlerden engelleyerek onları yıldırma, bezdirmeye, gözden düşürme, dışlama eylemi anlamına gelmektedir. TDK, "Türk Dil Kurumu Sözlükleri", <https://sozluk.gov.tr/?kelime> (Erişim 21.03.2020).

⁴⁰⁰ Abdülbâkî, *Müfehres*, "şiddet", 376-377.

⁴⁰¹ Yunus 10/88.

*mukayyed olmak/bağlamak/kontrolü ele geçirmek*⁴⁰² anlamında, üçü *takviye etmek/güçlendirmek/desteklemek*⁴⁰³ anlamında, sekizi *rüşd/ergenlik/yetişkinlik çağı*⁴⁰⁴ anlamında olup, diğerleri de *sertlik/kuvvetlilik/güçlülük/dayanıklılık*⁴⁰⁵ manasını içermektedir.

Şiddet kavramı, bir önceki deyimde olduğu gibi *kalp* kelimesiyle birlikte *şedde alâ kalbih* (شَدَّ عَلَى قَلْبِهِ) olarak beraber kullanıldığı ise, bahsi geçen meseller gibi Kur'an'ın psikolojik gerilimi ifade eden deyimleri arasında yerini almaktadır.

Kur'an'da *şedde alâ kalbih* deymi, Hz. Musa'nın Firavun ve onun seçkinler çevresi aleyhine yaptığı dua bağlamında emir kalıbı olarak bir ayette yer almaktadır: “*Ey Rabbimiz! Onların (Firavun ve ileri gelenlerine verdiği) tüm mallarını helak et/yok et ve kalplerine sıkıntı ver/baskı yap! (Yoksa/aksi takdirde) o elem verici azabı görünceye kadar iman etmeyecekler(dir).*”⁴⁰⁶ Ayet bağlamıyla birlikte değerlendirildiğinde; uzun zamandır içinde bulundukları küfür ve nankörlük ortamından dolayı Hz. Musa'nın kavmine çok kızdığı, öfkelenildiği ve onlara nefret duyduğu, bu yüzden de ruh halinin çok gergin olduğu ve bu aleyhte duayı yoğun bir stres altında yaptığı anlaşılmaktadır.⁴⁰⁷ Çünkü peygamberlerin, mânen tükenmişliğin bir başka deyişi olan *bittim noktası* olarak da ifade edilebilecek çok zor ve çaresiz kaldığı durumlarda ancak topluluğu aleyhine dua/beddua ettiği bilinmektedir.⁴⁰⁸ Hz. Peygamber'in (s.a.s.), daha önce ele aldığımız Hendek Savaşı'ndaki müşrikler aleyhine yaptığı duayı da bu bağlamda yorumlayabiliriz.⁴⁰⁹

Kelimenin etimolojik yapısını göz önünde bulundurup tamamıyla psikolojik gerilimi ifade ettiğini düşünerek “*kalplerine sıkıntı ver/baskı yap*” olarak çevirdiğimiz ilgili ayetteki “*ve'sşdüd alâ kulûbihim*” (وَأَشَدُّ عَلَى قُلُوبِهِمْ) Kur'ânî deyiminin kahir ekseriyet tarafından “*kalplerini bağla/katılaştır ve mühürle, onları bu hal üzere (kâfir olarak) öldür*”⁴¹⁰ şeklinde

⁴⁰² Muhammed 47/4.

⁴⁰³ Tâhâ 20/31; el-Kasas 28/35; Sâd 38/20.

⁴⁰⁴ el-En'âm 6/152; Yûsuf 12/22; el-İsrâ 17/34; el-Kehf 18/82; el-Hac 22/5; el-Kasas 28/14; el-Mü'min 40/67; el-Ahkâf 46/15.

⁴⁰⁵ Nitekim Damegânî, *şedde* kelimesinin Kur'an'da genel olarak *devamlı/kalıcı, sert/haşin, kötü, kuvvetli/güçlü, düşmanlık* ve *hulüm/ergenlik* olmak üzere altı anlam yönünün olduğunu belirtir ve bunlarla ilgili bazı ayetlerden örnekler verir. Bkz. ed-Damegânî, *Kâmûs*, 260-261.

⁴⁰⁶ Yunus 10/88.

⁴⁰⁷ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/365.

⁴⁰⁸ el-Merâğî, *Tefsîr*, 11/148. Ayrıca krş. Nûh 71/26-27.

⁴⁰⁹ Bir sonraki bölümde peygamberlerin psikolojik gerilimini daha geniş ele alacağımızdan dolayı, burada sadece konuya atıf yapmakla yetiniyoruz.

⁴¹⁰ Örneğin bkz. Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîr*, 2/247; el-Ferrâ, *Meâni'l-Kur'an*, 1/477; Ebû Ubeyde, *Mecâzû'l-Kur'an*, 1/281 (Hatta Ebû Ubeyde burada, bu deyimden mecâzî bir ifade olduğunu belirtmek için أَشَدُّ الْبَا (kapıyı bağla/kapat) şeklinde bir mecâzî örnek de verir.); İbn Kuteybe, *Garîbü'l-Kur'an*, 198; ez-Zeccâc,

anlaşıldığını görüyoruz. Hâlbuki burada *hateme/mühürlemek* ve *tabea/damgalamak* olmak üzere kalplerin mühürlenmesi veya damgalanması/kapatılması anlamında bir fiil kullanılmamıştır.⁴¹¹ Buna göre Hz. Musa, Firavun ve erkânının bir daha inanmamak üzere kalplerinin Allah tarafından mühürlenmesini istemiş olmaktadır. Bunun ise, son ana kadar topluluklarının hidayetini isteyen peygamberlerin misyonuna ne derece muvafık olduğu hayli tartışmalı olsa gerektir.

Tespit edebildiğimiz kadarıyla sadece İbn Âşûr (ö. 1973) ilgili deymi bu genel kanaatten farklı bir şekilde yorumlamıştır. Yukarıda bahsettiğimiz görüşü etraflıca ele aldıktan sonra, bu görüşlere katılmadığını beyan ederek ibaredeki *e’ş-şedd* kavramının, insana zorluk yükleyen ve içinde bulunulması hiç de hoş olmayan sıkıntılı şartları ifade eden *usr/zorluk* manasında olduğunu belirtmiştir. Bu durumda tabirin anlamının da “*kaplerine harac/sıkıntı ve dîk/darlık ver*” şeklinde olacağını vurgular. Bunu daha açık bir ifadeyle “*Onlar küfürde olduğu sürece kalplerine; üzüntü, tasa, keder, iç huzursuzluk ve zihin bulanıklığı/kafa karışıklığı gibi insanı sıkı ve daraltan her türlü psikolojik/ruhsal baskıyı uygula.*”⁴¹² şeklinde özetlemiştir. Bizim de başından itibaren açıklamaya çalıştığımız ve katıldığımız bu izaha göre “*ve’şdüd alâ kulûbihim*”deymi, tamamıyla psikolojik gerilimi ifade eden bir deyiş halini almış olmaktadır. Bu durumda Hz. Musa; doğru yolu bulmalarına vesile olabilir düşüncesiyle, Firavun ve avanesini baştan çıkaran servetin ellerinden alınmasını ve bu maddî yoksunluğun acısının da içlerine oturmasını dilemiştir. Böylece birtakım içsel sıkıntıları derinden hissederek bir öz eleştiriye olanak sağlayacak bir ruh hali içine girmelerini istemiştir.⁴¹³ Yani Hz. Musa’nın onların aleyhine görünen bu duasını, aslında maruz kalacakları şiddetli ve yoğun stresin kendilerini hakikate yönelip iman etmelerine vesile olması için yaptığı anlaşılmaktadır.

Psikolojik gerilim bağlamında incelediğimiz “*ve’şdüd alâ kulûbihim*” özgün Kur’ân deymi, birçok mealde de tamamen stres içeren ifadelerle karşılık bulmuştur. Nitekim

Meâni’l-Kur’ân, 3/31; Ebî Hâtim, *Tefsîr*, 6/1979; el-Mâtürîdî, *Te’vîlât*, 6/79; es-Semerkindî, *Bahru’l-ulûm*, 2/129; el-Mâverdî, *en-Nüketü ve’l-uyûn*, 2/448; el-Beğavî, *Meâlimü’t-tenzîl*, 2/431; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/365; İbn Atiyye, *el-Muharraru’l-vecîz*, 3/139; İbnü’l-Cevzî, *Zâdü’l-mesîr*, 2/346; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 17/122; el-Kurtubî, *el-Câmi’*, 8/374; el-Beyzâvî, *Envâru’t-tenzîl*, 3/122; İbn Kesîr, *Tefsîr*, 4/253; Bursevî, *Rûhu’l-beyân*, 4/74; eş-Şevkânî, *Fethu’l-kadîr*, 2/532; el-Âlûsî, *Rûhu’l-maânî*, 11/173.

⁴¹¹ Kur’an’da kalplerin mühürlenmesiyle/damgalanmasıyla ilgili olarak sadece bu iki fiil kullanılır. İlgili tüm ayetler için bkz. el-Bakara 2/7; el-En’âm 6/46; el-A’râf 7/100-101; et-Tevbe 9/87, 93; Yunus 10/74; en-Nahl 16/108; er-Rûm 30/59; el-Mü’min 40/35; eş-Şûrâ 42/24; el-Câsiye 45/23; Muhammed 47/16; el-Münâfikûn 63/3.

⁴¹² Bkz. İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 11/267-271. Ayrıca bkz. Mehmet Okuyan, *Kur’ân-ı Kerîm’de Çok Anlamlılık* (İstanbul: Düşün Yayıncılık, 2013), 366.

⁴¹³ Karaman vd., *Kur’an Yolu*, 3/134.

“kalplerine şiddetli bir sıkıntı ver”,⁴¹⁴ “kalplerini iyice sık”,⁴¹⁵ “kalplerine darlık ve sıkıntı ver”,⁴¹⁶ “kalplerine sıkıntı ver”,⁴¹⁷ “kalplerini şiddetle sık”,⁴¹⁸ “kalplerini sık da sık”,⁴¹⁹ ve “yüreklerine bunun acısını oturt”⁴²⁰ ibareleri buna sadece birkaç örnektir.

Türkçemizde ilgili deyiminin karşılığı olarak kullanılabilecek deyimlerin bulunduğunu söyleyebiliriz. Nitekim çok üzme, sıkıntı ve büyük acı vermek anlamına gelen *içini sıızlatmak* ve *içini yakmak*; sıkmak, üzme ve çekilmez hale getirmek anlamındaki (*birine/içine*) *bezginlik vermek*⁴²¹ deyimlerini örnek olarak verebiliriz.

Bah' (بَخْع)

Bah' kelimesi de Kur'an'da psikolojik gerilim ifade eden kavramlar arasındadır. İbn Fâris (ö. 395/1004) ve Zebîdî (ö. 1205/1791)'in bu kelimenin etimolojik anlamı hakkındaki “*Bu sözcük asıl/kök olarak ‘kesim vakti/olgunluğu gelen bir hayvanın kesilerek boyun kemiğinin parçalanması ve boyun içindeki beyaz can damarının kesilmesi’ anlamındadır. Bundan sonra bu kelime, bütün mübâlagalar/abartılar hakkında kullanılır olmuştur.*”⁴²² ifadesi, bu kavramın semantik sahası hakkında önemli ipuçları vermektedir. Nitekim birlikte kullanıldığı ek ve kelimelere göre bu kavram; *bir yeri su görününceye kadar kazmak, bir yerde/arazide yoğun bir şekilde tarımla/ekim-dikimle uğraşmak, bir çocuğun ağlamaktan ağzını bile açamaması/bu yüzden içi parçalanması, (herhangi bir kimseye) boyun eğmek/itaat etmek, (herhangi bir şey için) var gücüyle çalışmak/uğraşmak, (herhangi bir şey hakkında) sarfedilen çabanın son/zirve noktası*⁴²³ gibi anlamlar taşımaktadır.

Bah' kelimesi, daha önce de ruhsal faaliyetlerimizin hem kaynağı hem de bütünü olarak tespit ettiğimiz *nefs* kavramıyla birlikte *behea nefsehû* (بَخْعَ نَفْسُهُ) olarak kullanıldığında ise, tamamıyla insanın iç benliğindeki yoğun ve şiddetli gerilimi ifade eden bir deyiş hâlini alır. Buna göre bu deyim; *insanın, içine düştüğü (zannettiği) zillet ve kahırdan dolayı*

⁴¹⁴ Mahmut Kısa, *Kısa Açıklamalı Kur'an-ı Kerim Meali* (Konya: Armağan Kitabevi, 2008), 259.

⁴¹⁵ Talat Koçyiğit, *Kur'ân-ı Kerîm ve Türkçe Meâli* (Ankara: Kılıç Kitabevi, ts.), 217.

⁴¹⁶ Şener vd., *Yüce Kur'an ve Açıklamalı-Yorumlu Meâli*, 217.

⁴¹⁷ Karaman vd., *Kur'an Yolu*, 3/129; Karaman vd., *Kur'ân-ı Kerim ve Açıklamalı Meâli*, 217.

⁴¹⁸ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 4/2743; Çantay, *Kur'ân-ı Hakîm ve Meâl-i Kerîm*, 2/29.

⁴¹⁹ Celal Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, 6/2756.

⁴²⁰ İslamoğlu, *Hayat Kitabı Kur'an*, 1/389.

⁴²¹ Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 91, 282.

⁴²² İbn Fâris, *Mekâyis*, “bah”, 1/207; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “bah”, 20/306.

⁴²³ Halil b. Ahmed, Ayn, “bah”, 1/123; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “bah”, 1/117; İbn Fâris, *Mekâyis*, “bah”, 1/207; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, “bah”, 1/48; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, “bah”, 702; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “bah”, 20/305-306.

*hissettiği şiddetli üzüntü/tasa/öfke/kızgınlık gibi duygular içerisinde kendini öldürmesi*⁴²⁴ anlamına gelmektedir. Ancak buradaki *insanın kendini öldürmesi*; gerçek bir cana kıyma/öldürme değil, aynen *kendini parçalamak, içi parçalanmak* ve *canı çıkmak* ifadelerinde olduğu gibi mecaz bir anlatımdır.⁴²⁵ Zaten Türkçe’de de bu deyimleri ve benzerini halen kullanıyoruz. Örneğin uğrunda ölecek kadar bir şey için fedakârlıkta bulunmaya *canını feda etmek/vermek*, çok çaba göstermek ve didinmeye *kendini paralamak*, aşırı üzüntü duymaya *çeri parçalanmak* ve çok yorulmak, zorluk çekmek, örselenip yıpranmak ve hırpalanmaya *canı çıkmak*⁴²⁶ denir. Bu Türkçe deyimler bağlamında ilgili tabirin aynı zamanda, *kendini helak etmek/mahvetmek/harap etmek/yıpratmak/perişan etmek* şeklinde de ifade edilmesi bu ibareyi daha anlaşılır kılacaktır.

Dolayısıyla *bah* kavramının etimolojik anlamındaki bahsi geçen *mübâлага/abartı, behea nefsehû* deyiimiyle anlatılmak istenen insanın iç dünyasında yaşadığı buhran ve gerilimin şiddetine/yoğunluğuna da yansımış olmaktadır. Yani burada; sıradan ve olağan bir psikolojik gerilim değil, kişi tarafından sarsıcı bir stres kaynağı/vericisi olarak algılanan herhangi bir etkenin, insanı zihnen ve rûhen yoran, onu gittikçe zorlayan ve zamanla içinden çıkılmaz bir hal almaya başlayan sıra dışı/olağanüstü bir *altüst olma/normalin dışına çıkma* durumu söz konusudur.

Kur’an’da *behea nefsehû* deyiimi, aynı kalıpta olmak üzere iki ayette ve sadece Hz. Peygamber’in (s.a.s.) gerilim dolu ruh halini tasvir eder nitelikte yer almaktadır. Bunlardan birincisi, “*Bu söze inanmazlarsa (diye) arkalarından üzümlere neredeyse kendini helak edeceksin/mahvedeceksin.*”⁴²⁷ ve diğeri de “*İnanmıyorlar diye neredeyse kendini helak edeceksin/mahvedeceksin.*”⁴²⁸ ayetidir. Buradaki *bâhuun nefseke* (بَاهُوْن نَفْسَكْ) ifadesi, meallere de yansıttığımız üzere, çoğunlukla *mühlikün nefsek/kendini helak edeceksin/mahvedeceksin* ve *mühricun nefsek/canını çıkaracaksın*⁴²⁹ ifadeleriyle açıklanmıştır.

Her iki ayet de tebliğ ettiği ilâhî mesajın müşriklerde meydana getirdiği düşmanlığa derinden üzülen ve onların akıbetleri hakkında duyduğu derin kaygı yüzünden büyük ızdırap

⁴²⁴ Halil b. Ahmed, Ayn, “bah”, 1/123; İbn Düreyd, *Cemheratü’l-luga*, “bah”, 1/292; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “bah”, 3/1183; İbn Fâris, *Mekâyis*, “bah”, 1/206; İbn Manzur, *Lisânü’l-Arab*, “bah”, 8/5.

⁴²⁵ el-Ferrâ, *Meâni’l-Kur’ân*, 2/134; el-Ezherî, *Tehzîbü’l-luga*, “bah”, 1/117; el-Hanefî, *Muhtâru’s-sihâh*, “bah”, 30; ez-Zebîdî, *Tâcu’l-arûz*, “bah”, 20/305.

⁴²⁶ Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 125, 128, 280, 331.

⁴²⁷ el-Kehf 18/6.

⁴²⁸ eş-Şuarâ 26/3.

⁴²⁹ Örneğin bkz. el-Ferrâ, *Meâni’l-Kur’ân*, 2/134; et-Tüsterî, *Tefsîr*, 115; ez-Zeccâc, *Meâni’l-Kur’ân*, 4/81; en-Nehhâs, *Meâni’l-Kur’ân*, 5/62.

çeken Hz. Peygamber'e (s.a.s.) seslenmektedir.⁴³⁰ Allah, inançsızların vahyi inkârda devam etmeleri durumunda onları bekleyen hazin sondan korkup üzülen Hz. Peygamber'i (s.a.s.) aynı zamanda teselli ederek ona moral vermekte ve bu aşırı gerginliğinin yersiz olduğunu⁴³¹ bildirmektedir.

Râgıb el-İsfahânî'nin de (ö. V./XI. Yüzyılın ilk çeyreği) belirttiği gibi,⁴³² kendisine anlamca çok yakın olmasından dolayı *behea nefseh* deyiimiyle birlikte incelenmesi gereken bir diğer Kur'ânî psikolojik gerilim ifadesi de *zehebet nefsihû* (ذَهَبَتْ نَفْسُهُ) deyimidir.⁴³³ Asıl anlamı *gelip geçmek/seyr halinde olmak/devam etmek* gibi her türlü *gitmek* eylemini içeren *zehebe* fiili,⁴³⁴ *nefs* kelimesiyle beraber kullanıldığında diğer deyim gibi tamamen ruhsal dünyadaki şiddetli gerilimi tasvir eden bir hüviyet kazanmaktadır. Her iki deyim de anlam bakımından birbirine oldukça yakındır. Buna göre *zehebet nefsih* ifadesi, ölümden kinaye olup,⁴³⁵ *telef* ve *heder* anlamında mecazen *kendini telef etmek/yok etmek* ve *kendini heder etmek/ziyan etmek*⁴³⁶ anlamına gelir.

Bu tabir de sadece Hz. Peygamber'in (s.a.s.) iç dünyasındaki aşırı tedirginlikleri hakkındadır ve emir formatında olmak üzere bir ayette bulunmaktadır: “Onlar için tasalanarak kendini harap etme/yıpratma!”⁴³⁷ Ayetteki “*felâ tezheb nefsiük*” (فَلَا ذَهَبْ نَفْسُكَ) tabiri, yukarıdaki manaları da kapsayacak şekilde ve neredeyse diğer deyimle aynı olarak “*kendini helak etme!*”⁴³⁸ şeklinde yorumlanmıştır. Ayrıca burada, Hz. Peygamber'in (s.a.s.) içinde bulunduğu bu yoğun psikolojik gerilimin hem nedeni hem de sonucu diyebileceğimiz duygusal boyutunu/tepkisini niteleyen *hasret* (حَسْرَةٌ) kavramı ise, ifadeye ayrı bir derinlik kazandırmıştır. Bu kelime, (vakti) geçen herhangi bir şeyin geride bıraktığı şiddetli üzüntü/keder/tasa⁴³⁹ anlamındadır. Bir başka deyişle *hayıflanma/acınma/yerinme* duygularını içeren bir *pişmanlık*⁴⁴⁰ durumudur. Buna göre Hz. Peygamber'in (s.a.s.); geçen

⁴³⁰ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 5/3224; Esed, *Kur'an Mesajı*, 496.

⁴³¹ Karaman vd., *Kur'an Yolu*, 3/536.

⁴³² Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât*, 38.

⁴³³ Ayrıca bkz. er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 26/7; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 4/285; eş-Şa'râvî, *Tefsîr*, 17/10534.

⁴³⁴ İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “zehebe”, 1/393.

⁴³⁵ Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “zehebe”, 332; Bursevî, *Rûhu'l-beyân*, 7/321.

⁴³⁶ ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “zehebe”, 23/56; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “zehebe”, 1/298; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît*, “zehebe”, 1/87.

⁴³⁷ Fâtır 35/8.

⁴³⁸ Örneğin bkz. ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/600; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 4/254; en-Nesefî, *Medârikü't-tenzîl*, 3/78; ; el-Kâsımî, *Mehâsinü't-te'vîl*, 8/161; el-Cezâirî, *Eyseru't-tefâsîr*, 4/341.

⁴³⁹ es-Sa'lebî, *el-Keşfü ve'l-Beyân*, 8/99; el-Hâzin, *Lübâbü't-te'vîl*, 5/298; es-Seâlebî, *el-Cevâhiru'l-husân*, 4/383; eş-Şevkânî, *Fethu'l-kadîr*, 4/389; Tantavî, *et-Tefsîru'l-vasît*, 11/325.

⁴⁴⁰ Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîr*, 3/553. Ayrıca Kur'an'ın ahiret hayatı için kullandığı ifadelerden biri de *hayıflanmak/iç geçirmek* anlamını da içeren ve *pişmanlık/üzüntü günü* olarak çevirebileceğimiz *yevmü'l-hasret* tabiridir. Bkz. Meryem 19/39.

her an için müşriklerin içerisinde bulunduğu inkâr hallerine çok üzüldüğü, bu üzüntünün giderek hayıflanmaya/pişmanlık duyarak çırpınmaya döndüğü ve bütün bunların son tahlilde benliğini sarsan yıpratıcı bir ruhsal gerilime evrildiği anlaşılmaktadır.

Semantik bakımdan birbirine çok yakın olan “*bâhuun nefsek*” ve “*felâ tezheb nefsiik*” ifadelerinin geçtiği ayetlerin Mekke döneminin ikinci yarısından sonra indiğini göz önüne aldığımızda;⁴⁴¹ ilâhî çağrıya Mekkeli putperestlerin aldığı sert tavır karşısında, Hz. Peygamber (s.a.s.)’in o zamana kadar iç dünyasında yaşamakta olduğu tüm sıra dışı psikolojik gerilimlerin adeta bu ikişer kelimelik iki deyme sığmış olduğunu söyleyebiliriz.

İzz (عز)

Ardı ardına inceleyeceğimiz bundan sonraki üç kelime, *alâ* cer harfiyle birlikte kullanıldıklarında anlamca birbirine çok yakın kavramlar olmaktadır. Bunlardan biri, diğer masterları *izzet* ve *azâzet* olan *izz* sözcüğüdür. Bu terim, *aşağılık/alçaklık/rezillik/kepazelik* anlamındaki *züll* kelimesinin zıttıdır.⁴⁴² *İzz* kavramı asıl olarak *insanı her çeşit yenilgiye uğramaktan engelleyen her türlü durum*⁴⁴³ olarak tanımlanır. Buna göre genel olarak *şerefli/saygın/muteber/şaileden uzak olmak, güçlü/kuvvetli/sağlam olmak ve asil/soylu/itibarlı olmak* gibi anlamlar taşır. Ancak *alâ* harf-i ceri ile birlikte kullanıldığında, tamamen *ruhsal dünyadaki tedirginliği/endişeyi/sıkıntıyı betimleyen bir deyiş halini* almaktadır. Buna göre *azze aleyh* (عَزَّ عَلَيْهِ) fiili; *her türlü zorluk ve güçlülükle karşılaşma durumunu, bu çetin şartların ağır/meşakkatli gelmesi halini ve bütün bunların kişinin iç dünyasında oluşturduğu manevi baskı sürecini*⁴⁴⁴ ifade eder.

Kur’an’da *azze aleyh* fiili, yalnız bir ayette ve sadece Hz. Peygamber’in (s.a.s.) içinde bulunduğu sıkıntıya değinir mahiyette yer almıştır: “*Size içinizden/kendi cinsinizden öyle bir elçi gelmiştir ki, sizin sıkıntı içinde/zor durumda olmanız ona çok ağır/güç gelir.*”⁴⁴⁵ Ayetteki ilgili ibarenin, *zor/güç/ağır gelmek* anlamına gelen *saube*, *şekîkun alâ* ve *şedîdün*

⁴⁴¹ Derveze, *et-Tefsîru’l-hadîs*, 1/15-16; Mehdi Bâzergan, *Kur’an’ın Nüzûl Süreci*, çev. Yasin Demirkıran (Ankara: Fecr Yayınevi, 1998), 34; Muhammed Âbid Câbirî, *Fehmü’l-Kur’ân* (Beyrut: Merkezü Dirâsâtî’l-Vahdeti’l-Arabiyye, 2008), 1/376-386, 2/387-390.

⁴⁴² Kur’an’daki *izzet* – *zillet* zıtlığının kullanımı hakkında bkz. Âl-i İmrân 3/26; en-Neml 27/34; el-Münâfikûn 63/8.

⁴⁴³ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “izz”, 563.

⁴⁴⁴ el-Ezherî, *Tehzîbü’l-luga*, “izz”, 2/163; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “izz”, 3/885; ez-Zemahşerî, *Esâsü’l-belâğa*, “izz”, 1/650; el-Hanefî, *Muhtârü’s-sihâh*, “izz”, 207; İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, “izz”, 2/62; ez-Zebidî, *Tâcu’l-arûz*, “izz”, 5/13; Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, “izz”, 2/1492.

⁴⁴⁵ et-Tevbe 9/128.

*alâ*⁴⁴⁶ ifadeleriyle açıklandığını görüyoruz. Ancak bu meşakkatli durumun sıradan bir hal değil, sabır/metanet sınırlarını zorlayan yoğun bir manevi sıkıntı olduğu⁴⁴⁷ anlaşılmaktadır. Kelimenin etimolojik anlamındaki *güçlülük/kuvvetlilik* yönünün bize bu ince ayrımı yansıttığını söyleyebiliriz.

Ayette iki farklı kelimeyle aynı psikolojik gerilimin farklı boyutlarına temas edilmiştir. Bir tarafta insanların zorlanmaları/zorda kalmaları *anet*, diğer tarafta da bu durumdan etkilenip mânen sıkılan Hz. Peygamber'in (s.a.s.) ruhsal gerilimi *azze aleyh* bulunmaktadır. Burada bir stres durumunun başka bir stres durumuna neden olabileceği söz konusudur. Ancak bu, bir tarafın içinde bulunduğu meşakkatli halin diğer taraftan ne derece stres verici/kaynağı olarak algılandığına bağlıdır. İşte risalet misyonu insanların dünya ve ahiret mutluluğu olan Hz. Peygamber (s.a.s.), onların bu konuda yaşayabileceği her türlü güçlükten doğrudan etkilenmiş ve bu durum onda da bir manevi gerginlik oluşturmuştur.

Buradaki *azîz* kavramının aynı zamanda Hz. Peygamber'in (s.a.s.) *saygın/şerefli/itibarlı/şaibeden uzak*⁴⁴⁸ kişiliğine bir atıfta bulunduğunu söyleyebiliriz. Onun bu latif ve nezih karakterinden kaynaklanan duygu dünyasının da topluluğunun sıkıntılarından incindiği ve yıprandığı ifade edilebilir. Bu duygusal gerginliği de Türkçemizde halen kullandığımız *ağırına/gücüne/zoruna gitmek*⁴⁴⁹ deyimiiyle açıklamak mümkündür.

Kiber (كبر)

Diğer mastarı *kübr* olan *kiber* kelimesinin karşısı, *her türlü küçük ve önemsiz olma* halini ifade eden *sığar/sağâra* sözcüğüdür. *Kiber* kavramı genel olarak *maddeten/mânen büyüklük, azamet, ihtişam/görkemlilik, önemlilik ve zirvede olmak*⁴⁵⁰ anlamlarını içerir. Aslında kelimenin kökü *iri cüsseli* olmaya delalet eder. İri cüsselilik de bedeninin ağır olmasını gerektirir. Ağır/kilolu olmak da vücudun fizîkî bütünlüğünü/ahengini zorlar.

⁴⁴⁶ İbn Kuteybe, *Garîbü'l-Kur'ân*, 193; ed-Dameğânî, *Kâmûs*, 323; el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 5/518; Ebû Abdîrrahmân Muhammed b. el-Hüseyn es-Sülemî, *Hakâiku't-tefsîr* (Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 2001), 1/293; Ebi'l-Hasen Ali b. Ahmed el-Vâhidî en-Nisâbü'rî, *el-Vasît fî tefsîri'l-Kur'âni'l-Mecîd* (Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1994), 2/536; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "izz", 564.

⁴⁴⁷ es-Sicistânî, *Garîbü'l-Kur'ân*, 332.

⁴⁴⁸ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 4/2653.

⁴⁴⁹ Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 13,521.

⁴⁵⁰ Halil b. Ahmed, Ayn, "kiber", 5/361; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, "kiber", 1/327; el-Cevherî, *es-Sihâh*, "kiber", 2/802; İbn Fâris, *Mekâyis*, "kiber", 5/154; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, "kiber", 5/126; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, "kiber", 14/5.

Buradan hareketle *kiber* terimi sonraları *nefislere/iç dünyayalara ağır gelen zorluklar*⁴⁵¹ hakkında mecaz olarak kullanılmaya başlanmıştır.

Kiber kelimesi *alâ* cer harfiyle beraber kullanıldığında ise, Kur'an'da psikolojik gerilimi içeren bir başka ifade olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna göre *kebûra aleyh* (كَبُرَ عَلَيْهِ) fiili, *insanın ruh halinde meydana gelen her türlü zorlanma ve baskı* anlamına delalet eder. Onun için bu tabir; öncelikle *zor/güç/ağır gelmek* anlamlarını içeren *iştedde*, *şakka*, *sekule* ve *saube* kelimeleriyle açıklanmıştır. Dolayısıyla bu deyiş, genel olarak *(herhangi birini) sıkmak, (birine) ağır/zor/güç gelmek* ve *(biri için) katlanılmaz hal almak*⁴⁵² anlamlarına gelmektedir.

Kur'an'da *kebûra aleyh* ibaresi, üçü fiil ikisi sıfat olmak üzere beş yerde geçmektedir.⁴⁵³ Bunlardan sadece biri yine Hz. Peygamber'in (s.a.s.) iç âlemindeki sıkıntılarına işaret eder: “*Onların (hakikatten) yüz çevirmeleri sana ağır geldiyse...*”⁴⁵⁴ Ayetteki ilgili fiil, mana olarak birbirine çok yakın olan ve genel olarak *ağır/zor/güç gelmek* anlamındaki *azume*, *şakka* ve *sekule*⁴⁵⁵ kelimeleriyle izah edilmiştir.

Kebûra aleyh fiilinin kullanıldığı diğer iki ayet, Allah'ın dininin müşriklere ağır geldiğini dile getirmektedir. Birincisi “*(Ey Elçi!) Senin kendilerini çağırdığın (bu din/tevhid inancı) (o) müşriklere ağır gelmiştir.*”⁴⁵⁶ ayetidir. “*(Ey Elçi!) onlara Nuh'un haberini oku. Topluluğuna bir zamanlar şöyle demişti: 'Ey kavmim! (Aranızda elçi olarak) bulunmam ve Allah'ın ayetlerini hatırlatmam eğer size ağır geliyorsa...*”⁴⁵⁷ ayetinde ise Hz. Nuh'un davetinden büyük rahatsızlık duyan topluluğunun yaşadığı içsel gerginlik yine Hz. Nuh'un dilinden yansımıştır.

⁴⁵¹ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 7/203. Hatta İbn Âşûr (ö. 1973), konuyla ilgili olarak Arapların konuşmalarında “*Meşakkat/güçlük, katlanmak veya sonuca varmak için gerekli büyük işlerden biridir.*” sözünün meşhur olduğunu söyler. Bkz. İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 1/479.

⁴⁵² Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “kiber”, 696; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, “kiber”, 2/119; el-Hanefî, *Muhtârü's-sihâh*, “kiber”, 265; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “kiber”, 3/1895.

⁴⁵³ el-Bakara 2/45, 143; el-En'âm 6/35; Yunus 10/71; eş-Şûrâ 42/13.

⁴⁵⁴ el-En'âm 6/35.

⁴⁵⁵ Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîr*, 1/559; ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'ân*, 2/243; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “kiber”, 696; ed-Dameğânî, *Kâmûs*, 398; el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 4/73; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 2/160; Reşid Rıza, *Tefsîru'l-Menâr*, 7/318; el-Merâğî, *Tefsîr*, 1/104; el-Hicâzî, *et-Tefsîru'l-vâzih*, 1/604; es-Sâbûnî, *Safvetü't-tefâsir*, 1/48; ez-Zühaylî, *et-Tefsîru'l-münîr*, 1/154. Ayrıca Hz. Peygamber'in (s.a.s.) iç dünyasındaki gerimle ilgili olarak, üçüncü bölümdeki *Dînî Başa Çıkma Konusunda Peygamberlerden Bazı Örnekler* konusunda daha geniş bilgi verileceğinden dolayı burada sadece kavram tahlili yapılmıştır.

⁴⁵⁶ eş-Şûrâ 42/13.

⁴⁵⁷ Yunus 10/71

Kur'an'da *kebûra aleyh* fiilinin sıfat olarak geçtiği diğer iki ayetin ise bağlamları göz önüne alındığında,⁴⁵⁸ özellikle son din İslam'ı karşılarına alan Yahudilerin bazı içsel huzursuzluklarından bahsettiği anlaşılmaktadır.⁴⁵⁹ Bunlardan ilki “(Allah'tan) sabır ve namazla yardım dileyin. Kuşkusuz bunlar, huşû içerisinde olanlardan başkasına ağır gelir.”⁴⁶⁰ ve diğeri de “Bu (kıblenin değiştirilmesi/yeni kible tayini), Allah'ın doğru yola ulaştırdıklarından başka herkese ağır gelmiştir.”⁴⁶¹ ayetidir. Burada sabır, namaz ve kıblenin değiştirilmesi üzerinden Allah'ın gönderdiği son dinin önemli ilkelerinin, sadece belirli bir kitleye yani başta Yahudiler olmak üzere münafıklarla henüz İslâm'ı içlerine sindirememiş kesimlere ağır geldiği ve onlarda yoğun bir gerginlik oluşturduğu⁴⁶² beyan edilmiştir.

Kebûra aleyh ifadesiyle ilgili ele aldığımız son dört ayetin ortak noktası, stres alıcılarının/hedef kitlenin tamamıyla gayri müslim olarak nitelendirebileceğimiz her türlü inançsız kesim ve stres kaynağının da kendilerince onlara manevi tehdit oluşturan tevhid dini olmasıdır.⁴⁶³ Bu da ilgili dört ayeti birlikte değerlendirmiş olmamızın kavram bütünlüğünü görmemiz açısından isabetli olduğunu göstermektedir.

Şakk (شق)

Şakk kelimesi asıl olarak *bir şeyde meydana gelen çatlama, yarıлма ve parçalanarak ayrılmaya* delalet eder. Yani sözlükte bir nesneyi (elbise, odun, duvar vs.) *çatlatmak/yarmak/parçalamak/(ikiye) yarmak/ayırmak*⁴⁶⁴ gibi anlamlara gelir. Bundan sonra bununla ilgili tüm manalar, bu kök anlamından hareketle istiare/mecaz olarak kullanılmaya başlanmıştır. Nitekim bu kelimenin içerdiği *bir şeyin yarısı, ayrılık/muhalefet/ihtilaf, dalalet, düşmanlık, kardeş, sabah, (ulaştırılması zor/güç/yorucu olan) uzak yer, başın yarısındaki/bir tarafındaki ağrı*⁴⁶⁵ gibi anlamlar hep bu asıl manayı çağrıştırmaktadır.

⁴⁵⁸ Muhammedü'l-Emîn b. Muhammed b. El-Muhtâr eş-Şankîfî, *Edvâü'l-beyân fî îzâhi'l-Kur'ân bi'l-Kur'ân* (Beyrut: Dâru'l-Fikr, 1995), 2/25.

⁴⁵⁹ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 3/46; el-Merâğî, *Tefsîr*, 1/104; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 1/477.

⁴⁶⁰ el-Bakara 2/45.

⁴⁶¹ el-Bakara 2/143.

⁴⁶² Karaman vd., *Kur'an Yolu*, 1/231.

⁴⁶³ Bkz. Bursevî, *Rûhu'l-beyân*, 1/125; el-Âlûsî, *Rûhu'l-maânî*, 1/249; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 1/479.

⁴⁶⁴ Kur'an'da ilgili fiil bu kök anlamıyla kullanılmıştır. Bkz. el-Bakara 2/74; Meryem 19/90; el-Furkân 25/25; el-Kamer 54/1; er-Rahmân 55/37; el-Hâkka 69/16; Abese 80/26.

⁴⁶⁵ Halil b. Ahmed, Ayn, “şakk”, 5/7-8; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, “şakk”, 1/138-139; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “şakk”, 8/205-206; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “şakk”, 4/1502; İbn Fâris, *Mekâyis*, “şakk”, 3/170; ed-Dameğânî, *Kâmûs*, 267; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “şakk”, 459-460; el-Hanefî, *Muhtârû's-sihâh*,

Şakk terimi de önceki iki kavram gibi *alâ* cer harfiyle *şakka aleyh* (شَقَّ عَلَيْهِ) olarak kullanıldığında, yine diğer ikisi gibi tamamen psikolojik gerilimi ifade eden bir deyiş haline gelir. Buna göre bu tabir, *saube alâ/zor gelmek* ve *sekule/ağır gelmek* kavramlarıyla açıklanan (*bir şeyin birine*) çok ağır/zor/dayanılmaz/tahammül edilmez gelmek ve (*birini*) rahatsız etmek/sıkamak⁴⁶⁶ anlamlarına gelmektedir. Şakk tabirinin bu ince anlam ayrımı da, yine aynı fiilden türeyen ve *şiddet/güçlülük-zorluk* kavramıyla açıklanan *zorluk/güçlülük/sıkıntı/mihnet* anlamındaki *meşakkat*⁴⁶⁷ kelimesiyle ifade edilmiştir. Bu bağlamda *meşakkati* hem vücudu hem iç âlemi dağıtan/parçalayan anlamında Râgıb el-İsfahânî'nin şu veciz beyanıyla “*Mecâzen bedene ve nefse (iç dünyaya) çöken kırılma*”⁴⁶⁸ olarak tanımlayabiliriz.

Kur'an'da *şakka aleyh* fiilinin bir ayette kullanıldığını görüyoruz. Ayet Hz. Musa'nın kıssasının anlatıldığı bir bağlamda gelmektedir. Hz. Musa Mısır'da sehven bir adam öldürdüğünde, Firavun tarafından gelebilecek tehlikelere karşı bölgeye yakın bir yer olan Medyen'e gitmiş, oraya varınca bir su kenarında davarlarını sulamak üzere gelen bir grup insan görmüş ve burada zorda kalan iki kız kardeşin hayvanlarını sulamıştır. Bu iki kız kardeş durumu babalarına haber verince, babalarının ücretini ödemek için yaptığı çağrısı üzerine Hz. Musa o haneye gelmiş ve Kur'an'ın bir isim vermeyip *şeyh-i kebir* (çok yaşlı) olarak nitelediği o zatla görüşmüştür.⁴⁶⁹ Hz. Musa'nın başından geçenleri ve Mısır'dan kaçış sebebini dinleyen bu hane reisi, güvenilir bir beldeye gelmiş olduğundan dolayı artık korkmaması gerektiğini belirtmiştir. Kızlarından birinin isteği üzerine, kendisine yanlarında ücretli bir işçi olarak çalışması için teklifte bulunmuştur. Bu teklif, sekiz sene çalışma karşılığında (Hz. Musa isterse on yıl da olabilir), iki kızından birisini kendisiyle evlendirmek

“şakk”, 167; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “şakk”, 10/181-184; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “şakk”, 25/511-512; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “şakk”, 2/1222.

⁴⁶⁶ el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “şakk”, 8/205; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, “şakk”, 1/515; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “şakk”, 25/511; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “şakk”, 2/1224.

⁴⁶⁷ Kur'an bu anlamı aynı kökten türeyen bir başka kelimeyle ifade etmiştir: “*Kendinizi ağır sıkıntıya/zorluğa sokmadan ulaşamayacağınız (nice) yerlere yüklerinizi onlar (o hayvanlar) taşır.*” (en-Nahl 16/7). Bkz. Halil b. Ahmed, *Ayn*, “şakk”, 5/7; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, “şakk”, 1/138; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “şakk”, 4/1502.

⁴⁶⁸ Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “şakk”, 459.

⁴⁶⁹ Bu zatın kimliği konusunda bir görüş birliği olmayıp iki ana görüş bulunmaktadır. Onun Hz. Şuayb'ın erkek kardeşinin oğlu (yeğeni) olduğunu söyleyenler olmuştur. Ancak onun Hz. Şuayb olduğunu ifade edenler çoğunluktadır. Bkz. Ebî Hâtim, *Tefsîr*, 9/2965; es-Sa'lebî, *el-Keşfü ve'l-beyân*, 7/244; el-Mâveridî, *en-Nüketü ve'l-uyûn*, 4/247; İbn Atiyye, *el-Muharraru'l-vecîz*, 4/284; el-Kurtubî, *el-Câmi*, 13/270; İbn Kesîr, *Tefsîr*, 6/205; es-Süyûtî, *ed-Dürü'l-mensûr* 11/453-454.

isteğini içeriyordu.⁴⁷⁰ İşte “(Yoksa bu konuda) sana zorluk çıkarmak/ağırlık vermek istemem.”⁴⁷¹ ayeti bu bağlamda gelmektedir.

Burada Hz. Musa’yı rahatsız ve tedirgin edebilecek hususların neler olabileceği, aslında kendisine yapılan teklifin içerisinde bulunmaktadır. Nitekim bunların; öncelikle orada çalışıp çalışamayacağı, bu sürenin sekiz mi yoksa on yıl mı olacağı, sonrasında iki kızından biriyle evlenip evlenmeyeceği ve de yanlarında çalışma süresince kendisine kolaylık sağlanıp sağlanmayacağı⁴⁷² hususları olduğunu söyleyebiliriz.

Konumuz olan ayetteki “*en eşukka aleyk*” (أَنْ أَشُقَّ عَلَيْكَ) ibaresini; şimdiye kadarki açıklamalarımız doğrultusunda ve meale de yansıttığımız üzere, *sana zor/ağır/güç gelecek, seni zorlayacak, seni meşakkate düşürecek* gibi *tedirginlik/kaygınlık/endişelilik*⁴⁷³ ifade eden söylemlerle açıklayabiliriz. Aslında *meşakkat*, herhangi bir işin içinde bulunan zorluk, güçlük ve yoruculuk demektir. Onun için burada zorlukla kastedilen, işin kendisinde bulunan güçlüktür. Babanın zorluğu kendine nisbet etmesi, meşakkatin sebebi olması dolayısıyladır. Yani o “*Ben, içinde senin için meşakkat olan bir şeyi sana şart koşturmak istemiyorum.*” demek istemiş olsa gerektir.⁴⁷⁴ Kur’an’ın tabiriyle şeyh-i kebirin bu sözünden, güncel tabirle ifade edecek olursak, yaptığı teklifle Hz. Musa’ya karşı bir stres kaynağı olup ona bir psikolojik gerilim/stres yüklemek istemediği anlaşılmaktadır.

Diğer taraftan Hz. Peygamber’in (s.a.s.) meşhur misvak hadisinde de *şakka aleyh* fiilinin yukarıdaki Kur’ânî versiyonu kullanılmıştır: “*Ümmetime zorluk/sıkıntı verecek olmasaydım, onlara misvakı her namazda emrederdim.*”⁴⁷⁵ Bu hadisi, içerisinde *nefret ve zorluk* olmak üzere yine psikolojik gerilim içeren ifadeler bulunan “*Müjdeleyin, nefret ettirmeyin; kolaylaştırın, zorlaştırmayın.*”⁴⁷⁶ hadisiyle birlikte ele aldığımızda; Hz.

⁴⁷⁰ Bkz. el-Kasas 28/20-28.

⁴⁷¹ el-Kasas 28/27. Zebîdî (ö. 1205/1791), *Şuq* fiilinin anlam sahasını açıkladığı bölümde bu ayeti özellikle örnek göstermiştir. Bkz. ez-Zebîdî, *Tâcu’l-arûz*, “şakk”, 25/511.

⁴⁷² ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/405; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 24/207; Ebüssuûd Efendi, *İrşâdü’l-akli’s-selîm*, 7/10.

⁴⁷³ el-Beyzâvî, *Envâru’t-tenzîl*, 4/176; el-Merâğî, *Tefsîr*, 20/48; Said Havva, *el-Esâs fi’t-tefsîr*, 7/4073; es-Sâbûnî, *Safvetü’t-tefâsîr*, 2/397.

⁴⁷⁴ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 20/109.

⁴⁷⁵ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 2/43 (No. 607); İbn Mâce, “Tahâret”, 7 (No. 287); Ebû Dâvûd Süleyman b. Eş’as b. İshâk es-Sicistânî el-Ezdî, *es-Sünen* (Beyrut: el-Mektebetü’l-Asriyye, ts.), “Tahâret”, 25 (No. 47); Tirmizi, “Tahâret”, 18 (No. 22); Ebû Abdîrrahmân Ahmed b. Şuayb en-Nesâî, *es-Sünenü’l-Kübrâ* (Beyrut: Müessesetü’l-Risâle, 2001), “Tahâret”, 6 (No. 6). Ayrıca hadisin metin bakımından farklı rivayetleri için bkz. Malik b. Enes, “Tahâret”, 114; Dârimî, “Tahâret”, 18 (No. 710), Buhârî, “Cuma”, 8 (No. 836); Müslim, “Tahâret”, 42 (No. 589).

⁴⁷⁶ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 32/342 (No. 19572); Müslim, “Cihâd ve Sîyer”, 6 (No. 4525); Ebû Dâvûd, “Edeb”, 20 (No. 4835). Ayrıca hadisin metin bakımından farklı rivayeti için bkz. Buhârî, “İlim”, 11 (No. 68).

Peygamber'in (s.a.s.), ümmetinin iç dünyasındaki hassas dengelere ne kadar dikkat ettiği anlaşılmaktadır. Nitekim bu konuda birçok örnek arasından sadece Hz. Âişe'nin (ö. 58/678) “*Nebî (s.a.s.), iki durum arasında tercih yapmak zorunda kaldığında, günah olmadıkça kolay olanı tercih ederdi.*”⁴⁷⁷ ve Abdullah b. Mes'ûd'un (ö. 32/652-53) “*Allah'ın Elçisi (s.a.s.), bize usanç vermekten korkarak öğüt vermek için uygun günleri gözetirdi.*”⁴⁷⁸ sözlerini kâfi görüp bunları dikkate aldığımızda bile, Hz. Peygamber'in (s.a.s.) hayatı zorlaştırmak yerine dinen bir sakıncası olmadığı sürece daima kolaylıktan yana olduğunu görürüz.⁴⁷⁹ Onun için ümmetine ağır/meşakkatli geleceğini ve bu yüzden de onlarda bir içsel gerilim oluşabileceğini düşündüğü bazı işlerin yapılmasını emretmekten kaçındığı bilinmektedir.

Şekâvet (شقاوة)

Şekâvet terimini Kur'an'ın psikolojik gerilimi ifade eden kavramlar içinde en son ele almamızın nedeni, bu kelimenin şimdiye kadar incelediğimiz tüm psikolojik gerilim tabirlerini kapsamakla kalmayıp bunlardan daha da öte bir semantik sahaya sahip olmasıdır. Onun için benzeri koşulları izah eden fakat kendi bağlamları içerisinde daha özel bir manası olan önceki deyişleri, *şekâveti* meydana getiren öğeler olarak değerlendirmek mümkündür.

Şekâvet kelimesi asıl olarak *insana zorluk yükleyen ve içinde olunması insanı gerilime sevkeden her türlü sıkıntılı koşula* işaret etmektedir. Buna göre *şekâvet* çoğunlukla, bu olumsuz içsel durumu ifade eden *şiddet/güçlük, usr/zorluk, müânat/sıkıntı-cefa* ve *teyb/yorgunluk* kavramlarıyla açıklanmıştır. Zıttı ise *saadet/mutluluk*⁴⁸⁰ kelimesidir. Bu zıt anlamlılığı da göz önünde bulundurarak *şekâvet* kavramının; *yorgunluk, zorluk, güçlük, sıkıntı, kötü ve sıkıntılı durum, problemlilik, perişanlık, bedbahtlık, mutsuzluk*⁴⁸¹ gibi anlamlara geldiğini söyleyebiliriz.

⁴⁷⁷ Buhârî, “Hudûd”, 10 (No. 6786). Ayrıca hadisin metin bakımından farklı rivayetleri için bkz. Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 43/303 (No. 26262); Müslim, “Fedâil”, 77 (No. 2327); Ebû Dâvûd, “Edeb”, 5 (No. 4785).

⁴⁷⁸ Tirmîzî, “Edeb”, 72 (No. 2855).

⁴⁷⁹ Mehmet Emin Özafşar vd. (ed.), *Hadislerle İslam* (İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2017), 2/539.

⁴⁸⁰ Kur'an'da bu zıt anlamlı kelimelerin aynı ayette ve yan yana kullanıldığını görüyoruz: “*O ahiret günü kimileri bedbaht, kimileri de bahtiyar olacaktır.*” (Hûd 11/105). Ancak İbn Fâris (ö. 395/1004), *şekâvet* kelimesinin diğer zıttının da *sühulet/kolaylık* olduğunu belirtmiştir. Bkz. İbn Fâris, *Mekâyis*, “şekâvet”, 3/202.

⁴⁸¹ el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “şekâvet”, 9/168; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “şekâvet”, 6/2394; İbn Fâris, *Mekâyis*, “şekâvet”, 3/202; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, “şekâvet”, 1/516; el-Hanefî, *Muhtâru's-sihâh*, “şekâvet”, 167; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “şekâvet”, 14/439; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, “şekâvet”, 1300; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, 38/387; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît*, “şekâvet”, 1/490.

Şekâvet kavramı Kur'an'da çeşitli türevleriyle birlikte on iki ayette geçmektedir.⁴⁸² Kur'an'ın bu kullanımlarına baktığımızda, ilgili kavramın anlam alanını ahiret hayatını da ekleyerek daha da genişlettiğini görüyoruz. Nitekim bunların bir kısmı, şimdiye kadarki açıkladığımız anlamlar olarak bu dünyayla⁴⁸³ ve diğer kısmı da ahiret hayatıyla ilgilidir.⁴⁸⁴ Bu durumu aynı zamanda *dünyevî şekâvet* ve *uhrevî şekâvet*⁴⁸⁵ olarak da adlandırabiliriz. Buna göre *şekâveti* ahiret hayatıyla ilgili olarak (oradaki sonuçları bakımından) düşündüğümüzde; *hakikatten sapmak*, *kâfir olmak* ve *dalâlette olmak*⁴⁸⁶ gibi tamamen din dışı bir tavrı ifade eder hâle gelmiş olmaktadır.

Kur'an'ın *şekâveti* dünya hayatıyla ilgili kullanımlarına baktığımızda, insandaki olumsuz içsel durumu yani psikolojik gerilimi yansıttığını görürüz. Nitekim iki ayette Hz. Zekeriyâ ve Hz. İbrahim'in Allah'a olan dualarında (duanın karşılığı bakımından) hiçbir zaman sıkıntı yaşamadıkları,⁴⁸⁷ bir ayette Hz. İsa'nın kendini tanıtırken annesine karşı asla bedbaht (ona karşı gelerek zorluk çıkaran) biri olmadığı,⁴⁸⁸ bir ayette inkârcıların tepkilerinden büyük gerilim yaşayan Hz. Peygamber'e (s.a.s.) Kur'an'ın ona sıkıntı vermesi ve bu yüzden mutsuz olması için gönderilmediği⁴⁸⁹ ve bir ayette de Hz. Adem ve eşinin şeytana uyarlırsa bunun sonucunun cennetten çıkma olup böylece (cennette buldukları rahatı bulamamalarından dolayı) zorluğa düşüp mutsuz olacakları⁴⁹⁰ durumu bu kavramla ifade edilmiştir.

Diğer taraftan *şekâvetin* Kur'an'daki ahiret hayatıyla ilgili kullanımları ise, dünyadaki bedbahtlıklarının kendilerini Allah'tan yüz çevirmeye ve hidayeti kabul etmemeye sürüklediği ve bu yüzden de ahirette sonları hüsrân olan kimseleri tanımlar.

⁴⁸² Hûd 11/105, 106; Meryem 19/4, 32, 48; Tâhâ 20/2, 117, 123; el-Mü'minûn 23/106; el-A'lâ 87/11; eş-Şems 91/12; el-Leyl 92/15.

⁴⁸³ Meryem 19/4, 32, 48; Tâhâ 20/2, 117.

⁴⁸⁴ Hûd 11/105, 106; Tâhâ 20/123; el-Mü'minûn 23/106; el-A'lâ 87/11; eş-Şems 91/12; el-Leyl 92/15.

⁴⁸⁵ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "şekâvet", 460. Müellif ayrıca, ilgili açıklamalar bağlamında *şekâvet* kavramının dünya ve ahiret kullanımlarına örnekler verir. Diğer taraftan Dameğânî (ö. 478/1085), *şekâvet* kavramının Kur'an'da *yorgunluk*, *şirke düşmeksizin isyan etmek* ve *küfr* olmak üzere üç anlamda kullanıldığını ifade eder ve ayetlerden misaller getirir. Bkz. ed-Dameğânî, *Kâmûs*, 267-268.

⁴⁸⁶ Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, 2/1224. Nitekim "(İnkâr edip bu yüzden) bedbaht olanlar ateştedirler. Orada nefes alıp vermeleri güçlüklerdir ve inleyip dururlar." (Hûd 11/106) ayetinde, *şekâvet* kavramının *küfr* anlamını yansıttığı açıkça görülmektedir.

⁴⁸⁷ "Rabbim! Sana yaptığım dualarda hiç bedbaht olmadım (elim hiç boş dönmedi/dualarım hiç cevapsız kalmadı)." (Meryem 19/4); "Umulur ki, Rabbime dua etmemle bedbaht (eli boş dönmüş) olmam." (Meryem 19/48).

⁴⁸⁸ "(Allah bana) anneme iyi davranmamı da (emretti). Beni zorba ve isyankâr biri yapmadı." (Meryem 19/32).

⁴⁸⁹ "(Ey Peygamber!) Biz bu Kur'an'ı sen sıkılıp mutsuz olasın diye göndermedik." (Tâhâ 20/2).

⁴⁹⁰ "Biz dedik ki: 'Ey Âdem! Şüphesiz İblis, senin ve eşinin düşmanıdır. Sakın sizi cennetten çıkarmasın. Yoksa sıkıntıya düşüp mutsuz olursun.'" (Tâhâ 20/117).

Nitekim bir ayette Allah'ın yol göstericiliğine uyanların dalaletе düşmeyeceği ve bu nedenle de bedbaht (sonu hüsrân) olmayacağı,⁴⁹¹ üç ayette haktan tamamen ayrılmış ve söz dinlemeyen inkârcı kişilik,⁴⁹² bir ayette inanmayanların ahiretteki itirafları bağlamında *şekâvet*lerinin kendilerine galebe çaldığı ve bu yüzden de dalaletе düşmeleri (*şekâvet*lerinin kurbanı oldukları)⁴⁹³ ve son tahlilde ard arda gelen iki ayette ahiret günü büyük hesaplaşmadan sonra cehenneme girecek *güruh*⁴⁹⁴ bu kavramla izah edilmiştir.

Bu meyanda *uhrevî şekâvetin*, Kur'an'ın "*hasirû enfüsehüm/kendilerini ziyana uğratanlar*"⁴⁹⁵ diye tanımladığı ve dünya hayatında yoldan sapmalarına ve hatalara gark olmalarına neden olan dünyevî hazlara dalmak yoluyla kendilerini/benliklerini yitirenlere işaret ettiğini söyleyebiliriz.⁴⁹⁶ Bu gibi kimselerin, ahiret hayatında farkına vardıkları bu tükenmişliklerinin sonucundaki hayıflanmaları, iç çekişleri, hıçkırıkları ve pişmanlıkları ortamını/zamanını da Kur'an *yevmü'l-hasret/büyük elem ve pişmanlık günü*⁴⁹⁷ olarak tavsif etmiştir. *Şekâveti* oluşturan bir alt öge olarak buradaki *hasretin*; bir ızdırap türü olarak, kaybedilen ve artık bir daha elde edilemeyip bir daha asla yaşanamayacak olana karşı duyulan müthiş acı ve pişmanlık hâlini ifade ettiğini belirtmek mümkündür.⁴⁹⁸ İşte bu durum aynı zamanda, *şekâvet* olgusunda ahirette yaşanacak olan büyük psikolojik gerilim boyutunun da bulunduğuna bir işaret sayılabilir.

Böylece Kur'an; *şekâvet* kavramının anlamında köklü bir değişiklik yapmış, mutsuzluğun sebeplerini günümüz modern insan anlayışındaki şansızlık ve talihsizlikte aramak yerine insanın kendisine ve bu dünyada yapıp ettiklerine bağlayarak Allah'la olan ilişkisine göre anlamlandırmıştır. Çünkü Kur'an, dünyası ve ahireti ile hayatı bir bütün olarak değerlendirmektedir. Bundan dolayı bu kavrama dünyevî ve uhrevî olmak üzere varlığın iki boyutunu kuşatan bir anlam yüklemiştir.⁴⁹⁹ Buna göre *şekâvet*, hem bu

⁴⁹¹ "(Bundan sonra) benden size bir hidayet geldiğinde, kim hidayetime tabi olursa sapmaz ve bedbaht olmaz." (Tâhâ 20/123).

⁴⁹² "Bahtsızlar ise ondan (Allah'ın öğüdünden) uzaklaşırlar." (el-A'lâ 87/11); "(Salih kavminin) en azgını (deveyi öldürmek için) ileri atılmıştı." (eş-Şems 91/12); "Oraya (cehenneme) sadece bedbaht kimse girecektir." (el-Leyl 92/15).

⁴⁹³ "(O inkârcılar) şöyle derler: 'Ey Rabbimiz! Bedbahtlığımız bize üstün/baskın geldi ve (bu yüzden) sapkın kimseler olduk.'" (el-Mü'minûn 23/106).

⁴⁹⁴ "O (ahiret) günü geldiğinde Allah'ın izni olmadan kimse konuşamayacak ve onların kimisi bedbaht, kimisi de bahtiyar/mutlu olacaktır." (Hûd 11/105); "(İnkâr edip bu yüzden) bedbaht olanlar ateştedirler. Orada nefes alıp vermeleri güçlülüdür ve inleyip dururlar." (Hûd 11/106).

⁴⁹⁵ el-En'âm 6/12, 20; el-A'râf 7/9, 53; Hûd 11/21; el-Mü'minûn 23/103; ez-Zümer 39/15; eş-Şûrâ 42/45.

⁴⁹⁶ eş-Şankîfî, *Edvâü'l-beyân*, 5/357.

⁴⁹⁷ Meryem 19/39.

⁴⁹⁸ Düzgün, *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan*, 151, 155.

⁴⁹⁹ Özafşar vd. (ed.), *Hadislerle İslam*, 3/184.

dünyadaki mutsuzluğu/bedbahtlığı hem de ahiretteki mutsuzluğu/bedbahtlığı ifade eder durumdadır.

Tüm bu açıklamalardan hareketle *şekâvet* kavramının; şimdiye kadar psikolojik gerilimle ilgili ele aldığımız ifadeleri de içine alan bir cins isim olduğunu, genel olarak *büyük talihsizlik/şanssızlık, sefalet, umutsuzluk, zorluk/güçlük, rahatsızlık, ızdırıp, koşulların sıkıntısı* gibi anlamlarda kullanıldığını⁵⁰⁰ ve günümüzde *trajedi/facia* olarak nitelendirilen duruma karşılık gelebileceğini söylemek yanlış olmayacaktır.⁵⁰¹ Bu durumda her psikolojik gerilim hâlinin aynı zamanda bir *şekâvet*, ancak her *şekâvet*in bir psikolojik gerilim olmadığını rahatlıkla ifade edebiliriz.

Şimdiye kadar incelediğimiz Kur'an'da psikolojik gerilimi ihtiva eden kavram ve deyimler elbette bunlarla sınırlı olmayabilir. Biz bu konuyla doğrudan ilişkili olduğunu düşündüğümüz ifadeleri tespit edip ele almaya çalıştık. Doğal olarak Kur'an'ın, kendisiyle psikolojik gerilime dolaylı olarak değindiği farklı terim ve deyimlerin olduğundan bahsedilebilir.

3.1.2. Psikolojik Gerilimin Duygusal Tezahürleri

Genel olarak *herhangi bir etkenin insanın içsel dünyasında uyandırdığı izlenim*⁵⁰² şeklinde tanımlayabileceğimiz *duygu* kelimesi, öncelikle kişinin ruh dünyasındakilerini dışarı yansıtmasını ifade eder. Diğer bir deyişle duygular olmadan insanın kendisini iyi ifade etmesi pek de mümkün görünmemektedir.⁵⁰³ Nitekim kaynağının/vericisinin niteliğine göre psikolojik gerilim de, gerek aynı anda ve gerekse hemen sonrasında oluşup ruhsal tezahürlere eşlik eden insandaki bazı temel duygular üzerinden müşahade edilir duruma gelir. Bu duygusal tepkilerin modern psikolojide *heyecan* teması içerisinde ele alındığını görmekteyiz. Heyecan ise, *iç dünyada yaşanan gerilim sonucu insanda meydana gelen aşırı duygulanma durumu* olarak tanımlanabilir.⁵⁰⁴ Bu duygusal dalgalanma da aynı zamanda rahatlık eşiğinin aşılp psikolojik iyi oluşun bozulması anlamına gelmektedir. Stresin bu

⁵⁰⁰ Bu bağlamda *şekâvet* terimi; psikolojik gerilimin sadece *dank/darlık* ve *dayk/sıkıntı* gibi ruhsal/zihinsel tezahürlerini değil, *havf/korku, hüzn/üzüntü, gam/keder* ve *hasret/büyük elem* ve *pişmanlık* gibi duygusal tezahürlerini de kapsamaktadır. Hatta bu iki ana saha, *şekâvet*in kurucu unsurları olarak da değerlendirilebilir. Bkz. Muhammad Azizan Sabjan, “The Meaning and Experience of Happiness in Islam an Overview”, *The European Proceedings of Social&Behavioural Sciences* (2017), 397.

⁵⁰¹ Düzgün, *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan*, 151.

⁵⁰² TDK, “Türk Dil Kurumu Sözlükleri”, <https://sozluk.gov.tr/?kelime> (Erişim 26.12.2020).

⁵⁰³ Nevzat Tarhan, *Duyguların Dili* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2008), 46.

⁵⁰⁴ Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, “heyecan”, 359; Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 263.

duygusal belirtilerini, Kur'an'ın en çok üzerinde durduğu dört temel his olan *havf/korku*, *hüzün/üzüntü*, *gazap/öfke* ve *hasret/hayıflanma* reaksiyonları üzerinden inceleyeceğiz.

Havf (وف)

Havf kelimesinin, Kur'an'ın *korku* duygusunu anlatmada kullandığı en merkezi kavram olduğunu söyleyebiliriz. Korku tepkisi ise, insan hayatının yaratılıştan gelen mühim reaksiyonlarından olarak genel anlamda *herhangi bir tehlike karşısında insanın tüm yapısını etki altına alan tesirli bir tedirginlik durumu*⁵⁰⁵ şeklinde tanımlanabilir. Buna göre korku, karşılaşılan tehlike ile orantılı bir duygusal tepkime hâlidir ve genelde belirli ve bilinen somut durumlarla ve tehditlerle ilgilidir. Oysa çağımızın bu konudaki bulaşıcı hastalığı olarak nitelendirilen ve genelde korkuyla bir arada kullanılan *anksiyete/kaygı* ise, gelecekte tehlikeli bir şeylerin olabileceğine dair bir belirsizlik duygusudur.⁵⁰⁶ Bu her iki ortak korku hissi, insanı etraftan gelen hayatı tehdit eden tehlikelere karşı uyararak bunlardan korunma konusunda kişiyi yaşama tutunmaya sevk etmektedir. Bu tutum, aynı zamanda insanın kendisini *güven* içerisinde hissetme arayışı olarak da ifade edilebilir.⁵⁰⁷ O halde korku ile güven arasında karşıt bir ilişkinin⁵⁰⁸ varlığından rahatlıkla söz edilebilir.

Kur'an'da korku duygusunu ifade eden ve aralarında ince anlam ayrımı bulunan birçok değişik kavram vardır. Bu durum, psikolojik gerilimin en önemli duygusal tezahürlerinden olan korku tepkisinin insandaki derin etkilerinin geniş boyutlarıyla ele alındığını göstermektedir. Bu kavramların başında, Kur'an'da en çok kullanılan⁵⁰⁹ ve bu yüzden de bu husustaki kapsayıcı terim olarak düşündüğümüz *havf* kelimesi gelmektedir. Bu sözcük en genel anlamıyla *bilinen veya tahmin edilen bir işareten/tehlikeden dolayı irkilmek/ürkmek* manasındadır ve mutlak korku olgusuna delalet eder. Kur'an'daki kullanımlarına bakıldığında, *havf* teriminin ifade ettiği korku motifinin semantik alanı daha da genişlemiş olarak hem dünyevî hem uhrevî konuları içine aldığı görülür.⁵¹⁰ Ayrıca ilgili tanımdan hareketle ilk etapta korkuyla bilgi veya tanıma arasında doğrudan bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz. Ancak korku mevzuu olan şeyle alakalı her zaman bir malumat

⁵⁰⁵ M. Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 57-58.

⁵⁰⁶ Friedemann Schaub, *Korku ve Kaygı Çözümleri*, çev. Cumhur Özkaya (İstanbul: Olimpos Yayınları, 2019), 26.

⁵⁰⁷ Ahmet Baydar, *Kur'an Açısından Korku ve Büyü* (İstanbul: Beyan Yayınları, 1999), 19.

⁵⁰⁸ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “havf”, 303. Korku-güven zıtlığı için örneğin bkz. en-Nisâ 4/83; el-Kasas 28/31; en-Nûr 24/55.

⁵⁰⁹ Havf kavramı ve türevleri Kur'an'da yüz yirmi dört ayette geçmektedir. Bkz. Abdülbâkî, *Müfrehres*, “havf”, 246-248.

⁵¹⁰ İbn Fâris, *Mekâyis*, “havf”, 2/230; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “havf”, 303.

eksikliği olabildiğinden korkunun kaynağı konusunda ayırt edici davranılamamakta ve bu husus kişiyi elinde olmadan psikolojik gerilime yöneltebilmektedir. Nitekim Kur'an bu bağlamda Hz. İbrahim,⁵¹¹ Hz. Lut,⁵¹² Hz. Yakub,⁵¹³ Hz. Musa ve annesinin⁵¹⁴ korkusundan ve bu korkunun kaynağından bahseder.

Kur'an'da havf kavramından sonra en fazla tekrarlanarak korku duygusunu anlatan kelime *haşyet* sözcüğüdür.⁵¹⁵ *Haşyet, kendisinden korkulanın bilinmesi ve tanınmasından dolayı ondan saygıyla beraber korkmayı*⁵¹⁶ belirtir. Bu durum aynı zamanda, korkunun kaynağıyla kurulan bilişsel yakınlıktan dolayı korkunun daha bilinçli bir durum aldığını gösteren bir *hürmet* anlamındaki korkuya işaret eder.⁵¹⁷ Nitekim Kur'an'ın bu bağlamda, Allah karşısında takınılması gereken korku tavrı hususunda çoğunlukla *haşyet* kavramını kullanması oldukça anlamlıdır.⁵¹⁸ Özellikle de “*Kulları arasında Allah'tan (layıkıyla) sadece âlimler/bilenler korkar.*”⁵¹⁹ ayetinde bu durum bariz bir şekilde ifade edilmiştir. Onun için *haşyetin* Allah'a atfen kullanıldığında, *Allah'ın celali ve heybetini marifetle O'ndan korkmak*⁵²⁰ şeklinde tanımlandığını görüyoruz.

Havf ve *haşyetten* sonra, aralarında önemli anlam nüanslarının bulunduğu anlaşılan Kur'an'ın korku manasında kullandığı diğer çevre kavramlara da bir göz atalım. Bunlardan *hazer* türevleriyle birlikte yirmi bir ayette geçer⁵²¹ ve *korkudan dolayı sakınmak/çekinmek/korunmak ve bundan ötürü oluşan teyakkuz hâli*⁵²² anlamına gelir. *Rahbet* on iki yerde bulunur⁵²³ ve *sakınma/korunma ve bundan doğan huzursuzlukla birlikte korkma durumu*⁵²⁴ manasını taşır. *İşfâk* on yerde kullanılır⁵²⁵ ve *korkuyla karışık meydana gelen itina/ihtimam ve bu tutumun sürekli bir hâl alması*⁵²⁶ anlamındadır. *Vecel* beş yerde

⁵¹¹ Hûd 11/70, 74.

⁵¹² el-Ankebût 29/33

⁵¹³ Yûsuf 12/13.

⁵¹⁴ Tâhâ 20/68; eş-Şuarâ 26/21; el-Kasas 28/18, 21, 25, 31, 33, 34; el-Kasas 28/7.

⁵¹⁵ *Haşyet* kavramı ve türevleri Kur'an'da kırk sekiz ayette geçmektedir. Bkz. Abdülbâkî, *Müfheşres*, “*haşyet*”, 233-234.

⁵¹⁶ İbn Fâris, *Mekâyis*, “*haşyet*”, 2/184; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “*haşyet*”, 283.

⁵¹⁷ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 6/3991.

⁵¹⁸ Örneğin bkz. er-Ra'd 13/21; el-Enbiyâ 21/49; el-Mü'minûn 23/57; el-Ahzâb 33/39; Fâtır 35/18; Yâsîn 36/11; ez-Zümer 39/23; Kâf 50/33; el-Haşr 59/21; el-Mülk 67/12; el-Beyyine 98/8.

⁵¹⁹ Fâtır 35/28.

⁵²⁰ el-Cürcânî, *Ta'rifât*, “*haşyet*”, 98.

⁵²¹ Abdülbâkî, *Müfheşres*, “*hazer*”, 196.

⁵²² İbn Fâris, *Mekâyis*, “*hazer*”, 2/37.

⁵²³ Abdülbâkî, *Müfheşres*, “*rahbet*”, 325.

⁵²⁴ İbn Fâris, *Mekâyis*, “*rahbet*”, 2/447; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “*rahbet*”, 366.

⁵²⁵ Abdülbâkî, *Müfheşres*, “*işfâk*”, 384.

⁵²⁶ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “*işfâk*”, 458.

geçer⁵²⁷ ve iç dünyada bir korku ve ürperti hissetmek⁵²⁸ anlamına gelir. Ru'b beş yerde bulunur⁵²⁹ ve kalbi korkuyla dolarak içi parçalanmak⁵³⁰ manasını taşır. Rav' bir yerde kullanılır⁵³¹ ve ürperti ve titremeyle oluşan korku ve bu korkunun içte yerleşik bir hâl olması⁵³² anlamındadır. Ferak ise bir yerde fiil olarak geçer⁵³³ ve kalbin korkudan dolayı dağılıp parçalanması⁵³⁴ manasını içerir.

Bahsi geçen Kur'an'daki bu korku motiflerinin tamamını bütüncül bir şekilde ele aldığımızda ortak bir sonuca varmamız mümkün görünmektedir. Bu bağlamda Kur'an'ın öncelikli hedefinin insanın yaratılıştan gelen korku reaksiyonunu belirli bir istikamete yönlendirip eğitimini sağlamak olduğunu söyleyebiliriz. Nitekim bu ifadeler dikkatle incelendiğinde, şayet bunlar Allah'a veya Allah korkusuna atfen kullanılıyorsa olumlu karşılanarak sahiplerinin övüldüğü görülür. Bu makbul korku tepkisinin, meydana geldiğinde insanı iyi yönde etkileyen stres kaynağı anlamındaki *olumlu/yapıcı stres* (*eustress*) olgusuna tekabül ettiğini ifade edebiliriz. Çünkü bu durumun, yaşanmasından hoşnut olunan ve performans gösterilip potansiyel kullanılarak karşılaşılan sorunun çözümünü sağlayan *iyi stres* hâli olduğunu biliyoruz.⁵³⁵ Ancak bu korku söylemleri Allah'tan başka bir şeye gönderme yapılarak kullanıldığında ise uygun görülmeyerek bunları yapanlar uyarılır. Çünkü bu vaziyetin, istenmeyip kişiyi kötü yönde etkileyen ve performansın kilitlenmesine neden olabilen stres kaynağı anlamındaki *olumsuz/yıkıcı stres* (*distress*) durumuna dönüşmesi her zaman imkân dâhilindedir.⁵³⁶ O halde Kur'an'ın bu konudaki tüm çabasının, Allah kaynaklı olmayan bütün korku tepkilerini azaltmak veya gidermek ve böylelikle insanın yaratılıştan sahip olduğu bu yapısal duygunun insanın dünya ve ahiret mutluluğunu elde etmesine yönelik olarak Allah tarafından tek merkezden denetim altında tutulmasını⁵³⁷ sağlamak olduğunu söyleyebiliriz.

⁵²⁷ el-Enfâl 8/2; el-Hicr 15/52, 53; el-Hac 22/35; el-Mü'minûn 23/60.

⁵²⁸ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "vecel", 855.

⁵²⁹ Âl-i İmrân 3/151; el-Enfâl 8/12; el-Kehf 18/18; el-Ahzâb 33/26; el-Haşr 59/2.

⁵³⁰ İbn Fâris, *Mekâyis*, "ru'b", 2409; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "ru'b", 356.

⁵³¹ Hûd 11/74.

⁵³² İbn Fâris, *Mekâyis*, "rav'", 2/459; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "rav'", 373.

⁵³³ et-Tevbe 9/56.

⁵³⁴ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "ferak", 634.

⁵³⁵ Nitekim Tûr Dağı'nda Hz. Musa ile doğrudan konuştuğu esnada Allah'ın ona hitaben söylediği "...Ey Musa korkma! Çünkü benim katımda peygamberler korkmaz/onların korkacağı bir durum yoktur." (en-Neml 27/10) ifadesinde korkunun bu çeşidine atf yapıyor olsa gerektir.

⁵³⁶ Tozkoparan, *İş Yaşamında Stres*, 8-9.

⁵³⁷ Turgay Gündüz, *Kur'an'da Korku Motifi* (İstanbul: Düşünce Kitabevi Yayınları, 2004), 34.

Hüzün (حزن)

Diğer kullanımı da *hazen* olan *hüzün* kelimesinin, Kur'an'ın *üzüntü* duygusunu ifade etmede kullandığı kapsayıcı kavramı olduğu söylenebilir. Bu sözcük aslen *herhangi bir şeydeki sertliğe/kabalığa ve ondaki şiddete/güce* işaret eder. Buradan hareketle *kendisinde meydana gelen gamdan dolayı iç dünyada oluşan olağan dışı yoğun istenmedik durumu*⁵³⁸ ifade eder hâle gelmiştir. Hüzün kavramının zıttı ise sevinç ve mutluluk anlatımları olan *ferah* ve *sürûr*⁵³⁹ kelimeleridir. Tüm bunlardan hareketle *üzüntü, kendisiyle mutlu olunan/sevinilen şeylerin kaybedilmesinden veya hedeflenen şeylerin olmamasından ötürü kişide meydana gelen nefsanî/içsel bir acı*⁵⁴⁰ olarak tanımlanır. Buna göre *üzüntü* duygusu iyi oluş hâlinin/mutluluğun karşıtı olan bir reaksiyondur.

Hüzün kavramı Kur'an'da türevleriyle birlikte kırk iki ayette geçmektedir.⁵⁴¹ Hatta bunların yarısına yakınında korku/havf olgusuyla yan yana birlikte yer alır.⁵⁴² Bu kullanımlar bir bütün olarak dikkatle incelendiğinde; Kur'an'ın stres ve onun duygusal reflekslerinden korku gibi *üzüntüyü* de insan tabiatının olağan psişik vakılarından kabul ettiği görülür. Hatta bununla ilgili gerek peygamberlerden ve gerekse salih insanlardan birçok örnek vermektedir. Nitekim oğlunu sandığa koyup nehre bıraktıktan sonraki Hz. Musa'nın annesinin *üzüntüsü*,⁵⁴³ oğlu Hz. İsa'yı babasız dünyaya getiren Hz. Meryem'in bu durumu topluluğuna nasıl izah edeceği hakkındaki tasası,⁵⁴⁴ hicret esnasında Hz. Peygamber'le (s.a.s.) birlikte mağarada bulunan Hz. Ebû Bekir'in yakalanacakları endişesiyle hissettiği *üzüntü*⁵⁴⁵ ve Hz. Peygamber'in (s.a.s.) kavminin inanmama konusunda tavındığı inatçı tavır ve söyledikleri olumsuz sözler karşısındaki *hüzün hâli*⁵⁴⁶ sadece birkaç örnektir. Kur'an'ın bu *hüzün* ifadelerinden; *üzüntünün* insanın kendi seçimiyle hasıl olmadığından hareketle *üzülmenin* yasaklanmadığı, ancak arkasından *hüzün* ve

⁵³⁸ İbn Fâris, *Mekâyis*, “hüzün”, 2/54; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “hüzün”, 231; el-Cürcânî, *Ta'rifât*, “hüzün”, 86.

⁵³⁹ el-Cevherî, *es-Sihâh*, “hüzün”, 5/2098; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “hüzün”, 13/111.

⁵⁴⁰ Ebû Yusuf Ya'kûb b. İshâk el-Kindî, *Risâle fi'l-Hîle li Def'i'l-Ahzân*, çev. Mustafa Çağrı (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 1998), 48; Ebû Bekr er-Râzî, *et-Tıbbu'r-rûhânî*, 29; M. Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 85.

⁵⁴¹ Abdülbâkî, *Müfrehes*, ss. 199-200.

⁵⁴² el-Bakara 2/38, 62, 112, 262, 274, 277; Âl-i İmrân 3/170, el-Mâide 5/69; el-En'âm 6/48; el-A'râf 7/35, 49; Yunus 10/62; el-Kasas 28/7; el-Ankebût 29/33; ez-Zuhruf 43/68; el-Ahkâf 46/13.

⁵⁴³ Tâhâ 20/40; el-Kasas 28/7, 13.

⁵⁴⁴ Meryem 19/24.

⁵⁴⁵ et-Tevbe 9/40.

⁵⁴⁶ Örneğin bkz. Âl-i İmrân 3/176; el-En'âm 6/33; Yunus 10/65; en-Nahl 16/127; en-Neml 27/70; Lokmân 31/23; Yâsîn 36/76.

kazanımlarının kalacağı şeylerle meşgul olma konusunda titiz davranılması gerektiği⁵⁴⁷ sonucu da çıkarılabilir.

Kur'an; stresin duygusal belirtilerinden olan üzüntü olgusunu ifade etmede, *hüzün/hazen* kavramı merkezli onun nitelik ve şiddet farklılığına işaret eden dört ayrı kavram daha kullanmaktadır. Hüzün duygusunun bileşenleri olarak da belirtebileceğimiz bu tabirleri Râgıb el-İsfahânî'nin veciz bir şekilde açıkladığını görmekteyiz. Bunlardan biri olan *gam*, aslen bir şeyi örtmeye/gizlemeye işaret eder. Örneğin güneşi kapattığı için buluta *gamâm* denmiştir. İnsan için kullanıldığında ise; iç dünyadaki iyi oluşu/mutluluğu engellediği için acı, ızdırap, tasa gibi manalara gelen *kerb* anlamını alır. Hatta bu *kerb* duygusunun beraberinde *diku's-sadr/iç daralması* olan yoğun bir *gam* olgusu olduğu söylenmiştir.⁵⁴⁸ O halde nefse acı veren üzüntü olgusunun sebebinin/kaynağının *gam* olduğunu söyleyebiliriz.⁵⁴⁹ Bir diğer üzüntü ifadesi *esâ*, özellikle geçip giden bir şeyin arkasından duyulan acıya delâlet eder.⁵⁵⁰ *Esef* ise hem üzüntü hem de kızgınlık/öfke anlamlarını birlikte ihtiva eder ve her iki duygudaki nihai noktayı gösterir.⁵⁵¹ Ancak bir kimsenin dengi veya daha üst mevkideki biriyle mücadele ettiğinde *hüzün* duygusunu taşıdığı, şayet güç yetirebileceği biriyle cedelleşirse ona *öfke* duygusunu izhar ettiği söylenmiştir.⁵⁵² *Esef* kavramı asıl olarak intikam arzusuyla kalp kanının hareketlenmesi/heyecanlanması demektir. Bu durum, korku gibi üzüntü duygusunun da *heyecan* olgusu içerisinde değerlendirildiğini göstermekte olup, aynı zamanda stresin fizyolojik tezahürlerinden olan *tansiyon* olayını da tetiklediğine bir işaret sayılabilir. Üzüntüyü betimleyen diğer bir tabir olan *bess*, aslen bir şeyin hareketlenip dağılmasını/yayılmasını gösterir. Nefs ile kullanıldığında ise, içte saklanan *gam* hissinin tüm benliğe tamamıyla yayılıp sağlıklı düşünemeyecek kadar onu dağıtması/düzenini bozması⁵⁵³ anlamına gelir.

Üzüntü odaklı psikolojik gerilimle başa çıkmada/üzüntüden kurtulmada birtakım temel yöntemlerden bahsetmek mümkündür. Öncelikle ortaya çıkmadan önce üzüntüyü

⁵⁴⁷ ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, "hüzün", 34/412.

⁵⁴⁸ el-Askerî, *el-Fürûku'l-lugaviyye*, 1/267.

⁵⁴⁹ Nitekim Kur'an; acıların en büyüğü olarak bilinen cehennem azabını nitelemeye *gam* olgusunu da kullanırken (el-Hac 22/22), diğer taraftan cennette insanı üzecek hiçbir acının olmadığını belirtirken de *hüzün* kavramını kullanmaktadır. Bkz. Fâtır 35/34.

⁵⁵⁰ Örneğin bkz. el-Hadîd 57/23.

⁵⁵¹ el-Mâtürîdî, *Te'vilât*, 6/276.

⁵⁵² Halil b. Ahmed, *Ayn*, "esef", 7/311.

⁵⁵³ Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât*, 73, 77, 108, 614. Ayrıca *hüzün* duygusunun ilgili bileşenleri ve aralarındaki ince anlam farkları hakkında geniş bilgi için bkz. Sıddıka Türkmen, "Kur'ân'da Yer Alan Huzn ve Yakın Anlamlı Kelimelerin Furûk Bağlamında Tahlili", *Mesned İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 11/2 (2020).

önlemeye yönelik tavır alınabilir. Nitekim sahip olunanların geçici olduğu bilinciyle onların elden çıkacağı zamana veya amaçlanan şeylerin gerçekleşemeyebileceği ihtimaline karşı önceden hazırlıklı olmak gerekir. Diğer taraftan kişinin kendisine zarar veren bu üzüntü durumunda kalmayı tercih etmemesi de önemlidir. Bunun için yaşadığı üzüntünün sebepleri hakkında düşünüp bir durum tespiti yapması mühim bir aşamadır. Şayet üzüntünün nedeni giderilmesi mümkün olan bir şey ise, insan hemen onu ortadan kaldırmak için uğraşır. Fakat yok edilmesi imkân dâhilinde olmayan bir şey ise, hemen dikkatini başka yönle çevirerek onu unutmaya ve içinden çıkarıp atmaya çalışır.⁵⁵⁴ Başka bir deyişle üzüntüden kurtulmak için de şartlara göre duygu veya problem odaklı çözüm yöntemi tercih edilebilmektedir.

Gazap (غضب)

Gazap kelimesi, Kur'an'ın *öfke/kızgınlık* duygusunu anlatmada kullandığı kavramların başında gelmektedir. Modern psikoljinin öfke duygusunu da *heyecan* teması içerisinde incelediğini görüyoruz.⁵⁵⁵ Bu bağlamda korku, kaygı, üzüntü gibi duygularla birlikte *öfke* heyecanın en karakteristik misalidir.⁵⁵⁶ O halde öfke de psikolojik gerilimin önemli duygusal tezahürlerinden⁵⁵⁷ olarak değerlendirilebilir.

Kur'an, korku ve üzüntüde olduğu gibi öfke duygusunu da ifade etmede değişik bazı kavramlar kullanmaktadır. Bunların merkezinde *gazap* kavramının bulunduğunu düşünüyoruz. Bu kelime aslen *şiddet* ve *kuvvete* işaret eder. Örneğin sert kayaya *gazbe*⁵⁵⁸ denir. İnsanın bir duygusu olarak *gazap*, *engelleme*, *incinme* veya *gözdağı karşısında kalp kanının hareketlenmesi ve bunun sonucunda intikam almak isteğiyle gösterilen saldırganlık tepkisi*⁵⁵⁹ şeklinde tanımlanır. Buradan öfkenin hem heyecan yönüne hem de insandaki bedensel ve davranışsal etkilerine bir gönderme olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim öfkelenen insanda kalp atışının hızlanması, tansiyon, şeker ve kolesterol yükselmesi, kas hareketlerinin sertleşmesi gibi fizyolojik, yüzün kızarması veya beyazlaşması gibi önemli davranışsal

⁵⁵⁴ Ebû Bekir er-Râzî, *et-Tıbbu'r-rûhânî*, 29, 110. Ayrıca Kindî (ö. 252/866), üzüntüyle başa çıkma yollarını buna benzer şekilde detaylandırarak örnekleriyle on maddede açıklamıştır. Bkz. el-Kindî, *Risâle fi'l-hîle*, 52-67.

⁵⁵⁵ İslam psikoljisinin modern psikolojiden çok daha önceleri öfkeyi heyecan konusu dâhilinde ele aldığını biliyoruz. Nitekim Âlûsî (ö. 1270/1854) öfke/gayz duygusunu, “istenmeyen şeylerin görülmesi sonucunda kişiliğin/karakterin duyduğu *heyecan*” şeklinde tanımlamıştır. Bkz. el-Âlûsî, *Rûhu'l-maânî*, 4/58.

⁵⁵⁶ Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, 359; Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 263.

⁵⁵⁷ İnayet Aydın, *İş Yaşamında Stres*, 10; Altıntaş, *Stres Yönetimi*, 93-102.

⁵⁵⁸ İbn Fâris, *Mekâyis*, “gadab”, 4/428

⁵⁵⁹ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “gadab”, 608; TDK, “Türk Dil Kurumu Sözlükleri”, <https://sozluk.gov.tr/?kelime> (Erişim 01.01.2021).

reaksiyonların meydana geldiği bilinmektedir.⁵⁶⁰ Tüm bunlar da psikolojik gerilimin öfke yoluyla insanda oluşan fizyolojik ve davranışsal tezahürlerinden kaynaklanmaktadır. Öfke duygusunun temelinde herhangi bir şeyden hoşlanmama ve ona karşı antipati duyma hissi⁵⁶¹ olduğu söylenebilir. Bu bağlamda kızgınlık ve öfke duygusunu ifade eden *gazap* kavramının zıttı, hoşnut ve memnun olmayı anlatan *rızâ*⁵⁶² kelimesidir.

Gazap kavramı Kur'an'da türevleriyle birlikte yirmi dört ayette yer alır.⁵⁶³ Buralarda öfke tepkisi ve insanın eylemlerinde oluşturduğu etkilerden örnekler verilir. Özellikle de Hz. Musa ve Hz. Yunus'un öfkesinden ve onlarda meydana getirdiği davranışsal tezahürlerden bahsedilir.⁵⁶⁴ Ayrıca ilgili ayetlerdeki gazap olgusunun Allah'a atfen de kullanılması dikkat çekicidir.⁵⁶⁵ Bu durumda bir mecaz kullanımı olarak *Allah'ın gazabı/öfkelenmesi* tabiri, *O'nun intikam alması yani kendisine isyan edenini tanımamazlıktan gelip o kulunu cezalandırması*⁵⁶⁶ anlamındadır.

Kur'an'ın öfke duygusunun anlatımında kullandığı bir diğer ifade *ğayz* kelimesidir. Bu kavram, aslen insanda bir başkasından dolayı oluşan *kerb/acı-ızdırıp* hissine delalet eder.⁵⁶⁷ Buradan hareketle *ğayz* duygusu, gazap olgusunun daha şiddetlisi olarak *kalp kanının ısınmasından/kaynamasından dolayı insanın içinde bulunduğu hararet/sıcaklık durumu* şeklinde tanımlanarak bunun, hüznün daha baskın olduğu hüzn ile gazap arasında gelip giden bir duygu olduğu söylenmiştir.⁵⁶⁸ Öfke ve kızgınlığın belli edilmesine de *teğayyuz* denir. Bu durum, öfke duygusu taşıyan sesin hiddetinin izhar edildiği muhatap tarafından duyulmasıyla gerçekleşir.⁵⁶⁹

Ğayz kelimesi türevleriyle beraber Kur'an'da on yerde geçmektedir.⁵⁷⁰ Allah'a atfen hiç kullanılmazken, iki ayette dehşet ve ürkütücülüğünü betimleme bağlamında cehenneme

⁵⁶⁰ M. Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 64-65; Tarhan, *Duyguların Dili*, 183-184.

⁵⁶¹ ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, "gadab", 19/340.

⁵⁶² İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, "gadab", 1/354; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, "gadab", 1/648.

⁵⁶³ Abdülbâkî, *Müfrehes*, "gadab", 499.

⁵⁶⁴ el-A'râf 7/150, 154, el-Enbiyâ 21/87.

⁵⁶⁵ Örneğin bkz. el-Bakara 2/61; Âl-i İmrân 3/112; en-Nisâ 4/93; el-Mâide 5/60; el-A'râf 7/71, 152; el-Enfâl 8/16; en-Nahl 16/106; Tâhâ 20/81, 86; el-Fetih 48/6; el-Mücadele 58/14; el-Mümtehine 60/13.

⁵⁶⁶ el-Askerî, *el-Fürûku'l-lugaviyye*, 1/267; Râğip el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "gadab", 608; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, "gadab", 1/649.

⁵⁶⁷ İbn Fâris, *Mekâyis*, "gayz", 4/405.

⁵⁶⁸ el-Mâtürîdî, *Te'vilât*, 2/485; Râğip el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "gayz", 619.

⁵⁶⁹ Râğip el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "gayz", 619. Bu bağlamda cehennemin hışmını gösteren öfke sesinin inkârcılar tarafından uzak bir yerden bile duyulacağını ifade eden ayet için bkz. el-Furkân 25/12.

⁵⁷⁰ Âl-i İmrân 3/119, 134; et-Tevbe 9/15, 120; el-Hac 22/15; el-Furkân 25/12; eş-Şuarâ 26/55; el-Ahzâb 33/25; el-Fetih 48/29; el-Mülk 67/8.

atfen mecaz olarak kullanılır.⁵⁷¹ Ayrıca bir öfke çeşidini belirten ğayz kavramı, ilgili ayetlerde ağırlıklı olarak olumsuz insan tipinin duygusal tepkisini niteler vaziyettedir. Bu husus, ğayzın inananlarda ya olmaması ya da denetim altında tutulması gerektiğine bir işaret sayılabilir.

Kur'an'da öfke duygusunu gösteren bir başka kavram da *sehat* (سَخَطٌ) sözcüğüdür. Bu kelime, gazap kavramıyla anlamlandırılmakta olup *sahibinde gazap duyulan kimseyi cezalandırma isteği uyandıran şiddetli/aşırı öfke*⁵⁷² manasına gelmektedir. Onun için gazaptaki gibi *sehat* teriminin karşısının da *rızâ*⁵⁷³ olduğu belirtilmiştir.

Sehat tabiri Kur'an'da, biri mastar⁵⁷⁴ diğer üçü fiil olarak⁵⁷⁵ toplam dört ayette yer almaktadır. Bunlardan üçü Allah'a nispetle gelir.⁵⁷⁶ Bu meyanda "Allah'ın sehati", *hak eden kullarına karşı O'nun azabının/cezasının inmesi/gelmesi*⁵⁷⁷ manasındadır. Diğerinde ise münafıkların, kendilerinin Hz. Peygamber'den (s.a.s.) konum olarak daha üstün olduklarını iddia edercesine ona karşı öfke duyguları beslemelerinden bahseder.⁵⁷⁸

el-Askerî'nin (ö. 400/1009), bahsi geçtiği üzere öfke temasını içeren ve anlamca birbirine çok yakın olan *gazap*, *ğayz* ve *sehat* kelimelerinin aralarındaki ince mana farklarına değindiğini görmekteyiz. Nitekim gazap ile ğayz arasındaki hassas farkı; ğayzın insanın kendisinden kaynaklanabileceği ancak insanın kendisine gazap duymasının geçerli olmadığı, onun için gazabın kendisine öfkelenen kimseye zarar verme isteğini içerdiği fakat insanın kendisine zarar vermesinin normalde mantığa uygun olmadığı şeklinde belirtir. Ayrıca ğayzı daha çok *gam* olgusu bağlamında ele alır. Diğer taraftan gazap ile *sehat* arasındaki ince anlam farkını da, gazabın makamca hem büyükten küçüğe hem küçükten büyüğe olabileceği fakat *sehat*ın sadece büyükten küçüğe olduğu⁵⁷⁹ biçiminde ifade eder.

Kur'an'daki mevzubahis öfke motiflerini bütüncül bir biçimde incelediğimizde, onun temel hedefinin insanın önemli fıtrî duygusal reaksiyonlarından olan bu duyguyu korkuda olduğu gibi eğitmek olduğunu söyleyebiliriz. Bu öfke terbiyesinin ilk yolunun her

⁵⁷¹ el-Furkân 25/12; el-Mülk 67/8.

⁵⁷² el-Cevherî, *es-Sihâh*, "sehat", 3/1130; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "sehat", 402; el-Hanefî, *Muhtârû's-sihâh*, "sehat", 144; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, "sehat", 7/313.

⁵⁷³ Halil b. Ahmed, Ayn, "sehat", 4/192; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, "sehat", 1/597; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, "sehat", 7/74. Ayrıca *sehat-rızâ* zıtlığının kullanıldığı ayet için bkz. et-Tevbe 9/58.

⁵⁷⁴ Âl-i İmrân 3/162.

⁵⁷⁵ el-Mâide 5/80; et-Tevbe 9/58; Muhammed 47/28.

⁵⁷⁶ Âl-i İmrân 3/162; el-Mâide 5/80; Muhammed 47/28.

⁵⁷⁷ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "sehat", 403.

⁵⁷⁸ et-Tevbe 9/58.

⁵⁷⁹ el-Askerî, *el-Fürûku'l-lugaviyye*, 130.

türlü kızgınlık duygusunun iç dünyadan sökülüp atılmasıyla mümkün olacaktır. Bu durum aynı zamanda insanda meydana gelen bir iyi oluş/mutluluk anlamına gelmektedir. Nitekim. “(İnananlar olarak sizin o müşriklerle savaşmanızla) Allah inananlar topluluğunun gönüllerine şifa verecek/içlerini ferahlatacak ve kalplerindeki öfkeyi de giderecek/yok edecektir.”⁵⁸⁰ ayetinde, hem öfke hissinden tamamıyla arınabilmenin imkân dâhilinde olduğuna hem de bunu başaranların iyi oluş bağlamında içlerinin rahatlayacağına doğrudan atıp yapılmaktadır.

Kur’an diğer taraftan, öfke duygusunu kalplerinden atmaya güç yetiremeyenlerin ise en azından onu kontrol altına alabileceklerini/almaları gerektiğini beyan eder. Bununla ilgili olarak “(O müttakiler aynı zamanda) öfkeyi yutarlar/kontrol altına alırlar.”⁵⁸¹ ayetinde öfkeyi denetim altına almak, *öfke kontrolü* olarak da adlandırabileceğimiz *kezm*’l-ğayz/ *öfkeyi yutmak* (كَظَّمَ الْغَيْظَ) deyimini ile ifade edilmiştir. Ayetteki *kezm* kavramı, aslen herhangi bir şeyi sıkıp bir araya getirerek onu tutmaya/hapsetmeye işaret eder.⁵⁸² Ğayz/öfke ile birlikte *kezm*’l-ğayz şeklinde kullanıldığında da bir deyim hâlini alarak tamamen insanın psikolojik bir tavrını tasvir eden bir tabir olur. Kısaca *öfkeyi yutmak/hapsetmek/yenmek/kontrol altına almak* şeklinde ifade edebileceğimiz bu deyiş; susarak gerek sözle ve gerekse fiille öfkeyi dışa vurmamak demektir. Bu tutum, insanın kendini tutarak/öfkesini içinde hapsederek ve öfkesini dışa karşı belli etmeyerek gerçekleştir. Öyle ki, ne beden dilinde ne de davranışlarında bu eylemi yapanın kızgın olduğu asla belli olmaz. Aynı zamanda öfkeyi bu yutma tutumu, sabır ve hilm erdeminin bölümleri olmaktadır.⁵⁸³ Fahreddin er-Râzî bu erdemli davranışı, “Kaynağından çıkmadan öfkelerinin önünü kesip/onu alıkoyup öfkeyi göğüslerine/iç dünyalarına geri gönderirler.”⁵⁸⁴ şeklinde yorumlamıştır.

İnsan, öfke ve kızgınlık anında ne söylediğini ve ne yaptığının farkında olmayarak birçok olumsuz eylemde bulunabilir ve bunların sonuçları oldukça da ağır olabilir. Onun için öfke denetimi bağlamında, öfkeyi kontrol altına almanın psikolojik gerilimle başa çıkmada öncelikli olarak önemli bir aşama olduğu görülmektedir.⁵⁸⁵ Nitekim Hz. Peygamber (s.a.s.),

⁵⁸⁰ et-Tevbe 9/14-15.

⁵⁸¹ Âl-i İmrân 3/134.

⁵⁸² İbn Fâris, *Mekâyis*, “kezm”, 5/184.

⁵⁸³ İbn Kuteybe, *Garîbü’l-Kur’ân*, 1/112; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 9/7; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 1/415; Bursevî, *Râhu’l-beyân*, 10/126; eş-Şevkânî, *Fethu’l-kadîr*, 1/437; el-Kâsımî, *Mehâsinü’l-te’vîl*, 2/412.

⁵⁸⁴ er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 9/7.

⁵⁸⁵ Hüseyin İ. Yeğin, “Öfke Duygusu ve Dinî Açıdan Baş Edebilme Yolları”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (2010), 256.

“Güçlü/kuvvetli kişi; (bir başkasına) güreşte galip gelen değil, aksine öfke/kızgınlık esnasında kendine malik/sahip olabilir.”⁵⁸⁶ buyurarak, öfke kontrolü sürecinin stresle ve onun yol açabileceği negatif sonuçlarla başa çıkmadaki etkin gücüne dikkat çekmiştir.

Hasret (حسرة)

Daha önce psikolojik gerilimin ruhsal tezahürlerinden şekâvetin duygusal bir bileşeni olarak tespit ettiğimiz *hasret* kavramı, kompleks bir anlam yapısıyla Kur’an’da genel olarak acınmak ve yerinmek gibi duyguları içeren *hayıflanma* olgusunu ifade etmektedir. Hatta Türkçe’de kullanılan *iç çekmek/iç geçirmek*⁵⁸⁷ deyiminin buna karşılık gelebileceğini söyleyebiliriz. Ancak hasret kelimesinin dilimize *özlem*⁵⁸⁸ şeklinde anlamı hayli daralarak geçtiğini görüyoruz.

Hasret kelimesi aslen *bir şeyin ortaya/meydana çıkmasına* işaret eder. Bu durumda insana acı veren birçok menfi duygu açığa çıktığı için mecazen bu adı almıştır.⁵⁸⁹ Bir hayıflanma duygusu olarak *hasret* kavramı; *bir şeye üzülme, tasalanma, kederlenme, bir şeyden dolayı yerinme, acınma, acı/sızı/ızdırıp duyma, kalbi kırılma, aşırı pişman olmak* gibi birbirine yakın birçok duygusal anlamı içermektedir. Tüm bu negatif duyguların ortak noktası ise, bunların insanda geçip giden/kaybolan ve artık erişilmesi mümkün olmayan bir şey/durum üzerine meydana geliyor olmasıdır. Hatta duchar olunan hasret durumunda; kişinin kalbinin acı hissettiği, manen güç ve kuvvetinin kesildiği, ruhen yorgun ve bitkin düştüğü ve böylece kendisinden o an için yararlanılamaz hâle geldiği belirtilmektedir. Hatta *yâ hasratâ-yâ hasratenâ/vâh bana-bize ne yazık/ne kötü!* ifadeleri, bu durumda olan kişi veya kişiler tarafından hasret duygularının dışa vurulmuş nida söylemleri olarak kullanılır. Buna göre hasret olgusunun ifade ettiği mana kümelerini gruplandırdığımızda; bunları her türlü üzüntü motifini içeren *gam*⁵⁹⁰ ve pişmanlık anlamındaki *nedamet* duygusu yoğun olmak üzere kaybolan bir şey için yerinmek ve hayıflanmak anlamındaki *telehhüf*, kalp kırılması ve kalbin acı duyması anlamındaki *kemid* ve her türlü acı/sızıyı ifade eden *elem*⁵⁹¹ olarak beş temel grupta tasnif etmek mümkündür.

⁵⁸⁶ Mâlik b. Enes, “Hüsni’l-Huluk”, 12; Müslim, “Birr”, 107 (No. 2609); Ebû Dâvûd, “Edeb”, 3 (No. 4779).

⁵⁸⁷ Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 278.

⁵⁸⁸ TDK, “Türk Dil Kurumu Sözlükleri”, <https://sozluk.gov.tr/?kelime> (Erişim 02.01.2021).

⁵⁸⁹ İbn Fâris, *Mekâyis*, “hasret”, 2/61-62.

⁵⁹⁰ Nitekim el-Askerî (ö. 400/1009) hasret olgusunu yenilenen bir his olarak gam duygusu içerisinde değerlendirmiş ve her hasretin bir gam olduğunu fakat her gamın hasret olmadığını belirtmiştir. Bkz. el-Askerî, *el-Fürûku’l-lugaviyye*, 1/267.

⁵⁹¹ Ebû Ubeyde, *Mecâzü’l-Kur’ân*, 1/107; es-Sicistânî, *Garîbü’l-Kur’ân*, 186; Halil b. Ahmed, Ayn, “hasret”, 3/134; İbn Düreyd, *Cemheratü’l-luga*, “hasret”, 1/511; el-Ezherî, *Tehzîbü’l-luga*, “hasret”, 4/168; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “hasret”, 2/630; Râğip el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “hasret”, 235; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*,

Tüm bu veriler ışığında *hasret* duygusunun; bir gam çeşidi olarak, *kaybedilen/geçip giden ve artık bir daha elde edilemeyip bir daha asla yaşanamayacak olana karşı hissedilen hayıflanma, müthiş acı/sızı ve aşırı pişmanlık hâlini*⁵⁹² ifade ettiğini söylemek mümkündür.

Kur'an'da hasret kavramı fiil olarak hiç kullanılmayıp bu mastar hâliyle dokuz ayette geçmektedir. Bunlardan sadece biri Hz. Peygamber (s.a.s.) hakkında kullanılır. Daha önce de bahsi geçtiği üzere “*Onlar için tasalanarak kendini harap etme/yıpratma!*”⁵⁹³ ayetinde psikolojik geriliminin duygusal tezahürü bağlamında onun inanmayanların durumuna çok üzümlü iç geçirdiği anlatılmaktadır. Diğer kullanımların tamamı ise inanç yönünden olumsuz insan tipinin hasret duygusuyla ilgilidir. Bunlardan “*Allah bunu/savaş hakkındaki düşüncelerini o inkârcıların kalplerinde acı bir pişmanlık kaynağı yapacaktır.*”⁵⁹⁴ ve “*Sonrasında (inançsızların bu harcamaları) onlara acı bir pişmanlık kaynağı olacak.*”⁵⁹⁵ ayeti olmak üzere iki yerde, doğru yaptıklarını zannedenlerin bir süre sonra içinde bulundukları yanlışın farkına varacakları andaki geçmişe dönük acı ve pişmanlıklarından bahsedilir.⁵⁹⁶ “*Vâh! Yazık şu kullara!*”⁵⁹⁷ ayetinde, Allah'ın bu inançsız kesimin ısrarcı inkâr tutumlarını bir tahkir olarak bu kavramla seslenişi vardır. “*Şüphesiz bu/onların Kur'an'ı red tavırları, kâfirler için elim bir pişmalık ve iç yarası olacaktır.*”⁵⁹⁸ ayetinde ise Kur'an'ı yalanlama tutumlarının o kâfirler için eninde sonunda acı bir pişmalık kaynağı olacağı haber verilir. Bu kavramın diğer dört kullanımı ise dine karşı olumsuz tavır alanların ahiret hayatında yaşayacakları yoğun psikolojik gerilimin duygusal belirtisi olarak hasret duygularıyla ilgilidir.⁵⁹⁹ Ahiret hayatındaki hasret olgusu, dördüncü bölümdeki *Ahiret Hayatındaki Psikolojik Gerilim Süreci* konusunda daha detaylı ele alınacağından burada sadece temas etmekle yetineceğiz.

4/191; el-Hanefî, *Muhtârü's-sihâh*, “hasret”, 72; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “hasret”, 4/188; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, “hasret”, 375; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “hasret”, 11/12; Bursevî, *Rûhu'l-beyân*, 1/271; el-Âlûsî, *Rûhu'l-maânî*, 23/3; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “hasret”, 1/493.

⁵⁹² Düzgün, *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan*, 151, 155.

⁵⁹³ Fâtır 35/8.

⁵⁹⁴ Âl-i İmrân 3/156.

⁵⁹⁵ el-Enfâl 8/36.

⁵⁹⁶ Onların içinde bulunacakları bu hasret konumu, mecazen *boğazlarına yapışacak olan bir acı* olarak da tarif edilmiştir. Bkz. el-Cezâirî, *Eyseru't-tefâsîr*, 1/400.

⁵⁹⁷ Yâsîn 36/30.

⁵⁹⁸ el-Hâkka 69/50.

⁵⁹⁹ Bkz. el-Bakara 2/167; el-En'âm 6/31; Meryem 19/39; ez-Zümer 39/56.

3.1.3. Psikolojik Gerilimin Davranışsal/Beden Dili Tezahürleri

Psikolojik gerilimin bahsi geçen duygusal reaksiyonlarına ya aynı anda ya da hemen sonrasında, bir kısmı içgüdüsel/bilinçsiz bir kısmı da öğrenme yoluyla/iradeli olmak üzere birtakım beden davranışlarının eşlik ettiği bilinen bir gerçektir. Bunlara stresin duygusal tepkilerinin vücuttaki davranışsal tezahürleri diyebiliriz. Bu belirtiler ise hareketler ve işaretler yoluyla kendini belli eder. Bedenin yönü, duruşu, oturuşu, hareketleri gibi geniş bir faaliyet sahasına sahip olan bu bedensel davranışlar, aynı zamanda iletişimde *beden/vücut dili* veya *sözsüz iletişim* bağlamında ele alınır. Buna göre beden/vücut dili, değişik birçok vücut hareketiyle duygu, düşünce, talep ve ihtiyaçları bildirmeye yarayan ifade aracı şeklinde tanımlanabilir. Bu sözsüz bedensel anlatımlar ya hiç konuşmadan ya da sözlü iletişimle birlikte onu destekler mahiyette olabilir. Bedenden dışa yansıyan tüm bu davranışların *mimikler* ve *jestler* olmak üzere iki bölümde incelendiğini söyleyebiliriz. Mimikler duyguları belirtecek şekilde yüz bölgesinde ortaya çıkan kımıldama ve hareket cinsinden anlatımlardır. Jestler ise el-kol ve baş ile yapılan vücut hareketlerini içermektedir. Stresin duygusal tezahürlerinin davranışsal/beden dili yoluyla belirmesinde, dilsel anlatımlarla vücut dilinin uyum hâlinde olması oldukça önemlidir. Ancak bu ikisi arasındaki muhtemel uyumsuzluk durumunda ise beden dilinin/vücut hareketlerinin muhatap açısından daha tesirli olduğu unutulmamalıdır.⁶⁰⁰ Bu bağlamda birçok dilde surat asmak, sırt çevirmek, kaş çatmak, el ovuşturmak, gözler dışarı fırlamak gibi duyguları açığa vuran beden diliyle ilgili deyimlerin olduğunu biliyoruz.

Kur'an'da beden dili veya sözsüz iletişimle ilgili birçok örneğe rastlamak mümkündür. Nitekim Hz. Zekeriyya'nın bir defasında topluluğu huzurunda onlara işaret yoluyla konuşması⁶⁰¹ ve Hz. İsa'yı dünyaya getirdiğinde kendisine bununla ilgili birçok ithamda bulunan insanlara karşı Hz. Meryem'in onlarla konuşmayıp beşikteki Hz. İsa'yı işaret etmesi⁶⁰² buna sadece birkaç örnektir. Kur'an'ın geniş anlam alanıyla kullandığı beden dili anlatımlarından, psikolojik gerilimin duygusal tezahürleriyle doğrudan ilişkili olduğunu düşündüğümüz ifadeler üzerinde duracağız. Bunları da; insanın iç dünyasındaki psikolojik gerilimin yansıması olan korku, üzüntü, öfke ve hayıflanma gibi dört ana duygunun belirttiği

⁶⁰⁰ Necati Kara, *Kur'an'da Beden Dili* (İstanbul: Bilge Yayınları, 2004), 208-218; Süleyman Gümrükçüoğlu, *Kur'an'da İletişim Dili* (İstanbul: Etkileşim Yayınları, 2014), 224-226; Abdurrahman Kasapoğlu, *Kur'an-ı Kerim ve İletişim* (İstanbul: Nursan Yayınları, 2000), 51-53.

⁶⁰¹ "(Zekeriyya) 'Sabah-akşam tesbihte bulunun!' diye onlara işarette bulundu." (Meryem 19/11).

⁶⁰² "(Meryem) Bunun üzerine çocuğu gösterdi." (Meryem 19/29).

yerler olarak jest ve mimikler bağlamında baş hareketleri, yüz ifadeleri, göz işaretleri ve el-kol hareketleri olmak üzere kısaca dört temel başlıkta ele alacağız.

Baş Hareketleri

Duyguların dışa vurulmasında başın pozisyonu ve hareketleri önemli bir belirleyici faktördür. Baş hareketlerinden genellikle başın aşağı-yukarı ve sağa-sola olan hareketleri anlaşılmaktadır. Örneğin bu hareketlerden; başın yukarıdan aşağıya doğru sallanması çoğunlukla *evet/kabul*, aşağıdan yukarıya sallanması ve sağa-sola sallama hareketi ise genelde *hayır/red*⁶⁰³ anlamında algılanır.

Kur'an'da baş hareketleriyle ilgili birçok ifadeye rastlanmaktadır. Konuyu iki örnek üzerinden ele alacağız. Nitekim bunların birinde, nefretin bir bedensel anlatımı olarak münafıkların *başlarını (yana) çevirdiklerinden* bahsedilir. “Onlara ‘Gelin, Allah’ın Elçisi sizin için Allah’tan mağfiret dilesin’ dediği zaman başlarını çevirirler ve sen onların kibirlenerek çekip gittiklerini görürsün.”⁶⁰⁴ ayetindeki *levâ ra’sêhû/başını çevirdi* (لَوَّى رَأْسَهُ) tabiri; başı aynı zamanda eğip bükme şeklinde yana çevirmeyi ifade etmekte olup benimsenmeyen bir şeyi hor görmenin, büyülenmenin, hoşnutsuzluğun ve de öfkenin bir tezahürü biçiminde beden diline yansımış şekli olmaktadır.⁶⁰⁵ Zaten ilgili ifadenin devamındaki *böbürlenip çekip gitmek* ibaresi, münafıkların içinde bulunduğu özellikle öfke ve nefret hâlini destekler mahiyettedir.

Baş hareketlerine ilişkin bir diğer beden dili tasviri de müşriklerin öldükten sonra dirilmeye olan inkârları bağlamında yer alır. “(O müşriklere tekrar diriltilecekleri söylendiğinde) Onlar sana başlarını sallayıp ‘O (dediğin) ne zaman (gerçekleşecek)?’ derler.”⁶⁰⁶ ayetindeki *enğaza ra’sêhû* (الْأَعْنَ رَأْسَهُ) deyişi de baş sallama bağlamında, titreterek başı bir başka yöne doğru hareket ettirme anlamındadır.⁶⁰⁷ Ferrâ (ö. 207/822), bu hareketi başı yukarı-aşağı hareket ettirmek şeklinde olduğunu hatta başı boğaza yapıştırıp sonra tavana bakar gibi yukarıya kaldırmak biçiminde gerçekleştiğini belirtir.⁶⁰⁸ Ancak bu baş hareketine, *neğaz* (نَعَّازٌ) kavramının içerdiği anlam gereği bir şaşkınlık/hayret, acı ve ızdırıp duygusu da eşlik eder.⁶⁰⁹ Dolayısıyla ayette ifadesini bulan bu baş hareketi;

⁶⁰³ Kara, *Kur'an'da Beden Dili*, 317.

⁶⁰⁴ el-Münâfikûn 63/5.

⁶⁰⁵ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “levâ”, 752; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/541.

⁶⁰⁶ el-İsrâ 17/51.

⁶⁰⁷ İbn Fâris, *Mekâyis*, “neğaz”, 5/454; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “neğaz”, 816.

⁶⁰⁸ el-Ferrâ, *Meânî'l-Kur'ân*, 2/125.

⁶⁰⁹ ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “neğaz”, 19/77-78.

müşriklerin yeniden dirilme gerçeğine karşı takındıkları özellikle hasmane yalanlama/inkâr tavrını ve bundan dolayı içlerinde oluşan sıkıntı ve öfkeyi de dışa yansıtmış olmaktadır.⁶¹⁰ Buradan hareketle sözü edilen iki baş hareketi de aynı zamanda içsel dünyada meydana gelen psikolojik gerilimin davranışsal/beden dilindeki bir tezahürü olarak değerlendirilebilir.

Günlük konuşmalarımızda da baş/kafa hareketleriyle ilgili içinde ilgili olumsuz duyguları barındıran deyimlere rastlamaktayız. Bunlar arasından *baş çevirmek*, *baş/kafa kaldırmak*, *baş sallamak*, *başı/kafası kızmak/atmak*, *kafası bozulmak*⁶¹¹ deyimleri örnek verilebilir.

Yüz İfadeleri

İnsan vücudunun en dikkat çekici yeri olarak yüz, iç dünyanın ve duyguların öncelikle görünür bir hâl aldığı yerdir. Özellikle korku, üzüntü, öfke ve hayıflanma/pişmanlık gibi stresin duygusal tepkileri bir yüz ifadesi olarak önce yüze yansır ve onda anlatım bulur.⁶¹² Bu yüzden vücut dilinin en manidar hareketlerinin yüzde meydana geldiğini söyleyebiliriz.

Kur'an, beden dili bağlamında psikolojik gerilimin değişik duygularını izhar edici olarak yüzde gerçekleşen farklı davranışların olduğunu haber vermektedir. Nitekim bu yüz hareketlerinden biri, sürpriz bir şekilde bir çocuk sahibi olacağı (Hz. İshak) müjdesini alan Hz. İbrahim'in Hanımı Sâre üzerinden anlatılır.⁶¹³ “(Bir oğlu olacağı müjdesini duyan) hanımı bir çılgılık kopararak (misafirlerin yanına) geldi ve (ellerini) yüzüne vurarak ‘Ben kısır bir kocakarıyım’ dedi.”⁶¹⁴ ayetinde onun bu beklenmedik habere verdiği yüz tepkisinden bahsedilir. Ayetteki *sakkü'l-vech* (سَكُّ الْوَجْهِ) tabiri, feryat veya dövünme esnasında el ile şiddetli bir şekilde yüze vurmak anlamındadır.⁶¹⁵ Bu esnada parmaklar birleşik şekilde her iki elin açık olduğu söylenir.⁶¹⁶ Hz. İbrahim'in Hanımı'nın bu yüz hareketinde; içinde bulunduğu sıra dışı durumdan dolayı büyük bir endişe ve tedirginlik yaşayarak çok heyecanlandığı, bu müthiş gerilime aynı zamanda hayret/şaşıklık, üzüntü/keder ve korku duygularının da iştirak ettiği anlaşılmaktadır. Bunlara utanma

⁶¹⁰ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 20/181.

⁶¹¹ Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 73-74, 78, 304.

⁶¹² Gümrükçüoğlu, *Kur'an'da İletişim Dili*, 228-229.

⁶¹³ et-Taberî, *Câmiu'l-beyân*, 21/530.

⁶¹⁴ ez-Zâriyât 51/29. Ayrıca krş. Hûd 11/71-72.

⁶¹⁵ Halil b. Ahmed, Ayn, “sakk”, 5/271; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, “sakk”, 1/143; İbn Fâris, *Mekâyis*, “sakk”, 3/276.

⁶¹⁶ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/402.

duygusunun da eşlik ettiği söylenebilir.⁶¹⁷ Zaten o esnada şiddetli bir haykırısta bulunuyor olması tüm bunları destekler mahiyettedir. Ayrıca kabullenilmesi zor olan böylesi durumlarda elleri kuvvetle yüze çarpma eyleminin kadınlarda bir âdet hâline geldiği belirtilmiştir.⁶¹⁸ Böylece Sâre'nin psikolojik geriliminin meşhur bir yüz hareketinde görünür olduğu anlaşılmaktadır.

Göz İşaretleri

İnsan vücudunun dış dünyaya açılan bir penceresi olarak gözler, görme işlevinin yanı sıra özellikle bakışlarla içsel dünyadaki birçok olumlu veya olumsuz duyguyu yansıtmaları bakımından beden dilinin dürüst ve en tesirli araçlarından kabul edilir. Örneğin donuk, parlak ve fazla açılmış gözler, göz bebeklerinin büyümesi veya küçülmesi, kısık/dik/uzun/sert bakışlar gibi göze ait hareketler, pozitif veya negatif ruh durumunun bedendeki açığa çıkmış hâlini temsil eder. Gözlerin bu gibi beden dili davranışları, aynı zamanda beraberinde sevinç, mutluluk, şaşkınlık, korku, üzüntü, öfke⁶¹⁹ gibi temel insani duyguları da taşır.

Kur'an, psikolojik gerilimin duygusal tezahürlerinin müşahade edilmesinde göz işaretlerinin örneğin *korku* duygusunu yansıttığını belirtmektedir. Nitekim Hendek Savaşı'nda, inananların bir ara düşmanın gücü karşısında yaşadıkları şiddetli stresten bahsedilir.⁶²⁰ Onların bu durumu öncelikle psikolojik gerilimin bir ruhsal tezahür anlatımı olan *şok bir ruhsal sarsıntı*⁶²¹ olarak nitelendirilmiştir. Bu sarsıcı gerilimin ise gözlerine bir korku ifadesi şeklinde yansıdığını görüyoruz.⁶²² “(O an) gözler kaymıştı.”⁶²³ ayetindeki *zeyğu'l-basar* (زَيْغُ الْبَصَرِ) tabiri, bir göz işareti/hareketi olarak genel anlamıyla *korku ve hayretle gözü/bakışı (bir yere/tek yöne) dikmek*⁶²⁴ manasındadır. Buna *akı iyice belirecek/ortaya çıkacak bir şekilde gözün açılması* anlamında *gözün belermesi*⁶²⁵ de diyebiliriz. Buna göre bu ifadeden; inananların bakışının korku, şaşkınlık ve sıkıntıyla

⁶¹⁷ el-Mâtürîdî, *Te'vilât*, 9/386; el-Kayravânî, *el-Hidâye*, 11/7094; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/402; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 17/47; Ebüssuûd Efendi, *İrşâdül'l-akli's-selîm*, 8/140; Bursevî, *Rûhu'l-beyân*, 9/163; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 26360.

⁶¹⁸ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 28/184; es-Sa'lebî, *el-Keşfü ve'l-Beyân*, 9/117.

⁶¹⁹ Kasapoğlu, *Kur'an-ı Kerim ve İletişim*, 66; Gümrükçüoğlu, *Kur'an'da İletişim Dili*, 231.

⁶²⁰ et-Taberî, *Câmiu'l-beyân*, 3/637; el-Mâverdî, *en-Nüketü ve'l-uyûn*, 4/378; el-Begavî, *Meâlimü't-tenzîl*, 3/620; İbn Keşîr, *Tefsîr*, 6/343; es-Süyûtî, *ed-Dürü'l-mensûr*, 11/736.

⁶²¹ “(İnananlar o esnada) şiddetli bir sarsıntıyla sarsılmışlardı.” (el-Ahzâb 33/11).

⁶²² Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “zeyğ”, 387.

⁶²³ el-Ahzâb 33/10.

⁶²⁴ el-Mâtürîdî, *Te'vilât*, 8/360; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/526.

⁶²⁵ TDK, “Türk Dil Kurumu Sözlükleri”, <https://sozluk.gov.tr/?kelime> (Erişim 14.01.2021).

sadece düşman tarafına yönelip o tarafa odaklanmış olduğunu anlıyoruz.⁶²⁶ Dolayısıyla o esnadaki gözlerinin belermesi, göz işaretindeki korku anlatımıyla bu sarsıcı psikolojik gerilimin beden dilindeki en büyük yansıması olmaktadır.

Türkçe’de, psikolojik gerilimin gözde ifadesini bulduğu bu korku, sıkıntı, daralma ve yılgınlık hâliyle ilgili önemli deyimler vardır. Bunlar arasında *gözleri dışarı fırlamak*, *gözü/gözleri fal taşı gibi açılmak*, *gözleri belirtmek*, *gözleri büyümek* ve *gözleri yerinden/evinden dışarı fırlamak/uğramak*⁶²⁷ deyimleri sayılabilir.

El-Kol Hareketleri

Baş hareketleriyle birlikte beden dilinin jestler bölümünde değerlendirilen el ve kol hareketleri, bahsi geçen yüz ve göz işaretlerinden oluşan mimiklerle beraber duyguların en güzel şekilde belirtildiği vücut davranışlarıdır. Bilhassa eller ve parmaklar pozitif ve negatif birçok duyguyu ifade etmesi bakımından hayli tesirlidir. Örneğin oldukça eylem çeşitliliğine sahip olarak el tutar, kavrar, dokunur, okşar, vurur, çarpar, iter, çevirir, parçalar ve daha nice duygu ve anlam yüklü hareketlerde bulunur. Bu yüzden zamanında ve yerinde kontrollü ve dengeli bir şekilde kullanılan el hareketleri, hem konuşma esnasında sarfedilen sözlere büyük destek sağlar, hem de hislerin sözle anlatılamadığı durumlarda duygu ve düşüncelerin sessiz tercümanı konumunda olur.⁶²⁸ Onun için sevinç, mutluluk, neşe, huzur gibi olumlu duygularla korku, üzüntü, öfke, pişmanlık gibi olumsuz birçok duygu ifadesini parmak ve el-kol hareketlerinde bulmaktadır.

Kur’an, bazı el hareketlerinin psikolojik gerilimin duygusal tezahürlerinden *hasret/hayıflanma* duygusunu yansıttığını belirtir. Hz. Musa’nın Tûr Dağı’na gittikten sonra buzağıya tapan kavminin bu vahim hatalarından dönme esnasındaki hasret duygularını anlatan el işareti ifadesi bunun en meşhurlarındandır. “*Ta ki doğru yoldan sapmış olduklarını görerek çok pişman olduklarında...*”⁶²⁹ ayetindeki *sükıta fî yedih* (سُكُطًا فِي يَدَيْهِ) tabiri, lafız olarak *eli üzerine düşürülmek/bırakılmak* anlamında olup yoğun bir hasret duygusunu dile getiren deyimse bir anlatımdır. Yapılan hatadan dolayı hissedilen aşırı pişmanlığın ve buna bağlı duyulan derin acının bir ifadesi olarak Arapların “eli üzerine düşürüldü” deyimini kullandığı bilinmektedir. Ancak bu ibarenin Kur’an öncesinde onlar

⁶²⁶ el-Ferrâ, *Meâni’l-Kur’ân*, 2/336.

⁶²⁷ Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 245-247.

⁶²⁸ Kara, *Kur’an’da Beden Dili*, 394-395; Kasapoğlu, *Kur’an-ı Kerim ve İletişim*, 68-69; Gümrükçüoğlu, *Kur’an’da İletişim Dili*, 237-238.

⁶²⁹ el-A’râf 7/149.

tarafından duyulmadığı ve bilinmediği söylenmiştir. Hasret duygusundaki nihai noktayı gösteren bu el hareketinin, avuç içlerini/ellerini avuç içlerinin/ellerinin üzerine yani elleri birbirine vurmak suretiyle gerçekleştiği belirtilir. Pişmanlığın ele isnad edilmesi elbette bir kinaye yoluyla anlatımdır. Nitekim iç dünyada meydana gelen kesif pişmanlık duygusu izlerinin bu el hareketi üzerinde görünür olmasından dolayı burada *el* organı zikredilmiş olabilir. Çünkü bahsi geçtiği üzere el, beden dili bağlamında en önemli insan uzuvlarındandır.⁶³⁰ Zemahşerî (ö. 538/1144), ilgili deyimini “buzağıya tapmaktan dolayı hasret duyguları çoğaldığında” şeklinde açıklamış ve “hasret hisleri artan kişinin, ağzında da hasret söylemleri olduğu halde içinde bulunduğu aşırı gamdan dolayı elini ısırdığını ve böylece pişmanlık duygusunun eline düşürüldüğünü”⁶³¹ ifade etmiştir.

Ayetteki *sükûta fî yedih/eli üzerine düşürülmek* beden dili ifadesinin dilimizdeki karşılığının *elini dizine vurmak* deyimini olduğunu söyleyebiliriz. Bu deyim de başaramayan ve böylelikle aciz duruma düşen kimsenin aşırı pişmanlık duygularını sembolize eder.⁶³² Ayrıca dilimizde, psikolojik gerilimin duygusal belirtilerinden hasret yani pişmanlık ve acınma/yerinme durumlarını betimleyen farklı birçok deyim daha vardır. Bunlar arasından *başını taşa/taştan taşa vurmak*, *bin pişman olmak*, *böğrünü dövmek* ve *dizini/dizlerini dövmek*⁶³³ deyimleri örnek verilebilir.

3.1.4. Psikolojik Gerilimin Fizyolojik/Bedensel Tezahürleri

Psikolojik gerilimin insandaki ruhsal, duygusal ve davranışsal/beden dili reaksiyonlarına aynı anda veya sonrasında çoğu defa fizyolojik/bedensel tezahürlerin de eşlik ettiği bilinmektedir. Stresin vücut fizyolojisinde meydana getirdiği bu fiziksel değişiklikleri *tepkiler* ve *belirtiler* olmak üzere iki aşamada değerlendirmek mümkündür. Buna göre bedenin stres algıladığının bir göstergesi olarak kalp atım sayısının artması, kan basıncının/tansiyonun yükselmesi ve solunumun hızlanması/sıklaşması gibi fizyolojik değişimler *tepki* safhası; stres durumunun süresi ve şiddetini göstermesi bakımından ise yutkunma zorluğu, nefes darlığı, kalp çarpıntısı, göğüs ağrısı ve yüksek tansiyon gibi fiziksel semptomlar da *belirti* aşaması olarak değerlendirilebilir. Psikolojik gerilimin fizyolojik/bedensel reaksiyonlarının bu *belirtiler* kademesi, aynı zamanda ruhsal etkenle

⁶³⁰ ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'ân*, 2/378; et-Taberî, *Câmiu'l-beyân*, 10/448; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “sekata”, 3/1132; el-Hanefî, *Muhtâru's-sihâh*, “sekata”, 149; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 15/9; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “sekata”, 7/318; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “sekata”, 19/360-361; Esed, *Kur'an Mesajı*, 257.

⁶³¹ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/160. Ayrıca benzeri açıklama için bkz. el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 3/35.

⁶³² Kara, *Kur'an'da Beden Dili*, 403.

⁶³³ Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 83, 94, 112, 179.

meydana gelen bedensel hastalık anlamındaki *psikosomatik hastalık*⁶³⁴ türünden rahatsızlıkların da başlangıcını oluşturmakta ve bu çeşit hastalıkların oluşumundaki fizyolojik temelleri yansıtmaktadır.⁶³⁵ Dolayısıyla bu tür rahatsızlıkları psikolojik gerilimin bedensel tezahürleri kapsamında ele almak mümkün görünmektedir.

Kur'an'da psikolojik gerilimin fizyolojik/bedensel tezahür örneklerine rastlamaktayız. İnananların Hendek Savaşı'nda yaşadığı yoğun stresin reaksiyonları; bahsi geçtiği üzere ruhsal bağlamda *şok bir ruhsal sarsıntı*,⁶³⁶ duygusal bağlamda *korku* ve davranışsal/beden dili olarak da *gözlerin kayması*⁶³⁷ olarak nitelendirilmişti. Onların anatomisinde ise bu sarsıcı gerilimin belirtisinin, stresin fizyolojik tezahürü bakımından da ele alınması mümkün görünen *kalplerin gırtlaklara ulaşması* şeklinde ortaya çıktığını görüyoruz. Nitekim yine Hendek Savaşı bağlamında indiği bilinen⁶³⁸ “(O gün) kalpler gırtlaklara gelip dayanmıştı.”⁶³⁹ ayetinde, aşırı korku esnasında kalp ile gırtlak arsında meydana gelen düzensiz bir fizyolojik etkileşimden bahsedilmektedir. Ayette çoğul olarak kullanılan *hancera* (حَنْجَرَةٌ) kelimesi, Türkçe'ye de aynen *hançere* olarak geçmiş olup soluk borusunun üst kısmını ifade eden *gırtlak*⁶⁴⁰ anlamındadır. Bu yer aynı zamanda, yiyecek ve içeceğin giriş yeri olan *hulkûm/boğaz* (حُلُقُومٌ) organının da bitiş noktasıdır ve hatta boğazın dışından çıkıntı yaptığı görülen yer olarak bilinir.⁶⁴¹ Anatomik bilgilere göre, sıra dışı korku sırasında kalp şiddetli çarpıntıyla birlikte yoğun kanla dolar. Bu durum kalp hacminin büyümesine ve hemen üstünde bulunan hava/soluk borusunu sıkıştırmasına neden olur.⁶⁴² Bu esnada yutkunma zorluğunun da olması kaçınılmazdır.⁶⁴³ Ortaya çıkan bu hâl, hem *kalbin gırtlığa dayanması/yükselmesi* hem de *ciğerlerin şişmesi/kabarması* şeklinde tavsif edilmiştir.⁶⁴⁴ Örneğin içi korkuyla dolan kimse için Arapların *kalbi gırtlığına dayandı/yükseldi* veya çok korkan birine *ciğerleri şişti/kabardı* dedikleri bilinmektedir.

⁶³⁴ Tunçer, “Stres, Psikosomatik ve Somatoform Bozukluklar”, 155-157; Saygılı, *Strese Son*, 13; İnayet Aydın, *İş Yaşamında Stres*, 6.

⁶³⁵ Yurdakoş, “Stres Fizyolojisi”, 90-94; Wilkinson, *Stres*, 14; Ratcliffe, *Yaşamını Kontrol Et*, 30-37; Tarhan, *Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma*, 66-71; Altıntaş, *Stres Yönetimi*, 60-64; Köknel, *Zorlanan İnsan*, 283-293; İnayet Aydın, *İş Yaşamında Stres*, 6-8.

⁶³⁶ “(İnananlar o esnada) şiddetli bir sarsıntıyla sarsılmışlardı.” (el-Ahzâb 33/11).

⁶³⁷ “(O an) gözler kaymıştı.” (el-Ahzâb 33/10).

⁶³⁸ el-Beğavî, *Meâlimü't-tenzîl*, 3/620; İbn Kesîr, *Tefsîr*, 6/343; es-Süyûtî, *ed-Dürü'l-Mensûr*, 11/736.

⁶³⁹ el-Ahzâb 33/10.

⁶⁴⁰ TDK, “Türk Dil Kurumu Sözlükleri”, <https://sozluk.gov.tr/?kelime> (Erişim 26.01.2021).

⁶⁴¹ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “hancera”, 260; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/526; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “hancera”, 4/216.

⁶⁴² M. Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 91-92.

⁶⁴³ Krş. el-Mü'min 40/18.

⁶⁴⁴ el-Cezâirî, *Eyseru't-tefâsîr*, 4/249.

Esasen *kalbin gırtlığa dayanması/yükselmesi* fiilen gerçekleşmese de bu ifadenin, aşırı korkan bir kimsede meydana gelen fizyolojik bir gerçeklikten hareketle *şiddetli korku esnasındaki kalp çarpıntısını simgeleyen bir darbimesel*⁶⁴⁵ olarak söylenmeye başlandığı anlaşılmaktadır.

İliklere kadar hissedilen bu tür korkuyu dile getiren Türkçe deyimler mevcuttur. Aniden çok korkmak anlamındaki *yüreği ağzına gelmek* ve korku, heyecan, merak gibi duygulardan dolayı maruz kalınan iç tedirginliği manasındaki *yürek çarpıntısı*⁶⁴⁶ deyimleri buna örnek verilebilir.

Kur'an'ın değindiği psikolojik gerilimin bir fizyolojik/bedensel tezahürü de *gözyaşı* olgusudur. İnsanlar, konuşamayacak kadar tesir altında kaldıklarında söze dökemedikleri birçok pozitif ve negatif duyguyu yeri geldiğinde ağlama yoluyla dile getirirler. Böylelikle hem iç dünyalarını sükûna erdirirler hem de hislerini etkileyici bir yolla anlatmış olurlar. Bu yüzden dökülen her gözyaşının arkasında üzüntü, sıkıntı, samimiyet, yapmacıklık, sevinç, heyecan gibi birbirinden farklı duygu dünyasının bulunduğu söylenebilir.⁶⁴⁷ Kur'an'da bununla ilgili misaller mevcuttur. Nitekim Kur'an ayetlerini dinleyen ve onun hak kitap olduğunu anlayan bazı Hristiyan din adamlarının döktüğü gözyaşı heyecan, içtenlik, sevinç gibi samimi duyguların fizyolojik anlatımıdır.⁶⁴⁸ Diğer taraftan Hz. Yusuf'u kuyuya atan kardeşlerinin akşamleyin babalarına gelirken ağlamaları ise diğerinin aksine yapmacık/içten olmayan bir tavrın bedensel ifadesi⁶⁴⁹ olmaktadır.

Psikolojik gerilimin fizyolojik bir reaksiyonu olarak gözyaşının en çok stresin duygusal tezahürlerinden üzüntü durumunda ortaya çıktığı ifade edilebilir. Bu bağlamda Kur'an, bazı inananların içlerindeki yoğun hüznü hissini ağlayarak dile getirdiklerinden bahseder. “(Savaş için) harcayacak bir şey bulamadıklarına üzümlere gözleri yaşla dolu bir şekilde geri dönüp ayrılanlara da (vebal yoktur).”⁶⁵⁰ ayetinde; Tebük Gazvesi hazırlıkları esnasında, fakirlikten dolayı cihat için gerekli askeri teçhizata sahip olamayıp sefere çıkamayanların bu yüzden çektikleri ızdırapları gözyaşıyla ifade ettikleri görülür. Ancak

⁶⁴⁵ el-Ferrâ, *Meâni'l-Kur'ân*, 2/336; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/526; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “hancera”, 11/511; el-Kâsımî, *Mehâsinü't-te'vîl*, 8/54; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 21/280.

⁶⁴⁶ Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 512, 514.

⁶⁴⁷ Kara, *Kur'an'da Beden Dili*, 346.

⁶⁴⁸ “(O keşiş ve rahiplerin) bu Peygambere indirileni duyduklarında, hakikati anladıklarından dolayı gözlerinden yaşlar boşandığını görürsün...” (el-Mâide 5/83). Aynı tür ağlamanın diğer örnekleri için bkz. İsrâ 17/109; Meryem 19/58.

⁶⁴⁹ “(Yusuf'u kuyuya atan kardeşleri) akşamleyin ağlayarak babalarına geldiler.” (Yûsuf 12/16).

⁶⁵⁰ et-Tevbe 9/92.

akıtılan bu gözyaşının *fâda* (فَاذَا) fiiliyle ifade edilmesinden bunun olağan bir ağlama olmadığı anlaşılmaktadır. Çünkü bu kelime *herhangi bir şeyin dolarak taşıp akması* manasındadır. Buna göre o inananların hüngür hüngür ağlayıp gözleri yaşla dolarak gözyaşlarının gözlerinden sel gibi aktığı/boşandığı ortaya çıkmaktadır.⁶⁵¹ Aynı zamanda bu durum, maruz kaldıkları içlerindeki psikolojik gerilimin de ne kadar yoğun ve şiddetli olduğuna işaret eder.

Kur'an'da psikosomatik hastalıkların da izine rastlanmaktadır. Hz. Yakup'un oğlu Hz. Yusuf'un yokluğundan duyduğu derin üzüntüden dolayı aşırı ağlaması üzerine *gözlerinin ağarması/beyazlaşması* şeklinde nitelendirilen ciddi bir görme kaybı yaşaması⁶⁵² ve Firavun'a tebliğ emrini aldığı anda yaşadığı içsel gerginlikle Hz. Musa'nın başına gelen dilinin açılmaması/serbest hareket etmemesi olarak vasıflandırılan *konuşma zorluğu*⁶⁵³ bunun en önemli örneklerinden sayılabilir.

3.2. Kur'an'da İyi Oluş Hâlini İfade Eden Kavramlar

Psikolojik gerilimi farklı tezahür ve kavramlarıyla geniş bir anlam alanı içerisinde ele aldığını gördüğümüz Kur'an'ın, *iyi oluş* olgusunu ifade etmede birbirine yakın birçok kavram kullanarak bu konuya da aynı perspektiften yaklaştığına tanık olmaktadır.

3.2.1. Saadet (سَعَادَة)

Kur'an'da iyi oluş hâlinin bir üst başlık olarak *saadet/mutluluk* terimiyle karşılık bulduğunu söylemek mümkündür. Bu kelime asıl olarak *hayr/iyi* ve *sürur/sevinç* mefhumlarına delalet eder. Bu manalarda *şans, talih, uğur*⁶⁵⁴ gibi anlamlar da mündemiçtir.

⁶⁵¹ el-Mâverdi, *en-Nüketü ve'l-uyûn*, 2/392; ed-Damegânî, *Kâmûsü'l-Kur'ân*, 366; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “fâda”, 648; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 3/93; Ebüssuûd Efendi, *İrşâdü'l-akli's-selîm*, 3/72.

⁶⁵² Yûsuf 12/84.

⁶⁵³ eş-Şuarâ 26/13. Ayrıca her iki konu, üçüncü bölümdeki *Dînî Başa Çıkma Konusunda Peygamberlerden Bazı Örnekler* başlığında ayrıntılı olarak ele alınacağından burada ilgili konuya sadece temas etmekle yetinilmiştir.

⁶⁵⁴ Nitekim *saadet* kavramının türediği aynı fiilin diğer kalıbı olan *seade* fiili, erken dönem klasik Arapça lügatlerde ilk anlam olarak *şanslı/uğurlu/talihli olmak, bir şeyi uğurlu saymak, meymenetli olmak* gibi anlamlarda kullanılmış ve bu kelimenin diğer bir karşısının da *uğursuzluk/şanssızlık/talihsizlik* anlamındaki *nahs* (نَاحِسٌ) olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca Araplar; kendilerince şans/uğur getirip getirmemesine göre nesneleri, *sa'dü'z-zâbih* (سَعْدُ الزَّاهِي), *sa'dü'z-zâbih* (سَعْدُ الْبَاحِ), *sa'dü'l-ahbiye* (سَعْدُ الْإِهْبِيَّة) gibi başta parlaklıklarına göre yıldızlar olmak üzere *seade* kökünden gelen *sa'd* kelimesine izafe ederek kategorize etmişlerdir. *Yevmü sa'd/bahtlı-şanslı gün* tabiri de buna başka bir örnektir. Buna göre *yevmü nahs* deyimini de *bahtsız/şansız gün* anlamındadır. Örneğin bkz. Halil b. Ahmed, *Ayn*, “se'ide”, 1/321; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, “seide”, 2/644; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “seide”, 2/44; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “seide”, 2/487; İbn Fâris, *Mekâyis*, “seide”, 3/75; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “se'ide”, 3/213. Bu meydana Câhiliye dönemi anlayışında *saadet/mutluluk* kavramının, mutluluğu daha çok şans, uğur ve talihte aramak için kullanıldığını söyleyebiliriz. Buna göre *saadet*; şans, uğur ve talih işi olarak görülmüş, bu her türlü şans içerikli kavramlar da yıldızların ve kuşların hareketlerine/uçuş tarz ve yönlerine bağlanarak sığ bir anlayışa

Buna göre saadet, genel olarak *rıza/hoşnutluk, ferah/sevinç ve bir irtiyah/rahatlık hissetme* durumu yani *iç huzur* olarak tanımlanabilir. Buradan hareketle, yapıldığında insana (her iki tarafa da) mutluluk verdiğinden dolayı her türlü *yardım/destek* eylemi, *es'ade* ve *sâade* olmak üzere bu kavramın türevleriyle ifade edilmiştir. Diğer taraftan insanın ön koluna da (kolunun el ile dirsek arası kısmı) *sâid* denir. Çünkü insan mutlu olmakla nasıl birçok sıkıntıya göğüs geriyorsa, vücudundaki daha çok bu bölgeyle işlerine karşı mukavemet sağlar. Saadetin karşıtı ise, daha önce de belirttiğimiz üzere genel olarak büyük bir sefalet ve bedbahtlığı anlatan *şekâvet* kelimesidir.⁶⁵⁵ Bu açıklamalardan, saadet kavramında aynı zamanda bir *muvaaffakiyet/başarı* anlamının da mevcut olduğu anlaşılmaktadır.

Kur'an'da *saadet* terimi, aynı bağlamda gelen iki ayette yer almaktadır. Bunlardan birincisi, *şekâvetle* karşıt anlamı olarak kullanıldığı “*O (ahiret) günü geldiğinde Allah'ın izni olmadan kimse konuşamayacak ve onların kimisi bedbaht, kimisi de bahtiyar/mutlu olacaktır.*”⁶⁵⁶ ayetidir. Diğer de, *şekâvetleri* yüzünden cehenneme gidenlerin hazin ve acıklı durumlarına temas edildiği iki ayet sonrasında gelir: “*Bahtiyar/mutlu olanlara gelince, (onlar da) cennettedirler. Rabbinin dilediği hariç, yer ve gökler durduğu sürece orada sürekli kalacaklardır.*”⁶⁵⁷

Saadetin mahiyetinin açıklandığı bu iki ayetten anlaşıyor ki; aynen *şekâvette* olduğu gibi Kur'an saadeti de sadece dünya hayatıyla sınırlamamış, bu olguyu ahiret boyutuyla da ilişkilendirerek inananlara söz verilen cennete girme huzur ve sevincini de içeren nihai mutluluğa işaret eder hâle getirmiştir. Elbette bu aşkın mutluluk, kendiliğinden ve şans eseri gelen bir neşe durumu olmayıp, insanın dünya hayatında özgür iradesiyle Allah'a teslim olup O'nun emir ve yasaklarına riayet etmesi sonucu yaşadığı ve bilinçli bir hayat sonucu elde ettiği *şekâvetin* tam aksi uhrevî iyi hâl durumudur. Onun için saadet, daha geniş anlamıyla *iyiliğe ulaşmak için çaba sarfeden insana olan ilâhî yardım*⁶⁵⁸ ve *Allah'ın kuluna yardım edip razı olduğu hususlarda onu muvaffak kılması ve kulun da bu durumdan*

indirgenmiştir. Dolayısıyla günümüz modern dünyasında da görüldüğü gibi astroloji ve farklı dillerdeki *talih kuşu* ve benzeri ifadelerde geçen *mutluluk*, hiçbir şekilde insanın kendisine, gerçekleştirdiği eylemlerine ve Allah'a izafe edilmemektedir. Esed, *Kur'an Mesajı*, 476; Özafşar vd. (ed.), *Hadislerle İslam*, 3/183.

⁶⁵⁵ Halil b. Ahmed, *Ayn*, “seide”, 1/322; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “seide”, 2/487; İbn Fâris, *Mekâyis*, “seide”, 3/75; el-Hanefî, *Muhtâru's-sihâh*, “seide”, 148; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “seide”, 3/213; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, “seide”, 288; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “seide”, 8/192; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “seide”, 2/1066.

⁶⁵⁶ Hûd 11/105.

⁶⁵⁷ Hûd 11/108.

⁶⁵⁸ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “seide”, 410.

*mesut/mutlu/bahtiyar olması*⁶⁵⁹ şeklinde tanımlanmıştır. Hatta buradaki mevzubahis saadet; fizyolojik/bedensel, dünyevî ve sürekli olmayan istekleri tatminle varılan amiyane hazların ötesinde hem de çoğu defa bunların zıttına, zihinsel ve ruhsal tekâmülle erişilen ve en yüksek aşama olarak ölüm sonrasında hissedilecek olan kalıcı mutluluktur.⁶⁶⁰ Böylece saadet, içinde hayat sürdüğümüz dünyada sadece dinden bağımsız/seküler bir yaşamla değil, Kur'an tarafından anlamlandırılan ve yön gösterilen bir hayatla da ilişkili duruma gelmiş olmaktadır.

Buradan hareketle, aynen şekâvet gibi saadetin de *uhrevî* ve *dünyevî* olmak üzere varlığın iki boyutuna delalet ettiğini ve aralarında sıkı bir ilişki olduğunu ifade edebiliriz. Buna göre ilgili iki ayette ifadesini bulan uhrevî saadet dünya hayatındaki saadetle üç yönden kopmaz bir münasebet içerisindedir. Bunlara dünyevî saadetin kurucu öğeleri/bileşenleri de diyebiliriz. Bu unsurları benliğe/kişiliğe yönelik taraf (*nefsî*), sağlık/sıhhat ve emniyet gibi vücuda yönelik taraf (*bedenî/fizyolojik*) ve her ikisinin dışında kalıp da bunların saadetini çoğaltan mal, mülk, servet gibi dış taraf (*haricî*) olarak sıralayabiliriz.⁶⁶¹ Ancak bu dünyevî mutluluk hâli; uhrevî boyutundan arındırılıp sadece dünya hayatının seküler ve geçici tarafı kaynak alınarak anlaşılırsa, sezgi ve duygulardan öte geçmeyen ve sürekli olmayan psikolojik insan durumlarını tasvir etmekle kalmış olacaktır.⁶⁶² Kanaatimizce mutluluğun bu formattaki dünyevî boyutu; sürekli farklılaşıp değişiklikler arz eden, bu yüzden tek bir tanımda uzlaşılamayan ve genelde öznel bir tecrübeye dayanan *haz* olgusuyla özdeşleşmiş psikolojideki *öznel iyi oluş* hâline tekabül eder.

Diğer taraftan uhrevî boyutundan koparılmadığında ise dünyevî saadetin, dünyadaki hayatın üzerine yerleştiği şuurlu bir şekilde kazanılan ruhsal ve kalıcı bir düzeyi temsil etmeye başladığını söyleyebiliriz. Bu seviye, insana iyi veya kötü olarak görünen birçok olayla birlikte ortaya konan zihinsel ve duygusal uzun çabalar ardından elde edilir. Artık bu aşamada mutluluk hayatta kalıcı olur ve insanı ne saadeti yanlışa sürükler ne de şekâveti onu hazin bir sonla karşılaştırır. İşte dünyevî mutluluğunun bu ikinci boyutu, ilgili iki ayette de ifade edildiği üzere en üst aşaması Allah'ın hoşnutluğunu kazanmanın sonucu sonsuz ödül yeri cennete girmek olan bir üçüncü düzeydeki mutluluğun yani uhrevî saadetin bir ön hazırlığı niteliğindedir. Bu nedenle Kur'an'ın mutluluk konusundaki bu aşkın hedefinin bilincinde olan inananlar, mutluluğu bu dünyada hiçbir zaman salt bir amaç olarak

⁶⁵⁹ el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, "seade", 2/43.

⁶⁶⁰ el-Kindî, *Risâle fi'l-Hile*, 9.

⁶⁶¹ Râğîp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "şekâvet", 460.

⁶⁶² Düzgün, *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan*, 147.

görmemişler, saadetten maksadın Allah'ın sevgi ve hoşnutluğunu kazanmak olduğu fikrini daima canlı tutmuşlardır.⁶⁶³ Sonuçta da müminlerin hayat düsturunda, saadetin bu mana ve tecrübe hususunda öteden beri herhangi bir değişikliğin olmadığını biliyoruz.

Kur'an'ın bu özgün saadet anlayışının Hz. Peygamber'in (s.a.s.) hayat tarzına da aynen yansımış olduğu ve böylece kendisinde bir dünya görüşü haline geldiği görülmektedir. Nitekim namazlara başlarken söylediği “(Allah'ım!) *Emrine icabet ettim/geldim ve senden tam bir mutluluk istiyorum/Benden de hoşnut olmanı talep ediyorum. Çünkü iyilik senin elindedir. Kötülük ise senden değildir.*”⁶⁶⁴ ifadesi, onun bu mefhumu ne kadar içselleştirdiğini ortaya koymaktadır.

Böylece Kur'an; saadet kavramının anlamında köklü bir değişikliğe gitmiş, mutluluğu günümüz modern insan anlayışındaki şans ve talihte aramak yerine insanın kendisine ve bu dünyada yapıp ettiklerine bağlayarak Allah'la olan ilişkisine göre anlamlandırmıştır. Çünkü Kur'an, dünya ve ahiret olmak üzere hayatı bir bütün olarak ele alır. Bundan dolayı bu kavrama dünyevî ve uhrevî olmak üzere varlığın iki boyutunu kuşatan bir anlam yüklemiştir. Buna göre saadet hem bu dünyadaki mutluluğu hem de ahiretteki mutluluğu ifade etmektedir.⁶⁶⁵ Onun için saadet kavramı açısından bakıldığında, her iki âlemdeki mutluluk, kaynağı vahiy olan din tarafından yorumlanan ve yönlendirilen bir dünya hayatına bağlıdır. Böylece bu olgu, ebedî bir iç huzur ve mutluluk hüviyetine büründürülmüştür.

Dolayısıyla Kur'an'ın öngördüğü psikoloji ile modern psikoloji arasındaki köklü farklılıklar, Kur'an'ın saadet kavramı üzerinden iyi oluş olgusuna yüklediği anlamda da bir kez daha tebarüz etmiş olmaktadır. Nitekim modern psikolojinin daha iyi bir insanı değil, daha başarılı bir insanı hedeflediğini ve bu başarıyı sadece dünya hayatıyla sınırlandırdığını daha önce ifade etmiştik. Buna karşın Kur'an Psikoloji ise; insanın dünyevî başarısıyla beraber manevî başarısını da hedefleyerek insan davranışını aynı zamanda Allah'ın isteği doğrultusunda düzenlemeyi amaçlamaktadır. Bunu da; mutluluğu sadece nefse/benliğe, bedene ve dış unsurlara dayandırmayıp onu geçici bir zihinsel, duygusal ve hazzal bir durum

⁶⁶³ Muhammed Nakib Attas, “İslam'da Mutluluğun Anlamı ve Tecrübesi”, çev. Şaban Ali Düzgün, *Kelam Araştırmaları Dergisi* 5/2 (2007), 110.

⁶⁶⁴ İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “seade”, 3/214. Ayrıca *seide* fiilinden türeyen ve “*Senden tam bir mutluluk istiyorum*” şeklinde çevirdiğimiz *sa'deyk* (سَعْدَيْكَ) kelimesinin buna benzer anlamları için bkz. Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “seide”, 410; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “seide”, 8/194; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “seide”, 2/1066.

⁶⁶⁵ Özafşar vd. (ed.), *Hadislerle İslam*, 3/184.

görmeyerek bu dünyanın devamı öte dünya ile güçlü bağlantısı olduğunu bildirdiği saadet gerçeği üzerinden örneklendirmiştir.

3.2.2. Şerh (شرح)

Kur'an'ın iyi oluşu nitelemede kullandığı ifadelerin en önemlilerinden olan *şerh* kavramı; asıl olarak *eti uzvundan kesip ayırmaya, uzun ve ince bir şekilde parçalayıp dilimlemeye, (kurutmak veya benzeri işlemler için yere) yaymaya/sermeye ve bu şekilde işlemiden geçirilen et parçasına işaret etmektedir*. Diğer bütün anlamları bu kök anlamından mecaz olarak gelir. Nitekim *beyan, izah, keşf, feth, tefsir* gibi terimlerle belirtilen *bir meseleyi/durumu parçalara ayırıp detaylandırmak, açıklamak, yorumlamak, içindeki muğlak hususları açmak/açığa çıkarmak ve böylece konuyu yaymak ve genişletmek*⁶⁶⁶ hususu *şerh* kelimesinin diğer bir temel anlam sahası hâline gelmiştir.

Şerh terimi, Kur'an'ın insan psikolojisini anlatmada kullandığı psikolojik terimlerinden *sadr/göğüs* ile *şerhu's-sadr* (شَرْحُ الصَّدْرِ) şeklinde birlikte geldiğinde ise, Kur'an'daki anahtar psikolojik gerilim ifadesi olan *dayku's-sadr/iç daralması-sıkılması* deyiminin karşıtı olarak, tamamen insanın iç dünyasındaki olumlu durumu tasvir eden Kur'anî bir ifade hâlini almış olmaktadır. Buna göre *şerhu's-sadr; göğsün/kalbin ilâhî bir nura/ışığa, Allah tarafından gelen bir sekînet/huzur ve bir ruha/canlılığa açılıp bununla genişlemesi*⁶⁶⁷ anlamına gelir. Böylece bu tabirin; *insanın içi açılması, içinin genişleyip rahatlaması/ferahlaması, huzur ve moral bulması, mutlu olması, sevinip neşelenmesi*⁶⁶⁸ gibi temel *iyi oluş* özelliklerini yansıttığını görüyoruz.

Günümüz Türkçesinde de *şerhu's-sadr* ifadesinin karşılığı olarak iç sıkıntısı dağılmak, gönlüne neşe/ferahlık dolmak ve keyfi yerine gelmek anlamlarındaki *içi açılmak*; duyulan sıkıntı, üzüntü ve kaygının hafiflemesi anlamındaki *yüreğine su serpmek* ve üzüntünün azalması anlamındaki *yüreği serinlemek*⁶⁶⁹ deyimlerinin kullanılabileceğini söyleyebiliriz.

⁶⁶⁶ Halil b. Ahmed, *Ayn*, “şerh”, 3/93; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, “şerh”, 1/513; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “şerh”, 4/107; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “şerh”, 1/378; İbn Fâris, *Mekâyis*, “şerh”, 3/269; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “şerh”, 449; el-Hanefî, *Muhtâru's-sihâh*, “şerh”, 163; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “şerh”, 2/497; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, “şerh”, 226.

⁶⁶⁷ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “şerh”, 449.

⁶⁶⁸ Ebû Ubeyde, *Mecâzü'l-Kur'ân*, 1/368; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, “şerh”, 1/501; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 32/4; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “şerh”, 2/497; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “şerh”, 6/502-503; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “şerh”, 2/1182; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît*, “şerh”, 1/477-478.

⁶⁶⁹ Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 278, 514.

Kur'an'da *şerhu's-sadr* deyimini beş ayette yer alır.⁶⁷⁰ Bunlardan ikisi iki peygamberin ruh hâliyle ilgilidir. Nitekim Duhâ sûresinin devamı olarak bilinen İnşirah sûresinin ilk ayetinde “*Biz senin göğsünü açıp ferahlatmadık mı?*” buyurularak Hz. Peygamber'e (s.a.s.) moral verildiği bildirilmektedir. Çünkü Duhâ sûresinin içeriğinden de anlaşılacağı üzere; bir ara vahyin kesilmesiyle birlikte Hz. Peygamber (s.a.s.) endişeye düşmüş, tedirgin olmuş, sıkıntı duymuş yani bir psikolojik gerilim yaşamıştır. İşte vahyin yeniden başlamasıyla kendisinden bu sıkıntılı içsel durum giderilmiş ve böylece büyük bir manevî rahatlamayla tekrar iyi oluş hâline geri dönmüştür.⁶⁷¹ *Şerhu's-sadr* deyişine konu olan diğer peygamber de Hz. Musa'dır. Yoldan sapan Firavun ve topluluğunu uyarması için Allah'tan aldığı emir neticesinde, görevi boyunca içinde bulunabileceği gerilimli ruh hâlini “*(Bu durumda) Göğsüm/içim daralır, dilim dolaşır/dönmez. Onun için Harun'a da elçilik ver.*”⁶⁷² şeklinde ifade eden Hz. Musa, Firavun'a giderken de “*(Musa) şöyle dedi: 'Rabbim! Göğsüme/içime genişlik/ferahlık ver. İşimi kolaylaştır. Dilimdeki bağı/tutukluluğu çöz. Ki sözümü (açıkça) anlasınlar.*”⁶⁷³ biçimindeki bu duasıyla Allah'tan, olası bir psikolojik gerilime karşı iyi oluşun tüm özelliklerini kapsayan bir iç huzuru/rahatlığı dilemiştir.

Diğer üç ayette ise *şerhu's-sadr* ifadesinin, ikisinde *islam* ve birinde *küfr* olmak üzere inanç olgusuyla ilişkilendirildiğine tanık olmaktayız. İslam kavramıyla birlikte kullanıldığı iki ayetin biri olan “*Allah, hidayete ulaştırmak istediği kimsenin göğsünü/kalbini İslam'a açar. Dalalete düşürmek istediği kimsenin de göğsüne/kalbine, sanki göğeyi/yüksek bir yere çıkıyormuş gibi bir darlık ve sıkıntı verir (kalbini iyice daraltır/sıkar).*”⁶⁷⁴ ayetinde Allah bu kavramla, bazılarının gönül dünyasının doğru yolu bulmaya hazır hâle getirildiğinden bahseder. Akabinde ise yoldan sapanların durumu tasvir edilirken hem bu ayetten hem de Hz. Musa ile ilgili bahsi geçen ayetlerden *şerhu's-sadr* ifadesinin karşıtı olduğu anlaşılan ve psikolojik gerilimi ifade eden *dayku sadr/iç sıkıntısı* tabiri kullanılmıştır. İlgili deyimın İslam'la beraber kullanıldığı diğer ayet ise, kalbi İslam'a açılan kimsenin de Allah'ın kendisine bahşettiği bir aydınlık içinde olduğunu beyan eder: “*Allah'ın göğsünü/kalbini İslam'a açtığı kimse, Rabbinden gelen bir nur/ışık üzere değil midir?*”⁶⁷⁵

⁶⁷⁰ el-En'âm 6/125; en-Nahl 16/106; Tâhâ 20/25; ez-Zümer 39/22; el-İnşirâh 94/1.

⁶⁷¹ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 32/4; Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 8/5911-5914; Karaman vd., *Kur'an Yolu*, 5/642.

⁶⁷² eş-Şuarâ 26/13.

⁶⁷³ Tâhâ 20/25-28.

⁶⁷⁴ el-En'âm 6/125.

⁶⁷⁵ ez-Zümer 39/22. Ayrıca *iç aydınlanma* olarak da adlandırabileceğimiz bu hususla ilgili diğer ayetler için bkz. el-En'âm 6/122; en-Nûr 24/40; el-Hadîd 57/28.

Her iki ayetteki *şerhu's-sadr* tabiri; kişinin doğru yolu kabul etmeye hazır olmasından kinaye olarak, *onunla içini aydınlatıp genişleten/ferahlatan Allah'ın inananın kalbine ilka ettiği bir ışık* olarak anlaşılmıştır. Bu sayede müminin kalbi aydınlanır, yumuşar, genişler, ferahlar, rahatlar ve huzur bulur. Bu durumdan dolayı da inanan kişi oldukça sevinir, hoşnut ve mutlu olur.⁶⁷⁶ Böylelikle mümin, temeli iman olan salt bir iyi oluş hâlini de elde etmiş olmaktadır.

Küfr kavramıyla birlikte kullanıldığı “*Göğsünü küfre açan kimselere Allah'tan bir gazap vardır.*”⁶⁷⁷ ayetinde ise *şerhu's-sadr* ibaresi, *inkârı kabul etmek için kalbini açmak ve genişletmek*⁶⁷⁸ yani iç dünyasını küfre hazır hâle getirmek anlamındadır. Buradaki ifadede, kalbini inkâra açan/küfrü tercih eden kimsenin bu eylemini kendisine hiçbir baskı olmadan Allah'ın ilâhî rehberliğine sırt çevirerek bile isteye/bilinçli şekilde gerçekleştirmesi söz konusudur.⁶⁷⁹ Diğer taraftan tercihini inançsızlıktan yana kullanan bu kimsenin, seçimini öncelikle buna karşı bir sempati duyduğu için yaptığı ve sonrasında içinde bulunduğu dalalet ortamından dolayı sevindiği, hoşnut/mutlu olduğu ve bundan keyif duyduğu⁶⁸⁰ anlaşılmaktadır. Ancak bu gibi insanların iyi oluş diye yaşamlarını üzerine inşa ettiği bu esas, uhrevî sonucu bakımından aslında şekâvetin ta kendisidir. İyi oluşun/mutluluğun sembolü olduğunu kabul ettikleri bu ve benzeri hiçbir inanç ve bununla ilgili gerçekleştirdikleri kendilerince iyi tüm duygu faaliyetleri bu asıl niteliği yok edemeyecektir.⁶⁸¹ Böylece Kur'an, *saadet* teriminde olduğu gibi *iyi oluş* hâlini *şerhu's-sadr* deyimiyle de *imanla* irtibatlandırmış ve nihai amacın bu şekildeki bir mutluluk olması gerektiğini ifade etmiştir.

3.2.3. İtmi'nân (اطمنان)

Kur'an'ın iyi oluş hâlini ifade etmede kullandığı bir diğer önemli kavram *itmi'nân* kelimesidir. Bu kavram asıl olarak *bir yerin alçak ve basık olmasına* işaret eder. Nitekim

⁶⁷⁶ el-Ferrâ, *Meâni'l-Kur'an*, 3/275; et-Taberî, *Câmiu'l-beyân*, 9/541; el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 4/253; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/64; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 7/81; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 2/181; Bursevî, *Rûhu'l-beyân*, 3/100; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 8/58.

⁶⁷⁷ en-Nahl 16/106.

⁶⁷⁸ el-Vâhidî, *el-Vecîz*, 620; Ebü'l-Muzaffer Mansûr b. Muhammed es-Sem'ânî, *Tefsîru'l-Kur'an* (Riyad: Dâru'l-Vatan, 1997), 3/204; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 2099.

⁶⁷⁹ el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 6/580; Abdülkerim b. Hevâzin b. Abdilmelik el-Kuşeyrî, *Letâifü'l-işârât* (Mısır: el-Hey'etü'l-Mısriyyetü'l-Âmmetü li'l-Kitâb, ts.), 2/323; Esed, *Kur'an Mesajı*, 468.

⁶⁸⁰ es-Sa'lebî, *el-Keşşâf*, 2/636; İbn Atiyye, *el-Muharraru'l-vecîz*, 3/423; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 3/241; en-Nesefî, *Medârikü't-tenzîl*, 2/235.

⁶⁸¹ Attas, “İslam'da Mutluluğun Anlamı ve Tecrübesi”, 109.

çevresi kendisinden yüksek olan alçak ve basık arazi bu kelimeyle ifade edilir. Buradan mecaz olarak; sakin/huzurlu olmak, sakinleşmek, yatışmak, kendini rahat/güvende hissetmek gibi manaları olan *sükûn* anlamına gelmektedir. Kur'an'ın en önemli insan psikolojisi terimlerinden *kalp* ve *nefs* ile de *itmeennet nefsüh/içi yatıştı* ve *itmeenne kalbüh/kalbi yatıştı* şeklinde çok sık kullanılır. *İtmi'nân* kavramının semantik alanı; genel olarak bir korku, endişe, sıkıntı ve şüpheden sonra sükûn bulmak/rahatlamak ve yakalanan bu iç istikrarı kalıcı duruma getirerek güvende olmak şeklinde ifade edilebilir. Buradan hareketle bu kelimenin, tamamen iç dünyadaki olumlu hâli niteleyen *sükûnet*, *sakinlik*, *dinginlik*, *asudelik*, *hoşnutluk*, *sabitlik*, *istikrar*, *huzur*, *gönül rahatlığı*, *iç huzuru*, *güven*, *mutmain olmak*, *yatışmak*⁶⁸² gibi manalar içerdiğini söylemek mümkündür.

İtmi'nân terimi değişik türevleriyle birlikte Kur'an'da on iki ayette on üç defa yer alır.⁶⁸³ Bunlardan beş ayette yalın halde/tek başına bulunurken,⁶⁸⁴ dört tanesi *kalp*,⁶⁸⁵ bir tanesi aynı anda hem *kalp* hem *iman*,⁶⁸⁶ iki tanesi aynı anda hem *kalp* hem *zikir*⁶⁸⁷ ve bir tanesi de *nefs* kavramına izafe edilerek gelmiştir.⁶⁸⁸ Bu tasnifi belirtmemizin nedeni, Kur'an'ın *itmi'nân* kavramı üzerinden iyi oluş olgusunda bir kez daha aşağıdan yukarıya (dünyadan ahirete) bir seyir takip etmesidir. Nitekim yalın olarak geldiği üç ayette, bu tabirle ifade edilen iyi oluş hâline öncelikle bir değer atfedilmemiş, günlük hayatta herkesin arzu ettiği salt bir mutluluk/huzur/rahatlık durumuna⁶⁸⁹ dikkat çekilmiştir.

İtmi'nân teriminin tek başına kullanıldığı diğer iki ayette ise, bu iyi oluş hâlinin istikrarını koruyamayıp artık nötr bir durum olmaktan çıktığı, tek amaç olarak sadece dünya hayatı ile özdeşleştirildiği ve bunun sonucunda da kişinin inkâra sapmasında önemli bir rol

⁶⁸² Halil b. Ahmed, *Ayn*, "itmi'nân", 7/442; el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 10/528; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, "itmi'nân", 2/1089; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, "itmi'nân", 13/253; el-Cevherî, *es-Sihâh*, "itmi'nân", 6/2158; ed-Dameğânî, *Kâmûs*, 297-298; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "itmi'nân", 524; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğâ*, "itmi'nân", 1/614; el-Hanefî, *Muhtârü's-sihâh*, "itmi'nân", 192; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, "itmi'nân", 13/268; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, "itmi'nân", 1213; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, "itmi'nân", 35/357; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, "itmi'nân", 2/1413-1414; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît*, "itmi'nân", 2/566.

⁶⁸³ el-Bakara 2/260; Âl-i İmrân 3/126; en-Nisâ 4/103; el-Mâide 5/113; el-Enfâl 8/10; Yunus 10/7; er-Ra'd 13/28; en-Nahl 16/106, 112; el-İsrâ 17/95; el-Hac 22/11; el-Fecr 89/27.

⁶⁸⁴ en-Nisâ 4/103; Yunus 10/7; en-Nahl 16/112; el-İsrâ 17/95; el-Hac 22/11.

⁶⁸⁵ el-Bakara 2/260; Âl-i İmrân 3/126; el-Mâide 5/113; el-Enfâl 8/10.

⁶⁸⁶ en-Nahl 16/106.

⁶⁸⁷ er-Ra'd 13/28. Bu ayette ilgili kavram, aynı formda olmak üzere iki defa geçmektedir.

⁶⁸⁸ el-Fecr 89/27.

⁶⁸⁹ "(Savaş ortamında) güvenli ve rahat olduğunuzda namazı tam olarak kılın!" (en-Nisâ 4/103); "Allah, güvenli ve huzurlu/rahat bir beldeyi örnek verdi." (en-Nahl 16/112) (Buradaki huzurlu/rahat belde olarak çevirdiğimiz *karyetün mutmainne* tabirinin aynı zamanda sosyal iyi oluşu da ifade ettiğini söyleyebiliriz.); "(Ey Elçi onlara) de ki: 'Şayet yeryüzünde yerleşmiş huzurlu/rahat bir şekilde gezip dolaşanlar melekler olsaydı...' (el-İsrâ 17/95).

oynadığı beyan edilmektedir. Bunun tipik bir örneğinin verildiği “*Bizimle karşılacaklarını beklemeyenler/ummayanlar, dünya hayatından hoşnut olup onunla tatmin olanlar ve ayetlerimizden gafil olanlar (var ya!).*”⁶⁹⁰ ayetinde bu tek taraflı mutluluğun açık bir şekilde dile getirildiğini görüyoruz. *Şerhu’s-sadr* bahsinde de geçtiği üzere, ahiretten kopuk bu iyi oluş hâli bu özellikteki insanlara mutlu ve huzurlu görünüyor olabilir. Ancak ahiret hayatındaki sonuçları bakımından düşünüldüğünde ise onlar için yine bir *şekâvet* durumu ortaya çıkmış olacaktır.⁶⁹¹ Ayrıca buradaki *itmi’nân* kavramının, iyi oluş hâlinin bileşenlerinden olan ve hatta çoğu defa da iyi oluşla aynı anlamda kullanılan psikolojideki *yaşam doyumu* tabirine karşılık geldiğini söyleyebiliriz.

*İtmi’nân*ın geriye kalan diğer kullanımları inananlarla ilgilidir. Bu durum, diğerlerinden tamamen farklı olarak, müminin iyi oluş hâlini bir nihai amaç olarak değil nihai mutluluğa ulaşmanın bir aracı olarak değerlendirdiğini göstermektedir. Bunlardan kalbe izafeten kullanıldığı dört ayette; ikisinde Bedir Savaşı’nın çetin şartları karşısında Allah’ın inananların kalplerini yatıştırıp rahatlatmış,⁶⁹² birinde Hz. İbrahim’in kalbinin daha da mutmain olması için Allah’tan nasıl dirilttiğini göstermesini istediği⁶⁹³ ve birinde de Havarilerin Hz. İsa’dan Allah’tan bir sofrayı indirmesini talep ettiği ve bu sofradan yemek suretiyle kalplerinin huzurla dolacağı ifade edilmiştir.⁶⁹⁴ Bütün bunlar, *itmi’nân*ın kalbin sabit, sakin, rahat ve dingin yani iyi oluş hâline işaret ettiğini göstermektedir.

İtmi’nân kavramının aynı anda hem *kalp* hem de *imana* izafe edilerek kullanıldığı ayet olan “*Kalbi imanla dopdolu olduğu halde (küfre) zorlanan hariç imanından sonra Allah’ı inkâr eden kimse...*”⁶⁹⁵ ayeti, öncelikle imanın yerinin kalp olduğunu bildirmesi açısından dikkate şayandır. Ayrıca artık burada asude bir kalp için *iman* zorunlu bir öge hâline de gelmiştir. Buna ilaveten *itmi’nân*ın *kalple* birlikte kendisine izafeten kullanıldığı

⁶⁹⁰ Yunus 10/7. Ayrıca krş. Ra’d 13/26.

⁶⁹¹ Bununla ilgili diğer ayet de “(Allah’a ikircikli/mütereddî bir şekilde ibadet eden insan tipine) bir iyilik dokunsa buna çok sevinir/memnûn olur. Fakat başına bir musibet gelse yüzü değişir (inancından vazgeçer)” (el-Hac 22/11) ayetidir. Bu iki ayet ayrıca “Kâfirler ateşe sunulacakları gün (onlara şöyle denir): ‘Siz güzel olan her şeyinizi dünya hayatınızda harcıyıp tükettiniz, onlarla zevküsefa yaparak yaşadınız.’” (el-Ahkâf 46/20) ayeti eşliğinde ele alındığında, bu çeşit mutlak dünyevî mutluluğun/iyi oluşun uhrevî sunucunun nasıl olacağı açık bir şekilde görülmektedir.

⁶⁹² “Allah (bu yardımı) size sırf müjde olsun ve bu sayede kalpleriniz sükûn bulsun/rahatlasın diye yapmıştır.” (Âl-i İmrân 3/126); “Allah (bu yardımı) sadece bir müjde olması ve onunla kalplerinizin yatışması/huzura kavuşması için yapmıştır.” (el-Enfâl 8/10).

⁶⁹³ “(Allah İbrahim’e) ‘İnanmadın mı?’ dedi. (İbrahim de) ‘Hayır. İnanırım. Fakat kalbimin mutmain olması için (nasıl dirilttiğini görmek istedim).’” (el-Bakara 2/260).

⁶⁹⁴ “(Havariler) ‘Biz (bu sofradan) yiyelim istiyoruz. (Böylece) kalplerimiz rahatlasın/huzurlu olsun.’” (el-Mâide 5/113).

⁶⁹⁵ en-Nahl 16/106.

“(Bunlar) iman edenler ve kalpleri Allah’ı anmakla huzur bulan/rahatlayan kimselerdir. Bilesiniz ki kalpler, ancak Allah’ı anmakla huzura erişir.”⁶⁹⁶ ayetinde ifadesini bulan *zikir* gerçeği de *mutmain kalp* için diğer bir mecburi unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Böylece huzurlu/rahat bir kalpteki sabitliği temsil eden *iman* ve bu sabitenin istikrarını sembolize eden *zikir*, durağan ve rahat bir kalp sakinliğine ulaşmak için zorunlu olmuştur. Bu durum da; bu şekilde Allah’a teslim olmanın sonucu olarak iç huzuru/rahatlığı, mutluluk, neşe, tatmin, manevi doyum ve her türlü şüphe, korku, üzüntüden güvende olmak gibi kalıcı iyi oluşun tüm özelliklerini yaşayan bir *nefsel/benliğe* işaret etmektedir.⁶⁹⁷ İşte “*Ey iç huzura erişerek mutlu olan kişi! Rabbine O’ndan hoşnut kalmış ve (O’nu) razı etmiş olarak dön!*”⁶⁹⁸ ayetinin tam da bu nitelikteki insanı⁶⁹⁹ tanımladığını söyleyebiliriz.

Böylece Kur’an’ın, *şerhu’s-sadr* tabirinde olduğu gibi *itmi’nân* kavramı üzerinden de hem bu dünyadaki hem de nihai olarak ahiret hayatındaki iyi oluşa/mutluluğa yüklediği anlam, inananların içselleştirip yaşadığı iman ve iç dinamikleriyle kopmaz bir münasebet içerisinde olduğu bir kez daha ortaya konmuştur.

3.2.4. Sekîne (سكينة)

Kur’an’ın *saadet* terimiyle ifade ettiği genel iyi oluş hâlini anlatan önemli bir kavram da, diğer mastarı *sükûn* olan *sekîne* kelimesidir. *Sükûn* sözcüğü aslen *hareketsizliğe* işaret eder. Karşıtı ise *hareket* ifadesidir. Buna göre *sükûn* genel olarak *herhangi birşeyin (rüzgâr, yağmur, sıcak, soğuk vb...) hareketten sonra hareketinin sona erip sabit/hareketsiz/durağan hâle gelerek bu sakin durumunun istikrara kavuşması* anlamına gelmektedir. Buradan hareketle *bir yeri vatan edinip oraya yerleşerek orada oturmak/ikamet etmek/yaşamak* mefhumu da bu kavramla izah edilir. Diğer taraftan *sükûn* mefhumu, mecaz olarak *itmi’nân*

⁶⁹⁶ er-Ra’d 13/28.

⁶⁹⁷ er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 31/161; Bursevî, *Rûhu’l-beyân*, 10/431; el-Âlûsî, *Rûhu’l-maânî*, 30/130; Attas, “İslam’da Mutluluğun Anlamı ve Tecrübesi”, 107-108.

⁶⁹⁸ el-Fecr 89/27-28.

⁶⁹⁹ İlgili ayetlerin ana kavramı olan *nefs-i mutmeinne* ibaresinin biz sadece Kur’an’daki *iyi oluş/mutluluk* ile olan ilişkisini tespit etmeye çalıştık. Bu Kur’ânî deyim, özellikle Kelam, Tasavvuf ve İslam Felsefesi olmak üzere İslâmî disiplinler tarafından her birinin kendi bakış açısıyla yorumlandığını ve bununla ilgili ortaya büyük bir külliyatın çıktığını biliyoruz. Çalışmamızın sınırlarını zorlayacağından bu geniş alana girmiyoruz. Bu aşamada yalnızca incelememizin sahasına atıf yapmakla yetinelim. Ayetteki *nefs-i mutmeinne* terimi ve bağlamdaki konularla ilişkisi hakkında geniş bilgi için (örneğin hitabın dünya veya ahirette olduğu, ahirette ise ölüm, ba’s (yeniden/ikinci diriliş) veya cennete girme esnasında olduğu vb...) bkz. el-Mâtürîdî, *Te’vîlât*, 10/528; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/752; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 31/160-162; el-Beyzâvî, *Envâru’t-tenzîl*, 5/311; Bursevî, *Rûhu’l-beyân*, 10/431-433; el-Âlûsî, *Rûhu’l-maânî*, 30/130-133.

olgusunun ifade ettiği *nefsin/benliğin ızdıraptan sonra yatışıp sakinleşmesi, rahatlayıp huzura ermesi* ve *kendini rahat hissetmesi*⁷⁰⁰ manasını yansıtmaktadır.

Semantik sahası hayli geniş olan *sükûn* kavramının türevleri Kur'an'da; *hareketsizlik/durağanlık/sabitlik, yerleşmek/oturmak/ikamet etmek* ve *sükûnet/huzur/rahatlık* genel anlamlarında olmak üzere⁷⁰¹ altmış dokuz ayette yer alır.⁷⁰² Bunlardan altısı incelediğimiz *sekîne* terimidir.⁷⁰³ *Sekîne* tabiri tamamen insanın iç dünyasındaki olumlu havayı yansıtan bir Kur'ânî psikolojik deyiş olarak karşımıza çıkmaktadır. Öncelikle bu kelimenin *itmi'nân/tuma'nîne, hüdû', vedâa, vakâr* ve *istikrâr* gibi içsel dünyadaki dinginliği ifade eden kavramlarla açıklandığını görüyoruz. Buna göre *sekîneti*; insanın kendini iyi hissetmesi anlamındaki iyi oluşun genel karakteristik özelliklerini taşıyan olarak *rahat hâl, moral, ruh/zihin dinginliği, kalp sükûneti, iç huzuru, gönül ferahlığı/rahatlığı*⁷⁰⁴ şeklinde tanımlayabiliriz.

Kur'an'daki *sekînet* kavramının kullanımlarına baktığımızda, dikkat çekici bir durum olarak bu olgunun diğerlerinden farklı bir şekilde tamamıyla inananlara özgü bir iyi oluş niteliği olduğunu ve yine imanla özdeşleştirildiğini görüyoruz. O halde Kur'an, genel manasından hareketle bu kelimenin semantik alanını daha özel bir duruma getirmiştir. Buna göre *sekînet*; *şiddetli korkudan dolayı oluşan ızdırap esnasında, Allah'ın mümin kulunun kalbine indirdiği bir sükûn/rahatlama/huzur hâli* olarak açıklanmıştır. Artık o kimse bundan sonra, kendisinin korku giderildiği ve bundan dolayı da güvende olduğu için meydana gelenlerden sıkıntı duymaz, rahatsız ve huzursuz olmaz. Bu özel durum da inananın iman, yakîn, sebat ve vakarının artmasını gerekli kılar.⁷⁰⁵ Böylece bu kimse, ruhsal sarsıntı/savrulma olasılığını yok eden bir dinginlik hâline kavuşmuş olur.

*Sekînetin aynı bağlamada kalp ve imana izafeten geldiği tek ayet olan "İmanlarına iman katsınlar/imanları iyice artsın diye inananların kalplerine sekînet indiren O'dur."*⁷⁰⁶

⁷⁰⁰ Halil b. Ahmed, Ayn, "sükûn", 5/313; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, "sükûn", 2/855-856; el-Cevherî, *es-Sihâh*, "sükûn", 5/2136; İbn Fâris, *Mekâyis*, "sükûn", 3/88; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, "sükûn", 1/467; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, "sükûn", 13/211-212; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, "sükûn", 2/1086-1088.

⁷⁰¹ ed-Dameğânî, *Kâmûs*, 241-242.

⁷⁰² Abdülbâkî, *Müfehres*, "sükûn", 353-354.

⁷⁰³ el-Bakara 2/248; et-Tevbe 9/26, 40; el-Fetih 48/4, 18, 26.

⁷⁰⁴ Halil b. Ahmed, Ayn, "sekine", 5/313; İbn Fâris, *Mekâyis*, "sekine", 3/ 88; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, "sekine", 1/467; el-Hanefî, *Muhtâru's-sihâh*, "sekine", 151; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, "sekine", 13/213; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, "sekine", 1206; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, "sekine", 35/204; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, "sekine", 2/1088; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît*, "sekine", 1/440.

⁷⁰⁵ el-Kuşeyrî, *Letâifü'l-işârât*, 3/419; Râğîp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "sekine", 417; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 28/70; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, "sekine", 35/204.

⁷⁰⁶ el-Fetih 48/4.

ayetinde, fevkalade sıkıntılı ve zorlu şartlarında Allah'ın inananlara olan bu şekildeki bir moral yardımını *sekînet* kavramı üzerinden ifade edilmiştir. Allah'ın müminlere bahsettiği bu özel iyi oluş hâlini *ilâhî huzur* olarak da adlandırabiliriz. İmanın bir gereği olarak Allah'ı çokça anmalarından dolayı iç dünyaları böyle bir rabbânî ikramla yatışan ve durulan nefsin/benliğin bu aşamasının, bir önceki başlıkta bahsi geçen ve kalıcı iyi oluşun/mutluluğun tüm özelliklerini üzerinde taşıyan *nefs-i mutmainne* durumuna işaret ettiğini söylemek mümkündür.⁷⁰⁷ Ayrıca buradan, her konuda olduğu gibi iyi oluş/saadet konusundaki muvaffakiyetin de, insanın bu konudaki gayretinden hareketle ancak Allah'ın yardımı sayesinde olabileceği anlaşılmaktadır.

Ayetteki *sekîne* tabiri; genellikle *sükûn*, *sebat/sabır*, *güven duygusu* ve *vakar* terimleriyle açıklanırken, daha çok bu manaları da kapsayıcı olarak içsel âlemin daimî mutluluğunu/iyi oluşunu anlatan önemli ifadelerden *itmi'nân/tuma'nîne* kavramıyla karşılık bulmuştur.⁷⁰⁸ Buna göre *sekîne* ile *itmi'nân* kelimeleri birbirlerine anlamca çok yakındır. Hatta Kur'an'daki her *sekînenin* el-Bakara 2/248 ayeti hariç⁷⁰⁹ *itmi'nân* anlamında olduğu belirtilmiştir.⁷¹⁰ Nitekim Allah; hicret esnasındaki sığındığı mağarada müşrikler tarafından gelebilecek her türlü zarar ihtimaline karşı üzülen ve endişe eden Hz. Peygamber'e (s.a.s.),⁷¹¹ Hudeybiye'de (6/628) ağacın altında tüm samimiyetleriyle Hz. Peygamber'e (s.a.s.) beyat eden müminlere,⁷¹² Huneyn Gazvesi'nde (8/630) bir ara yaşanan sarsıcı bir psikolojik gerilim ve akabinde başlayan dağılmadan sonra hem Hz. Peygamber'e (s.a.s.) hem de

⁷⁰⁷ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 28/70.

⁷⁰⁸ Ebü'l-Kâsım en-Nîsâbü'rî, *İcâzü'l-beyân*, 2/479; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 5/126; el-Hâzin, *Lübâbü't-te'vîl*, 6/189; Nizâmüddin en-Nîsâbü'rî, *Garâibü'l-Kur'ân*, 6/145; Ebüssuûd Efendi, *İrşâdü'l-akli's-selîm*, 8/105; eş-Şevkânî, *Fethu'l-kadîr*, 5/54; ; el-Kâsımî, *Mehâsinü't-te'vîl*, 8/485; el-Âlûsî, *Rûhu'l-maânî*, 26/92; el-Merâğî, *Tefsîr*, 26/84; es-Sa'dî, *Teyşîru'l-Kerîmî'r-Rahmân*, 791; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 26/149; el-Cezâîrî, *Eyseru't-tefâsîr*, 5/93; el-Hicâzî, *et-Tefsîru'l-vâzih*, 3/480.

⁷⁰⁹ "Peygamberleri onlara şöyle dedi: '(Tâlût'un) hükümdarlığının alameti, içinde Rabbiniz tarafından (bahşedilmiş) bir sekîne/iç huzuru bulunan sandığın gelmesidir.'" (el-Bakara 2/248). Buradaki *sekînenin* diğerlerinden farkı, Allah'ın kullarına olan *sekînesini* bir nesneye itlak edip onun üzerinden ihsan etmesidir. Yani artık o varlık ve muhteviyatı insan için bir *sekine* (vesilesi) olur (Örneğin sancağın bir ordu için *sekine* (kaynağı) olduğunu söyleyebiliriz). Ancak ayetteki *tâbût* ve *sekinesi* hakkında birbirlerinden farklı görüşlerin olduğu ve ayetin bağlamı İsrailoğullarının Hz. Musa'dan sonraki bir döneminin anlatıldığı Tâlût kıssası olmasından hareketle bu rivayetlerin birçoğunun Talmud kültürüne dayandığı bilinmektedir. Bkz. Esed, *Kur'an Mesajı*, 88. Elmalılı Hamdi Yazır da (ö. 1942) özellikle *sekine* hakkındaki farklı görüş ve rivayetleri belirttikten sonra, *ne olduğu gayri ma'lûm bir şey* diyerek buradaki *sekînenin* içeriğinin tam olarak bilinemeyeceğini ifade etmiştir. Bkz. Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 2/832-834.

⁷¹⁰ el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 16/264.

⁷¹¹ "Böylece Allah ona (Rasûlüne) (güven veren) *sekînetini* indirmiş ve onu sizin görmediğiniz bir orduyla desteklemişti." (et-Tevbe 9/40).

⁷¹² "Allah onların (o beyat edenlerin) kaptekilerini bilmiş, bunun üzerine onlara *sekînet/huzur* ve *güven duygusu* vermiş ve onları yakın bir fetihle ödüllendirmişti." el-Fetih 48/18).

inananlara⁷¹³ ve nihayetinde müşriklerin kalplerine yerleştirdiği *cahiliye taassubuna* karşılık Hz. Peygamber'e (s.a.s.) ve müminlere⁷¹⁴ *sekine* indirdiğini/bahşettiğini beyan etmektedir.

Böylece *sekine*; inananın yakîn bir iman, yüksek bir zihinsel bilinç ve uzun duygusal çabalar sonucu Allah'ın kendisine hak etmiş olarak verdiği ruhsal ve kalıcı bir dünyevî saadet düzeyine işaret eder durumdadır. Artık bu aşamada, inananın hak etmiş olarak Allah'ın yardımıyla ulaştığı bu yüksek mutluluk/iyi oluş hayatında kalıcı olmaya başlar. Daha da önemlisi, fazilet yüklü bu dünyevî saadet durumu, en üst aşaması Allah'ın hoşnutluğunu kazanarak sonsuz ödül yeri cennete girmek olan daimî uhrevî saadetin bir alt yapısı mahiyetindedir.⁷¹⁵ Bu seviyenin aynı zamanda, müminin tamamen uhrevî hayatla bağlantılı olarak dünyadaki hayatını üzerine inşa ettiği bir saadet/iyi oluş hâlini temsil ettiğini ifade edebiliriz.

3.2.5. Rabt (ربط)

İyi oluş hâlinin bileşenlerinden daha çok *psikolojik sağlamlık/dayanıklılık* yönüne işaret ettiğini düşündüğümüz *rabt* kavramı, asıl olarak *iki şeyin arasını birleştirmeye (bir araya getirmeye/aralarında bağlantı kurmaya) ve korumak amacıyla herhangi bir şeyi bir yere bağlamaya ve bu şekilde oluşan sabitliğe delalet eder*. Nitekim bu sözcüğün türevlerin en yaygın kullanılabildiği olan *ribât*; kendisiyle bağlanan şey (ip), korunmak amacıyla tahsis edilen yer, bir işe olan devamlılık (temizliğe, beş vakit namazı vaktinde kılmaya, Allah yolunda cihada devam etmek vb...)⁷¹⁶ ve beş ve daha fazla sayıdaki atın bir araya gelerek oluşturduğu at sürüsü/at birliği⁷¹⁷ gibi lügavî anlamları⁷¹⁸ ifade etmektedir.

⁷¹³ “(Bu bozgundan) sonra Allah Elçisine ve inananlara (güven ve cesaret veren) sekînetini indirdi.” (et-Tevbe 9/26).

⁷¹⁴ “(Oysa) Allah, Elçisine ve inananlara (bir iç huzuru/rahatlığı sağlayan) sekînetini indirdi.” (el-Fetih 48/26).

⁷¹⁵ Attas, “İslam’da Mutluluğun Anlamı ve Tecrübesi”, 110.

⁷¹⁶ Nitekim *ribât* kavramının fiil formunda geçtiği tek ayet olan “Ey iman edenler! Sabredin, (birbirinizle) sabırda yarışın ve (bu şekilde) doğru olanı yapmaya her zaman devam edin.” (Âl-i İmrân 3/200) ayetinde, *doğru olanı yapmaya her zaman devam edin* şeklinde çevirdiğimiz (bkz. Esed, *Kur’an Mesajı*, 130.) *râbitû* (رَبِطُوا) ifadesi, bağlama uygun olarak *dininiz üzere dâim olup düşmana karşı olan cihadınızı savaşıla/harple ikâme ve idâme edin* olarak yorumlanmıştır. Bkz. el-Mâtürîdî, *Te’vîlât*, 2/568; el-Ezherî, *Tehzîbü’l-luga*, “*ribât*”, 13/230; İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, “*ribât*”, 7/302; ez-Zebîdî, *Tâcu’l-arûz*, “*ribât*”, 19/299.

⁷¹⁷ *Ribât* teriminin bu mastar şekliyle kullanıldığı tek ayet olan “Onlar (düşmanlarınız) için gücünüz yettiğinde kuvvet/güç ve çok sayıda atlar hazırlayın!” (el-Enfâl 8/60) ayetindeki *ribâtü’l-hayl* (رَبِطَ الْخَيْلِ) deymi bu anlamda olup, bağlam gereği bu atların Allah yolunda savaş için hazırlanan atlar olduğu ifade edilmiştir. Buna atlı birlikler de diyebiliriz. ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/232; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 15/148; en-Nesefî, *Medârikü’t-tenzîl*, 1/654; Esed, *Kur’an Mesajı*, 285.

⁷¹⁸ Halil b. Ahmed, Ayn, “*rabt*”, 7/422-423; İbn Düreyd, *Cemheratü’l-luga*, “*rabt*”, 1/315; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “*rabt*”, 3/1127; İbn Fâris, *Mekâyis*, “*rabt*”, 2/478; el-Haneffî, *Muhtâru’s-sihâh*, “*rabt*”, 116; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü’l-muhît*, “*rabt*”, 667; ez-Zebîdî, *Tâcu’l-arûz*, “*rabt*”, 19/298-299; Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, “*rabt*”, 2/845.

Rabt sözcüğü, Kur'an'ın insan psikolojisiyle ilgili önemli terimlerinden *kalp* ile birlikte *rabeta alâ kalbihî* (رَبَطَ عَلَى قَلْبِهِ) şeklinde kullanıldığında ise, mecâzen Kur'an'ın yine insan psikolojisinin iyi hâlini ifade eden bir deyimini durumuna gelmektedir. Ancak bu tabirin de, aynen *sekine* kavramında olduğu gibi yine imanla özdeşleşmiş ve tamamıyla inananlara özgü bir iyi oluş niteliği olarak Allah'ın imanlı kullarına bahsettiği bir nihai saadet hâli olduğuna tanık olmaktayız. Buna göre *rabeta alâ kalbih* deyişi; *Allah'ın inanç sahibi kulunun kalbine sabır ilham edip onu sabırlı/dirençli kılması, kalbini bu şekilde kuvvetlendirmesi/güçlendirmesi ve böylece onu (her türlü içsel sarsıntıya uğramaya karşı) bağlayıp sâbit tutması*⁷¹⁹ olarak tanımlanmıştır. Diğer taraftan bu ibare, *kalbi güçlü/kuvvetli olan ve bu güçten aldığı cesaret ve yüreklilik sayesinde kendini kaçırmaktan alıkoyan kimse* için söylenen “*râbitu/rabîtu'l-ce'si*” (رَابِطُ / رَبِيطُ الْجَاشِ) ⁷²⁰ tabiriyle de açıklanmaktadır.

İçsel durum bağlamında böylesi bir ilâhî destek alan bu gibi kimsenin olumlu ruh dünyasına, sabırla beraber Kur'ân'î iyi oluşun önemli göstergelerinden olan *sekine* ve *itmi'nân* olgularının da eşlik ettiğini söyleyebiliriz.⁷²¹ Allah'ın *kalbini rabt altına aldığı kimse*; böylece direnç ve mukavemet kazanmış güçlü içyapısıyla sâkin, metîn, kendine hâkim ve soğukkanlı bir manevi kimliğe bürünmüş olmaktadır. Bu şekildeki bir pozitif içsel âlemin, psikolojideki iyi oluşla benzer anlamda kullanılan bir alt boyut olarak kişinin psikolojik gerilime direnç gösterebilme durumunu tasvir eden *psikolojik sağlamlık/dayanıklılık* olgusuna atıfta bulunduğunu söylemek mümkündür.

Kur'ânî bir iyi oluş ifadesi olan *rabeta alâ kalbihî* deyiminin karşıtının ise, psikolojik gerilim bağlamında inceleyerek Kur'an'ın stres ifade eden deyimleri arasında yer aldığını tespit ettiğimiz ve (*Allah'ın birinin kalbini iyice sıkmak/ kalbine şiddetli bir sıkıntı vermek* şeklinde çevirdiğimiz *şedde alâ kalbihî* tabiri olduğu kanaatindeyiz.

Kısaca (*Allah'ın birinin kalbine sabır ve kuvvet verip onu güçlü kılması* anlamına gelen *rabeta alâ kalbihî* Kur'ânî deyişine günümüz Türkçesinde karşılık olarak; tam da psikolojideki iyi oluş hâlinin genel niteliklerini betimleyen ve insanda dinçlik/ neşe/yaşama

⁷¹⁹ Halil b. Ahmed, Ayn, “rabt”, 7/423; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “rabt”, 13/230; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, “rabt”, 1/331; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “rabt”, 7/303; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, “rabt”, 667; ez-Zebidî, *Tâcu'l-arûz*, “rabt”, 19/302.

⁷²⁰ İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, “rabt”, 1/315; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “rabt”, 3/1127; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “rabt”, 339; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît*, “rabt”, 1/323.

⁷²¹ eş-Şankîfî, *Edvâü'l-beyân*, 8/20; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “rabt”, 2/845.

isteği uyandırmak ve yaşama gücünü artırmak/kuvvetlendirmek anlamına gelen *cana can katmak*⁷²² deyiminin kullanılabileceğini ifade edebiliriz.

Kur'an'da *rabeta alâ kalbihi* ifadesi üç ayette geçmekte ve hepsinde de yukarıdaki anlamların aynısını taşımaktadır.⁷²³ Bunlardan biri, *itmi'nân* ve *sebât* gibi inananlara dair psikolojik iyi oluş hâllerine değinildiği Bedir Savaşı bağlamındadır.⁷²⁴ Bununla ilgili olarak gelen “(Allah) kalplerinizi güçlendirmek ve ayakları sâbit tutmak için (gökten su/yağmur indiriyordu/yağdırıyordu.)”⁷²⁵ ayetinde Allah, müminlerin savaş korkusunu yenmeleri bağlamında onlara bahsettiği birçok manevi yardımının yanında kalplerini güçlendirerek onları yüreklendirdiğini/cesaretlendirdiğini ve bu sayede onları savaşın kendilerine verdiği tüm sıkıntılardan/gerilimlerden kurtardığını belirtir.

İlgili deyim kullanıldığı bir diğer ayet *Ashab-ı Kehf/Mağara Arkadaşları* kıssasının anlatıldığı bağlamda gelmektedir.⁷²⁶ Allah, sırf inançlarını yaşamak için zalim hükümdarın baskısından kurtulmak amacıyla bir mağaraya sığınan gençlerin böylelikle hidayetlerini artırdığını ve “(O gençlerin) kalplerini de pekiştirmiştik.”⁷²⁷ beyanıyla da onlara, bu süreçte karşılaşabilecekleri tüm sıkıntı ve zorluklara karşı mukavemet sağlayacak bir kalp sağlamlığı/dayanıklılığı verdiğini ifade etmektedir. Böylece hiçbir olumsuz durumdan dolayı sızlanmayacaklar ve hakikati açıkça haykırmaktan korkmayacaklardır.

Rabeta alâ kalbihi tabirinin bulunduğu diğer bir ayet de, Hz.Musa'nın doğumundan Firavun'un sarayına gelmesine kadarki yaşananların bir bölümünün anlatıldığı kısımdadır.⁷²⁸ Doğar doğmaz şartlar gereği Hz. Musa'yı bir sandıkla nehre bırakan ve bir süre sonra bebeğinin Firavun'un eline geçtiğini öğrenince adeta aklı başından giden annesine Allah, kalbini kuvvetlendirerek ilâhî huzurunu bahsettiğini söyler: “Şayet biz, (sözümüze) inananlardan/güvenenlerden olması için onun kalbini kuvvetlendirmeseydik, az kalsın işi (çocuğun kim olduğunu) açığa çıkaracaktı.”⁷²⁹ Böylece Allah, darda kalan mümin bir kuluna bir kez daha önemli bir moral desteği sağladığını belirtmiş olmaktadır.

⁷²² Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 123.

⁷²³ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “rabt”, 339; eş-Şankîî, *Edvâü'l-beyân*, 3/214.

⁷²⁴ Bkz. el-Enfâl 8/10-12.

⁷²⁵ el-Enfâl 8/11.

⁷²⁶ Bkz. el-Kehf 18/9-15.

⁷²⁷ el-Kehf 18/14.

⁷²⁸ Bkz. el-Kasas 28/7-13.

⁷²⁹ el-Kasas 28/10.

İlgili ayetleri bir bütün olarak değerlendirdiğimizde; *rabeta alâ kalbihî* ifadesinin öncelikle özgür ve bilinçli bir şekilde yapılan iman seçiminden dolayı hak etmiş olarak Allah'ın bu mümin kuluna ihsan ettiği kalıcı bir iyi oluş hâlini gösterdiği anlaşılmaktadır. Nitekim bu ruhsal durum; adeta o kimse kendini rahatsız edecek her türlü sıkıntıya karşı kalbini hapsedmiş/alıkoymuş gibi tüm bu olumsuz şartlara karşı kalbin/iç dünyanın kuvvetli bir sabır/direnç, güçlü bir kararlılık ve cesaret, güven ve yakîn ile kuvvetlendirilmesi/pekiştirilmesi hâlini belirtir durumdadır. Bununla birlikte kalbin bu manevi yetilerle takviye edilmesinin, aynı zamanda onun şirk, küfür, nifak ve mühürlenme gibi sonu hüsrân olan tehlikelere karşı da korunduğu⁷³⁰ anlamına geldiğini söyleyebiliriz. Böylece kalbi rabt altına alınmış inanan kimsenin içsel âlemindeki her türlü sıkıntı ve ızdırabı/gerilimi giderilmiş olmaktadır.

3.2.6. Sebât (سَبَاتٌ)

Kur'an'ın iyi oluşun özellikle *psikolojik sağlamlık/dayanıklılık* yönüne göndermede bulunduğunu düşündüğümüz diğer bir kavram da, diğer kullanımı *sübût* olan *sebât* kelimesidir. Bu sözcük, aslen *sabitlik/durağan ve istikrar/devamlılık* manasına işaret eder. Buna göre *sebat*; *sabit/durgun/hareketsiz kalmak, bir şeye devam etmek, yerleşik/kurulu duruma gelmek, tereddütsüz ve kararlı olmak, bir şeye karşı sebat göstermek/yılmadan sağlam ve sarsılmaz bir şekilde durmak*⁷³¹ gibi anlamlara gelir. Karşıtı ise gelip geçici/yok olma manasındaki *zevâl*⁷³² kavramıdır.

Sebât kavramı türevleriyle birlikte Kur'an'da on sekiz ayette yer almaktadır.⁷³³ Özellikle de *tesbât* formunda geldiği yerlerde tamamıyla inananların iyi oluş hâlini ifade eder durumdadır. Buna göre *tesbât*; manen *takviye etmek* yani *güçlendirmek/sağlamlaştırmak*⁷³⁴ anlamındadır. Bu niteliğe haiz olan kimsenin de cesaretli, korkunun kendisini gevşetemediği, sâkin, korunaklı, korkmadan mukavemet gösteren manasında *sâbitü'l-kalb*⁷³⁵ olduğu söylenir. Bu bağlamda Kur'an, öncelikle Allah'ın iman sahibi kimselerin durumunu bu inançlarından dolayı *güçlü/sağlam bir sözle dünya ve ahirette*

⁷³⁰ el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 5/162; ez-Zemahşrî, *el-Keşşâf*, 2/204; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 15/108; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 10/365; el-Îcî, *Câmiu'l-beyân*, 2/9; Ebüssuûd Efendi, *İrşâdü'l-akli's-selîm*, 4/ 9; Bursevî, *Rûhu'l-beyân*, 3/320; el-Âlûsî, *Rûhu'l-maânî*, 9/176; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 9/280; eş-Şankîû, *Edvâü'l-beyân*, 3/214.

⁷³¹ Râğîp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “sebât”, 171; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “sebât”, 4/472.

⁷³² Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “sebât”, 1/309.

⁷³³ Abdülbâkî, *Müfrehes*, “sebât”, 158-159.

⁷³⁴ Râğîp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “sebât”, 171.

⁷³⁵ Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “sebât”, 1/311.

*sağlamlaştırdığından*⁷³⁶ bahseder. Bu vasıftaki kimseler, başta infak olmak üzere yaptıkları her türlü hayır işini Allah rızasıyla beraber *iç dünyalarını güçlendirmek*⁷³⁷ amacıyla yapmayı şiar edinmişlerdir. Onların bu iyi oluş hâlinin inkârcılarla olan savaşlarda da tebarüz ettiğini görüyoruz. Nitekim Bedir Savaşı bağlamında indiği bilinen ayette, Allah'ın meleklerle *inanınların manen güçlendirilmesi*⁷³⁸ yönünde vahyettiği bildirilir. Ayrıca Kur'an'ın kendisi de müminler için bir *manevi güçlenme/sağlamlaşma*⁷³⁹ vesilesidir.. Bunlarla birlikte özellikle Hz. Peygamber'in (s.a.s.) inanmayanların tüm negatif söylem ve davranışlarına karşı Allah tarafından *ruhen desteklenip güçlendirildiği*⁷⁴⁰ belirtilir. Tesbât kavramıyla anlatılan tüm bu pozitif içsel niteliklerin inananlar için aynı zamanda bir *itmi'nân/tuma'nîne*⁷⁴¹ olduğu ifade edilmektedir.

Tesbât teriminin birlikte kullanıldığı sözcüklere göre iyi oluş belirten deyimlere de konu olduğu görülür. Örneğin ayak anlamındaki *kadem* kelimesiyle *tesbâtü'l-akdâm* şeklinde geldiğinde lafzen *ayakların sabitleştirilmesi* anlamındadır. Ancak bu anlatım tamamen mecazi olarak iç dünyanın sabırla desteklenmesi manasındaki *kalplerin güçlendirilmesi* şeklinde anlaşılmıştır.⁷⁴² Bu deyimsel ifade Kur'an'da, inananların savaş esnasında düşmana karşı güçlü ve dirençli durmak için ruhsal bir motive olarak Allah'tan manen bir destek ve takviye istemeleri bağlamında bilhassa "*sebbit akdâmenâ/ayaklarımızı sabit tut*"⁷⁴³ şeklindeki dua formuyla gelir.

Diğer taraftan *tesbât* kelimesi; nefis, ruh, sadr ve kalp gibi Kur'an'ın yine insana ait bir psikolojik mekelele olarak kullandığı *fuâd* ile birlikte *tesbâtü'l-fuâd* şeklinde geldiğinde ise iyi oluş hâlini ifade eden bir başka özgün deyim hâlini alır. Buradaki çoğulu *ef'ide* olan ve Türkçe'de daha çok *gönül/yürek*⁷⁴⁴ olarak karşılık bulan *fuâd* sözcüğü, kök anlamı itibarıyla *aşırı sıcaklık ve bu şiddetli ısının yakma, kızartma ve pişirmesi* olgusuna işaret

⁷³⁶ "Allah iman edenleri dünya ve ahiret hayatında (o) sapa sağlam sözle güçlendirir." (İbrâhîm 14/27).

⁷³⁷ "Mallarını Allah rızasıyla birlikte nefislerini sağlamlaştırmak için infak edenlerin durumu..." (el-Bakara 2/265). Ayetteki ifade *şahsiyetlerini/kişiliklerini güçlendirmek* şeklinde de çevrilebilir. Bu durumda ilgili anlatımın, modern psikolojideki *kendini gerçekleştirmek* olgusuna tekabül ettiğini söyleyebiliriz. İslamoğlu, *Hayat Kitabı Kur'an*, 1/93.

⁷³⁸ "O esnada Allah meleklerle 'Ben sizinle/inananlarla beraberim. O halde müminleri güçlendirin/dirençli hâle getirin!'" (el-Enfâl 8/12).

⁷³⁹ "(Ey Elçi! Onlara) şöyle de: 'Bu Kur'an'ı Rûhu'l-Kudüs/Cebrail, inananları sağlamlaştırmak ve Müslimlere bir hidayet ve müjde olmak üzere Rabbinden hak ile indirmiştir.'" (en-Nahl 16/102).

⁷⁴⁰ "Şayet biz seni destekleyip sağlam tutmasaydık, onlara neredeyse birazcık meyledecektin." (el-İsrâ 17/74).

⁷⁴¹ eş-Şankîfî, *Edvâü'l-beyân*, 8/20.

⁷⁴² ed-Dameğânî, *Kâmûs*, 373.

⁷⁴³ Bkz. el-Bakara 2/250; Âl-i İmrân 3/147. Ayrıca bu deyim savaş bağlamında geçtiği diğer iki ayet için bkz. el-Enfâl 8/11; Muhammed 47/7.

⁷⁴⁴ Kubbealtı Lugatı, <http://lugatim.com> (Erişim 11.02.2021).

eder. Anatomik açıdan fuâd; karaciğer, akciğer ve kalpten oluşan bölge olarak tarif edilir.⁷⁴⁵ Aynı zamanda insanın manevi dünyasındaki bir yere isim olan bu tabir çoğunlukla *kalp* kavramıyla anlamlandırılmaktadır. Ancak kalbin fuâd denilen yetinin ortasında olduğu söylenir. Buna göre fuâd, kalbi saran/örten şey, kalp de onun çekirdeği/tohumu ve en derinidir. Onun için fuâd melekesinin içsel duyuları tamamıyla kapsadığı belirtilmekle beraber insandaki bilhassa *idrak* olgusuna itlak olduğu ve bunun Arap kelimasında yaygın/bilinen bir husus olduğu⁷⁴⁶ ifade edilir. Kanaatimizce fuâd, asıl manasındaki yakma ve kızartma anlamıyla birlikte düşünüldüğünde sanki kalbin ve kalple ilgili algıların bir sonraki aşaması olarak elde edilen malumatın oldukça hassas bir mahalde adeta yakılıp sabitlenerek kalıcı duruma gelmesi anlamına gelebilir. Bu yönden fuâdın, kalbin bir derece üstünde bulunduğu ve özümsenip hazmedilen bilgi ve duygunun son karar ve makam yeri olarak insandaki psişik olguların en nihai ve en duyarlı noktası olduğu söylenebilir.⁷⁴⁷ Fahreddin er-Râzî'nin bu meyanda; içsel yetilerden sadrın *İslam'ın* mahalli,⁷⁴⁸ kalbin *imanın* mahalli⁷⁴⁹ ve fuâdın da *marifetin* mahalli⁷⁵⁰ olduğunu söylemesi dikkat çekicidir.⁷⁵¹ Tüm bu açıklamalara rağmen Kur'an'daki insana özgü psikolojik melekelerin sınırlarının tam manasıyla tespitinin hiç de kolay olmadığı söylenebilir.

Kur'an'da fuâd kavramı, tamamen bir psikolojik meleke olarak beş yerde tekil ve on bir yerde çoğul olmak üzere toplam on altı ayette geçmektedir.⁷⁵² Bunların hiçbirinde, aynen *ruh* olgusundaki gibi psikolojik gerilim ifade eden deyimlerde kullanılan içsel yetiler arasında yer almaması hayli ilginçtir. Bu husus, fuâdın bahsi geçen insandaki özel ve hassas konumuna bir işaret olsa gerektir.

Bu genel açıklamalardan sonra *tesbîtü'l-fuâd* tabirinin; psikolojik sağlamlık/dayanıklılık bağlamında *kalbin/iç dünyanın desteklenerek güçlendirilip sağlamlştırılması, sabır ve dayanıklılık/direnç gücünün artırılması* şeklinde izah edebiliriz. Hatta bu mecazi ibare, *teskînü'l-kalb/kalbin sükûn bulması* ifadesiyle açıklanmış ve her

⁷⁴⁵ İbn Fâris, *Mekâyis*, “fuâd”, 4/469; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, “fuâd”, 305.

⁷⁴⁶ İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “fuâd”, 3/329; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “fuâd”, 8/477; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 12/192; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît*, “fuâd”, 2/670.

⁷⁴⁷ Fatma Çalık, “Bir Semantik Analiz Denemesi: Kur'an'da 'Kalp' Kavramı”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 20/2 (2011), 182-183; Güneş, *Kalp Kavramının Semantik Analizi*, 126. Örneğin fuâd ile kalbin aynı ayette bu ince anlam ayrımıyla kullanıldığı yer için bkz. el-Kasas 28/10.

⁷⁴⁸ ez-Zümer 39/22.

⁷⁴⁹ el-Hucurât 49/7.

⁷⁵⁰ en-Necm 53/11.

⁷⁵¹ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 22/40.

⁷⁵² Abdülbâkî, *Müfehres*, “fuâd”, 510.

yönden huzur bulup sakinleyen böyle bir kimsenin içinde herhangi bir şüpheye dahi yer olmadığı⁷⁵³ beyan edilmiştir. Buna göre *tesbîtü'l-fuâd* deyiminin iyi oluş hallerinin tamamını kapsayabilecek özellikteki bir ifade olduğu söylenebilir.

Bu deyim Kur'an'da iki yerde ve sadece Hz. Peygamber'in (s.a.s.) iyi oluşu bağlamında kullanılmaktadır. “Böylece peygamberlerin haberlerinden *senin kalbini/yüreğini pekiştirip güçlendirecek her şeyi sana anlatıyoruz.*”⁷⁵⁴ ve “Biz Kur'an'ı sana yavaş yavaş indirip ağır ağır okuyoruz ki böylece onunla *senin kalbini/yüreğini pekiştirip güçlendirelim.*”⁷⁵⁵ ayetinde ifadesini bulan *tesbîtü'l-fuâd* deyişi, Kur'an'ın destekleyici gücüyle Hz. Peygamber'in (s.a.s.) kalbinin/iç dünyasının kuvvet bulup güçlendiğini ve böylece sükûna erip huzur bulduğunu⁷⁵⁶ ifade eder. Nitekim içsel âlemin ne kadar çok kanıtı sahip olursa o nispette rahatlayıp dingin bir hâl aldığı bilinmektedir.

3.2.7. Karr (قَرَّ)

Kur'an'da iyi oluşu ifade eden bir diğer önemli kavram da *karr* kelimesidir. Bu sözcüğün diğer kullanımı olan *karâr*, hareket etmeden sabit durmayı/kalmayı belirtir. Buna göre bu kelime; (bir yere) yerleşmek, ikamet etmek, orada karar kılmak, sabit kalıp ayrılmayarak orada huzurla yaşamaya devam etmek, (bir işi yapmaya) karar vermek/karara varmak, (bir şeyi) ikrar etmek/itiraf etmek gibi anlamlar içermektedir. İncelediğimiz *karr* terimi ise (bir şeyin) soğuk ve serin olmasını yani *soğuk*⁷⁵⁷ olgusunu ifade eder.

Karr sözcüğü *ayn/göz* kelimesiyle birlikte *karrat aynühû* (قَرَّ عَيْنُهُ) olarak kullanıldığında ise tamamen iyi oluşu ifade eden bir deyim hâlini almakta ve kavramın ikinci anlamı olan *soğuk* manasına vurgu yapmaktadır. Buna göre bu deyim, asıl olarak *gözün soğuk ve serin olması* demektir. Ancak soğukun sükûnu ve sıcaklığın da hareketi gerektiriyor olmasından mülhem sevinç ve mutluluktan kinaye olarak ifade edilmeye başlanmıştır. Nitekim Araplar tarafından eskiden beri mutluluk ve sevinç için *soğuk/serin gözyaşı* ve hüznün ve gam için de *sıcak/ateşli gözyaşı* tabirlerinin kullanılageldiği bilinmektedir.⁷⁵⁸ Hatta “*Ebradellâhü ayneh-Allah onun gözünü soğutsun/serinletsin*” (أَبْرَدَ اللَّهُ عَيْنَهُ) ifadesi, bir

⁷⁵³ ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'ân*, 3/84; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “fuâd”, 2/19.

⁷⁵⁴ Hûd 11/120.

⁷⁵⁵ el-Furkân 25/32.

⁷⁵⁶ ez-Zemaşerî, *el-Keşşâf*, 2/439.

⁷⁵⁷ Ancak *kurr* ve *berd* kelimelerinin her ikisinin de *soğuk* anlamına gelmesine rağmen aralarında ince bir anlam ayrımı olduğu belirtilmiştir. Nitekim *kurr* kavramı sadece kış soğuğu için kullanılırken, *berd* ise hem kış kem de yaz ayındaki *soğuk* için kullanılmaktadır. Bkz. İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “karr”, 5/82; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “karr”, 13/387.

⁷⁵⁸ el-Hâzin, *Lübâbü't-te'vîl*, 5/110.

kimsenin mutlu durumunu tebrik için söylenen meşhur sözlerdendir. Diğer taraftan ise bedbaht olması için beddua edilen kimseye, bu deyimın karşıtı olduğu anlaşılan “*Eshanellâhü ayneh-Allah onun gözünü/gözyaşını ısıtsın*” (أَسْحَنَ اللَّهُ عَيْنَهُ) dendiğine rastlanılmaktadır. Dolayısıyla *karrat aynüh* deymi; mecâzen tamamıyla insanın iç dünyasındaki neşeli ve dingin durumu yani iyi oluşunu ifade eden *sevinmek*, *mutlu olmak*, *içi ferahlamak*, *gönü rahatlamak*⁷⁵⁹ gibi anlamlar içermektedir. Buna göre *kurratü’l-ayn* (قُرَّةُ الْعَيْنِ) tabiri de, *insanı hoşnut eden/sevindiren/mutlu eden/neşelendiren/rahatlatan, içine ferahlık veren ve artık gözün ondan başkasına iştiaqla bakmadığı şey/kişi*⁷⁶⁰ anlamına gelmektedir.

Türkçemizde de, olumlu veya olumsuz durumların ifade edilmesinde kullanılan birçok deyimde bulunmasıyla bu konuda zengin bir külliyyatın oluşmasını sağlayan göz kelimesi, *mutluluk/sevinç* konusunda da günlük konuşmalarda kullanımı hayli yaygın birçok tabirde yer almaktadır. Nitekim incelediğimiz *karrat aynüh* deyiminin de aynı zamanda karşılığı olarak; birinin mutlu/sevinçli durumunu tasvir etmek için söylenen *gözü aydın olmak*, bir kimsedeki mutluluk/sevinç ve neşeyi ifade eden *gözü parlamak* ve ruhen canlanan ve dinginleşen kişinin bu iyi oluşunu anlatan *gözüne fer gelmek* deyimlerini buna örnek olarak verebiliriz.⁷⁶¹ Buradan hareketle ilgili deyişin mastarı olan *kurratü’l-ayn* kavramının da; mutluluk, sevinç, neşe, iç ferahlığı ve gönül rahatlığı gibi insana kendini iyi hissettiren her türlü varlığı tanımlayan *göz aydınlığı* ve *göz nuru*⁷⁶² anlamında olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz.

Bu durumda *karrat aynüh* deyişinin, kişinin kendini iyi hissetmesi yönünde beyan ettiği psikolojideki *öznel iyi oluş* hâlini ifade ettiğini belirtmemiz mümkündür. İyi oluşun bu çeşidi; bu yapının duygusal yönüne işaret eden *olumsuz duygunun yokluğu* ve *olumlu duygunun varlığı* ile kişinin hayatıyla ilgili genel bir değerlendirmeye atıf yapması nedeniyle bilişsel/yargısal yönünü gösteren *yaşam doyumu* öğelerini içerir. Aynı zamanda bireyin her türlü acıdan kaçınıp hazzı yaklaşıma tutumunu yansıtır vaziyettir. Bu tür iyi oluşun

⁷⁵⁹ Halil b. Ahmed, *Ayn*, “karr”, 5/21; İbn Düreyd, *Cemheratü’l-luga*, “karr”, 1/125; el-Ezherî, *Tehzîbü’l-luga*, “karr”, 8/224-225; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “karr”, 2/788-789; İbn Fâris, *Mekâyis*, “karr”, 5/7; el-Kayravânî, *el-Hidâye*, 7/4526; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “karr”, 663; ez-Zemahşerî, *Esâsü’l-belâğa*, “karr”, 2/66-67; İbn Atiyye, *el-Muharraru’l-vecîz*, 4/12; İbnü’l-Cevzî, *Zâdü’l-mesîr*, 3/127; el-Hanefî, *Muhtâru’s-sihâh*, “karr”, 250; İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, “karr”, 5/82-85; ez-Zebîdî, *Tâcu’l-arûz*, “karr”, 13/388-392; Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, “karr”, 3/1794.

⁷⁶⁰ Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, “karr”, 3/1796; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu’cemü’l-vasîl*, “karr”, 2/725.

⁷⁶¹ Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 240, 247.

⁷⁶² Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 250.

duygusal bileşenlerinin anlık hislerden oluştuğu için çabuk değişebileceği, bilişsel bileşenin ise genel bir tatmine dayandığından daha kalıcı olabileceğini söyleyebiliriz.⁷⁶³ Kanaatimizce öznel iyi oluş bu hâliyle, daha önce de unsurlarını *nefsî*, *bedenî/fizyolojik* ve *haricî* olarak belirttiğimiz kalıcı mutluluğun *dünyevî saadet* yönüne işaret eder durumdadır.⁷⁶⁴ Dolayısıyla *karrat aynühû* kavramının, nötr bir değer olarak her bir insanın kendini iyi hissetmek suretiyle yaşamak istediği dünya hayatındaki salt bir mutluluğu/iyi oluşu ifade ettiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Ancak bu mutluluğun oluşum sürecinde, ilk ikisinin dışında kalıp da bunların iyi oluş düzeyini artıran eş, çocuk, mal, mülk, servet gibi *haricî/dış* unsurlar daha etkin bir konumdadır.

Kur'an'da *karrat aynühû* tabiri, dördü fiil⁷⁶⁵ ve üçü mastar hâlinde⁷⁶⁶ olmak üzere toplam yedi ayette yer alır. Bunların tamamında mutluluğun öznesi yine inananlardır. Bununla birlikte bu anlatımların birisi *haricî*⁷⁶⁷ diğer altısında, mutluluk kaynağının/sebebinin dünyevî saadetin bir *haricî* ögesi olan *eş/çocuk* olarak gösterilmesi dikkate şayan bir durumdur. Buradan, iyi oluş bağlamında eşlerin bir *sükûn/huzur*⁷⁶⁸ ve çocukların da *zinetten/süsten*⁷⁶⁹ kinaye ferahlık/neşe kaynağı olduğuna bir gönderme olduğu anlaşılmaktadır. Diğer taraftan bu husus, inananların da, başta aile ve aileyi oluşturan unsurlar olmak üzere dünyadaki birçok varlığı meşru şartlar çerçevesinde, amaç değil araç görerek bunları yüceltmedikleri sürece mutluluk/sevinç kaynağı olarak algılamalarının fitrî ve normal bir durum olduğunu göstermektedir.

Kur'an *karrat aynühû* deyiimiyle, inananların şahit olduğu birçok mutluluktan anından bahseder. Nitekim nehir kıyısında bulunarak Firavun'un sarayına getirilen bebeği (Hz. Musa'yı) karşısında bulan Firavun'un hanımı, asla canına kıyılmamasını isteyip çocuğun mutluluk ve sevinç kaynağı olduğuna işaret ederek onun hem kendisi hem de Firavun için bir *göz nuru/aydınlığı*⁷⁷⁰ olabileceğini söylemiştir. Aynı zamanda, Firavun'un sarayında iken ilâhî takdir gereği hiçbir kadından süt emmeyen bebeğinin (Hz. Musa'nın)

⁷⁶³ Arvas, *Psikoloji, Din ve Mutluluk*, 53-54; Doğru, *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi*, 13-14; Sahranç, *Stres Kontrolü, Genel Öz-yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli*, 97-99.

⁷⁶⁴ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “şekâvet”, 460.

⁷⁶⁵ Meryem 19/26; Tâhâ 20/40; el-Kasas 28/13; el-Ahzâb 33/51.

⁷⁶⁶ el-Furkân 25/74; el-Kasas 28/9; es-Secde 32/17.

⁷⁶⁷ es-Secde 32/17.

⁷⁶⁸ el-A'râf 7/189; er-Rûm 30/21.

⁷⁶⁹ el-Kehf 18/46.

⁷⁷⁰ “Firavun'un hanımı, ‘O, bana ve sana göz aydınlığı/nuru olsun’ dedi.” (el-Kasas 28/9). Ancak Hz. Musa'nın saraydaki varlığı Firavun'un hanımına bir sevinç ve mutluluk kaynağı olurken, Firavun'a ileride bir üzüntü ve gerilim sebebi olacaktır (Bkz. el-Kasas 28/8).

emzirilmesi için kendisine getirildiği andaki annesinin sevinç ve mutluluğu,⁷⁷¹ yine Allah'ın iradesi doğrultusunda bebeğini (Hz. İsa'yı) babasız dünyaya getiren ve bu yüzden topluluğunu ikna edememekten büyük endişe duyan Hz. Meryem'in bu durumunun kendisine gam/tasa değil mutluluk kaynağı olduğunu belirten bizzat Allah'ın onu tebrik ifadesi,⁷⁷² ve Hz. Peygamber'in (s.a.s.) Allah'ın muvafakatıyla eşleri arasındaki bazı uygulamalarının onlar açısından en uygun bir mutluluk hâli olacağı⁷⁷³ bu deyimle ifade edilmiştir. Buradan hareketle Kur'ânî bir mutluluk/sevinç ifadesi olan *karrat aynüh* tabirinin, eş ve onlardan devam edecek soylarının kendilerine aile mutluluğu anlamında *göz nuru/aydınlığı*⁷⁷⁴ olması hususundaki inananların dualarına da yansıdığını görmekteyiz.

Dünya hayatındaki bu mutluluk sürecini kıvamında yöneten inananlara ahirette verilecek olan sonsuz sevinç kaynağı ödülleri de Kur'an'da *karrat aynühû* kavramı üzerinden müjdelenmiştir.⁷⁷⁵ Hatta Hz. Peygamber (s.a.s.) bu ayeti açıklama bağlamında, Allah'ın “*Salih kullarım için hiçbir gözün görmediği, hiçbir kulağın duymadığı ve hiç kimsenin hatırına bile gelemeyeceği şeyler hazırladım.*”⁷⁷⁶ buyurduğunu ifade ederek, öte dünyada inananlara verilecek olan sınırsız ve tükenmeyen mükâfatların ve bunların muhataplarda oluşturacağı bu sonsuz mutluluğun aynı zamanda bilinemezliğine ancak temsilî yolla tarif edilebilirliğine işaret etmiştir. Dolayısıyla *saadetin* bir açılımı olarak bu iyi oluş hâlinin de, böylelikle dünya ile sınırlandırılmayıp sonsuz hayatla kopmaz bir şekilde bağının kurulduğu anlaşılmaktadır.

Böylece bir Kur'ânî iyi oluş ifadesi olan *karrat aynühû* tabiri; *kalp/iç serinliği ve organların sâkin/huzurlu hâli*⁷⁷⁷ şeklinde de tanımlanan ve bu tanımın Türkçe'deki deyimsel

⁷⁷¹ “Böylece biz seni (*Ey Musa*), üzülmemesi ve mutlu/sevinçli olması için annene tekrar geri döndürdük/kavuşturduk.” (Tâhâ 20/40); “Bunun üzerine onu (Hz. Musa'yı), gözü aydın/içi rahat olsun ve artık tasalanmasın diye annesine geri verdik/kavuşturduk.” (el-Kasas 28/13). Ayrıca her iki ayette de; bir iyi oluş ifadesi olan *karrat aynuh* ile psikolojik gerilimin bir duygusal tezahürü olan *hüzün* kavramının yan yana kullanılmış olması, her iki tabirin karşıt anlamı olduğunu göstermesi bakımından önemlidir.

⁷⁷² “(*Ey Meryem!*) artık ye, iç. (*Haydi*) gözün aydın olsun/sevinip mutlu olasın.” (Meryem 19/26).

⁷⁷³ “Bu husus (eşlerine karşı böyle davranman), onların mutlu olmaları ve üzülmemelerine en uygun olanıdır.” (el-Ahzâb 33/51). Yine burada da, *karrat aynuh* ile *hüzün* zıtlığı söz konusudur.

⁷⁷⁴ “Ve (bu nitelikleri taşıyan o inananlar) şöyle derler/dua ederler: ‘Rabbimiz! Bize, gözümüzün nuru/gönlümüzün mutluluk kaynağı olacak eş ve zürriyetler bahşet ve bizi muttekîlere öncü yap!’” (el-Furkân 25/74). Bu ayet, salih bir eş ve hayırlı çocuklara sahip olmanın aynı zamanda aile saadeti/mutluluğu manasında olduğunu ifade etmesi bakımından dikkate şayandır.

⁷⁷⁵ “Hiçbir kimse, yapmış olduklarının karşılığı olarak onlar için ne mutluluklar/sevinçler gizlendiğini bilemez.” (es-Secde 32/17).

⁷⁷⁶ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 15/407 (No. 9649); Dârimî, “Rikâk”, 104 (No. 2870); Buhârî, “Tefsir”, 238 (No. 4779); Müslim, “Cennet”, 2 (No. 2824); İbn Mâce, “Zühâd”, 38 (No. 4328); Tirmizî, “Tefsir”, 33 (No. 3197).

⁷⁷⁷ eş-Şevkânî, *Fethu'l-kadîr*, 3/389.

karşılığının *yüreğine su serpilmek* ve *yüreği serinlemek*⁷⁷⁸ olarak anlatımı mümkün olan mutluluktan kinaye olarak, sevilen herhangi bir varlık için söylenen bir sevinç söylemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu mutluluk ifadesinin aynı zamanda, evlenme ve dünyaya gelen çocukla sevinme/huzura kavuşma durumu başta olmak üzere⁷⁷⁹ stresten uzak olma, dingin ve zinde kalma, sağlık, sıhhat, afiyet gibi yaşamdaki her türlü sevinç/mutluluk hâlini kapsadığını ve hatta âdeta psikolojik gerilime karşı yapılmış bir huzur/esenlik sigortası⁷⁸⁰ olduğunu söyleyebiliriz.

3.2.8. Tîb (طيب)

Semantik sahası oldukça geniş olan *tîb* kavramı da Kur'an'daki önemli iyi oluş ifadelerinden biridir. Bu kökten gelen en meşhur kullanım ise sıfat hâli olan *tayyib* sözcüğü ve çekimleridir. Bu terim aslen herhangi bir şeyin *güzel/hoş/iyi*, *temiz/saf/arı* ve *lezzetli/tadı hoş/haz verici* olduğuna işaret etmektedir. Yani bir nesnenin maddeten veya manen görünüş, içerik/içyapısı ve tadının iyi oluşu bağlamında estetiğini/kalitesini/lezzetini yansıtır durumdadır. Buna göre *tîb*; *duyuların/sezgilerin ve nefsin herhangi bir şeyden maddi/manevi lezzet/tad/zevk alması ve ondan hoşlanması* şeklinde tanımlanabilir. Bu özellikteki varlığa da, genel olarak *iyi oluşu/mutluluğu* niteleyen ve *iyi, hoş, leziz, şen, neşeli, esen* gibi anlamlara gelen *tayyib* adı verilmektedir. Bu tabirin karşıtı ise maddi/manevi anlamda kötü ve berbat olmayı/iyi olmamayı ifade eden *habîs* kavramıdır.⁷⁸¹ Dolayısıyla *tîb* teriminin de iyi oluşun tüm özelliklerini kapsadığını söylemek mümkündür.

Tayyib kelimesi hangi varlığı niteliyorsa onun lezzet, kalite ve estetik bakımdan *iyi* olduğunu belirtiyor demektir. Nitekim yiyeceğe/içeceğe izafeten kullanıldığında; yenmesinin/içilmesinin hem helal/caiz hem temiz ve hijyenik ve hem de o yiyeceğin/içeceğin tadının yerinde olduğunu gösterir.⁷⁸² Örneğin zezem suyuna, içimi

⁷⁷⁸ Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 514.

⁷⁷⁹ Nitekim Hz. Peygamber (s.a.s.), her insanın özlemini çektiği bu mutlu aile tablosunu “*Saliha bir kadın/eş, (oturmaya) uygun bir mesken/ev ve (binmeye) elverişli bir binek insanoğlunun mutluluğundan/insanı mutlu eden şeylerdir.*” (Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 3/55 (No. 1445)) hadisiyle ifade ederek dünyevî saadetin bu önemli bileşenlerine dikkat çekmiştir.

⁷⁸⁰ Bursevî, *Rûhu'l-beyân*, 5/328; eş-Şevkânî, *Fethu'l-kadîr*, 3/389; el-Âlûsî, *Rûhu'l-maânî*, 16/86; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 16/89; el-Hicâzî, *et-Tefsîru'l-vâzih*, 2/449.

⁷⁸¹ İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, “tîb”, 1/363; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “tîb”, 527; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “tîb”, 1/563; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît*, “tîb”, 2/573. Ayrıca Kur'an'da *habîs-tayyib* zıtlığının birçok ayette kullanıldığını görmekteyiz. Bkz. Âl-i İmrân 3/179; en-Nisâ 4/2; el-Mâide 5/100; el-A râf 7/58, 157; el-Enfâl 8/37; İbrâhîm 14/24-26; en-Nûr 24/26.

⁷⁸² Örneğin “*Ey elçiler! (Helal olan) temiz ve güzel şeylerden yeyin!*” (el-Mü'minûn 23/51) ayeti hem bu hususa, hem de helal ve temiz yiyecek ile salih amel arasında doğrudan bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Bazı ayetlerde de *helal* ve *tayyib* kavramları yan yana kullanılır. Örneğin “*Allah'ın size vermiş olduğu helal*

gayet hoş/leziz anlamında *tîbe*⁷⁸³ de denmiştir. Mekâna izafeten geldiğinde ise, o yerin hoş/güzel/ferahlatan/huzur veren özelliğine dikkat çekerek orasının ekolojik açıdan *yaşanabilir temiz bir çevre*⁷⁸⁴ olduğuna işaret eder. Hatta Hz. Peygamber (s.a.s.); Mekke'den hicret edip yerleştiği ve eski adı *fesat* anlamındaki *Yesrib* olan bu şehre, *Medine* ismi ile birlikte özellikle de şirkten arınıp temizlendiği için *Tayyibe/Taybe*⁷⁸⁵ adını da vermiştir. Hz. Peygamber'in (s.a.s.) bu uygulamasından, bir beldenin ekolojik yaşanabilirliği kadar manevi temizliğinin de önemli üstelik daha değerli olduğu ve çocuğa verilen isimler gibi yerleşim alanlarına verilecek isimlerin de bu kıstasa göre olması gerektiği anlaşılmaktadır.

Tayyib kavramı konuşmaya/söze izafeten geldiğinde de; *kelime-i şehadet/tevhid* ifadesi başta olmak üzere Allah'ı tesbih ve takdis eden her türlü tahmid, tekbir, tehlil, tesbih deyişleri ile dua, istiğfar sözleri ve yalan, iftira, gıybet gibi her çeşit kötülükten/kerahetten arınmış olarak söylenen *güzel/latiffaziletli/erdemli*⁷⁸⁶ sözü tanımlar vaziyettedir.

Anlam alanı bu denli engin olan *tîb* terimi insana izafetle kullanıldığında ise, kişinin tamamıyla *iyi oluş* durumunu gösteren bir ifade hâlini almaktadır. Nitekim bu hususu anlatan *tabet nefsih* ve *tayyibü'n-nefs* deyimleri; bir kimsenin genel anlamda *şen/neşeli/mutlu/rahat/havasında olması, keyfi yerinde olması ve böylece kendini iyi/hoşnut hissetmesi* anlamlarına gelir. Bu genel *iyi oluşun* insanın içyapısına yansımalarının detaylarını açıklayan *tayyibü'l-kalb* ve *tayyibü'l-ahlâk* deyişleri de; öncelikle kendisiyle uyum içerisinde olan, içinde kin/nefret/haset gibi kötü hasletler barındırmayan ve kendisiyle iyi/hoş geçinilen *güzel ahlaklı kişiyi* tanımlamaktadır. Buna göre artık bu konumda olan insan; cehalet, fık, ve temiz nimetlerden yiyin!" (el-Mâide 5/88) ayetinde, yiyeceğin *helal* olması açıkça belirtildiği için, buradaki *tayyib* o yiyeceğin *temiz ve hijyenik* olmasına delalet eder.

⁷⁸³ el-Cevherî, *es-Sihâh*, "tîb", 1/173.

⁷⁸⁴ "Güzel/hoş beldenin bitkisi Rabbinin izniyle (güzel/bol/bereketli) çıkar" (el-A'râf 7/58.) ve "(İşte bu Sebe' Yurdu) güzel/hoş bir belde ve çok bağışlayıcı bir Rab!" (Sebe' 34/15) ayetleri buna işarettir. Diğer taraftan *belde-i tayyibe* tabirini, Kur'an'ın sosyal iyi oluşa atıf yapan terimleri arasında değerlendirebiliriz. Ayrıca inananların cennette yaşayacakları yerlerin tarifi imkânsız güzel ve hoşluğu, "Ve (o inananlara) bir de Adn cennetlerinde çok güzel/hoş meskenler vardır." (et-Tevbe 9/72; es-Saff 61/12) ayetinde yine *tayyibe* kavramıyla vasıflandırılmıştır.

⁷⁸⁵ İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, "tîb", 1/363; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, "tîb", 14/29; İbn Fâris, *Mekâyis*, "tîb", 3/435; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "tîb", 527-528; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, "tîb", 1/565; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, "tîb", 3/287; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, 2/1428-1429.

⁷⁸⁶ Halil b. Ahmed, *Ayn*, "tîb", 7/461; el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 8/473; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, "tîb", 14/30; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "tîb", 527; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/602; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 26/8; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, "tîb", 1/564; Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 6/3980. "Allah'ın güzel/hoş bir kelimeyi örnek verdiğini görmedin mi?" (İbrâhîm 14/24) ayetindeki *kelime-i tayyibe* bu anlamdadır. Bununla birlikte "Güzel/hoş sözler O'na (Allah'a) yükselir. Onları da salih amel yüceltir." (Fâtır 35/10) ayetindeki *el-kelîmü't-tayyib* ifadesi de bu kapsamdadır. Ayrıca bu ayette, doğru/temiz/hoş söz ile doğru/iyi davranış arasında doğrudan bir münasebet kurulduğunu görüyoruz. Bu münasebete değinen diğer ayetler için bkz. el-Ahzâb 33/70; Fussilet 41/33.

fitne gibi manevi kirlerden arınmış olarak iman, ilim ve güzel davranışlarla bezenmiş inanç sahibi kimse⁷⁸⁷ mesabesindedir.

Kur'an'da *t-y-b* (ط ي ب) kökünden gelen kelimeler; *tâbe*, *tıbne*, *tıbtüm*, *tayyib*, *tayyibûn*, *tayyibîn*, *tayyibe*, *tayyibât* ve *tûbâ* kalıplarında olmak üzere elli yerde geçmektedir.⁷⁸⁸ Hepsi de (*maddeten veya manen*) *temiz/iyi/hoş olmak, güzel/iyi davranmak ve iyi/temiz/hoş kimseler/nesneler*⁷⁸⁹ anlamındadır. Sadece *tûbâ*⁷⁹⁰ kavramı, inananların dünya hayatlarındaki *iyi oluşlarının* ne denli güzel/hoş ve hayırlı/erdemli olduğunu gösteren bir övgü ifadesi olarak *ne mutlu*⁷⁹¹ manasına gelir.

Allah, inanmayanlar için dünyada *psikolojik gerilim* bağlamında *dar ve sıkıntılı bir yaşam* olacağını ifade ederken,⁷⁹² inananlar için ise bunun tam aksine, *iyi oluş* bağlamında *güzel/iyi/hoş bir hayat* vadetmektedir. “*Erkek veya kadın olsun, kim inanmış olarak salih amel işlerse, onu güzel/hoş/iyi bir hayatla yaşatırız.*”⁷⁹³ ayetindeki *güzel/hoş/iyi bir hayat* olarak çevirdiğimiz *hayâten tayyibe* tabirinin müminlerin hayatında *saadetle* birlikte tüm *iyi oluş* yönlerini kapsadığını düşünüyoruz.⁷⁹⁴

Buradaki *hayâten tayyibe*, öncelikle *salih amel, temiz kazanç, helal rızık* gibi inananlara has vasıflarla açıklanmış ve sonrasında da bu izahlar doğrultusunda detaylandırılmıştır. Nitekim bunları *inanmış olarak tüm çabası salih amel olan kimseye*,

⁷⁸⁷ el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “tîb”, 14/30; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “tîb”, 527; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “tîb”, 1/563; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “tîb”, 2/1428-1429; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasîl*, “tîb”, 2/573.

⁷⁸⁸ Abdülbâkî, *Müfhehres*, “tîb”, 432-433.

⁷⁸⁹ ed-Dameğânî, *Kâmûs*, 302-305; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “tîb”, 527-528.

⁷⁹⁰ “*İnanıp salih amel işleyenlere (bu dünyada) ne mutlu! Dönüp varacakları (ahiretteki) yerleri de ne güzeldir!*” (er-Ra'd 13/29). Hz. Peygamber de (s.a.s.), “*Ne mutlu beni görüp de iman edene (bunu bir defa söylemiş)! Ne mutlu beni görmeden iman edene (bunu da yedi kez tekrarlamıştır)!*” (Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 20/37 (No. 12578)) buyurarak, dünya ve ahiret mutluluğunun ancak iman ve bu imana uygun davranışlarla elde edilebileceğini ifade etmiştir.

⁷⁹¹ et-Taberî, *Câmiu'l-beyân*, 13/520; ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'ân*, 3/148; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “tîb”, 14/29; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 19/40; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “tîb”, 2/1429. Ancak *tûbânın* cennette bir ağaç olduğu yaygın bir kanaattir. Hatta bu ismin cennete ve cennetin tüm güzelliklerine işaret ettiği de söylenmiştir. Bkz. Mücâhid b. Cebr, *Tefsîr*, 407; Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîr*, 2/377; Halil b. Ahmed, *Ayn*, “tîb”, 7/461; en-Nehhâs, *Meâni'l-Kur'ân*, 3/493; es-Semerkandî, *Bahru'l-ulûm*, 2/226; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “tîb”, 1/173; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “tîb”, 528; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “tîb”, 1/564.

⁷⁹² “(Ama) kim de beni anmaktan yüz çevirirse, onun dar ve sıkıntılı bir hayatı olacaktır...” (Tâhâ 20/124).

⁷⁹³ en-Nahl 16/97.

⁷⁹⁴ Öncelikle bu hayatın hangi hayat olduğu konusunda iki temel görüş olduğunu görüyoruz. Bazı Kur'an yorumcuları bunu ahiret hayatı/cennet olarak kabul ederken, bazıları da dünya hayatı olarak anlamışlardır. Konuyla ilgili geniş yorumlar için bkz. et-Taberî, *Câmiu'l-beyân*, 14/250-353; el-Mâtürîdî, *Te'vilât*, 6/567-568. Ayrıca her iki hayata da işaret ediyor olmasına bir engel görünmemektedir. Bkz. Esed, *Kur'an Mesajı*, 466. Ancak Zemahşerî (ö. 538/1144), ayette bahsedilen hayatın gayet açık/net olarak dünya hayatı olduğunu belirtmiştir. Bkz. ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/633. Biz de, ahiret/cennet veya her iki hayat da (dünya/ahiret) olabileceği olgusunu göz ardı etmeksizin ilgili kavramı dünya hayatı olarak kabul ediyoruz.

Allah'ın da kendisine bu erdemli davranış yollarını kolaylaştırması ve onu bu konuda muvaffak kılması şeklinde özetleyebiliriz. Bu iyi oluş makamına gelen kişi; artık imanın, salih amelin ve taatın zevkini/lezzetini/tadını/hazzını almış olarak gönlünde/iç dünyasında bir serinlik/ferahlama/huzur oluştuğunun farkına varır. Allah'ın kendisine verdiği kadarına razı/hoşnut ve kanaatkâr olur.⁷⁹⁵ Bu durum aynı zamanda, her şeyin Allah'tan geldiği bilinciyle mutlu olmanın yani hakiki saadetin de bir göstergesi mahiyetini taşır.

Buna göre salih amelle meşgul olduğu sürece bir inanan, kolay olsun zor olsun güzel ve hoş bir hayat yaşıyor demektir. Nitekim hayatı kolaylıklarla geçiyorsa, zaten söze hacet yok. Ancak hayatında zorluklar söz konusu ise, onun hayatı yine hoş ve güzeldir. Çünkü artık bu kimse, kanaatkâr ve yaşam konusunda Allah'ın kendisine olan taksimine razı/hoşnut bir tavır içerisinde.⁷⁹⁶ Ayrıca müminin kalbi Allah'ı marifetin/bilmenin nuruyla aydınlandığı/ferahladığı/huzur bulduğu için, dünyanın değişik hâlleri nedeniyle meydana gelen üzüntülere yer vermez ve bunlardan etkilenmez. Çünkü bu kişi bilir ki; cismânî dünya tadları/hazları değersiz ve geçicidir. Bu yüzden vicdanında/iç dünyasında, onların varlığıyla oluşan sevinç de abartılı değildir yokluğundaki gam da.⁷⁹⁷ Tüm bunlara rağmen şayet inananların dünya yaşantıları Allah'ın müjdelediği bu olgular doğrultusunda gitmiyorsa, bunların nedeni farklı yerlerde aranmamalı, her bir mümin birey dönüp kendine bakmalı, ortaya konan eylemlerin salih ve kalplerin de selim olup olmadığı kontrol edilmelidir.⁷⁹⁸

Dolayısıyla hayâten tayyibe deyiimi, gerçek bir inananın zinde tutmaya çalıştığı Allah bilinci ve duyarlılığıyla bu dünyada erişebileceği en büyük saadet/mutluluk ve esenliğe işaret eder durumdadır.⁷⁹⁹ Böylelikle Kur'an'ın bu ifadeye; her yönden huzur, rahatlık ve

⁷⁹⁵ Ebî Hâtim, *Tefsîr*, 7/2301; el-Mâtürîdî, *Te'vilât*, 6/568; es-Sülemî, *Hakâiku't-tefsîr*, 1/374; es-Sa'lebî, *el-Keşfü ve'l-Beyân*, 6/40; el-Kuşeyrî, *Letâifü'l-işârât*, 2/320; el-Îcî, *Câmiu'l-Beyân*, 2/362; el-Kâsımî, *Mehâsinü't-te'vil*, 6/407.

⁷⁹⁶ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/633; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 3/239.

⁷⁹⁷ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 20/91. Ayrıca Fahreddin er-Razî (ö. 606/1210), müminin hayatının dünyada kafirin hayatından, Kur'ânî iyi oluş bağlamında her yönüyle daha güzel/hoş/temiz olduğunu ifade eder ve bu durumu, bunlarla ilgili gerekçelerini sıraladığı beş önemli maddede açıklar. Bkz. er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 20/91.

⁷⁹⁸ Karaman vd., *Kur'an Yolu*, 3/439.

⁷⁹⁹ Esed, *Kur'an Mesajı*, 466. Bu meydana, Hz. Peygamber (s.a.s.) vefat ettiğinde Hz. Ali'nin ona hitaben şöyle dediği rivayet edilmiştir: “Babam (sana) feda olsun (ey) temiz ve hoş olan (insan)! Temiz ve güzel yaşadın, temiz ve güzel öldün. (Hayatın temiz ve güzeldi, ölümün de temiz ve güzel!)” (İbn Mâce, “Cenâiz”, 10 (No. 1467).

mutluluğun tüm yönlerini içeren bir *iyi oluş* terimi olarak oldukça geniş yeni anlam alanı açtığını görüyoruz.⁸⁰⁰

Dünya hayatını Kur'an'ın öngördüğü şekilde *tayyibe/tertemiz* bir şekilde yaşayanlar, bu *iyi oluş*larını öte dünyaya da taşıyacaklardır. Bu husus öncelikle ölüm anlarında tebarüz edecektir. Dünyadaki yaşamlarını bedbaht bir biçimde geçirenlerin o acıklı ölümlerinin tersine,⁸⁰¹ hakiki saadeti yakalamış bu mutlu kimseler hoş ve nezih bir şekilde can vereceklerdir. Nitekim “(O inananlar ki) *tertemiz/arınmış bir haldeyken melekler, ‘Size selam olsun’ diyerek canlarını alırlar.*”⁸⁰² ayeti, inananların ölüm anındaki bu nadide anlarını tasvir eder. Buradaki *tayyibîn* kelimesinin; Kur’ânî *iyi oluşun* tüm özelliklerini kapsayıcı olarak, dünyada iken iman edip Allah’ın emirlerini yerine getiren, yasaklarından kaçınan ve kötü ahlaktan arınıp erdemli bir ahlaka sahip olan temiz/iyi/hoş kimseleri⁸⁰³ nitelediği gayet açıktır.

Allah’a kendi iradesiyle teslim olup şuurlu bir yaşam sürerek O’nun emir ve yasaklarına riayet edenlere söz verilen, Allah’ın hoşnutluğuna ulaşma sonsuz huzur ve neşesini de içinde barındıran ebedî mutluluk anlamındaki *uhrevî saadeti* elde edenler, diğer bir deyişle dünyevî saadeti ahiret hayatına taşımayı başaranlar, Kur’an’da yine *tîb* kavramı üzerinden tanımlanmıştır. Nitekim “(Cennetin) *Bekçileri, (kendilerine cennet kapıları açılan muttekîlere) ‘Size selam olsun! Hoş/tertemiz geldiniz! Artık sonsuz kalmak üzere girin buraya!’ derler.*”⁸⁰⁴ ayetindeki *tibtüm* (طَبْتُمُ) ifadesi, ilgili kavramın tüm anlamlarını kapsayacak şekilde “Siz dünyada, Allah’a taat ve salih amelle kötülüklerden arınarak *tayyibûn/tertemiz* oldunuz, şaibesiz bir hayat yaşadınız ve asla *habîs/kötü* ve *habîs* ehli olmadınız”⁸⁰⁵ manasındadır.

Kur’an diğer taraftan “*Kâfirler ateşe sunulacakları gün (onlara şöyle denir): ‘Siz güzel olan her şeyinizi dünya hayatınızda harcıyıp tükettiniz, onlarla zevküsefa yaparak*

⁸⁰⁰ Ayrıca bu şekildeki hakiki *iyi oluşu/mutluluğu* gerçekleştirmiş bireylerin yaşadığı toplum da *temiz toplum* anlamına gelecektir. Bu yönden *hayatün tayyibe* deyişini, aynı zamanda Kur’an’ın *sosyal iyi oluşa* atf yapan kavramları arasında da değerlendirebiliriz.

⁸⁰¹ İnanmayanların vahim ölüm anlarının tasvir edildiği ayetler için bkz. el-Enâm 6/93; el-Enfâl 8/50; Muhammed 47/27.

⁸⁰² en-Nahl 16/32.

⁸⁰³ el-Mâtürîdî, *Te’vilât*, 6/499; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/603; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 20/21.

⁸⁰⁴ ez-Zümer 39/73.

⁸⁰⁵ Mücahid b. Cebr, *Tefsîr*, 581; el-Ferrâ, *Meâni’l-Kur’ân*, 2/425; ez-Zeccâc, *Meâni’l-Kur’ân*, 4/364; el-Kayravânî, *el-Hidâye*, 10/6390; el-Kurtubî, *el-Câmi*, 15/286; el-Beyzâvî, *Envâru’t-tenzîl*, 5/50; en-Nesefî, *Medârikü’t-tenzîl*, 3/195; İbn Manzur, *Lisânü’l-Arab*, “tîb”, 1/563.

yaşadınız.”⁸⁰⁶ ayetiyle de, dünya hayatıyla hoşnut olup sadece bu hayatla tatmin olanların ise bu *dünyevî mutluluklarını/iyi oluş* hallerini sonsuz hayata aktaramadıklarını haber vermektedir. Buradaki *tayyibât*, dünyadaki refah ehlinin nimetlendiği ve doyasıya lezzet/zevk//tad aldığı her türlü yiyecek-içeceklerle kullandığı eşyalardır. Aslında dünyadaki tüm bu güzellikler meşru şartlar çerçevesinde herkese serbesttir. Ancak bu gibi kimseler bu ibahayı amacı dışında kullanarak iman ve taati bırakıp dünyanın bu şehavât ve lezzetleriyle meşgul olmuşlar, fâni olanı bâki olana tercih etmişlerdir. Dünya nimetlerinin güzelliklerinden sonuna kadar yararlanıp onların hoş ve güzellikleriyle keyif sürmüşlerdir. Fakat ahiretin güzelliklerini elde etmek için uğraşmadıklarından artık bundan sonra onlar için hiçbir güzellik/hoşluk kalmamıştır. Onlar için geride kalmış gibi görünen, tattıkları o nimetlerden aldıkları kaybolup giden anlık hazlarıdır. Özellikle de inanmamış olmaları, ahiret saadetine ve güzelliklerine ulaşmalarına en büyük engel teşkil etmiştir.⁸⁰⁷ Dolayısıyla bu gibi kimseler, kendilerine ahiret hayatını kazanmalarına vesile olması için verilen tüm bu nimetlerin/güzelliklerin hakkını verip şükürünü eda etmeyerek bunları telef/heder etmişlerdir. Böylece öte dünyada söz verilen güzellikleri ve sonsuz nimetleri yani *uhrevî saadeti* kazanamamışlardır.

Böylelikle *tîb* kavramının da, diğer Kur’ânî iyi oluş ifadelerinde olduğu gibi, salt dünyevî saadet anlayışından sıyrılıp yine imanla ilişkilendirilerek aşkın bir mutluluk durumunu simgeler hâle geldiğini görüyoruz.

Şimdiye kadar ele almaya çalıştığımız Kur’an’daki *iyi oluş/mutluluk hâlini* ifade eden kavram ve deyimler elbette bunlarla sınırlı olmayabilir. Biz bu konuyla doğrudan ilişkili olduğunu düşündüğümüz tabirleri tespit edip ele almaya çalıştık. Doğal olarak Kur’an’ın, kendisiyle *iyi oluşa* dolaylı olarak değindiği farklı terim ve deyişlerin olduğundan bahsedilebilir.

⁸⁰⁶ el-Ahkâf 46/20.

⁸⁰⁷ el-Mâtürîdî, *Te’vilât*, 9/250; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 28/22; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 26/42; es-Sâbûnî, *Safvetü’t-tefâsir*, 3/184; el-Hicâzî, *et-Tefsîru’l-vâzih*, 3/447.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

KUR'AN'DA PSİKOLOJİK GERİLİM SÜRECİ VE YÖNETİMİ

Kaynağın/stres vericinin etkisiyle başlayarak organizmada ortaya çıkardığı farklı boyutlardaki tezahürleriyle devam edip kendisiyle çeşitli başa çıkma faaliyetleriyle öngörülen seviyeye getirilmeye veya sonlandırılmaya çalışılan bu karmaşık ve uzun periyod, psikolojik gerilim süreci olarak ifade edilebilir. Kur'an bu grift durumu, yaratılıştan gelen bir özelliği olarak her insanın karşı karşıya kalabileceği olağan bir vakıa görür. Ancak psikolojik gerilim sürecinin belli aşamalarının herkeste ortak olduğunu, birçoğunu ise iyi oluş hâlinde olduğu gibi inanç bağlamında ele alıp inanan ve inanmayanlarda farklı bir oluşum seyri takip ettiğini bildirir. Nitekim tespit edebildiğimiz kadarıyla, Kur'an'a göre bu sürecin sadece bireyde meydana gelen tezahürler/belirtiler aşamasının ortak, diğer iki aşama olan kaynağın/stres vericilerin niteliğiyle başa çıkma yöntemlerinin iki tarafta da farklı olduğunu belirtir. Dolayısıyla Kur'an'ın psikolojik gerilime olan bu özgün yaklaşımı, bizi de, inanç sahibi olanlarla münafıklar dâhil inanmayanların psikolojik gerilim süreçleri olarak konuyu genel olarak iki ayrı mecrada incelemeye sevketmiştir.

4.1. İnananlardaki Psikolojik Gerilim Süreci ve Yönetimi

İnsan, doğası gereği toplumda yaşaması zorunlu sosyal bir varlıktır.⁸⁰⁸ Onun davranışı diğerleriyle münasebet hâlindeyken anlam/değer kazanır. Doğal olarak da insandaki psikolojik gerilimin oluşmasında birçok çevresel ve ortamsal faktörün etkisi yadsınamaz derecede büyüktür. Ancak insan, içinde hayat sürdüğü toplumdan çoğu defa etkilense de, psikolojik gerilim başta olmak üzere manevi hâllerinin tamamını öncelikle kendi iç dünyasında yaşar, tecrübe eder, bunlarla ilgili evvela kendisi öznel çözümler üretmek zorundadır ve üretir de. İnananlardaki psikolojik gerilimin oluşum, gelişim ve yönetilme sürecini de bu bağlamda değerlendirebiliriz.

4.1.1. İnananlardaki Psikolojik Gerilimin Mahiyeti

Kur'ânî verileri göz önüne aldığımızda, kendilerindeki bu olumsuz ruhsal durumun kaynağı/stres vericileri ve onu yönetme metotlarındaki bazı farklardan dolayı öncelikle peygamberlerdeki psikolojik gerilim olgusundan başlamak gerektiğini düşünüyoruz.

⁸⁰⁸ Abdurrahmân b. Muhammed İbn Haldûn el-Hadramî, *Mukaddime*, çev. Halil Kendir (Ankara: Yeni Şafak Yayınları, 2004), 79.

Allah'ın insanlar arasından seçerek kendilerini istisnai bir vazife olan risâletle görevlendirmesi bakımından O'nun seçkin kulları arasında yer alan peygamberler, birçok yönden inceleme ve araştırma yapılan kimselerin başında gelmektedir. Bilindiği üzere onları diğer insanlardan ayrıcalıklı kılan en önemli husus Allah'tan vahiy almış olmalarıdır. Bu yüzden onların Allah'la olan bu gizemli ve esrarengiz iletişimleri, bütün yönleriyle her daim öncelikli inceleme konusu olmuştur.

Ancak Kur'an, peygamberlerin konumu hakkında insanları çok önemli bir noktada uyararak, peygamberleri öncelikle bir insan olarak kabullenmelerini⁸⁰⁹ ve onlara insanüstü değerler vermemelerini istemiştir.⁸¹⁰ Çünkü peygamberler, insanlığa olan rol-modelliklerini ancak bir insan olarak gerçekleştirmişlerdir. Bu yüzden onların insânî yönlerinin özellikle psikolojik cihetlerinin de oldukça iyi tanınmasına ihtiyaç vardır. Nitekim peygamberler de iç dünyalarında devamlı mücadele vermiş insanlardır. Fakat bu zorlu içsel mücadelede, yılmaz ve yıkılmaz sağlam kişilikleriyle hakikat ve faziletten ayrılmayarak her zaman sonuca gitmeyi başarmışlardır. Şayet peygamberler; sevinç ve üzüntü, güven ve korku, sakinlik ve öfke, sabır ve acelecilik, iyi oluş ve stres gibi her türlü karşıt bilişsel ve duyuşsal yönlerde kendi psikolojik savaşlarını vermeyip benliklerinden gelen zorluk ve sıkıntılarla başa çıkmayı başaramasalardı, insanlığa elbette örnek bir şahsiyet olamazlardı.⁸¹¹

Kur'an'ın anlattığı *peygamber psikolojisi* ana hatlarıyla tetkik edildiğinde, bunun çoğunlukla kendilerine tevdi edilen ağır görev/yük olan⁸¹² risalet görevinin getirdiği zorluk ve sıkıntılarla ilişkilendirilmiş olduğu anlaşılmaktadır. Bu güçlükler de, onların, topluluklarının içinde bulunduğu vahim durumların mahiyetini anlamakta çektikleri ızdırap ve bunlara çare bulmak için ortaya koydukları tüm zihinsel ve fiziksel faaliyetler olarak açıklanabilir.⁸¹³ İşte psikolojik gerilim de, bu hassas ve zorlu sürecin önemli bir yönünü teşkil eder vaziyettedir. Nitekim sık sık maruz kaldıkları bu içsel gerginlik hâlinin onlarda meydana getirdiği önemli olumsuz sonuçların onları manen yorduğuna, yıprattığına, güçlerini kırdığına, zaman zaman çaresiz bıraktığına ve adeta onları ruhen sıkıştırıp daralttığına tanık olunmaktadır.

⁸⁰⁹ Âl-i İmrân 3/79; İbrâhîm 14/11; el-İsrâ 17/93-94; el-Kehf 18/110; el-Enbiyâ 21/34; Fussilet 41/6.

⁸¹⁰ el-Mâide 5/72; et-Tevbe 9/30.

⁸¹¹ Fazlur Rahman, *Ana Konularıyla Kur'an*, 147.

⁸¹² Krş. el-Müzzemmil 73/5; el-İnşirâh 94/2-3.

⁸¹³ Fazlur Rahman, *Ana Konularıyla Kur'an*, 140.

Kur'an'ın psikolojik gerilimle ilgili ifadelerini izah ederken de yer yer değindiğimiz üzere, Kur'an bütün peygamberlerin hayatlarının belli dönemlerinde hatta çoğunda değişken şiddette olmak üzere psikolojik gerilimi iliklerine kadar hissettiklerinden ve yoğun bir şekilde bunu yaşadıklarından bahseder. Burada, bağlam gereği bir arada değerlendirilmesi gerektiğini düşündüğümüz⁸¹⁴ iki ayetin konuyu özetler mahiyette olduğunu düşünüyoruz. Bunlar “*Nihayet peygamberlerin ümit kestikleri ve kendilerinin (büsbütün) yalancılıkla itham edildiklerini anladıkları bir sırada, kendilerine yardımımız gelmiş ve böylece dilediklerimiz kurtarılmıştır.*”⁸¹⁵ ve “*Onlar (inanmayanlar) öyle zorluk ve sıkıntılarla karşılaşmış ve öyle sarsılmışlardı ki; peypamberleri ve beraberindeki inananlar ‘Allah’ın yardımı ne zaman (gelecek)’ demişlerdi/(diye) feryat etmişlerdi.*”⁸¹⁶ ayetidir.

İlgili ayetlerde, peygamberlerin yaşadığı yoğun stresin *ye's*, *zan* ve *zilzâl* olmak üzere belirli anahtar terimler üzerinden aktarıldığını söyleyebiliriz. Nitekim *yeis*; *bir kimsenin herhangi bir şeyden yana ümidini yitirip ondan bir beklentisi kalmaması durumunu* ifade eder. Buna göre bu kişi; o şey konusunda artık umudunu, beklentisini, arzu ve isteğini tüketmiş, güven duygusunu kaybetmiş ve böylece onunla ilgili içindeki ümit hâlini tümüyle yitirmiş olarak bu durumun verdiği zorluk, güçlük ve sıkıntıyla daimî bir üzüntü ve gayretsizlik içerisine girmiştir.⁸¹⁷ *Zan*, genel olarak *bir belirtiden/işaretten ortaya çıkan kanı anlamındadır*. Bu işaret kuvvetli ise sahibini bilgiye ulaştıracak, zayıf ise vehim/kuruntu seviyesini aşamayacaktır. Yani *zan* hem şüphe ve kuşkulu bilgiye hem de yakîn ve kesin bilgiye işaret etmektedir.⁸¹⁸ Ancak Zemahşerî (ö. 538/1144) ilgili ayetteki *zan* kavramını bağlamı gereği,⁸¹⁹ tam da psikolojik gerilimi andıran bir ifadeyle, *her insanın yaşayabileceği/yaşamayı muhtemel bir nefis/iç benlik olayı olarak akla gelen değişik düşünceler ve vesvese türünden kalpte oluşan endişe ve kaygı*⁸²⁰ olarak açıklamıştır. *Zilzâl* ise; daha önce de açıkladığımız üzere *başına gelen birçok belâ ve musibetten dolayı iç dünyanın (duygusal olarak) hareketlenmesi ve bunun sonucu olarak da korkudan dolayı*

⁸¹⁴ Bkz. ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/510; er-Râzî, *Mefâtihi'l-gayb*, 18/181; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 9/276; el-Îcî, *Câmiu'l-Beyân*, 2/254; ; el-Kâsimî, *Mehâsinü't-te'vîl*, 6/235.

⁸¹⁵ Yûsuf 12/110.

⁸¹⁶ el-Bakara 2/214.

⁸¹⁷ Mustafa Çağrı, “Yeis”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2013), 43/397; Yavuz Kurt, *Kur'an'da Yeis Kavramı* (Ankara: Fecr Yayınları, 2018), 143.

⁸¹⁸ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “zan”, 539; Mustafa Çağrı, “Zan”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2013), 44/120.

⁸¹⁹ Yûsuf 12/110.

⁸²⁰ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/510.

*mânen şok bir şekilde/şiddetle sarsılmak/sendelemek/yalpalanmak/altüst olmak*⁸²¹ anlamına gelmektedir. Dolayısıyla bu kavramların, değişik stres kaynaklarının/vericilerinin etkisiyle peygamberlerin iç dünyalarında meydana gelen ağır psikolojik gerilimin farklı düzeylerine atıf yaptığını ifade etmek mümkündür.

İnsan olmaları hasebiyle peygamberlerin de birçok olay karşısında farklı stres tepkileri verdiğini söyleyebiliriz. Bu durumu, ele aldığımız ilgili iki ayet bağlamında değerlendirdiğimizde, bu stres tezahürlerinin öncelikle iç dünyada başlayan gerginlik, sıkıntı, sarsıntı, huzursuzluk, daralma, tedirginlik, endişe, kaygı, panik gibi tepkilerden oluşan ruhsal olduğu görülecektir. Bu sürece aynı anda veya sonrasında üzüntü, korku, öfke, hayıflanma gibi duygusal tepkiler de eşlik edebilmektedir.⁸²² İşte peygamberlerin karşı karşıya kaldıkları maddi veya manevi sıkıntılar, onları ruhen sarsan yoğun bir psikolojik gerilime sevk etmiştir. İçine düştükleri ümitsizlik/tükenmişlik durumu, bu hâlin meydana getirdiği karmakarışık düşünceler/zanlar ve bu zorlu içsel sürecin kendilerinde ortaya çıkardığı ruhsal sarsıntı ve altüst olma vaziyeti bunun ön önemli göstergesidir.⁸²³ Elbette peygamberler, bu denli sendeletici ve yıpratıcı zorluklar karşısında bile bir insanın tahammül edebileceği en son aşamaya kadar katlanabilmişlerdir. Çünkü onlar, bela ve sıkıntılar karşısında sebat, sabır ve içsel kontrolün en üst seviyesinde olmuşlardır. Ancak çektikleri bu acı ve ızdıraplar, en yüksek dereceye ulaşip dayanılması güç bir duruma geldiği ki; artık bu aşama sabırlarının kalmadığı ve sonrasında adeta çılgılık attıkları bir aşamadır. Artık bu nokta, *bitiş/tükeniş* noktası da diyebileceğimiz peygamberlerin içinde bulunduğu zorluklardaki nihâi sınırı göstermektedir.⁸²⁴ İşte böylesi olağan dışı bir durumda ve Allah'tan başka hiçbir umudun kalmadığı bir anda Allah'ın yardımı gelivermiştir.⁸²⁵ Nitekim Hz. Âişe (ö. 58/678), peygamberlerin maruz kaldığı bu şiddetli psikolojik gerilim sürecini, “*Peygamberlere olan*

⁸²¹ İbn Kuteybe, *Garîbü'l-Kur'ân*, 348; es-Sicistânî, *Garîbü'l-Kur'ân*, 254-255; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “zilzâl”, 382.

⁸²² İnayet Aydın, *İş Yaşamında Stres*, 10; Altıntaş, *Stres Yönetimi*, 93-102.

⁸²³ Nitekim Yûsuf 12/110 ayetindeki ilk kelime olan *hattâ/tâ ki-o kadar ki* ifadesi, bir önceki ayetin ilk cümlesindeki önceki peygamberlere ilişkin bir atıf olarak, Allah'ın kendileri rahatlatan yardımı gelmeden önce peygamberlerin uzun zaman sıkıntı ve darlık çektiklerine/psikolojik gerilim yaşadıklarına dair bir ima şeklinde anlaşılabilir. Bkz. Esed, *Kur'an Mesajı*, 403.

⁸²⁴ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 6/18.

⁸²⁵ Özellikle Yûsuf 12/110 ayetinde, peygamberlerin *yeis* ve *zan* durumlarının farklı şekillerde yorumlandığını görüyoruz. Öncelikle şunu belirtelim ki; peygamberlerin Allah'tan ümit kesmeleri ve garanti ettiği yardımı göndermeyerek böylece kendilerini yalancı çıkarmış olacağını düşünmeleri asla mümkün değildir. Bunun haricinde; peygamberlerin kimlerden/nelerden ümit kestiği ve ne şekilde yalancı sayıldıklarıyla ilgili geniş değerlendirmeler için bkz. el-Mâtürîdî, *Te'vilât*, 6/298-299; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/510; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 18/180-181; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 9/275-276; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 3/179; el-Bikâî, *Nazmu'd-dürer*, 4/114; el-Îcî, *Câmiu'l-beyân*, 2/254; eş-Şevkânî, *Fethu'l-kadîr*, 3/72-74; Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 4/2938; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 13/69-70; Karaman vd., *Kur'an Yolu*, 3/264.

*dertler/sıkıntılar uzayıp onlara yardım da geç kalınca; topluluklarından kendilerini yalanlayanlardan (onların inanmalarından) ümitlerini yitirmişler, tebaalarının da kendilerini yalanlayacaklarını zannetmişlerdir. İşte tam bu sırada, onlara Allah'ın nusreti ulaşmıştır.”*⁸²⁶ şeklinde yorumlamıştır.

Peygamberlerde psikolojik gerilime ve bunun farklı birçok tezahürüne yol açan stres kaynağı/stres vericisi olarak, kendilerine alınan karşı tavırların da tümünü kapsadığını düşündüğümüz *yalanlanmak* olgusunun ön plana çıktığını söyleyebiliriz. Yalanın karşılığı olarak kullanılan *k-z-b* (ك ز ب) kökü ve türevleri Kur'an'da altmış yedi farklı sûrede toplam iki yüz seksen iki defa geçmekte olup,⁸²⁷ insanlar arası ilişkilerde yalan söylemenin yanı sıra,⁸²⁸ daha çok ilâhî tebliğin reddedilmesini ifade eden kullanımları içermektedir.⁸²⁹ Ayrıca inkârcı kesimin peygamberlere takındığı karşı tutumlar bağlamında *atacı tavır*, *mecnun itirazı*, *büyücü ve büyü itirazı*, *alaycı tavır*, *beşer itirazı*, *tuzakçı tavır* ve *aciz bırakma niyetli tavırları* da peygamberleri yalanlamanın çeşitli belirtileri olarak dile getirebiliriz.⁸³⁰ Kur'an, bütün peygamberlerin insanların çoğu tarafından yalanlandığını ve bu vahim durumun onları, psikolojik gerilim bağlamında tahammülü kolay olmayan zorluk ve sıkıntılarla karşı karşıya bıraktığını belirtir.⁸³¹

Diğer taraftan el-Bakara 2/214 ayetinden,⁸³² Allah'ın elçilerine inanıp onlara tabi olan tüm zamanlardaki inananların da, özellikle *zülzilû/sarsılmışlardı* ifadesinden sarsıcı bir şekilde psikolojik gerilim yaşadıkları anlaşılmaktadır. Bilindiği üzere *zilzâl* kavramı, Kur'an'ın psikolojik gerilimi ifade etmede kullandığı önemli psikolojik terimlerindendir. Bu kelime sözlükte *bir şeyin yerinden kayması/oynaması*⁸³³ anlamına gelir ve *ıztırâb/karışıklık-huzursuzluk-çalkantı* (اضْطِرَابٌ) tabiriyle de açıklanır.⁸³⁴ Buna göre inananlar, başlarına gelen zorluk ve sıkıntılardan dolayı oldukça rahatsız olup huzursuzlanmışlardır. Öyle ki, bu içsel

⁸²⁶ Buhârî, “Tefsir”, 12/8 (No. 4695).

⁸²⁷ Abdülbâkî, *Müfrehes*, “kezebe”, 598-602.

⁸²⁸ Örneğin bkz. Yûsuf 12/26-27; en-Nûr 24/7; el-Ankebût 29/3.

⁸²⁹ Örneğin bkz. el-Bakara 2/39; el-En'âm 6/5; el-A'râf 7/147; Yunus 10/45; el-Hac 22/57; el-Mü'minûn 23/90; el-Furkân 25/11.

⁸³⁰ Murat Kayacan, *Kur'an'da Peygamberler ve Karşı Tavırlar* (İstanbul: Ekin Yayınları, 2004), 226-229.

⁸³¹ Örneğin “Gerçekten senden önce de (nice) peygamberler yalanlanmıştı/yalancılıkla itham edilmiştir. Ama onlar, bizim yardımımız gelinceye kadar bu yalancılıkla suçlamalara ve maruz kaldıkları eziyetlere/sıkıntılara sabırla katlanmışlardır...” (el-En'âm 6/34) ayeti konuyu özetler mahiyettedir. Bütün peygamberlerin *yalanlanma* olgusunu yaşadıklarını belirten diğer ayetler için bkz. Âl-i İmrân 3/184; el-Hac 22/42; el-Ankebût 29/18; Sebe' 34/45; Fâtır 35/4, 25; Sâd 38/14; el-Mü'min 40/5; Kâf 50/12-14; el-Mülk 67/18.

⁸³² “Onlar (inananlar) öyle zorluk ve sıkıntılarla karşılaşmış ve öyle sarsılmışlardı ki; peygamberleri ve beraberindeki inananlar ‘Allah'ın yardımı ne zaman (gelecek)’ demişlerdi/(diye) feryat etmişlerdi.”

⁸³³ ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'ân*, 1/285.

⁸³⁴ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “zilzâl”, 382.

sarsıntı ve çalkantıdan ötürü hayatlarının düzeni de adeta altüst olmuştur. Ayrıca burada, mecazen bir psikolojik hareketlenmeden bahsedilebilir. İç dünyada oluşan bu şiddetli kıpırdanmaların/gelgitlerin sebebebinin de *korku* olduğu söylenebilir. Yani inananlar, karşılaştıkları bela ve musibetler nedeniyle korkuya kapılmışlar ve ziyadesiyle ürkmüşlerdir. Bu yüzden korkan kimsenin kalbi/içi huzursuz olduğundan o kimsenin psikolojik istikrarı da istenilen seviyede olmayabilir. Çünkü kaplıten sükûn/huzur gitmiş, onun yerine iç dünyaya sızlanma ve korku adeta oturup yerleşmiştir.⁸³⁵ Onun için ilgili ayette, inananların psikolojik hayatında meydana gelen bu şiddetli içsel sarsıntı/çalkantı/hareketlenme *zelzele*ye benzetilmiştir.

Allah'ın elçileriyle birlikte inananların da psikolojik gerilimini ve bunun şiddetini ve yoğunluğu ifade eden *zilzâl* kavramının semantik sahasında, aynı zamanda *tekrar* anlamının da bulunduğu söylenebilir.⁸³⁶ Buna göre elçilerin yolunu takip eden her devirdeki o inananların, sadece birkaç defa değil defalarca bu yoğun psikolojik gerilime maruz kalmış oldukları ortaya çıkmaktadır.

İlgili ayette hem peygamberlerin hem de inananların aşırı stres yaşamalarına neden olan stres kaynaklarının/vericilerinin de neler olduğu açıkça belirtilmiştir. Bunlar, anlam bakımından birbirlerine çok yakın olan *be'sâ'* (بِئْسَاءٌ) ve *darrâ'* (ضَرَاءٌ) kavramlarıdır. *Be'sâ'*, her türlü şiddetli güçlük ve zorluğu ve bu çetin şartların insanda meydana getirdiği fakr/ihtiyaç hâlini ve meskenet/zavallılık durumunu ifade eder. Bu bağlamda bu kelime ayrıca *savaş* anlamına da gelmektedir.⁸³⁷ Nitekim ilgili iki yakın anlamlı terimin birlikte geçtiği bir diğer ayette,⁸³⁸ savaş olgusu *hîne'l-be's/savaş esnasında* (حِينَ الْبِئْسَاءِ) şeklinde ayrıca zikredilmiştir. Bu durum, bir stres kaynağı/vericisi olarak savaşın birçok maddî ve manevî yıkıma neden olmasından dolayı diğerlerinden daha ağır olduğunu ve bağımsız olarak değerlendirilmesi gerektiğini gösteriyor olabilir.⁸³⁹ *Darrâ'* kavramı ise; *varlık, bolluk, refah* gibi anlamlara gelen *serrâ'* (سَرَاءٌ) kelimesinin karşıtı olup,⁸⁴⁰ insana zararı dokunarak

⁸³⁵ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 1/256; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 6/18; Bursevî, *Rûhu'l-beyân*, 1/330; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 2/316.

⁸³⁶ ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'ân*, 1/285; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 2/316.

⁸³⁷ el-Mâtürîdî, *Te'vilât*, 2/6; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 4/138; el-Beğavî, *Meâlimü't-tenzîl*, 1/206; İbn Kesîr, *Tefsîr*, 1/357.

⁸³⁸ “(O inananlar) her türlü zor ve sıkıntılı durumlarda ve savaş esnasında sabredenlerdir...” (el-Bakara 2/177).

⁸³⁹ Ebû Hayyân Muhammed b. Yusuf el-Endelüsî, *el-Bahru'l-muhît* (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2001), 2/10. Örneğin “Sizin için kerih/hoş olmayan bir durum olduğu halde savaş size farz kılınmıştır.” (el-Bakara 2/216) ayetinde savaş hâlinin müstakil olarak bir psikolojik gerilim kaynağı olduğu belirtilmektedir.

⁸⁴⁰ Râğîp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “darra”, 504. Nitekim bu iki kavram, birbirinin karşıtı olarak iki ayette yan yana kullanılmıştır. Bkz. Âl-i İmrân 3/134; el-A'râf 7/95.

onu gerçekten zorlayan musibet, felaket, hastalık, elem/acı, açlık, korku vs... türünden ağır ve sıkıntılı şartları belirtir.⁸⁴¹ Aynı zamanda insanın bu olumsuz koşullar tarafından kuşatılmışlığını simgeler.⁸⁴² Fahreddin er-Râzî bu iki kelime arasındaki ince anlam ayrımını, işârî yorum da diyebileceğimiz “*Be’sâ’, (kişiye) iyilik ve menfaat yönlerinin daraltılması/kısılması; darrâ’ ise, (kişiye) kötülük, afet ve acı yönlerinin açılması*”⁸⁴³ şeklinde açıklamıştır.

Kur’an’ın ortaya koyduğu bu özgün stres vericileri, psikolojik/iç stres kaynağını da içermelerine rağmen daha çok çevresel faktörler/dış stres kaynakları olarak nitelendirebiliriz.

4.1.2. İnananların Psikolojik Gerilim Yönetimi/Dînî Başa Çıkma

Stresle mücadelede seküler/dinden bağımsız başa çıkma yöntemleriyle birlikte dînî içerikli metotlar da sıklıkla kullanılmaktadır. Bu dînî referanslı etkinliklere *dînî başa çıkma faaliyetleri* adı verilir. Buna göre *dînî başa çıkma*, genel olarak *bireyin inancını hayattaki zorlu şartların oluşturduğu psikolojik gerilimle mücadele sürecinde kullanma yolu*⁸⁴⁴ şeklinde tanımlanabilir. Kısaca *dînî kaynakların başa çıkma sürecine dâhil edilmesi*⁸⁴⁵ olarak da ifade edilebilir. Strese karşı gösterilen bu dînî refleks; kişinin karşılaştığı sorunu hayra/iyiye yorması gibi *bilişsel*, Allah’ın varlığından huzur ve güven duyması gibi *duyuşsal*, sıkıntıyla başa çıkmak için ibadet etmesi gibi *eylemsel/davranışsal*⁸⁴⁶ türden olabilmektedir.

Dînî başa çıkmanın zor zamanlarda yerine getirdiği/getireceği temel hedefleri/amaçları vardır. Bunları genel olarak anlam arayışına cevap verme, kontrol sağlama, manevi teselli, samimiyet ve yakınlık duygusu ve hayatı değiştirme/dönüştürme olarak sıralayabiliriz. Buna göre inanan birey; öncelikle karşılaştığı zorluk ve sıkıntıları inancı doğrultusunda anlamlandırma ve değerlendirme çabasına girer. Gücünü aşan olaylarla karşı karşıya kaldığında, bunları sevk ve idare eden yüce bir güç olduğu inancı kendisine

⁸⁴¹ el-Mâtürîdî, *Te’vîlât*, 2/5-6; es-Sa’lebî, *el-Keşfü ve’l-Beyân*, 2/135; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 6/17-18; en-Nesefî, *Medârikü’t-tenzîl*, 1/178; el-Hâzin, *Lübâbü’t-te’vîl*, 1/202.

⁸⁴² Ebû Hayyân el-Endelüsî, *el-Bahrü’l-muhît*, 2/10.

⁸⁴³ er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 6/18.

⁸⁴⁴ Erkan Kavas, *Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013), 81; Ayşe Şentepe, *Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başa Çıkma* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009), 23.

⁸⁴⁵ Seda Muz, *Bilişsel Terapi ve Dînî Başa Çıkma* (Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009), 125

⁸⁴⁶ Ali Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak: Dînî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 127.

içsel bir kontrol duygusu sunar. Aşkın bir varlığa bağlanma duygusu ise bir teselli ve rahatlama bulmasına yol açar. İnananın imanı ve bunun gereği olarak yaptığı ibadetleri, hem Allah'a yakın olma duygusunu pekiştirir, hem de diğer insanlara yakın olmaya teşvik eder. Karşılaşılan olağan dışı olumsuzluklar, aynı zamanda hayatını değiştirmek ve dönüştürmek isteyenlere gerek dînî istikamet arayışı ve gerekse dînî dönüşüm eğilimi bağlamında dua, tevbe, istiğfar gibi manevi arınma yollarıyla yeni olanaklar ortaya koyar. Tüm bu dini başa çıkma fonksiyonlarının sunduğu motivasyon ise, kişinin kendini geliştirme ve gerçekleştirme sürecini devamlı destekler mahiyettedir.⁸⁴⁷ Ancak unutulmamalıdır ki; din bireyin hayatında ne kadar etkin bir role sahipse, stresle başa çıkma konusunda da o kadar sürece dâhil olacaktır. Diğer taraftan modern psikoloji ise daha önce de belirttiğimiz üzere, metafizik âlemle irtibatını yok sayarak insanın sadece duygu, düşünce ve davranış yönüne ilişkin başa çıkma metotları üreterek insanı adeta stres kaynaklarıyla/vericileriyle başbaşa ve yalnız bırakmıştır diyebiliriz.

Ayrıca dînî başa çıkmanın çok biçimli olduğunu söylenebilir. Buna göre krizlerin çözümünü Allah'tan beklemek gibi *edilgen*, daha iyi bir hayat için diğerlerini motive etmek gibi *aktif*, Allah'ın sevgisini ve hoşnutluğunu gözetmek gibi *kişisel* ve diğer din kardeşlerinden yardım istemek gibi *kişiler arası* olabilmektedir.⁸⁴⁸ Diğer taraftan dînî başa çıkmanın hayli zengin içeriğe sahip olan bir süreç olduğu da görülmektedir. Nitekim bu bağlamda dînî başa çıkmanın hangi hedefle, kimin aracılığıyla, hangi dînî öğelerle, nasıl ve nerede gerçekleştiriliyor olması çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak dinin; başa çıkma sürecinin ya bir parçası ya başa çıkma sürecinde bir yardımcı ya da başa çıkma sürecinin bir ürünü olduğu ortaya çıkmaktadır.⁸⁴⁹ Bu geniş saha çalışmamızın sınırlarını zorlayacağından, biz dînî başa çıkmayı ağırlıklı olarak kişinin gerçekleştirdiği dînî unsurları üzerinden ele almaya çalışacağız.

Diğer taraftan dînî başa çıkma stratejilerinin, seküler/dinden bağımsız başa çıkma yöntemlerine göre çok daha başarılı sonuçlar verdiğini söyleyebiliriz. Çünkü inanç ve muhteviyatı, dînî olmayan başa çıkma davranışlarının hareketlenmesini de büyük ölçüde etkilemektedir. Aslında her insan, farkında bile olmadan dînî ve dinden bağımsız başa çıkma metotlarını belli ölçüde bir arada da kullanabilmektedir. Ancak dînî başa çıkma eylemlerini

⁸⁴⁷ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, 49.

⁸⁴⁸ Halil Ekşi, *Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2001), 28.

⁸⁴⁹ Muz, *Bilişsel Terapi ve Dinî Başaçıkma*, 133-134.

seküler olandan ayıran belki de en önemli özellik, içinde bulunulan olumsuz şartların kontrolden çıkmış olması durumudur. İşte bu aşamada insan, olayları kendi gayretiyle lehine çeviremeyecek veya şartlarla ilgili kontrolü eline geçiremeyecek olursa, o zaman baskın bir şekilde dînî başa çıkma stratejilerini kullanmaya başlamaktadır.⁸⁵⁰ Çünkü o kimse artık psikolojik gerilimle mücadeledeki gücünün sınırlarını iyice farketmiş durumdadır.

4.1.3. İnananlarda Öne Çıkan Dînî Başa Çıkma Yöntemleri

Böylece seküler başa çıkmadan çok daha öte ve birçok yönden ondan farklı olarak özellikle de imana dayalı *manevi başa çıkma* şeklinde de adlandırabileceğimiz özgün bir Kur'ânî stres yönetimi karşımıza çıkmaktadır. Kur'an stresin bu özel çözüm prensiplerini, özelde peygamberler genelde ise inananların psikolojik gerilim deneyimleri üzerinden şekillendirmektedir.⁸⁵¹

Dînî başa çıkmada Kur'an, yaşanan psikolojik gerilimlere özgün çözümler sunmakla birlikte, karşılaşılan bu içsel huzursuzluklardan ders çıkarıldığı ve bu olumsuzlukların Allah ile irtibatın kuvvetlenmesine fırsat olarak görüldüğü takdirde inananların manevi olgunlaşma sürecinde de önemli mesafeler katedeceğini belirtir.⁸⁵² Buna göre *iman, tevekkül, zikir, dua, tevbe ve istiğfar, sabır, şükür ve dînî ritüel* eylemlerini Kur'an'ın öne çıkan dînî başa çıkma unsurlarından sayabiliriz.

İman

İman, Kur'an bağlamında tüm dînî değerlerin temel kaynağıdır ve hepsinin merkezinde o yer alır. Diğer bütün erdemler imandan ürer. Onun için imana dayanmayan bir değer ve eylemin Kur'an nezdinde hiçbir kabul ve geçerliliği yoktur.⁸⁵³ Nitekim Allah, imana yaslanmayan tüm davranışların kendi katında boş/yok hükmünde olduğunu ve öte dünyada da bu gibi kimselerin hüsranda olacağını⁸⁵⁴ haber vermektedir.

Kur'an'ın en geniş anlam alanına sahip kavramlarından birisi olan *iman* sözcüğünün türediği *emn* kökü, asıl olarak anlamca birbirine yakın olan iki temel manaya delalet eder. Birincisi *emniyet/güven* olgusudur. Buna göre insanın hem herhangi bir şeyden

⁸⁵⁰ İlhan Topuz, *Dini Gelişim Seviyeleri İle Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2003), 71.

⁸⁵¹ Süleyman Doğanay, *Psikolojik Açıdan Hayatın Zorlukları Karşısında Dini İnanç ve Sabır: Nitel Bir Çalışma* (Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019), 94.

⁸⁵² Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak: Dînî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, 66.

⁸⁵³ Izutsu, *Kur'an'da Tanrı ve İnsan*, 285. Ayrıca bkz. el-Mâide 5/5; el-Kehf 18/104-105; el-Furkân 25/23.

⁸⁵⁴ Bkz. el-Mâide 5/5.

güvende/emin olmasını yani ona *güvenmesini*,⁸⁵⁵ hem de bir başkasına *güven vermesini/onu emniyette kılmasını* ifade eder.⁸⁵⁶ Kişinin *güvende* olması veya kendisini *emniyette* hissetmesi, aynı zamanda içinden korkunun gidip kalbinin mutmain olması ve nefsinin *sükûna* kavuşması anlamındadır. Bunun karşıtı *havf/korku* kelimesidir.⁸⁵⁷ Burada kastedilen korkunun; mutlak kadere işaret eden bir korku olup bilinmeyen, iletişimsizliğin, ölümün, ölüm öncesinde haber verilen öte dünyada var olanın ve tüm bunların kişide meydana getirdiği tam bir yalnızlığın ortaya çıkardığı bir korku olduğu söylenebilir.⁸⁵⁸ Buna göre Allah’a inanan kimsenin bu korkularından azade olması; zihinsel, davranışsal ve duygusal planda hayatına yönlendirici olarak Allah’tan başka hiçbir varlığa ilâhî vasıflar layık görmekten kaçınmasının doğrudan bir neticesidir.⁸⁵⁹

Diğer taraftan *emn* kökünün Kur’an’da, daha önce korku gibi stresin duygusal tezahürlerinden biri olarak tespit ettiğimiz *gam/keder-üzüntü* olgusunun da karşıtı olarak kullanıldığını görmekteyiz. Nitekim Uhud Savaşı bağlamında geldiği bilinen ayette,⁸⁶⁰ inananlara *gam hâlinin ardından güven duygusunun indirildiği* beyan edilmiştir.⁸⁶¹ O halde *emn* kavramının bu iki karşıt kullanımından, imandaki *güvende* olma hissinin hem korkunun hem de *gam*ın karşısında konumlanan bir duygu olduğu anlaşılmaktadır. Bu olumlu içsel durumun ise tamamıyla *iyi oluş* hâlini nitelediğini söyleyebiliriz.

Bir başkasına *güven* vermenin zıttı da *hıyânet/hâinlik* sözcüğüdür. *Emn* kelimesinin ikinci asıl anlamı ise *tasdik/onay* mefhumudur. Bu manasının zıttı ise *küfr* ve *tekzîb* kavramlarıdır.⁸⁶² Diğer taraftan *emân* kelimesi de; bazen *güvende* olan insanın durumunu belirtir, bazen de insanın *güvendiği* herhangi bir şeyi⁸⁶³ tavsif eder.

⁸⁵⁵ el-Bakara 2/196, 283; Yûsuf 12/11, 64;

⁸⁵⁶ Kureyş 106/4.

⁸⁵⁷ Örneğin Allah inananlara, çektikleri korku ve kaygılardan sonra onları mutlak surette güvenli bir duruma kavuşturacağını söz verdiğini belirtmektedir (en-Nûr 24/55). Ayrıca *emn-korku* karşıtlığının geçtiği diğer ayetler için bkz. el-Bakara 2/239; en-Nisâ 4/83; en-Nahl 16/112; Kureyş 106/4.

⁸⁵⁸ Düzgün, *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan*, 155. Örneğin “*Rabbine inanan kimse, hiçbir zaman ziyana veya haksızlığa uğrama korkusu duymaz/yaşamaz.*” (el-Cin 72/13) ayetinde, *iman-korku* zıtlığı bağlamında, iman ederek kendini *güvende* hisseden kimsenin yukarıda bahsi geçen korkular cinsinden bir endişe taşımayacağı ifade edilmektedir.

⁸⁵⁹ Esed, *Kur’an Mesajı*, 609.

⁸⁶⁰ et-Taberî, *Câmiu’l-beyân*, 6/162; İbn Ebî Hâtim, *Tefsîr*, 3/794.

⁸⁶¹ “*Sonra O (Allah) size, üzüntü ve kederin ardından bir güven (hâli/duygusu) indirdi/lütüfetti.*” (Âl-i İmrân 3/154.

⁸⁶² İbn Fâris, *Mekâyis*, “*emn*”, 1/133; ez-Zemahşerî, *Esâsü’l-belâğ*a, “*emn*”, 1/35; İbn Manzur, *Lisânü’l-Arab*, “*emn*”, 13/21; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu’cemü’l-vasît*, “*emn*”, 1/28.

⁸⁶³ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “*emn*”, 90.

Emn kökünün iki temel anlam sahasının kendisinden türediği *iman* kavramına da aynen yansıdığını görüyoruz. Buna göre *iman*, kelime olarak *birinden korkuyu giderip ona güven vermek/onu emniyette kılmak*⁸⁶⁴ ve *tasdik etmek/onaylamak*⁸⁶⁵ anlamlarına gelmektedir.⁸⁶⁶ Terim olarak *iman* ise, temelinde *güven duygusunun* bulunduğu Allah’a gönül huzuruyla boyun eğip teslim olmanın, O’na inanmanın ve dînî esasları kabûlün izharıdır.⁸⁶⁷ Zebîdî (ö. 1205/1791), asıl anlamındaki *güven* temasını ön plana çıkararak imanı, “Yüce Allah’ın kendisine emanet ettiği güvenin güvenirliliğine/doğruluğuna girmektir.”⁸⁶⁸ olarak manidar bir şekilde tanımlamıştır. Nitekim dualarda söylenen *âmin* lafzı, *istecib/if’al* anlamında olup “Allahım! Duama icabet et ve (isteğimi) gerçekleştir!” demektir.⁸⁶⁹ *Emn* kökünden türeyen bu özgün ifade, Allah’a olan salt güvenin sözsiz anlatımı olarak değerlendirilebilir.

En genel anlamıyla *iman*, “Hz. Peygamber’in (s.a.s.) Allah’tan getirdiği kesin olarak bilinen hükümlerde O’nu tasdik etmek, O’nun haber verdiği şeyleri tereddütsüz kabul edip bunların gerçek ve doğru olduğuna gönülden inanmak”⁸⁷⁰ şeklinde tarif edilebilir. Dolayısıyla *mümin* de tasdik eden ve *iman*la nitelenen kimse olmaktadır.

İman dâhil *emn* kökünden türeyen kelimeler, değişik çekimleriyle beraber çoğunluğu *iman etmek/inanmak* anlamında olmak üzere Kur’an’da yaklaşık dokuz yüze yakın ayette geçmektedir.⁸⁷¹ İlgili kavramın bu kesif kullanım durumu, Kur’anî değer ve erdemlerin *iman* üzerine bina edildiğini göstermesi açısından oldukça dikkat çekicidir.

Kur’an, inanılması gereken inanç esaslarını *Allah, melekler, kitaplar, peygamberler ve ahiret günü*⁸⁷² olarak açıkça beyan eder ve özellikle de *iman*ın mahallinin *kalp* olduğunu vurgular.⁸⁷³ İmanın yerinin *kalp* olarak gösterilmesi, bu eylemin tamamıyla psikolojik bir

⁸⁶⁴ Örneğin bu anlamıyla *iman* bir ayette kullanılmıştır. Bkz. Kureyş 106/4.

⁸⁶⁵ Nitekim bu manasıyla da bir ayette geçmektedir. Bkz. Yûsuf 12/17.

⁸⁶⁶ el-Cevherî, *es-Sihâh*, “emn”, 5/2071; el-Hanefî, *Muhtârû’s-sihâh*, “emn”, 22; Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, “emn”, 1/122.

⁸⁶⁷ İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, “emn”, 13/23; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü’l-muhît*, “emn”, 1176; Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, “emn”, 1/122.

⁸⁶⁸ ez-Zebîdî, *Tâcu’l-arûz*, “emn”, 34/187. Bu bağlamda, “İman etmiş ve imanlarına zulüm/şirk karıştırmamış olanlar var ya, güvende olmak onların hakkıdır. Zira onlar hidayeti bulmuşlardır.” (el-En’âm 6/82) ayeti, *iman*ın gerçek manada bir *güven* duygusuna dayandığını belirterek, inananın iç dünyasında oluşturduğu *güven* ve *dinginlik* hissini nitelemektedir. Bkz. M. Osman Necatî, *Kur’an ve Psikoloji*, 243.

⁸⁶⁹ İbn Fâris, *Mekâyis*, “emn”, 1/135; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “emn”, 92.

⁸⁷⁰ A. Saim Kılavuz, *Anahatlarıyla İslam Akaidi ve Kelam’a Giriş* (İstanbul: Ensar Neşriyat, 1987), 17; Şerafettin Gölcük-Süleyman Toprak, *Kelam* (Konya: Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, 1988), 106.

⁸⁷¹ Abdülbâkî, *Müfrehres*, “emn”, 81-93.

⁸⁷² el-Bakara 2/177; en-Nisâ 4/136.

⁸⁷³ en-Nahl 16/106; el-Mücâdele 58/22; et-Teğâbün 64/11.

olgu olduğuna işaret etmektedir. Çünkü kalp, daha önce de belirttiğimiz üzere fizyolojik bakımdan insan vücudunun merkezi konumunda olduğu gibi, içsel deneyim merkezi olarak da manevi boyutunun odağı makamındadır.⁸⁷⁴ Buna göre kalbin bir zihinsel mevcudiyet olduğu ve belirli bir yerinin olmadığı söylenebilir. Bu bağlamda iman; insan yaşamını tamamıyla içine alan, zihin/bilinç, duygu ve irade öğelerinden meydana gelen ve dışa yansması eylemlerle ortaya konulan genel psikolojik bir durum olarak ifade edilebilir.⁸⁷⁵ O halde imanın, insanın tüm varlığıyla etkileşim durumunda olarak insan iç benliğinin bütün boyutlarıyla ilgili bir hâl olduğu anlaşılmaktadır.

Buradan hareketle imanın oluşum sürecini şöyle özetlemek mümkündür: Öncelikle iman kalbin tasdiki/onayı ve benimseyip kabullenişidir. Ancak buradaki tasdik, zihinsel kabulleniş aşamasında bitmeyerek davranışa kadar uzanan yönleri bulunan, iman sözcüğünün de asıl anlamı olan güven hissinin zirveye vardığı bir tasdik hâlini içerir. Takva, ihlas, sadâkât, teslimiyet, tevekkül, yakîn, sevgi, korku gibi duygular kalbin tasdik faaliyetine katılır. Zihnî/bilinçsel işleviyle akıl kalbin onayladıklarını kognitif/bilgisel olarak doğrular. İçsel dünyadaki tüm bu psikolojik iman süreci hârici tezahürler olarak insanın söz ve eylemlerinde karşılık bulur.⁸⁷⁶ Buna göre iman olgusu; *inanılan/imanın nesnesi/obje*, *inanan/imanın öznesi/süje* ve arasındaki ilişki olan *iman eylemi/tasdik* olmak üzere üç ana unsuru bünyesinde barındırmaktadır.⁸⁷⁷ Dolayısıyla inanan insan, inandığı varlık olan Allah'la tasdikten oluşan iman eylemiyle kurduğu münasebetin gücüne ve mahiyetine göre iç dünyasını şekillendirecek ve bu içsel oluşumun dinamiği, onun psikolojik gerilimle de başa çıkma sürecindeki en önemli manevi yeteneği hâline gelecektir.

İman eyleminin stresle başa çıkmada etkin bir rol oynaması için öncelikle Allah hakkında doğru bilgilenmeye ihtiyaç vardır. Çünkü insan tabii olarak iman ettiği ilah hakkında bilgi sahibi olmak, O'nu tanımak ve bilmek ister. Ayrıca inanan kişi/mümin, Allah ile olan iman bağını her zaman ve zeminde aralıksız olarak sürdürülebilir kılmak durumundadır. İnsanın hayat sürecinde iç dünyası ve ihtiyaçları sürekli değişkenlik arz eder. Nitekim sevinir, üzülür, korkar, öfkelenir, Allah'a yalvarır ve O'ndan rızık, bağışlanma, başarı, hidayet gibi nimetler ister. Her şeyden önemlisi de inandığı ilahın ulviyetini tüm

⁸⁷⁴ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 1/210.

⁸⁷⁵ Hülya Alper, *İmanın Psikolojik Yapısı* (İstanbul: Rağbet Yayınları, 2019), 32-34.

⁸⁷⁶ Abdurrahman Kasapoğlu, *Kur'an'da İman Psikolojisi* (İstanbul: Yalnızkurt Yayınları, 1997), 60.

⁸⁷⁷ Hanifi Özcan, *Epistemolojik Açıdan İman* (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, 1992), 19.

benliğinde hissetmeği arzu eder.⁸⁷⁸ İşte bahsi geçen hususları gerçekleştirmenin yolu da, Allah'ı Kur'an'ın haber verdiği isimleri üzerinden tanımak olduğu söylenebilir. Kur'an'da Allah'ın isim ve sıfatları hakkında kullanılan özel kavram *el-Esmâü'l-Hüsna*/En Güzel İsimler terkidir. Kavramın kullanıldığı dört ayetin ikisi vahiy ve tevhid ilkesi,⁸⁷⁹ diğer ikisi de duayla ilgili bağlamdır.⁸⁸⁰ Allah'ın bu isim ve sıfatları, aynı zamanda insanların zihninde etkin olan bir Allah inancı oluşturmaktadır. Nitekim diri, izleyen, bilen, duyan, davranışları yazdıran, yapıp ettiklerinden hesaba çekecek olan etkin bir Allah'ın kulları olduğu inancı, insanlarda yüksek düzeyde bir sorumluluk bilincini geliştirmektedir.⁸⁸¹ Diğer taraftan mümin kişi, her türlü durumda Allah'ın niteliklerini belirten bu isimlere müracat eder, durumuna uygun ismiyle Allah'a hâlini sunar ve özellikle de gerilimli anlarıyla başa çıkma konusunda iman bağını vesile ederek O'ndan çözümler bekler.

Allah'ın iman bağlamında kendisi hakkında kullandığı isim *el-Mü'min* esmasıdır.⁸⁸² Bu özgün ad, en genel anlamıyla *mutlak emniyet kaynağı olup sonsuz güven veren, zatına sonsuzca güvenilen, Allah'ın dostlarına zulmetmeyip onları azabından emin/güvenilir kılması ve kullarına söz verdiği ödüller konusunda sözüne sâdık olması*⁸⁸³ şeklinde anlaşılmıştır. Buna göre inançta güvenin ve güvenilir olmanın esas kaynağı Allah'tır. İman sahibi kişi güven olgusunu O'nun üzerine tesis eder. Nitekim insan Allah'a inanarak O'na olan güvenini tam manasıyla göstermiş olur. Buna mukabil Allah da inanan kişiyi tüm kaygı ve korkularından uzaklaştırarak kendini emniyette hissetmesini sağlar.⁸⁸⁴ O halde iman tecrübesinde insan ile Allah arasında çift yönlü bir güvenin olduğu söylenebilir.

Mü'min esmasına anlamca çok yakın olan ve ilgili ayette bu adla yan yana geçen Allah'ın *el-Müheymîn* ismi ise,⁸⁸⁵ sözlükte *koruyan, gözeten, tanıklık eden, doğrulayıp destekleyen, barındıran, bir başkasını korkudan emin kılan, güvenilen*⁸⁸⁶ gibi anlamlara gelmektedir. Allah'ın ismi olarak da *her şeye şahit olan, her şeyi koruyan, kullarını görüp*

⁸⁷⁸ Kasapoğlu, *Kur'an'da İman Psikolojisi*, 101.

⁸⁷⁹ Tâhâ 20/8; el-Haşr 59/24.

⁸⁸⁰ el-A'râf 7/180; el-İsrâ 17/110.

⁸⁸¹ Ali Kemal Kastan, *Esmâü'l-Hüsna Penceresinden Kur'an'da İnsan Yönetimi* (İstanbul: Bilge Yayınları, 2008), 17.

⁸⁸² el-Haşr 59/23.

⁸⁸³ el-Cevherî, *es-Sihâh*, “emn”, 5/2071; İbn Fâris, *Mekâyis*, “emn”, 1/135; Mustafa İslamoğlu, *Kur'an'a Göre Esmâ-i Hüsnâ* (İstanbul: Düşün Yayıncılık, 2013), 3/2132.

⁸⁸⁴ Kerim Yavuz, *Günümüzde İnancın Psikolojisi* (Ankara: Boğaziçi Yayınları, 2013), 198.

⁸⁸⁵ el-Haşr 59/23.

⁸⁸⁶ el-Ahfeş, *Meâni'l-Kur'an*, 1/282; ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'an*, 2/179-180; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “müheymîn”, 6/176; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “müheymîn”, 13/436.

*gözeten, başkasını korkutarak kişiyi emin kılan, koruyucu otorite ve mutlak hâkimiyet sahibi*⁸⁸⁷ gibi manalar içerdği söylenebilir.

İşte mümin; *Mü'min* ve *Müheymîn*, inananların velisi,⁸⁸⁸ her şeyin/kâinatın egemenliği/yönetimi elinde olan,⁸⁸⁹ gözetip koruyan fakat O'na karşı hiç kimsenin korunup kollanamayacağı,⁸⁹⁰ maddi ve manevi hastalıkların yegâne şifa kaynağı,⁸⁹¹ her şeyin Rabbi olan⁸⁹² tek Allah'a inanmakla esasen kendisini emniyete almıştır yani güven ve sükûnet sahibi olmuştur.⁸⁹³ Bu emniyet hâli, sıradan ve geçici bir durum değil kaygı hissinden uzaklaşılarak şümulü ve sarsılmaz bir kalıcı güvene ulaşılmış olma vaziyetidir. Hatta müminin imanla eriştiği bu güven, hayatının başından beri kurtulmak istediği güvensizlik duygusunun kusursuz olarak ortadan kaldırılmış hâlidir. Bilindiği üzere güvenlik gereksinimi, insanın hayatı boyunca gidermek istediği en temel ihtiyaçların başında gelmektedir. Hatta psikolojik gerilimle başa çıkmada da insan benliğinde güven duygusu inşa etmenin lüzumu konusu genelgeçer bir anlayıştır. Çünkü güven duygusunun, ruhsal dengeyi sağlayan başlıca unsur olduğu ifade edilebilir. Buna göre güven duygusu herhangi bir teminata bağlı olunan içsel durumdur. Güvence ve ona bağlılık sürdüğü müddetçe güven hissi de devam eder. Herhangi bir olumsuz etken karşısında güven kaybına uğrayan insan, büyük olasılıkla kendisini psikolojik gerilimin içinde bulacaktır.⁸⁹⁴ O halde güvensizlik duygusu ile stres arasında bir sebep-sonuç münasebeti olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz.

Kur'an insan psikoloji bağlamında, iman eyleminin psikolojik gerilimle başa çıkmada en sağlam ve en güvenilir asıl kaynak olduğuna bazı ayetlerde doğrudan temas etmektedir. Nitekim bunun temsîlî bir anlatımında, *Allah'a iman eden kimsenin kopması asla mümkün olmayan sapasağlam bir kulpa tutunmuş olacağından*⁸⁹⁵ bahsedilir. Bu ifade; müminin yakîn/kesin bir inanç sahibi olduğuna, bu dâhilî tecrübesinde sabit/istikrarlı

⁸⁸⁷ ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, "müheymîn", 36/285; Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 7/4872. İslamoğlu, *Kur'an'a Göre Esmâ-i Hüsnâ*, 3/2148. Ayrıca *Müheymîn*, Kur'an'ın bir sıfatı olarak da bilinmektedir. Bkz. el-Mâide 5/48.

⁸⁸⁸ el-Bakara 2/257; Muhammed 47/11.

⁸⁸⁹ el-Mü'minûn 23/88; Yâsîn 36/83; el-Mülk 67/1.

⁸⁹⁰ el-Mü'minûn 23/88.

⁸⁹¹ eş-Şuarâ 26/80.

⁸⁹² el-En'âm 6/164.

⁸⁹³ Murat Sülün, *Kurân'ı Kerîm Açısından İman-Amel İlişkisi* (İstanbul: Ensar Yayınları, 2015), 56.

⁸⁹⁴ Öner, *Stress ve Dinî İnanç*, 36; Alper, *İmanın Psikolojik Yapısı*, 119.

⁸⁹⁵ "Kim Tâğut'u reddeder ve Allah'a iman ederse, asla kopmayacak/parçalanmayacak sapasağlam bir kulpa tutunmuş olur." (el-Bakara 2/256). İman bir başka ayette ise; "kökü sabit/yerin altında, dalları da göğe/yukarı doğru uzanmış ve Allah'ın izniyle meyvelerini her daim veren bir ağaca" benzetilmiştir. Bkz. İbrâhîm 14/24-25.

kaldığına ve dünyada müminin kalbinin her türlü ızdıraptan/içsel huzursuzluk ve çalkantıdan selîm/kurtulmuş⁸⁹⁶ olduğuna bir işarettir.

İman-psikolojik gerilim ilişkisinde merkezî konumda olduğunu düşündüğümüz ve bağlamını *musibet-iman-kalp hidayeti* şeklinde belirtebileceğimiz ayette, imanın insana hayata ve olaylara bakış açısını değiştiren yepyeni bir manevi dünya sunduğunu görüyoruz: “Başa gelen her musibet Allah’ın izniyledir. Kim Allah’a inanırsa, O (Allah) onun kalbine hidayet verir. Allah her şeyi bilendir.”⁸⁹⁷ *Musibet* kavramını genel anlamıyla *insanı üzen, ona acı ve sıkıntı veren hastalık, afet, felaket türünden her türlü olumsuzluk*⁸⁹⁸ olarak düşündüğümüzde, bu olguyu bir yönden psikolojideki stres kaynağı/vericisi şeklinde anlayabiliriz. Dolayısıyla Allah’ın iman eden kimsenin *kalbine hidayet vermesi/yehdi kalbeh* (يَهْدِي قَلْبَهُ) ifadesinin bu bağlamda ele alınması isabetli olacaktır. Nitekim ilgili ibare, öncelikle inanan insanın Allah tarafından doğru düşünmeye iletilerek doğruyu düşünmesinin sağlandığı ve böylece müminin tevfik/başarı sahibi olduğu şeklinde yorumlanmıştır.⁸⁹⁹ Elde edilen bu nihai muvaffakiyet ise *Allah’ın emrine teslimiyet* hâlidir. Buna göre imanı sayesinde kalbi/iç dünyası yani kendisi hidayete/doğru yola yöneltilen kimse, başına gelen herhangi bir olumsuz durumun ona sıkıntı vermek için gelmediğini ve bunun Allah’ın bilgisi dâhilinde olduğunu bilir. Böylece Allah’ın hükmü konusunda O’ndan razı/hoşnut olur ve O’na teslimiyet gösterir. Gösterdiği bu psikolojik refleksle aynı zamanda kalbi mutmain olur/yatıştır, sükûn bulur/rahatlayıp huzura erer ve bu hâlimden dolayı asla yakınıp sızlanmaz.⁹⁰⁰ Diğer taraftan bu durum, bela ve sıkıntılarla karşılaşan inanan kalbe Allah tarafından rıza/kabullenme, sabır ve iman üzere sebat etme melekesinin verildiğinin bir göstergesi olarak da algılanabilir.

Ayetteki *kalbine hidayet vermesi/yehdi kalbeh* tabiri ayrıca, *kalbin imanın gerektirdiği eylemleri gerçekleştirme konusunda yönlendirilmesi* ve bu konuda *kalbe inşirah/ferahlık ve letafet/incelik verilmesi*⁹⁰¹ olarak da anlaşılmıştır. Buna göre bu anlatım; Allah’a tam bir irade ve bilinçle inanmanın, insan aklını/zihinsel yapısını, duygu ve

⁸⁹⁶ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 3/29; es-Sâbûnî, *Safvetü’t-tefâsir*, 1/148. Nitekim Allah bu bağlamda, imanı *sabit* söze benzettiği ayette; o sağlam söze inananları hem dünyada hem de ahirette sapasağlam ayakta tutacağını beyan etmektedir. Bkz. İbrâhîm 14/27.

⁸⁹⁷ et-Teğâbün 64/11.

⁸⁹⁸ Ebû Ubeyde, *Mecâzü’l-Kur’ân*, 2/107.

⁸⁹⁹ Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 7/5033.

⁹⁰⁰ er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 30/24; el-Kurtubî, *el-Câmi*, 18/139; el-Hâzin, *Lübâbü’t-te’vîl*, 7/105; eş-Şevkânî, *Fethu’l-kadîr*, 5/283; eş-Şankî, *Edvâü’l-beyân*, 8/202; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 28/280.

⁹⁰¹ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/549; ; el-Kâsimî, *Mehâsinü’t-te’vîl*, 9/246.

eğilimlerini bu inancın gösterdiği doğrultuda yönlendirmeye ve kontrol etmeye zorladığı düşüncesini vurgular.⁹⁰² İsmail Hakkı Bursevî (ö. 1137/1725) ise bu ifadeyi, *Allah'ın iman eden kimsenin kalbini isim ve sıfatlarını marifet nuruyla aydınlatması ve böylece o kalbin sabit/durağan kalıp her türlü ızdıraptan/çalkantı ve gelgitten uzak olması*⁹⁰³ şeklinde açıklamıştır.

İncelediğimiz *yehdi kalbeh* ifadesindeki fiilin diğer bir kıraat şekline göre *yehde'* (يَهْدِي) şeklindeki okunuşuna göre ise mana, insanın iyi oluşuna ve bu olumlu durumun psikolojik gerilimle başa çıkmadaki pozitif rolüne doğrudan atıf yapar hâle gelmektedir. *Hüdû'* sözcüğünün *sakin/sessiz/asude olmak, yatışmak, sakinleşmek* gibi anlamlara geldiğini göz önünde bulundurduğumuzda;⁹⁰⁴ ilgili ibarenin *Allah'ın iman eden kimsenin kalbine sükûn, huzur, rahatlama, dinginlik gibi sakinlik duygusu vermesi* şeklinde anlaşılması gerektiği âşikârdır. Bu durumda imanla kalp/iç dünya mutmain olur/yatışır, sükûnete erer/rahatlar ve bunun sonucunda inanan insanın ruhsal dünyası her türlü endişe, kaygı ve ızdıraptan/sarsıntı ve yalpalanmaktan uzak olmuş olur. Dolayısıyla müminin imanı, herhangi bir musibet esnasında kalbini yukarıda bahsi geçen Kur'anî doğrulara götürür.⁹⁰⁵ Allah, inanan kişinin imanı üzere hayat sürdüğü bu ruhsal durumu, daha önce Kur'anî iyi oluş kavramlarında da geçtiği üzere *hayâtün tayyibe/hoş ve güzel bir hayat*⁹⁰⁶ olarak tanımlamaktadır.

İmanın dînî başa çıkmadaki merkezî konumu bağlamında Kur'an bu kez *takva* olgusu üzerinden, ele aldığımız bir önceki ayeti daha da detaylandırarak imanını gereği gibi koruyup onu olgunlaştıran mümine, karşılaşılabileceği her türlü olumsuz durumdan daima bir çıkış yolu sağlayacağı müjdesini verir: “*Kim Allah'tan sakınıp korkarsa, O (Allah) ona bir çıkış (yolu) verir.*”⁹⁰⁷ Ayette ifadesini bulan *takva*, Kur'an'ın semantik alanı oldukça geniş olan en önemli anahtar terimlerindendir. İman gibi bu kavram da Kur'an'da kalbe atfedilir.⁹⁰⁸ O halde *takva*, imanın içyapısıyla ilgili bir zihinsel eylem olup imana eşlik eden en önemli kalp

⁹⁰² Esed, *Kur'an Mesajı*, 926.

⁹⁰³ Bursevî, *Rûhu'l-beyân*, 10/14.

⁹⁰⁴ Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “hüdû’”, 3/2330; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît*, “hüdû’”, 2/975.

⁹⁰⁵ el-Mâtürîdî, *Te'vilât*, 10/40; el-Âlûsî, *Rûhu'l-maânî*, 28/125.

⁹⁰⁶ en-Nahl 16/97.

⁹⁰⁷ et-Talâk 65/2.

⁹⁰⁸ er-Râzî, *en-Nefs ve'r-Rûh ve Şerhu Kuvvâhimâ*, 71. Ayrıca ilgili ayetler için bkz. el-Hac 22/32; el-Hucurât 49/3.

amellerinden biridir.⁹⁰⁹ Bu Kur’ânî özgün kavram genel olarak *Allah’ın azabından ve insanı günaha sürükleyecek her türlü zararlı şeylerden korunmak*⁹¹⁰ anlamındadır. Buna göre takva, *dinin özüne aykırı her türlü inanç, fikir ve düşünceden, her tür tutum ve davranıştan sakınıp kaçınmaktır*.⁹¹¹ Buna kısaca *emir ve yasakları konusunda Allah’a karşı sorumluluk/duyarlılık bilinci taşımak*⁹¹² diyebiliriz.

Ayetin bağlamı her ne kadar aile kurumunun dağılması yani boşanmayla ilgili ve genel olarak *mutsuzluk* şeklinde tanımlayabileceğimiz Allah’ın çareler vereceğini belirttiği olumsuz durumlara ilişkin olsa da,⁹¹³ bu hususun ayetteki manayı genel anlamaya engel oluşturmayacağı kanaatindeyiz. Nitekim bu özel alandan hareketle ayetin mesajının hayatın tüm alanlarına dair bir mefhum olarak yorumlandığını görüyoruz. Öncelikle *Allah’ın iman/takva sahiplerine bir çıkış yolu vermesi*, doğal olarak müminin kendini zorlayan olumsuz bir konum içerisinde olduğunu gösterir. İşte inananın bu negatif içsel durumu, doğrudan psikolojik gerilimin zihinsel/ruhsal ve duygusal tezahürlerini belirten *dîk/darlık-sıkıntı, hemm/kaygı-endişe ve gam/keder-üzüntü*⁹¹⁴ ifadeleriyle açıklanmıştır. Buna göre Allah mümine; kendisine sıkıntı veren ve onu mutsuz eden hoşlanmadığı her türlü zorluk, huzursuzluk, kaygı ve üzüntüden mutlaka bir çıkış yolu ihsan eder.⁹¹⁵ Hatta es-Sa’lebî (ö. 427/1035) bu hususu veciz bir şekilde *mine’d-dîk ila’s-sea/sıkıntı ve darlıktan genişlik ve ferahlığa* (إِنَّ الضِّيقَ إِلَى السَّعَةِ)⁹¹⁶ şeklinde özetlemiştir. Ulaşılan bu iyi oluş hâli ise, huzursuz içsel durumdan sonra beklentilerin bile ötesinde gelen bir *ferec/huzur ve iç rahatlama* durumudur.⁹¹⁷ Ayrıca tüm bu hususlar, ölüm baygınlığından ve kıyamet gününün zorluklarından kurtulmak gibi *uhrevî*⁹¹⁸ olarak da anlaşılmıştır.

⁹⁰⁹ Ebû Abdillâh Muhammed b. Ali Hakîm et-Tirmizî, *Beyânü’l-fark beyne’s-sadri ve’l-kalbi ve’l-fuâdi ve’l-lübb*, çev. Ekrem Demirli (İstanbul: Hayykitap, 2009), 46-47; Toshihiko Izutsu, *Kur’an’da Dînî ve Ahlâkî Kavramlar*, çev. Kürşad Atalar (İstanbul: Pınar Yayınları, 2013), 299.

⁹¹⁰ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “tekkiye”, 881.

⁹¹¹ Lütfullah Cebeci, *Kur’an’a Göre Takva* (İstanbul: Seha Neşriyat, 1991), 47-48.

⁹¹² Esed, *Kur’an Mesajı*, 928. Örneğin *Birr/İyilik Ayeti* olarak bilinen el-Bakara 2/177’de iman esaslarının tamamı, ibadet ve ahlak ilkelerinin bir kısmı açıklandıktan sonra, tüm bu niteliklere sahip olanlar aynı zamanda *müttekî/takva sahibi* olarak vasıflandırılmıştır.

⁹¹³ Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 7/5062.

⁹¹⁴ Bir stres ifadesi olarak *hemm*, yaklaşmakta olan bir zarar veya felâket korkusuyla zihnin/kalbin yaşadığı büyük endişe ve huzursuzluk anlamındadır. Bu ruhsal durum, elem/keder anlamındaki *gam* duygusuna benzer. Fakat aralarındaki fark, gamda başa geleceğinden korkulan şey gerçekleşmiştir. Bkz. Düzgün, *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan*, 151.

⁹¹⁵ el-Mâtürîdî, *Te’vilât*, 10/57; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 30/31; el-Kayravânî, *el-Hidâye*, 12/7535; es-Sem’ânî, *Tefsîr*, 5/461; el-Îcî, *Câmiu’l-beyân*, 4/326.

⁹¹⁶ es-Sa’lebî, *el-Keşfü ve’l-Beyân*, 9/337.

⁹¹⁷ el-Kurtubî, *el-Câmi*, 18/161; el-Beyzâvî, *Envâru’t-tenzîl*, 5/221.

⁹¹⁸ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/555.

Hız. Peygamber (s.a.s.), üzerinde durduğumuz ayetin dînî başa çıkma konusundaki önemi sadedinde, “Öyle bir ayet biliyorum ki; insanlar onu alıp uygulasalar, o ayet onlara yeter. İşte o ayet ‘Allah’tan korkana, O bir çıkış yolu ihsan eder’ ayetidir.”⁹¹⁹ buyurmuş ve hemen sonrasında bu ayeti tekrar tekrar okumaya devam etmiştir.⁹²⁰

Kur’an, Allah’ın inanan kuluna sağlayacağı çıkış yoluyla birlikte işlerinde de ona mutlak anlamda *kolaylık* vereceğini haber vermektedir. Bağlam olarak eşler arasındaki boşanma ahkâmındaki kolaylıktan bahsedildiği anlaşılan “Allah’tan korkup sakınana, Allah işinde bir kolaylık verir.”⁹²¹ ayetindeki *yüsr/kolaylık* kavramı; *suûbet/zorluk*, *meşakkat/güçlük* ve *kerâhet/hoşa gitmemek* terimlerinin karşıtı olarak bilinir.⁹²² İnsani manen yoran bu olumsuz duyguları daha önce stres ifade eden olgular olarak tespit etmiştik. Buna göre *kolaylık* da iyi oluşu anlatan bir tabir olmaktadır. Bu bağlamda ayet, yukarıda ele alınan ilgili ayetler ışığında genel olarak, Allah’ın mümin kimseye yaşadığı müşkil durumun çözümünü için iç dünyasını aydınlatacak yetiler vermesi ve taat ve iyilik yapma konusunda onu muvaffık kılması olarak anlaşılabilir.⁹²³ Yani burada da takva bağlamında iman, inananın psikolojik gerilimden kurtulup iyi oluş hâlini elde etmede ne denli bir merkezî dînî başa çıkma yöntemi olduğu bir kez daha ortaya çıkmış olmaktadır.

Stresin çözümü hususunda Kur’an’ın haber verdiği iman kaynaklı tüm bu içsel strateji kabiliyetleri, insanın manevi dünyasında elbette kendiliğinden oluşan melekeler değildir. Daha önce de belirttiğimiz üzere iman tam bir irade ve bilinçle gerçekleşen bir eylemdir. İman etme aşamasında insan; iradî, zihinsel ve duygusal olmak üzere emek ve çaba sarfettiği önemli süreçlerden geçmektedir. Yani iman, tam bir içsel gayret ve çalışmanın ürünüdür. İşte gerçek manada inanan⁹²⁴ ve bu inancın gerektirdiği istikameti yakalayan⁹²⁵ mümin kullarına Allah daha nice ruhsal kuvveler ikram edeceğini müjdelar. Nitekim bunlar arasında doğru ile yanlış ayırt edebilecekleri bir *furkan*,⁹²⁶ üzerinde yürüyecekleri bir *nur*⁹²⁷ ve onları katından desteklediği bir *ruh*⁹²⁸ olgularını sayabiliriz.

⁹¹⁹ Dârimî, Rikâk, 16 (2767).

⁹²⁰ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/556; el-Beyzâvî, *Envâru’t-tenzîl*, 5/221.

⁹²¹ et-Talâk 64/4.

⁹²² İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 28/324.

⁹²³ Bursevî, *Rûhu’l-beyân*, 10/36; el-Mazharî, *Tefsîr*, 9/325; eş-Şevkânî, *Fethu’l-kadîr*, 5/290; el-Merâgî, *Tefsîr*, 28/144.

⁹²⁴ el-Bakara 2/137.

⁹²⁵ Fussilet 41/30; el-Ahkâf 46/13.

⁹²⁶ el-Enfâl 8/29.

⁹²⁷ el-En’âm 6/122; el-Hadîd 57/28.

⁹²⁸ el-Mücâdele 58/22.

Psikolojik gerilimle dînî başa çıkma konusunda Kur'an'ın *iman* temelli bahsi geçen ayetleri bütüncül olarak değerlendirdiğimizde, imanın insan için hayatî bir fonksiyona sahip olduğunu görürüz. Nitekim Allah inancı, hayatın üzüntülü ve sevinçli tüm dönemlerinde insanı dimdik ayakta tutmakta ve dengesini kaybetmesine asla izin vermemektedir. İnsandaki ruhsal belirsizliği ortadan kaldırması imanın en önemli fonksiyonlarından biri olarak belirtilebilir. İmanı derûnî bir şekilde içselleştiren mümin, bu sayede elde ettiği gönül huzuru, güven duygusu ve dinginlik yardımıyla başta stres olmak üzere ruhsal sorunlardan korunma hususunda öncelikle önlem alma refleksi kazanmış olur. Çünkü sahip olduğu iman onda, maddî ve manevî tüm hastalıklara şifa veren Allah'ın gözetimi ve himayesinde olduğu bilincini geliştirip bu konuda onu daima ümit içerisinde yaşatır. Bu aşamayı içsel sorunlar karşısındaki *imanın koruyucu hekimliği* olarak adlandırabiliriz. Böylece imanla sükûna eren ve rahata kavuşan inanan insan, anlamsız endişeler taşıma ve gerilime düşme konusunda temkinli olur, stres vericilerin kendisine ruhsal baskı oluşturmalarına gücü oranında izin vermez. Çünkü iman olgusu, kişinin özellikle içsel âlemindeki istikâmeti/kararlılığı, sükûnet ve huzuru akla getirir. Bu sayede iç dünyadaki olası kaygılar azalır/gider, sıkıntı ve tedirginlik duyulmayıp psikolojik iyi oluş/rahatlık hissedilir. Böylece inanan kimse, imanı sayesinde stres ve daha ağır içsel sorunlardan her zaman kendini koruyabilme olanağına sahip olmaktadır.⁹²⁹ Sonuçta insanın kişiliğini her yönüyle kuşatan ve ona hakiki sükûneti sağlayan imanın, psikolojik gerilim ve ötesi ruhsal huzursuzluklarla başa çıkmada vazgeçilmez olumlu etkileri bulunmaktadır.

Ancak tüm bunlardan sonra şunu belirtmek gerekir ki; müminin inancındaki böylesi bir güven duygusun varlığı, hayatta hiçbir zaman zorluk ve sıkıntılarla karşılaşmayacağı anlamına gelmez/gelmemelidir. Daha doğrusu iman insana bu garantiyi sağlamaz. Herkesin başına gelebilen türlü güçlükler onun da başına gelip onu birçok yönden zorlayabilir. Kur'an bunun örnekleriyle doludur.⁹³⁰ Fakat mümin, dışarı kaldığı kendisini rahatsız edip gerilime sürükleyen bu olumsuz etkenlerin sürekli ve kayda değer olmadığını bilir ve bunların kendine stres yüklemesine gücü oranında izin vermez. İnandığı ulvî varlığa duyduğu sarsılmaz güven ve sadâkât, özellikle de başına gelen sarsıcı büyük musibetler karşısındaki

⁹²⁹ Abdurrahman Kasapoğlu, *Kur'an'da İman ve İnkâr Psikolojisi* (Ankara: Gece Kitaplığı, 2017), 622-628; Hüseyin Aydın, *Günümüz Toplumunda İman Problemi* (Ankara: Karakoç Yayınları, ts.), 214-216; Aydın Topaloğlu, *Ateizm ve Eleştirisi* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2004), 151; Öner, *Stress ve Dînî İnanç*, 36-37; M. Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 242-243.

⁹³⁰ Örneğin bkz. el-Bakara 2/155, 214; Âl-i İmrân 3/195; et-Tevbe 9/16; el-Ankebût 29/2-3; Muhammed 47/31.

başa çıkmada en büyük yardımcısı olur.⁹³¹ Hz. Peygamber (s.a.s.), inanan kimsenin dînî başa çıkma konusundaki bu dinamik psikolojisini, yine imana dayanan ve imandan beslenmekte olan *şükür/sabır* erdemleri üzerinden veciz bir şekilde açıklamaktadır: “*Müminin hâli şaşılacak bir şeydir. Onun durumu tamamıyla hayırdır/onun için bir iyiliktir. Böyle bir durum sadece mümine özgü bir niteliktir. Zira sevindirici bir olayla karşılaşp buna şükretse, bu onun hayrınadır. Başına bir sıkıntı gelip sabretse, bu da onun için bir hayır olur.*”⁹³² Böylece mümin, sahip olduğu iman ve onun kendisine verdiği güven sayesinde hem iyi oluş hâlini hem de psikolojik gerilimle başa çıkma stratejisini dengeli bir şekilde yönetebilme yeteneğini sergilemiş olmakla kalmayıp, aynı zamanda bu durumu sürdürülebilir/istikrarlı bir vaziyete de getirmiş olmaktadır.

Bundan sonra ele alacağımız *tevekkül*, *zikir*, *dua*, *tevbe* ve *istiğfar*, *sabır*, *şükür* ve *dînî ritüel* eylemlerini, imanın kaynaklık edip beslediği Kur’ânî dînî başa çıkma öğeleri olarak ifade edebiliriz.

Tevekkül

Tevekkül kavramının türediği *vekâlet* kelimesi sözlükte; *bir şeyi birine bırakmak, terketmek, devretmek, bir şeyin sorumluluğunu bırakmak/vermek* gibi anlamlara gelir. Ancak bu eylem, sebepsiz yere değil fâilin o hususta kendisinde gördüğü yetersizlik veya acziyet/güçsüzlük nedeniyle gerçekleşir. Yani vekâlet verende özellikle psikolojik bir zafiyet söz konusudur. Nitekim kendi işini yapamayıp başkasının eline bakan kimse ve başkasının yürütmesiyle ancak yürüyebilen hayvan⁹³³ için bu kökten gelen kelimeler kullanılmaktadır.

Tevekkül ise; *vekâlet almak, vekîl olmak, üstlenmek, sorumlu olmak, dayanmak, güvenmek, itimat etmek*⁹³⁴ gibi anlamlar taşır. Buna göre, *birinin sorumluluğunu üstlenmek ve birine güvenmek/dayanmak*⁹³⁵ olmak üzere *tevekkül* iki yönlüdür. Bu kavram, *kişinin acziyetini izhar/itiraf eder halde bir diğerine sığınarak ona dayanıp/güvenip onu kendisi için nâib/vekîl yapması*⁹³⁶ şeklinde tanımlanabilir. Bir başka ifadeyle, *bir kimsenin o konuda bir*

⁹³¹ Alper, *İmanın Psikolojik Yapısı*, 124.

⁹³² Müslim, “Zühd”, 64 (No. 2999). Ayrıca aynı hadisin farklı metin rivayetler için bkz. Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 31/264 (No. 18934); Dârimî, “Rikâk”, 61 (No. 2819).

⁹³³ el-Cevherî, *es-Sihâh*, “vekele”, 5/1844; ez-Zemahşerî, *Esâsü’l-belâğa*, “vekele”, 2/352.

⁹³⁴ Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, “vekele”, 3/2489; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu’cemü’l-vasîf*, “vekele”, 2/1054.

⁹³⁵ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “vekele”, 882.

⁹³⁶ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “vekele”, 882; İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, “vekele”, 11/734; ez-Zebîdî, *Tâcu’l-arûz*, “vekele”, 31/98.

*başkasını yeterli/ehil görüp ona itimat ederek işini onun sorumluluğuna vermesi/havale etmesi*⁹³⁷ olarak da açıklanması mümkündür. Tevekkül olgusunun iki ucunda bulunan iki unsurdan biri olan *güvenen*; psikolojik açıdan kendini ilgili konuda güçsüz ve yetersiz gören ve o husus için bir başkasına sığınma ihtiyacı duyan taraftır. *Güvenilen* ise, karşı cenah tarafından sorumluluk verilen konunun çözümü hakkında liyakat ve ehliyet sahibi görülen ve bu yüzden de kendisine dayanılıp itimat edilen ögedir. Hatta tevekkül anlayışında, *güvenilenin güvenene güvendiği konuda garanti vermesi/kefil olması* şeklinde açıklanabilecek karşılıklı bir *kefil olmak* ve *garanti etmek/vermek* anlamlarının da varlığından bahsedilebilir. Nitekim Hz. Peygamber'in (s.a.s.) "*Kim bana iki bacak ve iki sakal arasındakini garanti ederse/her ikisine kefil olursa, ben de ona cenneti garanti ederim/(bu konuda) ona kefil olurum.*"⁹³⁸ hadisinde geçen *tevekkül* kavramı, meale de yansıttığımız üzere *garanti etmek* ve *kefil olmak*⁹³⁹ şeklinde anlaşılmıştır.

Dînî/Kur'ânî bir terim olarak *tevekkül*; Allah'ın rızıkına ve işine kefil olduğu bilinciyle rahmet ve keremine güvenip, Allah'tan yardım dileyerek ve engellerden ve kaybetmekten yalnız O'na sığınarak fâilin Allah'a yöneldiği ve işini O'na havale ettiği kalbî ve aklî bir eylemdir.⁹⁴⁰ Kulun bu tutumunda, Allah'ın kendisine kâfi/yeter olduğu⁹⁴¹ ve kendisi için daima iyiyi/güzeli ihsan edeceği inancı/bilinci önemli rol oynar. Aynı zamanda Allah'a tevekkül sonucunda, O'nun vereceği hükme razı olmak ve bu neticeden dolayı sızlanmamak/hayıflanmamak da tevekkülün önemli bir parçasıdır.⁹⁴² Buna göre tevekkül imanın doğal bir sonucudur ve sadece iman ehlinin durumudur. Bu içsel davranışa, dua başta olmak üzere dilsel/sözel eylemlerin de refakat etmesi söz konusu olabilmektedir.⁹⁴³ Bu manadaki tevekkül anlayışıyla iman arasında doğrudan ve çok yakın bir bağ olduğu âşikârdır.⁹⁴⁴ Bu irtibattaki en önemli ortak tema ise *güven duygusudur*.⁹⁴⁵ Yani birine vekâlet veren kimse aynı zamanda ona öncelikle güvenmiş, inanmış, onda bir noksanlık görmemiş

⁹³⁷ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, c. 8, s. 182.

⁹³⁸ Buhârî, "Hudûd", 18 (No. 6807).

⁹³⁹ ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, "vekele", 31/99.

⁹⁴⁰ el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 6/571; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, "vekele", 11/734; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 4/151; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, "vekele", 3/2489.

⁹⁴¹ ez-Zümer 39/36.

⁹⁴² er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 8/182; Bursevî, *Rûhu'l-beyân*, 2/89.

⁹⁴³ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 4/151.

⁹⁴⁴ Nitekim Tâbiîn'den Said b. Cübeyr (ö. 94/713) iman-tevekkül münasebeti bağlamında, Allah'a tevekkülü imanın hem başı hem de yarısı olarak nitelemiştir. Bkz. Ebû Hâtim, *Tefsîr*, 5/1656.

⁹⁴⁵ ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, 2/352.

ve onda bir eksiklik olmadığına kani olmuştur.⁹⁴⁶ Dolayısıyla güvenilendeki bu hâl devam ettikçe üzerindeki vekâlet durumu da devam edecektir.

Tevekkül anlayışında hassas bir denge vardır ki, o da bu eylemin ancak sebebe bağlanmakla tamamlanacağı hususudur. Yani Allah’a havale edilen şey için aynı zamanda onun gerektirdiği sebeplere sarılıp çalışmak gereklidir.⁹⁴⁷ Diğer bir ifadeyle, kalp Allah’a beden de sebeplere bağlanır. Bu ince çizgiyi gözden kaçıranlar, ya tevekkülü korumak için sebepleri/çalışmayı gereksiz görmüş, ya da tam tersine nedenleri/çaba ve gayreti korumak adına tevekkülü boşa çıkarmıştır.⁹⁴⁸ Bu konuda inanan kimsenin takınması gereken tavır, üzerine düşeni yaptıktan sonra tüm işlerinde Allah’a boyun eğmek/teslim olmak, O’nun vekilliğini kabul etmek, işlerinin sonucu hakkında hiçbir endişeye kapılmadan O’na sınırsız bir şeklide güvenmek ve dayanmaktır.⁹⁴⁹ Allah’ın iradesine boyun eğmenin belirtisi de, O’na olan içten itimat ve bu itimatın sağladığı bitmeyen bir umuttur.⁹⁵⁰ Dolayısıyla tevekkül ile teslimiyet arasında da yakın bir ilişki olduğundan bahsedilebilir.

Kur’an’ın imanla beraber temel konularından olan *tevekkül* ve türevleri Kur’an’da yetmiş ayette geçer⁹⁵¹ ve doğrudan *iman* eylemiyle ilişkilendirilir. Bu durum, tevekkülün imanın ayrılmaz bir niteliği olduğunu gösterir. Nitekim “*İnananlar sadece Allah’a güvensinler!*” ifadesi yedi yerde,⁹⁵² “*Onlar (inananlar) yalnız Rabblerine tevekkül ederler.*” deyişi beş yerde,⁹⁵³ “*Güvenenler yalnız Allah’a tevekkül etsinler!*” ibaresi üç yerde,⁹⁵⁴ “*Şayet inanmışsanız sadece Allah’a güvenin!*”⁹⁵⁵ ve “*Eğer Allah’a inanıp teslim olmuşsanız sadece O’na tevekkül edin!*” cümlesi de bir yerde yer alır.⁹⁵⁶ Bu anlatım biçimlerinin, imanın esas büyüklüğünün tevekkül boyutunda gerçekleştiğine ve iman azametinin bu formda aşikâr olduğuna işaret ettiği belirtilebilir.⁹⁵⁷ Ayrıca tevekkülle ilgili ayetler bütüncül olarak değerlendirildiğinde; her türlü zorluğa karşı peygamberlerden sadece

⁹⁴⁶ Alper, *İmanın Psikolojik Yapısı*, 129.

⁹⁴⁷ “(Bir işe) karar verip azmettiğinde, artık Allah’a güven!” (Âl-i İmrân 3/159) ayeti bu bağlamda düşünülebilir.

⁹⁴⁸ İbn Kayyim el-Cevziyye, *Kitâbü’r-Rûh*, 357-358.

⁹⁴⁹ Nitekim Allah’a tevekkülü uygulamak için devesini bağlayıp bağlamama konusunda tereddüt yaşayan bir kişiye Hz. Peygamber’in (s.a.s.), “*Onu (deveyi) önce bağla! Sonra Allah’a tevekkül et.*” sözü bu hususta meşhur bir örnektir. Bkz. Tirmîzî, “Sıfatü’l-Kıyâme”, 60 (No. 2517).

⁹⁵⁰ Özafşar vd., *Hadislerle İslam*, 3/311.

⁹⁵¹ Abdülbâkî, *Müfrehres*, “tevekkül”, 762-763.

⁹⁵² Âl-i İmrân 3/122, 160; el-Mâide 5/11; et-Tevbe 9/51; İbrâhîm 14/11; el-Mücâdele 58/10, et-Teğâbü 64/13.

⁹⁵³ el-Enfâl 8/2; en-Nahl 16/42, 99; el-Ankebût 29/59; eş-Şûrâ 42/36.

⁹⁵⁴ Yûsuf 12/67; İbrâhîm 14/12; ez-Zümer 39/38.

⁹⁵⁵ el-Mâide 5/23.

⁹⁵⁶ Yûnus 10/84.

⁹⁵⁷ Hayati Aydın, “Kur’ân’da İrade-Azm-Tevekkül”, *Tasavvuf Dergisi* 22 (2008), 74-75.

Allah’a tevekkül etmeleri istenmesi, inançsızlarla mücadelede Allah’a güvenme ve dine bağlılığın devamı, müminlerin bir tevhid prensibi olarak sadece Allah’a güvenmeleri gerektiği ve başarıya ulaşmanın anahtarının Allah’a tevekkül etmek⁹⁵⁸ olduğu hususlarının ön plana çıktığı söylenebilir.

Allah tevekkül bağlamında kendisini kullarına *Vekîl* olarak tanıtır. Allah’ın esmasından olan bu isim Kur’an’da on dört ayette doğrudan Allah için kullanılır.⁹⁵⁹ *Vekîl*; *yarattığı varlıkların rızıklarını ve hayat şartlarını üstlenen ve buna kefil olan, bütün işler kendine havale edilen, sonsuz güven veren, tek koruyucu otorite*⁹⁶⁰ gibi anlamlara gelmektedir. Allah’ın *Mü’min* isminde olduğu gibi bu ismin de doğasında *güvenirlik* mevcuttur. Çünkü işin hem layıkıyla tamamlanması yönünden hem de emniyet bakımından kendisine güvenilene işler havale edilir. Akabinde de vekil yapılandan, o işi en mükemmel şekliyle tamamlayıp sonucu hiçbir ihanete girişmeden tüm kazanımlarıyla eksiksiz olarak sahibine teslim etmesi beklenir.⁹⁶¹ Örneğin bu bağlamda “*Allah vekil olarak kâfidir/yeter.*”⁹⁶² ifadesi, Allah’ın *Vekil* isminin Kur’an’daki en bilinen kullanımlarındandır. Bahsi geçen açıklamalar doğrultusunda bu ifadenin; “*Senin işini üstlenmesi, sorumluluğunu alması ve tüm bunlarda sana kefil olması bakımından Allah’la yetin/O’nu kâfi gör!*”⁹⁶³ şeklinde anlaşılması mümkündür.

En önemli dînî başa çıkma yöntemlerinden biri olan tevekkülü, konuyla doğrudan bağlantılı olduğunu düşündüğümüz “*(Ey Elçi! Onlara) şöyle de: ‘Bize/başımıza Allah’ın bizim için yazdığından başkası asla gelmez. O bizim Mevlâımızdır. O halde inananlar yalnızca Allah’a güvensinler!’*”⁹⁶⁴ ayeti bağlamında ele aldığımızda; bu değer, her şeyden önce müminin Allah’a olan sarsılmaz imanının ve salt güveninin bir ifadesi olarak tezahür ettiğini görürüz. Gerçek manada Allah’a güvenen insan, başarıya ulaşmak için elde ettiği olanak ve şartları Allah’ın verdiği ve bu imkânların kullanılması için var edildiğine inanır. Bu hâliyle tevekkül, tüm nedenlerin ve önlemlerin/hazırlıkların üstündeki mutlak tayin edici

⁹⁵⁸ Meryem Şahin, *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebepler ve Sonuçları Üzerine Araştırma* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018), 26.

⁹⁵⁹ Abdülbâkî, *Müfrehres*, “vekîl”, 762-763.

⁹⁶⁰ İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, “vekele”, 11/734; Ebû Abdillâh Abdurrahmân b. Nâsır es-Sa’dî, *Tefsîru Esmâillâhi’l-Hüsnâ* (Medînetü’l-Münevverâ: el-Câmiatü’l-İslâmiyye, H. 1421), s. 244; İslamoğlu, *Kur’an’a Göre Esmâ-i Hüsnâ*, 1/404-405.

⁹⁶¹ Ali Kemal Kastan, *Esmâü’l-Hüsnâ Penceresinden Kur’ân’da İnsan Yönetimi* (İstanbul: Bilge Yayınları, 2008), 209-210.

⁹⁶² en-Nisâ 4/81, 132, 171; el-Ahzâb 33/3, 48.

⁹⁶³ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “vekele”, 882. Ayrıca “*Kim Allah’a tevekkül ederse, O ona yeter.*” (et-Talâk 65/3) ayeti de Allah’ın *Vekîl* isminin açılımı olarak düşünülebilir.

⁹⁶⁴ et-Tevbe 9/51.

güç ve iradenin Allah olduğu yönündeki inanç ve bilincin zaruri bir neticesidir. İşte bu yakın iman sayesinde inanan kimse; tüm gerekli tedbirleri almasına ve ilgili sebeplere başvurmasına rağmen beklediği neticeye ulaşamaması durumunda, Allah'ın takdirinin böyle ortaya çıktığının bilincinde olarak hem kendini hem de nedenleri itham etmekten kaçınır. Böylece iyi oluş hâlini korumayı başarır ve psikolojik gerilime sürüklenmekten kurtulmuş olur.⁹⁶⁵ Umduğuna nail olup başarıyı elde etmişse, bu muvaffikiyetin de ancak Allah'ın yardımıyla gerçekleştiğine gönülden inanır ve bu kazanımı onu kibir ve gurura sevk etmez.⁹⁶⁶ Böylelikle hakiki anlamda mütevekkil kişi, başarı veya başarısızlık kaygısı taşınamaması yönündeki bu dengeli tavrıyla aynı zamanda stres öncesiyle sonrasını ayıran ve rahat olma durumunun sınırını ifade eden *rahatlık/tahammül eşiğini* de aşmamış olmaktadır.

Stresle başa çıkmada tevekkülün psikolojik açıdan bilişsel/ön bilgi, duygusal/hâl ve davranışsal/fiil olmak üzere üç önemli boyutunun olduğunu söyleyebiliriz. Buna göre Allah'ın evrenin tek sahibi, kâinatın tek maliki ve tüm işlerin yegâne yöneticisi olduğu inancı tevekkülün bilişsel/düşünce boyutunu gösterir.⁹⁶⁷ Diğer taraftan bu aşama, Allah'ın aktif fail olduğunu daima hesaba katarak olayları determinist anlayışla salt bir sebep-netice münasebeti kurarak anlamlandırmamaya işaret eder. İnanan insana öncelikle kişisel güven sağlaması, onu her türlü zorluk ve sıkıntı karşısında motive etmesi, eylemin gerçekleşmesinde iç ve dış kontrolün kişinin sadece kendi denetiminde olmadığı ve daha birçok sebebin bir araya gelmesi veya nice nedenlerin aynı şekilde kalmasının belirleyici olduğu fikri tevekkülün duygusal/hâl boyutunu oluşturur.⁹⁶⁸ Bu süreçte tedbirlerin/sebeplerin netice üzerinde ancak Allah'ın iradesiyle etkili olacağı tavrı da hayli önemlidir. Son olarak tevekkülün insanı ataletle itmeyerek aksine tedbir almaya, sebepleri uygulamaya, işin hakkını verip var gücüyle çalışmaya ve sonucunu sadece Allah'tan beklemeye yönlendirmesi, onun davranış/fiil boyutunu ön plana çıkarmaktadır.⁹⁶⁹ Dolayısıyla psikolojik gerilimle mücadeledeki başarı durumunun, bir dînî başa çıkma değeri

⁹⁶⁵ Mustafa Çağrı, "Tevekkül", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2012), 41/2.

⁹⁶⁶ Hz. Şuayb'ın bu konudaki şu duası mânidardır: "Benim başarmam ancak Allah'la/Allah'ın yardımıyla mümkündür. Ben sadece O'na tevekkül ediyor ve sadece O'na yöneliyorum." (Hûd 11/88).

⁹⁶⁷ Bu aşamanın aynı zamanda tevekkül-tevhid ilişkisine işaret ettiğini belirtebiliriz. Nitekim birçok ayette tevekkül, Allah'ın birliği/tevhid inancıyla birlikte zikredilmiştir. Örneğin bkz. et-Tevbe 9/129; er-Ra'd 13/30; et-Tegâbün 64/13. Ayrıca bkz. et-Tevbe 9/51; et-Talâk 65/3.

⁹⁶⁸ Örneğin bkz. Âl-i İmrân 3/160; el-Ahzâb 33/48; el-Mücâdele 58/10.

⁹⁶⁹ Şahin, *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebepler ve Sonuçları Üzerine Araştırma*, 28-38. Ayrıca bkz. Âl-i İmrân 3/159.

olarak tevekkülün bu üç önemli boyutunun aynı anda ve uyumlu bir şekilde uygulanmasına bağlı olduğunu ifade edebiliriz.

Sonuç olarak tevekkülün, insanın gücünün tükendiği anda devreye giren bir iman semeresi olduğu anlaşılmaktadır. Onun için inananın asıl gücü tevekkülle anlam kazanır. Gücün kaynağının ölümsüz ve sonsuz olmasından dolayı bu güç de sınırsızdır.⁹⁷⁰ Müminin Allah’a olan güveni öncelikle azim ve kararlılıkla başlar. Bu durum onu lüzumlu nedenlere müracaat etmeye götürür. İlgili tüm sebepler de sona erince artık tam manasıyla Allah’a dayanıp güvenme eylemi tamamlanmış olur.⁹⁷¹ İnananın olaylar karşısındaki bu vakur duruşu, özellikle de yaşayabileceği psikolojik gerilim süreciyle başa çıkma konusunda onun en önemli yardımcılarından olmaktadır. İnançsız kimseler ise zahirî nedenlere dayandıktan sonra orada daralır, tıkanır ve tükenirler. Bu noktada onların gücü sahip oldukları sebepler mesabesindedir.⁹⁷² Bu sebepler de yok olduğunda güvenecekleri bir dayanak kalmadığından, herhangi bir olumsuz sonuç karşısında psikolojik gerilimle karşı karşıya kalmaları oldukça muhtemeldir.

Zikir

Zikir sözcüğü asıl olarak bir şeyi hatırd/zihinde tutmaya işaret eder. Bu zihinsel faaliyete sonraları, kalpte/iç dünyada korunan bu şeyin dil ile söylenip açığa vurulması anlamı yüklenmiştir. Unutulan bir şeyin hatırlanması da *zikir* anlamı kapsamındadır. Buna göre bu terimin karşıtı *nisyân/unutma* kelimesidir. Aynı zamanda *zikir*; bir kimseyi ayıplamak, diline dolamak, eleştirmek şeklindeki yergi ifade eden konuşma ve sözleri de içine alır.⁹⁷³ Mecaz olarak ise insan onurunu belirten şeref, saygınlık, asalet, itibar gibi değerlere de *zikir* denmektedir.⁹⁷⁴ Böylelikle bu sözcüğün Kur’an’ın anlam sahası hayli geniş kavramlarından biri olduğu anlaşılmaktadır.

Bu bağlamda Râgıb el-İsfahânî’nin *zikir* terimini özetlediğini görüyoruz. Nitekim o; zikrin hem bir şeyin muhafaza edilip/unutulmayıp zihinde/akılda tutulması, hem de unutulan

⁹⁷⁰ Bu bağlamda “Hiçbir zaman ölmeyecek olan o mutlak diri Varlığa/Allah’a tevekkül et ve O’nu hamd ile tesbih et!” (el-Furkân 25/58) ayeti örnek verilebilir.

⁹⁷¹ Krş. Âl-i İmrân 3/159.

⁹⁷² Abdullah Kahraman, “Tevekkül”, *Somucubaba Dergisi* 99 (2009), 52.

⁹⁷³ Örneğin bkz. el-Enbiyâ 21/36, 60.

⁹⁷⁴ İbn Düreyd, *Cemheratü’l-luga*, “zikr”, 2/694; el-Ezherî, *Tehzîbü’l-luga*, “zikr”, 10/94; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “zikr”, 2/665; İbn Fâris, *Mekâyis*, “zikr”, 2/358-359; ez-Zemahşerî, *Esâsü’l-belâğa*, “zikr”, 1/314; İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, “zikr”, 4/308-309. Nitekim Kur’an, kendisinin inananlar için bir şeref kaynağı olduğunu belirtirken *zikir* kavramını kullanmıştır. Örneğin bkz. el-Enbiyâ 21/10; el-Mü’minûn 23/71; ez-Zuhruf 43/44. Bkz. ed-Damegânî, *Kâmûsü’l-Kur’ân*, 181.

bir şeyin hatıra gelmesi/hatırlanması anlamına geldiğini söyler. Diğer taraftan zikri; bir şeyin akılda tutulmaya devam edilmesi, düşünülmesi ve hatırlanması manasındaki *kalp ile zikir* ve herhangi bir şeyin sözünü etmek, onu anmak, onunla ilgili konuşmak anlamındaki *dil ile zikir*⁹⁷⁵ olarak iki bölümde ele alır. Buna göre zikir mefhumunun lügatte *bir şeyi unutmadan akılda koruyup muhafaza ederek hatırdan tutmak ve onu hafızadan yitirmemek, unutulmuş bir şeyi anımsamak, bir şeyi dil ile söylemek/anlatmak/konuşmak, bir kimseyi yâd etmek ve methetmek, herhangi birini zemmetmek, muhakeme etmek, bir şeyi haber vermek, insan haysiyeti*⁹⁷⁶ gibi anlamlara geldiğini söyleyebiliriz.

Kur'an'da zikir ve bu kökten türeyen kelimeler iki yüz altmış yedi ayette geçmektedir.⁹⁷⁷ Kur'an bu kavramın sözlük anlamlarını kısmen korumuş olsa da anlam alanını ağırlıklı olarak dînî çerçeveye oturtarak orijinal bir semantik saha oluşturmuştur. Nitekim Damegânî, zikrin Kur'an'da on sekiz farklı anlamda kullanıldığını belirtir. Salih amel, kalp ve dil ile zikir, ezberlemek/korumak, öğüt, şeref, Kur'an, Tevrat, diğer ilâhî kitaplar gibi manalarını sıralar ve her bir anlamla ilgili olarak ayetlerden örnekler verir.⁹⁷⁸ Böylesi birengin anlam mecrası olan zikir kavramının Kur'an'daki kullanımlarını beş genel grupta tasnif etmek mümkündür. Bunları ilâhî mesajın isimleri ve risaletle ilgili olanlar (levh-i mahfuz, vahiy, Kur'an, kutsal kitaplar, peygamberler gibi), insanın eylemleriyle ilgili olanlar (ibadet, namaz, tesbih gibi), ilimle ilgili olanlar (düşünmek, ibret almak, bilgi sahibi olmak gibi), ilâhî davetle ilgili olanlar (hatırdan tutmak/hatırlamak/hatırlatmak, yâd etmek/anmak, öğüt almak/öğüt vermek gibi) ve Allah-insan münasebeti açısından zikir (Allah'ın insanı zikri/insanın Allah'ı zikri)⁹⁷⁹ şeklinde sıralayabiliriz.

Zikri Allah-insan irtibatı bakımından ele aldığımızda, Kur'an'ın bu bağlamdaki özgün kavramları arasında bulunduğunu söyleyebiliriz. Zikir, insandan Allah'a ve Allah'tan insana olmak üzere çift yönlüdür. Nitekim “*Beni zikredin ki, Ben de sizi zikredeyim. Bana şükredin, kesinlikle nankörlük yapmayın!*”⁹⁸⁰ ayetinde bu husus net bir şekilde açıklanmıştır. Diğer taraftan Allah, zikri kendisine de izafe ederek inananların gerçekleştirdiği birçok ibadette yapmadığı bir şeyi yapmıştır. Zikrin bu açılımı konusunda bu ayetle beraber

⁹⁷⁵ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “zikr”, 328.

⁹⁷⁶ Abdülhamid Ömer, *Mu‘cem*, “zikr”, 1813-814; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu‘cemü'l-vasît*, “zikr”, 1/313-314.

⁹⁷⁷ Abdülbâkî, *Müfrehres*, “zikr”, 270-275.

⁹⁷⁸ ed-Damegânî, *Kâmûsü'l-Kur‘ân*, 180-183.

⁹⁷⁹ Âdem Varıcı, *Kur'an'da Zikir Kavramı* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2000), 52-69; İhsan Kahveci, *Kur'an'da Zikir Kavramı ve Boyutları* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1995), 27-46.

⁹⁸⁰ el-Bakara 2/152.

değerlendirilmesi gereken diğer bir ayet de “Allah’ı zikretmek en büyüktür.”⁹⁸¹ ifadesidir. Buradaki *zikrullâh* tabirine, Allah’ın (kulu) zikri ve (kulun) Allah’ı zikretmek şeklinde anlam vermek mümkündür.⁹⁸² Ancak ilgili ifade daha çok “Allah’ın kulunu zikretmesi, kulun O’nu zikretmesinden daha büyüktür.” şeklinde anlaşılmış ve kısaca “Allah’ın sizi rahmetiyle, sevap ve övgüyle anması, sizin O’nu taat, ibadet ve namazlarınızda zikrinizden daha büyüktür.”⁹⁸³ olarak açıklanmıştır.

Kur’an’dan anlaşıldığına göre inananın Allah’a olan zikri kalp, dil ve organlarıyla gerçekleşir. Buna göre kalbin zikri; Allah’ın zatı ve sıfatlarını gösteren deliller hakkında tefekkür etmek, Allah’ın kullarına yüklediği tüm tekâlifin hikmetleri ve evrendeki bütün varlıklar hakkında düşünerek Allah’ın azametini hatırd tutmak olarak ifade edilebilir. Organların zikri, bedenle yapılan tüm ibadetlerde üzerlerine düşeni yapabilmeleri şeklinde belirtilebilir.⁹⁸⁴ Allah’ı dil ile zikre gelince, zikirden anlaşılanın öncelikle bu çeşit anma olduğunu söylemek mümkündür. Hatta Allah’ı dil ile zikretmenin, başta namaz olmak üzere tüm zikirleri kapsadığı beyan edilebilir. Nitekim Allah’ı anmak ve O’nu yüceltmek adına söylenen her türlü tahmid, tesbih, takdis, tehlil, tekbir, temcid, telbiye, sena, dua, şükür, tevbe-istiğfar vs. ifadeleri ve Kur’an okumak bu çeşit zikrin en önemlilerindendir.⁹⁸⁵ Onun için Allah’ı anmanın en büyük ibadet olduğundan hareketle Kur’an, inananlardan Allah’ı çokça zikretmelerini istemiş⁹⁸⁶ ve bunu gerçekleştirenlerden övgüyle bahsetmiştir.⁹⁸⁷

Mümin kulun kendisine olan bu zikir eylemi karşısında Allah’ın zikri ise; kulunu rahmeti ve mağfiretiyle yâd etmesi, günahlarını affetmesi, sıkıntı ve zorluk anlarında yardım edip bir çıkış yolu vermesi, nimetlerini artırması, ondan hoşnut olup ödüllendirmesi ve

⁹⁸¹ el-Ankebût 29/45.

⁹⁸² İbn Kuteybe, *Garîbü’l-Kur’ân*, 338; Ebû Hâtim, *Tefsîr*, 9/3067; es-Sülemî, *Hakâiku’t-tefsîr*, 2/117; el-Mâverdî, *en-Nüketü ve’l-uyûn*, 4/285; el-Kuşeyrî, *Letâifü’l-işârât*, 3/99.

⁹⁸³ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/457; İbn Atiyye, *el-Muharraru’l-Vecîz*, 4/320; Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “zikr”, 329; el-Kurtubî, *el-Câmi’*, 13/349; el-Beyzâvî, *Envâru’t-tenzîl*, 4/196; en-Nesefî, *Medârikü’t-tenzîl*, 2/679.

⁹⁸⁴ er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 4130; Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 1/540-541.

⁹⁸⁵ el-Ezherî, *Tehzîbü’l-luga*, “zikr”, 10/94; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 4/130; İbn Manzur, *Lisânü’l-Arab*, “zikr”, 4/310. İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 20/261. Bu Kur’ânî zikir ifadelerinden özellikle de *tekbir*, *tesbih*, *tehlil* ve *tahmid* kavramlarının anlamı ve önemi hakkında geniş bilgi için bkz. İsmail Karagöz, *Kur’an’da Zikir Kavramı ve Allah’ı Zikir* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2005), 81-123. Ayrıca bu bağlamdaki zikrin tasavvuf geleneğindeki kültürel dönüşümü ve bu anlayıştaki terimleşme süreci hakkında geniş bilgi için bkz. Reşat Öngören, “Zikir”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2013), 44/410-412.

⁹⁸⁶ “Ey inananlar! Allah’ı çokça anın!” (el-Ahzâb 33/41) ve “(Ey iman edenler) Allah’ı çokça zikredin” (el-Enfâl 8/45).

⁹⁸⁷ Örneğin bkz. eş-Şuarâ 26/227; el-Ahzâb 33/21, 35.

nihayetinde onu cennetle mükâfatlandırması olarak ifade edilebilir.⁹⁸⁸ Görünen o ki Allah'ın kulunu anması, insanın çaba sarfettiği inanç, ibadet ve güzel davranışlarının karşılığını verip onu dünya ve ahirette mutlu ederek ödüllendirmesidir.

Kur'an birçok ayet arasından, “(O kimseler) Allah’a inanan ve kalpleri Allah’ın zikriyle mutmain olanlardır. Dikkat edin! Kalpler ancak Allah’ı zikirle mutmain olur.”⁹⁸⁹ ve “Sonra (o inananların) cildleri/tenleri ve kalpleri Allah’ın zikrine (ülfet edip) yumuşar.”⁹⁹⁰ ayetiyle doğrudan zikri de en önemli dînî başa çıkma yöntemlerinden sayar. Hatta imanla temellendirilen ve tevekkülle sağlamlaştırılan dînî başa çıkma faaliyetinin zikirle dinamik ve zinde tutulacağını beyan eder. Her iki ayette iyi oluşu ifade eden iki anahtar kavram bulunmaktadır. Bunlardan biri olan *itmi’nân* kavramı, bahsi geçtiği üzere Kur’an’ın iyi oluşu ifade eden terimleri arasında olup kalbin/iç dünyanın sabit, sakin, rahat ve dingin durumuna işaret etmektedir. Diğer de aslında cisimlerdeki fiziki yumuşaklığı belirten ancak zamanla mecazen insan ve onun övülen değişik halleri için kullanılmaya başlayan *lîn*⁹⁹¹ tabiridir.

Zikrullah kavramının yukarıdaki açıklamaları doğrultusunda her iki ayetteki bu ifade de Allah’ın onları anması ve onların Allah’ı anması şeklinde çift yönlü anlaşılabilir. Buna göre buradaki Allah’ın inananları zikri; onlara lütuf ve merhametiyle tevfik/başarıya ulaştırması, doğruya yöneltip hallerini düzeltmesi ve onları koruması olarak ifade edilebilir. İnananların Allah’ı zikri ise, kısaca O’nun ihsan ve nimetlerini, azamet ve celalını anmaları şeklinde düşünülebilir.⁹⁹² Bu hâliyle de, insandan Allah’a olan ve bahsi geçen tüm zikir çeşitlerini kapsamaktadır.⁹⁹³ Ayrıca her iki ayetteki iyi oluş halini ifade eden *tatmeinnü* (تَطْمِئْنُ) ve *telînü* (تَلِينُ) fiillerinin muzârî oluşu, Allah’ı zikirle oluşan iç dünyadaki bu sükûnet ve huzurun sürekliliğe işaret eder. Yani zikir eylemi olduğu sürece bu iyi oluş hâli de devam eder.⁹⁹⁴ Diğer taraftan kalplerin *lîn/yumuşama* durumu, içsel dünyanın zikirle *itmi’nân*ından/yatışmasından doğan özel bir konumu olsa gerektir. Buna göre kalpler

⁹⁸⁸ et-Taberî, *Câmiu’l-beyân*, 2/695; el-Mâtürîdî, *Te’vîlât*, 1/595; es-Sa’lebî, *el-Keşfü ve’l-beyân*, 2/19; Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 1/541-542.

⁹⁸⁹ er-Ra’d 13/28.

⁹⁹⁰ ez-Zümer 39/23.

⁹⁹¹ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “lîn”, 752. Nitekim Kur’an, muhatapta bir sakinlik ve huzur oluşturan söze *kavlün leyyin* (ki Hz. Musa’nın Firavun karşısında emredildiği konuşma üslubudur) adını vermiştir. Bkz. Tâhâ 20/44. Diğer taraftan Hz. Peygamber’in (s.a.s.) etrafına karşı davranış biçimi de *yumuşak davranma* olarak nitelendirilmiştir. Bkz. Âl-i İmrân 3/159.

⁹⁹² el-Mâtürîdî, *Te’vîlât*, 6/338; el-Kuşeyrî, *Letâifü’l-işârât*, 2/229.

⁹⁹³ es-Sülemî, *Hakâiku’t-tefsîr*, 1/333-334; el-Mâverdî, *en-Nüketü ve’l-uyûn*, 3/110.

⁹⁹⁴ el-Kâsımî, *Mehâsinü’t-te’vîl*, 6/282.

öylesine dinginleşmiştir ki, bu huzurla dolup taşmanın izleri organların zâhirine/vücudun görünen kısımlarına da yansiyarak görünür hâle gelmiştir.⁹⁹⁵

Bahsi geçen iki ayet ve ilgili diğer ayetler bütüncül olarak değerlendirildiğinde, zikrin psikolojik gerilimle başa çıkma konusunda oldukça etkin bir konuma sahip olduğu anlaşılır. Nitekim insanın huzursuzluğunu ifade eden her türlü endişe, kaygı, şüphe ve ruhsal sarsıntı/çalkantı esnasında Allah'ın özellikle de rahmet ve mağfiretini hatırlayan/anın iman sahibi kalpler/iç dünyalar yatıştır, rahatlar, sakinleşir, huzur bulur ve bu iyi oluş hâinden de oldukça hoşnut, razı ve mutlu olur.⁹⁹⁶ Bu olumlu ruh hâli; iç benliğin negatif duygulardan arınmasını, arı ve duru hâle gelmesini ve bu sayede de inananın kendini güven ve esenlik içerisinde hissetmesini sağlar. Mümin kişi Allah'ı zikre devam ettiği sürece, Allah'a yakın olma durumunun verdiği şuurla O'nun koruması ve gözetimi altında olduğunun bilincinde olur. Bu manevi güce bağlı olarak da içsel dünyada hissedilen güven, dinginlik ve mutluluk duygusu pekişir. Tüm çeşitleriyle Allah'ı zikir; böylece imanın kalpte kök salmasını sağlayarak manevi dünyada itimat, huzur ve sükûn durumu oluşturduğu için, hayatın baskı ve zorlamalarına karşı benlikte güçsüzlük ve zayıflık hissedildiği, hiçbir teminat ve yardımcı bulunamadığı anlarda yaşanan psikolojik gerilimin panzehiri/ilacı olmaktadır.⁹⁹⁷ Diğer taraftan bu pozitif duyguların tamamının ise, her türlü strese karşı inananın psikolojik dayanıklılığını da artırdığını rahatlıkla ifade edebiliriz.

Kur'an hakiki manadaki iç huzurun ancak Allah'ın zikriyle elde edileceğini beyan ederken, diğer taraftan da “*İnananlar ancak Allah zikredildiğinde kalpleri ürperenlerdir.*”⁹⁹⁸ ayetiyle Allah'ı zikrin müminlerin iç dünyalarında bir ürpermeye neden olduğunu/olması gerektiğini ifade eder. Ayetteki *vecel* kavramı, genel anlamda *korku* motifini anlatan bir tabir olup *içinde korku hissetmek, ürpermek, ödü kopmak* gibi manalara gelir⁹⁹⁹ ve *itmi'nân* kavramının karşıtıdır. Bu ruhsal durumun inananların dış görünüşünde ise *tüylerinin ürpermesi*¹⁰⁰⁰ şeklinde tezahür eder. Dolayısıyla her iki ayette

⁹⁹⁵ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 23/390.

⁹⁹⁶ es-Semerkindî, *Bahru'l-ulûm*, 2/226; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/528; el-Bikâî, *Nazmu'd-dürer*, 4/149; el-Îcî, *Câmiu'l-beyân*, 2/273; Ebüssuûd Efendi, *İrşâdü'l-akli's-selîm*, 5/20; el-Âlûsî, *Rûhu'l-maânî*, 13/149; Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 4/2983-2984.

⁹⁹⁷ M. Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 271-272.

⁹⁹⁸ el-Enfâl 8/2. Ayrıca aynı ifadenin tekrarı için bkz. el-Hac 22/35.

⁹⁹⁹ el-Haneî, *Muhtâru's-sihâh*, “vecel”, 334; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “vecel”, 855; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “vecel”, 11/722.

¹⁰⁰⁰ “*Rablerinden korkanların (dinledikleri) Kur'an'dan dolayı tüyleri ürperir/diken diken olur.*” (ez-Zümer 39/23).

*yatışıklık/dinginlik*¹⁰⁰¹ ve *korku/ürperti* olmak üzere tezat gibi görünen kalbin bu iki uç eylemi birbirine zıt durumlar değildir. Zaten kendi tabiriyle Kur'an'da bir tezat bulunmamaktadır.¹⁰⁰² O halde Kur'an'ın genel bağlamı göz önüne alındığında bu husus; "Allah'ın azabından emin olmamanın inanç ve bilincinde olarak inananlar,¹⁰⁰³ işlenen günahlar yüzünden karşılaşılabilecek olası ukûbâtı hatırladıklarında *kalpleri titrer*. Ancak Allah'ın sevap, rahmet gibi va'dlerini hatırladıklarında ise bundan dolayı *kaplari yatıştır*. Buna göre *vecel/korku* ikâbı hatırlamak, *itmi'nân/sükûnet* ise sevabı hatırlamaktır. Öyle ki *vecel*, günahları düşünme durumunda kalpte oluşan bir korku hâlidir. *İtmi'nân* da taatle meşgul olma esnasında kalpte bulunan huzur durumudur."¹⁰⁰⁴ şeklinde açıklanabilir.

Kur'an'ın sadece inananların korku durumlarına hasrettiği *vecel/korku* tabirinin,¹⁰⁰⁵ iyi oluşu ifade eden *itmi'nân*'ın karşısında yer aldığından görünüşte psikolojik gerilimi çağrıştırdığı iddia edilebilir. Fakat stresle bir dînî başa çıkma yöntemi olan *Allah'ın zikrinin* inananları psikolojik gerilime sevk etmesi mevzubahis olamayacağına göre, buradaki *vecel* durumunu *kalbin/içsel dünyanın teyakkuz hâli* olarak adlandırabiliriz. Çünkü *itmi'nân*'ın ikram sahibi Allah'ın rahmeti karşısında müminlerin asudeliğini gösterdiği gibi, bu psikolojik uyanıklık durumu da celal sahibi Allah'ın azameti karşısında inananların esas duruşunu göstermektedir. O halde inananların iki farklı ruh hâlini yansıtan *itmi'nân* ve *vecel* durumları, *Allah'ın zikrinin* müminlerin iç dünyalarındaki iki farklı tezahürü olarak strese karşı da müthiş bir denge unsuru olmaktadır.

Tüm ibadetler gerçekte zikir veya zikre yardımcı birer öge olmasından ve bu yönüyle de bütün ibadetleri kapsadığından, Kur'an zikri ibadetlerin en üstünü kabul etmiştir.¹⁰⁰⁶ O halde imandan sonra dînî başa çıkma eylemlerinin de en değerli ve en şümullüsünün zikir olduğunu söylemek mümkündür.

Dua

Zikirde olduğu gibi Allah-insan ilişkisinin kavranmasında önemli bir konuma sahip olan *dua* kelimesinin diğer kullanımları da *dâvet* ve *da'vâ* sözcükleridir. *Dua* kavramı aslen *kişinin kendisinden olan bir ses veya sözle bir başkasının hareketlenmesine etki ederek onu*

¹⁰⁰¹ er-Ra'd 13/28.

¹⁰⁰² en-Nisâ 4/82.

¹⁰⁰³ el-Meâric 70/28.

¹⁰⁰⁴ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 19/39; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 9/315; el-Hâzin, *Lübâbü't-te'vîl*, 4/20.

¹⁰⁰⁵ Bkz. el-Enfâl 8/2; el-Hicr 15/52-53; el-Hac 22/35; el-Mü'minûn 23/60.

¹⁰⁰⁶ el-Ankebût 29/45.

kendine meylettirmesi/yönlendirmesi eylemine işaret eder. İhtiva ettiği çeşitli manalar bu kök anlamı çerçevesinde şekillenmiştir. Nitekim *çağırarak, davet etmek, nida/bağırarak-seslenmek, birinden bir şey yapmasını istemek, ısrarlı bir şekilde talep etmek, istigâse/inayet ve yardım dilemek, tesmiye/birine isim vererek onu o isimle çağırarak, birini bir şeye yönlendirmek/özendirmek/teşvik etmek*¹⁰⁰⁷ dua kavramının başlıca sözlük anlamlarındandır.

Dua davranışının muhatabı Allah olduğunda ise; Allah'ı kendine çağırarak/davet etmek, O'na yalvarıp yakarmak, O'ndan yardım dilemek, O'ndan bir ihtiyacının gidermesini istemek gibi anlamlar kazanır. Kulun Allah'a olan duasının içeriği genel olarak Allah'ı tevhid ve senâ, O'ndan af, merhamet ve yakınlık dilemek ve mal, evlat, rızık gibi dünyadan pay ve nasip istemek olarak üç grupta değerlendirilebilir.¹⁰⁰⁸ Bu hâliyle dua, Allah-insan iletişimindeki çift yönün insandan Allah'a doğru olanını ifade eder durumdadır.

Kur'an'da dua terimi, yirmisi isim/mastar olmak üzere değişik türevleriyle iki yüz on dokuz ayette yer almaktadır.¹⁰⁰⁹ Bunların bir kısmı sözlük anlamında olduğu gibi çoğu insanla Allah arasındaki bir çeşit özgün ilişkiyi/iletişimi gösterir. Dua kavramının bu Kur'ânî kullanımlarının nida etmek/çağırarak/seslenmek, davet etmek, talep etmek/istemek/dilemek, yönlendirmek/teşvik etmek/özendirmek, tesmiye/isimlendirmek, isnat/nispet etmek, istigâse/istiâne/yardım istemek, yalvarıp yakarmak, iman/ibadet etmek ve en bilinen anlamıyla dua etmek gibi değişik manalara geldiğini söyleyebiliriz.¹⁰¹⁰ Nitekim Damegânî de, duanın Kur'an'da kavıl/söz, ibadet, nida/çağırarak-seslenmek, istigâse/yardım istemek, istifham/soru sorulmasını istemek, (soru) sormak ve azap olmak¹⁰¹¹ üzere yedi farklı anlamda kullanıldığını belirtmiş ve her bir manayla ilgili ayetlerden örnekler vermiştir.

¹⁰⁰⁷ İbn Fâris, *Mekâyis*, “duâ”, 2/279; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “duâ”, 315-316; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “duâ”, 14/257; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, “duâ”, 1283; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “duâ”, 38/47; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “duâ”, 1/746-748; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît*, “duâ”, 1/286.

¹⁰⁰⁸ el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “duâ”, 3/76; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “duâ”, 14/257; ; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, “duâ”, 1283; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, 1/746-748. Ayrıca Ümit Horozcu dua ile ilgili hazırladığı doktora çalışmasında muhteva yönünden dua çeşitlerini genel olarak övgü ve yüceltme duası, şükür duası, maddi veya manevi istek duası, tevbe ve af/bağışlanma duası şeklinde dört kısımda ele almıştır. Bkz. Ümit Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2010), 38-53.

¹⁰⁰⁹ Abdülbâkî, *Müfhehres*, “duâ”, 257-260.

¹⁰¹⁰ Wildan Mohammed Anwer, *Kur'an-ı Kerim'de Dua ve Dua Edenler* (İsparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016), 10-19; Saliha Bilgiç, *Konuları İtibariyle Kur'an'da Dua* (Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008), 42-49.

¹⁰¹¹ ed-Damegânî, *Kâmûsü'l-Kur'ân*, 173-175.

Kur'an'ın insanın Allahla iletişimi ve diyalogu bağlamında kullandığı özel kelimelerinden olan dua, en genel anlamıyla hiçbir ritüele bağlı kalmaksızın biçim ve koşullardan tamamıyla kurtularak yer ve zaman yönünden devamlılık arz eden insanın Allah'la devamlı bir şekilde iletişimde olduğu bir ibadet olarak tarif edilebilir. Bu yönüyle dua; inanan insanın tüm içtenliğiyle Allah'a yalvarıp O'na sığınmasını, Allah'ın ulviliği karşısında acizliğini kabul ettiğini, büyük bir tazim duygusuyla O'ndan inayet ve bağışlama talep etmesini anlatır.¹⁰¹²

Kur'an'ın özgün terimlerinden olan dua, insan ile Allah arasındaki bir tür hususi münasebete delalet eder ve aynen zikirde olduğu gibi insandan Allah'a ve Allah'tan insana olmak üzere çift yönlü bir yapı arz eder. Ancak Allah, kulunun zikrine yine zikirle karşılık verirken, duada ise cevaplamak/cevap vermeye hazır bulunmak anlamına gelen *icâbe/isticâbe* eylemiyle muamelede bulunur. Nitekim inanan insan, anında karşılık alamayacak olsa da kendisine cevap vermesi isteği ve dileğini kabul edeceği umuduyla özü itibariyle şifahi olan dua yoluyla Allah'a hâlini sunar. Fakat Allah'ın insana cevabı ise zikirdeki gibi farklı biçimlerde tecelli eden şifahi olmayan bir karşılık verme şeklindedir.¹⁰¹³ “*Bana dua ettiği zaman dua edenin çağrısına icabet ederim.*”¹⁰¹⁴ ve “*Rabbimiz, ‘Bana dua edin, ben de size icabet edeyim.’ diye buyurdu.*”¹⁰¹⁵ ayetleri hem bahsi geçen mevzuyu hem de Allah'a içtenlikle dua edenin çağrısını cevaplamaya Kendisinin her zaman hazır olduğunu net bir şekilde açıklamaktadır.

İki yönü olan duanın Allah'tan insana olan cihetini anlamlandırmada Allah'ın Kur'an'da kendisi hakkında kullandığı iki ismi vardır. Bunlardan *Karîb*,¹⁰¹⁶ “çok yakın, yakınlıkta sınır tanımayan, yakınlığı eşsiz ve benzersiz olup akılla kavranılması mümkün olmayan”¹⁰¹⁷ gibi anlamlara gelir. Hatta Allah'ın bu isminin açılımı bağlamında Kur'an, Allah'ın insana şah damarından daha yakın olduğunu¹⁰¹⁸ ve kişi ile kalbi arasına girdiğini¹⁰¹⁹ haber vermektedir. Diğer ismi olan *Mücîb* ise,¹⁰²⁰ “duaları daima kabul eden/icabet eden,

¹⁰¹² Özafşar vd., *Hadislerle İslam*, 2/52; Şadi Eren, *Kur'an'da Dua İklimi* (İzmir: Yeni Akademi Yayınları, 2007), 13-14.

¹⁰¹³ İzutsu, *Kur'an'da Tanrı ve İnsan*, 288.

¹⁰¹⁴ el-Bakara 2/186.

¹⁰¹⁵ el-Mü'min 40/60.

¹⁰¹⁶ el-Bakara 2/186; Hûd 11/61; Sebe' 34/50.

¹⁰¹⁷ İslamoğlu, *Kur'an'a Göre Esmâ-i Hüsnâ*, 2/633.

¹⁰¹⁸ “*Biz ona/insana şah damarından daha yakınız.*” (Kâf 50/16).

¹⁰¹⁹ “*Allah'ın kişi ile kalbi arasına girdiğini ve sadece O'nun huzurunda toplanacağınızı (iyi) biliniz.*” (el-Enfâl 8/24).

¹⁰²⁰ Hûd 11/61; es-Sâffât 37/75.

çağrıya/davete benzersiz bir şekilde cevap veren/gelen, dileyeni/dilediğini arzusuna ulaştırır”¹⁰²¹ manasındadır. Allah’ın dua bağlamında insanlığa öğrettiği bu iki esması, Hz. Salih’in topluluğuna olan bir bildirimi olarak bir ayette “*Şüphesiz benim Rabbim Karîb ve Mücîb’dir.*”¹⁰²² şeklinde yan yana geçmektedir. Buradan anlaşılıyor ki; Allah kullarına sadece çok yakın olan *Karîb* değil, aynı zamanda onların dualarına her zaman icabet eden ve daima kabul eden bir *Mücîb*’dir.

Kur’an bir taraftan zikri *ibadetlerin en değerlisi* olarak sunarken,¹⁰²³ diğer taraftan duayı da *nezdindeki değer ölçüsü* şeklinde kıymetlendirmiştir. Nitekim bu hususu dile getiren “(Ey Elçi) şöyle de: ‘Duanız olmasa Rabbim size niçin değer versin!’”¹⁰²⁴ ayetindeki *dua* kavramı, genelgeçer bir kabul olarak *iman* ve özellikle de *ibadet* şeklinde anlaşılmış ve Allah’ın insanı değerli bulmasının sadece iman sahibi kulun ibadetiyle tahakkuk edeceği ifade edilmiştir.¹⁰²⁵ Hz. Peygamber de (s.a.s.), “*Dua ibadetin beynidir/özüdür.*”¹⁰²⁶ ve “*Dua ibadetin bizzat kendidir.*”¹⁰²⁷ buyurarak dua ile ibadetin bu kopmaz münasebetine dikkat çekmiştir. Dolayısıyla aynı zamanda en etkin dînî başa çıkma davranışlarından da olan *tevekkül*, *zikir*, *dua* ve *ibadet* eylemlerinin anlamca ne kadar iç içe geçtiği ve bu yüzden de semantik sınırlarının tespitinin oldukça zor olduğu anlaşılmaktadır. Ancak buna rağmen bunlardan her birinin kendisine has ve farklı mana sahasının olduğu söylenebilir.

Dînî başa çıkma faaliyetlerindeki ilk aşama, stres meydana getiren bir durumla karşılaşan bireyin öncelikle sorunu anlamlandırması ve bu problemin kendisi için bir tehdit oluşturup oluşturmadığı değerlendirmesini yapmasıdır. Şayet bir tehlike veya tehdit algılamışsa ilk iş olarak dua etmeye başladığını söyleyebiliriz. Böylelikle duanın fiilî bağlamda dînî başa çıkmanın başlangıcı olduğunu ifade etmek mümkündür. İnsanın öncelikle duaya başvurmasının nedeni ise aşkın bir varlıktan yardım alma talebidir.¹⁰²⁸ İnsanlar özellikle *kriz anları* olarak adlandırılan buhranlı zamanlarda dua ederek ilâhî yardıma sığınır. Çünkü duayı, insan tabiatının vazgeçilmez unsuru yapan onun

¹⁰²¹ İslamoğlu, *Kur’an’a Göre Esmâ-i Hüsnâ*, 2/645; Kastan, *Esmâü’l-Hüsnâ Penceresinden Kur’ân’da İnsan Yönetimi*, 179.

¹⁰²² Hûd 11/61.

¹⁰²³ el-Ankebût 29/45.

¹⁰²⁴ el-Furkân 25/77.

¹⁰²⁵ Yahyâ b. Sellâm, *Tefsîr*, 1/493; es-Semerkindî, *Bahru’l-ulûm*, 2/548; es-Sa’lebî, *el-Keşfü ve’l-Beyân*, 7/153; el-Kayravânî, *el-Hidâye*, 8/5270; el-Beğavî, *Meâlimü’t-tenzîl*, 3/460; en-Nesefî, *Medârikü’t-tenzîl*, 2/552; Bursevî, *Rûhu’l-beyân*, 6/257; eş-Şankî, *Edvâü’l-beyân*, 6/84; el-Cezâirî, *Eyseru’t-tefâsîr*, 3/634.

¹⁰²⁶ Tirmizî, “Deavât”, 1 (No. 3371).

¹⁰²⁷ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 30/298 (No. 18352); İbn Mâce, “Dua”, 1 (No. 3828).

¹⁰²⁸ Naci Kula, *Bedensel Engellik ve Dini Başa Çıkma* (İstanbul: Dem Yayınları, 2005), 61.

fitrî/yaratılışsal bir tepki olmasıdır.¹⁰²⁹ Dua sonrasında da bu süreci davranışsal diğer dînî etkinlikler takip etmektedir. Özellikle psikolojik gerilim zamanlarında yapılan duanın tesiri *itmi'nân/yatışma* ve *sükûnet/rahatlama* biçiminde kendisini belli ettiği söylenebilir.¹⁰³⁰ Bu psikolojik iyi oluş hâlinin de fizyolojik açıdan sinir sisteminin yeni bir düzen ve dengeye girmesine ve güçlenmesine katkı sağladığı bilinen bir gerçektir.

Dua, yapıldığı esnada birtakım psikolojik süreçler içermektedir. Bunlar ilgi yoğunlaşması ve Allah'a yönelme, istek gücünün canlı tutulması, hazırda olma hissi, teslimiyet, çift yönlü diyalog/iletişim ve talep etme şeklinde sıralanabilir. Tüm bu aşamalarıyla dua, ağırlıklardan ve olumsuz duygulardan azad olmanın ortaya çıkardığı sükûnet ve yapılan duanın Allah tarafından geri çevirilmeyeceği ümidinin sağladığı huzur hâli¹⁰³¹ olmak üzere iki genel sahada insanın iyi oluşuna önemli katkılar sağlamaktadır.

Duanın psikolojik gerilimle başa çıkmadaki etkin gücünün mahiyetinde barındırdığı psikolojik karakterde olduğu söylenebilir. Nitekim kişinin Allah'a duygu dünyasını iletmesi olarak dua, öncelikle bir *iletişim* hadisesidir. Ancak kaynak/gönderici, mesaj, kanal ve alıcı öğeleriyle insanlararası iletişimde rastlanan birçok sorun insan-Allah iletişimde bulunmamaktadır. Kanaatimizce bu durum duanın en önemli avantajıdır. Buna göre alıcının/Allah'ın mükemmeliyeti, her türlü yanlış anlama problemini ortadan kaldırmaktadır. Çünkü Allah, bildirimi gönderenin aklındaki her türlü niyeti ve manayı bildiğinden, insan Allah'a bilmediğini söylememiş olmaktadır. Bu yönüyle dua, insana kendisi hakkında yepyeni bakış açıları kazandırarak ona sürekli yeni bir şeyler öğretir. Bu kazanımların başında, insanın kendisinin *eksik* ve *sınırlı* bir varlık olduğunun farketmesidir. İşte bu edinim de eksik ve sınırlı oluşun insanda meydana getirdiği psikolojik gerilimi büyük ölçüde azaltacaktır. Diğer taraftan aynı zamanda bir ibadet çeşidi olan duanın yalnız sonsuz kudret sahibi Allah'a dönük yapılıyor olması, bir yönden insanın mevkisini yücelterek onun özgürleşmesine mühim katkılar sunar. Diğer yönden ulvi bir kuvvet kaynağından beslenmiş olarak manevi gücüne güç katar. Bu bağlamda dua etmenin gücü kullanmak anlamına geldiği

¹⁰²⁹ Asude Arıcı, *Ergenlerde Dini Başaçıkma Yöntemi Olarak Dua* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005), 84. Ayrıca Kur'an, inanmayanların bile ümitsiz ve çaresiz kaldıklarında Allah'a yönelip hemen duaya sarıldıklarını denizde hırçın dalgalar arasında kalan gemi örneği üzerinden aktarır. Örneğin bkz. Yunus 10/22; el-İsrâ 17/67; el-Ankebût 29/65; Lokmân 31/32. Hatta Toshihiko Izutsu (ö. 1993), özellikle müşriklerin böylesi dua tutumunu, bilinçaltılarındaki doğru Allah inancının bir yansıması olarak değerlendirir ve bu psişik ruh hâline *muvaqqat/geçici olarak edinilen tek Allah inancı* adını verir. Bkz. Izutsu, *Kur'an'da Tanrı ve İnsan*, 160.

¹⁰³⁰ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, 73.

¹⁰³¹ Ayşegül Turgut, *İlk Yetişkinlerde Dua Tutumları-Psikolojik İyi Olma İlişkisi* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017), 24.

söylenabilir.¹⁰³² Diğer taraftan duanın gerektirdiği eylemleri de gerçekleştiren/fiilî duayı da dikkate alan kul, Rabbine bulunduğu yeri ve istediği şeylerde geldiği noktayı ilan etmiş, tabir-i caizse koordinatlarını bildirmiş olmaktadır. Bu sayede insan, iyi oluşunu büyük ölçüde muhafaza eder ve olur olmaz olaylardan kolaylıkla etkilenmez.

Bir dînî başa çıkma metodu olarak duanın *problem* ve *duygusal odaklı* olmak üzere iki yönlü bir uygulamaya sahip olduğu söylenabilir. Fâil yeri geldiğinde aynı anda ikisine birden de başvurabilmektedir. Buna göre problem odaklı dua yaklaşımı, sorun teşhis edilip Allah'tan doğrudan müdahale beklenerek etkin başa çıkmayı yerine getirir. Stres ortaya çıkaran nedenler kişi tarafından değiştirilemeyecek özellikte ise yapılan dua duygusal gerilimi azaltmaya yarayacaktır. Bu yönüyle dua, problemi ya yeniden değerlendirmeyi ya da kabullenmeyi sağlayarak duygusal merkezli başa çıkma görevi yapmaktadır.¹⁰³³ Nitekim Kur'an'daki onca peygamber duasından; Hz. Yakub'un oğulları Hz. Yusuf ve kardeşi için Allah'a yaptığı dua,¹⁰³⁴ Firavun ve askerlerinden kaçan Hz. Musa'nın Kızıldeniz kıyısına geldiği andaki Allah'a arz ettiği duası¹⁰³⁵ ve Hz. Eyyüb'ün yakalandığı hastalık karşısındaki duası¹⁰³⁶ problem çözme odaklı duaya sadece birkaç örnektir. Ayrıca duygusal odaklı duaya da müminlerin Allah'a tam bir teslimiyetle üstesinden gelemeyecekleri sıkıntı ve zorluklar karşısında söze döktükleri anlaşılan “*O inananlar ki; başlarına bir musibet geldiğinde ‘Biz Allah içiniz ve ancak O’na döneceğiz.’ derler.*”¹⁰³⁷ ifadesi misal verilebilir. Bu bağlamda duanın meydana getirdiği değişim; Allah'ın iradesinin, dua eden insanın ve şartların değişmesi¹⁰³⁸ olarak üç ana grupta ifade edilebilir.

Kur'an, psikolojik gerilimle başa çıkma bağlamında duanın iyi oluş hâline doğrudan katkı yaptığını bildirmektedir. Örneğin Hz. Zekeriyya'nın “*Rabbim! Sana dua etmekle hiçbir zaman bedbaht/mutsuz olmadım.*”¹⁰³⁹ ifadesi, *şekâvetin* stres ifade eden kavramlar arasında olduğunu göz önüne aldığımızda, duanın salt mutluluğa olan bu etkin gücünü

¹⁰³² Fatma Bayraktar Karahan, *Dua ve Kader* (İstanbul: Ötüken Yayınları, 2013), 14-18, 154, 178; Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, 69.

¹⁰³³ Asude Arıcı, “Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua”, ed. Hayati Hökelekli, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2015), 535; Yunus Emre Temiz, *Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Duâ* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014), 93-94.

¹⁰³⁴ Yûsuf 12/83, 86.

¹⁰³⁵ eş-Şuarâ 26/62.

¹⁰³⁶ el-Enbiyâ 21/83; Sâd 38/41.

¹⁰³⁷ el-Bakara 2/156.

¹⁰³⁸ Karahan, *Dua ve Kader*, 177.

¹⁰³⁹ Meryem 19/4. Ayrıca Hz. İbrahim'in de bu bağlamda “*Ümit ederim ki; Rabbime yaptığım dua, beni bedbaht/mutsuz etmeyecektir.*” (Meryem 19/48) şeklinde dua ettiğini görüyoruz.

göstermektedir. Peygamberlerin dilinden aktarılan bu ve benzeri dua ifadelerinden, Allah’a yöneltilen duaların asla cevapsız bırakılmadığı ve bu durumun da dingin bir ruh hâli ortaya çıkardığı anlaşılmaktadır.¹⁰⁴⁰ Hz. Peygamber de (s.a.s.), “*Dua, isabet eden ve henüz etmeyen belaya karşı yarar sağlar. O halde ey Allah’ın kulları, size dua etmek düşer/duaya (sımsıkı) tutunun!*”¹⁰⁴¹ anlatımıyla, insanı mutsuz eden her türlü sıkıntıyla başa çıkmada duanın bu tesirli kuvvetini beyan ederken; diğer taraftan “*Zor ve meşakkatli zamanlarda Allah’ın duasını kabul etmesinden dolayı sevinen kimse; rahat anlarında da çok dua etsin/duasını artırsın!*”¹⁰⁴² ifadesiyle de duanın psikolojik gerilim-iyi oluş hâli ikilemindeki zamanlama dengesine dikkat çekmiştir.

Aynı zamanda Kur’an’ın temel konularından olan dua, böylece içerdiği birçok psikolojik olguyla inanan insana stresle başa çıkmada önemli avantajlar sağlamaktadır. Dua vesilesiyle Allah’a olan muhtaçlığının ve insani sınırlarının devamlı farkında olan mümin kişi; hiçbir vakit, yer, lisan ve biçimsel kalıba girmeden her zaman ve her yerde Allah’la diyalogun ve bu sayede O’nunla gerçekleşen iş birliğinin kendisinde meydana getirdiği içsel zindeliği hayatının her anında hisseder.¹⁰⁴³ Elde edilen bu ruhsal dinamiklik de her türlü sıkıntı ve zorluğa karşı inanan insana moral kazandırıp onu psikolojik gerilime karşı motive etmeye devam edecektir.

Tevbe ve İstiğfar

Kur’an’ın önemli dînî başa çıkma yöntemlerinden ikisi olarak sunduğu *tevbe* ve *istiğfar* kavramlarını bir arada ele almamızın nedeni, Kur’an’da bazen beraber/yan yana kullanılıyor olmalarına istinaden semantik alanlarının birbirine çok yakın olduğunu düşündüğümüzden dolayıdır. Zaten bu iki kelimenin yer yer birbirlerinin yerine kullanıldığı bilinmektedir.

Çoğulu *tevb* olan *tevbe* kelimesi, asıl olarak *riûc* /*geri dönme* eylemine işaret eder. Ancak Kur’an, *tevbe* kelimesine tamamıyla dînî/ahlâkî bir mana yükleyerek genel olarak *günahtan geri dönüş/vazgeçmek*¹⁰⁴⁴ anlamında kullanmaktadır. Buna göre *tevbeyi; kişinin işlediği günahı itiraf edip bundan pişmanlıkla geri dönerek/vazgeçerek bu isyandan*

¹⁰⁴⁰ Esed, *Kur’an Mesajı*, 516.

¹⁰⁴¹ Tirmîzî, “Deâvât”, 102 (No. 3548).

¹⁰⁴² Tirmîzî, “Deavât”, 9 (No. 3382).

¹⁰⁴³ Nurdoğan Türk, “İslâm’da Duanın Ruh Sağlığına Katkısı”, *Kilitbahir Dergisi* 17 (2020), 103; M. Osman Necati, *Kur’an ve Psikoloji*, 260.

¹⁰⁴⁴ İbn Fâris, *Mekâyis*, “tevb”, 1/357; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “tevb”, 1/91.

*taate/dinin tavsiye ettiği iyi ve hoş olana teveccüh etmesi ve daha önce yaptığı hataya bundan sonra artık düşmeyeceğine dair karar verip bu hususta azimli olması*¹⁰⁴⁵ şeklinde tanımlayabiliriz. Şerîf Cürçânî (ö. 816/1413) tevbeyi “(Günahları işleme hususundaki) ısrar kompleksini yürekten çözerek Allah’a dönmek ve Allah’ın (kulu üzerindeki) tüm haklarını yerine getirmek” olarak tarif eder. Aynı zamanda tevbenin; önce pişmanlık, Allah’ın yasakladığı fiile bir daha geri dönmek ve tüm benliğiyle bu kararı uygulamak¹⁰⁴⁶ biçiminde üç aşamalı bir eylem olduğunu belirtir.

Kur’an’da tevbe kavramı, fiil ve çekimleriyle birlikte seksen yedi ayette geçmektedir.¹⁰⁴⁷ Damegânî, ayetlerdeki tevbe kelimesinin *pişmanlık, Allah’ın kulunu cezalandırmaktan vazgeçmesi/günahları bağışlaması ve (hatadan) geri dönüş*¹⁰⁴⁸ olmak üzere üç temel anlamının olduğunu belirtir. Bu kullanımları bir bütün olarak değerlendirdiğimizde ise; Allah-insan ilişkisi bağlamında zikir ve duada olduğu gibi tevbenin de çift yönlü bir yapısının olduğunu görürüz. Buna göre tevbe kelimesi, tek başına ya da *ilâ* cer harfiyle geldiğinde insana nispet edilmiş olur ve *günahından dönerek Allah’a yönelmesi* anlamına gelir.¹⁰⁴⁹ Diğer taraftan tevbe, *alâ* cer harfiyle kullanıldığında ise Allah’a nispet edilmiş olur¹⁰⁵⁰ ve *Allah’ın kendisine dönen/yönelen günahkâra teveccüh ederek onu affetmesi/bağışlaması*¹⁰⁵¹ manasına gelir. O halde tevbeyle ilgili Kur’an’dan çıkardığımız bu iki genel anlamdan birincisinde, tevbe insanın bizzat kendisiyle ilgili bir husus olarak insandan Allah’a doğru bir seyir takip ederken; ikincisinde ise Allah’ın bir eylemi olarak O’nun insana yönelmesi söz konusudur ve bu durum günah işleyen kimsenin Allah tarafından bağışlanması olayıdır. Diğer bir deyişle bu aynı olgu/tevbe; insan tarafında *pişmanlık/nedamet*, Allah tarafında ise *affetme/bağışlama* manası taşımaktadır. Nitekim insan pişmanlık duyarak Allah’a doğru yönelmekte, Allah da affederek insana doğru yönelmektedir.¹⁰⁵² Buna göre Allah ile kulu arasında karşılıklı olarak etkileşimli bir *rücû’/geri dönme* münasebeti olduğu gayet açıktır.

¹⁰⁴⁵ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “tevbe”, 609; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 13/6; İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, “tevbe”, 1/233; Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, “tevbe”, 1303.

¹⁰⁴⁶ el-Cürçânî, *Ta’rîfât*, “tevbe”, 70.

¹⁰⁴⁷ Abdülbâkî, *Müfhehres*, “tevbe”, 156-158.

¹⁰⁴⁸ ed-Damegânî, *Kâmûsü’l-Kur’ân*, 89-90.

¹⁰⁴⁹ Örneğin bkz. el-Bakara 2/54; Âl-i İmrân 3/90; en-Nisâ 4/16, 18; el-Mâide 5/39; el-En’âm 6/54; el-A’râf 7/153; et-Tevbe 9/3; en-Nahl 16/119; en-Nûr 24/31; et-Tahrîm 66/8.

¹⁰⁵⁰ Örneğin bkz. el-Bakara 2/54, 128, 160; en-Nisâ 4/27; et-Tevbe 9/15; 104, 117-118; el-Ahzâb 33/24.

¹⁰⁵¹ İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, “tevbe”, 1/233; Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 1/326.

¹⁰⁵² İzutsu, *Kur’an’da Dînî ve Ahlâkî Kavramlar*, 188.

Kulunun tevbesine karşılık vermesi bağlamında Allah'ın kendisi hakkında kullandığı isim *Tevvâb* esmasıdır. Bu isim Kur'an'da on bir defa geçer.¹⁰⁵³ Esmâ-i Hüsnâ'dan olan Allah'ın *Tevvâb* ismi, kısaca kulunun tevbesini kabul eden/onun bu eylemine karşılık veren/kâbilü't-tevb¹⁰⁵⁴ demektir. Buna göre insan Allah'a tevbe ettiğinde, O kuluna fazlıyla cevap verir, kuluna mağfiretiyle geri döner/onu bağışlar ve kulunun omuzlarındaki o manevi yükü alarak onu hafifletir. Böylece Allah, günahkâr insanı tevbe eyleminde aynı zamanda muvaffak kılmış olur.¹⁰⁵⁵

İstiğfar ise mastarları *ğafır* ve *gufrân* olan *ğafera* fiilinden türeyen bir kelimedir. Bu fiil aslen (korumak amacıyla) *örtmek/gizlemek/saklamak* eylemine delalet eder. Örneğin savaş esnasında muhafaza etmek amacıyla yüzü gizlemek ve saklamak üzere kafaya takılan alete aynı kökten gelen *miğfer* denmiştir. *Ğafera* fiili Allah'a nispet edildiğinde ise; *Allah'ın kulunun günahının üzerini örtmesi, o kusuru gizlemesi ve saklaması yani kulunu o hatasından dolayı bağışlaması ve de azap dokunmasından onu koruması*¹⁰⁵⁶ anlamına gelir.

Buradan hareketle *istiğfar* kelimesi de; *Allah'tan işlenen günahları/kusurları gizlemesini/üzerini örtmesini (bu hataları görmezden gelmesini) istemek yani O'ndan günahların bağışlanmasını talep etmek*¹⁰⁵⁷ demektir. Şerîf Cürcânî'nin (ö. 816/1413) tabiriyle *istiğfar*, “İsyanın çirkinliğini gördükten sonra Allah'tan mağfiret dilemek ve o günden artık yüz çevirmektir. Bu vazgeçiş eylemi de, bu fasit/bozuk durumu hem söz hem fiil olarak nasıl gerekiyorsa o şekilde ıslah etmek/düzeltilmek yoluyla olur.”¹⁰⁵⁸ O halde söz ile yapılan *istiğfar*ın ona uygun davranışlarla da desteklenmesi gereği ortaya çıkmaktadır.

Kur'an'da *istiğfar* kavramı, fiil ve çekimleriyle birlikte kırk iki ayette yer alır.¹⁰⁵⁹ Damegânî bu kullanımların; başta şirk olmak üzere her türlü günden dolayı Allah'tan bağışlanma dilemek, salât/dua ve bir insanın diğerinden af/bağışlanma dilemesi¹⁰⁶⁰ olmak üzere üç manada olduğunu ifade etmiştir.

¹⁰⁵³ Abdülbâkî, *Müfhehres*, “tevbe”, 157-158.

¹⁰⁵⁴ el-Mü'min 40/3.

¹⁰⁵⁵ el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “tevbe”, 14/237; el-Hanefî, *Muhtârü's-sihâh*, “tevbe”, 47; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “tevbe”, 1/233; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “tevbe”, 2/78; Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 1/326.

¹⁰⁵⁶ İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, “gufrân”, 2/778; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “gufrân”, 2/770; İbn Fâris, *Mekâyis*, “gufrân”, 4/385; Râğîp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “gufrân”, 609; el-Hanefî, *Muhtârü's-sihâh*, “gufrân”, 228; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “gufrân”, 5/26.

¹⁰⁵⁷ İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “gufrân”, 5/26; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, “gufrân”, 451; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “gufrân”, 13/247; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasîl*, 2/656.

¹⁰⁵⁸ el-Cürcânî, *Ta'rîfât*, 18.

¹⁰⁵⁹ Abdülbâkî, *Müfhehres*, “gufrân”, 500-502.

¹⁰⁶⁰ ed-Damegânî, *Kâmûsü'l-Kur'ân*, 342. Müellif; “Yusuf! Sen bundan vazgeç/bu olaydan kimseye bahsetme! Ve (kadın) sen de (işlediğin) günden ötürü bağışlanma dile!” (Yûsuf 12/29) ayetindeki yapılması istenen

Tevbede olduğu gibi istiğfarda da Allah ile insan arasında karşılıklı bir dönüşüm vardır. Kur'an, insanın istiğfarına karşı Allah'ın verdiği bağışlama cevabı bağlamında, aralarında ince anlam ayrımı bulunduğu anlaşılan Allah'ın *Ğâfir*,¹⁰⁶¹ *Ğafûr*¹⁰⁶² ve *Ğaffâr*¹⁰⁶³ olmak üzere üç esmasını haber vermektedir. Bunlardan *Ğâfir*, bağışlayan anlamındadır ve Allah'ın günahları affedebileceğini ifade eder. *Ğafûr*, her türlü günahı sonsuz ve sınırsızca bağışlamayı belirtir. *Ğaffâr* ise, defalarca işlenen günahı defalarca bağışlamayı anlatır.¹⁰⁶⁴

Tevbe ve istiğfar kavramları Kur'anda çoğu defa müstakil olarak geçmesine rağmen bazen beraber/yan yana kullanılmaktadır. Nitekim tevbe sadece bir ayette istiğfardan önce zikredilirken,¹⁰⁶⁵ dört ayette istiğfar tevbeden önce anılmaktadır.¹⁰⁶⁶ Her ne kadar iki kavram anlamca birbirine geçmiş görünse de ilgili ayetlerden bu iki davranışın aynı olmadığı anlaşılmaktadır. Daha önce bahsi geçtiği üzere Allah'tan bağışlanma dilemek/istiğfar aynı zamanda muhtevası affedilme talebi olan bir dua çeşididir.¹⁰⁶⁷ Fakat tevbe içeriği af olan bir dua değil, günah işleyen kimsenin düşüncesel, duygusal ve eylemsel olarak günah işlemeyi bırakıp Allah'ın hoşnutluğuna yönelmesidir. O halde istiğfarın tevbenin önemli bir kısmını/aşamasını oluşturduğunu söyleyebiliriz. Buna göre istiğfar, tevbenin meydana gelmesine ruhsal bir enerji kaynağı ya da psikolojik bir hazır oluşluk sağlayan bir çeşit manevi ön hazırlıktır. Böylece sağlam/gerçek bir tevbe deneyiminin oluşumunu hazırlayıcı bir işleve sahip olarak istiğfar, kusurlarını itiraf ederek Allah'tan af dileyen inanan insanı iç âlemindeki suçluluk, çatışma, kararsızlık ve pişmanlık gibi psikolojik durumlardan bir nebze de olsa rahatlatarak onu belirli ölçüde sükûnete erdirir. İşte bundan sonra, günahkâr tavırların bir daha tekrar edilmemesi üzerine azim ve kararlılıkla bırakılması da tevbe sürecini oluşturacaktır.¹⁰⁶⁸ Diğer taraftan istiğfarın geçmişte işlenen kusurlardan dolayı mağfiret

istiğfar eylemini, “Kocandan af dile ki, kusurundan dolayı seni cezalandırmasın.” anlamında kocanın hanımına hitaben söylediği şekilde yorumlamıştır. Oysa el-Askerî (ö. 400/1009); *gufran* ve *istiğfar* kavramlarının, Allah'ın kulunu bağışlaması ve Allah'tan bağışlanma dilemek olmak üzere sadece Allah hakkında kullanılabileceğini belirtir. Bkz. el-Askerî, *el-Fürûku'l-lugaviyye*, 235. Ancak el-Askerî'nin bu görüşüne hilâfen *gufran* kavramının Kur'an'da dört yerde “insanın bir diğerini bağışlaması” anlamında kullanıldığını görmekteyiz. İlgili ayetler için bkz. eş-Şûrâ 42/37, 43; el-Câsiye 45/14; et-Teğâbün 64/14.

¹⁰⁶¹ Kur'an'da bir ayette ve *ğâfiru'z-zenb/günahları bağışlayan* şeklinde isim tamlaması olarak geçer. Bkz. el-Mü'min 40/3.

¹⁰⁶² Kur'an'da doksan iki ayette geçmektedir. Bkz. Abdülbâkî, *Müfrehes*, “gufrân”, 501-502.

¹⁰⁶³ Kur'an'da beş ayette geçmektedir. Bkz. Tâhâ 20/82; Sâd 38/66; ez-Zümer 39/5; el-Mü'min 40/42; Nüh 71/10.

¹⁰⁶⁴ İslamoğlu, *Kur'an'a Göre Esmâ-i Hüsnâ*, 2/278; Kastan, *Esmâü'l-Hüsnâ Penceresinden Kur'an'da İnsan Yönetimi*, 116.

¹⁰⁶⁵ el-Mâide 5/74.

¹⁰⁶⁶ Hüd 11/3, 55, 61, 90.

¹⁰⁶⁷ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 227.

¹⁰⁶⁸ Asım Yapıcı, *İslam'da Tevbe ve Dînî Yaşayıştaki Rolü* (İstanbul: Beyan Yayınları, 1997), 54-60.

talebini, tevbenin ise geleceğe yönelik üzerinde bulunulan kötü durumdan vazgeçip hakiki inanca dönmeyi¹⁰⁶⁹ içerdığını ifade edebiliriz.

Kur'an; hakiki ve psikolojik gerilimle de etkin başa çıkmayı sağlayacak etkin bir tevbenin nasıl olması gerektiği bağlamında tevbe, hâlis/içten-samimi ve dosdoğru olarak açıklanabilecek¹⁰⁷⁰ *nasûh* sıfatıyla nitelemektedir.¹⁰⁷¹ Buna göre istiğfarı da kapsayacak şekilde özgün bir tevbenin beş aşaması olduğunu söyleyebiliriz. Bunları; yapılan eylemin suç/günah olduğunu kabullenerek/itiraf ederek içsel bir huzursuzluk/gerilim duymak, bundan dolayı pişman olmak, Allah'a yönelerek O'dan af/bağışlanma dilemek, o kusuru bir daha asla tekrarlamayarak durumunu ıslah etmek ve yapılan hata bir başkasını da ilgilendiriyorsa/kul hakkına giriyorsa ilgili kimseden özür dileyerek gönlünü almak/onunla helalleşmek¹⁰⁷² şeklinde sıralamak mümkündür. Görünen o ki, istiğfar tevbenin bir bölümü/aşaması olarak bulunmaktadır.

Psikolojik gerilimle başa çıkma bağlamındaki tevbe ve istiğfarın ortak noktası, dinen günah sayılan bir eylemden sonra icra edilmeleridir. Buradaki en mühim husus ise, Hz. Peygamber'in (s.a.s.) "*Günah, içini tırmalayan/huzursuz eden ve diğer insanların buna muttali olmasını istemediğin şeydir.*"¹⁰⁷³ ifadesiyle anlamını bulan, inanan kimsenin işlediği günden dolayı iç dünyasında bir rahatsızlık/tedirginlik/huzursuzluk hissetmesi/hissetmesi gerektiği yani bir psikolojik gerilimle karşı karşıya kaldığıdır. Bu ruhsal gerginlik de o kimsede bir *pişmanlık* duygusuna yol açmaktadır. Pişmanlık hâlini; müminin işlediği günahın kötülüğünü/zararını farkederek kendisiyle Allah arasında bir engel oluşturduğunu ve münasebetinin hasar gördüğünü anlamasıyla içsel âleminde meydana gelen bir elem/acı/üzüntü/keder duygusu¹⁰⁷⁴ olarak tanımlayabiliriz. Onun için Hz. Peygamber'in (s.a.s.) tevbe, kısaca "*Pişmanlık tevbedir/tevbe etmek demektir.*"¹⁰⁷⁵ şeklinde nitelendirilerek, tevbe eylemini başlatması/harekete geçirmesi bakımından pişmanlık duygusunun merkezi konumda olduğuna dikkat çekmiştir. Bununla beraber günden sonra veya tevbeden önce müminin içsel dünyasında yaşadığı diğer duyguları da; günden

¹⁰⁶⁹ er-Râzî, *Mefâtihi'l-gayb*, 13/6; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 6/284.

¹⁰⁷⁰ el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, "nesaha", 4/147; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, "nesaha", 2/303; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît*, "nesaha", 2/925.

¹⁰⁷¹ "Ey inananlar! Allah'a içten/samimi bir tevbeyle tevbe edin!.. (et-Tahrîm 66/8).

¹⁰⁷² el-Cürcânî, *Ta'rîfât*, "nasûh", 70. Ayrıca nasuh tevbenin bu özelliklerine atıf yapan bazı ayetler için bkz. en-Nisâ 4/146; el-En'âm 6/54; en-Nahl 16/119; Tâhâ 20/82.

¹⁰⁷³ Müslim, "Birr", 14 (No. 2553).

¹⁰⁷⁴ Ebû Hamîd Muhammed b. Muhammed el-Gazzâlî, *İhyâu ulûmi'd-dîn*, çev. Ahmet Serdaroğlu (İstanbul: Bedir Yayınevi, ts.), 4/9-10.

¹⁰⁷⁵ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 6/37 (No. 3568); İbn Mâce, "Zühd", 30 (No. 4252).

iğrenmek/nefret etmek, utanma duygusu ve istenilen kimse olma dileği¹⁰⁷⁶ olarak ifade edebiliriz.

Günahkâr evvela kendisini pişmanlığa sürükleyen ve strese sokan bu kusurundan uzak durarak tevbe ile arınmak istemekte ve Allah'ın hoşnutluğunu alan bir insan konumuna gelme girişiminde bulunmaktadır. Burada kesinlikle bağışlamanın tek mercii olan Allah'ın onayının alınması mevzubahistir. Çünkü tevbe davranışında, günah yüzünden dağılan Allah'la kendisi arasındaki ruhsal ilişkinin tekrar ihya edilmesi talebiyle inananın Allah'a dönme/yönelme hâli mevcuttur.¹⁰⁷⁷

İşlediği günah nedeniyle içinde oluşan suçluluk ve pişmanlık duygusunun yol açtığı ruhsal gerginlikten tevbe ederek kurtulmak isteyen inanan kimse, aslında kaybettiği içsel sükûneti sağlayarak iyi oluş hâlini/mutluluğu elde etmek istemektedir. Ancak Kur'ânî iyi oluş kavramlarında da incelediğimiz üzere müminin mutluluk tasavvuru sadece dünya ile ilişkili olmayıp ahiret hayatıyla anlam kazanmaktadır. Kur'an, dünyevî saadette beraber daha da önemlisi ahiret mutluluğunun tevbekâr kimseye verileceğinden bahseder. Nitekim tevbe ve istiğfarın birlikte geçtiği *“Rabbinizden mağfiret dileyin, sonra da O'na tevbe edin ki; O da sizi (bu dünyada) belirli bir süreye kadar/ölmünceye kadar güzel bir geçimle geçindirsin ve (ahirette de) erdem sahibi herkese faziletli oluşunun karşılığını (ziyadesiyle) versin.”*¹⁰⁷⁸ ayetinde, maddi refahla birlikte dünyevî mutluluğa ve aynı zamanda öte dünyadaki sonsuz saadete atıf yapılmaktadır.¹⁰⁷⁹ Bununla birlikte tevbe ve istiğfarla ilgili birçok ayette; gökten bolca yağmur yağdırılması ve böylece maddi/manevi güçlerinin artırılması,¹⁰⁸⁰ mal/mülk, evlat, bahçe, nehir gibi hayatın önemli nimetlerinin ihsan edilmesi¹⁰⁸¹ ve en mühimi günahların bağışlanacak umudunun olması¹⁰⁸² tevbe ve istiğfarın dünya hayatındaki iyi oluş hâlinin dinamikleri olarak sıralanmaktadır. Diğer taraftan hakiki manada tevbe edenlerin ödülünün cennet olacağı hususu da¹⁰⁸³ ahiretteki sonsuz mutluluk durumunu ifade eder.

Kur'an'ın bunca teşvik edici mesajıyla adeta bir *pişmanlık yönetimi* olarak adlandırabileceğimiz tevbe ve istiğfar, bir dînî başa çıkma yöntemi olarak inanan insanın iyi

¹⁰⁷⁶ Yapıcı, *İslam'da Tevbe ve Dînî Yaşayıştaki Rolü*, 282-308.

¹⁰⁷⁷ Yapıcı, *İslam'da Tevbe ve Dînî Yaşayıştaki Rolü*, 48-49.

¹⁰⁷⁸ Hûd 11/3.

¹⁰⁷⁹ el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 6/95; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 17/146-147; Esed, *Kur'an Mesajı*, 356.

¹⁰⁸⁰ Hûd 11/52.

¹⁰⁸¹ Nûh 71/10-12.

¹⁰⁸² et-Tahrîm 66/8.

¹⁰⁸³ et-Tahrîm 66/8.

oluş hâline önemli katkılar sağlamaktadır. Öncelikle suçluluk ve pişmanlık hissinden doğan psikolojik gerilimden kurtulmaya vesile olan bu Kur'ânî değer, Allah'ın *Tevvâb* ve *Ğâfir/Ğafûr/Ğaffâr* esmalarının bir tecellisi olarak aynı zamanda kusurlardan temizlenmiş olmanın duygusunu da verir. Bu sayede mümin, iç dünyasındaki hissî ve zihnî çelişki ve çatışmalardan azad olarak psikolojik dengesini ayarlama ve içsel huzuru sağlama olanağı bulmuş olur. Tüm bunları iyi oluş/mutluluk duygusunun takip ettiği tevbe ve istiğfar, inanan insanın eylemlerine de büyük tesirde bulunur. Kur'an'ın *ıslah* olarak tanımladığı bu tevbe sonrası hâl,¹⁰⁸⁴ kişinin artık kendi olmaktan mutlu olarak bir daha tekrarlamamak üzere eski hatalarından sıyrılıp inancının tüm gereklerini yerine getirmeye çalışmasıyla gerçekleşir.¹⁰⁸⁵

Bir dînî başa çıkma metodu olarak ele almaya çalıştığımız tevbe ve istiğfarın *affetme/bağışlama* tutumu odaklı insandan insana olan yönü de vardır. Nitekim Kur'an Allah'ın *Tevvâb* ve *Ğâfir/Ğafûr/Ğaffâr* esmalarının, bir başkasını affetme/bağışlama erdemi olarak adeta mümin kimse üzerinde tecelli etmesini ister. Birçok ayette; kendilerine karşı yapılan haksızlık, zulüm, düşmanlık gibi hasmane tavırlara ve işlenen hatalara karşı yerinde ve zamanında affedici/bağışlayıcı olabilmenin herkesin başaramayacağı önemli bir fazilet olarak sunulduğu görülmektedir.¹⁰⁸⁶ O halde affetme/bağışlama eyleminin de bunu gerçekleştiren açısından psikolojik gerilimle dînî başa çıkmada etkin bir rolünün olduğunu ve bu yönüyle iyi oluşa/mutluluğa önemli katkılar sağladığını söyleyebiliriz.

Affetme olgusunun psikolojik karakterini, *müttekî* ve *muhsinlerin* vasıflarının anlatıldığı bağlamda gelen¹⁰⁸⁷ ve psikolojik gerilimin duygusal tezahürlerinden olan *öfkeyi yutmak/yenmek* ile birlikte kullanılıp onunla doğrudan bağlantı kurulan ayet üzerinden değerlendireceğiz. “(O *müttekîler*) *hem bolluk hem darlık zamanlarında (Allah yolunda) harcarlar, öfkeyi yutarlar/kontrol altına alırlar ve insanları affederler/bağışlarlar. Allah (böyle) güzel davrananları sever.*”¹⁰⁸⁸ ayetinde, daha önce de adından söz edilen *öfkeyi yutmak/kezzim*’l-ğayz deyimini ile bir başkasını *affetme* tutumu yan yana zikredilmiştir. Bastırılan ve içte tutulan öfkenin ve yol açacağı psikolojik gerilimin zamanla ruh ve beden sağlığını bozabileceği bilinmektedir. Onun için Kur'an da içsel dünyada biriktirilen öfkenin

¹⁰⁸⁴ Örneğin bkz. en-Nisâ 4/146; el-En'âm 6/54; en-Nahl 16/119; Tâhâ 20/82.

¹⁰⁸⁵ Handan Yalvaç Arıcı, *Kur'an'da Pişmanlık Psikolojisi* (İstanbul: Düşün Yayıncılık, 2019), 157-158; M. Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 274-275; Yapıcı, *İslam'da Tevbe ve Dînî Yaşayıştaki Rolü*, 327-328.

¹⁰⁸⁶ Bkz. Âl-i İmrân 3/159; el-Mâide 5/13; et-Tevbe 9/66; en-Nûr 24/22; eş-Şûrâ 42/40, 43; el-Câsiye 45/14; et-Teğâbün 64/14.

¹⁰⁸⁷ Âl-i İmrân 3/133-136.

¹⁰⁸⁸ Âl-i İmrân 3/134. Ayrıca “(O inananlar aynı zamanda) öfkelendiklerinde/kızdıklarında bağışlarlar.” (eş-Şûrâ 42/37) ayeti de doğrudan bu bağlamı ifade etmektedir.

zararlı duruma gelmemesini ister. Sözel ve eylemsel olarak negatif sonuçlar doğurmaması için elbette öfkenin öncelikle içeride tutulup kontrol altına alınması gerekir. Ancak hemen sonrasında Kur'an, iç dünyadaki bu öfkeyi/gerilimi iyileştirmek amacıyla bir diğer adımı atmayı tavsiye eder. O da affetmek yoluyla içte tutulup biriktirilen öfkenin zararlı tesirinden kurtulmak amacıyla öfke beslenen kimseyi affetmektir.¹⁰⁸⁹ Çünkü ardından affetme/bağışlama gelmeyen öfkenin yutulması tavrı, pişmanlık ve öfke duyulan kimseye karşı kin ve düşmanlık duygularının beslenmesine yol açabilir. Nitekim affetme/bağışlama tutumu bu olumsuz duyguları da yok eder.¹⁰⁹⁰ İşte ilgili ayette *kezmu'l-ğayz/öfkeyi yutmak* tutumundan hemen sonra gelen *ve'l-âfine ani'n-nâs/insanları affedenler* (وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ) tabiri; “haklarındaki öfke ve kızgınlıklarını kontrol altına aldıkları insanları cezalandırmaya yetki ve güçleri olduğu halde bundan vazgeçip onlara herhangi bir müeyyide uygulamayan ve o haksızlık yapanlara affetmeyle/bağışlamayla cevap veren kimseleri”¹⁰⁹¹ tanımlar.

Böylece affetme/bağışlama tutumunun, psikolojik gerilim ve buna bağlı olan kızgınlık, öfke, nefret gibi birçok olumsuz duyguyu azaltarak veya yok ederek iyi oluşa/mutluluğa büyük katkı yapan bir sistem olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu iyi oluş hâli sadece affeden kişinin kendisi için değil, bağışlayan ve bağışlanan arasındaki zedelenen münasebet için de bir iyileşmeyi beraberinde getirmektedir. Ancak ilgili ayetten de anlaşıldığı üzere, hakiki manada affetmenin oluşması için öncelikle kin, intikam, düşmanlık gibi negatif hislerden sıyrılmak gerekir. Bu durum, psikolojik iyi oluşu sağlaması öngörülen affetmenin kişi tarafından içselleştirilmesi demektir. Öfkeyle tezahür eden içsel dünyadaki stres böylelikle af yoluyla giderilmiş olur.¹⁰⁹² Diğer taraftan hem bireysel hem de sosyal stresi ve bunların psikolojik reaksiyonlarını azaltan/gideren bir tavır olarak affetme/bağışlama, problem yerine duyguları değiştirmeye yönelik olduğundan *duygusal odaklı başa çıkma* yöntemi olarak değerlendirilebilir.

¹⁰⁸⁹ Kasapoğlu, *Psikolojik Tefsir Ekolü*, 30.

¹⁰⁹⁰ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 4/91.

¹⁰⁹¹ el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 2/38; en-Nesefî, *Medârikü't-tenzîl*, 1/293; Reşid Rıza, *Tefsîru'l-menâr*, 4/111.

¹⁰⁹² Ayşe Şentepe, *Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi* (Sakaraya: Sakaraya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016), 50; Meryem Şahin, *Affedicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Sakaraya: Sakaraya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013), 13.

Sabır

Arapça kökenli bir kelime olan *sabır* asıl olarak *hapis*, *herhangi bir şeyin en üstü/zirvesi* ve *bir tür sert taş*¹⁰⁹³ olmak üzere üç olguya delalet eder. Bu kök anlamlarından hareketle de *hapsetmek*, *tutmak*, *engellemek*, *dayanıklılık*, *sebatkârlık*, *güçlü ve dirençli olmak*¹⁰⁹⁴ gibi anlamlara gelmektedir. Nitekim *sabera fülânen/birinin ardından kurtulamayacağı şekilde tutmak* ve *sabera dâbbeten/bir hayvanı yem vermeden hapsedip tutmak*¹⁰⁹⁵ kullanımlarında bu ince anlam ayrımı farkedilebilir. Ayrıca sabrın kök anlamlarında; *gökyüzündeki yoğunlaşmış ve sükûnetle duran beyaz bulut kümeleri*, *sert kaya parçası*, *verimli arazi parçası*, *soğuğu şiddetli olan kış*¹⁰⁹⁶ gibi manaların da olduğu görülmektedir.

Sabır, genel anlamda aklın ve dinin gerektirdiği üzere kişinin kendini tutması ve her türlü sızlanmadan kendini alıkoymasdır.¹⁰⁹⁷ Bu *tutma* hâli, hedeflenen amaç uğrunda karşılaşılan her türlü güçlüğün üstesinden gelmek için gerekli ruh direncine sahip olup sıkıntılı ve acılı durumlarda itidali korumak anlamındadır.¹⁰⁹⁸ Sabrın kök anlamındaki bu *tutma* ve *koruma* manaları, ifade edildiği yere göre bu kavramın semantik sahasını genişletmektedir. Nitekim insanın kendini bela ve afetlerden korumasına *sabır*,¹⁰⁹⁹ savaşta korkaklıktan korunmaya *şecaat/cesaret*¹¹⁰⁰ ve dili çok söz söylemekten korumaya da *kitmân/sözü sakınma*¹¹⁰¹ denmektedir.¹¹⁰² Ayrıca suç işleyeni ya affeden ya da cezasını geciktirip bu konuda acele etmeyen kimse de *halîm* manasında *sabûr*¹¹⁰³ olarak adlandırılmıştır.

Bu veriler ışığında sabır; *acıya katlanma*, *sıkıntıya göğüs germe*, *Allah'a tevekkül ederek O'ndan gelen musibetlere katlanma*, *insanın kendisini aklın ve dinin yapılmasını gerekli gördüğü işleri yapmaya veya yapılmasını yasakladığı, uygun bulmadığı*

¹⁰⁹³ el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “sabr”, 12/121; İbn Fâris, *Mekâyis*, “sabr”, 3/329-330; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, “sabr”, 1/534; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “sabr”, 12/271.

¹⁰⁹⁴ Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “sabr”, 2/1263; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu'cemü'l-vasît*, “sabr”, 1/505-506.

¹⁰⁹⁵ Râğîp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “sabr”, 474.

¹⁰⁹⁶ el-Cevherî, *es-Sihâh*, “sabr”, 2/707; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, “sabr”, 422; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, “sabr”, 4/440-442.

¹⁰⁹⁷ el-Cevherî, *es-Sihâh*, “sabr”, 2/706; Râğîp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “sabr”, 474.

¹⁰⁹⁸ İzutsu, *Kur'an'da Dînî ve Ahlâkî Kavramlar*, 177.

¹⁰⁹⁹ Bu anlamdaki sabrın zıttı *حَزْغ* (*ceza'/yakınma-telaş-kaygı*) kelimesidir. Halil b. Ahmed, *Ayn*, “sabr”, 7/115; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, “sabr”, 1/312. Hatta bu iki kelime, Kur'an'da karşıt kelimeler olarak bir ayette geçmektedir. Bkz. İbrâhîm 14/21.

¹¹⁰⁰ Bu kelimenin karşıtı ise *حَيَبٌ* (*ceben/korkaklık*) kavramıdır.

¹¹⁰¹ Bu kelimenin karşıtı ise *مَزَلٌ* (*mezel/boşboğazlık*) tabiridir.

¹¹⁰² Râğîp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “sabr”, 474.

¹¹⁰³ el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-muhît*, “sabr”, 422.

*davranışlardan uzak durmaya zorlaması, kişinin hayırlı amacına ulaşma yönündeki direnç ve kararlılığı*¹¹⁰⁴ şeklinde tanımlanabilir. Bir başka açıdan sabır olgusunun, *inanç gücünün bencil istek ve tutkulara karşı koyması*¹¹⁰⁵ şeklinde oldukça kapsamlı bir ifadeyle de açıklanması mümkündür. Bu yönüyle sabır, imanın yani Allah’a gerçekten inanmanın aslı bir boyutunu temsil eder nitelikte olup,¹¹⁰⁶ güçlü/sağlam bir inancın/tahkiki imanın duygu ve davranışlardaki bir göstergesi/yansıması olarak değerlendirilebilir.¹¹⁰⁷ Buna göre sabrın değerinin arkasındaki inancın niteliğine göre değiştiğini¹¹⁰⁸ söylemek imkân dahilindedir.

Kur’an’da *sabır* sözcüğü ve türevleri toplam yüz üç ayette yer alır.¹¹⁰⁹ Bu ayetler bütüncül olarak değerlendirildiğinde, sabrın gerçek iman sahiplerinin güçlü karakter yapısının en önemli bileşenlerinden olduğu anlaşılmaktadır.¹¹¹⁰ Bu değerli erdemin önemi üzerinde durularak inananlara ısrarla sabır tavsiye edilip kendilerine dünya ve ahiretteki kazançlarından bahsedilmekte ve sabır olmadan arzu edilen sonuca ulaşmanın mümkün olamayacağı¹¹¹¹ ifade edilmektedir.

Sabır kavramının Kur’an’ın anlam dünyasında genel olarak; iman uğruna mücadelede karşılaşılan sıkıntılara karşı direnme,¹¹¹² savaşta düşmana karşı direnme,¹¹¹³ Allah’a taatte sebatkâr davranma ve nefsi arzulara karşı direnme,¹¹¹⁴ başa gelen musibetleri hoş karşılama ve Allah’ın takdirine boyun eğme,¹¹¹⁵ iyiliği emredip kötülükten

¹¹⁰⁴ Mustafa Çağrı, “Sabır”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2008), 35/337.

¹¹⁰⁵ el-Gazzâlî, *İhyâu ulûmi’-d-dîn*, 4/120.

¹¹⁰⁶ İzutsu, *Kur’an’da Dînî ve Ahlâkî Kavramlar*, 179. Ayrıca Kur’an’da gerçek anlamda kurtulanların niteliklerinin sayıldığı Asr 103/1-3’de ve Beled 90/17’de iman edenlerle birlikte sabrı tavsiye edenlere vurgu yapılması, imanla sabır arasındaki güçlü münasebeti gözler önüne sermektedir. Bkz. Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 9/6082.

¹¹⁰⁷ Recep Önal, “Kur’an’da İmânî ve Ahlâkî Bir Tavr Olarak Sabır”, *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 12/2 (2008), 439-441.

¹¹⁰⁸ Örneğin bkz. el-En’âm 6/34; el-Mü’minûn 23/109-111; el-Müzzemmil 73/10-11.

¹¹⁰⁹ Abdülbâkî, *Müfhees*, “sabr”, 399-401.

¹¹¹⁰ Kur’an, örneğin sabır sahibi inananların kişilik niteliklerini *gevşememe*, *zaîfiyet göstermeme* ve *boyun eğmeme* olarak sıralar. Bkz. Âl-i İmrân 3/146.

¹¹¹¹ Örneğin bkz. el-Bakara 2/177; Âl-i İmrân 3/17, 142; el-A’râf 7/137; el-En’âm 6/34; el-Enfâl 8/46; Lokmân 31/17; es-Sâffât 37/102; ez-Zümer 39/10; Muhammed 47/31; el-Müddessir 74/7; el-İnsan 76/12; el-Beled 90/17.

¹¹¹² el-Bakara 2/177; el-En’âm 6/34; el-Enfâl 8/46; er-Ra’d 13/22; en-Nahl 16/110.

¹¹¹³ Âl-i İmrân 3/120, 125, 146, 200

¹¹¹⁴ el-Bakara 2/61; Yûsuf 12/90; Meryem 19/65; Tâhâ 20/132.

¹¹¹⁵ el-Bakara 2/155; Âl-i İmrân 3/186; Yûsuf 12/18, 83.

sakındırmadaki zorluklara karşı direnme¹¹¹⁶ ve olacakları acele etmeden/telaşlanmadan bekleme¹¹¹⁷ anlamlarında kullanıldığını belirtmek mümkündür.

Kur'an, sabır değerini önemli dînî görevlerle de ilişkilendirmiştir. Nitekim dualarda sabıra yer verilmesini isteyerek sabır-dua münasebetine dikkat çekmiş ve bu konuda inananların bulunduğu “*Rabbimiz! Üzerimize sabır yağdır!*”¹¹¹⁸ duasını örnek göstermiştir.

Kur'an'ın sabrı, iman ve duayla birlikte salâtle/namazla da ilişkilendirilmesi dikkat çeken bir husustur.¹¹¹⁹ Buna göre Kur'an, güçlüklerin aşılmasında birçok baskıya sabır denilen psikolojik ve ahlâkî irade ile direnmeyi, ayrıca bu iradeyi namazla da fiilî olarak destekleyip güçlendirmeyi öğütlemektedir. Çünkü sabır, insanın bir amaç için ortaya koyduğu özverinin, kararlılığın, güçlü azim ve iradenin ürünüdür. Dolayısıyla sabır, insanın kendi benliğiyle ilgili tavrıdır. Allah ile kul arasındaki ilişkiyi bir ömür boyu amelî olarak sürdüren en canlı ve sürekli bir ibadet olan namaz ise insanın bedeni, dili ve kalbiyle kısaca bütün varlığıyla Allah'a yönelme hâlidir. Bu durumda namaz da inananın Allah ile ilgili tutumudur.¹¹²⁰ Böylece sabırla benliğini güçlendiren ve namazla da Allah ile birliktelik kuran insanın başarısının psikolojik şartlarını tamamlamış olacağı ifade edilebilir.

Sabır ve namazın birlikte kullanıldığı diğer bir ayette ise;¹¹²¹ *namaz* Allah'a kulluk ödevini, *iyi olanı emredip kötü olana karşı koymak* toplumsal davranışlar karşısındaki kulluğun gerektirdiği yapıcı tutumu, *sabır* ise bilhassa bahsi geçen iki görev esnasındaki maddî ve sosyal çevreden gelen sıkıntıları ve zorlukları birer imtihan bilip metanetle karşılama olgunluğunu yansıtmaktadır.¹¹²² Böylece burada insanın iyi ve itaatkâr bir kul olduğunu gösteren üç örnek davranış sıralanmış olmaktadır.

Ayrıca sabır, Cahiliye toplumunun mürüvvet anlayışının önemli erdemlerindendi.¹¹²³ Savaşçının sadece savaş alanında gösterdiği tipik bir erkeklik erdemi olan *cesaret* ve zorlu

¹¹¹⁶ Lokmân 31/17; Muhammed 47/31.

¹¹¹⁷ el-A'râf 7/87; Yunus 11/109; el-Furkân 25/20; el-Hucrât 49/5; et-Tûr 52/48; el-Kalem 68/48. Konuyla ilgili geniş değerlendirme için bkz. Önal, “Kur'an'da İmânî ve Ahlâkî Bir Tavrı Olarak Sabır”, 445-453.

¹¹¹⁸ el-Bakara 2/250; el-A'râf 7/126.

¹¹¹⁹ el-Bakara 2/45, 153.

¹¹²⁰ Abdurrahman Kasapoğlu, *Kur'an'da İbadet Psikolojisi* (İstanbul: İzci Yayınları, 1997), 21-22.

¹¹²¹ Lokmân 31/17.

¹¹²² Karaman vd., *Kur'an Yolu*, 4/338.

¹¹²³ Kabile asabiyetiyle/ahlakıyla beraber düşünülmesi gereken ve insânî hasletler, erdemli davranışlar ve mükemmel insanîyet anlamına gelen *mürüvvet*, Cahiliyenin adeta en yüksek ahlak idealidiydi. Hatta bu toplum arasında ahlakın zirvesini ve bütün erdemlerin bileşkesini temsil ediyordu. Mürüvvet, öncelikle *cesaret* ve *cömertlik* erdemine dayanmasına rağmen güzel konuşma, yiğitlik, konukseverlik, yardımseverlik, sabır, güvenilirlik, doğru sözlülük, hilm, ahde vefa gösterme, affetme, zayıfları himaye etme gibi değişik erdemleri de içerdiği görülmektedir. Ancak unutulmamalıdır ki; tüm bunlar sadece

çöl hayatı şartlarındaki *fiziksel dayanıklılık* anlayışından ibaretti. Böylece Kur'an bu eski fazileti, ona belirli bir dînî yön vermek suretiyle *tahammül* ve *sebat* anlamlarını da içeren *Allah yolunda sabır*¹¹²⁴ mefhumuna dönüştürerek çok daha önemli bir erdem haline getirmiştir.

Kur'an'da rahatlık ve bolluk kadar sıkıntı ve darlık da bir hayat gerçeği olarak gösterilmiş,¹¹²⁵ peygamberlerin ve onlara tabi olan müminlerin yiğit, sebatkâr ve kararlı tutumlarından verilen örneklerle sabrın zorluklar karşısında âcizlik gösterip sıkıntılara teslim olmak anlamına gelmediğine, aksine Allah'ın yardımına güvenerek güçlükleri aşma iradesini göstermek¹¹²⁶ olduğuna işaret edilmiştir.

Sabırla ilgili onca ayet içerisinde “(Ey Elçi!) Sen (de) sabırlı ol ve (unutma ki) sabretmen ancak Allah'a bağlıdır. Onların yaptıklarına üzülmeye ve kurdukları tuzaklardan dolayı da (sakın) darda/sıkıntıda olma!”¹¹²⁷ ayetinde, konuyu özetler mahiyette sabırla psikolojik gerilim arasında başa çıkma bakımından doğrudan bağlantı kurulduğunu görmekteyiz. Burada Hz. Peygamber'e (s.a.s.) öncelikle, tevekkül anlayışıyla ilişkili olarak zorluklara göğüs germe gücünü verenin sadece Allah olduğu bir kez daha hatırlatılmaktadır.¹¹²⁸ Daha önce psikolojik gerilimle ilgili Kur'an'ın *anahtar terimi* olarak tespit ettiğimiz *dayk/darlanma-sıkıntı* ve stresin duygusal tezahürlerinden *hüzün/üzüntü* olgularının sabırla aynı bağlamda gelmesi oldukça dikkat çekicidir. Buradan anlaşıyor ki; başta sıkıntı ve kaygı olmak üzere psikolojik gerilimin zihinsel/ruhsal tezahürlerine ve üzüntü gibi duygusal belirtilerine karşı sabır önemli bir başa çıkma aracı olarak gösterilmektedir.

Kur'an'ın sabır öğretilerinden, sabrın *duygusal* ve *davranışsal* olmak üzere iki temel süreci içerdiği anlaşılmaktadır. Buna göre sabır; duygusal aşama olarak sadece katlanma ve dayanıklılık değil, buna ilaveten gerçekleşmesi olası birolguyu/olayı telaşlanmadan/panik yapmadan beklemeyi, karşılaşılan istenmedik olaylar karşısında ise öfke ve isyan duygularına kapılmadan sızlanma, serzeniş ve şikâyet hislerini bastırarak sakin ve

Cahiliye toplumunun iliklerine kadar işleyen kadim asabiye kuralları içerisinde bir anlam ifade ediyordu. Bkz. Ahmed Emin, *Fecru'l-İslam* (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1969), 10; Cevad Ali, *el-Mufasssal fî târîhi'l-Arab kable'l-İslam* (Beyrut: Dâru'l-İlm li'l-Melâyin, 1986), 4/574; Mustafa Çağrı, “Mürüvvet”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2006), 32/61.

¹¹²⁴ İzutsu, *Kur'an'da Dînî ve Ahlâkî Kavramlar*, 177.

¹¹²⁵ el-Bakara 2/155.

¹¹²⁶ Örneğin bkz. el-Bakara 2/249-250; Âl-i İmrân 3/146-148.

¹¹²⁷ en-Nahl 16/127.

¹¹²⁸ Esed, *Kur'an Mesajı*, 472.

soğukkanlı bir tavır göstermeyi kapsar.¹¹²⁹ Hatta Hz. Peygamber (s.a.s.), “*Sabır, esasen felaketin başa geldiği ilk andadır (olmalıdır/gösterilmelidir).*”¹¹³⁰ buyurarak, sabrın hem bu duygusal boyutunun hassas zamanını ve niteliğini belirtmekte, hem de mecburi değil iradeye dayalı bir sabrı tavsiye etmektedir. Akabinde zorluklar karşısında ortaya konan eylemsel mücadele ise sabrın hareket olarak gözlemlenebilen davranışsal safhasını oluşturmaktadır.

Sabır, birçok erdemin üzerinde geliştiği temel değer olarak ifade edilebilir.¹¹³¹ Buna göre anlamca birbirlerine çok yakın olan ve genel olarak *kararlılık* ve *dayanıklılık* manasındaki *azim*, *metanet*, *sebat*, *tahammül* gibi faziletlerin sabır mefhumunun bileşenleri ve açılımları olarak değerlendirilmesi mümkündür. Diğer taraftan *tevekkül*, *şükür*, *tevazu*, *hoşgörü*, *affedicilik*, *umut* gibi dînî/ahlâkî değerler de sabırla kuvvetli bir münasebet hâlindeydir.¹¹³² Aynı zamanda sabrın, karşılaşılan istenmedik durumların geçici ve geleceğin daha olumlu olacağı inancına dayandığını söyleyebiliriz. Bu şekilde bir inanca sahip olmak insanda bir güven duygusu meydana getirecek, bu duygu da doğal olarak kişinin telaşa kapılmasını ve psikolojik gerilim yaşamasını büyük ölçüde önleyecektir. Buna göre sabrın temelinde güven duygusunun olduğunu belirtmek yanlış olmaz.¹¹³³ Böylece sabır; her türlü zorluk, tehdit ve kayıp karşısında gönüllü bir şekilde dayanma, direnme, göğüs germe ve sonucu bekleme eğilimi olmakla birlikte duygusal ve davranışsal boyutuyla dinamik bir şekilde yaşanan özellikle de dînî başa çıkmada çözümleyici bir psikolojik süreç¹¹³⁴ olarak karşımıza çıkmaktadır.

Dolayısıyla sabır, her türlü dînî başa çıkma metotlarına refakat edebilecek ve başa çıkmanın kompleks bünyesinde her zaman kendisine yer bulabilecek önemli bir davranıştır. Dînî başa çıkma sürecini sabır gücü ile bir araya getiren inananların yüce bir kudrete inanma, dayanma ve güvenmenin kendilerine sağladığı destek yanında şükür, kanaatkârlık, iyimserlik, hoşgörü gibi dînî işlevlerin yardımıyla birçok meselenin üstesinden gelebilmeleri kuvvetle muhtemeldir. Yine bir dînî başa çıkma aracı olarak sabırla, sonuca varmak için yapılan mücadelede inananların azim ve sebat edinmeleri ve insanın kontrolü dışında gelişen

¹¹²⁹ Mebrure Doğan, *Sabır Psikolojisi* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2016), 62; Doğanay, *Psikolojik Açıdan Hayatın Zorlukları Karşısında Dini İnanç ve Sabır: Nitel Bir Çalışma*, 66.

¹¹³⁰ Müslim, “Cenâiz”, 15 (No. 926). İlgili hadis metninin farklı rivayetleri için bkz. Buharî, “Cenâiz”, 41 (No. 1302); Müslim, “Cenâiz”, 14 (No. 925); Ebû Dâvud, “Cenâiz”, 27 (No. 3124); İbn Mâce, “Cenâiz”, 55 (No. 1596); Tirmîzî, “Cenâiz”, 13 (No. 987); Nesâî, “Cenâiz”, 22 (No. 1869).

¹¹³¹ Tarhan, *Duyguların Dili*, 129.

¹¹³² Doğanay, *Psikolojik Açıdan Hayatın Zorlukları Karşısında Dini İnanç ve Sabır: Nitel Bir Çalışma*, 69-80.

¹¹³³ Öner, *Stress ve Dini İnanç*, 59; Önal, “Kur’an’da İmânî ve Ahlâkî Bir Tavır Olarak Sabır”, 441.

¹¹³⁴ Mebrure Doğan, *Sabır Psikolojisi*, 58.

kaza, ölüm, tabii afet gibi olguları metanetle karşılama ihtimalleri oldukça yüksektir.¹¹³⁵ Ayrıca tüm bu aşamalarda inanan bireyin içsel gücü olarak sabrın, stres kaynaklarının/vericilerinin olumsuz etkilerini azaltarak aynı zamanda psikolojik iyi oluşuna da önemli katkılar sağlayacağını söyleyebiliriz.

Böylece Kur'an'ın *dînî başa çıkma* yöntemlerinde ortaya koyduğu en önemli problem çözme stratejilerinden biri de *sabır* olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim psikolojik gerilim oluşturan bir durumla karşılaşmanın aynı zamanda sabredilmesi gereken bir olayla karşı karşıya kalmak anlamına geldiğini ifade edilebilir. Ancak stres yönetimini başarıyla sürdürmenin yolu sabırlı olmaktan geçtiği muhakkaktır. Duyuşsal, bilişsel ve davranışsal yönleriyle sabır, stres stratejisinde en önemli aktif çaba sarfetme süreçlerinden biri olmaktadır. Dolayısıyla *dînî başa çıkma* ile *sabır* arasında güçlü ve kopmaz bir ilişki olduğunu belirtmek mümkündür.

Şükür

Sabır erdemiyle yakından ilgili olan ve Türkçe'de *minnettarlık*¹¹³⁶ olarak bilinen *şükür* kelimesinin diğer mastarları *şükran* ve *şükûr* sözcükleridir. Bu kavram aslen herhangi bir şeyin kolay olmasından dolayı duyulan memnuniyete/hoşnutluğa ve bunun açığa vurulmasına işaret eder. *Şükür*ün zıttı ise *nimeti unutup gizlemek* anlamındaki *küfr* kavramıdır. Örneğin Araplar, besili/semiz olması için az bir yemin kendisine yeterli olduğu hayvana *dâbbetün şekûr* derler. Buradan hareketle şükür tabiri kısaca *yapılan iyiliğin farkında olup itiraf ederek/değerini bilerek onu izhar etmek ve (iyilik) sahibini sena etmek/övmek*¹¹³⁷ şeklinde tanımlanabilir.

Tanımdan da anlaşılacağı üzere şükür tutumu, ihsan sahibine sadece kuru bir teşekkür ifadesi sarf etmekten çok daha öte içerisinde/arka boyutunda duygusal ve zihinsel birçok unsur barındırmaktadır. Bu içsel unsurların teşhisi, aynı zamanda şükür eyleminin psikolojik gerilimle dînî başa çıkmadaki rolünün de ne kadar önemli olduğunu ortaya çıkaracaktır. Nitekim bir başkasına sunulan şükür/minnet ifadesinde, şükredenin karşı tarafı tazim/saygı hissiyle birlikte zihinsel ve duygusal bağlamda hazırbulunuşluk içerisinde

¹¹³⁵ Mebrure Doğan, *Sabır Psikolojisi*, 174-175.

¹¹³⁶ TDK, "Türk Dil Kurumu Sözlükleri", <https://sozluk.gov.tr> (Erişim 01.11.2020).

¹¹³⁷ Halil b. Ahmed, *Ayn*, "şükür", 5/292; el-Cevherî, *es-Sihâh*, "şükür", 2/702; İbn Fâris, *Mekâyis*, "şükür", 3/207; es-Sem'ânî, *Tefsîr*, 1/485; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "şükür", 461; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, "şükür", 1/516; el-Hanefî, *Muhtârü's-sihâh*, "şükür", 167; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 2/172; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, "şükür", 4/423; eş-Şevkânî, *Fethu'l-kadîr*, 1/182.

olması oldukça önemlidir.¹¹³⁸ Nitekim yapılan iyiliği külfet/sıkıntı değil nimet bilmek, nimet olarak bilinen iyiliği reddetmeyip kabul etmek ve iyiliği karşılıksız bırakmayıp buna mukabelede bulunmak bunların en önemlilerinden sayılabilir.¹¹³⁹ Bu durumu gerçek anlamda şükürün niyet/kalp, dil ve beden/davranış ile bir bütün olarak gerçekleştirebileceği şeklinde açıklayabiliriz. Buna göre yapılan iyiliği tasavvur edip değerini idrak ederek onaylamak şükürün *niyet/kalp*, bu minnet duygusunu açığa çıkararak iyilik sahibini dil/konuşma ile takdir edip onu övmek *dil* ve yapılan ihsanın karşılığını ona uygun eylemlerle desteklemek şükürün *beden/davranış* boyutunu oluşturduğunu ifade etmek mümkündür.¹¹⁴⁰ Hatta Zebîdî (ö. 1205/1791); şükürün, herhangi birinin eksik olduğunda hakiki manada vuku bulmayacağı beş esasının/aşamasının olduğunu belirtir. Bunları da; şükredenin şükredilene boyun eğip alçak gönüllü olması/ona karşı mahcubiyet duygusu taşıması, iyilik sahibine sevgi beslemesi, nimetini itiraf etmesi, bundan dolayı onu dil ile sena etmesi/övmesi ve yardım edene karşı istemediği şekilde davranmaması olarak sıralar.¹¹⁴¹ Böylelikle Zebîdî, bu beş esas bir arada olduğunda minnet duygusu müşahade edilmiş ve şükürün saygınlığının korunmuş olacağını ifade etmiş olmaktadır.

Allah ile bir iletişim kurma çeşidi olan insanın Allah'ı şükürü ise; yukarıdaki tüm özellikleri kapsar şekilde O'na itaatle birlikte Allah'ın bahsettiği nimetleri O'ndan geldiğini bilerek öncelikle kalp ile ikrar edip/onaylayıp hamdetmesi, nimetlerini zikretmesi/anması ve O'nu sena etmesi/övmesidir. Akabinde Allah'ı hakiki şükür konusunda aciz ve kusurlu olduğu bilinciyle her türlü çabayı ve gayreti sarf etmesi şeklinde tamamlanmış olur.¹¹⁴² Buna göre Allah'a şükür tutumu, sadece dil ile ifade edilen bir kelam değil, zihni bilgiye ve içsel muhabbete dayanılarak tahakkuk ettirilen bir davranışsal etkinlikler bütünüdür.¹¹⁴³ Nitekim “(Bir defasında) İki ayağı şişinceye kadar namaz kılıyor iken Hz. Peygamber (s.a.s.)’e “Ey Allah’ın Elçisi! Allah senin geçmiş ve gelecek günahlarını bağışladı değil mi?”

¹¹³⁸ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 19/68.

¹¹³⁹ İslamoğlu, *Kur'an'a Göre Esmâ-i Hüsnâ*, 2/187-188.

¹¹⁴⁰ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “şükür”, 461; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “şükür”, 4/424; el-Merâğî, *Tefsîr*, 2/20; eş-Şankî, *Edvâü'l-beyân*, 7/534; es-Sa'dî, *Teysîru'l-Kerîmi'r-Rahmân*, 1/74; Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 1/540.

¹¹⁴¹ ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “şükür”, 12/225.

¹¹⁴² er-Mâturîdî, *Te'vîlât*, 3/401; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “şükür”, 4/424; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 2/172; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “şükür”, 2/1225.

¹¹⁴³ İbn Kayyim el-Cevziyye, *Sabredenler ve Şükredenler*, çev. Zeynelabidin Tatlıhoğlu (İstanbul: İnsan Yayınları, 2012), 176.

denildiğinde; onun “Şükreden bir kul olmayayım mı?”¹¹⁴⁴ cevabı, Allah’ı şükretmenin gerçek manasını yansıtır niteliktedir.

Kur’an’da şükür kavramı türevleriyle birlikte yetmiş beş yerde geçer¹¹⁴⁵ ve tamamıyla küfrün karşıtı olarak kullanılır.¹¹⁴⁶ Bu durum, şükürün iman olgusuna da atfen kullanıldığını göstermektedir.¹¹⁴⁷ Onun için bahsi geçen diğer Kur’ânî erdemler gibi şükür değeri de; kendine ihsan edilen tüm nimetler karşısındaki iyi oluş/mutluluk tavrıyla inanan insanın, aşamaları nimete, nimeti verenin ilgisine ve şükredebildiğine şükür¹¹⁴⁸ olmak üzere Allah’a olan en önemli kulluk görevlerinden olmaktadır.

Diğer dînî başa çıkma yöntemlerinin birçoğunda olduğu gibi şükür eylemi de, Allah-insan ilişkisi bağlamında tek yönlü değil çift taraflıdır/karşılıklıdır. Kur’ânî anlayışta inanan kimsenin Allah’ın ihsanına karşı gerçekleştirdiği şükür vazifesine karşılık, Allah da kulun bu şükürüne yine şükür ile cevap vermektedir.¹¹⁴⁹ Kur’an’da Allah’ın kullarına olan şükürünü ifade eden *Şâkir*¹¹⁵⁰ ve *Şekûr*¹¹⁵¹ olmak üzere iki esması yer alır. Allah’ın *Şâkir* ismi şükre mukabele eden/karşılık veren, *Şekûr* ismi de şükre benzersiz ve sınırsız şekilde cevap veren ve az eyleme çok mükâfat veren şeklinde açıklanabilir.¹¹⁵² Allah’ın şükürü ile ilgili bu iki esması bağlamlarına göre değerlendirildiğinde, Allah’ın şükreden kulundan razı/hoşnut olup az ameline çok ödül vererek onu bağışlaması ve böylece bu inanan kimseyi övmesi¹¹⁵³ olarak yorumlamak mümkündür.

Önemli bir dînî başa çıkma metodu olarak şükür, Kur’an’da ilgili diğer ayetleri özetler mahiyette olduğunu düşündüğümüz üç ayet üzerinden ele almaya çalışacağız. Bunlar; şükürü imanla birlikte hatta daha önce zikredip onu imanla ilişkilendiren “*Şayet siz şükreder ve inanırsanız Allah size ne diye azap etsin?*”¹¹⁵⁴ ayeti; şükür-nankörlük zıtlığı

¹¹⁴⁴ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 30/176 (No. 18243); Buhârî, “Tefsir”, 145 (No. 4836); Müslim, “Kıyâme”, 80 (No. 2819); İbn Mâce, “İkâmetü’s-Salât”, 200 (No. 1419); Tirmîzî, “Salât”, 192 (No. 412); Nesâî, “Kıyâm”, 17 (No. 1644). Ayrıca sadece şükretmek değil şükür için de çalışmak ve uğraşmak gerektiğine atıf yapan ayet için bkz. Sebe’ 34/13.

¹¹⁴⁵ Abdülbâkî, *Müfrehes*, “şükür”, 385-386.

¹¹⁴⁶ Örneğin bkz. el-Bakara 2/152; İbrâhîm 14/7; Lokmân 31/12; ez-Zümer 39/7; en-neml 27/40; el-İnsân 76/3.

¹¹⁴⁷ en-Nisâ 4/147. Nitekim Damegânî de şükür kavramının *tevhid* ve *nimete şükür* olmak üzere Kur’an’da iki anlamda kullanıldığını belirtir ve ilgili ayetlerden örnekler verir. Bkz. ed-Damegânî, *Kâmûs*, 268.

¹¹⁴⁸ İslamoğlu, *Kur’an’a Göre Esmâ-i Hüsnâ*, 2/189-190.

¹¹⁴⁹ İzutsu, *Kur’an’da Dînî ve Ahlâkî Kavramlar*, 308.

¹¹⁵⁰ el-Bakara 2/158; en-Nisâ 4/147.

¹¹⁵¹ Fâtır 35/30, 34; eş-Şûrâ 42/23; et-Teğâbü’n 64/17.

¹¹⁵² İslamoğlu, *Kur’an’a Göre Esmâ-i Hüsnâ*, 2/185; Kastan, *Esmâü’l-Hüsnâ Penceresinden Kur’ân’da İnsan Yönetimi*, 272.

¹¹⁵³ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “şükür”, 462; İbn Manzur, *Lisânü’l-Arab*, “şükür”, 4/424; ez-Zebîdî, *Tâcu’l-arûz*, “şükür”, 12/227; el-Merâğî, *Tefsîr*, 5/191; Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, “şükür”, 2/1225.

¹¹⁵⁴ en-Nisâ 4/147.

bağlamında gelen ve şükürü Allah'ın rızasıyla/hoşnutluğuyla bağlantılandıran “*Şayet nankörlük yaparsanız; (iyi bilin ki) Allah size/hiçbirine muhtaç değildir. Ancak yine O, kullarının nankörlüğünden hoşnut olmaz. Şayet şükrederseniz, O size rıza gösterir/sizden hoşnut olur.*”¹¹⁵⁵ ayeti ve yine şükür-nankörlük karşıtlığı bağlamında şükürün her türlü nimetin artmasına vesile olacağını bildiren “*Rabbimiz size (şöyle bildirdi: ‘Şayet şükrederseniz, kesinlikle size artırırım. Fakat nankörlük yaparsanız, (iyi bilin ki) Benim azabım çok şiddetlidir.*’”¹¹⁵⁶ ayetidir. Bu ayetler birlikte değerlendirildiğinde; öncelikle hem Kur’ânî iyi oluş kavramlarında hem de diğer dînî başa çıkma eylemlerinde olduğu gibi imanla beraber şükürün de sadece müminin bir hasleti olduğu görülür. İnanan kimsenin tüm içtenliği ve hoşnutluğuyla Allah’a arz ettiği inanç, söz ve eylemden mürekkep bir hâl olan şükür, Allah’ın da o kulundan razı/hoşnut olmasına vesile olur. Allah’ın bu hoşnutluğu; O’nun bu kimseyi överek rızasının gerektirdiği şekilde onu ödüllendirmesi ve böylelikle her iki dünyada da o kuluna saadet/mutluluk yani iyi oluş ikram etmesi şeklinde anlaşılabilir. Diğer taraftan şükür tutumu, Allah’ın rızasıyla birlikte verdiği nimetlerin de artmasına bir sebeptir. Bu nimetler öncelikle maddi olarak anlaşılmış ancak ağırlıklı olarak katından bir lütuf olarak Allah’ın şükreden kuluna verdiği sevabı/ödülü artırması ve böylece o kimsenin hakiki anlamdaki saadetini/mutluluğunu çoğaltması şeklinde manevi bağlamda yorumlanmıştır.¹¹⁵⁷ Hatta Fahreddin er-Râzî, artırılan bu nimetleri *cismânî* ve *ruhânî* olarak iki yönlü değerlendirmiş, özellikle ruhânî nimetler üzerinde durmuş ve *müminde Allah sevgisinin artması ve bunun gerçek mutluluğa/iyi oluşa olan katkısını*¹¹⁵⁸ bunların en önemlisi olarak belirtmiştir. İsmail Hakkı Bursevî (ö. 1137/1725) ise bu durumu, Kur’an’daki ikili kullanımlarından hareketle *şükür-sabır* ilişkisi yönünden de ele almıştır.¹¹⁵⁹ Ona göre Allah’ın şükredene karşı nimetini artırması aynı zamanda; *Allah’ın mümindeki şükre karşı sabretmeyi, sabretmeye karşı şükürü, sabretmeye karşı sabrı ve şükretmeye karşı şükürü artırması*¹¹⁶⁰ durumudur.

¹¹⁵⁵ ez-Zümer 39/7.

¹¹⁵⁶ İbrâhîm 14/7.

¹¹⁵⁷ el-Kuşeyrî, *Letâifü’l-işârât*, 1/380; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 1/582; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 26/216; en-Nesefî, *Medârikü’t-tenzîl*, 1/409; el-Kurtubî, *el-Câmi*, 15/237; el-Bikâî, *Nazmu’d-dürer*, 6/424; el-Mazharî, *Tefsîr*, 8/198; eş-Şevkânî, *Fethu’l-kadîr*, 3/115; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 23/340; el-Cezâîrî, *Eyseru’t-tefâsîr* 3/43.

¹¹⁵⁸ er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 19/68. Ayrıca bu yöndeki diğer yorumlar için bkz. el-Âlûsî, *Rûhu’l-maânî*, 13/190.

¹¹⁵⁹ Kur’an’da *sabır* ile *şükür* kavramları dört yerde beraber ve ard arda zikredilir. Bkz. İbrâhîm 14/5; Lokmân 31/31; Sebe’ 34/19; eş-Şûrâ 42/33.

¹¹⁶⁰ Bursevî, *Rûhu’l-beyân*, 4/400.

Bahsi geçen ayetlerin de doğrudan göndermede bulunduğu üzere bir tavır olarak şükür, mümin kimse için her türlü nimete karşı öncelikle bir farkındalık meydana getirmekte, Allah ile güçlü ve kopmaz bir münasebet geliştirerek o kişide bir değişme süreci oluşturmaktadır. Bu değişim, insanın kendisine bahşedilen nimetlerin sevgi, iyilik, cömertlik, merhamet gibi erdemlerden dolayı verilmiş olduğunu bilmesiyle başlar. Bu durum da o kimseye, mahrum kaldıklarından üzüntü duymayarak ilgisini iyilik olgusuna çevirmeye yardım eder. Böylece kendi benliğine yönelik geliştirilen pozitif bir tavır olarak o kişide alçak gönüllülük, empati, hoşgörü gibi hisler giderek gelişerek sevgi, saygı, paylaşma ve diğerlerine yardımcı olma eğilimleri artar. Fark edilen nimete olan tüm bu temel şükür duyguları, inananın zihnini yeniden düzenlemesine yönelterek içinde bulunduğu psikolojik gerilimden de uzaklaşmasına ve iyi oluşa ulaşmasına büyük katkı sağlar. Diğer taraftan şükür tutumu; yaşananları kabullenip tevekkülle karşılayarak Allah'tan hoşnut ve O'nunla barışık olma durumu olduğundan, inanan kimseye mukavemet kazandırarak hayatın gerilim dolu olaylarına karşı sağlam bir kalkan vazifesi görür.¹¹⁶¹ Böylece şükür davranışının insan psikolojisine önemli ölçüde pozitif katkılar sağladığı anlaşılmaktadır. Bu olumlu etkilerin, psikolojik gerilimle de başa çıkmada mühim avantajlar oluşturduğu ve böylelikle inananın iyi oluşuna/mutluluğuna zemin hazırladığı rahatlıkla ifade edilebilir.

Kur'an, dikey/insanın Allah'a şükürü ile birlikte anne-babaya şükür üzerinden yatay/insanın insana şükürüne de doğrudan atıfta bulunmaktadır. “(Öyleyse ey insan) Bana ve anne-babama şükret!”¹¹⁶² ayetinden anlaşılıyor ki; insanın dünyaya gelişinin nedeni olan ana-babasına karşı şükran/minnet duyması, varlığının nihai sebebi ve kaynağı olan Allah'a şükretmesinin bir benzeri olarak anılmıştır. Anne-babaya şükür ise; haklarını gözetip itaat ve iyilikte bulunarak onlara dua etmek şeklinde yorumlanabilir.¹¹⁶³ Buradan hareketle şükürün Allah'la pozitif diyalog kurmadaki tesirinin hayli önemli olduğu gibi, inanlar arası olumlu iletişimdeki rolünün de o denli büyük olduğu sonucuna varılabilir. Ancak bu bağlamda Allah'la olan irtibatla *şükür*, kişiler arası münasebette ise daha fazla *teşekkür* kelimesinin kullanılması bir teamül olmuştur.¹¹⁶⁴ Nitekim Hz. Peygamber (s.a.s.), insanlar arası teşekkür davranışıyla Allah'a şükür tutumu arasındaki irtibatın “*İnsanlara teşekkür*

¹¹⁶¹ Robert A. Emmons, *Teşekkür Ederim*, çev. Neslihan Kül (İstanbul: Doğan Kitap, 2009), 43; Gülüşan Göcen, *Şükür/Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü* (İstanbul: Dem Yayınları, 2014), 113, 131.

¹¹⁶² Lokmân 31/14. Ayrıca krş el-İsrâ 17/23-24.

¹¹⁶³ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 6/3845; Esed, *Kur'an Mesajı*, 694.

¹¹⁶⁴ Hüseyin Peker, *Şükür ve Kanaat Psikolojisi ve Eğitimi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2017), 11.

etmeyen/edemeyen Allah'a da şükretmez/şükredemez."¹¹⁶⁵ ifadesiyle ne derece güçlü olduğuna dikkat çekmiştir.

Teşekkür olgusu, hem öteki şahıslardan gelen iyilikleri fark etmekle ilgili olan bir kişiler arası süreç, hem de bireyin kendi içerisindeki pozitif hisleri çoğaltmasıyla alakalı içsel bir süreç olarak ele alınabilir. Buna göre teşekkürün bu süreçleri; sunulan bir estetik veya yapılan bir iyilik karşısında meydana gelen olumlu duygu niteliğinde *duygusal*, karşılaşılan iyi veya güzel vakıya bir değer atfetmek anlamında *bilişsel* ve hissedilen pozitif duyguyu ilgili muhababa ilan edip izhar etme boyutu olan *davranışsal/eylemsel* şeklinde sıralanabilir.¹¹⁶⁶ Diğer taraftan teşekkür davranışı, ilgiyi kendinden başkasına yönelttiğinden kişideki psikolojik gerilimi azaltabilir hatta yenebilir. Sürekli kendileriyle meşgul olup iç dünyalarındaki negatif duyguları atamayarak streslerini artıran insanlar, teşekkür etme sayesinde dikkatlerini kendilerinden uzaklaştırırlar. Böylelikle alakaları başkalarına ve onların kendilerine sağladıklarına yöneldiğinden dolayı içsel gerilimleri de ya azalır ya da tamamen yok olabilir. Aynı zamanda ilginin yöneldiği diğer insanlarla teşekkür duygularını paylaşmak da kişiyi mutlu eder ve rahatlatır.¹¹⁶⁷ Onun için yüksek seviyede teşekkür niteliğine sahip olanların önemli ölçüde bolluk hissi ve başkalarının kendilerine olan katkılarını fark edip bunları takdir etme eğiliminde olduklarını ve böylece ufacık güzelliklerden bile iyi oluş/mutluluk temayülü taşıdıklarını söyleyebiliriz.

Dolayısıyla insanda duygu, bilinç ve davranış olarak bulunan teşekkür olgusunun hem psikolojik hem toplumsal hayata aksetmesinin değişik biçimlerde olabildiği görülmektedir. Kendisine yapılan her türlü destek karşısında ilgili muhababa karşı insanın hissettiği teşekkür/minnet duygusu, kişinin hayatındaki güzellikleri fark etmesini ve özellikle stresli/gergin anlarda pozitif olmaya isteklenmesini sağlayabilir. Böylece insanı bireysel olarak rahatlatmasıyla birlikte teşekkür tavrı, sosyal münasebetleri de kuvvetlendirerek kişideki olumlu hislerin açığa çıkmasını önemli ölçüde temin edebilir.¹¹⁶⁸

¹¹⁶⁵ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 13/322 (No. 7939); Ebû Dâvûd, "Edeb", 12 (No. 4811); Tirmîzî, "Birr", 35 (No. 1954).

¹¹⁶⁶ Zehra Gönenç, *15-17 Yaşlarındaki Ergenlerde Şükür ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Araştırılması* (İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 30.

¹¹⁶⁷ Öznur Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum* (Ankara: Özdenöze Yayınları, 2009), 50-53; Emmons, *Teşekkür Ederim*, 44.

¹¹⁶⁸ Yasemin Yılmaz, *Ergenlik Döneminde Dindarlık, Şükür ve Hayat Memnuniyeti (İstanbul Pendik Örneği)* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016), 23.

Tüm bu göstergeler, aynı zamanda bireyin iyi oluşunu/mutluluğunu da pozitif anlamda etkileyecektir.

Dînî Ritüeller

Şimdiye kadar incelediğimiz dînî başa çıkma yöntemleri; psikolojik yapısı irâdî, bilişsel/zihinsel ve duygusal boyutlardan teşekkül eden iman ve yine onun kaynaklık ederek besleyip desteklediği imana eşlik eden ilgili hissel yapılardır. Bunlara *imanın kalp eylemleri* de diyebiliriz.¹¹⁶⁹ Ancak Kur'an'a göre iman; kalbî bir olgu olmakla birlikte dışa yansımaları gereken, hayatın tüm aşamalarında kendini gösteren ve bütün davranışlarda varlığını hissettiren bir realite olarak kabul edilmiştir. Bu bağlamda Kur'an, imanın davranışa yansımış şeklini *imanın davranışsal yapısı/boyutu* şeklinde de adlandırabileceğimiz *salih amel* olarak nitelendirmektedir. Bu Kur'ânî terkip kısaca, *ister bedenî isterse kalbî bir eylem olsun, akla gelebilecek tüm iyi ve güzel davranışlarla sahih bir iman gerektirdiği gibi hareket etmek*¹¹⁷⁰ şeklinde tanımlanabilir. Kur'an'da salih amel tabirinin birçok ayette çoğunlukla iman kavramının hemen arkasından zikredilmesi,¹¹⁷¹ temelde fiillerin ahlâkî olgunluğunu belirtmekle beraber imanla da çok yakın bir ilişkisi olduğunu göstermektedir.

Dînî davranış/uygulama olarak da ifade edebileceğimiz *dînî ritüel* tabirinin ise Kur'an'daki karşılığı *ibadet* kavramıdır. Bu kelime, dokuzu mastar/kendisi olmak üzere türevleriyle birlikte iki yüz elliden fazla ayette yer almaktadır. Bunlardan seksen ikisi *Allah'a ibadet*ten bahseder.¹¹⁷² Bu durum, insanın yaratılma nedeni¹¹⁷³ ve hayatı boyunca en aslî görevi olan ibadetin¹¹⁷⁴ Kur'an'ın en temel kavramları arasında olduğunu göstermektedir. İbadet; salih amelin de bir parçası olarak en genel anlamıyla *Allah'a iman gerektirdiği her türlü ahlâkî doğru eylem* ve özel/dar anlamıyla da *kesinleşmiş belli bir yapılma zamanı, mekânı ve biçimi olan şekilsel dînî davranış/hareket*¹¹⁷⁵ manasında kapsamı oldukça geniş bir kavramdır. Ancak günlük hayatımızda daha çok özel/dar anlamında kullanılmaktadır. Biz de ibadetin bu manasını esas alacağız.

¹¹⁶⁹ Ali Ulvi Mehmedoğlu, *İnanç Psikolojisine Giriş* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2013), 47-52; Kasapoğlu, *Kur'an'da İman Psikolojisi*, 64-72; Alper, *İmanın Psikolojik Yapısı*, 89.

¹¹⁷⁰ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 3/1740; Derveze, *et-Tefsîru'l-hadîs*, 1/562-563.

¹¹⁷¹ Bkz. Abdülbâkî, *Müfrehes*, "salâh", 411-412.

¹¹⁷² Bkz. Abdülbâkî, *Müfrehes*, "ibadet", 441-445.

¹¹⁷³ ez-Zâriyât 51/56.

¹¹⁷⁴ el-Hicr 15/99.

¹¹⁷⁵ İsmail Karagöz, *Kur'ân'da İbâdet Kavramı* (İstanbul: Şûle Yayınları, 1997), 24-25; Zekeriya Pak, *Kur'an'da Kulluk* (İstanbul: Kayıhan Yayınları, 1999), 72-73; Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 233; Peker, *Din Psikolojisi*, 117.

İmanın ve bahsi geçen duygusal paydaşlarının psikolojik gerilimle başa çıkma hususundaki rolü ne kadarsa, inancın dışı akseden davranış boyutu olan ibadetin de bu konudaki işlevi doğal olarak en az o kadardır. Öncelikle psikolojik yönü bağlamında ibadetin en önemli amaçlarından birinin insana sağlıklı bir ruh ve sağlam bir karakter yapısına sahip olmasını sağlamak olduğunu söyleyebiliriz. Bu bakımdan ibadetle ruh sağlığı arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Nitekim Allah'ın emrini yerine getirmiş olmakla birlikte ibadetin en önemli fonksiyonunun, inanan insanın dünya ve ahiretteki nihai mutluluğu elde etmeye yönelik olduğu belirtilebilir. Çünkü Kur'ânî bağlamda insanın bu mutluluğu temel alınmaktadır. O halde ibadet, psikolojik iyi oluşla da doğrudan münasebet hâlinindedir. Bu ilişkinin de karşılıklı olduğunu ifade etmek mümkündür. Buna göre ibadetler, bir taraftan müminin salt mutluluğunu/iyi oluşunu temin ederken, diğer taraftan bu mesut kimsenin yaptığı ibadetler de en içten ibadet hâline gelmiş olmaktadır.¹¹⁷⁶ Onun için Kur'an'a göre bireyin iç dünyasına nüfuz etmemiş, kişi için içsel bir vakıa olarak yaşanmamış bir dînî ritüel amacına ulaşmamış ve böylece hakiki bir dînî davranış olmaktan uzak kalmış demektir.¹¹⁷⁷

Tüm ibadetler; insanın mesuliyet hissini geliştirmesi, bilinç düzeyini yükseltmesi, duygu dünyasını kuvvetlendirmesi ve bunlara benzer yönüyle gerçek bir karakter sahibi olması bakımından aynı amaca matuftur. İbadetlerin en önemli işlevlerinden biri de, bireyin her an yaşama ihtimali olan içsel gerilimle olan mücadelesinde ve stresle başa çıkmada ona psikolojik destek sağlamaktır. Bu bakımdan ruhsal bir etkinlik olarak Allah'la daimi bir iletişim sağlayan, sürekliliği olan, daha sık tekrar edilen/periodyk ve benzeri ayrıcalıklı özelliklerinden dolayı *namaz/salât* diğer ibadetler içinde hususi bir mevkiye sahiptir.¹¹⁷⁸ Kur'an; namazın inananlara belirli vakitlerde farz olduğunu,¹¹⁷⁹ onları her türlü kötü ve çirkin işlerden alıkoyduğunu,¹¹⁸⁰ sıkıntı ve zorluklara karşı sabırla beraber namazla yardım istenebileceğini¹¹⁸¹ ancak tüm bunların mümin dışındakilere ruhen ağır/zor geldiğini¹¹⁸² haber vermektedir. Nitekim Hz. Peygamber'in (s.a.s.) namaz hakkındaki onca beyanatı

¹¹⁷⁶ Habil Şentürk, *İslamî Hayatın Psikolojik Temelleri* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2013), 48; Göcen, *Şükür/Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, 114-115.

¹¹⁷⁷ Örneğin *Birr/İyilik Ayeti* olarak bilinen el-Bakara 2/177 ayetinde; inanç, ibadet ve ahlâk esasları bir arada zikredilerek ibadetin sadece görsel bir tören olmadığı ve büyük bir psikolojik hazırbulunuşluk gerektirdiği beyan edilmektedir.

¹¹⁷⁸ Habil Şentürk, *Psikoloji Açısından Hazreti Peygamberin İbadet Hayatı* (İstanbul: Bahar Yayınları, ts.), 79.

¹¹⁷⁹ en-Nisâ 4/103.

¹¹⁸⁰ el-Ankebût 29/45.

¹¹⁸¹ el-Bakara 2/45, 153.

¹¹⁸² el-Bakara 2/45.

yanında ondan “gözümün nuru/aydınlığı”¹¹⁸³ olarak bahsetmesi bile, hem namazın bu istisnai durumuna hem de namazdan dolayı elde ettiği salt mutluluğa/iyi oluşa işaret eder vaziyettedir.

Namazın günlük hayattaki stresle başa çıkmadaki önemli fonksiyonu öncelikle ön hazırlığı mahiyetinde olan abdest olayında müşahade edilir. *Dışsal ve içsel arınma* da diyebileceğimiz abdest Kur’an tarafından namaz öncesinde alınması emredilmiştir.¹¹⁸⁴ Birçok maddi/manevi hikmet ve yararının yanında özellikle sadece vücuttaki kirleri temizlemekle kalmayıp, strese neden olan insandaki olumsuz duyguları ve negatif enerjiyi de alması abdestin en önemli psikolojik işlevlerinden sayılabilir.¹¹⁸⁵ Onun için Hz. Peygamber (s.a.s.), abdestin stresle başa çıkma hususundaki bu etkin rolüne dikkat çekerek “Sizden biri öfkelendiğinde abdest alsın!”¹¹⁸⁶ buyurmuş ve psikolojik gerilimin duygusal tezahürlerinden olan öfkenin bu şekilde de bastırılabilceğini ifade etmiştir.

İhtiva ettiği kıyam, rükû, secde, selam verme gibi sembolik bedensel duruş ve aksiyonları ve esnasında icra edilen Kur’an, zikir, dua, tevbe ve istiğfar gibi dilsel faaliyetleriyle oldukça kompleks bir sisteme sahip olan namaz, her bir bölümüyle farklı nedenlerden kaynaklanan strese karşı önemli bir psikolojik destek sağlamaktadır. Öncelikle inanan kimsenin namazda hayatın tüm sıkıntılarından uzaklaşıp dünyevî kaygı ve düşüncelerden sıyrılarak Allah’ın huzurunda huşu içerisinde durması; kendisinde kafa rahatlığı, içsel sükûnet, kalpsel dinginlik, ruhî safiyet gibi tabirlerle ifade edilebilecek tam bir rahvet/relaks durumu meydana getirir. Namazın sonunda yapılan dua ve tesbihat da bu asudeliğin sürmesine yardımcı olur. İnsanın elde ettiği bu pozitif ruh hâli namazdan sonra da bir süre devam eder. Ortaya çıkan bu ruhsal rahatlamamanın en büyük işlevinin, günlük hayatın baskı ve zorlamalarından kaynaklanan asabi gerilimleri azaltma ve birçok insanın zorluk çektiği psikolojik gerilimden korumaya yönelik olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü namazın devamlılığının olması ve düzenli olarak kılınması, her defasında bu iyi oluş hâlinin yakalanmasına ve doğal olarak stresin de yavaş yavaş etkinliğini kaybetmesini sağlayacaktır. Aynı zamanda namazın sağladığı bu salt mutluluk durumu, zamanla gündelik hayatta aktif

¹¹⁸³ “*Namaz gözümün nuru/göz aydınlığım kılındı.*” Bkz. Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 19/305 (No. 12293); Nesâî, “*İşratü’n-Nisâ*”, 1 (No. 3939).

¹¹⁸⁴ *el-Mâide* 5/6.

¹¹⁸⁵ Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 264-265; Özafşar vd., *Hadislerle İslam*, 2/122.

¹¹⁸⁶ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 29/505 (No. 17985); Ebû Dâvûd, “*Edeb*”, 4 (No. 4784).

iken de devam edecek ve psikolojik gerilime karşı direnç kazandıracaktır.¹¹⁸⁷ Örneğin sahabeden Ebû Huzeyfe'nin (ö. 12/633) “*Nebî (s.a.s.), kendisini zora ve sıkıntıya sokan bir durumla karşı karşıya kaldığında namaz kılardı.*”¹¹⁸⁸ ifadesi, Hz. Peygamber'in (s.a.s.) aynı zamanda stresle başa çıkma hususunda namaza yüklediği *psikolojik rahatlama* değerine işaret etmektedir. Yine bu bağlamda onun Bilâl-i Habeşî'ye (ö. 20/641) söylediği “*Ey Bilâl! Namaza kalk/çağır da bizi onunla rahatlat!*”¹¹⁸⁹ şeklindeki meşhur hadisinde, aynı biçimde namazın içsel sükûnete olan bu müthiş tesirine önemli bir atıf yaptığını görüyoruz.

Namaz diğer taraftan *kibleye dönme* uygulamasıyla inananlar arasında *ortak yön bilincini* geliştirir. Bu şuur, müminler arasında güçlü bir bağlılık duygusu oluşturken, iç ve dış etkenlerden ortaya çıkabilecek her türlü ayrılığın ve bunun neden olabileceği ruhsal gerilimlerin önüne geçebilir.¹¹⁹⁰ Bununla birlikte namaz, insanın aslî sorunlarının başında gelen *yalnızlık duygusunun* ve meydana getirebileceği muhtemel içsel sıkıntıların çözümü için gerçek bir vesiledir. Namazın sağladığı bilinç sayesinde kişinin kendini hem periyodik olarak Allah'ın huzurunda olduğunu hissetmesi hem de özellikle cemaatle kıldığı namaz, yalnızlık duygusunun aşılmasında uygulanabilir çözümler getirir. Aynı zamanda toplulukla namaz, insanın bir diğer temel ihtiyacı olan ve sıklıkla psikolojik gerilime neden olabilen *sosyal ilginin/beğenin* doğru bir şekilde tatmin edilmesi ve gerektiği gibi şekillenmesi konusunda da mühim bir fonksiyona sahiptir.¹¹⁹¹ Böylelikle namazın değişik açılardan da stresle başa çıkmada etkin rolü olduğunu söyleyebiliriz.

Mal ile gerçekleştirilmesi bakımından *zekâtın* ise ibadetler arasında özgün bir konumu vardır. Para, mülk, servet, zinet eşyası vb. türünden şeylerin genel adı olan mal ve mal edinme yönelimi/kazanma isteği; birçok temel yaşamsal ihtiyaçların sebebi ve neticesi olarak insanın yaratılıştan getirdiği bir eğilim olarak değerlendirilebilir.¹¹⁹² Ancak Kur'an'a göre mala olan bu sahip olma duygusunun dînî/ahlâkî değerlere göre doyurularak içsel bir denetim altına alınması, hem kişinin sağlam bir karakter yapısı özellikle de ruh sağlığı hem de huzurlu bir toplumun inşası açısından oldukça önemlidir.¹¹⁹³ Onun için zekâtın, insan-

¹¹⁸⁷ M. Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 259-259; Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, 265-272; Seyyid Kutub, *fî Zılâli'l-Kur'an*, çev. M. Emin Saraç vd. (İstanbul: Birleşik Yayıncılık, ts.), 1/264-265.

¹¹⁸⁸ Ahmed b. Hanbel, *el-müsned*, 38/330 (No. 23299); Ebû Dâvûd, “Tatavvu”, 22 (No. 1319).

¹¹⁸⁹ Ebû Dâvûd, “Edeb”, 85 (No. 4985).

¹¹⁹⁰ Krş. el-Bakara 2/142-145.

¹¹⁹¹ Kasapoğlu, *Kur'an'da İbadet Psikolojisi*, 26-30; Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 237-239.

¹¹⁹² Krş. Âl-i İmrân 3/14.

¹¹⁹³ Nurettin Turgay, *Kur'an'da Mal Kavramı* (Ankara: Fecr Yayınları, 2006), 37; Ali Soylu, *Kur'an'da Servet Dağılımı* (İstanbul: Pınar Yayınları, 2003), 57; Abdülgaffar Aslan, *Kur'an Ekseninde Fakirlik Problemi* (İsparta: Fakülte Kitabevi Yayınları, 2003), 104-105.

mal ilişkisi bağlamında mal ve maldan kaynaklanan sorunları ustalıkla yöneten bir dînî ritüel olduğunu söyleyebiliriz.

Kısaca *bir taraftan nefsi/iç dünyayı tezkiye etmek/arındırmak, bir taraftan da malı hem temizlemek hem de bereketlendirmek/maddi-manevi artırmak* manasına haiz olan *zekât*, namazın da ruhu arındırması bakımından namazla *arınma/temizlenme* ortak paydasında bulunmaktadır.¹¹⁹⁴ Bu yüzden olsa gerek *zekât*, birçok ayette namazla beraber ve yan yana zikredilmiştir.¹¹⁹⁵

Kur'an, *zekât* ibadetinin bir *içsel arınma/temizlenme* vasıtası olduğunu haber vermektedir. İlgili diğer ayetleri özetler mahiyette olduğunu düşündüğümüz “(Ey Elçi!) onların mallarından, kendilerini temizleyecek ve arındıracak bir sadaka al!”¹¹⁹⁶ ayetindeki *sadaka* kelimesi, öncelikle farz olan *zekât* manasında anlaşılmıştır.¹¹⁹⁷ *Zekât*ın sağladığı bu manevi safiyet olgusu, anlamca birbirine çok yakın olup birbirini pekiştiren *tathîr* ve *tezkiye* kavramlarıyla dile getirilmiştir. Buna göre *tathîr*, günah kirlerinden arınıp paklanarak günahın bıraktığı iz ve kalıntılardan kurtulmak; *tezkiye* ise hem davranışların temizlenip arınması hem de *tathîr/temizlenme* olgusunun ileri derecesi şeklinde yorumlanmıştır.¹¹⁹⁸ Diğer taraftan ilgili ayet; *zekât*ın, kişiyi ibadet etmesini/Allah yolunda infak etmesini engelleyen mal sevgisinden kurtarması ve *zekât* vermekle mal sevgisinin bu aşırılığından kurtulan kimsenin iyilik yapma/karşılıksız verme duygularının gelişerek bu durumun davranışlara yansımaları olarak da anlaşılmıştır.¹¹⁹⁹ Dolayısıyla Kur'an *zekât*ın; kişinin mal ile olan münasebetini doğru yönetememesinden kaynaklanan başta bencillik/cimrilik ve neden olduğu negatif karakter nitelikleri olmak üzere bireyi hataya sürükleyen her türlü iç çatışma, karamsarlık, tutarsızlık gibi olumsuz içsel olgulardan temizleyip koruduğunu beyan etmektedir. Tabiatıyla buna psikolojik gerilim de dâhildir. O halde *zekât*, özellikle malın sebep olduğu stresle başa çıkmada da etkin bir rol üstlenmiş olmaktadır.

Karşılıksız bir dînî verme davranışı olan *zekât*ta doğal olarak *verme psikolojisi* üzerinde odaklanmamız gerekir. Nitekim Hz. Peygamber (s.a.s.) bu hususa dikkat çekerek

¹¹⁹⁴ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “*zekât*”, 381.

¹¹⁹⁵ Örneğin bkz. el-Bakara 2/43, 110; en-Nisâ 4/162; et-Tevbe 9/71; el-Enbiyâ 21/73; el-Mü'minûn 23/4; en-Nûr 24/37, 56; en-Neml 27/3; Lokmân 31/4.

¹¹⁹⁶ et-Tevbe 9/103.

¹¹⁹⁷ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 4/2612; Esed, *Kur'an Mesajı*, 320.

¹¹⁹⁸ el-Mâverîdî, *en-Nüketü ve'l-uyûn*, 2/398; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/307; eş-Şevkânî, *Fethu'l-kadîr*, 2/455.

¹¹⁹⁹ Şener vd., *Yüce Kur'an ve Açıklamalı-Yorumlu Meâli*, 202.

“Yüksek el alçak elden hayırlıdır.”¹²⁰⁰ buyurmuş, aynı zamanda *yüksel el* tabirinden maksadın *veren el/kimse* ve *alçak elden* de muradın *alan el/kimse* olduğunu ifade etmiştir.¹²⁰¹ Buradan hareketle verme eyleminin en büyük tesirinin iyilik yapanın üzerinde görüldüğünü söyleyebiliriz. Buna göre *veren taraf* olmak, bu konuda kişiye hem öncelikle diğerinden üstün olmayı sağlar hem de da beraberinde mutluluğu getirir. Çünkü ruhsal dengesini koruyarak sağlıklı bir psikolojik yapıya sahip olanlar, başkalarına yardım etme duygusu taşırlar ve bunu davranışa yansıtmaktan büyük bir haz ve onur duyarlar.¹²⁰² Bu şekilde davrananlar, diğerleriyle ilgilenirken yer yer kendilerini düşünmeyi bir kenara bırakıp içlerindeki stresten ve üzüntü, öfke, hayıflanma gibi duygusal tezahürlerinden kurtulma imkânı bulabilirler. Diğer taraftan verme duygusu, insanı toplumda faydalı ve etkin bir role sahip olduğu şuuruna götürür. Bu da kişide bir memnuniyet hissinin oluşmasına katkı sağlar. Bireydeki bu durum, etrafındaki mutlu insanları görmekten duyduğu mutlulukla müşahade edilir. Dolayısıyla bir karşılık beklentisi olmadan sahip olduklarından vererek diğerleriyle paylaşanlar, öncelikle görev ve yükümlülüklerini yerine getirmenin sevincini duyarlar. Bu sevinçle birlikte içi ferahlatan ve genişleten bir içsel huzur ve mutluluk yaşarlar.¹²⁰³ Böylece inananlar, zekâtla mal konusundaki yanlış ve tutarsız davranışların vereceği zararlardan özellikle de içsel dünyanın dengesini bozacak psikolojik gerilimden korunmuş olabileceklerdir.

Psikolojik gerilimle başa çıkmada *oruç/savm-sıyâm*; özellikle açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik güdülerin kontrolüne yönelik olması bakımından ibadetler arasında ayrıcalıklı bir yere sahiptir. Her ne kadar başlangıç-bitiş zamanı ve bu zaman aralığında yeme-içmeden uzak durmak gibi birtakım davranış belirtileri olsa da oruç biçimsel bir ibadet değildir. Allah’a zihinsel ve duygusal bağlamda bir yönelim olarak çoğunlukla psikolojik âlemde yaşanan bir içsel deneyim özelliğindedir.¹²⁰⁴

Fizyolojik ihtiyaçların insan tabiatının bir parçası olduğu ve giderilmediği takdirde canlılığın sürdürülemeyeceği bilinen bir gerçektir. Ancak bunların serbest ve denetimsiz

¹²⁰⁰ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 8/50 (No. 4474); Buhârî, “Zekât”, 19 (No. 1427); Müslim, “Zekât”, 106 (No. 1042); Tirmizî, “Zekât”, 38 (No. 680).

¹²⁰¹ Mâlik b. Enes, “Sadaka”, 8; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 9/248 (No. 5344); Dârimî, “Zekât”, 22 (No. 1692); Buhârî, “Zekât”, 19 (No. 1429); Müslim, “Zekât”, 94 (No. 1033); Ebû Dâvûd, “Zekât”, 28 (No. 1648); Nesâî, “Zekât”, 33 (No. 2533).

¹²⁰² Zülfikar Özkan, *Mutluluk ve Başarı Yolları* (İstanbul: Hayat Yayınları, 2002), 138-139.

¹²⁰³ Abdurrahman Kasapoğlu, *Zekât Psikolojisi* (İstanbul: Çıra Akademi Yayınları, 2016), 115-118; Ayhan Kaya, *Kur’an’a Göre İnfâk* (Ankara: Fecr Yayınları, 2015), 176.

¹²⁰⁴ Şentürk, *İslamî Hayatın Psikolojik Temelleri*, 56.

bırakılması, başta doyumsuzluk ve bunun ürettiği gerginlik olmak üzere insanı sıkıntıya sokan birçok içsel sorunu beraberinde getireceği muhakkaktır. Bu bağlamda orucun asıl gayesinin, başıboş kaldığında insanı ayartma tehlikesi olan vücutla ilgili bu güdülerin kontrol altına alınarak kötü yönde kullanılmasına engel olmak ve bunlara karşı kişisel bir direnç göstermeyi öğretmek olduğunu söylemek mümkündür.¹²⁰⁵ Orucun bu temel hedefini, Kur'an'da oruç karşılığı olarak kullanılan *savm* ve *sıyâm* kavramlarının sözlük anlamı da aynen yansıtır durumdadır. Bu tabir; asıl olarak *herhangi bir yerdeki sakinlik/durgunluk, alıkoymak/engellemek ve hiçbir iş yapmadan ayakta durma*¹²⁰⁶ olgusuna işaret eder. Nitekim insanın yeme, konuşma, yürüme gibi herhangi bir davranıştan kendisini alıkoyması/kaçınması/feragat etmesi bu kavramla ifade edilir.¹²⁰⁷ İşte buradan hareketle *niyet ederek belli bir zaman diliminde yemek, içmek ve yasak olan vesair şeylerden kendini engellemek*¹²⁰⁸ eylemi dinî bir davranış/ibadet hâline gelmiştir.

Kur'an orucun gerekçesini; daha önce de kısaca *dinin özüne aykırı her türlü inanç, fikir ve düşünceden, her tür tutum ve davranıştan sakınıp kaçınmak*¹²⁰⁹ ve böylelikle *emir ve yasakları konusunda Allah'a karşı sorumluluk/duyarlılık bilinci taşımak*¹²¹⁰ şeklinde tanımladığımız *takva* olarak belirtmektedir.¹²¹¹ Buna göre ayetteki *ittikâ* duygusu, genel olarak her türlü dinî/ahlâkî değer yargılarına karşı gelmekten kaçınmayı ifade eder.¹²¹² Bu sayede mümin, kendini denetim altına alarak kontrolsüz arzu ve şehvî duygularının iç dünyasında oluşturabileceği sıkıntı ve gerginliklerden önemli ölçüde korunmuş olur.

Hiz. Peygamber (s.a.s.), tüm ibadetlerde olduğu gibi orucun da insanın zihin, duygu ve davranış dünyasına etki ederek düzenleyen yönlerine işaret etmesi bağlamında, “*Oruç bir*

¹²⁰⁵ Kasapoğlu, *Kur'an'da İbadet Psikolojisi*, 37-38.

¹²⁰⁶ Örneğin Arapların; rüzgârın durağan/sâkin hâlini ve güneşin gündüzün ortasındaki zevâl/tam tepedeki hâlini *savm* kavramıyla ifade ettiğini görüyoruz. Bkz. Halil b. Ahmed, *Ayn*, “savm”, 7/171. Ayrıca Kur'an'da Meryem 19/26 ayetinde; Hiz. Meryem'in Hiz. İsa'yı dünyaya getirdikten sonra topluluğundan hiç kimseyle konuşmamaya dair and içmesi, konuşmaktan kaçınmak anlamındaki *samt* (سَمْت) manasına gelen yine bu kavramla ifade edilmiştir. Bkz. er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 5/59; Esed, *Kur'an Mesajı*, 519.

¹²⁰⁷ Halil b. Ahmed, *Ayn*, “savm”, 7/171; Ebû Ubeyde, *Mecâzü'l-Kur'ân*, 2/6; İbn Fâris, *Mekâyis*, “savm”, 3/323; Râğip el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “savm”, 500.

¹²⁰⁸ el-Beğavî, *Meâlimü't-tenzîl*, 1/214; eş-Şevkânî, *Fethu'l-kadîr*, 1/207.

¹²⁰⁹ Cebeci, *Kur'an'a Göre Takva*, 47-48.

¹²¹⁰ Esed, *Kur'an Mesajı*, 928.

¹²¹¹ “Ey inananlar! Takva sahibi olmanız diye oruç sizden evvelkilere farz kıldığı gibi size de farz kılınmıştır.” (el-Bakara 2/183).

¹²¹² ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 1/225; Bursevî, *Rûhu'l-beyân*, 1/289; ; el-Kâsımî, *Mehâsinü't-te'vîl*, 2/16; el-Âlûsî, *Rûhu'l-maânî*, 2/57.

kalkandır.”¹²¹³ ifadesiyle orucu bir koruyucu nesneye benzetmiştir. Nitekim oruç; sadece sataşma, taciz ve tahrik etme gibi dışarıdan gelebilecek saldırılara karşı değil iç dünyasındaki her türlü kuruntudan ve bunların neden olduğu stresten de mümini muhafaza eder.¹²¹⁴ Böylece orucun, psikolojik gerilimle başa çıkma hususunda *sabır/irade/öfke kontrolü eğitimi* başta olmak üzere tam bir *benlik eğitimi* olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca orucun bunca ruhsal yararıyla birlikte beden sağlığına olan faydaları da artık daha fazla bilinmektedir. Vücut sağlığının iyi oluşa/mutluluğa olan katkısı ise su götürmez bir hakikattir.¹²¹⁵ Bu bağlamda Hz. Peygamber’in (s.a.s.) “*Oruç tutunuz ki sıhhat bulasınız.*”¹²¹⁶ hadisinin delaletinin hem beden sağlığını hem de ruh sağlığını kapsadığını düşünüyoruz.

Özel bir elbiseyle belli bir zaman ve mekânda yapılan *hac* ibadeti ise, içerdiği birçok simgesel vücut duruşları ve simgesel nesnelerle bireysel, toplumsal ve mâlî yönlerden hemen hemen tüm ibadetleri kapsayan bir sembolik ritüeller bütünüdür. Kur’an, hac ibadetinde insanlar için birçok yarar bulunduğunu açık bir şekilde beyan etmektedir. Örneğin “(İnsanlar hacca gelsinler ki) böylelikle kendileri için birtakım menfaatlere tanık olsunlar”¹²¹⁷ ayetindeki *menâfi’/menfaatler-yararlar* tabiri, diğer ibadetlerde bulunmayıp sadece bu ibadete özgü olarak haccın insanlara temin edeceği her çeşit maddî/dünyevî ve mânevî/dinî faydalar şeklinde anlaşılabilir.¹²¹⁸ Çünkü hac; ihram, vakfe, tavaf, sa’y gibi kendine has vazifelerle/menâsiklerle başlangıçtan bitime kadar sembol ibadetlerden oluşmakta ve ihtiva ettiği manayla her birinin inananı eğiten ve ona bilinç sağlayan bir tarafı bulunmaktadır.¹²¹⁹ Bu menfaatler bütününe hac psikolojisi açısından stresle başa çıkma bağlamında ele aldığımızda, haccın insanda içsel gerilime neden olan birçok temayülü eğittiğini ifade edebiliriz. Bunların başında namazda da mevzubahis olan *sosyal ilgi* eğilimi gelmektedir. Yalnızlık hissinin bireyde zamanla strese dönüştüğü bilinmektedir. İşte hac, namazdan daha kapsamlı olarak inananları müşterek bir gaye için bir arada bulundurup kolektif bir manevî ortam meydana getirerek kişideki hem yalnızlık duvarlarını yıkar, hem de kardeşlik bilincinin pekişip yaşandığı bu toplulukta kendini değerli hissettirir. Diğer

¹²¹³ Mâlik b. Enes, “Sıyâm”, 57; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 12/461 (No. 7492); Buhârî, “Savm”, 2 (No. 1894); Müslim, “Sıyâm”, 162 (No. 1151); İbn Mâce, “Sıyâm”, 1 (No. 1639); Ebû Dâvûd, “Savm”, 25 (No. 2363); Nesâî, “Sıyâm”, 42 (No. 2217).

¹²¹⁴ Özafşar vd., *Hadislerle İslam*, 2/415.

¹²¹⁵ M. Osman Necati, *Kur’an ve Psikoloji*, 265-266; Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, 275. Ayrıca oruç ibadetinin insan sağlığına olan müthiş yararları hakkında geniş bilgi için bkz. Alparslan Özyazıcı, *Din ve Bilim Işığında Oruç ve Sağlık* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2004), 105-177.

¹²¹⁶ Ebû Nuaym el-İsfahânî, *et-Tıbbü’n-Nebevî*, 1/236.

¹²¹⁷ el-Hac 22/28.

¹²¹⁸ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/152; el-Beyzâvî, *Envâru’t-tenzîl*, 4/70; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 17/246.

¹²¹⁹ Özafşar vd., *Hadislerle İslam*, 2/368.

taftan hac bölgesinin emniyet ve dokunulmazlık simgesi oluşu,¹²²⁰ hac için gelenlerin farklı düzeylerdeki stresin sebebi olabilen güven yönelimlerine ve arayışlarına mukabildir. Hac esnasında müminlerin sadece başkalarıyla değil çevredeki diğer canlılarla da olan münasebetlerine çekidüzen veren bir paket program mahiyetindeki *ihram yasakları* ise tam anlamıyla benliği denetim altına alma egzersizleridir.¹²²¹ Bu sayede inanan kimse, olası *çevresel* kaynaklı stresten de büyük ölçüde uzak kalmış olacaktır.

Büyük bir sabır ve metanet gösterip her türlü içsel gerilimden uzak olarak haccın sağladığı tam bir iyi oluş/mutluluk hâliyle bu ibadetini tamamlayan kimseye Hz. Peygamber (s.a.s.), “*Müstehcen bir söz söylemeden ve günah işlemeyen Allah için hac eden kimse, (oradan) annesinden doğduğu günkü gibi döner.*”¹²²² ve “*Mebrûr/kabul edilmiş bir haccın karşılığı ancak cennettir.*”¹²²³ ifadeleriyle önemli müjdelere vermiştir. Bu bilinç, içerisinde birçok hatırayı barındıran İslam’ın doğup kök saldığı toprakları ziyaret etmenin kazandırdığı ruhsal kimlikle birlikte müminin hacdan salt bir mutlulukla dönmesini sağlar. Edinilen bu manevî dinginlik, onu birçok sıkıntı ve kaygıdan uzak tutarak psikolojik gerilimle başa çıkmada da inananın en büyük yardımcısı hâline gelir.¹²²⁴

4.1.4. Dînî Başa Çıkma Konusunda Peygamberlerden Bazı Örnekler

Kur’an, psikolojik gerilimin peygamberlerdeki birtakım ruhsal, duygusal ve fizyolojik/bedensel tezahürlerini ve başa çıkma stratejilerini özellikle de isimlerini vererek bazı peygamberler üzerinden anlatmaktadır. Konuyla ilgili örneklerle geçmeden önce, onlarla ilgili önemli gördüğümüz genelgeçer bir hususu dile getirmenin yararlı olacağı kanaatindeyiz. Peygamberlerin birçok ortak sıfat ve kemali paylaştığı bilinen bir gerçektir. Nitekim Kur’an, peygamberliğin asgarî şartları olan *ruh ve beden sağlığı, doğruluk, güvenilirlik, zekâ, tebliğ ve günahsızlık*¹²²⁵ niteliklerinin bütün peygamberlerde bulunduğunu haber vermektedir. Bu açıdan Kur’an’da ve bazı hadislerde peygamberler arasında ayırım yapılmaması ve onlar arasında üstünlük sıralamasına gidilmemesi istenmiştir.¹²²⁶ Ancak

¹²²⁰ Örneğin bkz. el-Bakara 2/125; Âl-i İmrân 3/97; Mâide 5/97.

¹²²¹ Abdurrahman Kasapoğlu, *Hac Psikolojisi* (İstanbul: Çıra Akademi Yayınları, 2016), 171-172; Mustafa Karataş, *İbadetlerde Ruh ve Şekil* (İstanbul: Nûn Yayıncılık, 2010), 146-147; Kasapoğlu, *Kur’an’da İbadet Psikolojisi*, 51-54; Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, 276-280.

¹²²² Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 12/38 (No. 7136); Buhârî, “Hac”, 4 (No. 1521).

¹²²³ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 22/438 (No. 14582).

¹²²⁴ M. Osman Necati, *Kur’an ve Psikoloji*, 267-269.

¹²²⁵ Gölcük-Toprak, *Kelam*, 284-285.

¹²²⁶ el-Bakara 2/136, 285; Âl-i İmrân 3/84; en-Nisâ 4/152. Ayrıca bkz. Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 4/61 (No. 2167); Dârimî, “Rikâk”, 33 (No. 2788); Buhârî, “Enbiyâ”, 37 (No. 3412); Müslim, “Fedâil”, 167 (No. 2377); Ebû Dâvûd, “Sünnet”, 14 (No. 4668).

Kur'an, peygamberlerin ortak oldukları bu özelliklerinin yanında, onların bir de farklı oldukları sıfat ve lütuflara, derece ve niteliklere sahip olduklarını bildirmektedir. “*O peygamberlerin kimini kiminden üstün kıldık. İçlerinden bir kısmıyla Allah konuşmuş, bir kısmını da derecelerle yükseltmiştir.*”¹²²⁷ ve “*Gerçekten biz, peygamberlerin kimini kiminden üstün kıldık. Nitekim Dâvûd’a da Zebûr’u verdik.*”¹²²⁸ ayetlerinde peygamberlerin bu farklı özelliklerine, kemallerine ve mazhar oldukları ilâhî lütuflara dikkat çekilmiştir. Onun için ayetlerdeki *tafdîl* kavramının aslında *tefâdul* anlamında olup, mutlak üstünlüğe değil esas itibariyle *çeşitlilik* ve *farklılığa* delalet ettiği söylenebilir.¹²²⁹ Yani bununla, peygamberlerin esasta eşit olmakla beraber her birinin diğerinden farklı üstün nitelikleri, onların diğerlerinden farklı ve çeşitli meziyetleri vurgulanmaktadır.¹²³⁰ Bunun yanı sıra ayetlerde geçen *ba’zuhüm alâ ba’z-bazısını bazısı üzerine* (بَعْضُهُمْ عَلَى بَعْضٍ) formu, niteliğe ilişkin bir ayırımı değil, niceliğe ilişkin bir ayırımı ifade etmekte olup; “*bazı hususlarda bazısını, bazı hususlarda ise bazısını üstün kıldık*”¹²³¹ anlamını içermektedir.

Dolayısıyla ilgili ayetler, Allah’ın peygamberlerini fazilet ve kemal bakımından birbirinden farklı kıldığını ifade etmektedir. Bu bağlamda peygamberler arasında, - peygamberlik vasfı bakımından birini diğerinden ayırt etmeden ve isim verilerek üstünlük sıralaması yapmadan- Allah katında ölçüsünü yalnız kendisinin bildiği bir derecelendirme farkı olduğu¹²³² sonucuna varmak mümkündür.¹²³³ Nitekim Kur’an, peygamberlerin bu farklı hususlardaki çeşitli erdem ve meziyetlerinden örnekler vererek bu konuda önemli ipuçları sunmaktadır. Örneğin Allah, Hz. Musa ile konuştuğunu¹²³⁴ ve peygamberliğin vehbî olmasına rağmen Hz. Musa’nın duasına icabet ederek kardeşi Hz. Harun’u da kendine destek ve yardımcı olması için peygamber olarak gönderdiğini haber vermektedir.¹²³⁵ Diğer taraftan

¹²²⁷ el-Bakara 2/253.

¹²²⁸ el-İsrâ 17/55.

¹²²⁹ Râgıb el-İsfahânî, *Müfredât*, “fadl”, 574.

¹²³⁰ Esed, *Kur’an Mesajı*, 89; Şener vd., *Yüce Kur’an ve Açıklamalı-Yorumlu Meâli*, 41.

¹²³¹ Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 2/840. Ayrıca, *tafdîl* kavramının bu *çeşitlilik* ve *farklılık* anlam nüansını destekleyen başka ayetler de vardır. Örneğin “Allah’ın, insanlardan bir kısmını diğerlerine üstün kılması ve mallarından harcama yapmaları sebebiyle erkekler kadınların yöneticisi ve koruyucusudurlar.” (Nisâ 4/34) ayetindeki *tafdîl* kavramının, erkeklerle kadınların yani her iki cinsin farklı alanlardaki değişik meziyetlerine; “*Hepsi (bütün bu ürünler) aynı su ile sulandıkları halde, biz üründe bir kısmını bir kısmına üstün kılarız.*” (Ra’d 13/4) ayetindeki *tafdîl*’in ise, her bir ürünün/meyvenin farklı renk ve çeşitli lezzetine vurgu yaptığı söylenebilir.

¹²³² İlgili ayetteki “*Bir kısmını da derecelerle yükseltmiştir.*” ifadesi bunu desteklemektedir. (el-Bakara 2/253).

¹²³³ eş-Şevkânî, *Fethu’l-kadîr*, 1/308-309; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 3/7-8.

¹²³⁴ en-Nisâ 4/164; el-A’raf 7/143.

¹²³⁵ Tâhâ 20/29, 37; el-Kasas 34/35.

Hız. İsa'nın babasız dünyaya gelmesi¹²³⁶ ve onun Rûhü'l-Kudüs'le desteklenmesi,¹²³⁷ Allah'ın Hız. İbrahim'i dost edinmesi,¹²³⁸ kendi esmasından olan *Halîm* ismini Hız. İbrahim için de kullanması¹²³⁹ ve kendisinden *üsve-i hasene/güzel bir örnek* olarak bahsedilmesi¹²⁴⁰ bu konuda sadece birkaç örnektir. Ayrıca peygamberlerin sonuncusu olarak¹²⁴¹ Hız. Peygamber (s.a.s.)'in büyük bir ahlak üzere olduğunun özellikle belirtilmesi,¹²⁴² kendisinin de *üsve-i hasene/güzel bir örnek* olarak anılması¹²⁴³ ve Allah'ın kendi esmasından olan *Raûf* ve *Rahîm* isimlerini Hız. Peygamber (s.a.s.) için de kullanması¹²⁴⁴ oldukça manidardır.

Buradan hareketle şunu ifade etmek gerekir ki; Allah Kur'an'da bütün peygamberlerin yoğun bir şekilde psikolojik gerilim yaşadıklarını belirtmesine rağmen,¹²⁴⁵ tespit ettiğimiz kimi stres ifadelerini bizzat kullanarak aşağıda değineceğimiz bazı peygamberlerin yaşadığı psikolojik gerilim hallerinden ve bu süreci yönetmede gösterdikleri olağanüstü gayretlerden ayrıca bahsetmiştir. Bu husus, onların bu önemli içsel durumla başa çıkma konusunda daha da ön plana çıktığının bir göstergesi olarak algılanabilir.

Hız. Lut

Kur'an'da yirmi yedi defa ismi geçen Hız. Lut,¹²⁴⁶ risaletinin farklı kesitlerinin bahsi geçtiği on değişik sûrede de kıssa olarak anlatılmaktadır.¹²⁴⁷ Hız. İbrahim'in erkek kardeşinin oğlu yani yeğeni ve ona inanan ilk kimse olarak bilinir.¹²⁴⁸ Kendisine Hız. İbrahim'in şeriatı üzerine risalet görevi verilmiş ve en büyüğü Sodom olan beş şehrin bulunduğu bölgeye peygamber olarak gönderilmiştir.¹²⁴⁹ Böylece amcası Hız. İbrahim'le aynı zaman diliminde fakat değişik bölgede elçilik görevinde bulunmuştur.

¹²³⁶ Âl-i İmrân 3/59; Meryem 19/16-34.

¹²³⁷ el-Bakara 2/87, 253.

¹²³⁸ en-Nisâ 4/125.

¹²³⁹ et-Tevbe 9/114; Hûd 11/75.

¹²⁴⁰ el-Mümtehine 60/4, 6.

¹²⁴¹ el-Ahzâb 33/40.

¹²⁴² el-Kalem 68/4.

¹²⁴³ el-Ahzâb 33/21.

¹²⁴⁴ et-Tevbe 9/128.

¹²⁴⁵ el-Bakara 2/214; Yûsuf 12/110.

¹²⁴⁶ Abdülbâkî, *Müfhehres*, "Lût", 654.

¹²⁴⁷ el-A'râf 7/80-84; Hûd 11/77-83; el-Hicr 15/57-77; el-Enbiyâ 21/74-75; eş-Şuarâ 26/160-174; en-Neml 27/54-58; el-Ankebût; 29/28-35; es-Sâffât 37/133-138; ez-Zâriyât 51/31-37; el-Kamer 54/33-40.

¹²⁴⁸ Ebû Abdillâh Muhammed b. Sa'd el-Basrî, *et-Tabakâtü'l-kübrâ* (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1990), 1/46; Ebû Hâtim, *Tefsîr*, 9/3050; el-Beğavî, *Meâlimü't-tenzîl*, 3/554; İbn Kesîr, *Tefsîr*, 6/246.

¹²⁴⁹ Ebû Abdillâh Muhammed b. Abdillâh el-Hâkim en-Nisâbü'rî, *el-Müstederek ala's-Sahîhayn* (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1990), 2/ 612 (No. 4056); Ebû'l-Hasen Ali b. Ebi'l-Kerem eş-Şeybânî İbnü'l-Esîr, *el-Kâmil fi't-târih* (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-Arabî, 1997), 1/106; İmâdüddîn Ebi'l-Fidâ İsmâil İbn Kesîr, *el-Bidâye ve'n-nihâye* (Beyrut: Dâru'l-Fikr, 1986), 1/176.

H. Lut'un risalet hayatında sıkça maruz kaldığı şiddetli psikolojik gerilimin mahiyetini kavramanın yolu, gönderildiği toplumun dînî ve ahlâkî yapısının anlaşılmasından ve kavmiyle olan mücadelesinde kendisine uygulanan yoğun psikolojik baskıların çözümlenmesinden geçmektedir. Diğer bir deyişle tüm bunların, onda oluşan stresin genel kaynağını oluşturduğu söylenebilir. Nitekim diğer peygamberlerde olduğu gibi H. Lut da topluluğu tarafından öncelikle yalanlanmıştı.¹²⁵⁰ Ancak kavmine Allah'ın dinini tüm gayretiyle tebliğ etmesine rağmen çok ilginçtir ki, hanımı dâhil¹²⁵¹ topluluğunun tamamına yakını ona inanmamıştı.¹²⁵²

Kur'an H. Lut'un kavmiyle mücadelesinde, yalanlanmasıyla birlikte onu manen çok yoran ve adeta ruhen sarsan/yıpratıcı toplumundaki ahlâkî bir sosyal sapkınlıktan bahseder. Hatta Kur'an'ın bu hususu, toplulukta yerleşmiş olması bakımından H. Lut'un psikolojisini zorlama bağlamında daha da ön plana çıkardığını ifade etmek mümkündür. H. Lut kendilerine peygamber olarak gönderildiği ahâlîde, cinsî bir inhiraf olarak eşcinselliğin bir çeşidi olan homoseksüelliğin yaygın olduğuna tanık olmuştur. Bu fitrata aykırı durum, o zamana kadar hiçbir yerde görülmeeyen sıradışı/olağanüstü bir cinsî sapıklık durumuydu.¹²⁵³ Erkekler erkeklere ilgi/şehvet duyuyor ve birbirleriyle zina ediyorlardı.¹²⁵⁴ Üstelik tüm bu çirkinliği, toplu organizasyonlarda da gizlenmeden uluorta yapabiliyorlardı.¹²⁵⁵ Bu sıradışı ahlâkî yozlaşma o toplumda öylesine yerleşik sıradan bir durum olarak görülmeye başlanmıştı ki; bu kerih eylemi tasvip etmeyip karşı olanlarla öncelikle “(güya) onlar pek temiz/namuslu insanlarmış”¹²⁵⁶ şeklindeki sözlerle alay ediliyordu. Bu durum, toplumdaki sapkın güruh tarafından *iffet* kavramının manipüle edilerek özellikle bu değer üzerinden ahlâkî değerlerin ters yüz edilmesi hususunda bir algı operasyonu yapıldığını göstermektedir. Yine bu erdem sahini insanlar bununla bırakılmayıp türlü psikolojik tacizlerle/mobbinglerle toplumdan dışlanıyor ve bir başka yere sürgünle tehdit

¹²⁵⁰ eş-Şuarâ 26/160; Sâd 38/13; Kâf 50/13; el-Kamer 54/33.

¹²⁵¹ et-Tahrîm 66/10.

¹²⁵² Nitekim Kur'an, H. Lut kavminin helakından bahsederken “*Böylece oradaki tüm inananları çıkardık. Zaten bir ev dışında, orada Müslümanlardan hiç kimse bulamadık.*” (ez-Zâriyât 51/35-36) bilgisini vermektedir. Dolayısıyla o evin H. Lut'a ait olduğu anlaşılmaktadır. Helaktan kurtulan bu ev halkının da iki kızı dâhil 13 kişi olduğu belirtilmiştir. Bkz. et-Taberî, *Câmiu'l-beyân*, 12/492; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/402; İbn Atiyye, *el-Muharraru'l-Vecîz*, 5/179; el-Bikâî, *Nazmu'd-dürer*, 7/281; el-Îcî, *Câmiu'l-beyân*, 4/194; es-Süyûtî, *ed-Dürü'l-mensûr*, 13/667-668.

¹²⁵³ el-A'râf 7/80; el-Ankebût 29/28.

¹²⁵⁴ el-A'râf 7/81; eş-Şuarâ 26/165-166; en-Neml 27/55.

¹²⁵⁵ en-Neml 27/54; el-Ankebût 29/29. Ayrıca H. Lut kavminin bu iğrenç fiili bilhassa meclis ve toplantılarında ne şekilde uyguladıkları hakkında daha geniş bilgi için bkz. Ebu Cafer Muhammed b. Cerir et-Taberî, *Târîhu't-Taberî* (Beyrut: Dâru't-Türâs, H. 1387), 1/293-296.

¹²⁵⁶ el-A'râf 7/82; en-Neml 27/56.

ediliyorlardı.¹²⁵⁷ Hatta yol kesip insanlara özellikle de erkeklere sataşıyorlar ve onları bu iğrenç fiile zorluyorlardı.¹²⁵⁸ Bu tiksindirici durumdan o bölgeye gelen yabancılar da büyük zarar görüyordu.¹²⁵⁹ Daha da önemlisi, kendi içlerindeki aynı zihniyeti paylaşanların diğer kesime karşı oluşturdukları bu baskın ve bezdirici güç sayesinde, hem bahsi geçen fiiller hem de erkeğin erkekle nikâhlanıp aile kurması da yasal hâle gelmişti.¹²⁶⁰

Genel hatlarıyla portresini çizmeye çalıştığımız topluluğunun bu görülmemiş sosyal ahlak çöküntüsü karşısında Hz. Lut, onları hakikatten uzaklaştıran ve kendilerini iyice haddi aşan, azan ve cahil bir toplum haline getiren bu menfur işten vazgeçirmek için tüm gücüyle uğraşmıştır. Onlara sürekli ve ısrarla normal evliliği önermiş ve böylece Allah'ın ortaya koyduğu fitrat ayarlarına geri dönmeleri gerektiğini beyan etmiştir.¹²⁶¹ Bununla beraber her defasında, yaptıkları bu sapkın eylemden tiksindiğini/iğrendiğini ifade ederek takındığı bu kesin tavırdan asla ödün vermediğini göstermiştir.¹²⁶² Ancak Hz. Lut bu hususta kavminden sert bir muhalefetle karşılaşmıştır. Nitekim kendisiyle alay edilmiş, birçok sözlü taciz ve psikolojik baskıya uğrayarak toplumdan dışlanmaya çalışılmış ve bu tutumundan vazgeçmezse memleketten sürgün edilmekle tehdit edilmiştir.¹²⁶³ Hatta yanı sıra direnen ve sapkın anlayışlarından vazgeçmeyen topluluğu hadlerini daha da aşarak, yaptıklarının kötü olduğu ve cezaya uğrayacakları konusunda doğru söylüyorsa, Hz. Lut'tan Allah'ın azabını hemen getirmesini isteyecek kadar ileri gitmişlerdi.¹²⁶⁴

Kavmiyle devam tüm bu süreç boyunca Hz. Lut'un içsel dünyasında biriken ve giderek artan bir psikolojik gerilim olduğu anlaşılmaktadır. Hatta bu ruhsal gerginlik onu öyle bir safhaya ulaştırmıştır ki, artık topluluğuyla ve onların kendisinde meydana getirdiği stresle başa çıkma konusunda ümidini yitirmiştir. Böylece düştükleri ümitsizlik anlarında her peygamberin yaptığı gibi Hz. Lut da bu *tükenmişlik* noktasında Allah'a sığınmış ve

¹²⁵⁷ el-A'râf 7/82; en-Neml 27/56.

¹²⁵⁸ el-Ankebût 29/29.

¹²⁵⁹ İleride değineceğimiz üzere, önce Hz. İbrahim'e sonra da Hz. Lut'a delikanlı şekline bürünmüş olarak geldiği anlaşılan elçi melekler hususunda, kavminin Hz. Lut'a olan baskısı ve onu bu fuhşiyat konusunda bezdirmeye çalışması, bu tacizleri daha önceden de o bölgeye gelen yabancılar da gerçekleştirdiklerini göstermektedir.

¹²⁶⁰ Hâkim en-Nisâbûrî, *el-Müstederek ala's-Sahîhayn*, 2/612 (No. 4056).

¹²⁶¹ el-A'râf 7/80-81; eş-Şuarâ 26/165-166; en-Neml 27/54-55; el-Ankebût 29/28-30.

¹²⁶² eş-Şuarâ 26/168.

¹²⁶³ el-A'râf 7/82; eş-Şuarâ 26/167; en-Neml 27/56.

¹²⁶⁴ el-Ankebût 29/29.

uslanmayan bu azgın topluma karşı, kendisini ve ailesini kurtarma hususunda Allah'tan yardım talep etmiştir.¹²⁶⁵

Hız. Lut'un bu duası üzerine Allah, kavmini helak etmek üzere insan/genç delikanlılar suretinde elçi melekler göndermiştir.¹²⁶⁶ Kendisinin yeğeni olduğu için olay Hız. İbrahim'i de ilgilendirdiğinden bu melekler önce Hız. İbrahim'e misafir olmuş ve ona öncelikle bir oğul (Hız. İshak) müjdelemişlerdir.¹²⁶⁷ Sadece bu görev için gelmediklerini anlayan Hız. İbrahim'e özellikle suçlu bir topluluğu cezalandırmak üzere gönderildiklerini söylemişlerdir.¹²⁶⁸ Ancak Kur'an'ın tabiriyle yufka yürekli ve yumuşak huylu olan Hız. İbrahim,¹²⁶⁹ inkârcılara gelecek olan genel helaka yeğeni Hız. Lut ve ona inananların da uğrayabilecek olmasından korkarak, bu felaketin kaldırılması için Allah'a ısrarla yalvardı.¹²⁷⁰ Bunun üzerine elçi melekler ona, hanımı hâriç Hız. Lut ve tüm ailesinin kurtulacağını ve sadece kavminin helak edileceğini bildirdiler.¹²⁷¹

Bunun akabinde elçi meleklerin Hız. Lut'a gelmesiyle birlikte, onun açısından adeta hayatının en yoğun stres dolu anları başlayacaktır. Bu durumu, Kur'an'ın konuyla ilgili kullandığı kavram ve ifadelerden çok rahat sezinleyebiliriz. Kendisine genç delikanlılar suretinde gelen melekleri gören Hız. Lut da amcası Hız. İbrahim gibi onları insan zannetmiş¹²⁷² ve topluluğunun onlara da sataşıp kötülük yapmasından kaynaklanan yoğun bir stres yaşamıştır. Nitekim *"Elçilerimiz Lut'a geldiğinde; onlar için tasalandı, onlardan dolayı içi daraldı/sıkıldı ve 'Bu, zor/çetin bir gündür' dedi."*¹²⁷³ ayetindeki *dâka bihi zer'an* deyimini, daha önce de ele aldığımız Kur'ânî bir psikolojik gerilim ifadesi olarak *gücü zayıflamak, güç yetirememek, gücünü aşan bir iş yüklenip o işi gerçekleştirmekten aciz*

¹²⁶⁵ eş-Şuarâ 26/169; el-Ankebût 29/30.

¹²⁶⁶ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 18/21.

¹²⁶⁷ Hûd 11/69-73; el-Hicr 15/51-54; ez-Zâriyât 51/24-30. Ayrıca ilgili ayetlerden anlaşılıyor ki; kendisine misafir olan elçi melekleri Hız. İbrahim baştan tanımamış, onlara bir sofraya hazırlamış, fakat yemekten yemediklerini görünce meleklerin itirafı sonucunda gerçeği anlamıştır. Bu durum, elçi meleklerin insan şeklinde geldiğinin en büyük kanıtıdır.

¹²⁶⁸ el-Hicr 15/57-58; ez-Zâriyât 51/31-32.

¹²⁶⁹ Hûd 11/75.

¹²⁷⁰ Kur'an Hız. İbrahim'in bu ısrarcı tutumunu *"(İbrahim) Lut topluluğu hakkında (adeta) bizimle mücadeleyle başladı."* (Hûd 11/74) olarak tasvir eder.

¹²⁷¹ Hûd 11/76; el-Hicr 15/57-60; el-Ankebût 29/31-32; ez-Zâriyât 51/31-36.

¹²⁷² el-Hicr 15/61-62.

¹²⁷³ Hûd 11/77.

*kalmak, iş tamamlanmadan kuvveti kesilmek/gücü düşmek, çare ve çıkış yolunun tıkanması ve tüm bunlardan dolayı da içi daralmak/içine sıkıntı basmak*¹²⁷⁴ gibi anlamlara gelmektedir.

Diğer taraftan Hz. Lut'un bu gerilimli ruh hâlinin *korku* ve *üzüntü* olmak üzere duygusal tezahürler olarak da ortaya çıktığı görülmektedir.¹²⁷⁵ Bu hissî belirtiler, onun topluluğunun başına gelecek felaketten dolayı tasalandığı ve büyük bir üzüntüğü hissettiği, elçi meleklerle kavminin yapmaya niyetlendiği kötü ve çirkin eylemlerden ötürü de korktuğu ve endişe duyduğu bir tutum olarak açıklanabilir.¹²⁷⁶ Diğer taraftan ilgili ayetteki “*Hâzâ yevmün asîb-Bugün çetin bir gündür*” (هَذَا يَوْمٌ عَصِيبٌ) ifadesi de, içinde bulunduğu zor/ağır şartların bilincinde olarak kendisini bekleyen sıkıntılı/tehlikeli durumdan dolayı yaşadığı müthiş stresin ve duygusal tezahürlerinin konuşma davranışına yansımış şeklidir.

Şehre yabancı gençler uğradığını ve onların Hz. Lut'ta misafir kaldığını haber alan şehir halkı, daha önce de birçok yabancıya yaptıkları gibi sapkın emellerini gerçekleştirmek üzere sevinçle ve koşarak onun evine gelmişlerdir.¹²⁷⁷ Korktuğu başına gelen Hz. Lut'la o gelenler arasındaki diyaloglarda, onun ne kadar çaresiz kaldığı ve bu çaresizliğin onda meydana getirdiği yoğun stres ve sözlerine yansıyan davranışsal tezahürleri bariz bir şekilde hissedilmektedir. Nitekim Hz. Lut misafirleri hakkında onlara sarfettiği, “*Allah'tan korkun. Onlar benim misafirlerimdir. Beni onların yanında mahcup edip rezil ederek bir skandal daha çıkarmayın. İçinizde hiç akli başında bir adam yok mu?*”¹²⁷⁸ sözleriyle içsel dünyasındaki gerilimi ve tepkisini ancak bu şekilde dile getirebilmiştir. Karşı taraftan tehditkâr ve tacizkâr bir üslupla gelen “*Biz sana el âlemin işine karışmayı yasaklamamış mıydık? Aslında sen bizim ne istediğimizi çok iyi biliyorsun.*”¹²⁷⁹ cevabına karşılık Hz. Lut'un adeta son bir hamleyle onlara söylediği “*Keşke size karşı koyabilecek gücüm veya yaslanabileceğim sağlam bir dayanak olsaydı!*”¹²⁸⁰ ifadesinde; psikolojik gerilimin

¹²⁷⁴ İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, “dayk”, 2/691; İbn Fâris, *Mekâyis*, “dayk”, 2/350; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/453; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, “dayk”, 1/311; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 3/142; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “dayk”, 26/48.

¹²⁷⁵ “Elçilerimiz (melekler) Lût'a gelince, onlardan dolayı (kavmi tarafından başlarına gelebilecek kötü durumlardan dolayı) kaygılandı ve kendisine bir sıkıntı bastı. (Elçi meleklerimiz) ‘Korkma ve üzülme!’ dediler.” (el-Ankebût 29/33).

¹²⁷⁶ el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 8/225; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/453; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 25/54; Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 4/2801.

¹²⁷⁷ Hûd 11/78; el-Hicr 15/67. Öyle ki; Kur'an bu insanların o andaki psikolojisini *şehvetten başları/gözleri dönmüş* şeklinde tavsif eder. Bkz. el-Hicr 15/72.

¹²⁷⁸ Hûd 11/78; el-Hicr 15/68-69.

¹²⁷⁹ Hûd 11/79; el-Hicr 15/70.

¹²⁸⁰ Hûd 11/80. Ayrıca Hz. Peygamber (s.a.s.), Hz. Lut'un aciz kaldığını itiraf ettiği bu sözüyle ilgili olarak, Allah'ın Hz. Lut'tan sonra bütün peygamberleri güçlü ailelerden gönderdiğini beyan buyurmuştur. Bkz. Hâkim en-Nisâbü'rî, *el-Müstederek ala's-Sahîhayn*, 2/611; İbn Kesîr, *el-Bidâye ve'n-nihâye*, 1/180.

kendisinde meydana getirdiği tükenmişlik ve çaresizlik ve bunun duygusal belirtileri olan üzüntü, hayıflanma ve iç geçirme çok rahat bir şekilde gözlemlenebilmektedir.

Nihayet Allah'ın emri gelmiş ve Hz. Lut'a inanmayan bu ahlaksız insanlar topluluğu feci bir şekilde helak edilmiştir. Kur'an, yoldan çıkmış bu azgın ve sapkın Sodom halkının özellikle zaman vererek sabahleyin/sabahın erken saatlerinde helak edildiğini belirtir.¹²⁸¹ Bu durum, azabın onları uykuda iken ve ansızın yakaladığını ifade eder. Ayrıca Kur'an tarafından başlarına gelen musibetin, yaşadıkları şehrin altının üstüne getirilmesi ve üzerlerine kızgın/pişmiş taşlar yağması olarak detaylandırılması da oldukça dikkat çekicidir.¹²⁸² Bu izah da, o esnada bölgede günümüz tabiriyle büyük bir deprem ve yanardağ patlaması olduğuna bir işaret sayılabilir.

Diğer taraftan Kur'an, yeryüzünden silinen Hz. Lut kavminin ardından, helak edilen diğer topluluklarda olmadığı kadar, bu olayın mahiyetini iyice düşünüp araştıranlar için dikkat çekici izler/kalıntılar kaldığını beyan etmektedir.¹²⁸³ Hatta Kur'an'da, yıkılan bu şehirlerden arda kalanların hâlâ ayakta olduğu ve kimilerinin sabah akşam oralardan gelip geçtiği bile haber verilmektedir.¹²⁸⁴ Nitekim Sodom bölgesinin, sonradan gelenlere ibret için günümüzde Lut Gölü'nün güneyinde harabe olarak mevcut olduğu bilinmektedir.¹²⁸⁵

Kavmiyle mücadelesinde yaşadığı yoğun psikolojik gerilimden anekdotlar sunmaya çalıştığımız Hz. Lut'un, stres yönetiminde/stresla başa çıkmada önemli stratejiler uyguladığı göze çarpmaktadır. Kendisine en önemli dış stres kaynağı/vericisi olarak gördüğü topluluğunun inançsızlığını ve ahlaksızlığını her peygamberin yaptığı gibi öncelikle değiştirmeye yönelmiş ancak süreç olumsuz sonuçlanmıştır. Elçilik misyonu gereği bu stres vericilere karşı kendi duygu ve düşünce dünyasında da bir değişiklik meydana gelmemiştir, zaten bu mümkün de değildir. Yani ne stresin kaynağı değişmiş ne de strese muhatap olanın kendisi. Yine de Hz. Lut, ruhsal gerilimin kendisinde ortaya çıkardığı duygusal baskı ve gerginliği azaltmaya yönelik dik durarak asıl tavrından vazgeçmeden bahsi geçen birçok davranışsal çaba sarfetmiştir. Son tahlilde en önemli dînî başa çıkma yöntemlerinden olan

¹²⁸¹ Hûd 11/81; el-Hicr 15/73; el-Kamer 54/38.

¹²⁸² Hûd 11/82; el-Hicr 15/74; eş-Şuarâ 26/172-173; es-Sâffât 37/136; ez-Zâriyât 51/33.

¹²⁸³ el-Ankebût 29/35; ez-Zâriyât 51/37;

¹²⁸⁴ el-Hicr 15/76; el-Furkân 25/40; es-Sâffât 37/137-138.

¹²⁸⁵ Ahmet Bedir, *Kur'an-ı Kerim Atlası* (İstanbul: Kaynak Yayınları, 2010), 303. Hatta Lut Gölü'nün çevresindeki bu harabeler/kalıntılar müellif tarafından bizzat müşahade edilmiş ve ilgili yerler fotoğraflanarak eserinde yer almıştır. Bkz. Bedir, *Kur'an-ı Kerim Atlası*, 300-304. Ayrıca Hz. Lut kıssası hakkında geniş bilgi için bkz. İbnü'l-Esîr, *el-Kâmil fi't-târîh*, 1/91-93; İbn Kesîr, *el-Bidâye ve'n-nihâye*, 1/175-183.

duaya başvurmuştur. Kendisini ve ailesini kurtarma konusunda Allah'tan yardım istediği duasında,¹²⁸⁶ Allah'tan stresin kaynağına yönelik doğrudan müdahale talep ettiği anlaşılmaktadır. Çünkü Hz. Lut, kendisinden önce yaşanmış Hz. Nuh, Hz. Hud ve Hz. Salih kavimlerinin toplu helaklarından bir peygamber olarak haberdar olmalıdır. Böylece psikolojik gerilimle başa çıkmada Hz. Lut, duyguları değiştirmeye yönelik *duygu odaklı* yöntemi değil, Allah'ın yardımıyla stres meydana getiren durumu değiştirmeye yönelik *problem çözme odaklı* yöntemi kullanmış olmaktadır.

Hz. Lut'un tüm çabasıyla mücadele ettiği ve kavminin helak olmasına neden olan bu sıradışı sapkın zihniyetin, Kur'an'ın bu kıssa üzerinden bütün uyarılarına rağmen özellikle son çeyrek asırda dünya ölçeğinde hızla yayılmaya devam ettiği görülmektedir. Üstelik o devirdeki gibi sadece erkek erkeğe değil kadın kadına da eşcinsellik özendirilerek taraftar bulunmaktadır. Bunlara cinsiyet değiştirme ve çocukların cinsel istismarı gibi ahlak dışı uygulamalar da eklenmektedir. Tüm bu sapık davranışların da LGBT ve pedofili gibi simgesel harf ve kelimelerle kavramlaştırıldığını görüyoruz. Bu tür gayri insânî hareketlerin günümüzde de yasal zemin bularak STK, kulüp, parti, lobi gibi oluşumlarla örgütlenmeye devam ettiklerine tanık olunmaktadır. Bu teşkilatların etkili çalışmaları sonucunda dergi, dizi, sinema, sosyal medya gibi kitle iletişim araçlarıyla özendirilerek bu zihniyetin görünürlüğünün artması, birçok ülkede bu grupların kendi aralarında (erkek erkek/kadın kadınla) evlenmelerine ve çocuk edinmelerine yasal olarak izin verilmesi, hatta daha da önemlisi tüm bu hareketler hakkında olumsuz eleştiriler getirilmesinin o ülkelerde ve daha nice yerlerde nefret suçu sayılması ve buna benzer birçok uygulama onlar açısından başarı sayılmaktadır.¹²⁸⁷ Fıtrata aykırı bu gayri ahlâkî tutumların insanlığın geleceği konusundaki vardığı nokta oldukça düşündürücü olsa gerektir.

Hz. Yakub

Hz. Yakub, yine kendisi gibi peygamber olan iki peygamberden Hz. İshak'ın oğlu ve aynı zamanda Hz. İbrahim'in torunudur.¹²⁸⁸ Kur'an'da *İsrâîl* lakabıyla da anılır.¹²⁸⁹ Bu

¹²⁸⁶ eş-Şuarâ 26/169; el-Ankebût 29/30.

¹²⁸⁷ Kısaca LGBT olarak sembolize edilen ve gökkuşağı renkleriyle özdeşleştirilen eşcinselliğin ve pedofili adı verilen çocukların cinsel istismarı hareketlerinin özellikle son yetmiş yılının başlangıç, yayılış, örgütleniş ve uyguladıkları akılalmaz taktiklerle kısıtlayıcı/engelleyici tüm tabulardan kurtulunarak cinselliğin özgürce/sınırsızca yaşanması için yapılan gerekli siyasal, hukuki ve kültürel düzenlemeler hakkında Mücahit Gültekin, *Algı Yönetimi ve Manipülasyon* (İstanbul: Pınar Yayınları, 2019), 153-215. bkz. Mücahit Gültekin, *Algı Yönetimi ve Manipülasyon* (İstanbul: Pınar Yayınları, 2019), 153-215.

¹²⁸⁸ İbn Sa'd, *et-Tabakâtü'l-kübrâ*, 1/45; İbnü'l-Esîr, *el-Kâmil fi't-târih*, 1/113.

¹²⁸⁹ Âl-i İmrân 3/93.

yüzden olsa gerek ondan gelen soyuna *Benî İsrâîl* adı verilmiştir.¹²⁹⁰ Kur'an, henüz dünyaya gelmeden ismi Allah tarafından verilmiş olarak Hz. İbrahim'e torun olarak müjdelendiğini haber vermektedir.¹²⁹¹ İsmi Kur'an'da on altı ayette geçer.¹²⁹² Bunlardan üçü, oğlu Hz. Yusuf'la beraber kendisinin de kıssasının anlatıldığı bağlamda gelir.¹²⁹³ Kur'an Hz. Yakub'u; aynı zamanda güç ve basiret sahibi, ahireti çok düşünüp önemseyen, ihlâslı, Allah katında seçkin ve hayırlı bir insan¹²⁹⁴ olarak zikreder.

Kur'an, Hz. Yakub'un yaşadığı sarsıcı psikolojik gerilimi oğlu Hz. Yusuf'la ilişkilendirerek aktarmaktadır. Diğer bir deyişle onun maruz kaldığı yıpratıcı stresin kaynağında oğlu Hz. Yusuf'un başına belli bir dönemde gelen talihsiz olaylar bulunur. Hz. Yusuf merkezli anlatılan ilgili kıssada özetle; Hz. Yusuf'un gördüğü rüya ve bunu babasına anlatması, kardeşleri tarafından kuyuya atılması, onu kuyudan çıkaran kafil tarafından Mısır'da köle olarak satılması, kendisini satın alan Aziz ve hanımı tarafından yetiştirilmesi, bir iftira sonucu cezaevine girmesi ve buradaki hapisshane arkadaşlarını Allah'ın dinine davet etmesi, Mısır Kralının gördüğü rüyayı yorumlaması sonucu cezaevinden çıkarılıp maliyeden sorumlu yüksek düzeyde yöneticiliğe getirilmesi, bu görevi esnasında kıtlık sebebiyle kendisine erzak istemeye gelen kardeşleriyle tanışması, uzun süreli bir ayrılıktan sonra babası ve kardeşleriyle Mısır'da tekrar buluşması¹²⁹⁵ gibi konular ele alınmıştır.

Hayatından psikolojik gerilim örnekleri sunacağımız Hz. Yakub'un giderek yoğunlaşacak olan stres dolu günlerinin odağında, stresin duygusal tezahürlerinden olan *üzüntü/hüzün-hazen* olgusunun olduğunu görmekteyiz. Onun bu gerilim ve sıkıntı sürecinin Hz. Yusuf'un gördüğü bir rüya ile başladığını söyleyebiliriz. Kendisine gördüğü rüyasını anlatan oğlu Hz. Yusuf'tan bu rüyasını diğer kardeşlerine anlatmamasını istemesi onda bir içsel gerilimin başladığını gösterir.¹²⁹⁶ Bu içsel gerilimin de sözlerine tedirginlik, kaygı, endişe gibi zihinsel/ruhsal tezahürlerle yansıdığı hissedilebilmektedir. Kardeşlerinin kendisinden Hz. Yusuf'u gezmeye götürmek istemelerine karşın onlara bu durumdan

¹²⁹⁰ et-Taberî, *Câmiu'l-beyân*, 5/577.

¹²⁹¹ Hûd 11/71; el-Enbiyâ 21/72.

¹²⁹² Abdülbâkî, *Müfhehres*, "Ya'kûb", 773.

¹²⁹³ Yûsuf 12/6, 38, 68.

¹²⁹⁴ Sâd 38/45-47.

¹²⁹⁵ Bkz. Yûsuf 12/4-102.

¹²⁹⁶ Yûsuf 12/4-5.

üzüldüğünü ve başına bir felâket gelmesinden dolayı korktuğunu söylemesi,¹²⁹⁷ üzüntü başta olmak üzere psikolojik gerilimin ondaki duygusal tezahürlerini ortaya çıkarmış olmaktadır.

İlerleyen zaman içerisinde, Hz. Yusuf'tan sonra küçük oğlundan da mahrum kaldığını haber almasıyla Hz. Yakub'taki psikolojik gerilimin had safhaya ulaştığına tanık olmaktadır. “*Yakup (aldığı haber üzerine) onlardan/oğullarından yüz çevirdi ve ‘Ey Yusuf’a karşı (duyduğum) hüznüm/Ah; Yusuf’um!’ dedi. Üzüntüden gözleri ağardı. Artık (kederini içine atmış olarak acıdan) yutkunup duruyordu.*”¹²⁹⁸ ayetinde, bu hususla ilgili birçok önemli ipucu bulunmaktadır. Nitekim bir taraftan buna sebep olan oğullarına duyduğu öfkeden dolayı arkasını dönüp onlardan sırt çevirmiş olarak,¹²⁹⁹ her iki oğlunun yokluğundan duyduğu müthiş üzüntüyle Hz. Yusuf üzerinden ağıt yakan Hz. Yakub,¹³⁰⁰ içini acıtan hem üzüntü hem öfke duygularına hâkim olup derdini ve kederini içine atarak yaşadığı sıradışı stresi öncelikle açığa vurmamaya çalışmıştır. Ayetteki *yâ esefâ* ifadesindeki *esef*, üzüntü ve öfkedeki son noktayı göstermesi bakımından önemlidir.¹³⁰¹ Buna göre Hz. Yakub, bir taraftan Hz. Yusuf'un yokluğundan yoğun hüznün duyarken, bir taraftan da buna sebep olan oğullarına karşı da şiddetli bir öfke taşıyordu. Fakat ilgili ayetin sonundaki “*fe hüve kezîm*” (فَهُوَ كَظِيمٌ) ibaresi, Hz. Yakub'un üzüntü odaklı yaşadığı yoğun stresini içinde tutup bunu davranışlarında belli etmediğine ve kendini sızlanmaktan alıkoyduğuna işaret etmesi¹³⁰² bakımından bu karışık duygusal/heyecansal tavrın niteliği hakkında önemli bilgiler vermektedir.

Daha da ilginç olanı, ilgili ayette geçen *ibyeddat aynâh/gözleri ağardı-beyazlaştı* (اَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ) ifadesinden bu sarsıcı ve yıpratıcı psikolojik gerilimin Hz. Yakub'ta psikosomatik bir rahatsızlığa/hastalığa dönüştüğünü anlıyoruz. Görülen o ki; stresin duygusal belirtilerinden üzüntünün Hz. Yakub'taki yoğunluğu, ağlamak gibi bedende fizyolojik bir tepkiye neden olmuş¹³⁰³ ve bu fiziksel reaksiyonun şiddeti de gözlerinin âtıl

¹²⁹⁷“(Hz. Yakup) ‘Sizin onu götürmeniz beni üzüyor. (Üstelik) Gafil bir anınızda onu kurt yemesinden korkuyorum’ dedi.” (Yûsuf 12/13).

¹²⁹⁸ Yûsuf 12/84.

¹²⁹⁹ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 13/42.

¹³⁰⁰ Hz. Yakup o an her ne kadar üç oğlundan da uzak kalmış olsa da (ki en büyük oğlu da Hz. Yusuf'a erzak almak için gittikleri ikinci seferde Mısır'dan kendi isteğiyle geri dönmemişti), Hz. Yusuf için hissettiği üzüntü acısının daha baskın geldiğini anlıyoruz. Bunun sebebini, aslında öldüğü konusundaki habere hiçbir zaman tam olarak inanmadığı Hz. Yusuf'un ölü mü, diri mi olduğunu hâlâ bilmiyor olmasına bağlayabiliriz. Bkz. Esed, *Kur'an Mesajı*, 399.

¹³⁰¹ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 4/2906.

¹³⁰² el-Mâtürîdî, *Te'vilât*, 6/276; Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 4/2908. Ancak bu tabir, *içi hüznle dolmuş* şeklinde de anlaşılmıştır. Örneğin bkz. ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'ân*, 3/125; el-Cezâîrî, *Eyseru't-tefâsîr*, 2/639.

¹³⁰³ Üzüntünün ağlamakla ilişkisine dair diğer bir ayet için bkz. et-Tevbe 9/92.

duruma düşmesine sebep olmuştur. Nitekim sûrenin ilerleyen bölümünde onun hakkındaki “*fertedde besîran/yeniden görmeye başladı*” (فَارَادَ بَصِيرًا)¹³⁰⁴ Hz. Yakub’un bu olaydan sonra görme konusunda büyük bir sıkıntı yaşadığını destekler mahiyettedir.¹³⁰⁵ Ancak bu durumun, tam âmâlık/görme engellilik mi yoksa işlerini yapamayacak kadar zayıf/az görmek mi olduğu net değildir. Bu konudaki hâkim görüş, Hz. Yakub’un aşırı hüznün kaynaklı çok ağlamaktan sebep gözyaşı kalmadığından gözlerinin kuruduğu ve böylece gözlerinin görmez olduğu/âmâ olduğu yönündedir.¹³⁰⁶ Fakat *gözleri ağardı/beyazlaştı* tabirinin görememekten kinaye olduğu yani tam görme engellilik değil zayıf/az görmeye işaret ettiği yorumunu da göz ardı etmemek gerektiğini düşünmekteyiz. Çünkü modern tıbbın, çok aşırı ağlamanın gözde tam/sağlıklı görmeyi engelleyen beyaz bir tabaka oluşturduğunu tespit ettiği bilinmektedir. Buna göre sağlıklı görmeyi sağlayan göz sinirleri zarar görmediği halde, gözlerine tam görmeyi engelleyen beyaz bir perde indiği söylenebilir.¹³⁰⁷ Bu olguyu günümüz tabiriyle *katarakt* şeklinde de adlandırabiliriz. Diğer taraftan Hz. Yakub’un içinde bulunduğu bu psikolojik gerilimin bir anlık değil, uzun bir müddet içerisinde değişik zamanlara yayılan bir süreç içerisinde vuku bulduğu anlaşılmaktadır. Bu durum aynı zamanda onun içsel geriliminin ne kadar uzun sürdüğünü göstermektedir.¹³⁰⁸ Ayrıca Hz. Yakub’un bu durumuna Allah tarafından olumsuz bir eleştiri gelmemesi, acı veren olaylar karşısında üzülmeye ve bu sebeple gözyaşı dökmede meşru şartlar dâhilinde olmak üzere bir beis olmadığına işarettir.¹³⁰⁹ Nitekim henüz on sekiz aylık iken¹³¹⁰ hayatını kaybeden oğlu İbrahim’in vefatı üzerine Hz. Peygamber (s.a.s.) gözyaşlarına engel olamayarak o büyük üzüntüsünü “*Muhakak göz yaş döker, kalp üzülür. Fakat biz sadece Rabbimizin hoşnut olacağı şeyleri dile getiririz. Ey İbrahim! Senin bizden ayrılmadan dolayı biz çok üzüntülüüz.*”¹³¹¹ sözleriyle belirtmiş ve bu hassas çizgiye dikkat çekerek her konuda olduğu gibi burada da bizzat yaşayarak örnek bir duruş sergilemiştir.

¹³⁰⁴ Yûsuf 12/96.

¹³⁰⁵ Bursevî, *Rûhu’l-beyân*, 4/306.

¹³⁰⁶ Örneğin bkz. ez-Zemaşerî, *el-Keşşâf*, 2/497; el-Kurtubî, *el-Câmi*, 9/248; en-Nesefî, *Medârikü’t-tenzîl*, 2/129; Ebüssuûd Efendi, *İrşâdü’l-akli’s-selîm*, 4/301; Bursevî, *Rûhu’l-beyân*, 4/306.

¹³⁰⁷ el-Hicâzî, *et-Tefsîru’l-vâzih*, 2/200; el-Merâgî, *Tefsîr*, 13/28.

¹³⁰⁸ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 13/43.

¹³⁰⁹ el-Beyzâvî, *Envâru’t-tenzîl*, 3/174.

¹³¹⁰ İbn Sa’d, *et-Tabakâtü’l-Kübrâ*, 1/114.

¹³¹¹ Buhârî, “Cenâiz”, 43 (No. 1303). Ayrıca Hz. Peygamber’in (s.a.s.), gözü önünde oğlunun son nefesini vermeye başladığına şahit olduğunda gözleri yaşarak aynı duyguyla dile getirdiği aynı sözler için bkz. Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 20/316 (No. 13014); Müslim, “Fedâil”, 62 (No. 2315); Ebû Dâvûd, “Cenâiz”, 28 (No. 3126).

Hız. Yakub'taki bu vahim durumu farkedenden olay müsebbibi oğulları, babalarındaki bu yıkıcı içsel gerilimin bu kadarla kalmayıp telafisi zor daha büyük psikosomatik hastalıklara yol açabileceği hatta onu öldürebileceği endişesini dahi taşımaya başlamışlardır.¹³¹² Onların Hız. Yakub'a karşı ifade ettikleri “*Vallâhi sen, Yusuf'u ana ana hasta olup (yatağa düşecek) veya helak olup/ölüp gideceksin!*”¹³¹³ sözleri, hem bu durumu hem de stresini içinde tutmaya çalışan babalarındaki o şiddetli psikolojik gerilimi onun beden dilinden rahatlıkla anlayabildiklerini göstermektedir. Ayetteki *haraz* (حَرَضٌ) kavramı, aslen *zaaf/zayıflık* olgusuna işaret etmekte olup *denef/uzun süren ciddi fizyolojik hastalık ve beden zayıflığı*¹³¹⁴ anlamındadır. İşte buradan, yoğun psikolojik gerilim ve üzüntü başta olmak üzere şiddetli duygusal tezahürlerinin insan vücudu üzerinde ne denli hasara yol açıp psikosomatik hastalıklara sebebiyet verebileceği rahatlıkla anlaşılabilmektedir.

Böylece Kur'an; Hız. Yakub'un üzüntüye gark olmuş bu yoğun psikolojik gerilimini dilinde ağıt, gözlerinde yaş ve üzeri kapatılıp da suyun çıkması mümkün olmayan dolu bir kaba benzeyen şiddetli bir gamla dolu kalbi üzerinden tasvir etmiştir.¹³¹⁵ Bu betimlemenin ondaki stresin niteliğini anlatmada bir mübalağa üslubu olduğunu söyleyebiliriz.

Hız. Yakub'un giderek şiddetini artıran uzun süreli bu yoğun stresle başa çıkmada başvurduğu dînî yöntem olarak *sabır* ön plana çıkmaktadır. Nitekim hem Hız. Yusuf'un acı haberini aldığında hem de küçük oğlundan mahrum kaldığını öğrendiğinde ilk söylediği ve İslam kültürüne *sabr-ı cemîl/güzel sabır* şeklinde yerleşmiş olan “*fe sabrun cemîl/Artık bana düşen) güzel bir sabırdır.*”¹³¹⁶ deyişi bu hususu ortaya koymaktadır. Hayatın zorlukları ve özellikle de psikolojik gerilimle dînî başa çıkmada bu denli etkili bir Kur'ânî erdem olan sabır, elbette diğer tüm peygamberlerin de daima en büyük meziyetlerinden olmuştur. Öncelikle, elçilik görevleri boyunca kendilerini bekleyen zorluk ve sıkıntıların fazlasıyla farkında olan peygamberler, “*Sizin bize verdiğiniz eziyetlere kesinlikle sabredeceğiz!*”¹³¹⁷ ayetinde ifade edildiği gibi daha ilk baştan tüm güçleriyle sabır erdemine hakkını vererek sarılacaklarını söylemişler, adeta bu konuda ant içmişlerdir. Nitekim Kur'an tüm peygamberlerin bu ahitlerini yerine getirdiğini, kendilerine yapılan her türlü baskı ve eziyete ve bu olumsuz şartların oluşturduğu ruhsal huzursuzluklara karşı sabır yetisini etkin bir

¹³¹² Bkz. Yûsuf 12/85).

¹³¹³ Yûsuf 12/85.

¹³¹⁴ el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 6/277.

¹³¹⁵ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 18/157.

¹³¹⁶ Yûsuf 12/18, 83.

¹³¹⁷ İbrâhîm 14/12.

şekilde kullandıklarını haber verir. Daha önce de peygamberlerin yalanlanmaları bahsinde ele aldığımız “*Gerçekten senden önce de (nice) peygamberler yalanlanmıştı/yalancılıkla itham edilmiştir. Ama onlar, bizim yardımımız gelinceye kadar bu yalancılıkla suçlamalara ve maruz kaldıkları eziyetlere/sıkıntılara sabırla katlanmışlardır.*”¹³¹⁸ ayeti bu hususu açık bir şekilde belirtmektedir.

Sabırla birlikte *tevekkül* anlayışı da bir peygamberî duruş olarak tüm bu süreç boyunca Hz. Yakub’un benliğinden hiç ayırmayıp her an başvurduğu öne çıkan diğer bir dînî başa çıkma yöntemi olmuştur. “*Yakup şöyle dedi: ‘Ben derdimi ve üzüntümü ancak Allah’a şikâyet ediyorum ve Allah tarafından sizin bilemeyeceğiniz şeyleri biliyorum.*”¹³¹⁹ ayetinde, Allah’a olan sağlam tevekkülünün bir göstergesi olarak Hz. Yakub tüm sıkıntısını ne oğullarına ne de başkalarına değil sadece Allah’a arz/havale ettiğini beyan etmektedir.¹³²⁰ Ayette *hüzün* ile birlikte kullanılan bir başka üzüntü ifadesi olan *bess* (بَسَّ) kavramı, herkesin içine sığdıramayıp onu başkalarına yaymaktan kendini alıkoyamayacağı *zorlu/şiddetli üzüntü* anlamındadır. Ancak Hz. Yakub’un bu çetin derdini Allah’a şikâyet etmesi bu durumu dil ile başkalarına açığa vurması değil, kalbindekini sadece Allah’a havale etmesi manasındadır.¹³²¹ Diğer taraftan Hz. Yakub’un psikolojik gerilimle başa çıkma sürecinin ilk etapta *duygu odaklı* yöntem şeklinde başladığını ve ilerleyen zamanlarda buna *problem odaklı* yöntemin de eşlik ettiğini ifade edebiliriz.

Hz. Yakub’un stresle başa çıkmada başvurduğu tüm bu başa çıkma yöntemleri sonucunda muhteşem bir iyi oluş/mutluluk hâline haiz olduğuna şahit olmaktayız. Nitekim oğlu Hz. Yusuf’un sağ olduğu haberini/müjdesini aldığı anda ve oğlunun gönderdiği gömleği yüzüne sürdüğünde gözleri mucizevî bir şekilde yeniden tam olarak görmeye başlamıştır. Bu ekstrem durum; şok stresin vücutta olumsuz fiziksel etkilere yol açabildiği gibi, şok iyi oluş/mutluluk hâlinin de bedende oluşan negatif fizyolojik durumları tedavi edip bunları eski durumuna getirebildiğine bir işaret olsa gerektir.

Böylece Hz. Yakub, en sıkıntılı o büyük musibet anlarında/psikolojik gerilimin doruk noktalarında acısını içine atıp sabrederek ve şikâyetini başkalarına değil sadece Allah’a arz ederek stresten kaynaklanabilecek bir hataya da sürüklenmemiştir. Böylelikle bu konuda büyük bir övgü ve takdirle anılmayı hak eden asil bir tavır sergilemiş olmaktadır.

¹³¹⁸ el-En’âm 6/34.

¹³¹⁹ Yûsuf 12/86.

¹³²⁰ Krş. Yûsuf 12/67.

¹³²¹ el-Mâtürîdî, *Te’vîlât*, 6/277; Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 4/2908.

Hz. Musa

Musa b. İmran olarak tanınan Hz. Musa'nın soyunun Hz. İshak ve Hz. Yakup yoluyla Hz. İbrahim'e dayandığı bilinmektedir.¹³²² Kardeşi Hz. Harun'la kardeş peygamberlerdendir. Kur'an'dan anlaşıldığına göre, ilk etapta Firavun ve ahalisine peygamber olarak gönderilmiştir.¹³²³ Onların helakından sonra ise risaleti doğrudan İsrailoğulları'nı muhatap almıştır.¹³²⁴ Yüz yirmi sene yaşadığı ve kardeşinden üç yıl önce vefat ettiği söylenir.¹³²⁵ Yüz otuz altı defa olmak üzere Kur'an'da en çok adı geçen ve kısa/uzun olarak en fazla kıssası anlatılan peygamberdir.¹³²⁶ Bu anlatımlarda Hz. Musa ve hayatı hakkında hayli teferruat göze çarpmaktadır. Nitekim dünyaya geldiği dönemdeki Firavun yönetiminin ve İsrailoğulları'nın Mısır'daki durumu, doğumu ve annesi tarafından yönetimin zulmünden korunması, Firavun sarayına yerleşmesi, çocukluğu ve gençliği, bir hata sonucu adam öldürmesi, Medyen bölgesine kaçışı, orada bir şeyh-i kebirle¹³²⁷ tanışması ve kızlarından biriyle evlenerek yanında yıllarca kalması, tekrar Mısır'a dönüşü, kendisine Tûr Dağı'nda peygamberlik verilmesi, Firavun ve ahalisine risaletini tebliğ etmesi ve bu süreçte yaşananlar, Firavun'un sihirbazlar takımıyla olan mücadelesi ve bunun sonuçları, İsrailoğullarının Mısır'dan çıkışı, onları takip eden Firavun ve etrafındakilerinin helakı/denizde boğulmaları, Hz. Musa ve topluluğunun çöle/Tih Sahrasına gelmesi ve burada yaşananlar bunların başında gelmektedir.¹³²⁸ Tüm bu anlatımlar, bir Kur'an üslubu olarak yer yer tekrar hâlinde farklı sûre ve ayetlere dağılmış ve ilgili kıssaların beyanında yer ve zaman detaylarına girilmeyerek kronolojik sıraya göre de hareket edilmemiştir.¹³²⁹

¹³²² et-Taberî, *Târîh*, 1/385; İbnü'l-Esîr, *el-Kâmil fi't-târîh*, 1/150; İbn Kesîr, *el-Bidâye ve'n-nihâye*, 1/237.

¹³²³ Örneğin bkz. el-A'râf 7/103; Yunus 11/75; el-Mü'minûn 23/45-46; el-Mü'min 40/43-44; ez-Zuhruf 43/46.

¹³²⁴ Örneğin bkz. İbrâhîm 14/5; es-Saff 61/5.

¹³²⁵ Ebû Câfer Muhammed b. Habîb, *el-Muhabber* (Beyrut: Dâru'l-Âfâkı'l-Cedîde, ts.), 5.

¹³²⁶ Abdülbâkî, *Müfhehres*, "Mûsâ", 680-682.

¹³²⁷ Kur'an'ın gerçek kimliği hakkında bilgi vermediği bu kişinin kim olduğu hususunda birçok yorumların yapıldığını görmekteyiz. Bu konuda öne çıkan yorum, o kimsenin Medyen halkına peygamber olarak gönderilen Hz. Şuayb olduğu görüşüdür. Ancak bu konuda muvafık kalınmadığı görülmektedir. İlgili yorum ve görüşler için bkz. et-Taberî, *Câmiu'l-beyân*, 18/222-223; el-Mâverdî, *en-Nüketü ve'l-uyûn*, 4/247; el-Begavî, *Meâlimü't-tenzîl*, 3/529; İbn Kesîr, *Tefsîr*, 6/205; es-Süyûtî, *ed-Dürri'l-Mensûr*, 11/453-454.

¹³²⁸ Kur'an'da Hz. Musa'nın kıssalarının uzun/tek parça olarak anlatıldığı yerler için örneğin bkz. el-A'râf 7/103-156; Yunus 11/75-93; el-Kehf 18/60-82, Tâhâ 20/9-98; eş-Şuarâ 26/10-67; el-Kasas 28/3-46; el-Mü'min 40/23-46.

¹³²⁹ Kur'an'daki Hz. Musa kıssalarının kronolojik sıraya göre ele alınarak incelendiği çalışmalar için örneğin bkz. Ali Sayı, *Hz. Musa* (İstanbul: İz Yayıncılık, 1992); Mahmut Ay, *Kur'an Kıssalarını Sîret Bağlamında Okumak/Hz. Musa Kıssası Örneği* (İstanbul: Ensar Yayınları, 2017).

Kur'an Hz.Musa'yı ayrıca seçkin/müstesna ve ihlaslı,¹³³⁰ güçlü ve güvenilir bir kişiliğe sahip olarak tanıtmakta¹³³¹ ve Allah'ın kendisiyle doğrudan konuştuğunu¹³³² haber vermektedir.

Kur'an, hakkında bunca bilgi sahibi olduğumuz Hz. Musa'nın özellikle risalet döneminin değişik dönemlerinde yoğun psikolojik gerilimler de yaşadığını detaylı bir şekilde beyan etmektedir. Bu içsel gerilim sürecinde ruhsal, duygusal, davranışsal ve fizyolojik/bedensel tepkiler olmak üzere stresin tüm tezahürleri kendisinde gözlemlenebilmektedir. Onun maruz kaldığı en şiddetli psikolojik gerilimin değişik aşamalarda olmak üzere Firavun'la olan mücadelesinde vuku bulduğunu görmekteyiz. Nitekim Hz. Musa Allah'tan Firavun'a olan tebliğini ilk kez açıklama emri aldığı anda,¹³³³ bu ağır görevin kendisine yüklediği gerginliği “(Bundan dolayı) benim göğsüm sıkışıyor/içim daralıyor.” (وَيَضِيقُ قُرْىٰ) ¹³³⁴ şeklinde verdiği bu ilk cevapta/tepkide dile getirmiştir. Ayette daha önce psikolojik gerilimle ilgili Kur'an'ın *anahtar terimi* olarak tespit ettiğimiz *dayk/darlanma-sıkıntı* kavramı, insanın psikolojik hayatındaki her türlü işlevin faaliyet alanı olarak belirlediğimiz *sadr/göğüs* terimine atfen kullanılmıştır. Buna göre *dayku's-sadr/göğüs daralması-iç sıkılması* ifadesi hem tam bir stres tabiri hem de kaygı, sıkıntı, daralma, endişe, tedirginlik gibi olguları içeren stresin bir ruhsal tezahürü olmaktadır. Diğer taraftan Hz. Musa'nın bu iç sıkıntısına, psikolojik gerilimin duygusal tepkilerinden olan *korku*¹³³⁵ motifinin de eşlik ettiğini görmekteyiz.

Psikolojik gerilimi aynı zamanda *belirli bir kaynakla belirli bir insanın karşılıklı etkileşimi* olarak ele aldığımızda,¹³³⁶ stres kaynaklarının/vericilerinin bu sürecin önemli bir parçası olduğunu görürüz. Onun için bu durum, Hz. Musa'nın bahsi geçen geriliminin kaynaklarının/sebeplerinin tespitini gerekli kılmaktadır. Kur'an'ın ilgili kıssalarından hareketle bunları dört ana başlıkta toplamak mümkündür. Birincisi her peygamberde olduğu gibi Hz. Musa da öncelikle Firavun ve ahalisi tarafından yalanlanmaktan/yalancı çıkarılmaktan korkmuştur.¹³³⁷ İkincisi Firavun'un o dönemin zulümde sınır tanımayan en zalim idarecisi olduğunun farkında olan Hz. Musa, onun tarafından kendisine olmadık

¹³³⁰ Meryem 19/51.

¹³³¹ el-Kasas 28/26.

¹³³² en-Nisâ 4/164; el-A'râf 7/ 143.

¹³³³ Tâhâ 20/24; eş-Şuarâ 26/10-11.

¹³³⁴ eş-Şuarâ 26/13.

¹³³⁵ Örneğin “Rabbim! Beni yalanlamalarından korkuyorum.” (eş-Şuarâ 26/12) ve “Beni öldürmelerinden korkuyorum.” (eş-Şuarâ 26/14; el-Kasas 28/33) ayetlerinden Hz. Musa'nın bu korku dolu gerilimi rahatlıkla anlaşılmalıdır.

¹³³⁶ Zuhâl Baltaş-Acar Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 32.

¹³³⁷ eş-Şuarâ 26/12; el-Kasas 28/34.

kötülükler yapılacağından büyük kaygı duymuştur.¹³³⁸ Üçüncüsü risalet öncesi gençlik yıllarında bir hata sonucu Firavun kavminden kıpti birini¹³³⁹ öldürmüş,¹³⁴⁰ bu yüzden uzun zamandır arandığını bilmekte ve yakalandığında öldürüleceğinden endişe etmektedir.¹³⁴¹ Hatta Firavun'un bu durumu kendisine karşı bir koz olarak kullanacağından da hayli emindir.¹³⁴² Dördüncüsü ise çocukluğundan belli bir döneme kadar yanında kaldığı Firavun'un bunu kendisine karşı bir baskı aracı olarak değerlendireceğini öngörmüş ve bu husustan dolayı oldukça tedirgin olmuştur.¹³⁴³ Tüm bunlardan dolayı Hz. Musa'nın işinin oldukça zor olduğu ortaya çıkmaktadır. İşte bu çetin koşulların onu yoğun bir psikolojik gerilime sevk ettiğini rahatlıkla söyleyebiliriz.

Hz. Musa'nın psikolojik gerilimine temas edildiği ilgili ayette bu içsel sıkıntıdan hemen sonra gelen “*Dilim açılmıyor/serbest hareket etmiyor*” (وَلَا يَنْطَلِقُ لِسَايَ)¹³⁴⁴ ifadesi, onun dilindeki/konuşmasındaki bir illete işaret etmektedir. Ayette ifadesini bulan *talku'l-lisân* (طَلَقُ اللِّسَانِ) tabiri; bir hitabet üslubu olarak duraksamadan *fasih/açık-anlaşılır-akıcı-düzgün-güzel bir şekilde konuşmaya*¹³⁴⁵ işaret eder. Bu nitelikte konuşamayanların dilinde bir ağırlık olduğu ve bu yüzden konuşma eyleminin kendisine adeta bir yük gibi geldiği söylenir.¹³⁴⁶ Dolayısıyla Hz. Musa, “*Dilim açılmıyor/serbest hareket etmiyor.*” ifadesiyle kendisindeki bu fasih konuşamama kusurunu dile getirmiş olmaktadır. Bunun sebebinin de, Firavun'a gitmeden önce “*Dilimdeki ukdeyi/düğümü çöz!*” (وَاخْلُلْ عُقْدَةً نَّ لِسَايَ)¹³⁴⁷ ifadesiyle Allah'a yaptığı duasında yine kendisinin belirttiği *ukde/düğüm* olduğunu beyan etmektedir.¹³⁴⁸ *Ukde* ise; *rutte* (رُتَّةٌ) ve *habse* (حَبْسَةٌ) kavramlarıyla açıklanmış olup harflerin dilde net/açık ve tam olarak söylenemediği dilin tutukluluk hâli olarak belirtilmiştir.¹³⁴⁹

¹³³⁸ Tâhâ 20/45.

¹³³⁹ et-Taberî, *Câmiu'l-beyân*, 18/186.

¹³⁴⁰ el-Kasas 28/15, 33.

¹³⁴¹ eş-Şuarâ 26/14; el-Kasas 28/20, 33; el-Mü'min 40/26.

¹³⁴² Nitekim Hz. Musa'yı karşısında bulan Firavun'un ona söylediği “*Yapacağını da yaptın (içimizden birini öldürdün). Sen nankörün tekisin.*” (eş-Şuarâ 26/19) ifadesi bunu teyit etmektedir.

¹³⁴³ Nitekim Hz. Musa'nın korktuğu başına gelmiş ve Firavun, karşısına Allah'ın elçisi olarak çıkan Hz. Musa'ya hitaben söylediği “*Seni çocukken içimizde (besleyip) büyütmedik mi? Sen hayatında aramızda senelerce kalmadın mı?*” (eş-Şuarâ 26/18) ifadeleriyle adeta ona mobbing uygulayarak onu psikolojik baskı altına almaya çalışmıştır.

¹³⁴⁴ eş-Şuarâ 26/13.

¹³⁴⁵ el-Cevherî, *es-Sihâh*, “talk”, 4/1517; İbn Fâris, *Mekâyis*, “talk”, 3/421; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, “talk”, 10/229; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “talk”, 26/90; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, “talk”, 2/1412.

¹³⁴⁶ el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 8/52.

¹³⁴⁷ Tâhâ 20/27.

¹³⁴⁸ el-Cezâirî, *Eyseru't-tefâsîr*, 3/640; ez-Zühaylî, *et-Tefsîru'l-münîr*, 19/127.

¹³⁴⁹ Ebû Ubeyde, *Mecâzü'l-Kur'ân*, 2/18; İbn Kuteybe, *Garîbü'l-Kur'ân*, 278; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 11/192; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 4/26.

Bununla Hz. Musa'nın güzel ve akıcı konuşma yeteneğinden yoksun olup konuşma güçlüğü çektiği¹³⁵⁰ ima ediliyor olabilir.

Hz. Musa'nın dilindeki/konuşmasındaki bu arazın nereden kaynaklandığı konusunda iki ana yorumun olduğunu görmekteyiz. Birincisi onun doğuştan olduğu, ikincisi ise çocukken Firavun'la arasında geçen bir olaydan sonra oluştuğu görüşüdür.¹³⁵¹ Buna göre birçok kaynakta aktarılan meşhur rivayete göre; henüz küçük yaştaki Hz. Musa'yı zoraki kucağına alan Firavun, onun tarafından sakalının yolunarak canının acıtılması üzerine Hz. Musayı öldürerek cezalandırmak istemiş, ancak hanımı eşini sakinleştirmek amacıyla bunun çocuğun bilinçsiz bir eylemi olduğunu söyleyerek bunu kanıtlamak amacıyla bir kaba mücevherat başka bir kaba da kor ateş koymuş ve Hz. Musa'dan birini seçmesini istemiş, o da ateş dolu kaptan eline bir kor parçası alarak ağzına atmasıyla harlanan dilinde bu ukde meydana gelmiştir.¹³⁵² Ancak örneğin Râgıb el-İsfahânî'nin, ukdenin dilin yaralanması/zedelenmesi konusunda olamayacağı aksine kendisiyle icra edilen konuşmanın kuvveti hususunda olacağını söyleyerek ilgili rivayete mesafeli durduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca İmam Mâtürîdî de (ö. 333/944), bahsi geçen nakle eserinde yer vermiş ancak olayın bu şekilde gerçekleşmiş olmasının sadece Allah'tan gelen bir vahiy sayesinde bilinebileceğini ifade etmiştir.¹³⁵³ Dolayısıyla mevzubahis rivayetin doğru ve geçerli olduğunu kabullenmenin bir zorunluluk olmadığı ortaya çıkmaktadır.

Biz Hz. Musa'daki bu konuşma zorluğunun, kendisinde hem ruhsal hem de duygusal tezahürlerine tanık olduğumuz aşırı stresin onda meydana getirdiği geçici bir *psikosomatik* bir rahatsızlık/hastalık olarak değerlendirilebileceği kanatindeyiz. Böyle bir yoruma da herhangi bir engelin bulunmadığı görünmektedir. Nitekim stresin bu fizyolojik/bedensel tepkilerini ifade etmede kullanılan *psikosomatik* kavramı, daha önce bahsi geçtiği üzere *zihin/ruh ve beden arasındaki ilişki* anlamında olup *ruhsal etkenle meydana gelen bedensel rahatsızlığı/hastalığı*¹³⁵⁴ tanımlar. Dolayısıyla *psikosomatik* olgusu, aslında stres kaynakları/vericileri karşısında insan ruhu ve bedeninde meydana gelen bu reaksiyonların birbirinden bağımsız olmadıklarını ortaya koymaktadır. Onun için stresin, ruhsal ve duygusal tepkileriyle birlikte vücutta birtakım geçici veya uzun süreli fonksiyonel ve

¹³⁵⁰ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/61; Esed, *Kur'an Mesajı*, 532; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 16/211.

¹³⁵¹ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 22/42.

¹³⁵² Örneğin bkz. Hâkim en-Nisâbü'rî, *el-Müstederek ala's-Sahîhayn*, 2/627; et-Taberî, *Târîh*, 390; et-Taberî, *Câmiu'l-beyân*, 16/54; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/61; el-Kurtubî, *el-Câmi*, 11/192.

¹³⁵³ el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 7/278. Ayrıca ilgili rivayetin geniş kritiği için bkz. er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 22/42.

¹³⁵⁴ Tunçer, "Stres, Psikosomatik ve Somatoform Bozukluklar", 155-157; Saygılı, *Strese Son*, 13; İnayet Aydın, *İş Yaşamında Stres*, 6.

fizyolojik bozukluklara yol açabildiği artık bilinen bir gerçektir. Dolayısıyla daha önce tespit ettiğimiz tüm stres kaynakları/vericileri Hz. Musa'nın göğsünün daralmasına/içinin sıkılmasına yani strese, bu gerginliğin duygusal anlamda onda korku olarak belirmesine ve tüm bu stres tezahürlerinin dilinde bir tutukluk meydana getirip onun zorlanarak konuşmasına sebebiyet verdiği anlaşılmaktadır.¹³⁵⁵ Nitekim birçok dil ve belagat ustası, psikolojik gerilim ve özellikle duygusal belirtilerinden gam/üzüntü şiddetlendiğinde dillerin neredeyse maksatlarını anlatamayacak derecede pepeme/kekeme olabileceğini¹³⁵⁶ rivayet etmiştir.

Hz. Musa'nın, içinde bulunduğu söz konusu yoğun psikolojik gerilimle başa çıkmada en etkin dini başa çıkma yöntemlerinden olan duaya başvurmuş olması ön plana çıkmaktadır. “Musa şöyle dua dedi: Rabbim! İçimi ferahlat/rahatlat! Bana işimde kolaylık ver! Dilimdeki (şu) bağı çöz ki, sözümü iyi anlasınlar. Ailemden birini yani kardeşim Harun'u bana yardımcı kıl!”¹³⁵⁷ şeklindeki ilgili duasında, üzerindeki yıpratıcı stres tezahürlerine yönelik Allah'ın doğrudan müdahalesini talep ettiği görülmektedir. Bunlar daralan göğsüne ferahlık/genişlik verilmesi, sözlerinin daha iyi anlaşılması için maruz kaldığı konuşma zorluğunun giderilmesi ve Firavun ve ahalisine olan tüm tebliğ sürecindeki bahsi geçen zorlukların kolaylaştırılması olarak dile getirilmiştir. Hz. Musa duasındaki bu isteklere ilaveten ayrıca, kendisine yardımcı ve destek olması bakımından Allah'tan kardeşi Hz. Harun'a da elçilik görevi verilmesini istemiştir.¹³⁵⁸ Bu istisnai talebini de özellikle onun kendisinden daha fasih konuşuyor olması şeklinde gerekçelendirmiştir.¹³⁵⁹ Bununla birlikte duasının içeriğinden, Hz. Musa'nın psikolojik gerilimle başa çıkmada duygu ve problem odaklı çözüm yöntemlerini birlikte kullandığını belirtmek mümkündür.

Bu dua bağlamının hemen sonrasında gelen “Allah '(Tüm bu) dileklerin sana verilmiştir/duan kabul edilmiştir ey Musa!' dedi.”¹³⁶⁰ ayetinde, Hz. Musa'nın psikolojik gerilimle başa çıkma hususunda yaptığı duasındaki isteklerinin Allah tarafından kabul edildiği görülür. Ancak Firavun'un kendisi hakkında söylediği “Yoksa ben, neredeyse

¹³⁵⁵ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 24/106; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/302; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 13/92; el-Bikâî, *Nazmu'd-dürer*, 5/351.

¹³⁵⁶ el-Merâğî, *Tefsîr*, 19/50.

¹³⁵⁷ Tâhâ 20/25-30.

¹³⁵⁸ Bkz. Tâhâ 20/29-32; eş-Şuarâ 26/13; el-Kasas 28/34.

¹³⁵⁹ “Kardeşim Harun'un konuşma tarzı benimkinden daha açık ve düzgündür. Öyleyse onu da beni doğrulayan/destekleyen bir yardımcı olarak benimle birlikte gönder!” (el-Kasas 28/34).

¹³⁶⁰ Tâhâ 20/36.

*meramını bile anlatamayan şu zavallı adamdan daha iyi/üstün değil miyim?”*¹³⁶¹ ifadesinden, Hz. Musa’nın çektiği konuşma güçlüğü’nün devam ettiği anlaşılmaktadır. Birbirine zıt gibi görünen bu husus; kanaatimizce dilindeki tutukluğun çoğunun ortadan kalktığı fakat onda az bir şeyin kaldığı¹³⁶² veya Hz. Musa’nın mesajının içeriğinin Firavun tarafından ikna edici görülmediği¹³⁶³ şeklinde yorumlanabilir.

Hz. Musa’nın yaşadığı psikolojik gerilim örneklerine, özellikle duygusal tezahürleri bağlamında elçilik misyonunun farklı dönemlerinde de rastlanmaktadır. Örneğin Firavun’un sihirbazlar takımıyla olan mücadelesinde yaşadığı stres kendisinde *korku* şeklinde belirmiştir. Kur’an “*Bunun üzerine Musa içinde bir korku hissetti.*”¹³⁶⁴ ayetiyle, ip ve sopalardan oluşan sihir aletlerini el çabukluğu yordamıyla yere atarak çeşitli hilelerle halkın gözünü boyayan sihirbazlar karşısında çaresiz kaldığı hissiyle Hz. Musa’nın aşırı tedirgin olup korktuğunu belirtir. Onun bu korku dolu gerilimi, yine Allah’ın yardımı sayesinde giderilmiştir. Nitekim Hz. Musa, Allah’ın kendisini yönlendirmesi doğrultusunda sopasını yere atmış ve o sopa da sihirbazların tüm yaptıklarını tarumar etmiştir.¹³⁶⁵ Ortaya çıkan bu durum, psikolojik gerilimle başa çıkmada problem odaklı çözüm olarak değerlendirilebilir.

Diğer taraftan Allah’ın çağrısı gereği Tûr Dağı’na ikinci defa giderken yerine kardeşi Hz. Harun’u bırakan Hz. Musa,¹³⁶⁶ orada bulunduğu esnada kavminin buzağıya taptığı haberini alınca,¹³⁶⁷ geri dönerken bundan dolayı yaşadığı yoğun psikolojik gerilimi *öfke* duygusu üzerinden izhar etmiştir. “*Bunun üzerine Musa, topluluğuna kızgın ve üzgün bir halde geri döndü.*”¹³⁶⁸ ayetinden, onun gazap hissine aynı zamanda hüznün duygusunun da eşlik ettiğini görüyoruz. Ancak *esef* kavramının öfke ve üzüntü anlamlarını birlikte içerdiği ve bilhassa gazap duygusundaki nihai noktayı gösterdiği göz önüne alındığında,¹³⁶⁹ Hz. Musa’daki bu stresin duygusal tezahürlerinin öfke üzerinde yoğunlaştığı anlaşılmaktadır. Nitekim aynı olayın devamı bağlamında gelen ve onun aşırı gerginliğinden sonraki iyi oluş hâlini ifade eden “*Nihayet Musa’nın öfkesi yatıştığında/dindiğinde...*”¹³⁷⁰ tabirinde sadece öfke olgusundan bahsedilmesi bu hususu destekler mahiyettedir.

¹³⁶¹ ez-Zuhruf 43/52.

¹³⁶² ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/302; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 22/43.

¹³⁶³ Esed, *Kur’an Mesajı*, 815.

¹³⁶⁴ Tâhâ 20/67.

¹³⁶⁵ Bkz. el-A’râf 7/117; Tâhâ 20/69-70; eş-Şuarâ 26/45.

¹³⁶⁶ Bkz. el-A’râf 7/142.

¹³⁶⁷ Bkz. Tâhâ 20/85.

¹³⁶⁸ el-A’râf 7/150; Tâhâ 20/86.

¹³⁶⁹ el-Mâtürîdî, *Te’vîlât*, 6/276; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/160; el-Kurtubî, *el-Câmi*, 7/286.

¹³⁷⁰ el-A’râf 7/154.

Hız. Musa'da öfke duygusu üzerinden açığa çıkan bu psikolojik gerilimin, kendisinde davranışsal/beden dili reaksiyonları olarak da tezahür ettiğı görölmektedir. Geri dönüp topluluğunun sapkın durumuna tanık olduğunda, üzerinde ilâhî öğretiler yazılı levhaları¹³⁷¹ o kızgınlıkla yere atması ve akabinde o öfkeyle kardeşi Hız. Harun'un hem sakalından hem başından tutup kendine doğru çekmeye başlaması bunun en önemli iki örneğidir.¹³⁷² Gazap duygusu ve yol açtığı sert davranışları üzerinden gözlemlenen bu stresiyle başa çıkmada ise Hız. Musa, duygu odaklı çözüm bağlamında yine duaya sarılmış ve hem öfkesinden hem de onun etkisiyle kardeşine bulunduğu haşin davranışından dolayı¹³⁷³ Allah'tan af dilemiştir.¹³⁷⁴ Allah'a hâlini arz ettiğı duası sayesinde Hız. Musa'nın öfkesinin dinerek sakinleştiğini ve böylelikle tekrar iyi oluş durumuna geri döndüğünü¹³⁷⁵ görüyoruz.

Özellikle risalet dönemi hayatından psikolojik gerilim örnekleri sunmaya çalıştığımız Hız. Musa, dini başa çıkma yöntemlerini dua merkezli olarak etkin bir şekilde kullanmış, bunları yerine göre duygu ve problem odaklı veya aynı anda her iki çözüm yöntemleriyle desteklemiş ve böylece peygamberî bir duruşla stres stratejisini ustalıkla yönetebilmeyi başarabilmiştir.

Hız. Muhammed (s.a.s.)

Kur'anî verilerden, yer yer yoğun olmak üzere Hız. Peygamber'in de (s.a.s.) belirli zamanlarda psikolojik gerilim yaşamış olduğunu anlıyoruz. Onun karşı karşıya kaldığı stresi kaynağı bakımından iki genel bölümde inceleyebiliriz. Birincisi Kur'an'la ilişkisi bağlamında, vahyin kendisine yüklediğı sorumluluğunun ağır oluşundan ve bu mükellefiyeti layıkıyla yerine getirememesi endişesinden kaynaklanan stresidir. İkincisi ise diğer peygamberlerde olduğu gibi inanmayanların tebliğinden yüz çevirip kendisini yalanlamalarından ve yaptıkları her türlü sözlü ve fiilî saldırılardan dolayı meydana gelen stresidir.

Hız. Peygamber'in (s.a.s.) Kur'an odaklı yaşadığı psikolojik gerilimin merkezinde, Allah'ın ona olan vahyini *ağır bir söz* olarak nitelendirmesinin bulunduğunu söylemek

¹³⁷¹ Bkz. el-A'râf 7/145.

¹³⁷² "Ve levhaları (yere/bir kenara) attı ve kardeşinin başından yakalayıp kendine doğru çekti." (el-A'râf 7/150); "Harun Şöyle dedi: 'Ey anamın oğlu! Başım/saçımı ve sakalımı tutma!'" (Tâhâ 20/94).

¹³⁷³ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/162; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 15/11; en-Nesefî, *Medârikü't-tenzîl*, 1/607; Ebüssuûd Efendi, *İrşâdü'l-akli's-selîm*, 3/275.

¹³⁷⁴ "Musa şöyle dua etti: 'Ey Rabbim! Beni ve kardeşimi bağışla ve bizi rahmetine dâhil et/rahmetinden ayırma!'" (el-A'râf 7/151).

¹³⁷⁵ "Nihayet Musa'nın kızgınlığı geçince (attığı) levhaları (yerden) aldı." (el-A'râf 7/154).

mümkündür. Böyle bir kavramın diğer peygamberlere gönderilen vahiyler hakkında hiç kullanılmamış olması da ayrıca ilginçtir. “Şüphesiz biz sana ağır bir söz ilkâ edeceğiz/vahyedeceğiz”¹³⁷⁶ ayetindeki *kavlün sekîl/ağır bir söz* (قَوْلٌ ثَقِيلٌ) tabirinden maksat elbette *Kur’an*’dır. Buna göre taşıdığı değerın önemi ve büyüklüğü, ulviliği, muhtevasının genişliği ve yüklediği sorumluluğun ağır oluşu bakımından vahye ağır söz denmiş olabilir. Bununla birlikte çizdiği sınırlara riayet edip helallerini yapma ve haramlarından kaçınma gibi Allah’ın *Kur’an*’da bildirdiği hükümlerin gereğini yerine getirmedeki zorluklar da kastedilmiş olması muhtemeldir.¹³⁷⁷ Buna ilaveten *Kur’an*’ın tilaveti kolay, ancak içerdği yükümlülüklerin mükelleflere zor olması bakımından ise ağır bir söz¹³⁷⁸ olduğu da söylenmiştir.

Vahiyle fiilen o mülaki olup vahyi ilk o yüklendiğinden yani vahiy alma tecrübesini bizzat kendisi yaşadığından, *Kur’an*’ın ağır bir söz oluşunun ilkin Hz. Peygamber’le (s.a.s.) irtibatlandırılması gerektiğini düşünüyoruz.¹³⁷⁹ Hatta onun vahiy ile olan bu özel ve hassas münasebetinin az önce bahsi geçtiği üzere psikolojik gerilim açısından da ele alınabileceği kanaatindeyiz. Bu bağlamda Hz. Peygamber’e (s.a.s.) öncelikle Allah’tan gelen vahye muhatap olmanın ve buna tahammülün zor ve ağır geldiği söylenebilir.¹³⁸⁰ Nitekim vahiy deneyimi esnasında vahyin şiddet ve ağırlığından ruhen ne kadar sarsılıp yorulduğu, bu içsel gerilimin dışa yansiyarak çehresinin değiştiği ve kendisinde birtakım fizyolojik reaksiyonlar bile meydana geldiği bilinmektedir.¹³⁸¹ Sahabenin bu konudaki gözlem ve rivayetleri hayli mühimdir. Bunlar arasından Hz. Âişe’nin (ö. 58/678) “Çok soğuk bir günde ona vahiy inerken baktım; açılırken/vahyin inme hâlinde ayrılırken alnı ter döküyordu”¹³⁸² ve sahabeden Ubâde b. Sâmit’in (ö. 34/654) “Hz. Peygamber’e vahiy indiğinde onu bir sıkıntı basar ve yüzü bembeyaz/kireç gibi olurdu”¹³⁸³ rivayetleri sadece iki örnektir. Psikolojik gerilim bağlamında Hz. Peygamber’in (s.a.s.) *Kur’an* ile olan bu özgün ve hassas münasebeti

¹³⁷⁶ el-Müzzemmil 73/5.

¹³⁷⁷ el-Ferrâ, *Meâni’l-Kur’ân*, 3/197; İbn Kuteybe, *Garîbü’l-Kur’ân*, 493; ez-Zeccâc, *Meâni’l-Kur’ân*, 5/240; el-Mâtürîdî, *Te’vîlât*, 10/270; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 30/154; Esed, *Kur’an Mesajı*, 958. Ancak Fahreddin er-Râzî, *Kur’an*’ın içeriğinden hareketle *kavlün sekîl/ağır bir söz* tabirinin inananlar, inanmayanlar, münafıklar bakımından gibi farklı bakış açısına göre on değişik manaya gelebileceğini belirtir ve her birini örnekleriyle açıklar. Bkz. er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 30/154. Ayrıca benzer değerlendirmeler için bkz. el-Kurtubî, *el-Câmi’*, 19/38.

¹³⁷⁸ Bursevî, *Rûhu’l-beyân*, 8/433.

¹³⁷⁹ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/638; el-Âlûsî, *Rûhu’l-maânî*, 29/104.

¹³⁸⁰ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 29/261. Ayrıca krş. ez-Zümer 39/23; el-Haşr 59/21.

¹³⁸¹ Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 8/5428.

¹³⁸² Mâlik b. Enes, “Kur’ân”, 7; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 43/268 (No. 26198); Buhârî, “Bed’ü’l-Vahy”, 1 (No. 2); Tirmizî, “Menâkıb”, 7 (No. 3634); Nesâî, “İftitâh”, 9 (No. 934).

¹³⁸³ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 37/376 (No. 22703).

Hiz. Ebû Bekir ile gerçekleştirdiği şu diyaloga da yansımıştır: “*Ebû Bekir (bir defasında) ‘Ey Allah’ın Elçisi, saın ağardı/ihtiyarladın’ demişti. O da ‘Beni Hûd, Vâkıa, Mürselât, Nebe’ ve Tekvîr Sûreleri saçımı ağarttı/ihtiyarlattı’ diye cevap verdi.*”¹³⁸⁴

Diğer taraftan tahammûlünün zor ve ağır olması kadar gereğini yerine getirme ve bu görevi yürütmenin yani Kur’ân’ı tebliğ etmenin getirdiği güçlük ve zorluklar da Hiz. Peygamber’i (s.a.s.) manen yoran ve daraltan bir başka husus olmuştur.¹³⁸⁵ Kur’an’ın onun kendisiyle olan bu yönlü ilişkisine iki ayette doğrudan temas ettiğini görüyoruz. Bunlardan biri olan “(Bu) kendisiyle uyarman ve inananlara öğüt için sana indirilen bir kitaptır. O halde bundan dolayı içinde bir sıkıntı olmasın”¹³⁸⁶ ayetinde psikolojik gerilim ifade eden *harac* kavramıyla vahyin yan yana kullanıldığına tanık olmaktayız. İlgili bölümde söz konusu edildiği üzere *harac* kelimesi, bir Kur’ânî stres tabiri olup aslen *darlık/daralma/sıkıntı* olgusuna delalet eder. Anlaşılan o ki; diğer peygamberler gibi Hiz. Peygamber de (s.a.s.) Kur’an’ı tebliği sonucunda kavminin kendisini yalanlamasından, Allah’ın vahyinden yüz çevirmelerinden ve kendisine eziyet etmelerinden büyük sıkıntı ve endişe duyuyordu. Ayrıca *şüph*e de *harac* kavramının işaret ettiği anlamlar arasındadır. Çünkü şüphede içinde olanın aynı zamanda içinin de daralması/sıkılması kuvvetle muhtemeldir. Şüpheden arınmanın da iç rahatlaması anlamına geldiği söylenebilir. Bu açıdan bakıldığında ilgili ayetin, Kur’an’ın Allah’tan geldiğine dair en ufak bir şüphesi olmaması gerektiğine dair Hiz. Peygamber’e (s.a.s.) bir uyarı¹³⁸⁷ olarak da algılanması mümkündür.

Hiz. Peygamber’in (s.a.s.) Kur’an bağlamındaki psikolojik gerilimine doğrudan atıf yapan bir diğer ayet olan “*Biz sana Kur’an’ı sıkıntıya düşüp mutsuz olasın diye indirmedik*”¹³⁸⁸ ayetinde ise bu kez stres ifadelerinden *şekâvet* kavramının Kur’an’la birlikte kullanıldığını görüyoruz. Daha önce bahsi geçtiği üzere *şekâvet*; *saadet/mutluluk* kelimesinin karşıtı olarak *mutsuzluk*, *bedbahtlık*, *zorluk*, *güçlük*, *sıkıntı*, *kötü ve sıkıntılı durum*, *yorgunluk*, *problemlilik*, *perişanlık*¹³⁸⁹ gibi anlamlara gelmektedir. Diğer ayetle

¹³⁸⁴ Tirmîzî, “Tefsîru’l-Kur’ân”, 56 (No. 3297).

¹³⁸⁵ Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 8/5428.

¹³⁸⁶ el-A’râf 7/2.

¹³⁸⁷ İbn Kuteybe, *Garîbü’l-Kur’ân*, 165; el-Mâtürîdî, *Te’vilât*, 4/348; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 14/15; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/86; eş-Şevkânî, *Fethu’l-kadîr*, 2/213. Ayrıca krş. Yunus 10/94.

¹³⁸⁸ Tâhâ 20/2.

¹³⁸⁹ el-Ezherî, *Tehzîbü’l-luga*, “şekâvet”, 9/168; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “şekâvet”, 6/2394; İbn Fâris, *Mekâyis*, “şekâvet”, 3/202; İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, “şekâvet”, 14/439; el-Fîruzâbâdî, *el-Kâmûsü’l-muhît*, “şekâvet”, 1300; ez-Zebîdî, *Tâcu’l-arûz*, “şekâvet”, 38/387.

beraber düşündüğümüzde buradan da; Hz. Peygamber'in (s.a.s.) vahyi tebliğ etmenin türlü zorluk ve güçlüklerine, İslam düşmanlarının Kur'an'a inanmamalarından kaynaklanan eziyet verici çeşitli tavır ve sözlerine tahammül edip bundan dolayı ruhen yorgun düştüğü, içinin daraldığı, sıkıntı içerisinde olduğu ve böylelikle de mutsuz görüldüğü anlaşılmaktadır.¹³⁹⁰ Hatta onda oluşan bu psikolojik gerilimin, kendini manen yıpratarak adeta canını ortaya koyarcasına kendini mahvetme/helak etme derecesine ulaşan aşırı ve yoğun bir hâl aldığı görülür. “*Bu söze inanmazlarsa (diye) arkalarından üzülererek neredeyse kendini helak edeceksin/mahvedeceksin*”¹³⁹¹ ve “*İnanmıyorlar diye neredeyse kendini helak edeceksin/mahvedeceksin*”¹³⁹² ayetinden bu durum rahatlıkla anlaşılabilmektedir. Nitekim her iki ayetteki *bâhuun nefsek* (بَاهُوْنَ نَفْسَكَ) ifadesi meallere de yansıttığımız üzere, stresteki şiddeti bildiren bir Kur'ânî psikolojik gerilim tabiri olarak çoğunlukla *mühlikün nefsek-kendini helak edeceksin/mahvedeceksin* ve *mühricun nefsek-canını çıkaracaksın*¹³⁹³ ifadeleriyle açıklanmıştır.

Yukarıdaki konuyla bağlantılı olarak Hz. Peygamber'in (s.a.s.) bir diğer psikolojik gerilim kaynağı ise; ilgili ayetlerin bağlamından anlaşıldığına göre inanmayanların kendisi hakkındaki türlü negatif söylemleri, iftiraları, kendisinden akıl ve mantık dışı ekstrem isteklerde bulunmaları ve risaleti karşısında aldıkları menfi tavırlar olarak karşımıza çıkmaktadır. İnkârcıların Allah'ın dini karşısındaki tüm bu olumsuz vaziyetleri onu oldukça daraltmış, içini sıkırmış ve ona hayli ağır gelmiştir. Ondaki bu çeşit stresi anlatan ayetlere baktığımızda; iki yerde *dayk*,¹³⁹⁴ iki yerde *dâka sadruh*¹³⁹⁵ ve bir yerde de *kebûra aleyh*¹³⁹⁶ tabirleriyle bu psikolojik gerilimin ifade edildiğini görüyoruz. Bu ayetleri de Hz. Peygamber'in (s.a.s.) ruhsal gerginliğinin anlatıldığı bahsi geçen diğer ayetlerle birlikte ele

¹³⁹⁰ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/51; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 11/168; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 4/22; el-Hâzin, *Lübâbü't-te'vîl*, 4/263; ; el-Kâsımî, *Mehâsinü't-te'vîl*, 7/118; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 16/184-185. Ayrıca buradan hareketle ilgili ayet genel anlamda, Kur'an'ın öğretileriyle insana yüklenen dînî disiplinin onun yaşama duygusunu ve hayat sevincini daraltmak veya söndürmek amacına değil, bilakis insanın hidayet konusundaki bilincini derinleştirmek suretiyle bu duyguyu pekiştirip zenginleştirmek amacına matuf olduğu şeklinde de anlaşılabilir. Bkz. Esed, *Kur'an Mesajı*, 530.

¹³⁹¹ el-Kehf 18/6.

¹³⁹² eş-Şuarâ 26/3.

¹³⁹³ Örneğin bkz. el-Ferrâ, *Meâni'l-Kur'ân*, 2/134; et-Tüsterî, *Tefsîr*, 115; ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'ân*, 4/81; en-Nehâs, *Meâni'l-Kur'ân*, 5/62.

¹³⁹⁴ “(O inanmayanların) tuzak kurmalarından dolayı da dara/sıkıntıya düşme!” (en-Nahl 16/127); “(Ey Elçi!) Sen (inkârda ısrarcı olmalarından ötürü) onlar için üzülmeye! Tuzak kurmalarından dolayı da dara/sıkıntıya düşme!” (en-Neml 27/70).

¹³⁹⁵ “...Dolayı yüreğin daralıp sana vahyolunanın bir kısmını terk mi edeceksin?” (Hûd 11/12); “(Ey Elçi) onların (inanmayanların) söylediklerinden dolayı içinin sıkıldığını/daraldığını çok iyi biliyoruz.” (el-Hicr 15/97).

¹³⁹⁶ “Onların (hakikatten) yüz çevirmeleri sana ağır geldiyse...” (el-En'âm 6/35).

aldığımızda, öncelikle onun kavminin hidayet bulmasına olan hırsı/düşkünlüğü ve içlerinde bulunduğu dalaletten dolayı onlara bir helak geleceği korkusu/üzüntüsü ön plana çıkmaktadır. Buradan hareketle onun topluluğuna olan bu yoğun ilgisinin çoğunluk tarafından yüz çevirmek/inkâr olarak karşılık bulmasının; ona gittikçe ağır geldiği, gözünde büyüdüğü ve onu rûhen çok yorduğu anlaşılmaktadır.¹³⁹⁷ Hatta onda vaki olan bu negatif ruhsal durumun adeta katlanılması/içinden çıkılması zor olan bir psikolojik gerilim halini aldığı söylenebilir.

Diğer taraftan “*Onlar için tasalanarak kendini harap etme/yıpratma!*”¹³⁹⁸ ayetinden, Hz. Peygamberdeki (s.a.s.) bu stresin o andaki konjonktüre göre yer yer zirve yaptığı da ortaya çıkmaktadır. Çünkü mevzubahis olduğu üzere ayetteki *zehebet nefsih* (ذَهَبَتْ نَفْسُهُ) ifadesi, psikolojik gerilimdeki aşırılık ve yoğunluğu anlatan bir Kur’ânî stres ifadesi olarak ölümden kinaye olup,¹³⁹⁹ *telef* ve *heder* anlamında mecazen *kendini telef etmek/yok etmek* ve *kendini heder etmek/zıyan etmek*¹⁴⁰⁰ manasına gelir.

Ayrıca tüm bunlardan farklı olarak inananların zorda olması ve sıkıntıya düşmesinin de Hz. Peygamber’e (s.a.s.) ağır gelip onda bir psikolojik gerilim oluşturduğunu görüyoruz. “*Size içinizden/kendi cinsinizden öyle bir elçi gelmiştir ki, sizin sıkıntı içinde/zor durumda olmanız ona çok ağır/güç gelir...*”¹⁴⁰¹ ayetinde tamamen içsel dünyadaki *endişe ve sıkıntıyı* betimleyen bir deyiş olarak (عَزَّ عَلَيْهِ) tabiri, *zor ve çetin şartların ağır ve meşakkatli gelmesi hâlini ve bunun kişinin iç dünyasında oluşturduğu manevi baskı sürecini*¹⁴⁰² ifade eder. Hz. Peygamber’i (s.a.s.) hem ruhen hem de zihnen yorduğu ve kendini büyük bir yük altında hissettiği anlaşılan bu durum, günlük hayatta insanların başlarına gelebilecek bela ve musibet olabileceği gibi, daha çok öteki dünyada çekmek zorunda kalabilecekleri her türlü zahmet olarak anlaşılabilir.¹⁴⁰³ Onun, insanlar ahiret hayatında kötü bir akıbetle karşılaşp cehenneme girerler diye ne kadar tedirgin olduğu ve bundan ne denli korktuğu bilinmektedir. Nitekim Hz. Peygamber (s.a.s.); insanları Allah yoluna çağıran bir elçi olarak, bu çağrıya

¹³⁹⁷ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/19; Ebû Hayyân el-Endelüsî, *el-Bahru’l-muhît*, 4/119; Bursevî, *Rûhu’l-beyân*, 3/26; eş-Şevkânî, *Fethu’l-kadîr*, 2/128; Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 3/1916..

¹³⁹⁸ Fâtır 35/8.

¹³⁹⁹ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “zehebe”, 332; Bursevî, *Rûhu’l-beyân*, 7/321.

¹⁴⁰⁰ ez-Zebîdî, *Tâcu’l-arûz*, “zehebe”, 23/56; Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, “zehebe”, 1/298; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu’cemü’l-vasît*, “zehebe”, 1/87.

¹⁴⁰¹ et-Tevbe 9/128.

¹⁴⁰² el-Ezherî, *Tehzîbü’l-luga*, “izz”, 2/163; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “izz”, 3/885; ez-Zemahşerî, *Esâsü’l-belâğa*, “izz”, 1/650; İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, “izz”, 2/62; ez-Zebîdî, *Tâcu’l-arûz*, “izz”, 5/13.

¹⁴⁰³ el-Kayravânî, *el-Hidâye*, 4/3201; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/325; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 16/188; Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 4/2653; Esed, *Kur’an Mesajı*, 328.

uyanlara ne kadar sevindiye, bu davete kulak tıkayıp direnenlere de o derece üzülmüştür. İçinde bulunduğu bu yoğun psikolojik gerilimi de; *insanları, ateşe düşme tehlikesine maruz kalmış pervanelere, kendisini de onlar ateşe koştukça eteklerinden çekip korumaya çalışan kurtarıcıya benzeterek*¹⁴⁰⁴ ifade etmiştir.

H. Peygamber'in (s.a.s.) buraya kadarki ele aldığımız psikolojik gerilim vakıalarının, ilgili ayetlerdeki ifadelerden kendisinde ruhsal tezahürler olarak ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Ondaki bu stresin *hüzün* ve *hasret* olmak üzere duygusal belirtilerine de rastlıyoruz. Örneğin inkârcı guruh tarafından H. Peygamber'e (s.a.s.) bilhassa sözlü tacizler şeklinde yapılan davranışlar karşısında onun oldukça sıkılıp gerildiği ve bu gerilimi bir duygusal reaksiyon olarak üzüntüyle izhar ettiği görülmektedir. İlgili ayetleri özetler mahiyette olduğunu düşündüğümüz "*Onların/o inkârcıların söylemekte olduklarının seni üzüyor olduğunu elbette biliyoruz.*"¹⁴⁰⁵ ayeti bu gerçeği dile getirir.¹⁴⁰⁶ İlgili ayetleri bağlamlarıyla birlikte bütüncül bir şekilde değerlendirdiğimizde; H. Peygamber'i (s.a.s.) gerçekten üzen o sözlerin, inanmayanlar tarafından dile getirilen nübüvveti, ahireti ve vahyi inkâr sözleriyle kendisine atılan çeşitli iftiralar olduğu ortaya çıkmaktadır.¹⁴⁰⁷ Diğer taraftan onların bu inatçı ve ısrarcı dini ret durumlarına karşı H. Peygamber'de (s.a.s.) oluşan psikolojik gerilimin aynı zamanda *hasret* duygusu şeklinde belirdiğini görüyoruz. Nitekim "*Onlar için tasalanarak kendini harap etme/yıpratma!*"¹⁴⁰⁸ ayetindeki *hasret* (حَسْرَةٌ) kavramı ondaki bu hissi ifade eder. Daha önce de bahsi geçtiği üzere bir hayıflanma duygusu olarak *hasret* olgusu; *bir şeye üzülmek, tasalanmak, kederlenmek, bir şeyden dolayı yerinmek, acınmak, acı/sızı/ızdırıp duymak, kalbi kırılmak, aşırı pişman olmak* gibi birbirine yakın birçok duygusal anlamı içerir. Tüm bu negatif duyguların ortak noktası ise, bunların insanda geçip giden ve artık erişilmesi mümkün olmayan bir durum üzerine oluşmasıdır. Hatta bu durumda; kişinin hayıflanarak içinin acıdığı, manen güç ve kuvvetinin kesildiği ve böylece ruhen yorgun ve bitkin düştüğü belirtilir.¹⁴⁰⁹ Buna göre H. Peygamber'in (s.a.s.);

¹⁴⁰⁴ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 12/273 (No. 7321); Buhârî, "Rikâk", 14 (No. 6483); Müslim, "Fedâil", 17 (No. 2284); Tirmîzî, "Emsâl", 7 (No. 2874).

¹⁴⁰⁵ el-En'âm 6/33.

¹⁴⁰⁶ İnanmayanların hem kendisi hem Allah'ın dini hakkında söyledikleri türlü olumsuz sözler karşısında H. Peygamber'in (s.a.s.) ne kadar üzüldüğüyle ilgili diğer ayetler için bkz. Âl-i İmrân 3/176; el-Mâide 5/41; Yunus 10/65; el-Hicr 15/88; en-Nahl 16/127; el-Kehf 18/6; en-Neml 27/70; Lokmân 31/23; Yâsîn 36/76.

¹⁴⁰⁷ el-Mâtürîdî, *Te'vilât*, 4/70; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 12/168; Ebüssuûd Efendi, *İrşâdü'l-akli's-selîm*, 3/126.

¹⁴⁰⁸ Fâtır 35/8.

¹⁴⁰⁹ Halil b. Ahmed, *Ayn*, "hasret", 3/134; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, "hasret", 1/511; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, "hasret", 4/168; el-Cevherî, *es-Sihâh*, "hasret", 2/630; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "hasret", 235; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 4/191; s. 235; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, "hasret", 4/188; el-Fîruzâbâdî, *el-*

geçen her an için inanmayanların içerisinde bulunduğu inkâr hallerine çok üzümlp tasalandığı, bu gam duygusunun giderek “*Keşke inansalar!*” şeklindeki acınma, yerinme, iç geçirme, sızlanma olarak hayıflanmaya döndüğü ve bundan dolayı acı ve ızdırıp duyduğu anlaşılmaktadır.¹⁴¹⁰ Ayrıca *hasret* kavramının ayette *haserât* (حَسْرَاتٍ) şeklinde çoğul gelmesi, ondaki bu hasret duygularının kat kat fazla olduğuna bir işaret sayılabilir.¹⁴¹¹ Dolayısıyla tüm bunlar, Hz. Peygamber’in (s.a.s.) benliğini sarsan yıpratıcı bir ruhsal gerilimin onda hasret duyguları üzerinden tezahür ettiğini gösterir.

Tespit edebildiğimiz kadarıyla Hz. Peygamber’in yaşadığı psikolojik gerilimin davranışsal/beden dili ve fizyolojik/bedensel tezahürlerine dair Kur’an’da bir işarete rastlamadığımızı belirtmek istiyoruz.

Kur’an, psikolojik gerilimle başa çıkmada Hz. Peygamber’e (s.a.s.) her defasında özellikle sabrı telkin etmiş,¹⁴¹² bu sabır yönetimini güzel bir şekilde gereği gibi yürütmesini tavsiye etmiş¹⁴¹³ ve “*Azim ve kararlılık sahibi peygamberlerin sabrettiği gibi sen de sabret! Onlar için acele etme!*”¹⁴¹⁴ ayetiyle bir kez daha bu uyarıyı yaparak kendisinden önceki tüm elçilerin bu azim ve metanet yüklü psikolojik gücü layıkıyla gerçekleştirdiklerini beyan etmiştir. Özellikle psikolojik gerilimi ifade eden anahtar terim *dayk/sıkıntı-darlanma* ile duygusal tezahürlerinden *hüzün/üzüntü* kavramının aynı yerde geçtiği ayette bilhassa *sabır* değerine vurgu yapılması¹⁴¹⁵ bu hususu daha da belirginleştirmektedir.

Hz. Peygamber’in (s.a.s.) tüm dini başa çıkma yöntemlerini sabır odaklı kullanması sayesinde kendisine yer ve zamanına göre Allah tarafından iyi oluş hâli ihsan edildiği belirtilir. Nitekim Duhâ sûresinin devamı olarak kabul edilen İnşirah sûresinin ilk ayetinde “*Biz senin göğsünü açıp ferahlatmadık mı?*” buyurularak Hz. Peygamber’e (s.a.s.) *şerhu’s-sadr* yani içinin rahatlatılması suretiyle moral verildiği bildirilmektedir. Çünkü Duhâ sûresinin içeriğinden de anlaşılacağı üzere; *fetratü’l-vahy* olarak da bilinen bir ara vahyin

Kâmûsü’l-muhît, “hasret”, 375; ez-Zebîdî, *Tâcu’l-arûz*, “hasret”, 11/12; Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, “hasret”, 1/493.

¹⁴¹⁰ el-Mâtürîdî, *Te’vîlât*, 8/472; es-Sa’dî, *Teyâsîru’l-Kerîmi’r-Rahmân*, 1/470; el-Cezâîrî, *Eyseru’t-tefâsîr*, 4/341; ez-Zühaylî, *et-Tefsîru’l-münîr*, 22/229.

¹⁴¹¹ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/600; el-Kurtubî, *el-Câmi’*, 14/326; el-Beyzâvî, *Envâru’t-tenzîl*, 4/254; Bursevî, *Rûhu’l-beyân*, 7/321.

¹⁴¹² Örneğin bkz. Tâhâ 20/130; er-Rûm 30/60; Sâd 38/17; el-Mü’min 40/55, 77; Kâf 50/39; et-Tûr 52/48; el-Kalem 68/48; el-Müddessir 74/7; el-İnsân 76/24.

¹⁴¹³ “Öyleyse sen güzelce sabret!” (el-Meâric 70/5). Ayrıca krş. el-Müzzemmil 73/10.

¹⁴¹⁴ el-Ahkâf 46/35.

¹⁴¹⁵ “(Ey Peygamber!) Sen (de) sabret! Senin bu sabrın ancak Allah sayesinde. Onlardan dolayı üzülmek! Tuzak kurmalarından dolayı da dara/sıkıntıya düşmek!” (en-Nahl 16/127).

kesilmesiyle birlikte Hz. Peygamber (s.a.s.) hem bundan dolayı hem de bu hususu bahane eden Mekke müşriklerinin kendisine verdiği türlü rahatsızlıklardan ötürü endişeye düşmüş, tedirgin olmuş, sıkıntı duymuş yani bir psikolojik gerilim yaşamıştır. Duhâ ve İnşirah sûrelerinin inzaliyle vahiy süreci yeniden başlayarak kendisinden bu sıkıntılı içsel durumun giderildiği anlaşılmaktadır.¹⁴¹⁶ Böylece bu durumla gönlü ferahlayarak büyük bir manevî rahatlamayla Hz. Peygamber'in (s.a.s.) tekrar iyi oluş hâline geri döndüğü de ifade edilebilir.

Diğer taraftan Kur'an, iyi oluş bağlamında Hz. Peygamber'e (s.a.s.) birçok defa Allah tarafından *sekinet* indirildiğini haber vermektedir. Örneğin hicret esnasında sığındığı mağarada müşrikler tarafından gelebilecek her türlü zarar ihtimaline karşı üzüldüğü ve endişe ettiğinde,¹⁴¹⁷ Huneyn Gazvesi'nde (8/630) bir ara yaşanan sarsıcı bir psikolojik gerilim ve akabinde başlayan dağılmadan hemen sonra¹⁴¹⁸ ve nihayetinde müşriklerin kalplerine yerleştirilen *cahiliye taassubuna* karşılık Hz. Peygamber'e (s.a.s.) *sekinet* bahşedildiği beyan edilir.¹⁴¹⁹ Böylelikle yaşadığı değişik stres anlarının akabinde Allah'ın bu manevi ikramıyla kendini iyi hissederek moralinin yerine geldiği, içinin huzura erip rahatladığı ve ruhsal âleminin dinginleştiğini söylemek mümkündür.

Psikolojik gerilimle başa çıkmada Hz. Peygamber'e (s.a.s.) sağlanan bir diğer iyi oluş hâli de *gönlünün/yüreğinin güçlendirilip sağlamlaştırılması* şeklinde ifade edebileceğimiz *tesbîtü'l-fuâd* (تَسْبِيتُ الْفُؤَادِ) durumudur. Diğerlerinden farklı olarak bu tabirin sadece Hz. Peygamber'e (s.a.s.) özgü ve de onun yalnızca Kur'an ile olan münasebeti bağlamında kullanıldığını görüyoruz. Bu deyim Kur'an'da iki ayette geçmektedir. Birincisinde peygamber kıssalarından her çeşidinin değişik üsluplarla anlatılmasıyla onun kalbinin sağlamlaştırıldığı,¹⁴²⁰ diğerinde ise Kur'an'ın bir defada değil de parça parça indirilmesi ve ağır ağır okunmasıyla kalbinin kuvvet bulduğu¹⁴²¹ belirtilir. Kendisine bahşedilen bu güçlü ruhsal yapı, elbette Kur'an'ı hem layıkıyla anlayıp bilerek muhafaza etmesi ve Kur'an'ın ağırlığı karşısında içsel bir yorgunluk yaşamaması hem de inkârcı kesimin çeşitli eziyetlerine

¹⁴¹⁶ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 32/4; el-Âlûsî, *Rûhu'l-maânî*, 30/165-166; Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 8/5911-5914; Derveze, *et-Tefsîru'l-hadîs*, 1/559; Karaman vd., *Kur'an Yolu*, 5/642.

¹⁴¹⁷ "Böylece Allah ona (Rasûlüne) (güven veren) sekînetini indirmiş ve onu sizin görmediğiniz bir orduyla desteklemişti." (et-Tevbe 9/40).

¹⁴¹⁸ "(Bu bozğından) sonra Allah Elçisine ve inananlara (güven ve cesaret veren) sekînetini indirdi." (et-Tevbe 9/26).

¹⁴¹⁹ "(Oysa) Allah, Elçisine ve inanananlara (bir iç huzuru/rahatlığı sağlayan) sekînetini indirdi." (el-Fetih 48/26).

¹⁴²⁰ "Böylece peygamberlerin haberlerinden senin kalbini/yüreğini pekiştirip güçlendirecek her şeyi sana anlatıyoruz." (Hûd 11/120).

¹⁴²¹ "Biz Kur'an'ı sana yavaş yavaş indirip ağır ağır okuyoruz ki böylece onunla senin kalbini/yüreğini pekiştirip güçlendirelim." (el-Furkân 25/32).

karşı sabır gücünün artması içindir.¹⁴²² Buradan Hz. Peygamber'in (s.a.s.) psikolojisinin Allah tarafından sapa sağlam ve dayanıklı bir duruma getirilerek zinde ve dingin bir halde tutulduğu anlaşılmaktadır.

Bazı zamanlarda şiddetli olmak üzere maruz kaldığı psikolojik gerilim hallerinden önemli örnekler tahlil etmeye çalıştığımız Hz. Peygamber'in (s.a.s.), bu negatif içsel durumla mücadelede dini başa çıkma metotlarını sabır odaklı kullandığı göze çarpmaktadır. Bu yöntemleri de problem odaklı çözümden daha ziyade ağırlıklı olarak duygu odaklı çözüm yollarıyla teyit ettiği söylenebilir.

Diğer Bazı Peygamberler

Şimdiye kadarki söz konusu peygamberlerden biraz farklı olarak Kur'an'ın bazılarının yaşadığı psikolojik gerilime daha kısa ve dolaylı yönden değindiği ifade edilebilir. Hz. İbrahim'i bunlar arasında sayabiliriz. Kur'an Hz. İbrahim'i öncelikle mükemmel bir kişilik modeli olarak sunarak onun hayatından aktarmış olduğu kesitlerle ideal bir kişiliğin portresini çizmeyi hedeflemiştir. Nitekim "*İbrahim ve beraberindekilerde sizin için güzel bir örnek vardır*"¹⁴²³ ayetindeki *üsve* (أُسْوَةٌ) kelimesinin *uyulup takip edilecek model*¹⁴²⁴ ve *övülen haslet/huy-tabiati-özellik*¹⁴²⁵ gibi anlamlara gelen *kudve* (قُدْوَةٌ) kavramıyla açıklanması göz önüne alındığında, Hz. İbrahim'in sahip olduğu örnek kişiliği ile insanlığa model olarak sunulmuş olduğu daha da iyi anlaşılmaktadır.

Kur'an'da geçmiş peygamberler içinde özellikle Hz. İbrahim'in öğretilerine kalıcı bir değer yüklediği görülür. Nitekim Hz. Peygamber (s.a.s.)'e "*Doğru yola yönelerek İbrâhim'in dinine uy!*"¹⁴²⁶ diye emredilmiş, Allah'ın onu doğru yola, gerçek dine, hakka yönelen ve puta tapanlardan olmayan Hz. İbrahim'in dinine ilettiği belirtilmiştir.¹⁴²⁷ Ayrıca İslam ümmetine de İbrâhim'in Hanîf dinine uyması emredilmiş,¹⁴²⁸ din bakımından en güzel yolun Hz. İbrahim'in dinini benimsemek suretiyle izlenen yol olduğu ifade edilmiş¹⁴²⁹ ve onun dininden ancak kendini bilmezlerin yüz çevireceği¹⁴³⁰ bildirilmiştir.

¹⁴²² İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 19/19; eş-Şa'râvî, *Tefsîr*, 5/2623; ez-Zühaylî, *et-Tefsîru'l-münîr*, 12/184.

¹⁴²³ el-Mümtehine 60/4). Ayrıca krş. el-Mümtehine 60/6.

¹⁴²⁴ el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 5/205.

¹⁴²⁵ eş-Şevkânî, *Fethu'l-kadîr*, 5/253.

¹⁴²⁶ Âl-i İmrân 3/95. Ayrıca krş. en-Nahl 16/123.

¹⁴²⁷ Bkz. el-En'âm 6/161.

¹⁴²⁸ Bkz. Âl-i İmrân 3/95.

¹⁴²⁹ Bkz. en-Nisâ 4/125.

¹⁴³⁰ Bkz. el-Bakara 2/130.

Kur'an, böylesi örnek kişilik vasıflarına haiz olan Hz. İbrahim'in de belli dönemlerde psikolojik gerilim yaşadığını haber vermektedir. Nitekim onun Hz. Lut kıssası bağlamında temas edildiği stresinin psikolojik gerilimin duygusal belirtilerinden *korku* hissiyle kendisinde tezahür ettiği görülür. İlgili kıssanın merkezinde Hz. Lut ve topluluğunun helak edilme süreci olmasına rağmen,¹⁴³¹ onun Hz. İbrahim'in yeğeni olmasından ve de Hz. İbrahim'in şeriatı üzerine peygamber gönderilmesinden dolayı olsa gerek konuya Hz. Lut'tan önce Hz. İbrahim'in bahsiyle başlanmıştır. Buradaki amacın ise öncelikle Hz. Lut kavminin durumundan haberdar edilerek kendi topluluğu hakkında herhangi bir gerginlik yaşamamasını sağlamak olabilir.¹⁴³² Lut kavminin helakı için gönderilen elçi melekler öncelikle bu amaçla Hz. İbrahim'e uğramış ve kendilerini insan suretinde gören Hz. İbrahim misafirlerine bir sofraya hazırlamıştır.¹⁴³³ Akabinde karşılaştığı manzarayı ve bundan kaynaklanan stresi “*Ancak yemeğe el uzatmadıklarını görünce onları yadırgadı ve onlardan dolayı içine bir korku düştü. Elçi melekler ‘Korkma! Çünkü biz (esasinda) Lut kavmine gönderildik’ dediler.*”¹⁴³⁴ ayeti özetler mahiyettedir. Buna göre elçi meleklerin yemek için hareket bile etmediklerini gördüğünde; Hz. İbrahim'in onlardan ilk anda şüphelendiği, onları yadırgadığı ve onların bu davranışının tuhafını gidip buna bir anlam veremediği anlaşılmaktadır.¹⁴³⁵ İlgili ayette *nekira* (نَكِرًا) fiiliyle ifade edilen onun bu gergin içsel durumunun; kaygı, endişe, tedirginlik gibi kendisinde oluşan psikolojik gerilimin ruhsal tezahürlerine tekabül ettiğini söyleyebiliriz. Hemen arkasından bu stres sürecinin *korku* (كَرْهُ) şeklinde duygusal belirti olarak tepki verdiğini görüyoruz. Hz. İbrahim'in iç dünyasındaki bu tedirginlik ve korku hâli o an için dışına/çehresine yansımış olmalı ki, elçiler ondaki bu stres belirtilerini görerek “*korkma*” (لَا تَخَفْ) diyerek kendisini sakinleştirmeye çalışmışlardır.¹⁴³⁶ Hz. İbrahim'in yaşadığı bu psikolojik gerilimin kaynağının misafirleri tanıyamamaktan değil, bilakis onların kimliğini anlamış olduğunun verdiği gerginlik olduğu ortaya çıkmaktadır.¹⁴³⁷ Çünkü sözlerinin devamındaki ifadeleri “*Bizler meleğiz*” değil, “*Biz Lut topluluğuna gönderildik*”¹⁴³⁸ şeklinde olması bu hususu destekler mahiyettedir.

¹⁴³¹ Bkz. Hûd 11/69-83; el-Hicr 15/51-77; el-Ankebût 29/16-35; ez-Zâriyât 51/24-37.

¹⁴³² Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 4/2800; Karaman vd., *Kur'an Yolu*, 3/187.

¹⁴³³ Bkz. Hûd 11/69; ez-Zâriyât 51/26-27.

¹⁴³⁴ Hûd 11/70.

¹⁴³⁵ el-Bikâî, *Nazmu'd-dürer*, 3/553; eş-Şevkânî, *Fethu'l-kadîr*, 2/578.

¹⁴³⁶ el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 3/141.

¹⁴³⁷ el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 6/155; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/410.

¹⁴³⁸ Hûd 11/70.

Olayın Lut topluluğuyla ilgili olduğunu anlayıp kendisine ayrıca bir oğul müjdesi verildiğinde,¹⁴³⁹ “İbrahim’den korku gidince...”¹⁴⁴⁰ ayetinden de anlaşıldığı üzere Hz. İbrahim’in yatışıp içinin rahatladığını görüyoruz. Diğer taraftan onun hissettiği stres korkusunun *havf*, *rav*¹⁴⁴¹ ve *vecel*¹⁴⁴² olmak üzere üç farklı korku motifiyle ifade edilmiş olması, yaşadığı korku odaklı psikolojik gerilimin şiddeti hakkında bir fikir verebilir.

Hz. Davud da psikolojik gerilimine değinilen peygamberlerdendir. Kur’an’da özellikle hükümlanlık sahibi/kral bir peygamber¹⁴⁴³ ve güç/kuvvet sahibi¹⁴⁴⁴ olarak anılan Hz. Davud, *Davacılar Kıssası*¹⁴⁴⁵ olarak bilinen olayı bağlamında yaşadığı psikolojik gerilim dile getirilir. Bu içsel gerginliğin hem ruhsal hem de duygusal tezahürlerine rastlıyoruz. “Sana davacıların haberi geldi mi? Hani onlar mabedin duvarına tırmanıp da Davud’un huzuruna girince, Davud onlardan dolayı ürkmüştü/irkilmişti. Onlar ‘Korkma!’ dediler.”¹⁴⁴⁶ ayetinden anlaşılabacağı üzere; onun *feza* kavramıyla açıklanan aşırı tedirginlikle dehşete kapılmasının kaynağı,¹⁴⁴⁷ davacı iki kişinin normal bir yolla değil de duvardan atlayarak makamına girmiş olmalarıdır.¹⁴⁴⁸ Daha da önemlisi aniden karşısında iki kimse bulan Hz. Davud, bu hususu kanaatimizce az önce bahsi geçen Hz. İbrahim ve ona gelen elçi melekler olayı gibi algılamış da olabilir. Çünkü bir peygamber olarak önceki peygamberlerin kıssalarından haberdar olduğu muhakkaktır.¹⁴⁴⁹ Karşı karşıya kaldığı bu aşırı stresin onda *korku* şeklinde duygusal tezahür olarak da belirdiği görülmektedir. Çünkü gelenler kendisine evvela “*korkma!*” (لَا تَخَفْ) diyerek hitap etmişlerdir.

Gelen iki kişinin meramını dinleyerek amaçlarının aralarındaki bir anlaşmazlığa çözüm bulmak olduğunu anlayan Hz. Davud nispeten rahatlamış ve kendisine bahsedilen dava hakkında bir hüküm vermiştir.¹⁴⁵⁰ Ancak buna rağmen onun gerginliğinin devam ettiği anlaşılmaktadır. Çünkü bu olayla sınındığını düşünmüş/anlamış ve hemen akabinde dini başa çıkma yöntemlerinden *istiğfar* eylemine başvurmuştur.¹⁴⁵¹ Tevbe ve rükû ile de

¹⁴³⁹ Hûd 11/71; el-Hicr 15/53; ez-Zâriyât 51/28.

¹⁴⁴⁰ Hûd 11/74.

¹⁴⁴¹ Hûd 11/74.

¹⁴⁴² “(İbrahim misafirlerine) ‘Biz sizden korkmaktayız’ dedi.” (el-Hicr 15/52).

¹⁴⁴³ Bkz. Sâd 38/17, 20, 26.

¹⁴⁴⁴ Bkz. Sâd 38/17.

¹⁴⁴⁵ İlgili kıssa için bkz. Sâd 38/21-26.

¹⁴⁴⁶ Sâd 38/21-22.

¹⁴⁴⁷ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 23/232.

¹⁴⁴⁸ eş-Şevkânî, *Fethu’l-kadîr*, 4/488,

¹⁴⁴⁹ Cengiz Duman, *Kur’an Perspektifinden Üç Kral İki Peygamber* (İstanbul: Pınar Yayınları, 2013), 138.

¹⁴⁵⁰ Bkz. Sâd 38/22-24.

¹⁴⁵¹ “Davud kendisinin sınındığını düşündü/anladı, hemen eğilip iki büküm halde Rabbine istiğfarda bulundu ve (tevbe edip O’na) yöneldi.” (Sâd 38/24).

desteklendiği görülen Hz. Davud'un bu Allah'tan mağfiret dileme tutumunun gerekçesi, kendini rahatsız eden/psikolojik gerilime sevkeden önemli bir konu olmalıdır. İlgili kıssa, bağlamında bütüncül olarak ele alındığında onun bu ikinci gerginliğinin bize göre iki nedeni olabilir. Birincisi hasımlarla ani karşılaşması sonucu içinde düştüğü aşırı korkunun yersiz olduğunu anlamış olması, diğeri ise aralarında verdiği hükümde isabet edip etmediğini düşünmüş olması kuvvetle muhtemeldir. Zira ilgili ayetlerden, davalı iki kişiden sadece birini/davacıyı dinlediği ve diğerini/davalıyı dinlemeyip savunmasını almadan aceleyle davacı lehine karar verdiği anlaşılmaktadır.¹⁴⁵² Böylece kendisinde “Birinin hakkını savunayım derken diğerinin hakkı görmezlikten gelinmiş olabilir mi?” şeklinde bir endişenin meydana gelmiş olması yüksel olasılıktır.¹⁴⁵³ Kur'an, Hz. Davud'un bu ve benzeri nedenlerden dolayı yapmış olduğu tevbe ve istiğfarın Allah tarafından kabul edilip kendisinin bağışlandığını haber verir.¹⁴⁵⁴ Aynı zamanda onun, duygu odaklı çözüm de diyebileceğimiz bu manevi moral desteği sayesinde düçar olduğu içsel gerilimden kurtulup tekrar iyi oluş hâline geri döndüğü de ifade edilebilir.

Son olarak Hz. Yunus'un yaşadığı bir psikolojik gerilim sürecinden de kısaca bahsetmek istiyoruz. Kur'an onun bu stres yüklü durumuna kendisini bir balığın yuttuğu kıssanın¹⁴⁵⁵ anlatımı bağlamında yer vermektedir. Bu anlatımlarda ayrıca *Zünnûn/Balık Sahibi* (ذُو النُّون)¹⁴⁵⁶ ve *Sâhibü'l-Hût/Balık Arkadaşı* (أَصْبَحُ الْحَوَى)¹⁴⁵⁷ lakabıyla da anılır. Hz. Yunus'un yaşadığı bu büyük içsel gerginliğin stresin duygusal tezahürlerinden gazap ve hüznün bileşenlerinden *gam* olgusu üzerinden açığa çıktığını görüyoruz. Nitekim risalet görevi gereği topluluğuna olan tebliğ faaliyeti sonucunda kavminin ona verdiği sert olumsuz tepkiler, onu duygusal bağlamda öfkeye ve bu gazap duygusu da onu o bölgeyi terketmek şeklinde ağır bir davranışsal tepkiye sevketmiştir. “*Zünnûn'u da/Yunus'u da (an). Hani o öfkeli olarak çekip gitmişti.*”¹⁴⁵⁸ ayetinde onun bu yoğun psikolojik geriliminin *gazap/öfke* üzerinden tezahür ettiği görülmektedir. Hatta içinde bulunduğu kızgınlık dolu bu gerilim öylesine şiddetli ve yoğun olmalı ki, Hz. Yunus Allah hakkında çelişkili düşüncelere dahi kapılabilmektedir. “*Gücümüzün ona yetmeyeceğini sandı.*”¹⁴⁵⁹ ayetiyle ifade edilen onun bu

¹⁴⁵² Nitekim aynı bağlamda hemen sonra gelen “(Ey Davud!) insanlar arasında hakkaniyetle hüküm ver!” (Sâd 38/26) ayeti bu neticeyi tasdik eder niteliktedir.

¹⁴⁵³ Duman, *Kur'an Perspektifinden Üç Kral İki Peygamber*, 154; İslamoğlu, *Hayat Kitabı Kur'an*, 2/902.

¹⁴⁵⁴ “Biz de bundan dolayı onu bağışladık.” (Sâd 38/25).

¹⁴⁵⁵ İlgili kıssa için bkz. el-Enbiyâ 21/87-88; es-Sâffât 37/139-148; el-Kalem 68/48-50.

¹⁴⁵⁶ Bkz. el-Enbiyâ 21/87.

¹⁴⁵⁷ Bkz. el-Kalem 68/48.

¹⁴⁵⁸ el-Enbiyâ 21/87.

¹⁴⁵⁹ el-Enbiyâ 21/87. Ayrıca krş. el-Ahzâb 33/10.

mülâhazaları; bu hareketiyle elçilik görevinden kurtulabileceğini zannetmesi, bu kaçış eyleminden sonra Allah'ın kendisine bir cezai müeyyide uygulamayacağını ümit etmesi ve daha kabul gören yoruma göre Allah'ın içini daraltmayacağını/kendisini psikolojik gerilime yöneltmeyeceğini zannetmesi¹⁴⁶⁰ şeklinde anlaşılmıştır.

Bunun devamı mahiyetinde Hz. Yunus'un maruz kaldığı bir diğer psikolojik gerilim vakıası ise, kendisini yutan bir balığın karnında iken yaşadığı sıra dışı sıkıntıdır. İlgili kıssadan öğrendiğimize göre; şehri terkeden Hz. Yunus oradan uzaklaşmak için bir gemiye binmiş, belli bir amaca binaen gemide kura çekilerek kuranın kendisine çıkması sonucu denize atılmış, mucizevi bir şekilde onu bir balık yutmuş ve bu şekilde boğulmaktan kurtulmuştur.¹⁴⁶¹ Kur'an, Hz. Yunus'un balığın karnında kaldığı süreçteki gerilim dolu ruh hâli hakkında önemli ipuçları vermektedir. Nitekim onun, bu zamana kadarki yaptıklarıyla zalimlerden olduğunu/kendine haksızlık ettiğini itiraf ederek¹⁴⁶² bu yüzden kendisini sürekli suçlayıp kınadığını¹⁴⁶³ görüyoruz. Onun bu şiddetli içsel gerilimi ise, iç daralması ile birlikte üzüntü, acı, ızdırap, tasa, sıkıntı gibi manaları içeren *gam*¹⁴⁶⁴ olgusuyla açıklanmıştır. “*Biz de onu gamdan/o büyük sıkıntıdan kurtardık.*”¹⁴⁶⁵ ayeti bu gerçeği dile getirir. Hatta “*Yutkunarak seslendi.*”¹⁴⁶⁶ ayetindeki *mekzûm* (مَكْزُومٌ) tabiri de Hz. Yunus'taki bu gerginlik ızdırabının niteliği hakkında bir fikir vermektedir. Bu ibare hem öfke hem gam duygularını içine atıp bu negatih hislerle dolup taşarak yutkunmayı¹⁴⁶⁷ ifade eder.

Hz. Yunus, yaşadığı bu yoğun psikolojik gerilimden kurtulmak için dini başa çıkma yöntemlerinden Allah'ı zikirle beraber özellikle duaya başvurmuş ve Allah da duasını kabul ederek onu bu büyük stresten kurtarmıştır.¹⁴⁶⁸ Bu durumu aynı zamanda problem odaklı çözüm bağlamında da değerlendirebiliriz. Balığın karnından kurtulan Hz. Yunus kavmine ikinci defa peygamber olarak gönderilmiş ve topluluğu bu defa ona inanarak helak olmaktan kurtulmuştur.¹⁴⁶⁹ Bu niteliğiyle Yunus kavmi Kur'an'da (*azap gelmeden*) *imanlarının kendilerine fayda sağladığı topluluk*¹⁴⁷⁰ olarak ayrıcalıklı özelliğiyle anılır.

¹⁴⁶⁰ el-Kurtubî, *el-Câmi*, 11/331-332.

¹⁴⁶¹ Bkz. es-Sâffât 37/139-144.

¹⁴⁶² “*Şüphesiz ben zalimlerden olmuşum/kendime haksızlık etmişim.*” (el-Enbiyâ 21/87).

¹⁴⁶³ “*Kendini kınayıp suçlarken onu balık yuttu.*” (es-Sâffât 37/142).

¹⁴⁶⁴ el-Askerî, *el-Fürûku'l-lugaviyye*, 1/267.

¹⁴⁶⁵ el-Enbiyâ 21/88.

¹⁴⁶⁶ el-Kalem 68/48.

¹⁴⁶⁷ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 30/87; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/596; el-Kurtubî, *el-Câmi*, 18/253.

¹⁴⁶⁸ Bkz. el-Enbiyâ 21/87-88; es-Sâffât 37/143-146; el-Kalem 68/48-49.

¹⁴⁶⁹ Bkz. Yunus 10/98; es-Sâffât 37/1447-148; el-Kalem 68/50.

¹⁴⁷⁰ Bkz. Yunus 10/98.

4.2. İnanmayanlardaki Psikolojik Gerilim Süreci

Kur'an insanları inanç yönünden ilk etapta *mümin* ve *mümin olmayan* olarak iki genel grupta değerlendirir. İslam inancını benimsememeleri bakımından *inançsız/inanmayan* şeklinde adlandırabileceğimiz kimseleri Kur'an *kâfir*, *müşrik*, *münafık*, *ehl-i kitap*, *mürted*, *mülhid* gibi kavramlarla ifade etmektedir. Ancak bunlarla birlikte ateizm ve benzeri tüm inkâr tarzlarını da kapsayacak bir manada İslam'ı benimsemeyen tüm bu grupları nitelemek için Kur'an'da çoğunlukla *kâfir* kavramının kullanıldığı¹⁴⁷¹ söylenebilir.

4.2.1. İnanmayanlardaki Psikolojik Gerilimin Mahiyeti

Kur'an, iyi oluşu elde etmedeki en büyük engelin inançsızlık olduğunu haber verir. Sergilemiş olduğu birçok betimleme ve izahlarda inanmayanların aslında ciddi bir psikolojik gerilim içerisinde olduklarını ifade eder. Özellikle de tespit ettiğimiz stres kavramlarının bazılarını onlar hakkında bizzat kullanarak çektikleri ızdıraplara ve yaşadıkları içsel sıkıntılara detaylıca değinir.¹⁴⁷² Nitekim Allah, hidayete sırt çevirip dalaletle sapanların kalbine sanki göğeyi/yüksek bir yere çıkıyormuşçasına bir darlık ve iç sıkıntısı verdiğini belirtmektedir. “(Allah) saptırmak istediği kimsenin de göğsüne/içine, sanki göğeyi çıkaran biri gibi bir darlık ve iç sıkıntısı verir.”¹⁴⁷³ ayetinde, *dayk/dîk* ve *harac* olmak üzere inkârcı kimsenin ruh hâlini betimlemek üzere psikolojik gerilim ifade eden iki kelimenin yan yana kullanıldığını görüyoruz. Burada *dayk/dîk* sözcüğünden hemen sonra *harac* sözcüğünün gelmesiyle anlamın hem açıklandığı hem de daha da kuvvetlendiği söylenebilir. Zira *harac* kavramı sıradan bir sıkıntıyı değil, aşırı ve olağan dışı bir daralmayı¹⁴⁷⁴ niteler. Buna göre bu iki kavram, kâfirin içsel durumundaki darlığı ve aynı zamanda da oradaki müthiş tıkanıklığı¹⁴⁷⁵ anlatmaktadır. Nitekim ilgili ayetin yorumu bağlamında sahâbîden Hz. Ömer (ö. 23/644) ve İbn Abbas (ö. 68/987-88), bu tür inançsız insanların kalplerini hiçbir hayvanın dahi giremeyeceği kadar dalları ve dikenleri birbirine girmiş çok sık ağaçlı bir yere benzeterek oraya iman namına hiçbir hayır ve faziletin giremeyeceğini¹⁴⁷⁶ ifade etmişlerdir. Bilhassa da *harac* kavramından, inançsız kişinin kalbinin hem içine inancın nüfuz edemeyeceği kadar iyice dar hem mevcut durumuyla da içerisinde kaos ve bunalımın

¹⁴⁷¹ Kenan Sevinç, *İnançsızlık Psikolojisi* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2017), 57-58.

¹⁴⁷² Ali Yılmaz, “Kur'an'a Göre İnkârın Psikolojik Tezâhürleri”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 20 (2003), 119-120.

¹⁴⁷³ el-En'âm 6/125.

¹⁴⁷⁴ ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'ân*, 2/290; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-luga*, “harac”, 4/84; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, “harac”, 5/473.

¹⁴⁷⁵ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 3/2050.

¹⁴⁷⁶ Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri* 4/2008-2009.

yaşandığı her türlü inşirahtan mahrum olduğu anlaşılabilir. Diğer taraftan bu çeşit kimse maruz kaldığı bu içsel daralmanın farkında olsa gerektir. Çünkü yalnızca içine düştüğü bunalımdan kurtulmayı istememekle kalmaz, kendisini bu olumsuz durumdan asıl felaha kavuşturacak imanı da bir türlü benimsemek istemez. Böylelikle kendisindeki sıkıntının asıl kaynağının inkâr olduğunu kabullenmeyip inanmaya yanaşmadığı için iç âlemindeki bu aşırı gerilimden bir türlü kurtulamaz.¹⁴⁷⁷

Ayrıca Allah’a karşı sahih iman sahibi olmak yerine O’na şirk koşan insanın ruhsal dünyasındaki psikolojik gerilim ve içsel gelgitleri, o insanın gökyüzünden/yüksek bir yerden düşüp de kendisini kuşların kapıp parçalamasına veya rüzgârın onu sürükleyip uzak bir yere atmasına¹⁴⁷⁸ benzetilmektedir. Allah burada inançsızlığın neden olduğu güvensizliğe, kararsızlığa ve özellikle de köksüzlüğe işaret eder. Yine Allah’a eş koşarak O’ndan başka velîler sahiplenilenlerin psikolojik zayıflık ve kırılganlıkları bu kez, yaptığı evin yuvaların en zayıfı/çürüğü olarak tanıtılan örümceğe¹⁴⁷⁹ benzetilir.

Diğer taraftan kâfir bir kişinin ruhsal dünyası, yerinden edilmiş onun için de ayakta durma olanağı bulunmayan habis/hoşa gitmeyen bir ağaca teşbih edilir.¹⁴⁸⁰ Buradaki *habis/çirkin söz* (كَلِمَةٌ بَيِّنَةٌ), elbette inkâr/küfür/şirk sayılabilecek her türlü söz ve davranışı kapsamaktadır.¹⁴⁸¹ Allah’a inanmamak; yapısında birçok zarar bulunduran faydasız ve iğrenç, kökü yerinden sökülmiş ve gövdesi de dış etkenlere karşı koyabilecek gücü olmayan kararsız olmak üzere üç kötü özelliğe sahip bir ağaca benzetilmiştir. Dolayısıyla ayetteki *çirkin söz* ve *çirkin ağaç* teşbihleriyle, shevi duyguların esiri olan zayıf karakterleri kimselere göndermede bulunularak inançsızlıktan kaynaklanan her türlü ızdırıp, içsel darlık, ruhsal bunalım ve bu tür psikolojik gerilime dair negatif hallere¹⁴⁸² işaret edildiği kanaatindeyiz.

Nihayetinde ise Kur’an, tüm bu olumsuz içsel durumların o inançsız insanların hayatlarına/yaşam tarzlarına da yansyacağını ve böyle kimselerin hayatları boyunca vicdan rahatlığından mahrum olarak darlık, sıkıntı ve bunalım içinde yaşayacaklarını haber

¹⁴⁷⁷ Kasapoğlu, *Kur’an’da İman ve İnkâr Psikolojisi*, 640.

¹⁴⁷⁸ “Allah’a ortak koşan kimse, gökten düşerken kendisini bir kuş kapmış veya rüzgâr onu uzak bir yere savurmuş gibidir.” (el-Hac 22/31).

¹⁴⁷⁹ “Allah’tan başka dost edinenlerin durumu, kendisine bir ev/yuva yapan örümceğin misali gibidir. En zayıf/çürük barınak örümceğin yuvasıdır. Keşke (bunu) bilselerdi!” (el-Ankebût 29/41).

¹⁴⁸⁰ “Kötü bir sözün durumu ise, kökü toğrağın üstüne çıkarılmış, bu yüzden de ayakta dahi duramayan çirkin/çürük bir ağaç gibidir.” (İbrâhîm 14/26).

¹⁴⁸¹ el-Mâtürîdî, *Te’vîlât*, 6/388; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/553; el-Kurtubî, *el-Câmi’*, 9/361.

¹⁴⁸² İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 13/224-225; el-Hicâzî, *et-Tefsîru’l-vâzıh*, 2/259.

vermektedir. Nitekim “(Ama) kim de beni anmaktan yüz çevirirse, onun dar ve sıkıntılı bir hayatı olacaktır.”¹⁴⁸³ ayetindeki bu tipolojiyi anlatan *dank* (ضَنْكٌ) kavramının burada, tespit edebildiğimiz kadarıyla hem *Garîbü’l-Kur’ân* müellifleri tarafından¹⁴⁸⁴ hem de ilk dönem ve sonraki dönemlerdeki müfessirler tarafından¹⁴⁸⁵ tamamen *dayyika/dar-sıkıntılı-sıkıntı verici* (ضَيْقَةٌ) kavramıyla açıklandığına tanık olmaktayız. Hatta bu dar ve sıkıntılı durumun mahiyeti de *şiddetli* ve *aşırı*¹⁴⁸⁶ olarak değerlendirilmiştir. Diğer taraftan *dank* terimi ayette, hayat/yaşam anlamına gelen¹⁴⁸⁷ *maişet* ismine sıfat olarak geldiğini görüyoruz. Buna göre *maişetün dank* (مَيْشَتُهُ ضَنْكٌ) ifadesinin, insanı her yönüyle zorlayan *dar/sıkıntılı/sıkıntı verici hayat/yaşam* olarak anlaşılabilirliğini rahatlıkla söyleyebiliriz.

Darlık ve sıkıntı içerisinde yaşanacak olan bu hayat iki farklı şekilde anlaşılmıştır. Birincisi kabir azabı, cehennem azabı ve ahirette yaşanacak diğer sıkıntılar olmak üzere kişiyi darda bırakacak olan ahiret hayatındaki zorluklardır.¹⁴⁸⁸ Diğer görüşe göre bunların yaşanacağı yer dünya hayatıdır. İlgili ayet, bağlamında bütüncül bir şekilde değerlendirildiğinde,¹⁴⁸⁹ kanaatimizce de bu zorlu hayatın dünya hayatı olması daha muhtemel görünmektedir. Buna göre Allah’ın her türlü uyarısını dikkate almayıp inançsızlığı tercih eden inanmayanların dünyada dar ve sıkıntılı bir hayat içerisinde olacaklarıdır. Bunun, maddî/ekonomik daralmadan daha çok manevi alandaki darlık ve sıkıntıyı ifade ettiğini söyleyebiliriz. Bu manevi sıkışıklık hali iç huzursuzluk, tatminsizlik, açgözlülük, umutsuzluk gibi insanı yiyip bitiren kötü duyguların oluşturduğu deruni bir sıkıntı olsa gerektir. Nitekim bu durum; maddî refah ve bolluk içerisinde olsalar bile bu gibi kimselerin içinde bulundukları inkâr halinden, meşru olmayan yollardan

¹⁴⁸³ Tâhâ 20/124.

¹⁴⁸⁴ Örneğin bkz. Ebû Ubeyde, *Mecâzü’l-Kur’ân*, 2/32; İbn Kuteybe, *Garîbü’l-Kur’ân*, 28; es-Sicistânî, *Garîbü’l-Kur’ân*, 313; Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “dank”, 512.

¹⁴⁸⁵ Örneğin Mücâhid b. Cebr, *Tefsîr*, 467; Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîr*, 3/45; Abdürrezzâk b. Hemmâm, *Tefsîr*, 3/20; el-Mâtürîdî, *Te’vîlât*, 7/320; es-Sa’lebî, *el-Keşfü ve’l-Beyân*, 6/265; el-Kayravânî, *el-Hidâye*, 7/4712; el-Vâhidî, *el-Vasît*, 3/225.

¹⁴⁸⁶ el-Ferrâ, *Meâni’l-Kur’ân*, 2/194; ez-Zeccâc, *Meâni’l-Kur’ân*, 3/378.

¹⁴⁸⁷ Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “ayş”, 596; el-Hanefî, *Muhtârû’s-sihâh*, “ayş”, 223; Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, “ayş”, 2/1584.

¹⁴⁸⁸ Yahyâ b. Sellâm, *Tefsîr*, 1/286; et-Taberî, *Câmiu’l-beyân*, 16/192-195; Ebû Hâtim, *Tefsîr*, 13/682; İbnü’l-Cevzî, *Zâdü’l-mesîr*, 5/180-181; Ebû Hayyân el-Endelûsî, *el-Bahru’l-muhît*, 6/266; İbn Kesîr, *Tefsîr*, 5/284; es-Süyûtî, *ed-Dürru’l-mensûr*, 10/242.

¹⁴⁸⁹ İlgili ayet Hz. Âdem kıssası bağlamında gelmektedir. Buna göre kısaca Hz. Âdem ve eşinin cennete yerleştirilmesi, orada her ikisinin şeytanla uyarılması, şeytanın vesvesesi sonucunda cennette kendilerine yasaklanan yasak ağaçtan yemeleri, bunun sonucunda hepsinin (Hz. Âdem, eşi ve şeytan) cennetten çıkarılmaları, bundan sonra Allah’tan gelen rehberliğe uyanların yoldan çıkmayıp bedbaht olmayacağı, fakat Allah’ın vahyinden yüz çevirenlerin ise sıkıntılı bir hayatlarının olacağı şeklinde özetleyebileceğimiz bağlamdan hemen sonra Allah, bu gibi kimseleri kıyamet gününde kör olarak haşredeceğini belirtmektedir. Bkz. Tâhâ 20/115-125.

kazanmalarından ve Allah'ın istemediği amaçlara yöneldiklerinden dolayı büyük bir ruhsal sıkıntı ve darlık hissedecekleri¹⁴⁹⁰ şeklinde anlaşılabilir.

Diğer taraftan özgün bir Kur'an ifadesi olan *maîşetün dankün* deyiminin; herhangi bir gerçek anlam ve amaçtan yoksun olarak adeta at gözlüğü takmışçasına dar görüşlülüğü ve bu sahadaki taassubu/fanatikliği, manevi plandaki her türlü dar/sıkıntılı ve kısır olma durumunu da¹⁴⁹¹ içerdığını söylemek mümkündür. Dolayısıyla bütün bunlardan hareketle bu Kur'ânî deyişin, insanın psikolojik iyi oluşunu bozan ve ruhsal dengesini olumsuz etkileyen psikolojik gerilimi/stresi de kapsadığını rahatlıkla belirtebiliriz.

Kur'an, inkârcı tavırlarından dolayı inançsızların içinde bulunduğu bu negatif ruhsal durumu *maîşetün dankün* olarak vasıflarken, inananların inanç üzere bulundukları pozitif ruh hâlini ise *hayâtün tayyibetün*¹⁴⁹² şekline tanımlar. Böylece inanç sahibi kimseler, imanın temin ettiği psikolojik iyi oluş hâli içerisinde hayatlarını sürdürürlerken, inaçsız kesim ruhsal manada sıkıntı ve darlık içinde bir hayat yaşamaya mecbur olurlar.

İlgili Kur'an öğretilerinden ortaya çıkan tüm bu gerçeklere rağmen Allah'ın dininin inançsız kesime hâlâ ağır geldiğini ve bu yüzden ilâhî mesajla karşı karşıya kalmanın öz benliklerinde büyük bir içsel sıkıntı meydana getirdiğini görmekteyiz. *Kebura aleyh* tabiriyle ifade edilen onlardaki bu psikolojik gerilim iki ayette dile getirilir. Bunlardan birincisi “(Ey Elçi!) Senin kendilerini çağırdığın (bu din/tevhid inancı) (o) müşriklere ağır gelmiştir.”¹⁴⁹³ ayetidir. Diğerinde de Allah'ın vahyinden büyük rahatsızlık duyan topluluğun yaşadığı içsel gerginlik Hz. Nuh'un dilinden yansımıştır: “(Ey Elçi!) onlara Nuh'un haberini oku. Topluluğuna bir zamanlar şöyle demişti: 'Ey kavmim! (Aranızda elçi olarak) bulunmam ve Allah'ın ayetlerini hatırlatmam eğer size ağır geliyorsa...'”¹⁴⁹⁴ Her iki ayetten anlaşılan o ki; peygamberlerin Allah'ın yoluna olan daveti, her devirde birçok insan tarafından stres kaynağı/vericisi olarak algılanmış ve bu tutum onları müthiş bir psikolojik gerilim içerisinde bırakmıştır. Çünkü insanın stres kaynaklarına karşı olan algı ve değerlendirmesi, stresin meydana gelmesinde ve buna gösterilen tepkide belirleyici bir rol oynamaktadır. Buna göre

¹⁴⁹⁰ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 3/95; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 22/112-113; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 11/259; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 4/41; Ebüssuûd Efendi, *İrşâdü'l-akli's-selîm*, 6/48; Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, 8/3862-3863; Karaman vd., *Kur'an Yolu*, 3/658; İslamoğlu, *Hayat Kitabı Kur'an*, 1/612.

¹⁴⁹¹ Esed, *Kur'an Mesajı*, 546.

¹⁴⁹² en-Nahl 16/97.

¹⁴⁹³ eş-Şûrâ 42/13.

¹⁴⁹⁴ Yunus 10/71

Allah'ın dini, inananlarda olduğu gibi huzur ve mutluluk kaynağı olması gerekirken, aksine inançsızlarda içlerindeki ruhsal gerginliğin kaynağı haline gelmeye devam etmektedir.

Kur'an, inkârcıların iç dünyalarındaki tevhit kaynaklı bu stresin kalplerinde nefret şeklinde tezahür ettiğini beyan eder. “Allah tek başına anıldığında, ahirete inanmayanların kalpleri nefretle dolar/tiksinir.”¹⁴⁹⁵ ayetindeki *işmeezze'l-kalb* (إِشْمَازَ الْقُلُوبِ) deyişi bu anlamı ifade etmektedir. Ayetteki ilgili deyimini daha iyi anlaşılması için, sadece Allah'ın adı zikredildiği zamanki müşriklerin tavrının tasvir edildiği diğer bir ayet olan “Sen Kur'an'da Rabbini tek başına andığında, nefretle arkalarını dönüp giderler.”¹⁴⁹⁶ ayeti büyük önem taşımaktadır.¹⁴⁹⁷ Çünkü her iki ayette de; müşrikleri psikolojik gerilime sevkeden stres kaynağı/verici yani dış etken, (putlarla birlikte değil) sadece Allah'ın adının anılıyor olmasıdır. Buna verdikleri ruhsal stres tepkisi de *işmi'zâz* ve *nüfûr* olmak üzere birbirlerini açıklayan iki farklı kavramla ifade edilmiştir. Onun için ilk ayetteki ilgili deyimini öncelikle *nefret*¹⁴⁹⁸ kavramıyla yorumlandığını görüyoruz. Keyifsizlik/moral bozukluğu/can sıkıntısı anlamındaki *inkıbâz-keyifsizlik/moral bozukluğu*¹⁴⁹⁹ kelimesi de açıklandığı ifadeler arasındadır.

Ayetteki *işmeezze'l-kalb* deyiminin ifade ettiği psikolojik gerilimi özetle; insanın kalbine neşe ve sevinç dolup bu ferahlığın izleri yüzünde nasıl belli oluyorsa; aynı şekilde insanın kalbine gam, tasa, üzüntü, öfke ve hiddet çökmesi ve bu gerilimli ruh halinin yüzünde/yüz hatlarında görünür hale gelmesi¹⁵⁰⁰ şeklinde de açıklayabiliriz. Burada aynı zamanda, ruhsal ve duygusal boyutta tezahür eden stresin beden diline/davranışa da yansımaları söz konusudur.

Müşriklerin Allah'ın adından bu denli psikolojik gerilim duyma sebeplerinin; tevhid akidesinin kendi sistemlerini bozacağı endişesinin yanı sıra, aynı zamanda kalplerinin kibir, küfür, inkâr ve sapkınlıkla dolu olmasından kaynaklandığını söyleyebiliriz.¹⁵⁰¹ Çünkü Allah'ı tanımayıp bilmeyen her kalbin, O'nu anmakla yatışmayacağı, sükûnete ermeyeceği,

¹⁴⁹⁵ ez-Zümer 39/45. Rivayetlerden anlaşıldığına göre; ayetin ifade ettiği müşriklerin bu tavrı, Hz. Peygamber'in (s.a.s.) Kâbe'nin kapısının yanında Necm Süresi'ni okuduğu gün meydana gelmiştir. Bkz. Mücâhid b. Cebr, *Tefsîr*, 579; Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîr*, 3/680.

¹⁴⁹⁶ el-İsrâ 17/46.

¹⁴⁹⁷ El-Mâtürîdî, *Te'vilât*, 8/689; Ebüssuûd Efendi, *İrşâdü'l-akli's-selîm*, 7/257.

¹⁴⁹⁸ Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîr*, 3/680; Ebû Ubeyde, *Mecâzü'l-Kur'ân*, 2/190; ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'ân*, 4/356; es-Sicistânî, *Garîbü'l-Kur'ân*, 111; el-Mâtürîdî, *Te'vilât*, 8/689; en-Nehhâs, *Meâni'l-Kur'ân*, 6/181.

¹⁴⁹⁹ Mücâhid b. Cebr, *Tefsîr*, 579.

¹⁵⁰⁰ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/132; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 26/244; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, 5/44.

¹⁵⁰¹ Abdürezzâk b. Hemâm, *Tefsîr*, 3/174; et-Tüsterî, *Tefsîr*, 134; es-Sâmirî, *el-Lügât*, 43.

huzur bulmayacağı ve ferahlamayacağı bilinen bir hakikattir.¹⁵⁰² Aksine bu durum onların Kur'an tabiriyle sadece hüsrânını artırmaktadır.¹⁵⁰³

İnanmayanların psikolojik gerilimine dair tespit ettiğimiz bu genel tanımlar bir inançsızlık türü olan münafıklar için de geçerlidir. Ancak kâfirler grubundan olan fakat inançsızlığın pratiğe yansımaları yönüyle onlardan oldukça ayrılan münafıkların psikolojik gerilimlerinin de özellikle kaynağı bakımından diğer inanmayanlardan biraz farklılaştığı söylenebilir. Onun için burada bir bakıma münafıklara özgü bir psikolojik gerilime değinmenin gerekli olduğu kanaatindeyiz. *Münafık* hakikatte inanmadığı halde inanmış gibi görünerek gerçekte kendi asıl inancını koruyan kimse¹⁵⁰⁴ demektir. Buradan hareketle münafık kavramının bazı sebepler yüzünden *İslam'a girip görünüşte müslüman görünen kimse, inanmadığı halde kendini mümin gösteren kişi, görünüşte müslüman görünüp içinde küfrünü gizleyen kimse*¹⁵⁰⁵ gibi birbirine yakın tanımlamaları yapılmıştır. Kelimenin *tarla faresinin bir tehlike anında kaçmasını sağlamak üzere yuvası için hazırladığı birden fazla çıkış noktasının birinden girip diğerinden çıkması* biçimindeki kök manasından hareketle münafık, *dinin bir kapısından girip diğerinden kaçan çifte şahsiyetli kimse*¹⁵⁰⁶ olarak nitelenmektedir.

Buradan hareketle münafık için bu kelimenin kullanılmasında, kendisinden türediği *nifâk* kelimesinin sözlük anlamı ile münafığın psikolojik durumu arasında ince bir ilişkinin vurgulanmak istendiği sezilmektedir. Buna göre; *yer altında bir ucundan girilip diğer ucundan çıkılan yol tanımı*, insan zihninde bu giriş ve çıkışın sıradan bir eylem olmayıp adeta kimseye görünmeden ve bir kimse tarafından bilinmek istemeden gizli gizli yer altı delik ve dehlizlerinde dolaşmak, bu dehlizlerin bir kapısından girip öbür kapısından çıkmak, dehliz içinde tüm sırlarını korumak ve bu konuda dilediğini yapmak¹⁵⁰⁷ gibi anlamları çağrıştırmaktadır. Münafık terimi ayrıca; zihin karışıklığı, ruhsal dengesizlik veya irade eksikliği yüzünden inançlarında ve ahlâkî sorumluluklarında zayıf veya kararsız olan ve sadece kendisini kandırmaktan öte geçemeyen kişileri niteler durumdadır. Bu negatif karakter durumunun, aynı zamanda hayatını içinde bulunduğu şartlarda kendisine pratik

¹⁵⁰² es-Sülemî, *Hakâiku't-tefsîr*, 2/200; el-Kuşeyrî, *Letâifü'l-işârât*, 3/285.

¹⁵⁰³ Bkz. el-İsrâ 17/82; Fâtır 35/39.

¹⁵⁰⁴ Kenan Sevinç, *İnançsızlık Psikolojisi*, s. 58.

¹⁵⁰⁵ Hülya Alper, "Münafık", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2006), 31/565.

¹⁵⁰⁶ Râgıb el-İsfehânî, "nifâk", 819; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, "nifâk", 10/359.

¹⁵⁰⁷ Ali Ünal, *Kur'an'da Temel Kavramlar* (İstanbul: Işık yayınları, 2014), 367.

faydalar sağlayacak vaadlere göre düzenleyerek manevî ve sosyal yükümlülüklerinden her zaman kolayca sıyrılma yolları arayan bir kişilik yapısını¹⁵⁰⁸ anlattığı ifade edilebilir.

Kur'an münafıklardan birçok yerde yer yer müstakil olarak bahsetmektedir. Hatta *Münâfikûn* adlı müstakil bir sûre de mevcuttur. Onlarla ilgili bu ayetlerde münafıkların itikadî durumları, psikolojik yapıları ve ahlâkî bozuklukları, toplumsal hayattaki yerleri, Hz. Peygamber'e (s.a.s.) ve müminlere karşı tutumları ve ahiretteki konumları ayrıntılı biçimde anlatılmıştır. Bu ifadelerde onlar kısaca *sözde imanlı olduklarını söyleyip Allah'a, Hz. Peygamber'e ve müminlere karşı düşmalıklarını gizleyen kimseler*¹⁵⁰⁹ olarak tanımlanmaktadır. Böylece bir inançsızlık çeşidi olarak münafıklık/nifâk özetle *hayatın tüm alanlarına ilişkin bir yalan ve olduğu gibi görünmeme*¹⁵¹⁰ anlamlarını kapsar durumdadır.

Münafıkların inanç bakımından bu çift yönlü sahtekâr şahsiyetleri hakkında Kur'an önemli tahlillerde bulunur. Bilhassa kendilerince büyük bir gizlilikle ve sinsice yürütülmesi gereken inançsızlık stratejilerindeki handikapların iç dünyalarında açtığı derin yaralardan bahseder. Nitekim "*Onlar/münafıklar bu ikisi arasında bocalayıp dururlar. Ne onlara ne de bunlara!*"¹⁵¹¹ ayeti, münafıkların bu durumdan dolayı içinde bulunduğu müthiş içsel gerilime değinir mahiyettedir. Ayette konuyla ilgili odak kavram olan *zebzebe* (ذَبْذَبَةٌ) aslen *hareket* olgusuna işaret eder. İnsan için kullanıldığında ise iki durum veya iki kişi arasında tereddütlü ve kararsız olmak demektir. Hatta mütereddit insanların arkadaşlığı iki tarafın her birinde de kalıcı olmaz. Takınılan bu ikircemli tutum, bu tür kimseleri aynı zamanda ruhen bir *şaşkınlık* ve *ızdırap* hâline sevk eder. Bu negatif psikolojik vakıanın kaynağı ise her iki tarafı da idare edememe ihtimali karşısında oluşan *korku* duygusudur.¹⁵¹² Bu psişik durumu *bocalama* ve *aşırı içsel huzursuzluk/tedirginlik* olarak da ifade edebiliriz.

Zebzebe kavramının Kur'an'da sadece bir yerde ve yalnızca münafıkların ruhsal gerilimini tasvir eder nitelikte gelmesi hayli ilginçtir. Nitekim bu tip insanlar ne muhlis/samimi veya yürekten mümindir, ne de inkârlarını sarahaten/açıkça gösterirler. Her birini gizlice memnun etme adına iki grup arasında bocalayarak adeta manen sürüklenip dururlar. Onun için ayette bulunan iki tane *onlar* (هُؤُلَاءِ) zamirinin sıra gözetilmeksizin biri

¹⁵⁰⁸ Esed, *Kur'an Mesajı*, 672.

¹⁵⁰⁹ Örneğin bkz. el-Bakara 2/8; en-Nisâ 4/142; el-Mâide 5/41; et-Tevbe 9/101; el-Münâfikûn 63/1.

¹⁵¹⁰ Ramazan Gürel, *Din Eğitimi Açısından Kur'an'a Göre "Münafıklık" Kavramı* (İstanbul: Düşün Yayıncılık, 2014), 30.

¹⁵¹¹ en-Nisâ 4/143.

¹⁵¹² İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, "zebzebe", 1/384; Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 3/1502; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, "zebzebe", 1/804.

müminlere, diğeri de kâfirlere işaret ettiği aşikârdır. Diğer taraftan zebzebe kelimesi, aynen *zelzele* gibi tekrar ifade eden mastarlardan olduğu için münafıklara özgü bu psikolojik gerilimin onlarda sürekli meydana geldiği ve bunun tekrarlanarak devam ettiği¹⁵¹³ anlaşılmaktadır.

Münafıkların onlardan olduklarını gösterme adına her iki inanç grubunu da hassas bir şekilde tatmin ve idare etmeye çalıştıkları görülür.¹⁵¹⁴ Durumun böyle olmadığının özellikle müminler tarafından anlaşılması korkusu onlarda müthiş bir psikolojik gerilim oluşturmaktadır. “*Münafıklar kendileri hakkında, kalplerinde olanı haber verecek/açığa çıkaracak bir sûre inmesinden korkuyorlar. De ki ‘Siz alay edip durun bakalım! Allah, o sakındığınız şeyleri elbette ortaya çıkaracaktır.’*”¹⁵¹⁵ ayeti bu gerçeği dile getirir. Ayetteki *hazer* (حَزَرٌ) kelimesi, psikolojik gerilimin duygusal tezahürlerinden *korku* olgusunu ifade eden kavramlardan olup *korkudan dolayı sakınmak/çekinmek/korunmak ve bundan ötürü oluşan teyakkuz hâli*¹⁵¹⁶ anlamındadır. Öncelikle bu ikiyüzlü kimselerin haklarında sûre indirilmesinden sakınıp bir içsel gerilim yaşamalarının Kur’an’a inandıkları anlamına gelmediği, aksine bu tür sözleri *dalga geçmek* amacıyla söyledikleri anlaşılmaktadır. Dolayısıyla vahyin kendileri hakkında neler bahsedeceğinden değil tamamıyla olası bir deşifre olma durumundan dolayı aşırı tedirgindiler. Burada münafıklar hakkında işaret edilen karışık veya kararsız zihinsel tavır, sadece topluma karşı gösterdikleri sahtekârlığı değil, aynı zamanda kendilerine karşı da oynamak zorunda kaldıkları ikiyüzlü rolü de ima eder vaziyettedir.¹⁵¹⁷ Onun için münafıkların tüm bunları belli belirsiz fark ettiklerini ve bu fark edişlerinin kendilerine büyük bir ruhsal sıkıntı verdiğini söyleyebiliriz.

Münafıkların bahsi geçen *zebzebe/iki taraf arasında bocalama ve hazer/sakınma-korkma* şeklindeki gerilim dolu ruh hallerinin etraftaki olayları yorumla biçimlerini de doğrudan etkilediği ifade edilebilir.¹⁵¹⁸ Nitekim “*Onlar/Münafıklar, (işittikleri) her çılgılığı/seslenişi kendi aleyhlerinde/kendilerine yönelik sanırlar.*”¹⁵¹⁹ ayeti, onların herkesi kendileri gibi hain ve ikiyüzlü sahtekâr zannettiğini ve bu yüzden de çevredeki herkesten ve her olup bitenden şüphe duyduklarını belirtmektedir. Özellikle Müslümanların kendileri için azılı bir düşman olduğunu düşünüyorlar ve inananlara da kendi aynalarından böyle

¹⁵¹³ el-Kurtubî, *el-Câmi*, 5/424; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 5/241.

¹⁵¹⁴ Örneğin bkz. el-Bakara 2/14; Âl-i İmrân 3/119.

¹⁵¹⁵ et-Tevbe 9/64.

¹⁵¹⁶ İbn Fâris, *Mekâyis*, “hazer”, 2/37.

¹⁵¹⁷ Esed, *Kur'an Mesajı*, 311, İslamoğlu, *Hayat Kitabı Kur'an*, 1/346.

¹⁵¹⁸ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/540; eş-Şevkânî, *Fethu'l-kadîr*, 5/276;

¹⁵¹⁹ el-Münâfikûn 63/4.

bakıyorlardı. Bu ikiyüzlü durumlarının bilhassa müminler tarafından öğrenilmesinden büyük bir korku ve sıkıntı duyuyorlardı.¹⁵²⁰ Böylece münafıkların içinde bulunduğu karmakarışık işçel dünya, onları başta inanç sahipleri olmak üzere her şeye karşı kuşkucu bir tutum takınmaya ve bu şüpheli tavrın da kendilerini bir kısır döngü şeklinde süregelen bir psikolojik gerilim yaşamaya yöneltir durumdadır.

Böylece Kur'an'ın, inkâr olgusu yüzünden psikolojik gerilime düşen bu tür insan betimlemelerine yer vermesiyle her çeşit küfrün neticesinin/semeresinin bunaltıcı bir stres olacağı adeta ilâhî bir kanun olarak karşımıza çıkmaktadır. Onun için Allah, hakikate sırtını dönenlere bunun karşılığını henüz dünyada iken ruhsal acı şeklinde de tattıracağını beyan etmektedir.

4.2.2. İnanmayanlardaki Psikolojik Gerilimin Tezahürleri

Kur'an, inançsız kimselerin içinde bulundukları psikolojik gerilimin duygusal reaksiyonlara ve bu tepkiler yoluyla da değişik birçok davranışa/beden diline yansıdığını beyan eder. Özellikle *gazap/öfke*, *havf/korku* ve *hasret/hayıflanma* olmak üzere stresin duygusal belirtileriyle ve bunların yol açtığı değişik beden dili tepkimeleriyle ilgili önemli ipuçları sunar. Örneğin müşriklerin iç gerginliğinin aynı anda yüzlerine *yüzü simsiyah/kapkara olmak* şeklinde *öfke* biçiminde yansımından bahsedilmektedir. Nitekim “Onlardan biri kız çocuğuyla müjdelendiğinde, içi öfkeyle dolarak yüzü kararır/simsiyah olur.”¹⁵²¹ ayetinden; içine düşülen sıkıntının öfke ve üzüntüye dönüştüğü, bu duyguların da bir mübalağa kullanımı olarak *isvidâdü'l-vech/yüzün kapkara kesilmesi* (اسْوَدَّ الْوَجْهَ) biçiminde yüz ifadesine yansıdığı anlaşılmaktadır. Böylelikle kızgın ve kederli insanların, öfke ve gam gibi stresin duygusal tepkilerini yüzlerinin kararması hatta kızarması ve pembeleşmesi şeklinde yüz renginin değişmesi yoluyla kolayca açığa vurdukları ortaya çıkmaktadır.¹⁵²² Türkçe’de de yüz rengi ifadelerinin birtakım negatif duyguları temsil etmesiyle ilgili olarak, içinde öfke hissi de barındıran aşağılık ve utanç verici durumlar için kullanılan *yüz karası* ve *yüz kızartıcı*¹⁵²³ deyimlerini örnek verebiliriz.

Kaşların çatılması, yüz ekşitilmesi, surat asılması ve somurtmak gibi yüz hatlarındaki değişimler de öfkenin inkârcı yüzlerdeki işaretleri olarak bilinir. Örneğin “Sonra baktı.

¹⁵²⁰ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 28/241; Kısa, *Kısa Açıklamalı Kur'an-ı Kerim Meali*, 651.

¹⁵²¹ en-Nahl 16/58. Ayrıca krş. ez-Zuhruf 43/17.

¹⁵²² el-Mâtürîdî, *Te'vilât*, 6/519; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 14/184.

¹⁵²³ Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 515.

Sonra yüzünü ekşiltti/suratını astı ve kaşlarını çattı."¹⁵²⁴ ayetindeki *ubûs* (عُبُوسٌ) ve *büsûr* (بُسُورٌ) kavramlarının her ikisi de hem çatık kaşlılığı hem de yüzdeki somurtkan ve asık durumu ifade eder ve öfkenin yüze yansıdığını gösterir.¹⁵²⁵ Bu durum aynı zamanda ne diyeceğini bilememenin iç dünyada oluşturduğu sıkıntı ve gerilimin de bir tezahürü olarak algılanabilir.

Kur'an, yüzün sadece duruş şekline bile insanın nefret ve öfke duygularını saklayamayıp ele verdiğini belirtir. *"Onlara ayetlerimiz apaçık olarak okunduğunda, küfürde ısrar edenlerin yüzlerindeki hoşnutsuzluğu/inkârcı tavrı (hemen) anlarsın/fark edersin."*¹⁵²⁶ ayetinde, kâfirlerin Kur'an karşısında aldıkları olumsuz tavrın ve bu tutumun meydana getirdiği öfkenin yüzlerinden okunabileceği ifade edilmektedir. Ayetteki *münker* kavramı, inkâr eylemini belirtmekle birlikte içlerindeki kin ve öfke duygusuna da¹⁵²⁷ işaret eder. Hatta ayetin devamında, içinde bulundukları bu hiddet ve kızgınlık duygusunun kendilerinde saldırgan bir tutum hâlini aldığı görülmektedir.¹⁵²⁸ Dilimizde de gazap duygusunun yüz ifadesine yansımalarıyla ilgili deyimler bulunur. Nitekim nefret ve hoşnutsuzluğu yüz anlatımından belli etmek anlamında *yüz ekşitmek*, düşmanlık ve öfke duygularıyla birinden ilgi ve alakayı kesmek manasında *yüz çevirmek* ve hem kızgınlık hem üzüntü duygusunu ifade eden *surat etmek/asmak/buruşturmak*, *surat bir karış*, *suratı sirke satmak*, *surat değil mahkeme duvarı*, *suratından düşen bin/yüz parça*¹⁵²⁹ deyimleri buna misal olarak verilebilir.

Kur'an, öfke duygusunun bazı göz işaretlerinde/hareketlerinde ise bakış olarak açığa çıktığını beyan etmektedir. Örneğin *"Kâfirler, Kur'an'ı duyduklarında neredeyse seni bakışlarıyla devirecekler."*¹⁵³⁰ ayetindeki *ezlekahû bi besarih* (أَزْلَقَهُ بِبَصَرِهِ) deyimini, bir mecazi anlatım olarak *birine kin, haset, hiddet ve nefret duygularıyla adeta ayakları yerinden kaydıracak/oynatacak derecede sert/keskin ve reddedici bir tavırla bakmak*¹⁵³¹ anlamına gelir. Aslında inkârcıların bu öfke dolu bakışları, Allah'a ve gönderdiği Kur'an ayetlerine

¹⁵²⁴ el-Müddessir 74/21-22.

¹⁵²⁵ Halil b. Ahmed, Ayn, "abese", 1/343; el-Cevherî, *es-Sihâh*, "besera", 2/589.

¹⁵²⁶ el-Hac 22/72.

¹⁵²⁷ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 23/59; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 17/334.

¹⁵²⁸ "Kendilerine ayetlerimizi okuyanların neredeyse üzerlerine yürüyüp saldıracaklar." (el-Hac 22/72).

¹⁵²⁹ Yurtbaşı, *Örnekleleriyle Deyimler Sözlüğü*, 449-450, 515

¹⁵³⁰ el-Kalem 68/51.

¹⁵³¹ İbn Kuteybe, *Garîbü'l-Kur'ân*, 482; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-luga*, "zeleka", 2/822; İbn Fâris, *Mekâyis*, "zeleka", 3/21; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "zeleka", 383; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, "zeleka", 10/145; ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz*, "zeleka", 25/414; Abdülhamid Ömer, *Mu'cem*, "zeleka", 2/992.

karşı içlerinde oluşan aşırı nefret ve gerginliğin¹⁵³² beden dili bağlamında yüz ifadelerine hoşnutsuzluk olarak yansmasıyla birlikte¹⁵³³ gözlerinde de gazap duygusu olarak belirmiştir. Anlaşılan o ki; kendileri için önemli bir yıkıcı stres kaynağı olarak gördükleri Kur'an'ı işittikleri zaman onlar Hz. Peygamber'e (s.a.s.) öyle kin ve öfke dolu bakıyorlardı ki, imkânları olsa adeta onu bakışlarıyla yiyecek/öldürecek veya yere çalacaklardı. Zaten Araplar arasında da “*Biri bana, sanki beni yiyecek, yere vuracak veya beni delirtecek/çıldırtacak bir bakışla baktı*”¹⁵³⁴ deyişinin yaygın kullanımı olduğu bilinmektedir. Diğer taraftan öfke ve kin duygusuyla yüklü böylesi düşmanca bir bakışın belli bir tesir gücüne sahip olduğu ve karşı tarafı belli oranda huzursuz edebileceği yani ona stres yükleyebileceği kuvvetle muhtemeldir. Ancak oluşabilecek bu psikolojik gerilimin düzeyi, muhatabın bu kem bakışı hangi ölçüde stres kaynağı olarak algılayıp bundan ne kadar etkilendiğiyle bağlantılı olsa gerektir.¹⁵³⁵

Günlük konuşmalarımızda ilgili ayetteki *ezlekaḥû bibesariḥî* deyişinin anlam içeriğini yansıtan ve kullanımı hayli yaygın olan önemli deyimler bulunmaktadır. Nitekim çok öfkelenmek anlamında *gözünü kin bürümek*, kızgın kızgın bakmak anlamında *gözlerinde şimşekler çakmak*, birine rahatsız edici bir şekilde dik dik/sert/keskin bir şekilde bakmak anlamında *gözleriyle yemek* ve öfke nedeniyle saldıracak durumda olmak anlamında *göz/gözleri dönmek*¹⁵³⁶ deyimleri bunların en meşhurlarındandır.

Kur'an, psikolojik gerilimin duygusal tezahürlerini yansıtması bakımından bazı el hareketlerinde de öfke duygusunun açıkça gözlemlenebildiğini belirtmektedir. Örneğin bu bağlamda münafıkların müminlere karşı içlerinde besledikleri kin ve öfke duygusunu

¹⁵³² ez-Zümer 39/45

¹⁵³³ el-Hac 22/72.

¹⁵³⁴ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/597; er-Râzî, *Mefâtiḥu'l-gayb*, 30/88;; Said Havva, *el-Esâs fi't-tefsîr*, 10/6066-6067; el-Cezâirî, *Eyseru't-tefâsîr*, 5/418; es-Sâbûnî, *Safvetü't-tefâsîr*, 3/407; el-Hicâzî, *et-Tefsîru'l-vâzih*, 3/732.

¹⁵³⁵ Ancak *nazar*, *isâbet-i ayn* ve *göz değmesi* olarak da adlandırılan bu çeşit göz hareketinin/bakışının daha çok insan vücudunda fiziksel bir etki oluşturup oluşturmayacağı bağlamında tartışıldığını görüyoruz. Buna göre kimisi bunun gerçek olduğunu kabul ederken bazıları ise gerçek olmayıp bu hususu temsîlî bir anlatım olarak yorumlamıştır. Nazarın gerçek olduğunu savunanlar, cahiliye Araplarının bu konudaki bir uygulamasını örnek gösterirler. Buna göre o Araplar, kıskançlık duygusundan kaynaklanan bir tavırla bir başkasının malına veya eşyasına zarar vermek istediklerinde, önce üç gün boyunca aç kalıp akabinde o varlığın yanına gelerek “Allah'a and içerim ki, bu kadar güzel ve harika bir mal/eşya görmedim.” derlerdi ve o nesne de helak olurdu. Onun için aynı eylemi Hz. Peygamber'e de yapmışlar/yapmak istemişler, fakat Allah onu bundan korumuştur. Buradan hareketle de nazarın gerçek olduğunu düşünenler, bu tür bakışın zararlarından korunmanın en önemli çarelerinden birinin ilgili ayeti okumak olduğunu söylemişlerdir. İlgili yorumlar hakkında geniş bilgi için örneğin bkz. el-Ferrâ, *Meâni'l-Kur'an*, 3/179; ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'an*, 5/212; el-Mâtürîdî, *Te'vilât*, 10/161; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/597; er-Râzî, *Mefâtiḥu'l-gayb*, 30/88; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 18/254-255; Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, 8/5305.

¹⁵³⁶ Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 246-247, ss. 252-253.

parmakları ısırarak jest hareketiyle açığa vurdukları mevzubahis edilir. “(O münafıklar) sizle karşılaştıklarında ‘Biz de iman ettik’ derler. Ancak kendi başlarına kalınca ise size karşı (duydukları) öfkeden dolayı *parmakları ısırırlar*.”¹⁵³⁷ ayetinde, görünüşte inananlara dostluk mesajları veren münafıkların birbirleriyle baş başa olduklarında ise onlara duydukları kin ve öfkeyi tutamayıp bu negatif duyguyu parmaklarını ısırarak suretiyle dışa yansıttıkları dile getirilir. Bu el hareketinin sebebinin de özellikle *ğayz/öfke-kin* olduğu açıkça belirtilir. Ayette ısırılan organ olarak belirtilen *enâmil* (أَنَامِلٌ), *enmüle* (أَنَامِلَةٌ) kelimesinin çoğulu olup aslında *parmakların başını/ucunu*¹⁵³⁸ ifade eder. Buna göre parmakları ısırmaktan kinaye parmak uçlarını ısırarak, değiştiremeyeceği bir şeyle karşılaşarak ona karşı aciz kalan bir öfkeli kimsenin son noktaya ulaşan bu aşırı öfkesi esnasında yaptığı bir el hareketini sembolize etmektedir. Münafıkların öfke duygusuyla parmaklarını ısırmasının nedeni ise; Müslümanların içinde bulunduğu refah durumunun artması, İslam’ın kuvvetlenerek inananların zafer kazanmaya devam etmeleri, çoğalmaları ve tüm bunlardan dolayı da izzet sahibi olmaları¹⁵³⁹ şeklinde ifade edilebilir. Diğer taraftan bir önceki ayetin onlar hakkındaki ifadelerinden; aslında onların bu parmak ısırmaları adeta buz dağının görünen kısmı olduğu, içlerinde biriktirip sakladıkları yoğun psikolojik gerilimin ve tezahürlerinin çok daha büyük olduğu, bu aşırı streslerinin ağızlarından şiddetli öfke olarak taşıdığı/konuşmalarına da müthiş bir şekilde yansıdığı ve tüm bunlardan dolayı da inananların devamlı sıkıntı içerisinde olmalarını istedikleri¹⁵⁴⁰ anlaşılmaktadır.

Kur’an’da, el hareketlerinde gazap duygusunun tanık olunduğu bir başka örnek de inanmayanların peygamberlere karşı gerçekleştirdikleri *elleri ağıza götürmek/koymak* eylemi şeklinde verilir. Nitekim “Peygamberleri onlara/ gönderildikleri topluluklarına apaçık kanıtlarla gelmişler, ancak onlar ellerini ağızlarına götürmüşlerdi.”¹⁵⁴¹ ayetindeki *raddü’l-eydî fi’l-efvâh/elleri ağızlara götürmek/koymak* (رَدُّ الْأَيْدِي فِي الْأَفْوَاهِ) deyiimi; bir beden dili mesajı olarak karşıdakini onaylamamak, kabullenmemek, yalanlamak, onun konuşmasını engellemeye çalışmak, kendisinden istenileni yapmaya yanaşmamak ve alaya alıp onunla gülerек dalga geçmek gibi anlamlar taşıdığı şeklinde anlaşılmıştır. Hatta *radde yedehû fi femih/elini ağzına götürdü yani eliyle ağzını kapattı/tıkadı* (رَدَّ يَدَهُ فِي فَمِهِ) ifadesinin

¹⁵³⁷ Âl-i İmrân 3/119.

¹⁵³⁸ İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, “enmüle”, 11/679.

¹⁵³⁹ el-Mâtürîdî, *Te’vîlât*, 2/465; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 1/407; el-Kurtubî, *el-Câmi*, 4/182.

¹⁵⁴⁰ “(O sizden olmayanlar) sizi zora/sıkıntıya sokan her şeyden hoşlanırlar. (Size karşı olan) şiddetli/aşırı öfke ağızlarından taşmaktadır. İçlerinde sakladıkları ise çok daha büyüktür.” (Âl-i İmrân 3/118).

¹⁵⁴¹ İbrâhîm 14/9.

bu gibi durumlarda çok kullanıldığı ve bu manadaki kullanımın Arapların sözlerinde iyi bilindiği¹⁵⁴² söylenir. Bu el hareketine eşlik eden baskın duygunun da öfke ve kızgınlık olduğu belirtilir ve az önce söz konusu edilen parmakları ısırma ile ilgili ayet¹⁵⁴³ örnek gösterilir.

Ayetteki el işaretinin kime ait olduğu yani *eller* ve *ağızlar* kelimelerindeki *hüm/onlar* zamirinin inanmayanlara mı yoksa peygamberlere mi ait olduğu konusunda farklı yorumların olduğunu görüyoruz.¹⁵⁴⁴ Ancak ayetteki ilgili el işaretinden hemen sonra gelen “Biz, sizinle gönderilen bu mesajı tanımıyoruz ve bizi çağırdığınız bu inanca karşı derin bir şüphe içindeyiz.”¹⁵⁴⁵ sözleri, bu el hareketinin tamamıyla inkârcılara ait olduğunu göstermektedir. Nitekim bu görüşü benimseyenlerden biri olarak Fahreddin er-Râzî, peygamberlere karşı tavrı alanların bu el işaretini dört farklı şekilde yapabileceğini belirtir. Bunları da inkârcı kesimin peygamberleri görüp sözlerini işitmelerinden duydukları aşırı rahatsızlık, nefret ve öfke ile ellerini ağızlarına götürerek parmaklarını ısırma, ¹⁵⁴⁶ peygamberlerin mesaj yüklü konuşmalarını duyduklarında onlarla dalga geçip alay etmek amacıyla gülerken ellerini ağızlarına koymaları, peygamberlere o sözlerinden vazgeçip susmalarını işaret ederek tehditkâr bir şekilde ellerini ağızlarına götürmeleri ve peygamberlerin söylediklerini inkâr ettiklerini ifade etmek için ellerini ağızlarına götürüp elleriyle dillerini işaret etmeleri şeklinde açıklamıştır. Kendisi de bu son/dördüncü görüşün daha isabetli olduğunu söyleyerek bu fikri benimsediğini belirtmiştir.¹⁵⁴⁷ Diğer taraftan ayetteki bu el işareti eyleminin fiili olan *radd* (رَدَّ) kavramının içerdiği anlam gereği, o inkârcıların peygamberlere karşı bu öfke dolu el hareketini defalarca yaptıkları anlaşılmaktadır.¹⁵⁴⁸ Buna göre inanmayanlar peygamberlere karşı onları yalanladıklarını söylerken, aynı anda öfke, istihza ve tehdit hissiyatıyla ellerini ağızlarına götürüp dillerini

¹⁵⁴² Ebû Ubeyde, *Mecâzü'l-Kur'ân*, 1/336; eş-Şankî, *Edvâü'l-beyân*, 2/242.

¹⁵⁴³ İbn Kuteybe, *Garîbü'l-Kur'ân*, 230; el-Mâtürîdî, *Te'vilât*, 6/368; Râgıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “radde”, 349; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/542; eş-Şevkânî, *Fethu'l-kadîr*, 3/116; eş-Şankî, *Edvâü'l-beyân*, 2/242.

¹⁵⁴⁴ Bu farklı yorumlar hakkında geniş bilgi için örneğin bkz. el-Ferrâ, *Meâni'l-Kur'ân*, 1/69-70; ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'ân*, 3/156; en-Nehhâs, *Meâni'l-Kur'ân*, 3/518; el-Kurtubî, *el-Câmi'*, 9/345-346. Ayrıca Fahreddin er-Râzî bu değişik görüşleri; bu el hareketinin tamamen kâfirlere, tamamen peygamberlere, ellerin kâfirlere ağızların peygamberlere ait ve bu anlatımın gerçek olmayıp mecaz olduğu şeklinde dört ana grupta toplayarak her birinin nasıl gerçekleştiği hususunda detaylı örnekler vermiştir. Bkz. er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 19/70-71.

¹⁵⁴⁵ İbrâhîm 14/9.

¹⁵⁴⁶ Krş. Âl-i İmrân 3/119.

¹⁵⁴⁷ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 19/70.

¹⁵⁴⁸ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, 13/197.

işaret etmek suretiyle bu konuşmalarını müthiş bir beden dili kullanarak da desteklemiş olmaktadırlar.

İnanmayanlardaki psikolojik gerilimin bazen de *korku* reaksiyonu olarak belirttiği ve bu duygusal tepkinin de bazı beden dili hareketlerine yansıdığı görülür. Nitekim stresin göz işaretlerinde/hareketlerinde korku olarak gözlemlendiği birbirine yakın iki tasvire rastlamaktayız. Her iki korku dolu bakış betimlemesi de bilhassa münafıkların savaş ve tehlikeleri karşısındaki gerilimli ruh hallerini gösteren bağlamda gelmektedir.¹⁵⁴⁹ Bunlardan “(Savaştan bahseden sûre indiğinde o münafıkların) sana, üzerine ölüm baygınlığı düşmüş kimsenin bakışı gibi baktıklarını görürsün”¹⁵⁵⁰ ayetinde inanç hususunda iki yüzlü davrananların *baygın bakışları*, “(Kendilerine) korku geldiğinde, üzerine ölüm baygınlığı çökmüş biri gibi gözleri dönerek sana baktıklarını görürsün.”¹⁵⁵¹ ayetinde bu duruma *gözlerinin dönmesi* olgusu da eklenerek açıklanmıştır.¹⁵⁵² Her iki ayeti birlikte değerlendirdiğimizde,¹⁵⁵³ *baygın/ölü bakışı* da diyebileceğimiz bakışla ortaya konan bu göz hareketinin had safhaya ulaşmış bir korku, kaygı, dehşet ve şaşkınlığı¹⁵⁵⁴ tasvir ettiğini rahatlıkla söyleyebiliriz. Bu durumda gözlerin yana kaydığı/döndüğü, göz kapakları kapalı halde az bir süre kapalı kaldığı ve bazen de bakışların burun üzerinden uzatıldığı¹⁵⁵⁵ ifade edilir.

Kur’an, inançsız kesimin psikolojik geriliminin aynı zamanda *hasret/hayıflanma* duygusuyla tepki verdiği ve bu reaksiyonun da onlarda değişik davranışlar şeklinde görünür hâle geldiğini belirtir. Örneğin kendisine verilen bağ, bahçe, zinet eşyası gibi birçok dünya nimeti karşısında şımarıp da bu yüzden bahçeleri helak edilen inkârcı kişinin pişmanlığını bir el davranışıyla ifade etmesi meşhurdur. “Ve (o inkârcı kişinin) ürünleri (çepeçevre) kuşatıldı/helak oldu. Bunun üzerine o, bahçesi için harcadıklarından dolayı (içi yanarak) ellerini ovuşturmaya başladı.”¹⁵⁵⁶ ayetindeki *taklîbü’l-keffeyn* (أَلْقَيْبُ الْكَفَّيْنِ) tabiri, pişmalıktan kinâye olarak *alkışlama* şeklinde bir eli diğerine vurarak/çarparak başlayan ve *avuçları/elleri ters-yüz etme* şeklinde devam eden bir el hareketidir. Bu durumdaki kimse

¹⁵⁴⁹ et-Taberî, *Câmiu’l-beyân*, 21/210; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 28/54.

¹⁵⁵⁰ Muhammed 47/20.

¹⁵⁵¹ el-Ahzâb 33/19.

¹⁵⁵² eş-Şankîtî, *Edvâü’l-beyân*, 7/256.

¹⁵⁵³ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 26/108.

¹⁵⁵⁴ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/324; el-Beyzâvî, *Envâru’t-tenzîl*, 5/123; Said Havva, *el-Esâs fi’t-tefsîr*, 9/5313; es-Sâbûnî, *Safvetü’t-tefâsir*, 3/196.

¹⁵⁵⁵ Kara, *Kur’an’da Beden Dili*, 339-340.

¹⁵⁵⁶ el-Kehf 18/42.

elini iç-dış yaparak hareket ettirir yani elini çevirip durur. Bu ibare, yapılan hatalardan ve işlenen kusurlardan dolayı hissedilen yoğun hasret duygularını tasvir eder. Hatta Araplar arasında, özellikle elinden kaçırdığı ve bir daha elde edemeyeceği bir şeye yakınan/üzülen ve bundan büyük pişmanlık duyan kimsenin el işareti yoluyla bu beden dilini kullandığı ve insanların bunu çok yaptığı¹⁵⁵⁷ söylenir.

Türkçe’de *taklîbü’l-keffeyn* ifadesine; pişmanlık, üzüntü, telaş ve heyecandan ne yapacağını ve ne söyleyeceğini bilememek anlamındaki *el ovuşturmak* deyiminin karşılık geldiğini söyleyebiliriz. Ancak bu deyim *bir kimse karşısında saygılı durum takınmak*,¹⁵⁵⁸ *birinin karşısında ezilip büzülmek* ve *birinin kötü duruma düşmesine içten içe sevinmek*¹⁵⁵⁹ anlamlarında da kullanıldığını belirtmek gerekir.

4.2.3. İnanmayanların Psikolojik Gerilim Yönetimi

Kur’ânî öğretilerden inkârcıların da kendilerine göre bir psikolojik gerilim stratejisinin yani stresle başa çıkma yöntemlerinin olduğunu görmekteyiz. Bu bağlamda çoğunlukla vahiyden kaynaklanan, özellikle öfke ve bu duygunun yol açtığı çeşitli beden dili hareketleri şeklinde tezahür eden içsel gerilimlerini azaltmak veya gidermek için yerine göre hem duygu odaklı hem de problem odaklı çözüm metotlarını veya aynı anda her ikisini de kullandıklarını söyleyebiliriz.

Stresin meydana getirdiği ruhsal gerginliği azaltma veya gidermede duyguları değiştirmeye yönelik uğraşları içeren başa çıkma yöntemi olarak duygu odaklı çözüm bağlamında,¹⁵⁶⁰ inkârcı kesimin öncelikle kendi inanç ve değerlerine sımsıkı sarılıyor olması ön plana çıkmaktadır. Kendilerince bir tür dînî başa çıkma yöntemi olarak kabul edildiği anlaşılan bu durumun da Kur’an tarafından *sabır* kavramıyla ilişkilendirilmesi oldukça anlamlıdır. Özellikle müşriklerin sahte tanrılarıyla olan bu psikolojik bağı açıklayan “Kendilerine inanmakta sabırlı/sebatkâr davranmasaydık, (bu adam) neredeyse bizi ilahlarımızdan saptıracaktı...”¹⁵⁶¹ ve “Onların ileri gelenleri, ‘(Yolunuzda) yürüyün ve tanrılarınıza bağlılıkta sabredin/direnin! (Sizden) istenen tek şey budur.’ diyerek öne atılıp

¹⁵⁵⁷ Ebû Ubeyde, *Mecâzü’l-Kur’ân*, 1/404; İbn Kuteybe, *Garîbü’l-Kur’ân*, 268; ez-Zeccâc, *Meâni’l-Kur’ân*, 3/290; en-Nehhâs, *Meâni’l-Kur’ân*, 4/246; Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “kalebe”, 682; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 2/724; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 21/109; Abdülhamid Ömer, *Mu’cem*, “kalebe”, 3/1945; İbrahim Mustafa vd., *el-Mu’cemü’l-vasîl*, “kalebe”, 2/1063.

¹⁵⁵⁸ Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, 199.

¹⁵⁵⁹ TDK, “Türk Dil Kurumu Sözlükleri”, <https://sozluk.gov.tr/?kelime> (Erişim 26.01.2021).

¹⁵⁶⁰ Altıntaş, *Stres Yönetimi*, 120.

¹⁵⁶¹ el-Furkân 25/42.

harekete geçtiler.”¹⁵⁶² ayetindeki sabır kavramının sıkıntı ve zor durumlarda kastedilen şeye sıkı sıkıya sarılmak ve tutunmak, o konuda dirençli ve sebatkâr olup geri adım atmamak¹⁵⁶³ şeklindeki sözlük manasıyla kullanıldığı söylenebilir. İlgili ayetlerden; psikolojik gerilim kaynağı olarak algıladıkları Allah’ın dini karşısında, hikmetten uzak ve şekilciliğe indirgenmiş bir müşrik dindarlık anlayışının gereği olarak¹⁵⁶⁴ kendi dinlerine sıkı sıkıya sarılmak ve bağlı kalmak yoluyla içsel acılarını biraz olsun dindirip bu sarsıcı gerilimi belli ölçüde azaltabileceklerine inandıkları¹⁵⁶⁵ anlaşılmaktadır. Örneğin bu anlamdaki müşrik sabrının bir göstergesi olarak Cahiliye insanının putlara çeşitli şekillerde taptığı ve onlara olan bu içten bağlılıklarını birtakım ritüellerle gösterdikleri bilinmektedir. Bir yönden dînî başa çıkma yöntemleri olarak da değerlendirilmesi mümkün olan bu dinsel törenlerin en önemlileri; putlara hediye sunma, etraflarında tavaf etme, kurban kesme, hac etme, zekât verme, metafor alanına temizlenmeden girmeme, adak adama, telbiye getirme, yemin etme ve putlara kutsanmak amacıyla dokunma¹⁵⁶⁶ olarak sıralanabilir. Hatta müşriklerin putlara duyduğu bu sevginin, verdikleri değer ve sadakatlerinin yani sabırlarının büyüklüğünü anlatmak için Kur’an, sevgilerin en büyüğü olan *Allah sevgisi gibi*¹⁵⁶⁷ ifadesini kullanmıştır.

Nitekim Kur’an, tüm bu dînî uygulamalarla taptıklarını her andıklarında o Allah’a ortak koşanların sevinip güldüğünü ve neşelenip ferahladığını yani iyi oluş hâlini yakaladıklarını haber vermektedir.¹⁵⁶⁸ Ancak bu anlayışla birlikte çoğunlukla savaş meydanlarındaki *cesaret* ve çetin yaşam koşullarındaki *fiziksel dayanıklılık* düşüncesinden ibaret olan cahiliye inançsızlarının bu eski sığ *sabır* değerinin Kur’an tarafından çok daha geniş dînî anlamlar içeren *Allah için sabır*¹⁵⁶⁹ mefhumuna dönüştürüldüğü bilinen bir gerçektir.

Diğer taraftan inanmayanların, psikolojik gerilim olarak algılanan durum ve olayları değiştirmeye yönelik çabaları ihtiva eden problem odaklı baş etme yöntemini de¹⁵⁷⁰ etkin bir

¹⁵⁶² Sâd 38/6.

¹⁵⁶³ Râğıp el-İsfahânî, *el-Müfredât*, “sabr”, 474.

¹⁵⁶⁴ Zeki Tan, *Kur’ân-ı Kerim’de Müşrik Dindarlığı* (İstanbul: Ark Kitapları, 2016), 521.

¹⁵⁶⁵ Karaman vd., *Kur’an Yolu*, 4/567. Ayrıca krş. es-Sâffât 37/35-36.

¹⁵⁶⁶ Mehmet Mahfuz Söylemez, “Cahiliye Arap İnancında Putların Yeri”, *Cahiliye Araplarının Ulûhiyet Anlayışı*, ed. M. Mahfuz Söylemez (Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2015), 19-24. Ayrıca Cahiliye dönemindeki put anlayışı ve putlarla ilgili daha geniş bilgi için bkz. İbnü’l-Kelbî, *Kitâbü’l-Esnâm*, thk. Ahmet Zeki Paşa (Kahire: Dâru’l-Kütübi’l-Mısriyye, 1995); İbrahim Usta, *İslam Öncesi Arap Mitolojisi* (Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2015).

¹⁵⁶⁷ Bkz. el-Bakara 2/165.

¹⁵⁶⁸ “Fakat Allah’tan başkası (putları) anıldığı zaman hemen neşelenerek yüzleri güler.” (ez-Zümer 39/45).

¹⁵⁶⁹ İzutsu, *Kur’an’da Dînî ve Ahlâkî Kavramlar*, 177.

¹⁵⁷⁰ Altuntaş, *Stres Yönetimi*, 120.

şekilde kullandığı görülmektedir. Özellikle de kendileri için yoğun bir stres kaynağı olarak gördükleri Kur'an'a ve onu tebliğ eden Hz. Peygamber'e (s.a.s.) karşı sözlü ve davranışsal saldırılar gerçekleştirmeleri bunların başında gelmektedir.¹⁵⁷¹ Bu tacizsel eylemler, hem Hz. Peygamber'in (s.a.s.) risaletine ket vurmaya hem de Allah'ın ayetlerini okuyanları çeşitli yollarla susturmaya veya en azından tanık oldukları vahyin müthiş etkilerini engellemeye yönelik olabilmektedir. Örneğin kâfirler, *"İnkârcılar (birbirlerine) 'Sakın bu Kur'an'ı dinlemeyin ve onun hakkında yaygara koparın ki; belki galip gelirsiniz.'"*¹⁵⁷² ayetinden anlaşıldığına göre, içlerini rahatlatma adına Kur'an'ın tesirini kırabilmek için okunan vahyin öncelikle dinlenmemesi ve aynı anda çeşitli şekillerde gürültü çıkarılması yoluna gitmişlerdir. Buradan inançsızların Kur'an'ın gücünü en azından içgüdüsel olarak hissederek bundan son derece rahatsız oldukları ve onu itibarsızlaştırmak için türlü entrikalara başvurdukları¹⁵⁷³ anlaşılmaktadır. Diğer taraftan stresleriyle başa çıkma hususunda bu yöntemle başarılı olamadıklarını her gördüklerinde ise daha saldırgan bir tutum sergilemeye başlamışlardır. Hatta fiziksel şiddete dahi müracaat edecek duruma gelmişlerdir. Nitekim *"Kendilerine ayetlerimizi okuyanların neredeyse üzerlerine yürüyüp saldıracaklar"*¹⁵⁷⁴ ayetindeki bu tutumu ifade eden *satve* (سَطْوَةٌ) kavramı, *elleri kaldırarak şiddetle saldırıp vurmak*¹⁵⁷⁵ anlamındadır. Sadece bu ayet bile onlardaki Kur'an kaynaklı stresin, duygusal tezahürlerinden öfkenin ve bununla başa çıkmada başvurdukları şiddetin izlerini açıkça gözler önüne sermektedir.

4.3. Ahiret Hayatındaki Psikolojik Gerilim Süreci

Bilindiği üzere insanoğlu için belirlenen hayat sadece bu dünyada yaşadığından ibaret değildir. Her canlı gibi insanoğlu da zamanı gelince ölür; ancak onlardan farklı olarak ölüm kendileri için bir son değil, aksine sonsuz hayatın başlangıcıdır. Ahiret denilen ve bu hayatın ikincisini/sonuncusunu oluşturan bir başka âlem daha vardır. Onun için insanlar, bu dünyada yaşadıkları hayatı nasıl değerlendirdiği ve ne gibi kazanımlar elde ettiği noktasında, sorgulamaya tâbi tutulmak için yeniden diriltileceklerdir. İşte bu hayat için diriltirme ve sonrasına *ahiret hayatı* adı verilmektedir. Buna göre ahiret; *İsrâfil* adlı meleğin *sûra* birinci üfürüşüyle başlayacak ve cennetliklerin cennete, cehennemliklerin de cehenneme girmesine

¹⁵⁷¹ Örneğin bkz.; el-Mâide 5/41; el-Enfâl 8/30; Yunus 10/15; el-Hicr 15/91; el-Meâric 70/36-37; el-Kalem 68/9; el-Müddessir 74/18-25.

¹⁵⁷² Fussilet 41/26. Ayrıca krş Sebe' 34/31.

¹⁵⁷³ el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, 9/76; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 27/103-104; Esed, *Kur'an Mesajı*, 794.

¹⁵⁷⁴ el-Hac 22/72. Ayrıca krş. el-Mümtehine 60/2.

¹⁵⁷⁵ Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât*, "satve", 410.

kadar bütün ahiret hallerini içine alacak şekilde sonsuz olarak devam edecek olan hayat¹⁵⁷⁶ demektir.

Kur'an'a göre ahirete yani öldükten sonra diriltilmeye inanmak, Allah'a iman ile birlikte en sık ve Allah'a inanmakla en fazla yan yana zikredilen imanın en önemli şartlarından biridir.¹⁵⁷⁷ Bu bağlamda ahiret gününe iman, dünya hayatına anlam kazandıran bir inanç ilkesidir. Onun için yaşadığı hayatın var ediliş amacını bilenler, hesabını verecekleri dünya hayatını elbette daha bilinçli ve dikkatli bir şekilde, aynı zamanda sorumluluğunu idrak ederek yaşarlar. Takvâ adıyla bilinen bu duyarlılık; kulun kendisine, canlı-cansız çevresine ve nihayet Allah'a karşı sorumluluğunu bilerek yaşamayı; ahirete iman ise tam bu noktada kişiye derin bir şuur vererek daha düzgün bir hayat sürmesinin temel prensiplerini öğretmektedir.¹⁵⁷⁸

Kur'an'da, anlatılan aşamanın bağlamına ve verilecek mesajın içeriğine göre *ahiret* kelimesinin yerine birçok farklı kavramın kullanıldığı görülmektedir. Nitekim *yevmü'l-âzîfe/yaklaşmakta olan gün*,¹⁵⁷⁹ *yevmü'l-ba's/diriliş günü*,¹⁵⁸⁰ *yevmü'l-cem'/toplanma günü*,¹⁵⁸¹ *yevmü'd-dîn/ceza günü*,¹⁵⁸² *yevmü'l-hisâb/hesap günü*,¹⁵⁸³ *yevmü'l-feth/hüküm günü*,¹⁵⁸⁴ *yevmü't-teğâbün/aldanma günü*,¹⁵⁸⁵ ve *yevmü't-telâk/karşılaşma-kavuşma günü*¹⁵⁸⁶ ifadeleri bunlardan sadece bazılarıdır. Bu bağlamda gelen *yevmü'l-hasret/pişmanlık günü*,¹⁵⁸⁷ *yevmün sekîl/ağır bir gün*¹⁵⁸⁸ ve *yevmün asîr/zor bir gün*¹⁵⁸⁹ deyişlerinin ise aynı zamanda ahiret hayatındaki psikolojik gerilimi ifade ettiği söylenebilir. Bu tabirlerin, kıyametle başlayan süreçte ahiret hayatının farklı aşamalarında da stresin yaşanacağını vurgulayarak psikolojik gerilimin sadece dünya hayatına özgü bir ruhsal durum olmadığına dikkat çektiğini belirtmek mümkündür.

¹⁵⁷⁶ Şerafettin Gölcük, *İslâm Akaidi* (Konya: Esra Yayınları, 1989), 243.

¹⁵⁷⁷ Örneğin bkz. el-Bakara 2/4, 62, 177, 228, 232, 264; Âl-i İmrân 3/114; en-Nisâ 4/38; et-Tevbe 9/19, 44, 45, 99.

¹⁵⁷⁸ Mehmet Okuyan, *Kur'an'a Göre Yedi Aşamada Ahiret* (İstanbul: Düşün Yayıncılık, 2015), 9-10.

¹⁵⁷⁹ el-Mü'min 40/18. Bir başka benzer kullanım için bkz. en-Necm 53/57.

¹⁵⁸⁰ er-Rûm 30/56.

¹⁵⁸¹ eş-Şûrâ 42/7; et-Teğâbün 64/9.

¹⁵⁸² el-Fâtîha 1/5; el-Hicr 15/35; eş-Şuarâ' 26/82; es-Sâffât 37/20; Sâd 38/78; ez-Zâriyât 51/12; el-Vâkıa 56/56; el-Meâric 70/26; el-Müddessir 74/46; el-İnfîtâr 82/9, 15, 17; el-Mutaffifûn 83/11.

¹⁵⁸³ Sâd 38/16, 26, 53; el-Mü'min 40/27. Bir başka benzer kullanım için bkz. İbrâhîm 14/41.

¹⁵⁸⁴ es-Secde 32/28, 29.

¹⁵⁸⁵ et-Teğâbün 64/9.

¹⁵⁸⁶ el-Mü'min 40/15.

¹⁵⁸⁷ Meryem 19/39.

¹⁵⁸⁸ el-İnsan 76/27.

¹⁵⁸⁹ el-Müddessir 74/9.

Kur'an'ın ahiret hayatını *hasret günü* kavramıyla dile getirmesi, dine karşı olumsuz tavır alanların ahiret hayatında yaşayacakları yoğun psikolojik gerilimin duygusal belirtisi olarak hasret duygularıyla ilgilidir. Nitekim bunun açılımı bağlamında, inkârcıların hesap gününde kendilerine dünyada iken yaptıkları gösterildiğinde yapamadıklarından duyacakları müthiş üzüntü ve pişmanlıkları dile getirilir.¹⁵⁹⁰ Diğer araftan inançsızların ahiretteki bu hasret dolu duyguları kendi dillerinden bir itirafname şeklinde kendilerini kınayan nida sözcükleriyle ifade edilir.¹⁵⁹¹ Bunun için olsa gerek, bu gibi kimselerin ahiret hayatında farkına vardıkları bu tükenmişliklerinin sonucundaki psikolojik gerilimin duygusal tezahürlerinden olan hayıflanmaları, yerinmeleri, iç geçirmeleri, yoğun hüznün ve pişmanlıkları¹⁵⁹² ortamını/zamanını da Kur'an *büyük acı ve pişmanlık günü* şeklinde çevirebileceğimiz *yevmü'l-hasret* (يَوْمَ الْحَسْرَةِ)¹⁵⁹³ olarak nitelemektedir.

Kur'an'da ahiret günündeki stresi ifade etmeye yönelik kullanılan bir diğer ahiret günü deyimini *ağır bir gün*¹⁵⁹⁴ tanımlaması da yine inançsız kesimin negatif ruh hallerinin betimlenmesi bağlamında gelmektedir.¹⁵⁹⁵ Ayette ahiret gününü niteleyen *sekîl* (ثَقِيلٌ) kavramı, aynı zamanda bir istiare olarak *bir şeyin korkunçluğu/ürkütücülüğü ve şiddeti* hakkında kullanılmakta olup *taşıyanı ruhen çok yoran ve yıpratın*¹⁵⁹⁶ anlamındadır. Dolayısıyla kıyamet gününün bir tasviri mahiyetinde olan *ağır gün* ifadesinden, özellikle inanmayanların ahiret hayatının her aşamasında büyük bir ızdırap/psikolojik gerilim içerisinde olacakları¹⁵⁹⁷ anlaşılmaktadır.

Ahiret hayatının psikolojik gerilim yönünden zorlu süreçler içerdiğini belirten bir başka tabir ise *zor bir gün*¹⁵⁹⁸ ifadesidir. İlgili ayette kıyamet gününü bu defa *asîr* (عَسِيرٌ)

¹⁵⁹⁰ “Böylece Allah, (dünyadaki) yapıp ettiklerini onlara acıklı bir pişmanlık ve gam duygusu hissettirerek gösterecektir.” (el-Bakara 2/167).

¹⁵⁹¹ “(Kıyameti gördüklerinde) o inkârcılar ‘Ahiret hususunda kusurlu davrandığımızdan/onu göz ardı ettiğimizden dolayı yazıklar olsun bize!’ diyeceklerdir.” (el-En’âm 6/31); “(Allah’a ve indirdiği Kur’an’a uyun!) ki hiçbir kimse (kıyamet günü) ‘Allah’a karşı umursamaz/lakayit davrandığım için eyvahlar olsun bana!’ demesin/demek zorunda kalmasin!” (ez-Zümer 39/56).

¹⁵⁹² et-Taberî, *Câmiu'l-beyân*, 3/33; el-Mâtürîdî, *Te’vîlât*, 8/514; er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 4/191; el-Kurtubî, *el-Câmi*, 15/22; en-Nesefî, *Medârikü't-tenzîl*, 3/102; eş-Şevkânî, *Fethu'l-kadîr*, 4/422; eş-Şankîfî, *Edvâü'l-beyân*, 3/422; es-Sâbûnî, *Safvetü't-tefâsir*, 2/517; el-Hicâzî, *et-Tefsîru'l-vâzih*, 3/182.

¹⁵⁹³ “(Ey Elçi!) Her şeyin hükme bağlanmış olacağı hasret günü hakkında onları uyar! Çünkü onlar bir umursamazlık içerisinde hâlâ inanmıyorlar.” (Meryem 19/39).

¹⁵⁹⁴ “O inkârcılar âcileyi/dünya hayatını severler, arkalarındaki ağır bir günü bırakırlar/göz ardı ederler.” (el-İnsan 76/27).

¹⁵⁹⁵ el-Mâtürîdî, *Te’vîlât*, 10/371.

¹⁵⁹⁶ er-Râzî, *Mefâtihu'l-gayb*, 30/229; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/675.

¹⁵⁹⁷ Esed, *Kur'an Mesajı*, 974.

¹⁵⁹⁸ “Kâfirler (o gün) ‘Bu ne zor/yaman bir gün (böyle)!’ diyeceklerdir.” (el-Kamer 54/8); “O gün çok zorlu bir gün olacaktır.” (el-Müddessir 74/9).

sıfatının nitelediğini görüyoruz. Kolay anlamındaki *yesîr* (يَسِيرٌ) kelimesinin karşıtı olarak bu kavram, aslen *zorluk ve şiddet* ve *o güç olana karşı darda bırakan güç/kuvvet eksikliği* olgusuna işaret eder. Bu olumsuz durumun da o kimsede bir iç daralmasına/sıkışmasına¹⁵⁹⁹ yani psikolojik gerilime neden olduğu rahatlıkla söylenebilir. Bir sonraki ayetle birlikte düşündüğümüzde,¹⁶⁰⁰ ahiretteki ızdırap veren zor ve sıkıntılı durumların bilhassa inananlar için geçerli olduğu ve inananların ise bu şiddetli gerilim ortamından uzak kalacakları¹⁶⁰¹ ortaya çıkmaktadır.

Ahret hayatının önemli bir aşaması olan kıyametin kopuş zamanındaki yoğun psikolojik gerilime doğrudan atıf yapan bir mecazî ifade ise “*çocukların saçlarının ağardığı/beyazlaştığı gün*”¹⁶⁰² tabiridir. Bu anlatımın, öte dünyanın içerisinde aşırı stresin de bulunduğu ne kadar şiddetli ve dehşetli bir gün olacağını gösteren bir mesel olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim Arapların öteden beri, korkunç ve gerilim dolu bir günü betimlemede bu ifadeyi kullandıkları bilinmektedir. Diğer taraftan bu temsilî ibareyi psikolojik gerilimin fizyolojik/bedensel tezahürü bağlamında düşündüğümüzde, burada bir gerçeklik payının da olduğu söylenebilir. Çünkü sıkıntı ve üzüntüler/psikolojik gerilimin her türlü insan için çekilmez ve dayanılmaz bir hâl aldığına, buna bağlı olarak o kimsedeki saç ağarmasının da hızlandığı bilinen bir hakikattir. Onun için katlanılması zor ve ağır durumlardan kinaye “*çocukların saçlarının ağardığı/çocukların bile ak saçlı ihtiyaçlar durumuna geldiği*”¹⁶⁰³ deyişi günümüze kadar kullanılagelmiştir.

Kur’an, dünya hayatındaki stresi ifade etmede birçok değişik kavram kullanılırken ahiretteki stresi özellikle *feza’* (فَزَعٌ) kelimesiyle açıklamıştır. Bu husus, ilgili kavramın semantik sahasına özgün bir alan daha açıldığını gösterirken, ayrıca oradaki psikolojik gerilimin ne denli farklı olduğuna da bir işaret olsa gerektir. Kur’an’da *feza’* kavramının kullanıldığı altı ayetten¹⁶⁰⁴ beşi tamamen ahret hayatıyla ilgilidir. Bu da gösteriyor ki; kıyametle başlayacak olan ahret hayatının değişik aşamalarında, akıbetlerinin ne olacağı konusunda insanlar oldukça tedirgin olup büyük bir endişeye kapılacaklardır. İlgili

¹⁵⁹⁹ Halil b. Ahmed, Ayn, “usr”, 1/326; el-Cevherî, *es-Sihâh*, “usr”, 2/745; İbn Fâris, *Mekâyis*, “usr”, 4/319; İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, “usr”, 4/563.

¹⁶⁰⁰ “(O gün) kâfirlere kolaylık yoktur.” (el-Müddessir 74/9). Ayrıca krş. el-Furkân 25/26.

¹⁶⁰¹ el-Kurtubî, *el-Câmi’*, 19/70; el-Bikâî, *Nazmu’d-dürer*, 8/224;

¹⁶⁰² “Şayet inkâr ederseniz, çocukların saçlarını ağartan o gün kendinizi nasıl koruyacaksınız?” (el-Müzzemmil 73/17).

¹⁶⁰³ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, 4/641; er-Râzî, *Mefâtihu’l-gayb*, 30/162; el-Merâğî, *Tefsîr*, 29/118; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*, 29/275; Esed, *Kur’an Mesajı*, 959.

¹⁶⁰⁴ el-Enbiyâ 21/103; en-Neml 27/87, 89; Sebe’ 34/23,51; Sâd 38/22.

ayetlerden öncelikle kıyametin kopuş esnasında bu büyük korku ve ürpertinin yaşanacağı anlaşılmaktadır.¹⁶⁰⁵ Hatta bu büyük psikolojik gerilimin insanlardaki fizyolojik/bedensel tezahürü *dehşet içinde yutkunurlarken yüreklerinin ağızlarına gelmesi*¹⁶⁰⁶ şeklinde olacaktır. Bu büyük tasa ve telaşın ahiretin ilerleyen bölümlerinde özellikle inanmayanlarda belirgin bir hal alacağı görülmektedir.¹⁶⁰⁷ Ancak inananlar, hem kıyametin o büyük dehşetinden dolayı üzülp tasalanmayacaklar,¹⁶⁰⁸ hem de ahiret hayatının o çetin ve zor durumlarından güvende olacaklardır.¹⁶⁰⁹ Çünkü Allah, kıyamet ürpertisinin ve ahiretteki hesabın onlarda meydana getirdiği sıkıntı ve kaygıları kalplerinden gidereceğini beyan etmektedir.¹⁶¹⁰ Nitekim inananların kıyamet günündeki bu iyi oluş hallerinin “(Bize acı yaşatmayıp) bizden üzüntüyü gideren Allah’a hamd olsun.”¹⁶¹¹ şeklinde cennetteki dualarına da yansıdığını görüyoruz.

Mümin ve kâfirlerin psikolojik gerilim bakımından ahiret hayatının tüm aşamalarında keskin bir şekilde ayrıştığı görülür. Bir taraftan inananların o büyük stresten uzak mutlu/iyi oluş halleri *saîd/mutlu* (سَعِيدٌ) kavramıyla ifade edilirken, diğer taraftan inanmayanların dehşet içinde kalacakları o ızdırap dolu psikolojik gerilimleri *şakî/bedbaht-mutsuz* (شَقِيٌّ) tabiriyle dile getirilir.¹⁶¹² İşte bu durum aynı zamanda, *şekâvet* olgusunda ahirette yaşanacak olan büyük psikolojik gerilim boyutunun da bulunduğu bir işaret sayılabilir. O halde inkârcıların dünyadaki *şekâvet/bedbahtlık* durumlarının ahiret hayatına da aynen sirayet ettiğini söylemek mümkündür. Daha önce de mevzubahis olduğu üzere *uhrevî şekâvet* olarak da adlandırabileceğimiz bu durum aynı zamanda, Kur’an’ın “*hasirû enfüsehüm/kendilerini ziyana uğratanlar*” (سِرُّوْا۟ۤ اَنۡفُسَهُۥمۙ)¹⁶¹³ diye tanımladığı ve dünyada iken doğrudan ayrılmalarına sebep olan dünyevî zevklere kapılmak yoluyla kendilerini/benliklerini yitirenlere¹⁶¹⁴ işaret ediyor olabilir.

¹⁶⁰⁵ “O gün Sûr’a üflendiğinde, Allah’ın dilediği kimseler dışında göklerde ve yerde kim varsa hepsi dehşet ve korkuya kapılırlar.” (en-Neml 27/87).

¹⁶⁰⁶ “(Ey Elçi) İnsanları yaklaşan gün/kıyamet hakkında uyar! O gün (sıkıntı ve dehşet içinde) yutkunup dururlarken yürekler/kalpler ağızlara gelecektir.” (el-Mü’min 40/18).

¹⁶⁰⁷ “(İnanmayanları ahirette) yakın bir yerden yakalanıp kaçacak bir yer bulamamış bir halde dehşetten panikledikleri zaman bir görsen!” (Sebe’ 34/51).

¹⁶⁰⁸ “O en büyük dehşet/korku onları (inananları) hiç kaygılandırmayacaktır.” (el-Enbiyâ 21/103).

¹⁶⁰⁹ “O gün (ahiret günü) onlar (inananlar) her türlü dehşet verici durumdan güvende olacaklardır.” (en-Neml 27/89).

¹⁶¹⁰ “(O inananların) kalplerinden korku giderilince...” (Sebe’ 34/23).

¹⁶¹¹ Fâtır 35/34.

¹⁶¹² “O (ahiret) günü geldiğinde Allah’ın izni olmadan kimse konuşamayacak ve onların kimisi bedbaht, kimisi de bahtiyar/mutlu olacaktır.” (Hûd 11/105).

¹⁶¹³ el-En’âm 6/12, 20; el-A’râf 7/9, 53; Hûd 11/21; el-Mü’minûn 23/103; ez-Zümer 39/15; eş-Şûrâ 42/45.

¹⁶¹⁴ eş-Şankîfî, Edvâü’l-beyân , c. 5, s. 357.

Kur'an, inanmayanların kıyamet günü içinde bulunacakları o müthiş psikolojik gerilimin ruhsal tezahürlerini, *feza* 'olgusunun bir açılımı mahiyetinde genel olarak *kalplerin kaygıdan/stresten yerinden oynaması*¹⁶¹⁵ ve *kalplerin allak bullak olması*¹⁶¹⁶ şeklinde tanımlar. Bu reaksiyonlara duygusal ve davranışsal/beden dili tepkilerinin de aynı oranda eşlik edeceğini görüyoruz. Nitekim yaptıkları başlarına gelirken¹⁶¹⁷ özellikle de kitapları kendilerine verilirken sarsıcı bir korku yaşayacak olmaları,¹⁶¹⁸ hasret duygusuyla beraber streslerinin duygusal tepkisine örnek sayılabilir. Ayrıca onların bu ürpertilerine, her şeylerini verip de bu yoğun stresten kurtulmak istemeleri düşüncesi de¹⁶¹⁹ ortak olmaktadır.

İnkârcıların ahiretteki aşırı streslerinin davranışsal/beden dili tepkilerine Kur'an'da daha detaylı yer verildiğini söyleyebiliriz. Bu tezahürleri genel olarak *yüz ifadeleri*, *göz işaretleri* ve *el-kol hareketleri* şeklinde gruplandırmak mümkündür. Yüzlerinin kararması/siyahlaşması,¹⁶²⁰ sanki karanlık bir geceye bürünmüş gibi olması,¹⁶²¹ asık/buruşuk olması,¹⁶²² zelil olması,¹⁶²³ kötüleşmesi/gam ve tasanın yüzlerinden okunması¹⁶²⁴ ve toz toprak içinde kalıp kapkara kesilmesi¹⁶²⁵ onlardaki yoğun gerilimin yüzlerine yansımaya örnek verilebilir. Diğer taraftan gözlerinin/bakışlarının altüst/karmakarışık olması,¹⁶²⁶ dışarı fırlaması,¹⁶²⁷ perişan bir halde olması,¹⁶²⁸ göz ucuyla gizli gizli bakmaları¹⁶²⁹ ve o şiddetli stresten dolayı kendilerine bile dönüp bakamamaları/gözlerinin kendilerini bile görmemesi¹⁶³⁰ onlardaki müthiş gerilimin göz işaretlerinden/bakışlarından okunması olarak değerlendirilebilir. Ayrıca tüm bu beden dili davranışlarıyla birlikte *ellerini/parmaklarını ısıracak olmaları*¹⁶³¹ inanmayanlardaki kıyamet günü stresinin el-kol hareketlerinde görünür olmasına bir misaldir.

¹⁶¹⁵ en-Nâziât 79/8.

¹⁶¹⁶ en-Nûr 24/37.

¹⁶¹⁷ eş-Şûrâ 42/22.

¹⁶¹⁸ el-Kehf 18/49.

¹⁶¹⁹ Âl-i İmrân 3/91; el-Mâide 5/36; er-Ra'd 13/18; el-Meâric 70/11-14.

¹⁶²⁰ Âl-i İmrân 3/106; ez-Zümer 39/60.

¹⁶²¹ Yunus 10/27.

¹⁶²² el-Kıyâme 75/24.

¹⁶²³ el-Gâşiye 88/2.

¹⁶²⁴ el-Mülk 67/27.

¹⁶²⁵ Abese 80/40-41.

¹⁶²⁶ en-Nûr 24/37.

¹⁶²⁷ İbrâhîm 14/42; el-Enbiyâ 21/97.

¹⁶²⁸ el-Kamer 54/7; el-Kalem 68/43; el-Meâric 70/44; en-Nâziât 79/9.

¹⁶²⁹ eş-Şûrâ 42/45.

¹⁶³⁰ İbrâhîm 14/43.

¹⁶³¹ el-Furkân 25/27.

İnançsız kesimin kıyamet günündeki bu sarsıcı psikolojik gerilimlerinin konuşmalarına da acı ve ızdırap dolu söylemler şeklinde aksettiği görülür. Nitekim onların “*Keşke bu hayatım için (önden) bir şeyler yapıp gönderseydim!*”¹⁶³² ve “*Keşke ölümle her şey sona erseydi!*”¹⁶³³ ifadeleriyle birlikte *toprak olmayı*¹⁶³⁴ ve hatta *yok olmayı*¹⁶³⁵ istemeleri, içinde bulundukları stresin ne denli şiddetli ve yoğun olduğunu gösterir mahiyettedir.

Son tahlilde Kur'an, kâfirlerin ahiretteki sonsuz ceza yurdu olan cehennemde maruz kalacakları fizyolojik/bedensel azaplarının yanı sıra,¹⁶³⁶ orada düşer olabilecek ruhsal acılara da göndermelerde bulunur. Cehennemden inkârcılar için bir *hasîr/zindan-hapishane* (حَصِيرٌ) olarak bahsedilmesi¹⁶³⁷ ve bunun da ötesinde her bir inanmayanın oranın adeta *ağırlaştırılmış hücre hapsi* olarak algılanabilecek *dar bir yerine* hem de eli boynuna bağlanmış bir şekilde atılacak olması¹⁶³⁸ buna sadece birkaç örnektir. İnançsızların cehennemde çekeceği tüm bu ağır psişik azapların *gam* olarak tanımlanması ise,¹⁶³⁹ oradaki eziyetlerin acı, ızdırap ve tasa cihetine yani psikolojik gerilim yönüne işaret eder durumdadır. Ayrıca cehennem ehlinin negatif psikolojisi bağlamında; onların öncelikle mahcubiyet ve suçluluk duygusuyla suçlarını itiraf edecekleri,¹⁶⁴⁰ kendi aralarında çekişecekleri,¹⁶⁴¹ cehenneme girmelerine sebep olan günahları konusunda (bilhassa lider-tebaa bağlamında) birbirlerini suçlayacakları,¹⁶⁴² pişmanlık ve itiraflar içerisinde kendilerinden azabın kaldırılmasını isteyecekleri,¹⁶⁴³ bunların daha da ötesinde kendilerinin cehennemden çıkarılıp tekrar dünyaya geri gönderilme taleplerinin olacağı¹⁶⁴⁴ gibi içler acısı durumlarından haber verilmesi,¹⁶⁴⁵ aynı zamanda içinde bulundukları tarifi zor o dehşetli psikolojik gerilimlerine de bir işaret olabilir.

¹⁶³² el-Fecr 89/24.

¹⁶³³ el-Hâkka 69/27.

¹⁶³⁴ en-Nebe' 78/40.

¹⁶³⁵ el-Furkân 25/13-14; el-İnşikâk 84/10-11.

¹⁶³⁶ Örneğin bkz. en-Nisâ 4/56.

¹⁶³⁷ “Biz cehennemi kâfirlere bir hapishane/zindan yaptık.” (el-İsrâ 17/8).

¹⁶³⁸ “(O inkârcılar) elleri boyunlarına bağlanmış olarak cehennemin dar bir yerine atıldıklarında, orada (ölüp) yok olmayı dileyebilecekler.” (el-Furkân 25/13).

¹⁶³⁹ “(O inkârcılar) çektikleri acı ve ızdıraptan ötürü oradan/cehennemden her çıkmak istediklerinde...” (el-Hac 22/22).

¹⁶⁴⁰ el-Mülk 67/11; es-Secde 32/12; eş-Şûrâ 42/45.

¹⁶⁴¹ Sâd 38/64; el-Mü'min 40/47.

¹⁶⁴² İbrâhîm 14/21; el-Ahzâb 33/67-68; es-Sebe' 34/31; Sâd 38/61; el-Mü'min 40/47.

¹⁶⁴³ İbrâhîm 14/21; el-Mü'min 40/49.

¹⁶⁴⁴ el-Bakara 2/167; eş-Şuarâ 26/102; es-Secde 32/12; Fâtır 35/37.

¹⁶⁴⁵ Kur'an'ın cehennemi anlatımı ve cehennem ehlinin psikolojisi hakkında daha geniş bilgi için bkz. Osman Kara, *Kur'an'da Cehennem* (İstanbul: Ravza Yayınları, 2014), 101-116.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Konusunun bir psikoloji terimi olmasından hareketle araştırmamız, Kur'an'ın psikolojik tefsiri alanına ait bir çalışma olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda ruhsal, duygusal, davranışsal/beden dili ve fizyolojik/bedensel tezahürleriyle birlikte psikolojik gerilim olgusu ve yönetimi süreci Kur'an perspektifinden ele alınmış ve birtakım özgün sonuçlara ulaşılmıştır. Öncelikle Kur'an'ın hem insanın kendisini hem de iç dünyasının/psikolojisinin tamamını ifade etmede kullandığı ve merkeze aldığı içsel melekenin *nefs* olgusu olduğunu belirtmek gerekir. Buna göre *nefs*; insan ruhunu, kişiliğini, içsel hayatının tamamını/psikolojisini ve son tahlilde insanın kendisini kapsar ve yerine göre bunları sembolize etmektedir. Hatta bu durum ahiret anlatımlarında da geçerlidir.

Psikolojik gerilimi içerdiğini düşünerek saptadığımız Kur'ânî stres deyimlerinin, *nefs*, *sadr* ve *kalp* olmak üzere insan psikolojisinin üç önemli bileşenine atfen kullanıldığı görülmüştür. Bunlar arasında *ruh* melekesinin olmaması dikkate şayan bir durumdur. Buradan stresle ruh arasında bir ilişki olmadığı sonucu elbette çıkmamalıdır. Zira Kur'an'ın insan psikolojisini tanımlamada ve faaliyetlerini açıklamada *nefs* olgusunu merkeze alıp *ruh* yetisini de onun bir parçası olarak değerlendirdiğini göz önüne aldığımızda, tabiatıyla ruhun da en azından dolaylı olarak stresle bir münasebet hâlinde olduğu anlaşılabılır.

Psikolojik gerilimle ilgili özgün Kur'ânî ifadeleri bir bütün olarak değerlendirdiğimizde; öncelikle Kur'an'ın Hz. Peygamber (s.a.s.), bazı peygamberler, inananlar ve inançsız kesimden insanların yaşadığı psikolojik gerilim örneklerinden misaller sunmasıyla, psikolojik gerilim olgusuna bir değer yüklemeye, bunu her bir insanın yaşayabileceği nötr bir vakıa olarak kabul ettiği ve bunun sonucu olarak da kesinlikle ruhsal bir hastalık olarak görmediği anlaşılmaktadır. Ancak hangi durumların insanlar tarafından stres vericisi/kaynağı olarak algılanabileceği ve bunlarla başa çıkma noktasında tavsiyelerde bulunup yol göstermiştir.

Diğer taraftan insanın iç dünyasındaki bu karmaşık süreç modern psikolojide *stres* şeklinde sadece tek bir kelimeyle anlatılırken, Kur'an'ın bu içsel durumu birçok farklı kavram ve deyimle ifade etmiş olması da ön plana çıkmaktadır. Bu durum, Kur'an'a göre psikolojik gerilimin tekdüze bir tecrübe olmadığını, aksine birçok değişik boyut ve derecelerinin olduğunu göstermektedir. Buna göre Kur'an'daki her bir farklı psikolojik gerilim ifadesinin, hem insan psikolojisinin *nefs*, *kalp*, *sadr* gibi farklı bileşenlerine hem de

buralardaki gerilimin mahiyetine tekabül ettiğini söyleyebiliriz. Bu yüzden modern psikolojideki psikolojik gerilim/stres kavramının karşılığını, Kur'an'daki ilgili kavramlardan sadece biriyle ifade etme zorunluluğumuzun olmadığını düşünüyoruz.

Buna rağmen Kur'an'ın beyan ettiği psikolojik gerilimle ilgili ifadelerden hangisinin bu konuyu izah etmede *şemsiye/kapsayıcı kavram* olduğu hususu akla gelebilir. Bu mevzuda bir görüş belirtmek gerekirse; biz bu terimin, psikolojik gerilimi kapsayan ancak bundan daha öte bir sematik alanı olan *şekâvet* kavramı değil, kısaca *kalp ve zihin başta olmak üzere iç dünyanın sıkıntı tarafından kuşatılıp daraltılması* anlamındaki *dayk/dîk* kelimesi olabileceği kanaatindeyiz. Buna Kur'an'ın psikolojik gerilimle ilgili *anahtar terimi* de diyebiliriz. Nitekim içsel gerilimi tasvir etmede kullanılan birçok deyim bu kavramla oluşturulması ve diğer psikolojik gerilim ifadelerinin çoğunun tanım ve açıklanmasında bu terimden istifade edilmiş olması bu görüşümüzü destekler mahiyettedir.

Buna göre dilimize bu kelimeden türeyerek geçen ve maddî/mânevî daraltmak, darlamak, sıkmak, sıkıştırmak, zorlamak, baskı yapmak ve basınç gibi anlamlara gelen *tazyik* kavramının, Türkçe'de psikolojik gerilimi ifade etmek için kullanılabilecek en uygun terim olabileceğini söyleyebiliriz.

Kur'an, modern psikolojideki *iyi oluş* hâlini ifade etmede ise *saadet/mutluluk* kavramını kullanarak bu kelimeye yeni bir geniş semantik alan hamletmiştir. Buradan hareketle insan hayatının üzerine bina edildiği temelin *mutluluk* olduğunu ve ne tür bir acı yaşarsa yaşasın insanın döneceği/dönmesi gerektiği asıl durumun bu olduğu sonucunu çıkarmak mümkündür. Kur'an'ın iyi oluşu anlatma sadedinde *şemsiye/kapsayıcı* terim olarak kullandığını tespit ettiğimiz *saadet* kavramıyla birlikte *şerh*, *itmi'nân*, *sekînet*, *rabt*, *sebat*, *karr* ve *tîb* olmak üzere yine bu pozitif psikolojik durumu açıklayan birçok tabir kullanmıştır. Bu psikolojik ifadeler de *sadr*, *kalp* ve *fuâd* olmak üzere insan psikolojisinin üç önemli melekesiyle ilişkilendirilmiştir. Bu iyi oluş ibarelerini, aynı zamanda saadeti detaylandıran alt başlıklar/bileşenler olarak Kur'an'daki psikolojik gerilim ifadelerinin karşıt anlatımları olarak değerlendirebiliriz.

Her insan hayatının genel olarak temel amacı ve esas ilgisi olduğu düşünülen *iyi oluş/mutluluk* olgusunu, incelediğimiz Kur'ânî ifadeler doğrultusunda genel bir değerlendirmeye tabi tuttuğumuzda ise, öncelikle iyi oluşun/mutluluğun ne olduğu kadar bunun kaynağının ve nasıl kazanılacağı konusunun da ön plana çıktığını görürüz. Nitekim iyi oluş/mutluluk, pasif durumda kalınıp gelmesi beklenen bir hâl değil, bir irade ve çaba

sonucunda ulaşılabilecek birçok koşul gerektiren dinamik bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu etkin konumu elde edebilmede; maddi imkân, fiziksel sağlık, aile hayatı, iş hayatı, sosyo-ekonomik durum gibi dış tesirlerin rolü yadsınamaz. Ancak karakter nitelikleri, bilişsel ve hissî temayüller, ahlaki/erdemli eylemler gibi bireyin içsel hayatıyla ilgili özellikleri iyi oluş/mutluluk konusunda çok daha belirleyici bir durumdur. Daha da önemlisi, dünya ve ahiret olarak hayatı bir bütün olarak kabul eden Kur'an anlayışında, kendi tabiriyle *saadeti* elde etmenin vazgeçilmez şartının iman ve ona uygun davranışlar olduğu asla göz ardı edilmemelidir.

Modern psikoloji, iyi oluşu elde etmede yani psikolojik gerilimle başa çıkmada birçok beşerî yöntem uygulamayı önerir. Ancak ortaya koyduğu tüm bu tekniklerde, insanın duygu ve davranışlarını tanımlamada ilâhî varlıkla olan bağını görmezden geldiği ve hâlâ onun gaybî yönünü ihmal ettiği bilinen bir gerçektir. Buna rağmen Kur'an'ın, bu psişik rehabilite pratiklerinin dînî esaslara aykırı olmayan yönlerini yadsımadığı söylenebilir. Kur'an ise bu bağlamda; iman başta olmak üzere imanın kaynaklık edip beslediği dînî başa çıkma öğeleri olarak niteleyebileceğimiz *tevekkül*, *zikir*, *dua*, *tevbe* ve *istiğfar*, *sabır*, *şükür* ve *dînî ritüel* gibi eylemlerin her birini, birbirlerinin tamamlayıcı olarak belli kişilik yönlerinin gelişip kemale ermesini hedefleyen ve salt iyi oluşa/mutluluğa doğrudan katkı sağlayan bir sistem olarak sunar. Tüm bu dînî faaliyetler aracılığıyla elde edilen iç disiplin ve insanî istekler üzerine oluşturulan otokontrol, stres başta olmak üzere her türlü zorlukla mücadelede ruh sağlığını hem koruyucu hem de tedavi edici öğeler içermektedir. Diğer taraftan inanan insan, Allah'a karşı görev ve sorumluluklarını ifa etmenin verdiği gönül rahatlığı ve emniyeti içinde, özellikle geleceğiyle ilgili içsel gerilimlerden ve bunların ortaya çıkaracağı korku, kaygı, endişe, sıkıntı gibi stres tezahürlerinden de arınmış olmaktadır.

Kur'an'ın psikolojik gerilim bağlamında, Hz. Peygamber (s.a.s.) başta olmak üzere doğrudan veya dolaylı dile getirdiği her bir peygamberin kendine özgü bir stres ve onunla başa çıkma hikâyesi olduğu ortaya çıkmaktadır. Yaşanılan bu süreçte ruhsal, duygusal, davranışsal/beden dili ve fizyolojik/bedensel tezahürler olmak üzere psikolojik gerilimin tüm tepkileri yerine göre kendilerinde gözlemlenebilmektedir. Söz konusu peygamberler, güçlü imanları ve sağlam psikolojik yapılarıyla en zor anlarda bile stresle başa çıkmayı/stres stratejisini başarıyla yönetmişler ve Allah'ın yardımını sayesinde her defasında iyi oluş hâlini yakalayabilmede muvaffak olmuşlardır.

Kur'an, özellikle psikolojik gerilimin kaynağı ve onunla başa çıkma yöntemleri bakımından inançsız kesimi inananlardan ayırtmıştır. Buna göre her çağdaki inanmayanların, kaynağı çoğunlukla ilâhî öğretiler olduğundan psikolojik gerilimle başa çıkma uğraşlarının daima sonuçsuz kalacağını bildirir. Nitekim onların mutlu görünmelerine rağmen hayat boyu zillet içinde olacaklarını ve bu ruhsal ve duygusal aşağılık durumun onları dünya ve ahirette mutlak bedbahtlığa/şakiliğe götüreceğini haber verir. Son tahlilde Kur'an, inançsız kimselerin tüm bu manevi problemlerinin panzehirinin öncelikle sahih bir iman ve bunun gerektirdiği erdemli davranışlar olduğunu beyan eder.

Kur'ânî veriler ışığında en belirgin özellikleriyle tespit etmeye çalıştığımız ahiretteki psikolojik gerilim olgusunun ise dünya hayatındakinden önemli ölçüde ayrıştığı görülmektedir. Belli aşamadan sonraki sürecin yalnızca inanmayanlara özgü olması, stres kaynağının tamamen dünya yaşamındaki inançsızlık tercihiyle bağlı olması, psikolojik gerilimle başa çıkma konusundaki her türlü çabanın beyhude olup yarar sağlamaması yani bir stres yönetiminin olmaması bu farkların en önemlilerindendir.

Kur'an perspektifinden psikolojik gerilim olgusunu ele aldığımız bu çalışma elbette geliştirilip daha da ileri bir noktaya taşınabilir. Özellikle İslam psikolojisinin kendi paradigması içerisinde yapılacak olan konuyla ilgili özgün çalışmalar tezimize derinlik kazandırabilir. Öncelikle nefis, ruh, sadr, kalp, fuad gibi insan psikolojisinin Kur'an'daki anahtar kavramlarının günümüzde geçerli birçok bilimsel teknik ve yöntemden de yararlanılarak detaylıca incelenip açıklanması, bu psişik melekelerin daha da sistemli bir bütünlüğü kavuşturulması açısından önemlidir. Buradan hareketle ilgili Kur'ânî terimlerin modern psikolojideki karşılıklarının tespitinin yapılarak psikolojik gerilim hadisesinin iki disiplinle karşılaştırmalı olarak incelenmesi mümkün görünmektedir.

KAYNAKÇA

- Abay, A. (2012). *Kur'an'da Kişilik Eğitiminin İlkeleri*. Düşün Yayıncılık: İstanbul.
- el-Abbâd, E. K. İ. (ts.). *el-Muhît fi'l-luga*. Muhammed Hasan Ali Yâsin (tah.). Âlemü'l- Kütüb: Beyrut.
- Abdülbâkî, M. F. (1364 h.). *el-Mu'cemü'l-müfehres li elfâzı'l-Kur'âni'l-Kerîm*. Dâru'l-Kütübî'l-Mısriyye: Kahire.
- Abdülhamid, A. M. Ö. (2008). *Mu'cemü'l-lügati'l-arabiyyeti'l-muâsıra*. Âlemü'l-Kütüb: Beyrut.
- Abdürrezzâk b. Hemmâm, E. B. (1410 h.) *Tefsîru'l-Kur'ân*. Mektebetü'r-Rüşd: Riyad.
- el-Ahfeş, E. H. E. (1990). *Meâni'l-Kur'ân*. Hüdâ Mahmûd Karaâ (tah.). Mektebetü'l-Hanci: Kahire.
- Ahmed b. Hanbel, E. A. Ş. (2001). *el-Müsned*. Müessesetü'r-Risâle: Beyrut.
- Aktaş, H. (2012). Din Eğitimi Açısından Kur'ân'da Nefis Eğitimi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Albayrak, H. (1993). *Kur'an'ın Bütünlüğü Üzerine*. Şule Yayınları: İstanbul.
- Alper, H. (2019). *İmanın Psikolojik Yapısı*. Rağbet Yayınları: İstanbul.
- Altıntaş, E. (2014). *Stres Yönetimi*. Anı Yayıncılık: Ankara.
- Altun, V. K. (2014). "İslam Düşüncesinin yeniden İnşa Çabası: Bilginin İslamileştirilmesi". *Birey ve Toplum*, 4 (8), 163-191.
- el-Âlûsî, Ş. S. M. (ts.). *Rûhu'l-maânî fi tefsîri'l-Kur'âni'l-Azîm ve's-Seb'i'l-Mesânî*. Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî: Beyrut.
- Anwer, W. M. (2016). Kur'an-ı Kerim'de Dua ve Dua Edenler. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Ardoğan, R. (1998). *Kur'an ve İnsan Psikolojisi*. İlkadım Yayınları: Ankara.
- Arıcı, A. (2005). Ergenlerde Dini Başaçıkma Yöntemi Olarak Dua. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Arıcı, A. (2015). “Ergenlerde Dini Başaçıkma Yöntemi Olarak Dua”. Hayati Hökelekli (Ed.). *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*. Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları: İstanbul.

Arıcı, H. Y. (2019). *Kur'an'da Pişmanlık Psikolojisi*. Düşün Yayıncılık: İstanbul.

Arkonaç, S. A. (2003). *Psikoloji*. Alfa Yayınları: İstanbul.

Arvas, F. B. (2016). *Psikoloji, Din ve Mutluluk*. Emin Yayınları: Bursa.

el-Askerî, E. H. (ts.). *el-Fürûku'l-lugaviyye*. Muhammed İbrahim Selim (tah.), Dâru'l-İlm ve's-Sekâfe: Kahire.

Atalay, M. (2017). *Kur'an'a Psikoloji İle Bakmak*. İz Yayıncılık: İstanbul.

Ateş, S. (1990). *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri*. Yeni Ufuklar Neşriyat: İstanbul.

Atkinson, R. L. vd. (2006). *Psikolojiye Giriş*. Yavuz Alogan (çev.). Arkadaş Yayınevi: Ankara.

Attas, M. N. (2007). “İslam'da Mutluluğun Anlamı ve Tecrübesi”. Şaban Ali Düzgün (çev.). *Kelam Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 110.

Aydın, H. (2005). *Kur'an'da İnsan Psikolojisi*. Timaş Yayınları: İstanbul.

Aydın, H. (2008). “Kur'an'da İrade-Azm-Tevekkül”. *Tasavvuf Dergisi*, 22, 74-75.

Aydın, H. (2016). *Kur'an'da Psikolojik İkna*. Fecr Yayınları: Ankara.

Aydın, H. (ts.). *Günümüz Toplumunda İman Problemi*. Karakoç Yayınları: Ankara.

Aydın, İ. (2016). *İş Yaşamında Stres*. Pegem Akademi: Ankara.

Ayten, A. (2012a). “Arap Ülkelerinde İslâmî Psikoloji ve Din Psikolojisi Çalışmaları”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi Din Psikolojisi Özel Sayısı*, 12 (2), 54-56.

Ayten, A. (2012b). *Tanrı'ya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İz Yayıncılık: İstanbul.

Ayverdi, İ. (2006). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*. Kubbealtı Yayınları: İstanbul.

Badri, M. B. (2016). *Müslüman Psikologların İkilemi*. Aynur Tutkun (çev.). İstanbul: Safa Yayın Dağıtım.

Bakırcıoğlu, R. (2006) *Psikoloji Sözlüğü*. Anı Yayınları: Ankara.

Balcıoğlu, İ. (2005). “Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi”. *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyumu*, 22-23 Aralık 2005, İstanbul, 9-12.

Baltaş, Z. (2002). *Verimli İş Hayatının Sırrı: Stres*. Remzi Kitabevi: İstanbul.

Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2018). *Stres ve Başaçıkma Yolları*. Remzi Kitabevi: İstanbul.

Baymur, F. (1973). *Genel Psikoloji*. İnkılap ve Aka Basımevi: İstanbul.

Bayraktar, M. (1985). “The Spiritual Medicine of Early Muslims”. *The Islamic Quarterly*, 29 (1), 1.

Bâzergan, M. (1998). *Kur'an'ın Nüzûl Süreci*. Yasin Demirkıran (çev.). Fecr Yayınevi: Ankara.

Bedir, A. (2010). *Kur'ân-ı Kerim Atlası*. Kaynak Yayınları: İstanbul.

el-Begavî, E. M. H. (1420 h.). *Meâlimü't-tenzîl*. Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî: Beyrut.

el-Beyzâvî, E. S. Ö. (1418 h.). *Envâru't-tenzîl ve esrâru't-te'vîl*. Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî: Beyrut.

el-Bikâî, B. E. H. (2006). *Nazmu'd-dürer fî tenâsübi'l-âyâti ve's-süver*. Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye: Beyrut.

Bilgiç, S. (2008). Konuları İtibariyle Kur'an'da Dua. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Bilgin, A. (2012). *Kur'an Meallerindeki Anlatım Bozuklukları*. Ankara Okulu Yayınları: Ankara.

Bilgin, A. (2014). *Kur'an'daki Deyimler ve Zemahşerî'nin Keşşaf'ı*. Ankara Okulu Yayınları: Ankara.

el-Buhârî, E. A. M. (ts.). *el-Câmiu's-sahîh*. Kâsım eş-Şemmâî er-Rifâî (tah.). Dâru'l-Erkam b. Ebi'l-Erkam: Beyrut.

Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları: Ankara.

Bulaç, A. (1988). *İnsanın Özgürlük Arayışı*. Beyan Yayınları: İstanbul.

Bursevî, İ. H. (ts.). *Rûhu'l-beyân*. Dâru'l-Fikr: Beyrut.

Câbirî, M. A. (2008). *Fehmü'l-Kur'ân*. Merkezü Dirâsâti'l-Vahdeti'l-Arabiyye: Beyrut.

- Cebeci, L. (1991). *Kur'an'a Göre Takva*. Seha Neşriyat: İstanbul.
- el-Cevherî, E. N. İ. (1988). *es-Sihâh tâcü'l-luga ve sihâhu'l-arabiyye*. Şehâbeddin Ebû Amr (tah.). Dâru'l-Fikr: Beyrut.
- el-Cevziyye, İ. K. (2007). *Kitâbü'r-Rûh*. Şaban Haklı (çev.). İz Yayıncılık: İstanbul.
- el-Cevziyye, İ. K. (2012). *Sabredenler ve Şükredenler*. Zeynelabidin Tatlılıoğlu (çev.). İnsan Yayınları: İstanbul.
- el-Cezâirî, E. B. (2003). *Eyseru't-tefâsîr li kelâmi'l-Aliyyi'l-Kebîr*. Mektebetü'l-Ulûm ve'l-Hikem: Medinetü'l-Münevvera.
- Cirhinlioğlu, Z. vd. (2013). *Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Modernite*. Nobel Yayınları: Ankara.
- Cora, M. (2013). *Kur'ân'a Göre Hevâ*. Etüt Yayınları: Samsun.
- Cüceloğlu, D. (2012). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- el-Cürcânî, Ş. (1983). *Kitâbü't-Ta'rîfât*. Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye: Beyrut.
- Çağbayır, Y. (2007). *Ötüken Türkçe Sözlük*. Ötüken Yayınları: İstanbul.
- Çağrı, M. (2008). Sabır. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (C 35, 337). İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Çağrı, M. (2012). Tevekkül. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (C 41, 2). İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Çağrı, M. (2012). Tıbb-ı Rûhânî. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (41, 88-89). İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Çağrı, M. (2013). Yeis. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (C 43, 397). İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Çağrı, M. (2013). Zan. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (C 44, 120). İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Çalık, F. (2011). “Bir Semantik Analiz Denemesi: Kur'ân'da ‘Kalp’ Kavramı”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20 (2), 182-183.
- Çam, Ö. (2011). *Stressiz*. Cinius Yayınları: İstanbul.
- Çiçek, H. (1996). *20. Asırda Kur'an İlimleri Çalışmaları*. Timaş Yayınları: İstanbul.

Dahhâk b. Müzâhim, E. K. (1999). *Tefsîru'd-Dahhâk*. Muhammed Şükri Ahmed b. Ez- Zâviye (tah.). Dâru's-Selâm: Kahire.

ed-Dârimî, E. M. A. (2000). *es-Sünen*. Dâru'l-Muğnî: Suudi Arabistan.

ed-Damegânî, H. (1980). *Kâmûsü'l-Kur'ân (Islâhu'l-vücûh ve'n-nezâir fi'l-Kur'âni'l-Kerim)*. Abdülaziz Seyyidülehl (tah.). Dâru'l- İlm li'l-Melâyin: Beyrut.

ed-Dâye, F. (1410 h.). *Mu'cemü'l-mustalahâtî'l-ilmîyyeti'l-arabiyye*. Dâru'l-Fikr: Dimaşk.

Değirmenci, C. H. (2012). *Stresle Başa Çıkmanın Yolları*. Neden Yayıncılık: İstanbul.

Demirci, M. (2013). *Konulu Tefsire Giriş*. M. Ü. İlâhiyat Fakültesi Vakfı Yayınları: İstanbul.

Demirci, M. (2014). *Kur'an ve Yorum*. İFAV Yayınları: İstanbul.

Demirci, N. (2013). “Stres ve Stresi Ortaya Çıkaran Durumların Öğrenci Üzerindeki Etkisi”. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2 (3), 289.

Derveze, M. İ. (1383 h.). *et-Tefsîru'l-hadîs*. Dâru İhyâi'l-Kütübi'l-Arabî: Kahire.

Develioğlu, F. (1998). *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lügat*. Aydın Kitabevi: Ankara.

Doğan, M. (2016). *Sabır Psikolojisi*. Çamlıca Yayınları: İstanbul.

Doğan, M. (2001). *Büyük Türkçe Sözlük*. Vadi Yayınları: Ankara.

Doğanay, S. (2019). Psikolojik Açıdan Hayatın Zorlukları Karşısında Dini İnanç ve Sabır: Nitel Bir Çalışma. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Doğru, N. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Döğüşgen, M. M. (2005). *Psikoloji Psikiyatri Sözlüğü*. Emre Yayınları: İstanbul.

Duman, C. (2013). *Kur'an Perspektifinden Üç Kral İki Peygamber*. Pınar Yayınları: İstanbul.

- Düzgün, Ş. A. (2017). *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan*. Otto Yayınları: Ankara.
- Düzgüner, S. (2017). “Dînî Psikoloji ve İslam Psikolojisi Bağlamında Din Psikolojisini Yeniden Düşünmek”. *İslâmî İlimler Dergisi*, 12 (3), 135-142.
- Ebû Dâvûd, S. E. (ts.). *es-Sünen*. el-Mektebetü'l-Asriyye: Beyrut.
- Ebû Hâtim, E. M. R. (1419 h.). *Tefsîru'Kur'ani'l-Azîm*. Es'ad Muhammed et-Tayyib (tah.). Mektebetü Nizâr Mustafa el-Bâz: Suudi Arabistan.
- Ebû Ubeyde, M. M. (1381 h.). *Mecâzü'l-Kur'ân*. Mehmet Fuat Sezgin (tah.). Mektebetü'l-Hanci: Kahire.
- Ekin, Y. (2001). *Kur'ân'a Göre İnançsızlık*. Işık Yayınları: İstanbul.
- Ekşi, H. (2001). Başaçıkma, Dinî Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Elkin, A. (2019). *Stres Yönetimi*. Setenay Sever (çev.). Nobel Yaşam: Ankara.
- Emmons, R. A. (2009). *Teşekkür Ederim*. Neslihan Kül (çev.). Doğan Kitap: İstanbul.
- Encyclopedia International* (1959). XVII. Canada Limited: New York.
- el-Endelüsî, E. H. M. (2001). *el-Bahru'l-muhît*. Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye: Beyrut.
- el-Endelüsî, E. M. A. (1422 h.). *el-Muharraru'l-vecîz fî tefsîri'l-kitâbi'l-Azîz (Tefsîru İbn Atiyye)*. Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye: Beyrut.
- Enç, M. (1990). *Ruhbilim Terimleri Sözlüğü*. Karatepe Yayınları: Ankara.
- Eren, Ş. (2007). *Kur'ân'da Dua İklimi*. Yeni Akademi Yayınları: İzmir.
- Ergül, A. (1998). Kur'an-ı Kerim'de Kalp Kavramı. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erkuş, A. (ts.). *Psikoloji Terimleri Sözlüğü*. Doruk Yayınları: Ankara.
- Esed, M. (1998). *Kur'an Mesajı*. Cahit Koytak ve Ahmet Ertürk (çev.). İşaret Yayınları: İstanbul.
- el-Ezherî, E. M. M. (2001). *Tehzîbü'l-luga*. Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî: Beyrut.

Fazlur Rahman (2014). *Ana Konularıyla Kur'an*. Alparslan Açıkgenç (çev.). Ankara Okulu Yayınları: Ankara.

el-Ferrâ, E. Z. D. (ts.). *Meâni'l-Kur'an*. Dâru'l-Mısriyye: Mısır.

Fersahoğlu, Y. (2015). *Kur'an'da Zihin Eğitimi*. Çamlıca Yayınları: İstanbul.

el-Fîruzâbâdî, M. M. (2005). *el-Kâmûsü'l-muhît*. Müessesetü'r-Risâle: Beyrut.

Frager, R. (2005). *Sûfî Psikolojisinde Gelişim, Denge ve Uyum (Kalp, Nefs, Ruh)*. İbrahim Kapaklıkaya (çev.). Gelenek Yayıncılık: İstanbul.

el-Gazzâlî, E. H. M. (ts.). *İhyâu ulûmi'd-dîn*. Ahmet Serdaroğlu (çev.). Bedir Yayınevi: İstanbul.

el-Gazzâlî, E. H. M. (2009). *Tehâfütü'l-Felâsife/Filozofların Tutarsızlığı*. Mahmut Kaya ve Hüseyin Sarioğlu (çev.). Klasik Yayınları: İstanbul.

Gencer, N. (2019). “İslam Psikolojisinde Gelenekler, Paradigmalar ve Temel Kavramlar”. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18 (36), 669-682.

Gezer, S. (2015). *Sözlü Kültürden Yazılı Kültüre Kur'an*. Ankara Okulu Yayınları: Ankara.

Gezgin, A. G. (2002). *Tefsirde Semantik Metod*. Ötüken Yayınları: İstanbul.

Gezgin, A. G. (2014). *Özgün Bir Kur'an Yorumu/Hz. Ömer Örneği*. Rağbet Yayınları: İstanbul.

Göcen, G. (2014). *Şükür/Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. Dem Yayınları: İstanbul.

Göktepe, S. (1974). *Psikoloji Sözlüğü*. Yeni Yol Matbaası: İzmir.

Gönenç, Z. (2019). 15-17 Yaşlarındaki Ergenlerde Şükür ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Güçlü, N. (2001). “Stres Yönetimi”. *G. Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (1), 93.

Gül, E. (2015). *İslam ve Psikoloji*. Çıra Yayınları: İstanbul.

Gültekin, M. (2008). *Psikolojik Tehlike*. Nesil Yayınları: İstanbul.

Gültekin, M. (2019). *Algı Yönetimi ve Manipülasyon*. Pınar Yayınları: İstanbul.

- Gümrükçüoğlu, S. (2014). *Kur'an'da İletişim Dili*. Etkileşim Yayınları: İstanbul.
- Güneş, A. (2003). *Kalp Kavramının Semantik Analizi*. Ahenk Yayınları: İstanbul.
- Gündüz, T. (2004). *Kur'an'da Korku Motifi*. Düşünce Kitabevi Yayınları: İstanbul.
- Güzel, H. Ş. (2019). *Stresin Psikolojisi*. Nobel Yayıncılık: Ankara.
- Gürel, R. (2014). *Din Eğitimi Açısından Kur'an'a Göre "Münafıklık" Kavramı*. Düşün Yayıncılık: İstanbul.
- Güven, Ş. (2005). *Kur'an'ın Anlaşılmasında ve Yorumlanmasında Çokanlamlılık Sorunu*. Denge Yayınları: İstanbul.
- Güven, Ş. (2014). *Konulu Tefsir Metodu*. Düşün Yayıncılık: İstanbul.
- el-Halil b. Ahmed, E. A. F. (1988). *Kitâbü'l-Ayn*. Mehdi Mahzûmî-İbrahim Semerrâî (tah.). Müessesetü'l-A'lemî li'l-Matbûât: Beyrut.
- Haçerlioğlu, O. (2003). *Ruhbilim Sözlüğü*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Haçerlioğlu, O. (2005). *Felsefe Ansiklopedisi*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- el-Hanefî, Z. E. A. (1999). *Muhtârü's-sihâh*. el-Mektebetü'l-Asriyye: Beyrut.
- Havva, S. (1424 h.). *el-Esâs fi't-tefsîr*. Dâru's-Selâm: Kahire.
- el-Hâzin, A. A. (1979). *Lübâbü't-te'vîl fî meâni't-tenzîl (Tefsîru'l-Hâzin)*. Dâru'l-Fikr: Beyrut.
- Haque, A. (2011). "İslâmî Bir Perspektiften Psikoloji ve Din Arasındaki İlişki ve Bütünleşme". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20 (1), 229-235.
- Haque, A. (2012). "Psikoloji ve Dinin Etkileşimi: Trendler ve Gelişmeler". (Çev. Nuran Erdoğan Korkmaz). *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 53 (1), 151-155.
- Hicâzî, M. M. (1413 h.). *et-Tefsîru'l-vâzih*. Dâru'l-Ceyli'l-Cedîd: Beyrut.
- Hoiberg, D. H. vd. (2004). *Ana Britannica*. Ana Yayıncılık: İstanbul.
- Horozcu, Ü. (2010). *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hökelekli, H. (2006). İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü. *İslâmî Araştırmalar Dergisi*, 19, (3), 410-421.

Hökelekli, H. (2016). “Türkiye’de Din, Dindarlık ve Din Psikolojisi Araştırmaları: Psikolojide Yerellik ve Evrensellik Tartışmaları Bağlamında Bir Değerlendirme”. *DEUİFD Din Psikolojisi Özel Sayısı*, 42, 311-333.

Hökelekli, H. (2017). *İslam Psikolojisi Yazıları*. Dem Yayınları: İstanbul.

Hökelekli, H. (2018). *Din Psikolojisi*. Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları: Ankara.

Hughes, B. ve Boothroyd, R. (1997). *Günlük Hayatın Stresine Son*. Işık Kusunn (çev.). Doruk Yayınları: Ankara.

Işıkkhan, Vedat (2004). *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Sandal Yayınları: Ankara.

Izutsu, T. (2013). *Kur’an’da Dînî ve Ahlâkî Kavramlar*. M. Kürşad Atalar (çev.). Pınar Yayınları: İstanbul.

Izutsu, T. (2014). *Kur’an’da Tanrı ve İnsan*. M. Kürşad Atalar (çev.). Pınar Yayınları: İstanbul.

İbn Âdil, E. H. S. (1998). *el-Lübâb fî Ulûmi’l-Kitâb*. Dâru’l-Kütübi’l-İlmiyye: Beyrut.

İbn Âşûr, M. T. (1984). *et-Tahrîr ve’t-tenvîr*. ed-Dâru’t-Tûnusiyye: Tunus.

İbn Düreyd, E. B. M. (1987). *Cemheratü’l-luga*. Dâru’l-İlm li’l-Melâyin: Beyrut.

İbn Fâris, E. H. A. (1979). *Mu’cemü mekâyisi’l-luga*. Dâru’l-Fikr: Beyrut.

İbn Habîb, E. C. M. (ts.). *el-Muhabber*. Dâru’l-Âfâkı’l-Cedîde: Beyrut.

İbn Haldûn, A. M. H. (2004). *Mukaddime*. Halil Kendir (çev.). Yeni Şafak Yayınları: Ankara.

İbn Kesîr, İ. E. F. (1986). *el-Bidâye ve’n-nihâye*. Dâru’l-Fikr: Beyrut.

İbn Kesîr, İ. E. F. (1419 h.). *Tefsîru’l-Kur’âni’l-Azîm*. Dâru’l-Kütübi’l-İlmiyye: Beyrut.

İbn Kuteybe (ed-Dîneverî), E. M. A. (1978). *Garîbü’l-Kur’ân*. Ahmed Sakar(tah.). Dâru’l-Kütübi’l-İlmiyye: Beyrut.

İbn Mâce, E. A. M. (ts.). *es-Sünen*. Muhammed Fuad Abdülbâkî (tah.). Dâru İhyâi’l-Kütübi’l-Arabî: Kahire.

- İbn Manzur, E. F. C. (1414 h.). *Lisânü'l-Arab*. Dâru Sadr: Beyrut.
- İbn Sa'd, E. A. M. (1990). *et-Tabakâtü'l-kübrâ*. Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye: Beyrut.
- İbn Vehb, E. M. A. (2003). *Tefsîru Vehb (el-Vâdih fî tefsîri'l-Kur'ani'l-Kerîm*. Ahmed Ferîd (tah.). Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye: Beyrut.
- İbnü'l-Cevzî, E. F. C. (1422 h.). *Zâdü'l-mesîr fî ilmi't-tefsîr*. Dâru'l-Kütübi'l-Arabiyyi: Beyrut.
- İbnü'l-Esîr, E. H. Ş. (1997). *el-Kâmil fî't-târîh*. Dâru'l-Kütübi'l-Arabî: Beyrut.
- el-Îcî, Muhammed b. Abdurrahman el-Hüseynî (2004). *Câmiu'l-beyân fî tefsîri'l-Kur'ân (Tefsîru'l-Îcî)*. Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye: Beyrut.
- el-Îmâdî, E. H. (ts.). *Îrşâdü'l-akli's-selîm ilâ mezâye'l-Kur'âni'l-Kerîm*. Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî: Beyrut.
- el-İsfahânî, E. K. R. (1412 h.). *el-Müfredât fî Ğarîbi'l-Kur'ân*. Dâru'l-Kalem: Beyrut.
- el-İsfahânî, E. N. A. (2006). *et-Tıbbü'n-Nebevî*. Dâru İbn Hazm: Lübnan.
- İslamoğlu, M. (2009). *Hayat Kitabı Kur'an*. Düşün Yayıncılık: İstanbul.
- İslamoğlu, M. (2013). *Kur'an'a Göre Esmâ-i Hüsnâ*. Düşün Yayıncılık: İstanbul.
- Janes, J. W (2012). “Din, Sağlık ve Din Psikolojisi: Din ve Sağlık Konusunda Yapılacak Hangi Araştırmalar, Dini Anlamaya Yardımcı Olur?”. Behlül Tokur ve Metin Güven (çev.). *Bilimname Dergisi*, 23 (2), 233.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1988). *İnsan ve İnsanlar*. Evrim Basımevi: İstanbul.
- Kahraman, A. (2009). “Tevekkül”. *Somucubaba Dergisi*, 99, 52.
- Kahraman, F. (2015). “Psikolojik Tefsir”. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 40, 103-134.
- Kahveci, İ. (1995). Kur'an'da Zikir Kavramı ve Boyutları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kanar, M. (2009). *Osmanlı Türkçesi Sözlüğü*. Say Yayınları: İstanbul.
- el-Kannevcî, E. T. M. (1992). *Fethu'l-beyân fî mekâsıdı'l-Kur'ân*. el-Mektebetü'l-Asriyye: Beyrut.

- Kara, N. (2004). *Kur'an'da Beden Dili*. Bilge Yayınları: İstanbul.
- Kara, O. (2014). *Kur'an'da Cehennem*. Ravza Yayınları: İstanbul.
- Karagöz, İ. (1997). *Kur'ân'da İbâdet Kavramı*. Şûle Yayınları: İstanbul.
- Karagöz, İ. (2005). *Kur'an'da Zikir Kavramı ve Allah'ı Zikir*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları: Ankara.
- Karahan, F. B. (2013). *Dua ve Kader*. Ötüken Yayınları: İstanbul.
- Karaman, H. vd. (2006/2007/2008). *Kur'an Yolu (Türkçe Meâl ve Tefsir)*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları: Ankara.
- Karasakal, Ş. (2013). “Kur'ân ve Psikoloji İlişkisi Üzerine”. *Turkish Studies–International Periodical For he Languages, Litarature and History of Turkish or Turkic Volume 8/12 Fall*, Ankara–Turkey, 679-680.
- Karataş, M. (2010). *İbadetlerde Ruh ve Şekil*. Nûn Yayıncılık: İstanbul.
- Kasapoğlu, A. (1997a). *Kur'an'da İbadet Psikolojisi*. İzci Yayınları: İstanbul.
- Kasapoğlu, A. (1997b). *Kur'an'da İman Psikolojisi*. Yalnızkurt Yayınları: İstanbul.
- Kasapoğlu, A. (2000). *Kur'an-ı Kerim ve İletişim*. Nursan Yayınları: İstanbul.
- Kasapoğlu, A. (2011). “Kur'an'ın Psikolojik Tefsiri”. *İ. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 1-2.
- Kasapoğlu, A. (2016a). *Kur'an'a Psikolojik Yöneliş*. Çıra Akademi Yayınları: İstanbul.
- Kasapoğlu, A. (2016b). *Zekat Psikolojisi*. Çıra Akademi Yayınları: İstanbul.
- Kasapoğlu, A. (2016c). *Hac Psikolojisi*. Çıra Akademi Yayınları: İstanbul.
- Kasapoğlu, A. (2017a). *Psikolojik Tefsir Ekolü*. Gece Kitaplığı: Ankara.
- Kasapoğlu, A. (2017b). *Kur'an'da İman ve İnkâr Psikolojisi*. Gece Kitaplığı: Ankara.
- el-Kâsimî, M. C. (1418 h.). *Mehâsinü't-te'vîl (Tefsîru'l-Kâsimî)*. Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye: Beyrut.
- Kastan, A. K. (2008). *Esmâü'l-Hüsna Penceresinden Kur'ân'da İnsan Yönetimi*. Bilge Yayınları: İstanbul.

Kavas, E. (2013). Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Kaya, A. (2015). *Kur'an'a Göre İnfâk*. Fecr Yayınları: Ankara.

Kayacan, M. (2004). *Kur'an'da Peygamberler ve Karşı Tavırlar*. Ekin Yayınları: İstanbul.

Kayıklık, H. (2014). *Din Psikolojisi*. Karahan Kitabevi: Adana.

el-Kayravânî, E. M. K. (2008). *el-Hidâye ilâ bülûğü'n-nihâye fî ilmi meâni'l-Kur'ân ve tefsîruhû*. Mecmûâtü Bühûsi'l-Kitâb ve's-Sünne: Dubai.

Keenan, K. (1999). *Stresle Başa Çıkma*. Seçkin Aydın (çev.). Remzi Kitabevi: İstanbul.

el-Kindî, E. Y. Y. (1998). *Risâle fî'l-Hîle li Def'i'l-Ahzân*. Mustafa Çağrı (çev.). Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları: İstanbul.

Koçyiğit, H. (2013). *Mekkî Ayetlerde Sosyolojik Unsurlar*. Pınar Yayınları: İstanbul.

Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan İnsan*. Altın Kitaplar Yayınevi: İstanbul.

Köse, A. (2006). "Psikoloji ve Din: Bir Dargın Bir Barışık Kardeşler". *İslâmî Araştırmalar Dergisi*, 19 (3), 1-2.

Köse, A. (2017). *Enteller Aleykümselâm Der Mi? İz Yayıncılık: İstanbul*.

Kula, N. (2005). *Bedensel Engellik ve Dini Başa Çıkma*. Dem Yayınları: İstanbul.

Kurt, Y. (2018). *Kur'an'da Yeis Kavramı*. Fecr Yayınları: Ankara.

Köse, A. ve Ayten, A. (2015). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

el-Kurtubî, E. A. E. (1964). *el-Câmi' li ahkâmi'l-Kur'ân*. Dâru'l-Kütübi'l-Mısriyye: Kahire.

el-Kuşeyrî, A. (ts.). *Letâifü'l-işârât*. el-Hey'etü'l-Mısriyyetü'l-Âmmetü li'l-Kitâb: Mısır.

Kutluer, İ. (2000). İlmü'n-Nefs. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (C 22, 148). İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Kutub, M. (2019). *İnsan Psikolojisi Üzerine Etüdler*. Bekir Karlığa (çev.). İşaret Yayınları: İstanbul.

Kutub, S. (ts.). *fî Zilâli'l-Kur'an*. M. Emin Saraç vd. (çev.). Birleşik Yayıncılık: İstanbul.

Mâlik b. Enes, E. A. (1985). *el-Muvatta'*. Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî: Beyrut.

el-Mâtürîdî, E. M. (2005). *Te'vîlâtü Ehli's-Sünne (Tefsîru'l-Mâtürîdî)*. Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye: Beyrut.

el-Mâverdî, A. E. H. (ts.). *en-Nüketü ve'l-uyûn (Tefsîru'l-Mâverdî)*. Es-Seyyid Abdulmaksûd b. Abdîrrahîm (tah.). Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye: Beyrut.

el-Mazharî, M. S. (1412 h.). *et-Tefsîru'l-Mazharî*. Mektebetü'r-Rüşdiyye: Pakistan.

Mehmedoğlu, A. U. (2013). *İnanç Psikolojisine Giriş*. Çamlıca Yayınları: İstanbul.

Mentor, P. (2010). *Stres Yönetimi*. Burcu Çekmece (çev.). Optimist Yayınları: İstanbul.

el-Merâğî, A. B. M. (1946). *Tefsîru'l-Merâğî*. Mektebetü Mustafa'l-Bâbî'l-Halebî: Mısır.

Merter, M. (2016). *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. Kaknüs Yayınları: İstanbul.

Mevdûdî, E. A. (1991). *Tefhîmü'l-Kur'ân*. Muhammed Han Kayânî vd. (çev.). İnsan Yayınları: İstanbul.

Morgan, C. T. (1993). *Psikolojiye Giriş*. Hüsnü Arıcı vd. (çev.). Hacettepe Üniveristesi Psikoloji Bölümü Yayınları: Ankara.

Muhammed, Y. (1995). "Fıtrat ve İslam Psikolojisi". F. Mehveş Kayani (çev.). *İslâmî Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (2), 45-61.

Mukâtil b. Süleyman, E. H. (1423 h.). *Tefsîru Mukâtil b. Süleyman*. Dâru İhyâi't-Türâs: Beyrut.

Mustafa, İ. vd. (ts.). *el-Mu'cemü'l-vasît*. Dâru'd-Da've: Kahire.

Mustafavî, H. (1945). *et-Tahkîk fî kelimâti'l-Kur'ani'l-Kerîm*. Büngah-ı Terceme ve Neşri Kitab: Tahran.

Mücâhid b. Cebr, E. H. M. (1989). *Tefsîru Mücâhid*. Dâru'l-Fikri'l-İslâmiyyi'l-Hadîse: Mısır.

Mümtaz Ali, M. (2002). “İslam Düşüncesi ve Medeniyetinin Yeniden Yapılanması: Bilginin İslâmileştirilmesi Akımının Analizi”. Ömer Aydın (çev.). *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5, 2002, 171-184.

el-Münzir, E. B. M. (2002). *et-Tefsîr*. Dâru'l-Meâsir: Medinetü'l-Münevvera.

Müslim b. El-Haccâc, E. H. K. (ts.). *el-Câmiu's-Sahîh*. Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî: Beyrut.

Müslim, M. (2005). *Mebâhis fî't-tefsîri'l-mevdûât*. Dâru'l-Kalem: Dımaşk.

Necati, M. O. (1989). *el-Kur'ân ve ilmü'n-nefs*. Dâru's-Şurûk: Kâhire.

Necati, M. O. (2011). *Kur'an ve Psikoloji*. Hayati Aydın (çev.). Fecr Yayınları: Ankara.

en-Nehhâs, E. C. A. (1409 h.). *Meâni'l-Kur'ân*. Muhammed Ali Sâbûnî (tah.). Câmiatü Ümmü'l-Kurâ: Mekke.

en-Nesâî, E. A. A. (1986). *es-Sünenü'l-kübrâ*. Mektebü'l-Matbûâtî'l-İslâmiyye: Halep.

en-Neseî, A. B. A. (1998). *Medârikü't-tenzîl ve hakâiku't-te'vîl*. Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye Beyrut.

en-Nîsâbü'rî, E. A. M. (1990). *el-Müstederek ala's-Sahîhayn*. Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye: Beyrut.

en-Nîsâbü'rî, M. B. E. H. (1415 H.). *Îcâzü'l-beyân an meâni'l-Kur'ân*. Dâru'l-Garbi'l-İslâmî: Beyrut.

en-Nîsâbü'rî, N. H. (1416 h.). *Garâibü'l-Kur'ân ve ragâibü'l-Furkân*. Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye: Beyrut.

Ong, L.; Linden, W. ve Young, S. (2004). “Stress Management: What is it?”. *Journal of Psychosomatic Research*, 56 (1), 133-137.

Okuyan, M. (2013). *Kur'ân-ı Kerîm'de Çok Anlamlılık*. Düşün Yayıncılık: İstanbul.

Okuyan, M. (2015). *Kur'ân'a Göre Yedi Aşamada Ahiret*. Düşün Yayıncılık: İstanbul.

Önal, R. (2008). “Kur'an'da İmânî ve Ahlâkî Bir Tavır Olarak Sabır”. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 439-441.

- Öner, N. (1997). *Stress ve Dinî İnanç*. Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları: Ankara.
- Ögke, A. (1997). *Kur'an'da Nefs Kavramı*. İnsan Yayınları: İstanbul.
- Özafşar, M. E. vd. (Ed.) (2017). *Hadislerle İslam*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları: İstanbul.
- Özcan, H. (1992). *Epistemolojik Açıdan İman*. Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları: İstanbul.
- Özcan, M. (2014). *Kur'an Deyimleri ve Çeviri Stratejileri*. Cantaş Yayınları: İstanbul.
- Özcan, T. (2017). *Ruhi Bunalımlar ve İslam Ruhiyatı*. Kaknüs Yayınları: İstanbul.
- Özdoğan, Ö. (2009). *Mutluluğu Seçiyorum*. Özdenöze Yayınları: Ankara.
- Özel, Y. ve Karabulut, B. A. (2018). “Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi”. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1 (1), 49.
- Özer, M. A. (2012). “Çalışanlar İçin Verimlilik Anahtarı: Stres Yönetimi”. *TÜHİS İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, 24 (1-2), 47.
- Özkan, Z. (2002). *Mutluluk ve Başarı Yolları*. Hayat Yayınları: İstanbul.
- Özmen, İ. (2008). *Stres*. Lamia Yayınları: İstanbul.
- Özmen, M. ve Önen, B. (2005). “Stresle Başa Çıkma Yolları”. *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyumu*, 22-23 Aralık 2005, İstanbul, 171.
- Pak, Z. (1999). *Kur'an'da Kulluk*. Kayıhan Yayınları: İstanbul.
- Par, A. H. (2003). *Türkçe Deyimler Sözlüğü*. Serhat Yayınevi: İstanbul.
- Peker, H. (2015). *Din Psikolojisi*. Çamlıca Yayınları: İstanbul.
- Peker, H. (2017a). *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç*. Ensar Yayınları: İstanbul.
- Peker, H. (2017b). *Şükür ve Kanaat Psikolojisi ve Eğitimi*. Timaş Yayınları: İstanbul.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*, (Çev. Tamer Geniş). Kaknüs Yayınları: İstanbul.
- Polat, E. (2018). *Kur'an-ı Kerim'e Göre Ruhi Hastalıklar*. Fecr Yayınları: Ankara.
- Püsküllüoğlu, A. (2004). *Türkçe Sözlük*. Arkadaş Yayınevi: Ankara.

- Püsküllüoğlu, A. (2004). *Türkçe Deyimler Sözlüğü*. Arkadaş Yayınevi: Ankara.
- Ratcliffe, G. (2006). *Yaşamını Kontrol Et*. F. Hale Önürme (çev.). Kaizen Yayıncılık: İstanbul.
- er-Râzî, E. B. M. (2008). *et-Tıbbü'r-rûhânî*. Hüseyin Karaman (çev.). İz Yayıncılık: İstanbul.
- er-Râzî, F. (2000). *Mefâtihu'l-gayb (et-Tefsîru'l-Kebir)*. Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye: Beyrut.
- er-Râzî, F. (2009). *en-Nefs ve'r-rûh ve şerhu kuvvâhimâ*. Mektebetü's-Sekâfetü'd-Dîniyye: Kahire.
- Reşid Rıza, M. (1947). *Tefsîru'l-Kur'ânî'l-Hakîm (Tefsîru'l-menâr)*. Dâru'l-Menâr: Kahire.
- Rowshan, A. (2000). *Stres Yönetimi*. Şahin Cüceloğlu (çev.). Sistem Yayıncılık: İstanbul.
- es-Sa'dî, E. A. A. (2000). *Teysîru'l-Kerîmi'r-Rahmân fî tefsîri kelâmi'l-Mennân (Tefsîru's-Sa'dî)*. Müessesetü'r-Risâle: Beyrut.
- es-Sa'dî, E. A. A. (1421 h.). *Tefsîru Esmâillâhi'l-Hüsnâ*. el-Câmiatü'l-İslâmiyye Medînetü'l-Münevvera.
- es-Sa'lebî, E. İ. A. (2002). *el-Keşfü ve'l-beyân an tefsîri'l-Kur'ân (et-Tefsîru'l-Kebîr/Tefsîru's-Sa'lebî)*. Ebî Muhammed b. Âşûr (tah.). Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî: Beyrut.
- es-Sâbûnî, M. A. (1997). *Safvetü't-tefâsir*. Dâru's-Sâbûnî: Kahire.
- Sabjan, M. A. (2017). "The Meaning and Experience of Happiness in Islam an Overview". *The European Proceedings of Social&Behavioural Sciences*, 2017, 397.
- Sahranç, Ü. (2007). *Stres Kontrolü, Genel Öz-yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sambur, B. (2006). "Din ve Psikoloji İlişkisini Yeniden Düşünmek". *İslâmî Araştırmalar Dergisi*. 19 (3), 423-440.

Saraçbaşı, M. E. (2010). *Örnekleriyle Büyük Deyimler Sözlüğü*. Yapı Kredi Yayınları: İstanbul.

Sarp, H. S. (1936). *Psikoloji*. Türkiye Basımevi: İstanbul.

es-Sâmirî, E. A. A. (1946). *el-Lüğât fi'l-Kur'ân*. Selâhaddin el-Müneccid (tah.). Matbaatü'r-Risâle: Kahire.

Saygılı, S. (1999). *Strese Son*. Türdav Yayınları: İstanbul.

Sayı, A. (1992). *Hız. Musa*. İz Yayıncılık: İstanbul.

Schaub, F. (2019). *Korku ve Kaygı Çözümleri*. Cumhuriyet Özkaya (çev.). Olimpos Yayınlar: İstanbul.

es-Seâlebî, E. Z. A. (1418 h.). *el-Cevâhiru'l-hisân fi tefsîri'l-Kur'ân*. Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî: Beyrut.

es-Sem'ânî, E. M. M. (1997). *Tefsîru'l-Kur'ân*. Dâru'l-Vatan: Riyad.

es-Semerkandî, E. L. N. (ts.). *Bahru'l-ulûm (Tefsîru's-Semerkandî)*. Dâru'l-Fikr Beyrut.

Sert, H. E. (2004). *Kur'an'da İnsan Tipleri ve Davranışları*. Bilge Yayınları: İstanbul.

Sevim, J. (2017). *Stresinizi Sevin*. Remzi Kitabevi: İstanbul.

Sevinç, K. (2017). *İnançsızlık Psikolojisi*. Çamlıca Yayınları: İstanbul.

es-Sicistânî, M. B. U. (1995). *Garîbü'l-Kur'ân (Nüzhetü'l-kulûb)*. Muhammed Edib Abdülvâhid (tah.). Dâru Kuteybe: Suriye.

Soylu, A. (2003). *Kur'an'da Servet Dağılımı*. Pınar Yayınları: İstanbul.

es-Süyûtî, C. A. (1974). *el-İtkân fi ulûmi'l-Kur'ân*. el-Hey'etü'l-Mısriyyetü'l-Âmmetü li'l-Kitâb: Mısır.

es-Süyûtî, C. A. (2003). *ed-Dürü'l-mensûr fi tefsîri'l-me'sûr*. Abdullah b. Abdül-Mühsin et-Türkî (tah.). Merkezü Hicr li'l-Bühûs: Kahire.

es-Süddî, E. M. İ. (1993). *Tefsîru's-Süddî el-kebîr*. Dâru'l-Vefâ: y.y.

es-Sülemî, E. A. M. (2001). *Hakâiku't-tefsîr*. Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye: Beyrut.

Sülün, M. (2015). *Kurân'ı Kerîm Açısından İman-Amel İlişkisi*. Ensar Yayınları: İstanbul.

Şahin, A. (2006). “Din Kaynaklı Stres Üzerine Bir Araştırma”. *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21, 147.

Şahin, İ. (2013). *Kur'an'da Diriliş Gerçeği*. Ekin Yayınları: İstanbul.

Şahin, M. (2013). Affedicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakaraya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Şahin, M. (2018). Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebep ve Sonuçları Üzerine Araştırma. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Şahin, N. H. (Ed.) (1994). *Stresle Başa Çıkma*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları: Ankara.

Şahin, Z. A. (2018). “Din ve Psikoloji Arasındaki Uçurum Gerçekten Ne Kadar Derin? Psikoterapilerdeki Dini İzler”. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22 (3), 1610.

eş-Şankîî, M. E. (1995). *Edvâü'l-Beyân fî İzâhi'l-Kur'ân bi'l- Kur'ân*. Dâru'l-Fikr: Beyrut.

Şanver, M. (2001). *Kur'an'da Tebliğ ve Eğitim Psikolojisi*. Pınar Yayınları: İstanbul.

eş-Şarâvî, M. M. (1997). *Tefsîru's-Şarâvî*. Matâbiu Ahbâri'l-Yevm: y.y.

eş-Şâtîbî, E. İ. İ. (1996). *el-Muvâfakât*. Dâru'l-Ma'rife: Beyrut.

Şemsettin S. (1986). *Kâmûs-i Türkî*. Karakuşak Yayıncılık: İstanbul.

Şentepe, A. (2009). Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başaçıkma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şentepe, A. (2016). Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Sakaraya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Şentürk, H. (ts.). *Psikoloji Açısından Hazreti Peygamberin İbadet Hayatı*. Bahar Yayınları: İstanbul.

- Şentürk, H. (2013). *İslâmî Hayatın Psikolojik Temelleri*. İz Yayıncılık: İstanbul.
- eş-Şevkânî, M. B. A. (1414 h.). *Fethu'l-Kadîr*. Dâru İbn Kesir: Dimaşk.
- et-Taberî, E. C. M. (1387 h.). *Târîhu't-Taberî*. Dâru't-Türâs: Beyrut.
- et-Taberî, E. C. M. (2001). *Câmiu'l-beyan an te'vîli âyi'l-Kur'an*. Abdullah b. Abdü'l-Muhsin et-Türkî (tah.). Dâru Hicr: Kahire.
- Tan, Z. (2016). *Kur'an-ı Kerim'de Müşrik Dindarlığı*. Ark Kitapları: İstanbul.
- Tantavî, M. S. (1998). *et-Tefsîru'l-Vasît li'l-Kur'âni'l-Kerîm*. Dâru Nahda: Kahire.
- Tarhan, N. (2002). *Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2006). “Modern Psikoloji ve Din”. *İslâmî Araştırmalar Dergisi*, 19 (3), 539-542.
- Tarhan, N. (2008). *Duyguların Dili*. Timaş Yayınları: İstanbul.
- Tarhan, N. (2019). *Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma*. Timaş Yayınları: İstanbul.
- Tekin, M. (2016). *Din Sosyolojisi*. Rağbet Yayınları: İstanbul.
- Temiz, Y. E. (2014). Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Duâ. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- et-Tirmîzî, E. İ. M. (1998). *es-Sünen*. Dâru'l-Garbi'l-İslâmî: Beyrut.
- et-Tirmizî, H. (2009). *Beyânü'l-fark beyne's-sadri ve'l-kalbi ve'l-fuâdi ve'l-lübb*. Ekrem Demirli (çev.). Hayykitap: İstanbul.
- Tiyek, F. (2015). *Kur'an'ı Anlamada Bağlamın Rolü ve Meallerdeki Bağlamsal Sorunlar*. Ankara Okulu Yayınları: Ankara.
- Topaloğlu, A. (2004). *Ateizm ve Eleştirisi*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları: Ankara.
- Topçu, N. (2008). *Psikoloji*. Dergâh Yayınları: İstanbul.
- Tokur, B. (2017). *Stres ve Din*. Çamlıca Yayınları: İstanbul.

Topuz, İ. (2003). Dini Gelişim Seviyeleri İle Dini Başaçıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Tozkoparan, G. (2019). *İş Yaşamında Stres*. Nobel Yayıncılık: Ankara.

Tuğlacı, P. (1974). *Okyanus 20. Yüzyıl Ansiklopedik Türkçe Sözlük*. Pars Yayınevi: İstanbul.

Tunçer, Ö. (2005). “Stres, Psikosomatik ve Somatoform Bozukluklar”. *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyumu*, 22-23 Aralık 2005, İstanbul, 155-157.

Turgay, N. (2006). *Kur’ân’da Mal Kavramı*. Fecr Yayınları: Ankara.

Turgut, A. (2017). İlk Yetişkinlerde Dua Tutumları-Psikolojik İyi Olma İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Türk Dil Kurumu (2005). *Türkçe Sözlük*. Türk Dil Krumu Yayınları: Ankara.

Türker, Ö. (2006). Nefs. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (C 32, 529). İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Türkmen, S. (2020). “Kur’ân’da Yer Alan Huzn ve Yakın Anlamalı Kelimelerin Furûk Bağlamında Tahlili”. *Mesned İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 11 (2), 781-804.

et-Tüsterî, E. M. S. (1426 h.). *Tefsîru’t-Tüsterî*. Dâru’l-Kütübi’l-İlmiyye: Beyrut.

Uğur, M. (2005). “Stres Kavramı ve Psikiyatrik Hastalıklar”. *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyumu*, 22-23 Aralık 2005, İstanbul, 20.

Uyanık, M. (2015). “Çağdaş İslam Düşüncesi Bağlamında Varoluşsal Arayışlar Olarak ‘Bilginin İslamileştirilmesi’ ve ‘İslam Bilim’ Projeleri”. *Artuklu Akademi Günleri Bilim Tarihi ve Felsefesi Sempozyumu*, 27-29 Kasım 2015, Mardin, 159-193.

Uzun, N. (2016). *Bağlam ve Kur’an’ın Anlaşılması Üzerine*. Ankara Okulu Yayınları: Ankara.

Ülken, H. Z. (1969). *Sosyoloji Sözlüğü*. Millî Eğitim Basımevi: İstanbul.

Ünal, A. (2014). *Kur’ân’da Temel Kavramlar*. Işık Yayınları: İstanbul.

Ünver, M. (1996). *Kur’an’ı Anlamada Siyakın Önemi*. Sidre Yayınları: Ankara.

el-Vâhidî, E. H. N. (1994). *el-Vasît fî tefsîri'l-Kur'âni'l-Mecîd*. Dâru'l- Kütübi'l-İlmiyye: Beyrut.

el-Vâhidî, E. H. N. (1415 h.). *el-Vecîz fî tefsîri'l-Kitâbi'l-Azîz*. Dâru'l-Kalem: Beyrut.

Varıcı, A. (2000). Kur'an'da Zikir Kavramı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Wilkinson, G. (2004). *Stres*. Ekrem Canberk (çev.). Morpa Kültür Yayınları: İstanbul.

Yahyâ b. Sellâm, E. S. (2004). *Tefsîru Yahyâ b. Sellâm*. Hind Şelebî (tah.). Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye: Beyrut.

Yalçın, M. (2012). *Kur'an ve Ruh Sağlığı*. Tebeşir Yayınları: Konya.

Yapıcı, A. (1997). *İslam'da Tevbe ve Dînî Yaşayıştaki Rolü*. Beyan Yayınları: İstanbul.

Yapıcı, A. (2013). *Ruh Sağlığı ve Din*. Karahan Yayınları: Adana.

Yar, E. (2011). *Ruh-Beden İlişkisi Açısından İnsanın Bütünlüğü Sorunu*. Ankara Okulu Yayınları: Ankara.

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

Yavuz, Ö. F. (2006). *Kur'an'da Sembolik Dil*. Ankara Okulu Yayınları: Ankara.

Yavuz, R. (2005). "Stres ve Kişilik". *Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyumu*, 22-23 Aralık 2005, İstanbul, 41-42.

Yazır, E. H. (1971). *Hak Dini Kur'an Dili*. Eser Kitabevi: İstanbul.

Yeğin, H. İ. (2010). "Öfke Duygusu ve Dinî Açından Baş Edebilme Yolları". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10, 256.

Yıldırım, C. (1986). *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*. Anadolu Yayınları: İzmir.

Yıldırım, İ. (1991). "Stres ve Stresle Başa Çıkma Gevşeme Teknikleri". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 176.

Yılmaz, A. (2003). "Kur'an'a Göre İnkârın Psikolojik Tezâhürleri". *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20, 119-120.

Yılmaz, H. (2006). “Kur’an’da Her Konu ve Bilgi Var mı? – Genel Bir Bakış”. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 26,199-200.

Yılmaz, Y. (2016). Ergenlik Döneminde Dindarlık, Şükür ve Hayat Memnuniyeti (İstanbul Pendik Örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yöndem, Z. D. (2011). *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme*. Efil Yayınevi: Ankara.

Yurdakoş, E. (2005). “Stres Fizyolojisi”. *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyumu*, 22-23 Aralık 2005, İstanbul, 90-94.

Yurtbaşı, M. (1996). *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*. Özdemir Yayıncılık: İstanbul.

Yüksel, H. (2014). “Çalışma Yaşamı ve Stres Kavramı: Durumsal Bir Yaklaşım”. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3 (3), 115.

Zangwill, O. L. (2009). *Modern Psikolojinin Gelişimi*. Yılmaz Özakpınar (çev.). Ötüken Yayınları: İstanbul.

ez-Zahrânî, A. B. A. (1413 h.) *et-Tefsîru’l-mevdû li’l-Kur’ânî’l-Kerîm ve nemâzicü minhü*. el-Câmiatü’l-İslâmiyye: Medinetü’l-Münevvera.

ez-Zebîdî, E. F. M. (ts.). *Tâcu’l-arûz min cevâhiri’l-kâmûs*. Dâru’l-Hidâye: y.y.

ez-Zeccâc, E. İ. İ. (1988). *Meâni’l-Kur’an ve i’râbuhû*. Abdülcelil Abduh Şelebî (tah.). Âlemü’l-Kütüb: Beyrut.

ez-Zemahşerî, E. K. C. (H 1407). *el-Keşşâf an hakâiki gavâmizi’t-tenzîl ve uyûni’l-ekâvîl fî vücûhi’t-te’vîl*. Dâru’l-Kitâbi’l-Arabî: Beyrut.

ez-Zemahşerî, E. K. C. (1998). *Esâsü’l-belâğ*. Dâru’l-Kütübî’l-İlmiyye: Beyrut.

ez-Zühaylî, V. B. M. (1418 h.). *et-Tefsîru’l-münîr*. Dâru’l-Fikri’l-Muâsır: Dımaşk.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

İsim SOYİSİM : Mustafa Erhan GÖZDEN

Doğum Yeri :

Doğum Tarihi :

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi :

Yüksek Lisans Öğrenimi :

Doktora Öğrenimi :

Bildiği Yabancı Diller :

BİLİMSEL FAALİYETLERİ

a) Yayınlar

1) SCI

-

2) Diğer

b) Bildiriler

1)

2)

-

c) Katıldığı Projeler

-

İŞ DENEYİMİ

Çalıştığı Kurumlar ve Yıl :

İLETİŞİM

E-posta Adresi :

ORCID :

