



T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI



DUA PSİKOLOJİSİ: BİREYLERİN DUA ETME MOTİVASYONLARINA
YÖNELİK PSİKOLOJİK BİR ARAŞTIRMA

YAZAR
AYDIN HIZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. HIZIR HACİKELEŞOĞLU

ORDU- 2024

TEZ KABUL SAYFASI

Aydın Hız tarafından hazırlanan “Dua Psikolojisi: Bireylerin Dua Etme Motivasyonlarına Yönelik Psikolojik Bir Araştırma” başlıklı bu çalışma, 15.08.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan	Doç. Dr. Muhammet Enes Vural Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi	İmza
--------	--	------

Üye	Doç. Dr. Sait Kar Ordu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi	İmza
-----	---	------

Üye	Doç. Dr. Hızır Hacıkeleşoğlu Ordu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi	İmza
-----	--	------

ETİK BEYANI

Tez Yazım Kurallarına 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 beyan ederim.

Aydın HİZ

ÖZET

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DUA PSİKOLOJİSİ: BİREYLERİN DUA ETME MOTİVASYONLARINA YÖNELİK PSİKOLOJİK BİR ARAŞTIRMA

AYDIN HIZ

Bu araştırma kendisini dindar olarak algılayan bireylerin dua motivasyonlarını, dua içeriklerini ve duanın psiko-sosyal yaşam üzerindeki etkisini irdelemektedir. Araştırma iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde duanın manevi ve psikolojik özellikleri teorik düzlemde ele alınmış; ikinci bölümde ise konu ile ilgili bir alan araştırması yapılmıştır. Yapılan mülakat sonucunda elde edilen veriler analiz edilmiştir.

Araştırmanın teorik kısmında kuramsal çerçeve sunularak şekil ve içerik bakımından dua çeşitleri, dinlerde dua, dua psikolojisi konuları ele alınmıştır. Yapılan nitel araştırma neticesinde farklı yaş, eğitim, meslek ve cinsiyete sahip 25 kişiye yapılandırılmış mülakat uygulanmış, katılımcıların dua ile ilgili deneyim, duygu ve düşünceleri temalar halinde incelenmiştir.

Elde edilen bulgular, katılımcıların dua etme sıklığı, duanın psikolojik etkisi, duanın dine ve Tanrı'ya yönelik oluşturduğu duygular, şifa kaynağı olarak dua, dua içerikleri ve dini yükleme biçimleri ve duanın yapılaş şekli temaları altında tespit edilmiştir. Araştırma neticesinde dua etmenin psikolojik düzlemde katılımcıları iyi hissettirdiği, genel olarak olumlu etkilediği görülmüştür. Yaşam içerisinde karşılaşılan maddi ve manevi sıkıntıların aşılmasında duanın doğal bir başa çıkma aracı olduğu anlaşılmıştır. Araştırma sonucunda ezbere dayalı ve anlamı bilmeden yapılan dualar yerine, bireyin kendi duygu ve düşünceleriyle ifade ettiği duaların daha etkili olduğu ve daha fazla farkındalık oluşturduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Dua, Dua Psikolojisi, Maneviyat

ABSTRACT

DEPARTMENT OF PHILOSOPHY AND RELIGIOUS SCIENCES

PRAYER PSYCHOLOGY: A PSYCHOLOGICAL RESEARCH ON THE MOTIVATIONS OF INDIVIDUALS TO PRAY

AYDIN HIZ

This research examines the prayer motivations, prayer content and the effect of prayer on psycho-social life of individuals who perceive themselves as religious. The research consists of two parts. In the first part, the spiritual and psychological characteristics of prayer are discussed on a theoretical level; in the second part, a field research is conducted. The data obtained as a result of the interviews are analyzed.

In the theoretical part of the research, the theoretical framework is presented and the types of prayer in terms of form and content, prayer in religions, and the psychology of prayer are examined. In the qualitative part of the research, a structured interview was applied to 25 people of different ages, education, professions and genders, and the participants' experiences, feelings and thoughts about prayer were recorded.

The findings were determined under the themes of the frequency of prayer of the participants, the psychological effect of prayer, the feelings created by prayer towards religion and God, prayer as a source of healing, prayer contents and religious attribution forms, and the way prayer is performed.

As a result of the research, it was seen that praying made the participants feel good on a psychological level and had a positive effect in general. It was understood that prayer is a natural coping tool in overcoming material and spiritual difficulties encountered in life. As a result of the research, it was determined that prayers expressed by the individual with their own feelings and thoughts were more effective and created more awareness, instead of prayers based on memorization and without knowing the meaning.

Keywords: Religious Psychology, Prayer, Prayer Psychology, Spirituality

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın konusunun tespit edilmesi, alan çalışmalarına yönlendirilmesi, sonuçların değerlendirilmesi ve yazılması aşamasında yapmış olduğu katkılardan dolayı tez danışmanım Doç. Dr. Hızır Hacıkeleşoğlu'na teşekkür ederim.

Aydın Hız



İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL SAYFASI	ii
ETİK BEYANI	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
1. Giriş	1
II. Araştırmanın Konusu	2
III. Araştırmanın Amaç ve Önemi	3
IV. Araştırmanın Yöntemi	3
V. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
VI. Araştırmanın Problemleri ve Alt Problemleri	5
BİRİNCİ BÖLÜM	6
1. Dua	6
2. Dinlerde Dua	10
2.1. Yahudilik'te Dua	10
2.2. Hristiyanlık'ta Dua	13
2.3. Diğer Dinlerde Dua	15
2.4. İslam'da Dua	17
3. Dua Türleri	18
3.1. Şekil Bakımından Dualar	19
3.1.1. Sözlü ve Fiili Dua	19
3.1.2 Bireysel ve Toplu (Törenselle) Dua	20
3.1.3. Özgün ve Kalıplı (Formelle) Dua	20
3.1.4. Takdiri ve Tevcihi Dua	21
3.2. İçerik Bakımından Dualar	22
3.2.1. İstek Duaları	22
3.2.2. Şükür Duaları:	24
3.2.3. Övgü ve Yüceltme Duaları	25
3.2.4. Günahları İtiraf ve Bağışlanma Duaları	26
4. Dua Psikolojisi	28

5. Maneviyat ve Dua	35
İKİNCİ BÖLÜM.....	44
1. Araştırmanın Örneklemi ve Nitelikleri.....	44
2.Araştırmanın Bulguları.....	45
2.1. Dua Etme Sıklığı	45
2.2. Duanın Tamamlayıcı Gücü	47
2.3. Duanın Dine ve Tanrı'ya Yönelik Oluşturduğu Duygular.....	51
2.4. Şifa Kaynağı Olarak Dua	55
2.5. Dua İçerikleri ve Dini Yükleme Biçimleri	63
2.6. Duaya Yüklenen Anlam	69
2.7. Duanın Yapılış Şekli	77
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	84
KAYNAKÇA.....	86
ELEKTRONİK KAYNAKLAR.....	94
EK 1:	95
EK 2:	98
ÖZGEÇMİŞ:	99

TABLÖLAR

	<u>Sayfa</u>
Tablo 2. 1 Araştırmaya Katılanların Örnekleme Tablosu.	45
Tablo 2. 2 Dua Etme Sıklığı Tablosu	46
Tablo 2. 3 Dua İçerikleri Tablosu.....	64
Tablo 2. 4 Duanın Yapılış Şekilleri Tablosu	98



1. Giriş

Dua, insanın varoluşundan bu yana her kültürde ve inanç sisteminde önemli bir yer tutmuştur. İnsanlık tarihi boyunca, bireyler ve toplumlar, çeşitli şekillerde ve amaçlarla dua etme ihtiyacı hissetmiştir. Dua, bireyin iç dünyasındaki derin duyguların, dileklerin ve umutların ifadesi olarak karşımıza çıkar. İnsanı ruhsal bakımdan rahatlatan davranışlardan biri de kutsal ile iletişime geçmesi, çevresinde meydana gelen olay ve olguları sonsuz güç ve kudret sahibi olarak algılanan varlık ile ilinti kurarak yorumlaması ve anlamlandırmasıdır. İnsan, fiziki özelliklerinin yanı sıra ruhsal bir varlıktır. Ruhsal açıdan doyuma ermesi, hayatına manevi bir anlam katabilmesi için, kutsalla iletişim kurabileceği yöntemler arar.

Dua, insanların kutsalla iletişim kurdukları en önemli ruhsal davranışlarından biridir. Kendi içinden geçenleri, Yaradan'la paylaşma ve O'ndan yardım isteme şeklinde gelişen bu iletişim biçimi, farklı dinlerde görüldüğü gibi, hiçbir dini inanışa sahip olmadığını iddia eden kimselerde de, zaman zaman kendilerinden öte ve üstün bir varlıktan yardım isteme sözlerinin duyulduğu görülebilir. Psikologlar yapılan araştırmada bunun bir ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir¹.

Dua, sadece bir ihtiyaçla ortaya çıkan ve o ihtiyacı karşılamaktan ibaret olan bir davranış değildir. Dua, manevi bakımdan insanın iç dünyasını zenginleştiren dinamik bir enstrüman olarak ifade edilebilir. Kutsalla iletişime geçen insan, kendini ve çevresindeki her şeyi daha geniş bir çerçeveden ve dolayumsuz bir güzelliğin içinden görür. Manen doyuma erişmiş, çevresiyle daha sağlıklı ilişki kurabilen ve dingin bir ruha sahip kimse olabilir. Zorluk ve sıkıntı gibi görülebilen şeylerin, aslında ilahi tecellinin bir yansıması olduğunu fark eder ve içselleştirir.

Psikolojik olarak insan, hayatın farklı düzlemlerinde çeşitli olaylarla karşılaşır. Bazen kendini yetersiz ve çaresiz kabul ederek, bir yılgınlığa düşebilir. İçinde bulunduğu bu yenilmişlikten kurtulabilmesi için, psikolojik açıdan tutunabileceği bir ipe, kendi kendine söyleyebileceği olumlu bir telkine ihtiyacı vardır. İşte dua, bireyin kendini psikolojik olarak onarabileceği, hayata yeniden olumlu bakabileceği, çeşitli durumlarda dertlerine şifa bulabileceği bir kaynaktır.

¹ Ümit Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, (İstanbul: 2010), s.82. Ali Ayten, *Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi*, Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, (İstanbul: 2012),c:12, s:2, s.47-48

İnsan biyo-psiko-sosyal bir varlık olarak söz konusu boyutların etkisi altında yaşamını inşa eder. Toplumsal bir varlık olarak insanoğlu içinde bulunduğu toplumun dua etme pratiklerinden etkilenir. Çünkü dua, aynı zamanda törensel bir özellik de taşır. Dini bir ritüel olarak yapılan dualar, toplumda yaşayan bireylerin anlam dünyasının oluşmasında önemli bir etkiye sahiptir. Birey hem içerik bakımından hem de şekil bakımından çevresel faktörlerin etkisinde kalır.

İçerik bakımından dualar kişiye özel olabildiği gibi çevresel faktörlerin etkisine de açık bir yapıya sahiptir. Nerede, hangi cümleleri ifade edeceğine içinde bulunduğu toplum tarafından kişiye kültürel bir miras olarak aktarılır. Sadece içerik bakımından değil, dua etme davranışları da toplumsal özellikler taşır. Çünkü birey içinde yaşadığı toplumun bir parçasıdır. Dua, içsel bir duygunun, davranış olarak bir forma dönüşmesiyle görülür hale gelir. Form ve biçim, sosyal bir varlık olarak insanın dışarıdan öğrenebileceği bir şekildir. Dua ederken nasıl davranılacağı, hangi şekil ve formlarda dua edileceği, nerede ve ne zaman dua edileceği gibi konular sosyal çevreden etkilenerek öğrenilir. Bu bağlamda duanın psiko-sosyal zemini içerisinde katılımcıların dua etme motivasyonlarının ne olduğu ve dua ile ilgili deneyim, duygu ve düşüncelerinin nasıl bir görünüm arz ettiği sorusu bu araştırmanın temel problemi olarak ifade edilebilir.

II. Araştırmanın Konusu

Dini bir ritüel olarak dua, tarih boyunca insanların davranışlarını ve yaşama biçimlerini belirleyen önemli bir motivasyondur. Farklı dinlere mensup kimseler, kendi kutsallarıyla iletişim kurma ihtiyacı hissetmiş, bu iletişimin biçimi psikolojik bakımdan onları etkilemiştir. Dua eylemini gerçekleştiren kimseler, günlük hayatın içinde, maneviyatlarını yücelten dua sayesinde, hayatın anlamını çoğaltma imkânı yakalamışlardır.

Uzmanlar duanın bir şifa olabildiğini belirtmişlerdir.² Psikolojik iyi olma halini çoğaltan, hayatın neşesini ve coşkusunu artıran bir motivasyon olduğu, birçok araştırmada ortaya konulmuştur³. Özellikle modern psikolojinin bireyin mutluluğunu artırma, psiko-sosyal hayatın tamamında verimliliği üst noktaya çıkarma hedefleri düşünüldüğünde duanın başlı başına bir motivasyon aracı olduğu düşünülebilir. Bu kapsamda mevcut araştırmanın konusu dua tecrübesinin yaşam içerisindeki etki gücü

² Veli Atmaca, *Dua Şifa İlişkisi*, (İstanbul: Gerekli Kitap, 2011), s.18-19, Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, (Ankara: TDV Yay. 1996), s.231

³ Ümit Horozcu, *Din Psikolojisi*, (İstanbul: Rağbet Yay. 2015), s.228. Bernard Spilka, *Din Ve Maneviyat Psikolojisi, Yeni Yaklaşım ve Uygulama Alanları*, Çev: Özer Çetin, (Ankara: Phoenix Yay. 2013), s. 169

olarak ifade edilebilir. Diğer taraftan inananların maneviyatlarını besleyen, günlük hayat içerisinde yapılan duaların dinin doğasına uygunluğu ve psikolojik sonuçları bu araştırmanın konusu içerisinde yer almaktadır.

III. Araştırmanın Amaç ve Önemi

Yapılan saha araştırmaları, duanın insan üzerindeki psikolojik etkilerini ortaya koymaktadır. İnsanların hayatını anlamlandıran, manevi bir motivasyonla yaşamı zenginleştirme olanağı sunan dua pratikleri, hangi istekler üzerine kurulmaktadır? Bu önemli bir sorudur. Çünkü insanların hayatlarında belirleyici olan dualar; aynı zamanda insanın emellerini, hayallerini, yaşama biçimini, hayat pratiklerini oluşturan birer şifredir.

Çalışmamızın amacı, bireylerin dua içeriklerine yönelik psikolojik nedenlerini araştırmaktır. İnsanları dua etmeye yöneltten etmenlerin neler olduğu, dua ile maneviyat arasındaki ilişki, duanın maddi ve manevi hastalıklara şifa olup olmadığı gibi konular mülakat sorularıyla irdelenmiştir. Toplu dua veya bireysel dua yapmanın, ezberlenmiş dua kalıpları ya da içinden geldiği gibi söylenen duaların tercih edilme nedenleri araştırılmıştır.

Dua, bireyin anlam dünyasının oluşturmada en önemli dini ritüellerin başında gelir. Duanın içeriğine dair bilgiler elde etmek, bireyin anlam dünyasının çözülmesini kolaylaştıracaktır. Çalışmamız duanın psikolojik boyutunun anlaşılması, dua içeriklerini oluşturan nedenlerin bilinmesi açısından önemlidir.

IV. Araştırmanın Yöntemi

Dua her ne kadar formel bir yapıya sahip olsa da her şeyden önce bireysel bir tecrübe alanı barındırmaktadır. Dolayısıyla araştırmada söz konusu dua tecrübesine öznel yanıyla ela almaya imkân vermesi açısından nitel araştırma yöntemlerinden mülakat tekniğine uygun bir yapı barındırmaktadır. Bu kapsamda mevcut araştırmada nitel araştırma yöntemleri içerisinde günlük hayatta yapılan duaların tespit edilmesi amacıyla yapılandırılmış mülakat (görüşme) tekniği kullanılmıştır. Görüşme araştırmacı tarafından belirli bir amacı gözeterek önceden hazırlanmış soru sorma ve cevaplandırmaya dayalı, diyaloga benzer bir iletişim biçimidir.⁴ Başka bir açıdan

⁴ Ali Yıldırım, Hasan Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2016), s.131

görüşme tekniği, araştırmaya katılan insanların bir konu hakkındaki duyguları ve düşüncelerinin ifade etme şeklidir.⁵

Bir araştırma yöntemi olarak mülakat (görüşme) beş farklı şekilde yapılabilir:

1. Yapılandırılmamış açık uçlu görüşme yürütme ve görüşme notları alma,
2. Yapılandırılmamış açık uçlu görüşme yürütme, görüşmeyi ses kaydına alma ve ses kaydını yazıya dökme.
3. Yarı yapılandırılmış açık uçlu görüşme yürütme, görüşme ses kaydına alma ve ses kaydını yazıya dökme.
4. Bir odak grup görüşmesi yürütme, mülakatı ses kaydına alma ve ses kaydını yazıya dökme.
5. Farklı türde görüşmeler yürütme: e-posta, yüz yüze, odak grup, çevrimiçi odak grup, telefon görüşmesi.⁶

Ana hatlarıyla üç tür görüşme yöntemi olduğu belirtilir. Sohbet tarzı görüşme (Açık uçlu görüşme), görüşme formu yaklaşımı (yapılandırılmış görüşme/mülakat), standartlaştırılmış açık uçlu görüşme (yarı yapılandırılmış görüşme/mülakat).⁷ Buna göre araştırma yapılandırılmış görüşme (mülakat) yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Yapılandırılmış görüşme, görüşmecinin önceden hazırladığı soruları sorduğu cevaplayıcı/görüşülen kişinin cevaplar verdiği amaçlı bir söyleşidir.”⁸ Yapılandırılmış görüşmenin temel niteliği, hazırlanan soruların belli bir sırayla hazırlanmış ve standart hale getirilmiş olmasıdır. Aynı zamanda sorular için ilgili cevap kategorileri de oluşturulur. Daha çok geniş kitlelerle ilgili yapılan araştırmalarda tercih edilen bu yöntemde, kişisel inisiyatif daha az olduğu için yapılandırılmış görüşme nicel araştırmaya daha uygun bir yöntem olarak kabul edilmektedir.⁹ Çalışmada görüşme talebinde bulunulan yetişkinlere görüşme konusu ve içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Gönüllülük ve gizlilik esasına bağlı olarak görüşmeyi kabul eden yetişkinlere, önceden hazırlanmış, araştırmanın amacına uygun sorular, yaş, cinsiyet, eğitim ve meslek farklılıkları dikkate alınarak sorular sorulmuş, ortaya çıkan veriler, betimleme, analiz ve

⁵ Zeki Karataş, “Sosyal Bilim Araştırmalarında Paradigma Değişimi: Nitel Yaklaşımın Yükselişi”, *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, (2017), c: 1 Sayı:1 s. 68

⁶ Hilal Akman Dömbekci, Mehmet Akif Erişen, “Nitel Araştırmalarda Görüşme Tekniği”, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (2022), c:22, Özel Sayı: 2, s.144

⁷ Yıldırım-Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, s.132

⁸ Elif Kuş, *Nitel-Nitel Araştırma Teknikleri*, (Ankara: Anı Yayıncılık, 2012) s.50

⁹ Dömbekci-Erişen, “Nitel Araştırmalarda Görüşme Tekniği”, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, s.146

yorumlama yöntemleriyle değerlendirilmiştir. Görüşmeler kayıt altına alınmıştır. Yapılan görüşme soruları Ek:1 de verilmiştir.

V. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, kullanılan yöntem gereği yapılandırılmış görüşme (mülakat) soruları ile sınırlıdır. Örneklemin yaş, cinsiyet, meslek ve bölge farklılıkları dikkate alınarak oluşturulmasına özen gösterilmiştir. Yapılandırılmış görüşme (mülakat) önceden hazırladığımız sorulara cevap verdiği için katılımcıların beyanlarıyla sınırlı tutulmuştur. Verilen cevaplar, yetişkinlerin dua içerikleriyle ilgili Türkiye ortalamasının yaklaşımlarını ifade ettiği varsayılmış, ortaya çıkan verilen bu esaslar üzerinden değerlendirilmiştir.

VI. Araştırmanın Problemleri ve Alt Problemleri

Bu araştırmanın temel problemini katılımcıların dua ile ilgili deneyim, duygu ve düşünceleri ve motivasyonları nasıl bir görünüm arz etmektedir? Sorusu oluşturmaktadır. Buna bağlı olarak araştırmanın alt problemleri;

1. İnananların dua etme sıklığı nedir ve dualarında hangi konuları dile getirmektedirler?
2. Dua etmek, insanları manevi ve psikolojik açıdan hangi yönde (olumlu/olumsuz) etkilemektedir?
3. İnsanların hayatta karşılaştıkları maddi veya manevi sıkıntılarıyla başa çıkmalarında duanın nasıl bir etkisi vardır?
4. Kendine özgü, farkındalık oluşturan dua ile maneviyat arasında nasıl bir ilişki vardır?
5. Anlamı bilinmeksizin, içselleştirilmemiş ve bireyde farkındalık oluşturmamış duaların manevi ve psikolojik açıdan nasıl bir etki gücü vardır?

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.Dua

“Dua” Türkçe’ye Arapça’dan geçmiş bir kelime olarak ifade edilebilir. Arapça’da d-a-v kökünden gelen bir mastar olup sözlükte, çağırmak, yalvarmak, seslenmek, Allah’a yönelmek, Allah’ı bir kabul etmek, ibadet etmek, rağbet etmek, hatırlamak, namaz kılmak gibi anlamlara gelir.¹⁰ Türkçe sözlükte; “Güçsüzlük ve ihtiyacını ortaya koyarak Allah’a yalvarma, bir şeyin olmasını veya olmamasını isteme, yakarış, niyaz”¹¹ şeklinde tanımlanmıştır. Başka bir tanım da dua şöyle ifade edilir: “Kulun kendi zayıflığını ve eksikliğini bilip, Hakk’a yönelmesi, isteyeceği şeyleri O’ndan isteyip, boyun büküp niyazda bulunması, tam bir teslimiyetle içini O’na dökmesidir.”¹²

Dua ile ilgili yapılmış tanımlar incelendiğinde; “Tanrı”, “ruh”, “öz”, “konuşma”, “iletişim”, “diyalog”, “dinleme”, “dikkat etme”, “düşünme”, “sevme”, “birlik”, “ilişki”, “paylaşım”, “karşılaşma”, “görüşme” gibi kavramların geçtiği görülmektedir.¹³ Bu kavramlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bireyin iç dünyasında karşılığı olan ve hayatı anlamlı kavramasına imkân sağlayan kelimelerden oluştuğu anlaşılmaktadır.

Dua, Allah ile kul arasındaki ana iletişim şeklidir. Bu bağlamda, tüm varoluş ve oluşum bir dua etkinliği olarak tanımlanabilir. Bu genel ve temel etkinliğin özgür irade ve bilinç seviyesine ulaşan kısmı insanlarda görülebilir. Allah ile kul arasındaki ilişkide, Allah'tan insana doğru olanı yani geniş perspektiften bireysel düzeye inen kısmı vahiy olarak adlandırılırken, insandan Allah’a doğru olanı ise dua olarak isimlendirilir.¹⁴ Dua, var olan her şey ile yaratıcısı arasındaki esas bağıdır. Her varlık ve oluşum, bu bağlamda bir dua niteliğindedir. Bu evrensel ve köklü etkinliğin, özgür irade ve bilinçle donatılmış bölümü insanlarda kendini göstermektedir.

Dua, bir talep ve yönelme eylemidir; aslında dua, tanınma ve duyulma arzusunun başka bir şey değildir. İnsanın kendi varoluşunun temelini olmadığını kabul edip yüce

¹⁰ Necmettin Muhammed b. Yakup el-Firuzâbâdi, *El-Kamusu’ul-Muhit. Daru’l-Haya Turâsu’l-Arabi*. (Beyrut: 1997) C.2. s.1283. Serdar Mutçalı, *Arapça-Türkçe Sözlük*, (İstanbul: Dağarcık Yay.1995) s.269

¹¹ İlhan Ayverdi, *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*, (İstanbul: Kubbealtı Neşriyat, 2011) c.1. s.774

¹² Ayhan Tekineş, *Dua Nedir?* (İstanbul: Ensar Yay. 2007) s.9

¹³ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.20

¹⁴ Yaşar Nuri Öztürk, *Kur’an’ın Temel Kavramları*, (İstanbul: Yeni Boyut Yay. 2011) c:1, s. 220.

bir iradeye başvurma ve ona teslim olma biçimi şeklinde ortaya çıkan dua, bir bakıma bireyin düşünce ile eyleminin tutarlılığını ortaya koymaktadır.”¹⁵

Dua, insanın Yaradan’ına arzu ve isteklerini sunduğu, taleplerini ilettiği manevi bir iletişimdir. Hedefi insanın Allah’a durumunu arz etmesi, isteklerini sunması, O’nunla içten konuşmasıdır. Çünkü Allah, insana vahiy göndererek, kendi varlığından haberdar etmiş, insan da kendisinden daha üstün olana karşı sevgi ve saygı hisleriyle O’nunla irtibata geçme ihtiyacını hissetmiştir. Bu diyalogun içinde insan, bir taraftan kendi ihtiyaç ve eksikliklerini telafi etme imkânını elde ederken, diğer taraftan dua, daha mükemmele ulaşmasını hedefleyen bir diyaloga dönüşür. Bundan dolayı dua, gücü ve etkisi sınırlı bir varlık olarak insanın, sınırsız ve sonsuz varlık olarak Allah’la arasına kurduğu bir köprüdür.¹⁶

Dua, insanın Yaratıcı’ya duygu, dilek ve ihtiyaçlarını ilettiği ruhsal bir iletişim şeklidir. Allah, vahiy yoluyla insanlara kendi varlığını bildirirken, insan da Allah’a karşı içten bir yakarıyla, dualar aracılığıyla ona ulaşır. Bu süreçte insan, kendi eksikliklerini giderme ve mükemmelliğe ulaşma yolunda ilerler. Sonuç olarak dua, fani bir varlık olarak insanla baki olan Yaratıcı arasında kurulan manevi bir iletişim aracıdır.

Dua, bireyin içsel yönelişine, Allah’ın cevap vermesidir. Dünyevi veya uhrevi bireysel bir istek ya da Allah’a şükran ve minnet duygularını ifade etmeyi içeren dua, her şeyden önce bireyin anlam dünyasında güçlü bir karşılığı olan Allah inancının bir yansımasıdır. Çünkü inanan kimseye göre Allah, daima evrenle iletişim içindedir. O’nun gücü her şeye yeter ve yardım istenilecek yegane varlıktır. İnsanın gücünün yetmediği, üstesinden gelemediği sorunlara karşı O’ndan yardımda bulunur.¹⁷

Vahiy, Yaratıcı’dan insana gelen mesaj olarak tanımlanırsa, dua da insandan Allah’a uzanan mesajların toplamı şeklinde değerlendirilebilir. Bu bakımdan insan ile Allah arasındaki iletişimin tamamlayıcı olarak görülebilir. İletişim, mesajı alan kimse üzerinde istenilen etkiyi oluşturmak gayesiyle bir göndericinin bir anlamı muhatabına ulaştırmasına denir.¹⁸ Duada ilişkinin yönü Allah’a doğru yönelmektir. İnsandan Allah’a giden mesaj, içtenlik ve teslimiyet duygularıyla yoğurulmuştur. İnsan yönelişe,

¹⁵ Hayati Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, (İstanbul: Dem Yay. 2009) s.69

¹⁶ Osman Cilacı, “Dua” Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi (İstanbul: TDV 1994), c:9. s.529

¹⁷ İlhami Güler, *İman Ahlak İlişkisi*, (Ankara: Ankara Okulu Yay. 2003), s.93

¹⁸ Özcan Başkan, *Bildirişim-İnsan Dili ve Ötesi*, (İstanbul: Altın Kitap Yay. 1988), s.17

yalvarışa ihtiyaç duyan bir varlıktır. Bu bakımdan dua, sadece ilettiği mesajla sınırlı olmayıp, mesajın iletildiği psikolojik durum da çok önemlidir.

Hökelekli, mistik bir iletişim biçimi olarak duanın insan psikolojisi üzerindeki etkisine vurgu yapar: “Esas itibarıyla dua bir diyalogdur: iki taraf arasında gerçekleşen bir iletişim ve haberleşmedir. Hem cevap almasa bile insan ile Allah arasında, burkulmuş ya da coşmuş bir gönlü yatıştıracak bir konuşmadır. Her dua, Allah’a giden ya da Allah’tan gelen bir mesaj olarak anlaşılabilir.”¹⁹ Allport, niyet açısından dua hakkında şunları söyler: “Birey duayı niyetinin son sınırını içeren ve kendisini Tanrı’ya ulaştıran bir vasıta olarak algılamaktadır. Genellikle bireyin niyetini bir yardım beklentisi ve kendisine yönelinen objeden bir cevap umudu ile bütünleşir; çünkü karşılıklı olmayan bir ilişkiyi benimsemek bireye çok zor gelmektedir. Bu yüzden niyetin objesi olan Tanrı’nın bireye uzatacak bir yardım elinin olduğu düşünülmez.”²⁰

İnsan ile Yaratıcı arasındaki iletişimin en önemli boyutu, insanın hayatına bir anlam katmasıdır. İnsanın yaratıcıyla bir iletişim kurması her şeyden önce psikolojik ve manevi bakımdan yoğunlaşmayı gerekli kılar. Dua ederken, gündelik hayatın şartlarından bir an uzaklaşır ve benliğini bütünüyle Allah’a yöneltir. Böylece zihinsel açıdan durulmuş, ruhsal bakımdan da sükûnete ermiş bir halde arzu ve isteklerini dile getirir.²¹ Böylece dua sayesinde oluşan zihni saflık, adanmışlık, manevi olana duyarlılık, insanların hayatı anlamlandırmalarına olanak sağlayan bir imkânâ dönüşür.

İnsanın Yaratıcı ile kurduğu iletişim, yaşamına derin bir anlam kazandırır. Allah ile olan bu ilişki, diğer tüm dikkat dağıtıcıları geride bırakacak bir ruhsal derinleşmeyi zorunlu kılar. Dua eden birey, öz-benliğini tam anlamıyla kavradığında, iç huzuru bulur ve bu sayede zihnini arındırarak Allah’ın varlığına açık hale gelir. Sonuç olarak, dua ile elde edilen bu zihinsel berraklık ve ruhsal bağlılık, insanın varoluşunu anlamlandırmasına yardımcı olur.

Dua ederken beliren en güzel duygu samimiyettir. İçtenlikle yapılan duaların, bireyin manevi hayatında derin izler bırakacağı bilinmektedir. Dua’da birey bütün kalbiyle Allah’a yönelmesi önemlidir. İfade olarak ne söylediğinden ziyade gönülden, samimiyet ve sevgiyle söylemiş olması daha kıymetlidir. Çünkü dua bazen hiçbir söz kullanmadan,

¹⁹ Hökelekli, *İslam Psikoloji Yazıları*, s.63

²⁰ Gordon W. Allport, *Birey ve Dini*, Çev: Bilal Sambur, (Ankara: Elis Yay. 2001), s.150

²¹ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.215

bir davranışla da yapılabilir. Allah'ın rızasına uygun olarak yapılan iş ve hareketler de bir duadır. Bundan dolayı bireyin duası, bir yükselişin ve yüceliğin ifadesidir.²²

Psikolojik bir durum olarak dua insanın kendini aşmasına, aşkın olana yaklaşmasına bir vesiledir. İnsanın gücü karşılaştığı bütün sorunları aşmaya yetmez. Bu farkındalığa eren kimsenin Yüce Yaratıcı'dan talepleri ve istekleri olur. Sorunların aşılmasında, zorluklarla başa çıkarken Allah'a sığınır, arzularını dile getirir. Allah'a yönelik bireyin iç dünyasında huzura, içsel mutluluğa, dinginliğe ve ferahlamaya sebep olur. Dua anında birey mistik bir tecrübe yaşar.²³ Ali Şeriatî, duayı aşkın, hisli olmanın ve sevmenin bir tecellisi olduğunu söyler: "Dua etmek, aşk duymanın, hissetmenin ve sevmenin tecellisidir."²⁴ Duadaki aşkın boyuta vurgu yapan başka bir düşünür ise Muhammed İkbal'dir. Ona göre dua, kâinatın dehşet verici sessizliği içinde insanoğlunun kendisine bir cevap bulmak için hissettiği derin hasret ve iştiağın ifadesidir.²⁵ Nurettin Topçu ise dua için; "Bütün halimiz ve bütün varlığımızla Sonsuz Kudret'e sükûn ve sürur içinde teslim olmamızdır.... Duayı dua yapan, bedeninin tabii tutulduğu merasim değildir. Bize nüfuz eden ilahi iradede bir kıvılcımdır"²⁶ der.

Dua, insanın hissettiği manevi bir ihtiyaçtır. Aynı zamanda insan ruhunun derinliklerinden gelen bir çağrıdır. Bu gerçeklik, tüm inanç sistemlerinde ortak bir özellik olarak ifade edilebilir. Bundan dolayı sadece İslam dininde değil, bütün dinlerde dua ritüelleri gözlenebilir. Çünkü birey, aşkın olan yüce bir güçle irtibata geçme ihtiyacını her zaman hissedebilir. Kutsal bir varlığa inanma, dua ve ibadet etme ya da herhangi bir varlığı saygıyla yüceltme gibi eğilimler, insanın doğuştan sahip olduğu özellikler arasındadır.²⁷ Dua, bu iletişimin en saf ve en içten hali olarak, insanın kendi iç dünyasından yükselen bir ses, bir niyaz olarak karşımıza çıkar.

İlahi dinler başta olmak üzere neredeyse tüm dünya dinlerinde dua ritüeli, dini bir davranış olarak karşımıza çıkar. "Tarihin her devrinde ve dünyanın her yerinde insanlar dua etmişlerdir ve hâlâ dua etmektedirler. Dua etme davranışının evrensel bir olay olduğunu doğrulayan pek çok bilimsel gözlem ve belge vardır. İlahi ya da beşeri her

²² Beyza Bilgin, "Dua", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, İslami İlimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı:2 (1975), s. 6

²³ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.216

²⁴ Ali Şeriatî, *Dua*, (Ankara: Fecr Yay. 2009), s.54

²⁵ Muhammed İkbal, *İslam'da Dini Düşüncenin Yeniden Teşekkülü*, Çev: Ahmet Asrar, (İstanbul: Bir Yay.1984), s.105

²⁶ Nurettin Topçu, *Var Olmak*, (İstanbul: Dergah Yay. 2013), s.80-85

²⁷ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, (İstanbul: İnsan Yay. 2002), s.141

dini gelenekte, ilkel ya da medeni her kültür ve toplumda dua, insan hayatının ayrılmaz bir parçası olarak varlığını sürdürmektedir. Hatta dine ilgisiz ya da inançsız olduğu bilinen kimseler arasında bile, zaman zaman dua edenler hiç eksik olmamıştır. İnsani faaliyetin hiçbir şeklinin üstesinden gelemediği çaresizlik anlarında, günlük hayatın tabii akışını bozan, duygusal gerginlik ve engellemelere yol açan sınır durumlarda duaya başvurmak, yaygın bir insani davranıştır.”²⁸ Sümer yazıtlarında da karşımıza çıkan dua, dünyanın farklı medeniyetlerinde de örneğin Pigmelerden, Avustralya, Amerika ve Afrika yerlilerine, Babillilerden Asurlulara, eski Çin medeniyetinden İnkalara, Maorilerden Hintlilere ve Türklere kadar her toplulukta ve inanç biçimlerinde karşımıza çıkar.²⁹ Bazı eski medeniyetlerde dua yerine geçen şiirsel ifadeler dikkati çekmektedir.³⁰

İslam dininde en temel ibadetlerden biri de duadır. Dini literatürde dua kelimesine yakın anlam içeren kavramlar vardır. Salât, tövbe, istiğfar, hamd, şükür, zikir kavramları bunlara örnektir. Bu kavramların dua kelimesiyle anlam ilişkisi incelendiğinde, bazısında anlam daralması veya genişlemesi, bazısında ise duayı kısmen karşılayan nüans farklılıkları olduğu görülür.³¹ Kişinin kalbini merhametin kaynağına yöneltmesi, dilini o kaynağın sözleriyle süslemesi, manevi bir gelişim göstermesi bakımından önemlidir.

Dua, bireyin isteklerini Allah’a iletmesi, O’ndan yardım dilemesi, karşılaştığı zorluklar için O’nun yardımına başvurmasıdır. Yaşadığı şartların bir gereği olarak birey, yüce bir güce sığınma ihtiyacı hisseder. Tesbih, şükür, sena, hamd, zikir, tövbe gibi kavramların İslam dininde duayı çağrıştıran yakın kavramlar olduğu görülmektedir.³² Bu kavramların oluşturduğu geniş çerçeve, bir ibadet olarak duanın kapsamını çoğaltmakta, birçok farklı açıdan ele alınmasına imkân sağlamaktadır.

2. Dinlerde Dua

2.1.Yahudilik’te Dua

Yahudilik inancının dili olan İbranice’de “hitpalel” ve “tefillah” gibi kelimeler dua kavramını ifade etmek için kullanılır. Günlük hayatta dua anlamında en çok kullanılan

²⁸ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s.67

²⁹ Adil Bebek, *Din ve Düşünce Açısından Dua*, (İstanbul: Rağbet Yay. 1998), s.39

³⁰ Cilacı, “Dua” *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, c:9. s.530

³¹ Fatma Bayraktar Karahan, *Dua ve Kader*, (İstanbul: Ötüken Yay. 2013), s.39.

³² Cilacı, “Dua” *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, c:9. s.531

kelime “tefillah”dır (“...Birçok dualar ettiğiniz zaman...”)³³. Bu fiilin kökü olan “pll”, “kendini kesmek” anlamına gelmektedir. Kelimenin etimolojisinde putperestlerin ibadet esnasında kendilerine acımadan kamçılamlarından dolayı “pll” mastadından türediği ifade edilir. İbranice’de “pll” kökünden türeyen, dua anlamına gelen “tefila” kelimesinin manasında düşünmek, değerlendirmek, muhakeme etmek, aracılık etmek, yalvarmak, yargılamak anlamları yer alır.³⁴

Yahudilik inancında zaman itibariyle ibadetler ikiye ayrılır. Günlük ibadetler; sabah, öğle ve akşam olmak üzere üç vakitte yapılır. Haftalık ibadet ise “Şabat Günü” yani kutsal Cumartesi günü sinagogda yapılır. Haftalık ibadet hahamın rehberliğinde, sinagogda, Tevrat okuyarak yapılır. Yahudilikteki “Şema” ve “Amida” en önemli dualardır. Şema duası cemaat ile birlikte sabah ve akşam yapılır. Şema duası, Tanrı’nın birliğini ve bireysel inancı dile getirirken Amida duası mabedin yeniden yapılmasını, İsrail için barışı, on sekiz kutsamayı, Tanrı’ya minnettarlığı ifade eder. Günlük yapılan ibadetler sırasında aynı zamanda Kadiş ve Alenu duaları da okunur. Günlük ve haftalık yapılan dualar dışında Yahudilik inancına göre kutsal kabul edilen bayramlarda ve özel günlerde de yapılan dualar vardır.³⁵

Yahudilikte dua ile ilgili kullanılan birçok form vardır ki bunlardan bazıları gara (Tanrı’yı ismi ile çağırma), za’aq (haykırmak), shiwwa (yardım için yüksek sesle ağlamak), rinnah (zevkten ve acıdan dolayı ağlayarak tesir etmek), darash (Allah’ı aramak), biggesh banci (Allah’ın yüzünü araştırma- Allah’a yönelme), sha’al (araştırmak, soruşturmak), nasa (yükselmek), hıfhannen (lütuf ve kereme yönelme, yalvarma, niyaz), paga’ (karşılaşmak; teskin olma, teveccüh kazanmak), siah (şikayet, feryad)’dır.³⁶

Yahudilik inancında tanrının duyması ve Yahudilere cevap vermesi duanın temel işlevidir. Bu yaklaşım Tevrat’ta geçen tanrı anlayışının bir yansımasıdır. Elbette her inançta olduğu gibi Yahudilik’te de duanın duygusal ve manevi bir boyutu vardır. Dua, insanlığın tanrıya ulaşma, ona olan özleminin dile getirme, ona yakarma gibi boyutlar içerir. Manevi bakımdan insanın tanrıya olan hayranlığı, itirafı, şükran ve minnettarlığı,

³³ Bkz. İşaya 1/15.

³⁴ İlknur Yılmaz, *Yahudilik’te Dua*, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilm. Enst. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, (Sivas: 2013), s.31-32

³⁵ Elif Özcan, *Sosyal Bütünleşme ve Dua*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilm. Enst. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, (İstanbul: 2019), s.40

³⁶ M. Hadi Tezokur, *Yahudilikte İbadet ve İnanç Esasları*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya,1992. s.160-161

günahlarını itirafı, istek ve arzularını dile getirmesi, derin içsel tefekkür gibi insani duyguların dile gelmesidir.³⁷

Osman Cilacı, Yahudilik'teki mecburi duaları şöyle sınıflandırmaktadır:

1. Günlük ayin duaları
2. Yemek duaları
3. Gece yatarken yapılan dualar ile sabahleyin yapılan dualar
4. Günlük genel dua
5. Sabah duası
6. Aynı manada başka dua
7. Dindarların her günlük duası.³⁸

Yahudilik inancında günlük yapılan dualar çok önemli kabul edilir. Yahudilik'te Şabat, bir ibadet ve istirahat günü kabul edildiği için bu gün yapılan ibadetlerin özel bir değeri vardır. Şabat'ta dua eden kimse Tanrı ile ilişkisini güçlendirir ve onunla konuşur. Yahudilik'te dua Tanrı'ya yakın olmanın bir yoludur. Çünkü insan Tanrı'nın suretinde yaratılmıştır ve aralarında derin bir ilişki vardır. Dua aracılığıyla Tanrı ile insan arasındaki bu ilişki derinlik kazanır. Şabat dışında günde üç defa yapılan ibadet ve dualarda samimiyet çok önemlidir. Fiziki kurallarıyla yapılp geçilecek bir ritüel değil, içli bir yakarışın, Tanrı'ya kendini yakın hissetmenin, samimiyetin dile getirilmesinin bir yoludur. Yahudilik'te dua ve ibadet, daima Tanrı'yla beraber olmanın şuuru temsil etmektedir.³⁹

Yahudi düşüncesine göre, dua aracılığıyla Tanrı'nın insanın bilincini arttırdığı kabul edilir. Tanrı'nın huzurunda bulunan kişinin kendini daha ruhani hissetmesini ve daha iyi bir insan olmasını sağlar. Böylece Tanrı'nın yardımlarını elde edeceği, onun seslenişine cevap vereceği kabul edilir. Yahudilik'te duanın kabul edileceğine inanmanın yanı sıra şu sorulara da cevap aranmıştır: Tanrı, insanın kendi buyruklarına müdahale etmesine veya etkilemesine nasıl izin verir? Çünkü dua aracılığıyla insan tanrının buyruklarını kendi isteklerine göre bazı değişiklikler yapmasını ister. Duanın mucizevi etkisini

³⁷ Mustafa Yiğitoğlu, *Dinlerde Dua, Sunu ve Sunaklar Fiziki Âlemden Sanal Âleme*, (İstanbul: Kitabı Yay., 2015), s.65

³⁸ Osman Cilacı, *Psiko-sosyal Açıdan İlahi Dinlerde Dua*, (Konya: 1982), s.53-54

³⁹ İsmail Başaran, "Muhafazakâr Yahudilikte İbadet", *Türk İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi*, Cilt: 13, Sayı: 25, (2018), s.224-225

nasıldır? İnsanı, evreni, tabiat olaylarını, hayatı ve ölümü inanan kişinin duasıyla nasıl da dönüştürebileceği gibi soruları da zihninde cevaplandırır.⁴⁰

Yahudilik'teki dua ibadetinin altında arınma duygusunun olduğu söylenebilir. Arınmak, dünyaya bulaşmaktan kaynaklanan maddi veya manevi kirlilerden temizlenmek, ilahi olanla iletişime geçebilmek için bir nevi psikolojik olarak hazırlanmaktır. Manevi bakımdan arınmak inanan kişinin psikolojik olarak rahatlamasını sağlar. Tıpkı İslamiyet'teki namaz öncesi abdest almak gibi Yahudilik'te de ibadetlere başlamadan önce bazı duaların okunması gerekmektedir. Sadece bu duaların okunması da yeterli görülmemiş, zihnen ve kalben hazır olması için huşu içinde yapılması gerektiği belirtilmiştir. Yahudilik'teki duaların sözlerinin altında yatan niyet ve amaç, dua yapan kimse tarafından içselleştirilerek söylenmesi gerekir. Duanın manasına odaklanmak, bütün kalbini ilahi olana açmak, içsel konsantresini sağlamak, şuurlu bir şekilde okumak, kişiyi kötü yazgılardan koruyacağı kabul edilir. Bu düşüncelere uygun davranan bir Yahudi psikolojik bakımdan korkularından uzaklaşmış, keder ve üzüntüden kurtulmuş, olumsuz düşüncelerini yenmiş bir halde yaşamaya başlar.⁴¹

Diğer dinlerde de olduğu gibi Yahudilik'te de duanın duygusal boyutu, bireyin kendini iyi hissetmesine vesile olur. Bireyin Tanrı'ya yakarışı, ondan yakınlık dilemesi, hata ve kusurlarına karşı itirafta bulup bağışlanma istemesi, bireyi psikolojik ve ruhani bakımdan mutmain kılar. Günün belli vakitlerinde veya haftalık olarak Şabat Günü'nde yapılan dualar, bireyin Tanrı'yla olan irtibatını kurar, talep ve isteklerini dile getirerek, İlahi gücün tesiri altında yaşar.

2.2. Hristiyanlık'ta Dua

Hristiyanlık'ta da dua önemli bir ibadet olarak karşımıza çıkar. Hristiyanlık'ta duanın amacı Tanrı'yı tanımak, O'na ulaşmak ve gönülden inanmak şeklinde tanımlanabilir. Duanın temelinde Tanrı inancı yer alır. Hristiyan din adamı Luther'e göre dua inancın sonucudur, Calvin ise duayı Tanrı'yı kavrayabilme inancının her gün tekrarlanması şeklinde tanımlar. İnciller'de geçen Hazreti İsa'nın tavsiye ettiği belli bir dua şekli

⁴⁰ Yılmaz, *Yahudilik'te Dua*, s.45

⁴¹ Mustafa Tural, "Psiko-Fenomenolojik Açıdan Yahudilikte Arınma Ritüelleri", *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, Sayı: 5, (2022), s.132-146

görülmez, sadece Putperestler için dua edilmesi yasaklanmıştır (Matta IV,7). Bütün İnciller tarandığında toplam 75 civarında ayet olduğu görülmektedir.⁴²

Hristiyanlıkta da dua büyük bir öneme sahiptir. Söderblöm, duanın Hristiyan kişinin özel evi olduğunu söyler. Bousset ise, “Hristiyanlık dua dinidir” der. Hristiyanlık inancında dua, bireysel dindarlığın merkezinde bulunur. Luther duanın önemini şu cümleyle ifade eder: “Nasıl bir ayakkabıcı ayakkabı, terzi ceket ürettiyorsa, Hristiyan da dua etmek zorundadır. Dua bir Hristiyan’ın günlük vazifesidir.” Hristiyan mistik Bunyan, “Eğer Hristiyan değilsen, dua eden biri değilsin” der. Heiler ise, duanın sadece Hristiyanlığın değil tüm dinlerin temel beyanı olduğunu belirttikten sonra Hristiyanlık’ta hiçbir dinde bulunmadığı kadar dua aracılığıyla Tanrı’yla konuşmanın canlı ve diri olduğunu ifade eder. Ona göre yeryüzündeki hiçbir dinde, Hristiyanlığın duaya yüklediği anlam yoktur. Wernle (ö:1939), İsa Mesih’in, insanlık tarihinde en güçlü dua eden kişi olduğunu söyler. Felsefeci Höffding’e (ö: 1931) göre, can verdiği sırada Hz. İsa’nın söylediği “Benim değil, Senin istediğin olsun” sözü, dua tarihinin en yüksek noktasıdır.⁴³

Hristiyanlık tarihine bakıldığında dua ile ilgili düzenlemelerin ilk defa İznik Konsili’nde yapıldığı görülmektedir. Zamanla Vatikan bu düzenlemelerde bazı değişiklikler yapmıştır. Hristiyanlık inancının üç temel unsuru olarak duada baba, oğul ve kutsal ruh üzerine dualar yapıldığı bilinir. Hristiyanlar günde üç vakit dua yaparlar: sabah, öğle ve akşam. Haftalık ibadetlerini Pazar günü kiliseye yerine getirirler. Paskalya başta olmak üzere yılın belirli dönemlerinde din adamlarının rehberliğinde yıllık ibadetlerini yaparlar. Hristiyanlıkta bireysel olduğu gibi toplu yapılan ibadetlerin özel bir yeri vardır. Toplu yapılan ibadetlerin en önemlisi “Rabbin Duası”dır. Ayrıca mezheplere göre farklılıklar dikkati çeker. Ortodoks mezhebinde “vesperum” adı verilen dua, gün batarken okunmaktadır. Katolik mezhebinde ise günde yedi ayrı dua saatin dua yapılmaktadır.⁴⁴

Hristiyan inancında duaların daha çok ibadet formunda olduğu görülür. Hristiyanlar açısından dua, sadece bir ibadet değil aynı zamanda gündelik yaşamı tamamlayan bir ritüeldir. Bu açıdan dua hayattan ayrı olarak düşünülemeyecek bir özelliğe sahiptir. Bir

⁴² Şahin Doğan, *Duanın Birey Eğitimindeki Rolü*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst. Yayınlanmamış Doktora Tezi, (Konya: 2003), s.15

⁴³ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.22

⁴⁴ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları* s.23

Hristiyan Tanrı'yla diyalogunu dua vesilesiyle kurar, istek ve arzularını dile getirir, itirafta bulunup af diler, şükran ve minnettarlığını ifade eder. Sabah ve akşam ibadeti içinde duaları tekrarlar, her hangi bir formel yapı kullanmaksızın içinden geldiği gibi de Tanrı'ya dua edebilir. Bir Hristiyanın hayatında Pazar günü özel bir zamana işaret eder. O gün kilisede toplanma, birlikte ibadet etme ve Tanrı'yı anma günüdür. Dini hassasiyete sahip olmayan bir Hristiyan için de Pazar ayini önemlidir. Hristiyanlık inancında toplu halde yapılan dualara katılmak daima teşvik edilmiştir.⁴⁵

Tanrı'yla irtibat kurmanın nihai hedefi olarak dua, bireyin dini hayatının özünü oluşturur. Bir Hristiyan dua aracılığıyla talep ve isteklerini Tanrı'ya ulaştırırken, ondan yakarış ve bağışlanma dilerken psikolojik bakımdan ona yakın olmanın olumlu tesirini de hisseder. Ruhsal bakımdan iyi olma halini yaşar. Zorluk ve sıkıntılar karşısında ona sığınır. Böylece kendini ruhsal açıdan daha güvenli hisseder.

2.3. Diğer Dinlerde Dua

İlahi olmayan dinlerde ve ilkel toplumlarda da inanç sistemlerinin hepsinde dua olgusu öne çıkar. İnsanın zayıf düştüğü, baş edemeyeceği sorunlarla karşılaştığında, üstünden gelmekte zorlanacağı durumlarda yüce bir güce sığınma, ondan yardım isteme, arzu ve isteklerini ona iletme ihtiyacı hisseder. Dünyanın herhangi bir coğrafyasında yaşayan bütün insanlar, içinde bulunduğu şartları aşmak, karşılaştıkları sorunları çözüme kavuşturmak, fiziki ve psikolojik yetersizliklerini aşmak, hayallerine kavuşmak için yüce bir güce yönelme ihtiyacı hissetmişlerdir. Bu yöneliş, duanın bütün insanlar için evrensel olduğunu ortaya koyar. Çünkü öz itibarıyla dua, insanı ve yaşadığı şartları aşan sonsuzluğa yönelişi ifade eder. Kendinden öteye varmak için dua, insanın her coğrafyada kullandığı bir vesiledir.⁴⁶

Eski toplumlara ait edebi metinlerde ve yapılan arkeolojik kazılarda ortaya çıkan materyaller incelendiğinde dua olgusunun evrensel olduğu görülür. Dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan ilkel toplumlardan modern zamanlara kadar farklı topluluklar Yüce bir güce inanmış, ondan yardım istemişlerdir. Babillerden Asurlulara, Çin ve Hintlilerden Türklere, eski Amerika medeniyetlerinden Avusturalya kabilelerine kadar her inanış ve kültürde duayı çağrıştıran ritüeller görülür. Hastalıklardan korunmak, düşmanlarını yenmek, saldırılara karşı kendini savunmak, yiyecek, sağlık ve hayat için

⁴⁵ Özcan, *Sosyal Bütünleşme ve Dua*, s.46

⁴⁶ Ahmet Albayrak, *Gençlerde Dua Psikolojisi*, (Bursa: Düşünce Kitabevi Yayınları, 2013), s. 51

gereksinim duyduğu şeyleri elde etmek, tarımsal ürünleri çoğaltmak, yağmur yağdırmak, tabiat olaylarından korunmak, avın bol olmasını istemek, güvenli bir şekilde yolculuk yapmak gibi birçok hayati konuda Tanrı veya tanrılara dua edildiği görülür. Dua bütün inanış biçimlerinde en temel ibadet biçimidir.⁴⁷ “Geleneksel Afrika inançlarına mensup kimseler, koruyucu ruh veya evlerinde bulunduğu inandıkları ilahi varlıklara günlük olarak dua etmektedirler. Dualarında okunan sözler ailelerden ailelere değişkenlik gösterse de yapılan dua ritüelinde ailenin sağlık ve refahı talep edilmektedir.”⁴⁸

Uzakdoğu inançlarından Şintoizm’de norito, nembutsu, daimoku ve şeşhin duaları vardır. Bu dualardan bir kısmı toplumsal törenlerde yapılırken bir kısmı da Budistler tarafından yapılan övgü duaları, farklı eğitim kurumlarında dua ve zen manastırında yapılan etkinliklerde okunur.⁴⁹

Eski Mezopotamya dinlerinden Sabiîlerde dua, günlük yaşamın bir parçası olarak karşımıza çıkar. Sabiîlerde duanın iki boyutu vardır. Birincisi hayatın her anında dua onlar için bir ışıktır. Böylece dua aracılığıyla ışık varlıklarını etkileyip kötü ve karanlık varlıklardan korunmuş olurlar. Böylece dua, farklı ibadetlerin de ayrılmaz bir parçasıdır. İkinci boyutu da Sabiîlerde dua, ayrı ve müstakil bir ibadet olarak karşımıza çıkar. Nasıl ki İslam’da namaz, oruç gibi ibadetler kendi başlarına ayrı bir ibadetse Sabiîlerde de dua böyledir. Kutsal kitapları Ginzo ve Qolasta’da da duaya bolca atıf vardır ve inananlar dua etmeye davet edilir.⁵⁰

Hinduizm’in kutsal kitabı Upanişad’larda temelde yogaya dayanan bir dua şekli bulunmaktadır. Hind mistisizminde dua, gönülden ve içten yapılmakta ve ortak bir sözcük olarak “om” kullanılmaktadır. Uzakdoğu inanışlarından Budizm’de Buda’ya dua etmek, arzu ve istekleri ona iletmek önemli bir gelenektir. Şintoizm’de ise dua, bazı ritüellerle birlikte yerine getirilir. İbadethanelerde ve evlerde tanrılara pirinç şarabı sunularak dua edilir. Eski Yunan dilinde ise duada temizlik kavramıyla birlikte anılır.

⁴⁷ Bebek, *Din ve Düşünce Açısından Dua*, s.39-40, Abdurrahman Küçük, “İbadet”, *İslam Öncesi Dinlerde İbadet*, Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, (İstanbul: TDV Yay. 1999), c:19, s.235

⁴⁸ Mahmut Aydın, *Anahatlarıyla Dinler Tarihi*, (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2013), s. 86

⁴⁹ Aydın, *Anahatlarıyla Dinler Tarihi*, s.279

⁵⁰ Şinasi Gündüz, *Sabiîler Son Gnostikler: İnanç Esasları ve İbadetleri*, (Ankara: Vadi Yayınları), s.187-188

Geleneksel temizlikle birlikte başlayan dua, daha sonra Tanrı'ya yalvarma şeklinde sona ermektedir.⁵¹

Hinduizm'in kutsal metinleri olarak kabul edilen Vedalar'da dualar önemli bir yer tutar. Vedalar'daki duaların büyük bir bölümü Brahman'a övgülerden oluşur. Brahman dışında, onun üç farklı tezahürü olarak kabul edilen Brahma'ya (yaratıcı tanrı), Vişnu'ya (koruyucu tanrı) ve Şiva'ya (yıkıcı tanrı) dua edilir. Daha sonra Vişnu'nun avatarları (dünyada görünen yüzleri) Rama ve Kirişna'ya veya diğer erkek ve kadın kutsal varlıklara da dualar edilir.⁵²

Budizm'de dua edilen temel varlık Buda'dır. Hayata dair istekler, arzular ve temenniler ona karşı dile getirilir. Ancak Budistlere göre Buda bir tanrı değil, büyük bir öğretmendir. Buda, her şeyi gören, her şeye gücü yeten, herkese anında yardım eden biri değil, mükemmelliğe ulaşmış bir bilge olarak kabul edilir. Budizm'deki dua bir inanç ifadesidir, bu duada asıl olanın Buda'ya, onun hakikatine ve toplumuna saygı ve daha çok ona tapınma ve onu yüceltmedir. Dua etmek için Budizm'de dini bir mekan veya ibadethane yoktur. Diğer dinlerdeki dua ritüellerinden farklı olarak Budizm'de ruh sakinliği, zenginlik ve hayatın tehlikelerine karşı korunma talebinin dile getirildiği meditasyonun öne çıktığı bir davranış biçimidir. İçsel huzur ve dinginlik dışında dünyaya ait konularda da Buda'dan yardım istenir.⁵³

2.4. İslam'da Dua

Bütün dinlerde ve inanç sistemlerinde dua önemli bir ibadet olduğu gibi İslam'da da dua önemli bir ibadettir. Duayı evreni yoktan var eden Allah'ı hatırlamak ve O'na yakarmak şeklinde tanımladığımızda, İslam'daki ibadetlerin özü şeklinde değerlendirmek mümkündür.

İslam'da dua, kulun Allah'a karşı görevlerinin temel unsuru olduğu söylenebilir. Farklı ibadetlerin içinde görülebileceği gibi kendisi de müstakil ve bağımsız bir ibadet olarak da tanımlanabilir. Dua, aciz, yetersiz ve sonu olan bir varlık olarak insanın sonsuzluğun sahibi, ilmi ve gücü sınırsız olan Yüce Yaratıcı'ya yönelmesi, zorluk durumlarında ondan yardım istemesi, arzu ve isteklerini ona iletmesidir.⁵⁴ İnsan içinde bulunduğu

⁵¹ Cilacı, "Dua" Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, c.9, s.530

⁵² Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.26

⁵³ Horozcu, *Din Psikolojisi*, s.26

⁵⁴ İsmail Karagöz vd., *Kulluğun Özü, İbadetin Ruhu Dualar*, (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2006), s.170

şartların etkisiyle, üstesinden gelemeyeceği sorunlar karşısında, gücünün yetmeyeceği zorluk durumlarında Allah'a yönelir. İslam inancında dua kavramını çağrıştıran, semantik bakımdan aynı anlam havuzunda yer alan kavramların çokluğu da dikkati çekmektedir. Hamd, tövbe, istiğfar, zikir, sena, tesbih gibi kavramların varlığı duanın İslam dinindeki önemini belirtmesi bakımından önemlidir.⁵⁵

İslam dininde dua davranış ve söz bakımından belli kalıplarla yapılabilirdiği gibi, Müslümanın kişisel durumuna özel bir tarzda da yapılabilir. Kuran'da geçen peygamber dualarından esinlenildiği gibi Hz. Peygamber'in hadislerinde geçen sözlerden, İslam alimlerin yaptığı dualardan da oluşabilir. Veya bireyin o anki psikolojik durumu, içinde bulunduğu şartlardan esinlenerek, ihtiyaç duyduğu şeyleri dile getirdiği kişisel sözlerden, içinden geldiği gibi dua edebilir. İslam dininde bireysel olduğu gibi topluluk halinde de dua yapılır. Hz. Peygamber'in yaşamı incelendiğinde belli ibadetlerin içlerinde dua yaptığı gibi, günlük hayatın farklı davranışlarında da örneğin yemek yerken, yemekten sonra, elbisesini giyerken, yolculuğa çıkarken, yağmur yağdığında, alış veriş yaparken gibi farklı durumlarda dualar ettiği görülmektedir.⁵⁶

Geniş bir çerçeveden konuyu ele aldığımızda İslam dininde Allah'la iletişimi çağrıştıran her türlü duygu, düşünce davranış biçimini dua olarak tanımlanabilir. Fiziksel bir takım davranışların dua ritüeli bağlamında değerlendirilebileceği gibi bireyin içinden geldiği gibi, o andaki duygu ve düşüncelerinin bir yansıması olarak Allah'la iletişime geçmesi mümkündür. Duada asıl olan içsel bir yakarış, gönülden bir bağlanmadır. Dua, şartların kuşattığı bireyin hapsoldüğü yerden kurtarıp göğün derinliklerine yükselten manevi bir yolculuk, aşkın bir tecrübedir.⁵⁷

3. Dua Türleri

Evrensel bir ibadet olarak dua, farklı açılardan ele alınıp değerlendirilebilir. İslam âlimlerinin duanın tür ve çeşitlerine yönelik belirgin bir tasnif yapmadıklarını dile getiren Horozcu, gelenekte tasniften ziyade daha çok duada hangi özelliklerin bulunması gerektiği, makbul olması için duada nelerin bulunması gerektiği, hangi durumlar için hangi duaların okunacağı gibi konular üzerinde düşünüldüğünü belirtir.⁵⁸

⁵⁵ Selahattin Parlatur, "Dua" *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV 1994), c.9, s.531

⁵⁶ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.21

⁵⁷ Mükerrrem Saliha Kars, "Manevi Destekte Duanın Yeri ve Önemi", *İlsam Akademi Dergisi*, (2021), s.169

⁵⁸ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.31

Farklı dinlerde ve öğretilerde karşımıza çıkan dua, gerek şekil itibariyle gerekse içerik bakımından değişiklikler barındırmaktadır. Bu araştırmaya konu olması nedeniyle duanın iki türünden bahsedilebilir;

3.1. Şekil Bakımından Dualar

3.1.1. Sözlü ve Fiili Dua: Dua, birçok kültür ve inanç sisteminde merkezi bir yere sahiptir. İnsanlar, hem manevi hem de somut ihtiyaçlarını karşılamak için yüce bir varlığa yönelirler. Sözlü dualar, kişinin Allah'a iletmek istediği dilekleri ya sözlü olarak ya da kalpten ifade ettiği dualardır. Burada kişi, belirli bir ifade biçimiyle arzularını Allah'a iletmektedir. Sözlü dua, kelime ve cümlelerle ifade edilen, genellikle sessiz veya yüksek sesle okunan dualardır. Bu tür dualar, kişinin iç dünyasını, dileklerini ve şükranlarını ifade etme yoludur. Sözlü dualar, bireyin manevi dünyası ile tanrısal varlık arasında bir köprü görevi görür ve kişisel bir iletişim kanalı oluşturur. Fiili dua ise belirli eylemler veya ritüeller yoluyla gerçekleştirilen dualardır. Allah'tan istenen şeyin yerine gelmesine katkıda bulunmak için bireyin elinden gelen çabayı ortaya koyması şeklinde yapılan duadır. Örneğin, çocuk sahibi olmak isteyen birinin evlenmesi, para kazanmak isteyen birinin iş araması ve çalışması, bu tür dua örneklerindendir.⁵⁹ Dua genellikle sözlü olarak yapılan bir yakarış şeklinde anlamlandırılmaktadır. Ancak dua, samimiyeti ve içtenliği gerektirdiği için sözlerin yeterli olamayacağı bilinmelidir. Dua kavramı genellikle sadece sözle ifade edilen ritüeller olarak düşünülse de gerçek bir duanın yalnızca sözcüklerle sınırlı kalmayıp, içtenlik ve samimiyet gerektirdiği unutulmamalıdır. Fiili duanın kapsamı daha geniştir. Dua ederken el açma, oturuş biçimi, kıbleye yönelme gibi çeşitli bedensel hareketler fiili duanın bir parçasıdır. Ayrıca günlük yaşam içinde gerçekleştirilen çeşitli davranışlar da fiili dua olarak kabul edilebilir. Örneğin, Allah'la manevi bir bağ kurularak yapılan müzik de fiili dua olarak değerlendirilebilir. Çünkü müziğin sesi, onu yapanın Yaratıcısına yönelik bir ifade olduğunda, kalp ile müzik ritmi arasında bir bağ kurarak dua haline gelebilir.⁶⁰

Her iki dua türü de bireyin manevi yaşamında önemli bir rol oynar. Sözlü dua, bireyin içsel düşüncelerini ve duygularını dışa vururken, fiili dua ise bu düşüncelerin ve niyetlerin eyleme dökülmesidir. Birlikte, bu iki dua formu, inanç ve eylemin birleştiği, bireyin hem içsel hem de dışa dönük dünyasını kapsayan bir bütünlük oluşturur.

⁵⁹ Karagöz, vd., *Kulluğun Özü, İbadetin Ruhu Dualar*, s. 30-53.

⁶⁰ Ahmet Albayrak, *Gençlerde Dua Psikolojisi*, (Bursa: Düşünce Kitabevi Yayınları, 2013), s.65

Sonuç olarak, “sözlü ve fiili dua” kavramı, inanç ile eylemin birleştiği, bireyin manevi dünyasının somut bir ifadesi olarak önem taşır. Her iki tür dua da, bireyin manevi yolculuğunda ve kişisel gelişiminde merkezi bir yere sahip olup, inanç sistemlerinin temel taşlarından birini oluşturur. Duanın geçerliliği bağlamında Müslüman düşünürler arasında sözlü ve fiili duaların daima bir arada olması, birbirini tamamlaması gerektiği vurgulanmıştır.

3.1.2 Bireysel ve Toplu (Törenselle) Dua: Bireysel dua, bir kişinin yalnız başına Allah'a yönelerek dileklerini ve isteklerini ilettiği bir ibadet biçimidir. Bireysel dua, tek başına bir insanın Allah'tan arzu ve isteklerini dile getirmesi, toplu veya törenselle dua ise belli gerekçelerle bir araya gelmiş insanların grup halinde yaptıkları dualar kastedilmektedir. Toplu dualarda etkinliğe öncülük eden bir din görevlisi, bazen belirli kalıplar kullanarak bazen de özgün dualar söyleyerek dua merasimini yerine getirir.

İslam dininde, hem törenselle hem de bireysel duaların her ikisi de önemli kabul edilir. Peygamberimizin toplulukla birlikte dua ettiğine dair rivayetler vardır. Örneğin, yağmur duaları gibi belli yerlerde toplanılarak yapılan dualar da bu çerçevede değerlendirilebilir. Hz. Peygamber'in başkalarının duymayacağı şekilde bireysel dualar ettiği ve insanlara hangi duaları bireysel olarak edecekleri konusunda tavsiyelerde bulunduğu bilinen bir gerçektir. Hz. Peygamber'in namazları cemaatle birlikte kılmanın törenselle duaya daha fazla önem verilmesi gerektiği yönünde yaptığı vurguyla birlikte, günlük hayatta bireysel olarak yaptığı duaların çeşitliliği, bireysel duanın da önemli olduğunu göstermektedir.⁶¹

3.1.3. Özgün ve Kalıplı (Formelle) Dua: Özgün dua, kişinin kendi duyguları, düşünceleri ve dilekleriyle doğrudan iletişim kurarak yaptığı dua biçimidir. Bu tür dualar, kişiye ait cümleleri ve duygularıyla yapılan duaları kapsar. Özgün dualarda, kişi genellikle kendi dilini ve ifadelerini kullanır ve dua içeriğini kişisel deneyimlerine, duygularına ve ihtiyaçlarına göre şekillendirir. Duanın özgün olmasından, herhangi bir dua formuna uymadan, öğretilmiş veya ezberlenmiş olmayan, bireyin içinden geldiği gibi, ruhunun derinliklerinden doğan dualar kastedilmektedir. Kalıplı (formelle) dualar ise genellikle kutsal kitaplarda geçen, manevi şahsiyeti yüksek kimselerin dile getirdiği, sanatsal ifade biçimleri de taşıyabilen dualardır. Kalıplı (formelle) dualar, öğrenilmiş ve

⁶¹ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.59

ezberlenmiştir. Belirli kalıplar, metinler veya geleneksel dua formları kullanılarak yapılan dua biçimidir.

Hız. Peygamber'in günlük yaşamda farklı durumlar karşısında yaptığı dualar, literatürde bulunan dua kitaplarında yer almakta ve Müslümanlar tarafından ilgili zamanlarda okunmaktadır. Nikah duası, ezan duası, cenaze duası, hutbe duaları, sefer duası, hastalıklardan korunmak veya şifa bulmak için dua, korkudan korunmak için dua, tövbe ve bağışlanma duası gibi dualar, Müslümanların Hız. Peygamberden öğrendikleri dualardandır. Ayrıca, çeşitli dua kitaplarında İslam dininin önde gelen şahsiyetleri, alimleri ve abidleri tarafından yapılan ve yazılan dualar, Müslümanlar tarafından hem bireysel dualarda hem de cemaatle yapılan törensel dualarda sıkça okunmaktadır.⁶²

Özgün dualar, zamana ve mekâna göre değişebilen, bireyin iç dinamiklerini yansıtan özelliklere sahiptir. Kişisel beklentilerin, umutların, isteklerin, kendi kelimeleri ve sözleriyle ifade etmesinden oluşur. "Kalıplı (formel) dualar, daha çok Kuran'da geçen dua sözlerini veya Peygamberimizin hadislerindeki ifadeleri barındırır. Örneğin "Rabbim! Beni yapayalnız bırakma!"⁶³ "Rabbim! Beni, anne ve babama bağışladığın nimete şükretmeye ve hoşnut olacağın iyi işler yapmaya yönelt. Merhametinle beni iyi kulların arasına sok."⁶⁴ "Rabbimiz! Hem bu dünyada, hem de ahirette güzellik ver bize."⁶⁵ "Allah'ım! Büyük küçük, birinci sonuncu, gizli açık, bütün günahlarımı mağfiret et."⁶⁶ "Rabbim! Bu gecede olacak hayrı, bundan sonra olacak hayrı senden istiyorum. Bu gecede olacak şerden ve bundan sonra olacak şerden sana sığınıyorum. Rabbim! Cehennem azabından, kabir azabından sana sığınıyorum."⁶⁷ gibi Kuran'da ve Peygamberimizin hadislerinde geçen dualar formel dualara örnektir.

3.1.4. Takdiri ve Tevcihi Dua: İstemek, irade sahibi olmakla ilgilidir. Davranışlarında sürekliliği sağlayabilmesi için insanın "isteme"sinin olması zorunluluktur. Bir eylemin ortaya çıkmasının ilk ve en temel insani güdü, istemektir. Eğer istemek olmazsa davranış da olmaz.⁶⁸

⁶² Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.56

⁶³ Enbiya Suresi, 89. ayet

⁶⁴ Neml Suresi, 19. ayet

⁶⁵ Araf Suresi, 156. ayet

⁶⁶ Müslim, Salât 216. Ebu Davut, Salât 152.

⁶⁷ Müslim, Zıkr 75. Tirmizi, Da'avat 13. Ebu Davut, Edeb 110.

⁶⁸ Karahan, *Dua ve Kader*, s.170

Takdiri dua, Yüce Yaratıcı'dan istenilen şeylerin kesin olarak tayin edilmeyip, tercihin O'na bırakılmasıdır. Takdiri dua, Allah'ın iradesine ve kaderine teslimiyeti ifade eden dua türüdür. Bu tür dualarda, kişi Allah'a, hayatındaki olayların ve durumların Allah'ın takdiri ve iradesi doğrultusunda olduğuna inanarak teslim olur ve kabul eder. Takdiri dualar genellikle "Allah'ın takdiri neyse o olsun" şeklinde ifade edilir ve kişi, yaşadığı durumu veya karşılaştığı zorlukları Allah'ın iradesiyle uyum içinde kabul eder. Takdiri duada kişi, Allah'tan söz konusu durumla ilgili herhangi bir istekte bulunmaz, tamamen bir kulluk bilinciyle Tanrı'nın kararına boyun eğeceğini, ona teslim olacağını ifade eder.⁶⁹ Örneğin herhangi bir durumla karşılaşıldığında, sınava girerken, bir tercih yapılması gerektiğinde "Allah'ım hayırlısını ver", "Benim için hayırlı ne ise bana onu nasip et" şeklindeki dua cümleleri örnek olarak verilebilir. Tevcihi dualar, karşılaşılan durum veya bir isteğin Allah'a ulaştırılması sırasında belirli taleplerde bulunulan dualardır. Örneğin bir sınava girerken "Allah'ım bana sınavı kazanmayı nasip et" şeklinde somut ifadeler barındırır.

3.2. İçerik Bakımından Dualar

İnsanların iç dünyaları, istekleri ve amaçları duanın içeriğinde belirleyici bir rol oynar. Her bireyin kendine mahsus taleplerinden oluşan dualar, çeşitlilik göstermektedir. Spilka, Din psikoloğu Foster'den alıntılarla farklı boyutlarıyla incelendiğinde duanın 21 çeşidi olduğunu belirttikten sonra üzerinde daha çok odaklanılan dua türlerinin içerik bakımından tapma, şükür, itiraf ve yalvarma şeklinde olduğunu belirtmiştir.⁷⁰

Türkiye'de Din psikologları tarafından, içerik bakımından duaların farklı şekillerde sınıflandırıldıkları görülür. Örneğin Horozcu, İçerik bakımından duaları; istek, şükür, övgü ve yüceltme, tövbe, af ve günah çıkarma duaları olmak üzere dörde ayırmaktadır.⁷¹ Hökelekli ise dua tiplerini beş grupta toplamaktadır.⁷² Bu çalışmada ise içerik bakımından dualar dört grupta ele alınacaktır;

3.2.1. İstek Duaları: İstek, arzulamak ve rağbet etmek anlamlarına gelir. Bir şeye içten gelen bir arzu ile yönelmek ve meyletmek demektir.⁷³ İnsan doğası gereği hayatında yerine getirilmesini istediği arzuları, talepleri ve eğilimleri vardır. Yüce Yaratıcı'ya

⁶⁹ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.64

⁷⁰ Bernard Spilka. "Dini Pratik, Dua ve Ritüel", *Din ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, Çev: Özer Çetin. (Ankara: Phoenix Yay. 2013), s.170

⁷¹ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.38

⁷² Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.226-227.

⁷³ Ayverdi, *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*, c:2, s.1462

inanan bir kimsenin başvuracağı ilk mercii de O'na duasında isteklerini dile getirmesidir.

Bireyin gerek kendisi gerekse başkaları için Allah'tan maddi veya manevi konularda yardım talep eden isteklerdeki dualarına istek duaları denir. Hastalıklardan korunma, bir konuda başarılı olma, bir mevkiye ulaşmayı isteme, maddi bir kazanç elde etmeyi içeren dualar, dünyevi istek dualarına örneklerdir. Allah'ın rızasını kazanmak, cennete girmeyi istemek, iyi bir Müslüman olmayı dilemek, ahlaklı davranmayı arzulamak gibi konularda yapılan dualar ise manevi istek dualarına örnek gösterilebilir.⁷⁴ İstek duaları, bütün duaların özetidir adeta. Bireyin hayatta karşılaştığı engellemeler, yaşadığı zorluklar, ihtiyaç hissettiği durumlarda Allah'tan yardım diler. Bazen bireysel bir sorunun aşılmasında yardım isteneceği gibi bazen de içsel bir huzura ermek ve psikolojik sıkıntıları aşmak için de O'na başvurur.⁷⁵

Bireyin Allah'a yönelerek dua etmesindeki en önemli faktör kişisel arzuları ve ihtiyaçlarıdır. Sıkıntılı durumlarla karşılaştığında, korku dolu bir an yaşadığında, kendisine ve çevresine olan güvenini kaybettiğinde yardım çağrısına ihtiyaç duyar. Dolayısıyla istemek, bir ibadet olarak duanın en temel özelliği olduğu söylenebilir.⁷⁶ İnsan, farklı konularda Yüce Yaratıcı'dan isteklerde bulunabilir. Hayatın bir alanında başarılı olma, yaşadığı bir sıkıntı veya hastalık karşısında şifa isteme, korkularını yenmek için güvenli bir yere sığınma gibi talepleri olabilir. Bu bağlamda Donald Capps "Dua dinin özüyse, istek duası duanın kalbidir" der. Bu yaklaşımını, çünkü dua temel olarak istekte bulunmadır, şeklinde açıklar. Duanın içeriğinde tapınma, günah itirafında bulunma, şükranlarını sunma gibi başka şeyler de vardır. Fakat temel bu dua türlerinin, istek dualarının birer çeşidi olduğunu belirtir. İstekte bulunmayı duanın kalbi olarak tanımlar.⁷⁷ Ayrıca birey, dua aracılığıyla kendisi hakkında bir istekte bulunabileceği gibi tanıdığı veya tanımadığı başka insanlar için de isteklerde bulunabilir.

İnsanın dua yoluyla Allah'a yönelerek dile getirdiği istekler, genellikle hayatın farklı alanlarından kaynaklanır. Bir kişi, mesleki veya iş hayatında başarı elde etme, ilişkilerinde uyumlu olma, maddi sıkıntıları aşma veya ruhsal huzur bulma gibi çeşitli

⁷⁴ Horozcu, *Din Psikolojisi*, s.217

⁷⁵ Selma BAŞ, "Manevi Danışmanlıkta Duanın Bir Destekleme Metodu Olarak Kullanımı", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, sayı: 52, (2017), s. 165

⁷⁶ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.226

⁷⁷ Donald Capps, "İstek Duası (Petitionary Prayer) Psikolojisi," Çev: Ümit Horozcu, *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* Sayı: 12, (2005), s. 157-158

konularda istekte bulunabilir. Ayrıca, dünyadaki zorluklarla başa çıkmak, sevdiklerinin sağlık ve esenliği için dua etmek, toplumsal adalet ve barışın sağlanması için dualar etmek gibi daha genel ve evrensel istekler de olabilir. Dua, sadece kişinin kendi hayatıyla sınırlı kalmayabilir; aynı zamanda toplum, ülke ve dünya genelinde daha geniş bir perspektiften bakarak yapılır ve böylece kişinin kendisi dışındaki insanlar ve toplum için de hayırlar dileyebilir.

3.2.2. Şükür Duaları: Şükür, verdiği nimetler için Allah’a karşı duyulan minneti dile getirmektir.⁷⁸ İnsan, sahip olduğu maddi ve manevi değerler için Yüce Yaratıcı’ya karşı içinde derin bir minnet duygusu taşır. Verilen nimetlere karşı içsel bir şükran duygusu, aynı zamanda bireyin mutluluğunu ve huzurunu da çoğaltır. Çünkü dile getirilen şükran duygusu, bireyin anlam dünyasındaki farkındalığın ifadesidir.

Yüce Yaratıcı’nın kullarına verdiği nimetler için, kulun O’na karşı duyduğu minnet duygusu şükür duasının temelini oluşturur. Şükretmek birey için duanın en sık ve kolay başvuru yöntemidir. Gündelik hayat içerisinde sahip olduğu nimetlerle, Allah’ın ikramlarıyla karşılaşır. Bu farkındalığa sahip olunca, insanın kalbinden ve dilinden şükür duaları dökülür. Çünkü insan kendisine verilen hediyeler ve yapılan yardımlar karşısında teşekkür etme ihtiyacı hisseder. Teşekkür etme ihtiyacı doğuştan gelir. Gerektiğinde teşekkür eden kimsenin kalbinde bir huzur ve mutluluk duygusu oluşur. Hayatımızı devam ettirebilmek, ihtiyacımızı karşılayabilmek, sayısız nimetlerden faydalanmak Yüce Yaratıcı’nın ikramlarındandır. Allah’ın bize verdiği nimetlere karşı şükran duygusu taşımak, farkındalık bilinciyle ilintilidir. Kişi bu farkındalığa erince hem Allah’a karşı kulluk görevini yerine getirmiş hem de içsel huzuru yakalamış olmaktadır.

Şükür duası, bütün dinlerde görülen bireyin kendisine verdiği nimetlerden dolayı Yüce Varlığa, minnettarlığını ifade ettiği bir dua biçimidir. Çünkü insan, kendisine yapılan iyilik ve yardımlara karşı minnet duyar, ona karşı şükranlarını dile getirme ihtiyacı hisseder. Dolayısıyla Allah’a gönülden inanan kimse de, onun bağışladığı nimetler için şükür duasında bulunması gayet doğal ve fitridir. Şükür duaları bazen de bir isteğin gerçekleşmesi durumunda Allah’a karşı teşekkürü ifade ederek ortaya çıkabilir.⁷⁹ İnsan, sonsuz lütuf ve ikram karşısındaki duygu ve tavırlarını en iyi şükür duasıyla ifade eder.

⁷⁸ Ayverdi, *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*, c:3, s.3008

⁷⁹ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.49

Şükretmek, genellikle kendilerine yapılan iyilikler için teşekkür etmekle ilişkilendirilir. Hayatı sürdürmek için gerekenleri ve yaşamı güzelleştiren nimetleri sağlayan ilahi kaynağa karşı minnettarlığımızı ifade edebiliriz. Şükür duası, çoğu dinde insanların Tanrı'ya verdikleri nimetler için şükranlarını ifade ettikleri bir duadır. İnsan ilişkilerinde olduğu gibi, Tanrı'nın lütuflarına karşı da şükranlarını ifade etme isteği belirir. Bazen ihtiyaçlarımız için dua ederiz ve bu dualar gerçekleştiğinde içimizden geldiği gibi şükür dualarına yöneliriz.

Şükür, Allah'ın bahsettiği lütuf ve ihsanın insan tarafından tanınması ve takdir edilmesidir. Bu nedenle, iyiliklerin kaynağı ilahi olduğu için, insan ile Yaratıcı arasında özel bir bağ oluşturur. Şükür, inançla sıkı sıkıya bağlıdır ve Kuran'da sıklıkla imanın bir ifadesi olarak kullanılır. Dolayısıyla, temelde inkâra karşı gelir. "Minnettarlık", İslam ahlakında büyük bir öneme sahiptir. Gündelik dünya ilişkilerinde bile yapılan bir iyiliğe minnet duymak, insana karşı anlayışlı olmayı ifade eder ve temel ahlaki kurallardan biridir. Sonuç olarak, dinî veya dünyevî herhangi bir iyiliğe karşı hiçbir tepki göstermemek nankörlük olarak kabul edilir.⁸⁰

Kuran-ı Kerim'de geçen peygamberlere ait dualarda da şükür kavramı önemli bir yer tutar. Şüphesiz peygamber dualarının bizler için eğitici ve öğretici bir boyutu vardır. İnanan kimsenin hayatını dua ile nasıl anlamlandırabileceğini, dua içeriklerini, her şeyin Allah'ın iradesine bağlı olduğunu bu ayetler vesilesiyle öğreniriz. Örneğin Süleyman Peygamber'in duasında Allah'a şükretmek şöyle geçmektedir: “Rabbim, bana ve ana-babama lütfettiğin nimete şükretmemi, senin beğeneceğin faydalı bir iş yapmamı gönlüme ilham eyle ve rahmetinle beni iyi kullarının arasına sok.”⁸¹ Şükür kavramı Hz. İbrahim'in duasında, “İhtiyar halimde bana İshak'ı lutfeden Allah'a hamdolsun”⁸² şeklinde dile gelirken Hz. Şuayb da şöyle dua eder: “Başarım ancak Allah'ın yardımı iledir. Ben yalnızca O'na dayandım ve ancak O'na döneceğim”⁸³.

3.2.3. Övgü ve Yüceltme Duaları: Övgü ve yüceltme duası, bireyin Yüce Yaratıcı'nın ululuğunun ve azametinin farkındalığını ifade ettiği dua türüdür. Bu dua türünde kul, Allah'a hamededer, tesbih ve tehlillerle O'nun yüceliğini dile getirir. Allah'a bağlılığını, ona teslim olduğunu, onun sevgisini kazanma arzusunu ortaya çıkaran övgü ve

⁸⁰ Hanife Miran, *Hamd ve Şükür kavramlarının Psikolojik Tahlili*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Y. L. Tezi, (Sakarya: 2010), s.25

⁸¹ Neml Suresi 19. ayet

⁸² İbrahim Suresi 39. ayet

⁸³ Hud Suresi 88. ayet

yüceltme duaları, bireyin dünyevi veya manevi isteklerini kolaylaştıracak birer öncü olarak da söylenebilir.⁸⁴

Övgü ve yüceltme duaları ile şükür duaları birbirine benzemekle birlikte aralarındaki farkı Horozcu şöyle ifade eder: “Şükür duasında Tanrı onun verdiği iyi şey için övülür. Övgü duasında ise Tanrı, Tanrı olduğu için övülür. Tanrı’dan gelecek iyilik bu dua esnasında göz önünde bulundurulmaz. Herhangi bir dış etkenin baskısından kaynaklanmayıp doğrudan kişinin kulluk idrakinin bir neticesi olarak yapılması sebebiyle, tıpkı başkası için dua ve şükür duasında olduğu gibi, iç kaynaklı/iç güdümlü bir dua türü olarak değerlendirilmektedir.”⁸⁵

Övgü ve yüceltme dualarının altında, bireyin farkındalığı yatar. Allah’ın evrende yarattığı düzen ve güzellikleri fark eden, ilahi tezahürleri idrak eden kimse, içindeki minnet duygusunu, herhangi bir istek ve talepte bulunmaksızın dile getirmesi biraz da O’nun yüceliğine karşı hayret ve hayranlığını dile getirmesidir. Allah’ın yarattığı düzen ve güzellikleri fark eden bir kişi, içsel bir minnet duygusuyla O’na yüceltme dualarıyla yaklaşır. Bu dualar, kişinin evrendeki ilahi tezahürleri algılamasıyla birlikte, Allah’ın yüceliğine olan hayret ve hayranlığını ifade etmenin bir yolu haline gelir. Övgü ve yüceltme duaları, insanın Allah’ın varlığını ve kudretini daha derinlemesine anlamasını sağlar ve böylece manevi bir bağ kurulmasına katkıda bulunur. Kuran-ı Kerim’de sadece insanların değil, bütün varlıkların Allah’ı yücelttiği hatırlanırsa ⁸⁶ övgü ve yüceltme dualarının İslam dini bağlamında önemi daha iyi kavranmış olur. Ayrıca Kuran’daki ilk sure olan Fatiha da övgü ile başlamaktadır: “Hamd, alemlerin Rabb’i olan Allah’a aittir.”⁸⁷

3.2.4. Günahları İtiraf ve Bağışlanma Duaları: İnsan yaratılışı gereği hata ve günah işlemeye müsait bir yapıdadır. Psikolojik açıdan işlediği günahlara karşı içinde oluşan pişmanlığı dile getirmek, hatalarından arınmak ve İlahi Güç tarafından bağışlanmak ister. Tövbe ve bağışlanma duaları, insanın hatalarından pişman olmasını ve Allah tarafından bağışlanmasını talep eden dualara denir. İnsan günlük hayat içinde zaman zaman kendini Allah’tan uzaklaşmış hissedebilir. Yaptığı hatalar veya ortaya koyduğu davranışlarda yalnızlık duygusuna kapılabilir. Günahlar insana Allah’la arasına bir

⁸⁴ Parladır, “Dua” *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, c:9, s.534.

⁸⁵ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.51

⁸⁶ Zuhurf 13: “Yedi gök, yer ve bunlarda bulunanlar O’nu tesbih eder, O’nu överek yüceltmeyen hiçbir şey yoktur; fakat siz onların tesbihini anlamazsınız.”

⁸⁷ Fatiha Suresi 1. ayet

mesafe koyduğu hissini oluşturup, vicdani bir huzursuzluk yaşayabilir. Bu durum bireyin kendine ve Yüce Yaratıcı'ya karşı yabancılaşmasıdır. Yaşadığı içsel gerilimi aşmak, huzuru yeniden yakalamak için Allah'a yeniden yaklaşması gerekmektedir. Tövbe ve istiğfar dualarının özünü bu psikolojik durum oluşturur. İçinde yaşadığı çatışmayı yakarışlarıyla, bağışlanma talebiyle gidermeye çalışır. Allah'a yeniden bağlanıp, manevi bakımdan kendini onarmaya gayret eder, kopmaya başlayan ilahi bağını güçlendirir.⁸⁸

Dua bir şemsiye gibidir, insanların hem dünya hayatını hem de ahiret hayatını korur. Hata yapmak insani bir özellik olmakla birlikte aynı şekilde yaptığı hatalardan pişmanlık duymak, onları telafi etmek de insani ve doğal bir gerekliliktir. Dünyada içsel bir huzura vesile olan dua, bireyin tövbe ve istiğfarlarla ahiret hayatına da temizlenerek gitmesine imkân sunar. Bağışlanma duaları bireyin anlam dünyasında bir temizlenme duygusu oluşturur. Hatalarından arındığını, Allah tarafından bağışlandığını düşünmek insanı aynı hataları yeniden yapmaktan alıkoyar. Dolayısıyla dünya hayatında huzur ve mutluluğu yeniden yakaladığı gibi af ve mağfiret duaları ahiret hayatının da güzelleşmesine vesile olur.⁸⁹

Din Psikoloğu W. H. Clark, tövbe ve günah itirafı dualarının sübjektif yönüne vurgu yapar. Ona göre bireyin kendisinin ön planda olduğu dualar sübjektif, Tanrı'nın ön planda olduğu dualar ise objektif dualardır. Tövbe ve itiraf duaları, bireyi işledikleri hataların geriliminden kurtarmayı amaçladığı için sübjektif bir özelliğe sahiptir. Kişi, işlediği günahlardan af edilmeyi dilerken, ona sıkıntı veren, içten içe onu bunaltan bir baskı unsurundan da kurtulmayı ve rahatlamayı arzu eder. Tövbe ve af dualarının ilk sonucu Tanrı'nın bağışlamasından önce kişinin kendisini bağışlaması, içsel bir huzura ve rahatlamaya ermesidir.⁹⁰

Bağışlanma isteğinin dini temellerini Kuran-ı Kerim'de bulmak mümkündür. Yüce Allah kendisini şöyle tanımlamaktadır: “Ama yaptıklarının ardından tövbe edip kendilerini düzeltenler başka; çünkü Allah çok bağışlayıcı ve merhametlidir.”⁹¹ Peygamberimize hitaben başka bir ayette ise: “Sen af yolunu tut, iyiliği emret,

⁸⁸ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.227

⁸⁹ Abdullah Dağcı, *Amaçsal Açından Dua Türleri: Din Psikolojisi Bağlamında Tümevarımsal Bir Yaklaşım Denemesi*, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, S. 8. Eskişehir, 2015, s.116-117

⁹⁰ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.53

⁹¹ Ali İmran Suresi 89. ayet

cahillerden yüz çevir”⁹² şeklinde buyurulmaktadır. Kuran’ın farklı ayetlerinde (Şura Suresi, 25 /Al-i İmran Suresi, 89 /Nisa Suresi, 96/ Maide Suresi, 9/ Bakara Suresi, 52/ En'am Suresi, 54/ Hicr Suresi, 49/ Sad Suresi, 66/ Buruc Suresi, 14-16/ Zümer Suresi, 53/ Furkan Suresi, 70) Allah’ın kendisini çok bağışlayan, çok merhamet eden ve çok esirgeyen olarak tanıttığı göz önünde bulundurulursa, bağışlanma dualarının dini temelleri daha iyi kavranmış olur.

4. Dua Psikolojisi

Yeryüzünde yaşamış bütün medeniyetlerde duanın farklı şekillerde karşımıza çıktığını görmekteyiz. Dua şekilleri birbirinden farklı olduğu gibi insanların dua etmelerinin gerekçeleri de birbirinden farklı olabilmektedir. Bazı insanlar dünyevi veya uhrevi bir talebi dile getirmek için dua ederken, başka biri verdiği nimetlere karşı şükran ve minnet duygularını dile getirmek için dua ettiği görülür. Hata ve günahlarını itiraf edip, içsel huzuru yakalamak, Tanrı’yla olan yakınlığını artırmak, hayatına yeni bir başlangıç yapmak amacıyla dua edenlerin olduğu gibi Tanrı’yı yüceltmek, onun ululuğunu dile getirmek için de gönlünü ve dilini ona açıyor olabilir. Hangi gerekçe ile yapıyor olursa olsun psikolojik bakımdan duanın insan üzerinde çok ciddi etkileri olduğu bilinmektedir. Dua psikolojik bir dışavurumdur ve insanın rahatlamasına, içsel gerilimlerden kurtulmasına olanak sunar. Bundan dolayı birçok araştırmaya konu olmuş, psikolojik açıdan bireyi nasıl etkilediği hususunda çalışmalar yapılmıştır.⁹³

İnsanlar, dua aracılığıyla içlerindeki duyguları ifade etmenin yanı sıra, manevi bir bağ kurma ve ruhsal tatmin sağlama yolunu da bulur. Dua, ruhsal bir denge ve huzurun sağlanmasına yardımcı olabilir. Psikolojik açıdan, dua ruhsal sağlık ve esenliği destekleyebilir, stresi azaltabilir ve kişinin duygusal ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olabilir. Bu nedenle, dua, ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu düşünülen temel bir dini uygulamadır ve bu konu birçok araştırmacının ilgisini çekmiştir. Dua eden kimsenin yaşadığı psikolojik deneyim, içsel bir yoğunlaşmanın sonucudur. Derin bir konsantrasyon içinde, kendi benliğini aşp, yüce bir gücün manevi etkisini hisseder. “Külli Varlık”a uzanan dilek ve temenniler, iç dünyasında coşku ve zevkin artmasına sebep olur.⁹⁴

⁹² Araf Suresi 99. ayet

⁹³ Ümit Horozcu, “Ruh Sağlığı ve Din”, *Din Psikolojisi El Kitabı*, Ed: Mustafa Doğan Karacoşkun, (Ankara: Grafiker Yay. 2013), s.178

⁹⁴ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.216-217

İnsan gerek fiziksel gerekse psikolojik bakımdan yaptığı dualardan etkilenir. Birçok hekim, hastalıklarla mücadele ederken hastanın manevi bakımdan güçlenmesi, moral değerlerinin yükseltilmesi, hayata daha olumlu bakmasını sağlamak amacıyla duanın önemli olduğunu belirtmişlerdir. Çünkü insan sadece fiziksel bir varlık değildir. Ruhunda yaşadığı gerilim veya rahatlama, moral değerlerinin yüksekliği veya moralsizliği, kendini güçlü hissetmesi veya aciz, karamsar kabul etmesi iyileşme sürecini belirleyen etmenlerdir. Birey Allah’a dua ederek, moral değerlerini yükseltebilir, kendini hastalıklara karşı daha güçlü hissedebilir, her şeyin ondan gelip ona döndüğü bilinciyle hayata daha olumlu bakabilir. Allah’a sığınmak, gönülden yapılan dualarla mümkündür. Dua psikolojik olarak bireyin direncini arttırdığı gibi, geleceğe daha umutlu bakmasını da sağlayabilir. İçsel gerilimden kurtulan kimse huzura erer. İradesini Yüce Yaratıcı’nın iradesine teslim eden birey, hayatta yalnız olmadığını, her zorluk karşısında Allah’ın yanında olduğunu hissederek psikolojik bakımdan güç kazanmış olur.⁹⁵

Yaşamı ve hayatı kendi varlığının ötesinde bir varlıkla açıklayan, aşkın bir varlığa inanan bütün insanlarda dua etme duygusu ve düşüncesi vardır. Bütün inanç biçimlerinde dua, inananların manevi bakımdan temizlenmesi için bir gereklilik olarak dile getirilmiş, hem de varlığını borçlu olduğu aşkın varlığa karşı bir teşekkür ve minnettarlık ifadesi olarak değerlendirilmiştir. İnsan hem kendisi için hem de başka insanlar için dua etme davranışı sergilemiştir. Gerek kendisi gerekse diğer insanlar için dua etmek, bireyin kendisini daha mutlu ve dingin hissetmesine vesile olur. Ne istediğinden bağımsız olarak, içsel bir huzura vesile olan insan için dua, ruh sağlığı bakımından terapötik bir özelliğe sahiptir.⁹⁶

Her insan hayatında psikolojik olarak etkilendiği bir takım olaylar yaşar. Bu olayların bir kısmı olumlu olabildiği gibi, bazı olaylar da onun psikolojisini olumsuz etkileyebilecek sonuçları doğurabilir. Böyle durumlar karşısında insan kendisini yetersiz ve zayıf görüp, sorunların üstesinden gelmekte zorlanabilir. Sorunları çözme noktasında, insanın hiçbir şey yapamayacağına inanmasına öğrenilmiş çaresizlik denir.⁹⁷ İnsanı pasifliğe iten, bitkin ve moral değerleri açısından yıpranmasına neden olan bu öğrenilmiş çaresizliği aşmanın yollarından biri de Allah’a sığınmak ve O’ndan

⁹⁵ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, (İstanbul: Çamlıca Yay. 2001), s.129

⁹⁶ Dağcı, “Amaçsal Açıdan Dua Türleri: Din Psikolojisi Bağlamında Tümevarımsal Bir Yaklaşım Denemesi”, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, s.89-90

⁹⁷ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, (Ankara: Bilim Sanat Yay. 2000), s.565

yardım istemektir. Merhametin kaynağı olarak Yaradan'la iletişime geçmek, sorunların üstesinden gelmek için O'na sığınmak bireyi psikolojik bakımdan daha güçlü ve dirençli kılar, sorunları aşabilecek özgüveni kazanmasına yardımcı olur. Öğrenilmiş çaresizlik durumunda, insanlar genellikle kendi güçlerine olan inançlarını yitirirler ve problemlerle başa çıkma konusunda umutsuzluğa kapılırlar. Ancak, dua etmek ve Yaradan'a sığınmak, insanın içsel güçlerini harekete geçirebilir ve olumsuz düşüncelerle baş etmesine yardımcı olabilir. Bu, kişinin psikolojik direncini artırarak, zorluklarla başa çıkma becerisini güçlendirebilir. İncanın ve dua etmenin insanın ruh sağlığına olumlu etkileri olduğu birçok araştırma tarafından desteklenmektedir. Bu nedenle, ruhsal güçlenme ve psikolojik iyilik haline ulaşmak için dua, etkili bir strateji olarak kabul edilebilir.

İnsanlar yaşadığı olumsuz durumların psikolojik yıkımını aşabilmek için kendisinden yardım isteyebileceği bir güce sığınma ihtiyacı hisseder. Başarısız olması halinde, insanı ruhi bakımdan dinginleştirecek, yaşadığı olumsuzluğu sağaltacak etkinliklerden biri de duadır. Dua esnasında birey, iç dünyasında yaşadığı karmaşayı Yüce Yaratıcı'nın sonsuz merhametine teslim olarak aşabilir. Sığınmak ve yardım istemek, gücünü ve sınırlarını aşan zorluklar karşısında kendisini daha güçlü ve dirençli hissetmesine olanak sunar.

Dua ederken psikolojik bakımdan insanda etkin olan duygu sevgi ve güvendir. Sevdiği ve güvendiği bir varlık olarak Yüce Yaratıcı, çeşitli tehlikeler karşısında insan için bir sığınaktır. Bilinçli ve farkındalık boyutunun ötesinde, birey bir zorluk ve korku anında, ani olaylar karşısında hemen Allah'a sığınır, onun yardımına başvurur. Bu özellik birey için duanın “şartsız refleks” boyutunu ortaya koyar.⁹⁸ Dua ile insanın sevme ve güvenme duyguları böylece ortaya çıkar, insani yönü daha da gelişmiş olur.

“Stres yönetimiyle ilgilenen uzmanlar, “içi su dolu bir bardağı beş dakika tutarsak kolumuz ağrır; on beş dakika tutarsak kan dolaşımımız etkilenir, kolumuz uyuşmaya ve ağrı artmaya başlar; yarım saat tutarsak acile götürülmek zorunda kalırız” derler. Hâlbuki suyun ağırlığı aynıdır; ama bize suyun ağırlığını hissettiren, onu taşıma zamanımızın uzamasıdır. Tıpkı bu suyun ağırlığı gibi, zihnimizi kilitleyen stres, sıkıntı

⁹⁸ Karahan, *Kader ve Dua*, s.165-166

ve dertler de Allah’a havale edilmesi gereken ağırlıklarımızdır.”⁹⁹ Dua bu bakımdan bizi psikolojik bakımdan zor durumda bırakan duygulardan arınmamıza bir vesiledir.

Peygamberimizin bu konuda şöyle bir duası vardır: “Allah’ım üzüntüden ve kederden sana sığınırım. Acizlikten ve tembellikten, korkaklıktan ve cimrilikten sana sığınırım. Borcun beni yormasından ve insanların kahrından sana sığınırım.”¹⁰⁰ Dua, taşınması ağır bir yüke dönüşen, ruhumuzu esir eden ruhsal sıkıntılara ve bunalımlara karşı psikolojik bir tedavi yöntemidir. Zorluklara karşı direncimizi artıran içsel bir güç, tahammül sınırlarımızı genişleten ruhsal bir dayanaktır.

“Ruh sağlığını korumak için duanın manevi enerjisinden yararlanmamız gerekir. Çünkü insanda akıl ve duygusal istekler arasında çatışma meydana gelebilir. Bu çatışma ilk yaratılışla başlamıştır ve insanın kaderidir. İşte bu düşünceden hareketle tasavvuf, gaye olarak benimsediği en yüksek mutluluğa; yani Allah’ı bilme ve tanımanın sırrına ulaşmak için güçlü bir irade eğitimi öngörür. Bu bağlamda dua; manevi enerjisiyle, güçlü bir irade eğitimiyle kişiyi motive eder.”¹⁰¹

Çeşitli durumlar karşısında bireyin yaptığı dua vesilesiyle Allah’a başvurması, verdiği nimetler için onu hatırlaması ve minnettarlığını dile getirmesi, bireyin psikolojik bakımdan kendini onarmasına, iyilik duygusunun gelişmesine, huzur ve mutluluğa ulaşmasına vesile olur. Allah’la kurduğu yakınlık duygusu sebebiyle ahlaki bakımdan arınmaya ve manevi bakımdan yücelmeye de imkan elde etmiş olur. Yaptığı duaların aracılığıyla bireyin şahsiyetinin olgunlaşmasına yapıcı bir etki ettiği, karakterinin gelişmesine vesile olduğu söylenebilir.¹⁰²

İnsanlar karşılaştığı çeşitli sorunlar karşısında psikolojik bir etken olarak “başa çıkma” edimine başvururlar. Başa çıkma, “bireyin güdüsel çatışmalarını çözümlemesinden kaynaklanan stres ve kaygıyı azaltmaya yönelik yaptığı davranışlar”¹⁰³ şeklinde tanımlanır. Dini başa çıkma ise, “bireyin genelde stres ve kaygıdan kaynaklanan psikolojik çatışmalarını azaltmaya veya yok etmeye yönelik yaptığı dini davranış”¹⁰⁴lara denir. Dini başa çıkma etkinlikleri içinde bireyin en çok sığındığı manevi barınak

⁹⁹ Esmâ Sayın, *Dua Terapisi*, (İstanbul: Nesil Yay. 2011), s.32

¹⁰⁰ Ebu Davut, Salat 367

¹⁰¹ Sayın, *Dua Terapisi*, s.65

¹⁰² Cilacı, “Dua” Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, c:9. s.533

¹⁰³ Salih Güney, *Davranış Bilimleri Sözlüğü*, (Ankara: Siyasal Kitavebi, 2004), s.30

¹⁰⁴ Mustafa Koç, *Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri*, Uludağ Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Yüksek Lisans Tezi, (Bursa: 2002), s. 64

duadır. Çünkü diğer ibadetlerin ve dini davranışların aksine, çoğu kez dua yalnız yapıldığından, içtenlik, samimiyet, adanmışlık ve özveriye dayanır.

Manevi öğretilere göre din, insanların mutluluğunu amaçlayan ve huzuru yakalamasını sağlayan bir rehberdir. Dindar bireyin davranışlarında olması beklenen özellikler, ahlak ve erdem, huzur ve dinginliktir. Psikolojik bakımdan iyi olma halini güçlendiren en önemli unsurlardan biri dindir. Bireyin dini tutumu ne kadar yüksekse psikolojik açıdan iyi olma durumunun da yüksek olması beklenir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar ikisi arasındaki olumlu ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadırlar.¹⁰⁵

Adanmışlık duygusuyla özverili bir biçimde yapılan dualar, bireyin aşkın boyutunu keşfetmesine imkân oluşturur. Bu keşif psikolojik iyi olma halinin çoğalmasında sağlar, stres ve kaygıya bağlı sorunları aşmasına yardımcı olur. Yapılan araştırmalar bunu kanıtlar niteliktedir. Son yıllarda duanın psikolojik etkisini ortaya koyan deneysel çalışmaların arttığı ifade edilir. Bernard Spilka, duanın insan hayatındaki etkisiyle ilgili yapılmış deneysel çalışmaların giderek çoğaldığını ifade ettiği bir makalesinde, bu araştırmaların %90'ı son 20 yılda yapıldığını belirtir.¹⁰⁶

Maltby, Lewis ve Day'in (1999) yaptıkları araştırma neticesinde bireysel dua ile psikolojik huzur arasında olumlu ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Aynı çalışmada duanın yapılma sıklığı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin de olumlu olduğu görülmektedir. Anksiyete, düşük benlik saygısı, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların önlenmesinde, ruhsal sorunların aşılmasında, fiziksel sıkıntıların üstesinden gelinmesinde yapılan bireysel dua etme sıklığının artmasıyla azalacağı, bireyin iç dünyasında kendini daha güçlü hissetmesine olanak sunacağı görülmektedir.¹⁰⁷

Yaşanılan büyük sorunlara karşı kişinin kendisini yalnız hissetmesi, üstesinden gelemeyeceğine inandığı psikolojik sıkıntılara karşı yılgınlık göstermesi olağan bir durumdur. Deneysel araştırmalar bu gibi durumlar karşısında duanın kurtarıcı bir psikolojik motivasyona dönüşebildiğini ifade etmektedir.

¹⁰⁵ Gülüşan Göcen, *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst. Yayınlanmamış Doktora Tezi, (Ankara: 2012), s.195

¹⁰⁶ Spilka, "Dini Pratik, Dua ve Ritüel", *Din ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları* s.169-170

¹⁰⁷ Orhan Gürsu, *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi*, Selçuk Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Yayınlanmamış Doktora Tezi, (Konya: 2011), s.141-142

Yapılan bilimsel çalışmalar psikoterapi hastalarının terapistle konuşmasının olumlu neticeler ortaya koyduğunu belirtmektedir. Birey kendi iç dünyasını terapistle açarken, kelimeler yardımıyla içsel bir yolculuğa çıkar aynı zamanda. Dinlenildiğini ve anlaşıldığını hisseden kimse için konuşmak bir şifadır. Sözcükler sadece dilinden dökülmezler, gönlünün kıvrımlarını aşı aşı, içindeki bükülmelerden geçerek, yara ve acılarına dokunarak kurduğu cümleler konuşan kimsenin iç dünyanın haritasını çıkarır. Terapist, konuştuğu psikoterapi hastasını daha yakından tanır, hasta da kendisini daha iyi anlamaya başlar. Sözler yardımıyla çift taraflı bir yolculuk yapılır. Duygusal rahatlama kendine olan güveni de artırır. Tam olarak duanın da bireyde psikolojik bakımdan aynı etkiyi oluşturduğu söylenebilir. Bu kez onarıcı bir terapistin yerini, sizi anlayan ve sizin güvendiğiniz Tanrı tasavvuru alır. Kelimeler gönlünüzdeki samimiyet ırmağından yıkanarak dökülür dilinize. Arınmış sözlerle dua eder birey Tanrı'sına. Böylece içindeki gerçek ben yalansız ve dolaysız bir şekilde açığa çıkar. Tanrı'nın merhameti, insan için en büyük terapi merkezidir. Ona sığınmak insanın kendisini onarmasına, güçlükler karşısında güçlü hissetmesine, kötü ve karamsar düşüncelerini O'nun rahmetinde eritmesine vesile olur. İşlediği günahları itiraf ettiğinde, hatalarından arınmış, suç ve suçluluk duygusundan kurtulmuş bir halde hayatına devam edebilir.¹⁰⁸

Anne Elizabeth Cooper tarafından 50 öğrenci üzerinde yapılan bilimsel bir çalışma neticesine göre dua ile stresi yönetme arasında olumlu ilişki olduğu görüldü. Araştırmaya göre, insanlar dua ve meditasyon yaptıklarında karşılaştıkları stresli durumları daha iyi yönettiklerini, manevi unsurların bireyi daha güçlü ve psikolojik bakımdan daha donamlı hissettiklerini belirtmektedir. Pargament, 1997'de yaptığı çalışmayla samimi hitap duasının ruhsal ve bedensel açıdan iyi durumda olma üzerinde olumlu etkisini ortaya koyarken, benzer bir çalışma da aynı yıl J. A. Astin tarafından yapılmıştır. Astin 28 kişi üzerinde dua ve meditasyonun psikolojik etkisini araştırmıştır. Araştırma neticesine göre dua ve meditasyon yapan grubun stresi daha iyi yönettiği, psikolojik rahatsızlıklara karşı daha dirençli olduğu görülmüştür.¹⁰⁹

Birey, karşılaştığı sorunlar karşısında kendisini çaresiz hissedebilmekte, direncini kaybedip, psikolojik yılgınlığa yenik düşebilmektedir. Dua ve meditasyon sayesinde, Yaradan'ın kendi içine yerleştirdiği pozitif duyguları keşfedip, sorunların üstesinden

¹⁰⁸ Baş, "Manevi Danışmanlıkta Duanın Bir Destekleme Metodu Olarak Kullanımı", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, s. 170

¹⁰⁹ Horozcu, *Din Psikolojisi El Kitabı*, s.183

gelebilmek yetisini kazanabilmektedir. Duanın insan psikolojisi üzerindeki olumlu etkilerinden biri de umuttur. Umut, inançtan alınan manevi güçle bireyin sıkıntılara karşı sabretmesine, Allah'ın kendilerine bir ferahlık sağlayacağına inanmasına, neşe ve şevki elden bırakmayıp çalışmaya devam etmesine olanak sunar. Yaşamak umudu daima diri tutmaktır. Karşılaşılan olumsuz durumların geçici olduğunu görmek, Allah'ın zorlukların ardından kolaylıklarla kişiyi ödüllendireceğini bilmek gerekir. Kişinin Allah'a yönelmesi ve sıkıntılarını ona iletmesi, umudunun daima canlı kalmasına da fırsat oluşturmaktadır.¹¹⁰

Duanın ruh sağlığına etkisi hakkında yapılmış bir alan çalışmasında, aşırı stres ve kaygılı durumlarda dua etme ihtiyacı hisseden ve duayı yaşadığı psikolojik gerilimden kurtulmak için dini başa çıkma yöntemi olarak kullanan ergenlerin oranı % 91,03 olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmanın sonuçlarına göre, düzenli ve devamlı dua edilmesinin ruh sağlığına olumlu etkiler yaptığına inananların oranı da % 98,72 olduğu görülmüştür.¹¹¹ Hastalar üzerinde yapılan bir araştırmaya göre de, insanların hastalıklara karşı dirençli olma ve yaşadığı durumdan kurtulmak için, dini başa çıkma yöntemi olarak dua ettiklerini görmekteyiz. Araştırma sonuçlarına göre, hastaların %70'i düzenli olarak dua ettiğini, %18'i sadece sıkıntılı anlarda dua ettiğini, %8'i ise hiç dua etmediğini ifade etmişlerdir. Ankete katılanların % 39'u faydasına inandığı için dua ettiğini, %16'sı onu rahatlattığı için dua ettiğini, %33'ü de ibadet olduğu için dua ettiğini ifade etmişlerdir.¹¹²

Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları konulu doktora çalışmasına göre, dua sayesinde şifa bulunacağına inanıp inanmadığı hakkındaki soruya, ankete katılanların %57,8'i duanın hastaya şifa vereceğine kesin olarak katıldığını, %29,6'sı katıldığını söylerken, %2,8'si katılmadığını, %2,2'si kesinlikle katılmadığını ifade etmiştir. Araştırma sonucuna göre, ankete katılanların %87,4'ü duanın hastalara şifa vereceğine inandığını belirtmiştir.¹¹³

Diyanet İşleri Başkanlığı, Strateji Geliştirme Başkanlığı tarafından 2014 yılında yapılan "Türkiye'de Dini Hayat" araştırması sonucu da psikolojik faktör olarak duanın önemini ve rolünü açıklar niteliktedir. Türkiye genelinde yapılan ve toplam 21632 kişiye

¹¹⁰ Erol Göka, *Psikoloji, Varoluş Maneviyat*, (İstanbul: Kapı Yayınları, 2021), s.150-151

¹¹¹ Koç, *Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri*, s.127-129

¹¹² Mustafa Kızmaz, *Dinin Hastalar Üzerindeki Etkisi*, Harran Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Yüksek Lisans Tezi, (Şanlıurfa: 1998), s.91-93

¹¹³ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.217

uygulan anket çalışmasının sonucuna göre kişiler, % 92,5 belli bir sebep olmaksızın her zaman dua ettiğini, %55,4'ü şükretmek istediğinde, %47,1'i maddi/manevi sıkıntıya düştüğünde, %43'ü bir yakını kaybettiğinde, %39,8'i korktuğunda, %38,8'i mutlu olduğunda, %38,6'ı dünyalık bir talebi olduğunda, %35,2'si uhrevi bir talebi olduğunda dua ettiklerini belirtmişlerdir.¹¹⁴

Ülkemizde yapılan alan çalışmalarında insanların büyük oranda dua ettiğini, çeşitli nedenlerle yaşadıkları sıkıntıları dua vesilesiyle aşacaklarına inandıkları görmekteyiz. Çünkü dua, güçlü bir dini başa çıkma faaliyetidir. İnsanın duygu ve düşüncelerine, faaliyetlerine ve edimlerine, psikolojik bir güç ve canlılık katar. Dua aracılığıyla insanın Allah'la kurduğu ilişki neticesinde bir ilahi enerji ortaya çıkar. Bu enerjiden psikolojik bir destek bulan insan, ruhunun ihtiyaçlarını karşılamakta, korkularını yatıştırılmaktadır. Dua bireyin kendi içinden başlayıp dışarıdaki dünyayı da olumlu bir şekilde değiştirmesine fırsat sağlar. Dua bu bakımdan kötülükten iyiliğe, karamsarlıktan umuda, yalnızlıktan birlikteliğe, zayıflıktan güç ve kuvvete doğru yapılan bir yolculuktur. Birey bu olumlu değişimi fark ettiğinde hayatının daha da güzelleşeceğini anlamış olmaktadır.¹¹⁵

Dua, kişinin iradesini canlandırarak sıkıntıyı gidermeye yardımcı olur. Ayrıca, benliğe dair tepkileri aşma yeteneğini artırır ve olaylar üzerinde estetik bir güç sağlar. Tarihin, milletlerin ve medeniyetlerin akışına uyum sağlama yeteneği de dua ile artar. Normal bilincin rahatsız edici ve reddetmeye eğilimli olduğu şeylerin kabul edilmesi ve benimsenmesi dua ile mümkündür. Dua, nesnelerin anlamını keşfetmeye yardımcı olur ve "ben" bütünlüğünün çirkin veya korkutucu bulduğu şeyleri geniş bir perspektiften görmeyi sağlar.¹¹⁶

İnsan için duanın önemi büyüktür. Her şeyden önce insanın kendini bilmesine ve Allah'la manevi bir bağ kurmasına yardımcı olur. Kendini bilen Rabbini bildiği gerçeğinden hareket edilirse, duanın insandan Allah'a doğru manevi bir yükseliş olduğu daha iyi kavranmış olur.¹¹⁷

5. Maneviyat ve Dua

¹¹⁴<http://www2.diyanet.gov.tr/StratejiGelistirme/Sayfalar/HaberDetay>. s.101

¹¹⁵ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.228-229

¹¹⁶ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.230

¹¹⁷ Bebek, *Din ve Düşünce Açısından Dua*, s.15

Maneviyat sözlükte, “Çeşitli güçlkle, tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü, ruh kuvveti, moral”¹¹⁸ anlamına gelmektedir. “Maneviyat bireyin, yaşam tecrübesine karşı geliştirdiği stratejiler olarak tanımlanmaktadır.”¹¹⁹ Maneviyatla ilgili tanımlarda daha çok “belli pozitif içsel özellik ve algılar” ile “kendini aşkınlık” kavramları ön plana çıkar. Psikolog Armsrong maneviyatı “kişinin dünyada faaliyette bulunma şeklini etkileyen bir Yüce Güç’le olan ilişkisinin varlığı” biçiminde özetlerken Benner, “Tanrı’nın Kendisiyle ilişki kurulmasına yönelik merhametli çağrısına insanın cevabıdır” şeklinde tanımlar. Benner’in maneviyat tanımına bakıldığında merhamet duygusunun öne çıktığı, merhamet ile insanın etkileşim alanına dikkat çekildiği görülmektedir. Doyle’nin maneviyat tanımında “varoluşsal anlam arayışı”na vurgu yapılmaktadır. Tart ise “nihai hedefler, yüce varlıklar, Tanrı, aşk, merhamet ve amaçla ilgili geniş insan potansiyeli” derken, insanın aşkın potansiyelini ön plana çıkardığı görülmektedir. Vaughan’ın yaklaşımında “kutsalın öznel tecrübesi” dikkati çekmektedir.¹²⁰

Psikologların insan ve maneviyat ilişkisine yaklaşımında genel olarak insanın aşkın özelliklerine vurgu yaptıkları söylenebilir. Çünkü insan sadece fiziki varlığından ibaret bir canlı değildir. Temel ihtiyaçların ötesinde aynı zamanda aşkın duygular taşıyan, hayatına bir anlam yükleyen, içsel tecrübeler yaşayan bir varlıktır. Karşılaştığı olayları ruhsal unsurlarla açıklama ihtiyacı duyar. Günlük hayatın pratikleri içinde davranışlarına aşk ve merhamet gibi hisler yön verir. İnsanın iki boyutlu bir özelliğe sahip olması, onu diğer canlılardan ayıran bir niteliktir.

Maneviyat, yaşam için hayati ve ilham verici bir güçtür. Her bireyin içsel olarak sahip olduğu ve özgün bir şekilde ifade ettiği bir yetenek ve eğilimdir. Bu manevi eğilim, insanı bilgiye, sevgiye, umuda, bağlanmaya ve şefkate yönlendirir. Maneviyat, bir kişinin değerler sistemini geliştirme kapasitesini, büyüme ve yaratıcı olma potansiyelini de içerir.¹²¹ Bu bakımdan din ile maneviyatın birbiriyle irtibatlı olduğu söylenebilir. Din ve maneviyat kavramları birbirinin yerine kullanıldığı gibi, birbirlerinden farklı

¹¹⁸ Ayverdi, *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*, s.1956

¹¹⁹ Nuray Türkyılmaz, *Davranış Genetiği Bağlamında Dini ve Manevi Eğilimler*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst. Yüksek Lisans Tezi, (İstanbul: 2008), s. 148

¹²⁰ Brian J. Zinnbauer, Kenneth I. Pargament, “*Dindarlık ve Maneviyat*”, *Din ve Maneviyat Psikolojisi, Temel Yaklaşımlar ve İlgili Alanları*, Çev: Sevdener Düzgüner (Ankara: Phoenix Yay. 2013), s.65

¹²¹ Yener Özen, “Sen ve Ben Üçümüzün Yolu, Pastoral Psikoloji ve Danışmanlığın Gerekliği Üzerine”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C:10, Sayı:2, s. 50

anlamlarda da kullanılmıştır. Maneviyat dinden daha genel ve dinin formel yapısının ötesinde genel bir anlama geldiği belirtilmiştir.¹²²

Erol Göka, çok boyutlu bir anlam katmanına sahip bir kavram olarak maneviyyatın, değişik disiplinler tarafından birbirinden farklı anlamlarla açıklandığını ifade eder. Batı dillerinde “spirituality” veya “spiritualite” kelimelerinin karşılığı olarak kullanılmaya başlanan maneviyyat kavramı, İslam düşünce tarihinde daha çok “ruhsallık” veya “tinsellik” kavramlarıyla izah edilir. Araştırmacılar, maneviyyat kavramını üç ana kategori altında ele alırlar. İlk olarak, Tanrı merkezli maneviyyat olarak bilinen ve teolojideki düşünce ve pratiği içeren geniş ya da dar anlamda tanımlanan bir yaklaşım bulunmaktadır. İkinci olarak, doğa veya ekoloji ile ilişkiyi vurgulayan dünya merkezli bir maneviyyat anlayışı yer alır. Üçüncü olarak ise, insanın potansiyelini ve başarısını vurgulayan hümanist veya insan merkezli bir maneviyyat kategorisi bulunmaktadır. Göka'ya göre, bu yaklaşımların ötesinde maneviyyat, bireyin kendisinin ve varoluşunun ötesindeki güçleri içerebilecek bir kavram olarak da tanımlanabilir. Göka'ya göre; modern zamanlarla birlikte maneviyyatın dini aşan, dinden bağımsız olarak değerlendirilmesi gereken bir içerik kazandığı söylenebilir. Maneviyyat, insan tecrübesindeki her türlü aşkın boyut ve anlam arayışını kapsayan bir kavramdır. Bu, dini deneyimleri ve Kutsal ile olan her türlü öznel yaşantıyı içerir. Aynı zamanda, kişinin günlük hayatta inancını nasıl yaşadığını, varoluşunun nihai koşullarıyla nasıl ilişki kurduğunu ve hayatına anlam kattığını da ifade eder.¹²³

Bazı psikologlar, maneviyyatı insanın doğuştan getirdiği ihtiyaçlar arasında saymışlardır. Fromm'a göre, insanlar kökenlerinden kopmuş olma, çaresizlik ve yalnızlık duygularıyla karşı karşıya kalırlar ve bu duygularla başa çıkmak için bir yönelim ve bağlılık nesnesine ihtiyaç duyarlar. Bu yönelim ihtiyacına en yaygın cevap ise güçlü bir lider, bir ruhani rehber ya da Tanrı'ya bağlanmak şeklinde ortaya çıkar. Fromm, bir amaç, fikir veya Tanrı gibi üstün bir güce kendini adamanın, yaşam sürecinde bütünlük sağlamak için gerekli ihtiyaçların bir ifadesi olduğunu düşünür. Bu nedenle Fromm, bu bağlılık sistemine olan ihtiyacı, insan varoluşunun ayrılmaz bir unsuru olarak görür.¹²⁴

Ruhsallık ve maneviyyat, bireyin yaşamına bir değer, amaç ve anlam aramasından doğar. Maneviyyatın insan psikolojisi üzerinde derin bir etkisi vardır. Manevi boyutu olan

¹²² Türkyılmaz, *Davranış Genetiği Bağlamında Dini ve Manevi Eğilimler*, s. 45

¹²³ Göka, *Psikoloji, Varoluş Maneviyyat*, s.17-22

¹²⁴ Eric Fromm, *Psikanaliz ve Din*, Çev: Şükrü Alpagut, (İstanbul: Kabalcı Yayınevi), s.34-35

şeyler bireyin acıları öğrenmesine, iyiliği içselleştirmesine, sevgiyi hayatının merkezi yapmasına olanak sunar. Aynı zamanda kişiliğinin bir bütünlük kazanmasına, sonsuz bir güçle iletişim kurmasına vesile olur. Maneviyat kendi ruhundan başlayarak çevresindeki bütün ruhsal varlıklarla sevgi, şefkat, sabır, anlayış, bağışlama ve hoşgörü duygularıyla iletişim kurmasını sağlar.¹²⁵

Hayatı daha anlamlı kılma, aşkınlık ve kutsallık duygularını içinde barındıran maneviyatla dua arasında güçlü bir bağ vardır. Çünkü “dua basitçe bir isteğin dile getirilmesinden ibaret bir söz ya da davranış değildir. Her şeyden önce dua ruhsal bir tavırdır; şuurun en yüksek bir düzeyinde varlık kazanmasıdır. Dua, insanın kendi yetersizliğini, çaresizliğini tecrübe etmekle birlikte, sonsuz güç ve bilgi sahibi, mülkün tek hâkimi yüce Allah’a, güven, bağlılık ve umutla halini arz etmesi, talebini iletmesidir.¹²⁶

Dua ruhsal bir ihtiyacın giderilmesinin ötesinde, bireyin kutsalla kurduğu ilişki üzerinden hayatı anlamlandırmasına katkı sağlayan önemli bir etkidir. İnsanın hayatı anlamlı kılması ve yaşamaya değer bulması, mutlak bir varlığa, yüce bir değere, nihai bir mercie, kısaca insanüstü bir varlığa bağlanmasıyla mümkündür. Manevi bir faktör, bireyin kendi sınırlarını aşarak, kendisinin ötesinde ve üstünde farklı bir ruhsal dönüşüm geçirmesine olanak tanır.¹²⁷

İnsanın manevi hayatının oluşmasında duanın önemli bir rolü vardır. Dua, insanın yaratılışından kaynaklanan bir şekilde Allah'a doğru bir yöneliş gibi görünse de, dini metinlere göre dua ve ibadet, Allah ile kul arasında Allah'ın rahmet ve şefkatinin kullar tarafından tanınma iradesinin üstün geldiği canlı bir ilişki ve iletişim olarak kabul edilmelidir.¹²⁸

Dualar, fizyolojik ve bireysel faydaların yanı sıra dini metinlerde, kişiyi hata ve günah işlemeye sevk eden nefsin basit isteklerinden, kin ve hasetten, duyarsız bir kalpten ve faydasız bilginin ve cehaletin doğurabileceği kötülüklerden korunmayı; kalpler arasında

¹²⁵ Öznur Özdoğan, *İsimsiz Hayatlar, Manevi ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma ve Öze Dönüş*, (Ankara: Özdenöze Yay. 2007), s.188-189

¹²⁶ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s.79

¹²⁷ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s.145

¹²⁸ Cilacı, “Dua” *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, c:9. s.532

sevgi, merhamet, gönül ve ahlak güzellikleri kazanma arzusunu ifade eden toplumsal, ahlaki ve ideal hedeflerin de duaların konusu olduğunu gösterir.¹²⁹

“İnsanın manevi açıdan olgunlaşması ve kemâle ermesinde dua önemli bir etkindir. Dua insanın zayıf yanlarını fark etmesini, eksik ve kusurlu tabiatını idrak etmesini sağlar. Böylece insan, eksikliklerini telafi etmenin yollarını aramaya başlar. Kusurunu bilmeyen, kusurlarını düzeltme imkânını da elde edemez. İnsan fıtratı kendi kusurlarını görmeyi, ortaya dökmeyi sevmez. Dua esnasında Rabbine yönelip el açınca günahlarını itiraf ederek, kendini günaha sevk eden beşeri zaafılarını ve eksikliklerini fark etmeye başlar.”¹³⁰

Dua, insanın aşkın duygularını açığa çıkarması, manevi bakımdan gelişmesini sağlayan önemli bir etkindir. Psikolojik olarak, dua sadece maddi ve fiziki ihtiyaçları karşılamakla kalmaz; diğer taraftan daha yüce bir yaşama ulaşmak, manevi bakımdan olgunlaşmak arzularını da içerir. Duanın temel amaçlarından biri de insanın hayatına derinlik katması, ilahi olanla irtibatını sağlamlaştırarak ruhsal olgunlaşmayı sağlamasıdır. Bu çaba, isteğe bağlı, farkındalık bilinciyle yapılan bir eylemi ifade eder.¹³¹

Fizik dünyanın sınırları ve imkânları insanoğlunu çoğu zaman korkutup ürkütmekte, tam olarak tatmin olmaktan ve doygunluktan yoksun bırakmaktadır. Dünyada elde edilen, yaşanan hiçbir şey insanın arzularına tam bir doyum sağlamamaktadır. Bu yüzden hep ötelere, daha ötelere sonsuzluğa açılma, kusursuz ideal bir dünya özlemi insanın yakasını bırakmamaktadır. İşte bu noktada dua, insanın hayatına bir anlam bulma arayışında derin ve içli bir cevap olmaktadır. Bu da ancak varlığına inanılan ve kendisine güvenilen ilahi kudretle canlı bir ilişki içerisinde anlamını bulmaktadır.¹³²

Dua, bireyin manevi gelişimine katkı sağlayan önemli bir motivasyondur. Hata ve kusurlarını örtüp, maneviyatını geliştirme olanağı sunan içsel bir tecrübedir. Dua her şeyden önce bireyin kendini keşfetmesine imkan sağlar. Çünkü dua içsel bir sesle yapılır. Bireyin her şeyden önce kendisine karşı samimi ve dürüst olması gerekir. Allah’a yalan söyleyemeyeceği gerçeğinin farkında biri olarak, huşu içerisinde sonsuzlukla kurduğu ilişki insanı olgunlaştırır. Dua sözlerinde kişinin ilk muhatabı

¹²⁹ Cilacı “Dua” *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, c:9. s.534

¹³⁰ Tekineş, *Dua Nedir?* s.81

¹³¹ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.71

¹³² Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.70

kendisidir aslında. Dua ederken kendi sınırlarının farkına varır, Yüce bir güce sığınır. İçindeki ilahi varlığın yansımasıyla tanışır, derin yönlerini keşfeder. Bir sıkıntı ile karşılaştığında, zorlukları aşmak için sığınacağı manevi bir kaynağa ulaşmasını sağlar.¹³³

Ali Şeriatî, duanın insanın maneviyatın kattığı değeri şöyle ifade eder: “Dua eden, gündelik hayat içinde insanı sürekli olarak bayağılıklara ve toprağa bulaşan böyle bir durumda, kendi ruhunu aşkın isteklerin, maneviyata ait cazibelerin ve aşkların cilvegâhı olarak bulma fırsatı verir. Maddi hayatta başı ezilmiş ve bastırılmış olan en yüksek insani niyazların, hallerin ve eğilimlerin uyanmasına ve Allah’ın huzurunda başını kaldırıp kendisini göstermesine imkân sağlar. Böylece her defasında bir kere daha kendisini sıradan, görelî ve değersiz bağların esaretinden kurtararak sonsuzluğun, mutlağın, aşkınlığın, bekanın ve maveranın eşiğinde bulur. İstemenin gücüyle, içtenlik ve ihlas dolu âşıkane yüksek isteklerle, varlık merdiveninde bir basamak daha yukarı çıkarak insanın yükselişini tecrübe eder.”¹³⁴

Maneviyat insan için varoluşsal bir durumdur. Çünkü ondan bağımsız bir şekilde varoluşu gerçekleştirme imkanı yoktur. Allah “Ben size kendi ruhumdan üfledim” dediğine göre, kendisi ile ilahi olan arasında güçlü bir ilişki vardır. Dua vesilesiyle birey bu ilişkiyi keşfederek içsel bir güce ulaşır.¹³⁵

Allah’la dua aracılığıyla güçlü bir bağ kuran insan, manevi bir eğitimden geçer. Dua, ahlak ve karakter üzerinde de olumlu etkiler bırakır. Düzenli ve sık yapıldığında dua, insanın doğasına saflaşmaya, erdemli bir yaşayışa ve karakter olgunluğuna ulaştırır. Kişinin kendini doğru bir biçimde tanımasına, kendisi hakkında iç görü geliştirmesine sebep olur. Dua ederken birey, şuurun derinliklerinde yer alan ilahi kaynağı keşfeder. Bencillik, hırs ve günahlarından arınarak alçakgönüllü olmayı tercih eder.¹³⁶

İbadet ve dualar aracılığıyla birey, şuurunda Allah bilincini daha canlı ve sürekli hale getirebilir. Kulun Allah’la kurduğu bu ilişki kendisinin daha ahlaklı ve erdemli olmasına olanak sunarken, psikolojik ve ruhi bakımdan olgunluğa erer. Hayatta karşılaşacağı çeşitli durumlar içinde Allah’a olan bağlılığı vesilesiyle daha ferasetli ve

¹³³ Akif Hayta, “İbadetler ve Ruh Sağlığı”, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Ed: Hayatî Hökelekli. (Ankara: Ankara Okulu Yay. 2002), s.118

¹³⁴ Şeriatî, *Dua*, s.86

¹³⁵ Öznur Özdoğan, *Aşkın yanımız Maneviyat*, (Ankara: Özdenöze Yay. 2010), s.10

¹³⁶ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.74

öngörülü davranır. Gücünün üzerinde bir güç olduğunu, her şeyin ona bağlı bulunduğu bilinciyle dua ettiğinde, derin bir tevekkül ve teslimiyet duyguları içinde huzuru ve mutluluğu yakalayabilir.¹³⁷

Manevi bakımdan duanın insan üzerindeki önemli etkilerinden biri de şifa boyutudur. Şifa boyutu, Din Psikolojisi açısından manevi bakımla ilintilidir. “Manevi bakım veya Rehberlik; insanın kendini tanıması ve anlaması, çevresine uyum sağlaması, problemlerini fark etmesi ve çözmesi için, çeşitli teknikler uygulayarak profesyonelce yapılan psikolojik yardım sürecidir.”¹³⁸ Dua eden kimse, bir bakıma, manevi bakımdan iç dünyasında bir onarım ve iyileşme sürecini yaşamaktadır. İlahi varlıkla kurduğu iletişim, Yaradan’dan manevi bir destek duymasını sağlamaktadır. Bu açıdan dualar, “şifanın bizden uzak olmadığını; Allah’a sığınan her kulun şifasının öncelikle gönlünde ve zihninde saklı bulunduğunu anlatır. Bu farkındalığı yakalayan bir kul için her dua, manevi bir terapidir. Kul, gökte ve yerde hiç kimsenin ve hiçbir şeyin kendisine Allah’ın izniyle zarar veremeyeceği bilincine ulaşır. Bu bilinç kula; huzur, mutluluk, güven ve sahip çıkılma duygusu ile birlikte şifa enerjisi de sunar. Şifa enerjisi de zaten bu duygudan beslenir. Şifa veren duaların terapi yapan etkisi de, ifade edilen bu gücünden kaynaklanır.”¹³⁹

Duanın temelinde bir güven duygusu yer alır. Yüce bir güce inanmanın ve ona dayanmanın verdiği güven duygusu, zorluklara ve sıkıntılara karşı kişide içsel bir dinginliğe vesile olur. İnsanın gücü her şeye yetemez, bütün sorunları kendisi aşamaz. Kendi sınırlarının farkında vardığında, Allah’a sığınma ve ondan yardım isteme ihtiyacı hisseder. Bu hissediş duanın özünde bulunan güven duygusunu pekiştirir.¹⁴⁰

Karşılaştığı veya başından geçen zorlu durumlar bireyi manevi bakımdan yıpratır. Moral değerlerinin azalmasına, kendisini yetersiz hissetmesine neden olur. Dua zorlu durumlar karşısında, örneğin sevdiği birini kaybettiğinde, hastalıklar karşısında çaresiz hissettiğinde, aşamayacağı ciddi sorunlar yaşadığında bir sığınaktır. Dua vesilesiyle yaşadığı sıkıntı ve zorlukları Allah’a iletirken, aslında yaşadıklarını yeniden yorumlar. Hayata bakış açısında büyük bir perspektif değişikliği yapar. Kendi sorunlarıyla baş

¹³⁷ Cilacı, “Dua” *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, c:9. s.532

¹³⁸ Hasan Mollaoğlu, *Hastane Hizmetleri Bağlamında Manevi Bakım ve New York Healthcare Chaplaincy Örneği*, Ankara Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, (Ankara: 2013), s.18

¹³⁹ Sayın, *Dua Terapisi*, s.80-81

¹⁴⁰ Nurten Kimter, “Dini İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine”, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Ed: Hayati Hökelekli, (Ankara: Ankara Okulu Yay. 2002), s.192

edememesinin doğal olduğunu, her şeyin yüce bir gücün iradesi altında gerçekleştiği düşüncesini kabul etmeye başlar. Dua kişinin kendisini Allah'a yakın hissetmesine sebep olur, bundan dolayı dua bilişsel başa çıkma stratejisi olarak ele alınabilir. Çünkü hayatında paylaşacağı, yardım talep edeceği bir güç vardır. Yakınlık duygusu sorunların aşılmasında bireye yardımcı olur.¹⁴¹

"Manevi rahatsızlıklar dua ile tedavi edildiği gibi fiziki rahatsızlıklar için de dua şifadır. İnsan ruh ve bedeni ile bir bütündür. Fiziki hastalıkların zamanla insan psikolojisini etkilemesi gibi psikolojik hastalıklar da bedeni etkiler. Bu tip hastalıklar günümüz tıbbında psikosomatik hastalıklar şeklinde adlandırılmaktadır. Bedendeki hastalıkların ve rahatsızlıkların kişinin psikolojik durumu ile yakın ilgisi vardır. Nitekim hastalıklara karşı vücudumuzu koruyan bağışıklık sisteminde ortaya çıkan rahatsızlıkların stresle yakın ilgisi bulunduğu bilinmektedir. Dua, insanın psikolojik açıdan rahatlamasına vesile olarak insan ruhunun huzura kavuşmasına yardımcı olur. Böylece hem hastalıklara karşı korunmak için hem de tedavi sürecinde duadan yararlanılabilir."¹⁴²

Fiziksel hastalıklar karşısında da duanın önemini belirten en önemli kaynak Kur'an'dır. Önceki peygamberlerin hayatlarını bize ibret olarak anlatan kıssalarda, Eyüp Peygamber'in ağır bir hastalığa yakalandığında dua ettiğini ve Yaradan'dan şifa dilediğini öğrenmekteyiz.¹⁴³ Başka bir ayette ise İbrahim Peygamber'in Yaradan'la ilgili sözlerinde şifa ile dua arasındaki ilişkiyi görebilmekteyiz: "Hastalandığımda O bana şifa verir."¹⁴⁴

Dua ile şifa arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar vardır. 1993 yılında Eisenberg ve arkadaşlarının yaptıkları bir bilimsel çalışmada 1539 kişiyle mülakat yapmışlardır. Araştırmada son bir yıl içinde en az bir kez, manevi terapi, şifa, dua, meditasyon gibi ruhsal bir tecrübeyi denediklerini söyleyen kimselerin oranı %34'tür. Üstelik daha önce yapılan araştırmalara göre yıldan yıla bu deneyimi tecrübe edenlerin oranının arttığı görülmektedir. Koenig ve arkadaşlarının yaptığı benzer bir araştırmaya göre de sağlık sorunları yaşayan kimselerin, hastalıklarla baş etme hususunda dini bir

¹⁴¹ Mustafa Naci Kula, "Manevi Danışmanlık Açısından Fatiha Suresi Üzerine Psikolojik Analizler", *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, Sayı: 2, (2020), s.152

¹⁴² Tekineş, *Dua Nedir?* s.87

¹⁴³ Enbiya Suresi, 83-84. ayetler

¹⁴⁴ Şuara Suresi 80. ayet

takım ritüellere başvurdıkları, manevi bakımdan kendilerini güçlü hissedecekleri tecrübeleri denedikleri ifade edilmiştir.¹⁴⁵

Yapılan deneysel araştırmalar, dua ile şifa arasındaki ilişkinin önemini ortaya koymuş, hastaların kendilerini daha güçlü ve dirençli hissetmelerine imkân sağladığı tespit edilmiştir. California eyaletinde 1987 yılında Soderstrom ve Martinson tarafından kanser hastaları üzerinde yapılan bir çalışmaya göre, hastalara yaşadıkları sağlık sorunları için başvurdıkları manevi bir yöntem olup olmadığı sorulmuştur. Kanser hastalarının verdiği cevaba göre, en çok başvurdıkları manevi yöntemin dua olduğu görülmüştür.¹⁴⁶



¹⁴⁵ M. Evren Hoşrik, *Dua ve Plasebonun Sigiller Üzerindeki Etkisi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilm. Enst. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, (Ankara: 2010), s.35

¹⁴⁶ Hoşrik, *Dua ve Plasebonun Sigiller Üzerindeki Etkisi*, s.41

İKİNCİ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

1. Araştırmanın Örneklemi ve Nitelikleri

		Yüzdelik	Sayı
Yaş	18-30 Yaş arası	% 32	8
	31-45 Yaş arası	% 52	13
	46-60 Yaş aras	% 16	4
Cinsiyet	Bayan	% 52	13
	Bay	% 48	12
Meslek	Emekli	% 8	2
	Ev Hanımı	% 16	4
	Psikolojik Danş.	% 4	1
	Tekniker	% 4	1
	Din Görevlisi	% 4	1
	Aşçı	% 4	1
	Şoför	% 4	1
	Arıcı	% 4	1
	Öğrenci	% 4	1
	Televizyoncu	% 4	1
	Sekreter	% 4	1
	Muhasebeci	% 4	1
	Kaynakçı	% 4	1
	Öğretmen	% 12	3
	Bankacı	% 4	1
	Beyaz Eşya Tekn.	% 4	1
Medeni durum	Evli	% 76	19
	Bekar	% 24	6
Eğitim	İlkokul-Ortaokul	% 16	4
	Lise	% 32	8
	Önlisans	% 16	4
	Lisans	% 32	8
	Lisansüstü	% 4	1
Toplam		%100	25

Araştırmaya katılan bireylerin yaş aralığı dört gruba ayrılarak analiz edildi. Yaşları 18 ile 30 Yaş arasında bulunan 8 kişi (%32), yaşları 30 ile 45 arasında bulunan 13 kişi

(%52), yaşları 45 ile 60 yaş arasında bulunan 4 kişi (%16) toplam 25 kişinin araştırmamıza katıldığı görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımında 13 kişi (%52)'nin kadınlardan, 12 kişi (%48)'nin de erkeklerden oluştuğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kimselerin mesleki dağılımları 2 kişi emekli (% 8), 4 kişi ev hanımı (% 16), 1 kişi Psikolojik Danışman (%4), 1 kişi tekniker (%4), 1 kişi din görevlisi (%4), 1 kişi aşçı (%4), 1 kişi şoför (%4), 1 kişi arıcı (%4), 4 kişi öğrenci (%16), 1 kişi televizyoncu (%4), 1 kişi sekreter (%4), 1 kişi muhasebeci (%4), 1 kişi kaynakçı (%4), 3 kişi öğretmen (%12), 1 kişi bankacı (%4), 1 kişi beyaz eşya teknikeri (%4) şeklindedir. Katılımcılardan 19 kişi (%76) evli kimselerden, 6 kişi (%24) bekar kimselerden oluştuğu, medeni durumu dul olan kimsenin bulunmadığı görülmektedir. Katılımcılar eğitim durumuna göre incelendiğinde araştırmamıza okur-yazar kimsenin katılmadığı, ilkokul-ortaokul mezunu olarak 4 kişinin (% 16), lise mezunu olarak 8 kişinin (%32), önlisans mezunu olarak 4 kişinin (%16), lisans mezunu olarak 8 kişinin (%32), lisansüstü mezunu olarak 1 kişinin (%4) katıldığı görülmektedir.

2.Araştırmanın Bulguları

Araştırma kapsamında katılımcılara açık uçlu 10 soru yöneltilmiş, verilen cevaplar nesnel, sistematik ve niceliksel bir çözümlemeyle değerlendirilmiştir. Katılımcılar tarafından elde edilen sonuçlarla ilgili, karşılaştırma yapma olanağı sunduğu için sistematik şemalar ve tablolar oluşturulmuş, böylelikle kolay yorumlanması amaçlanmıştır. Katılımcılara sorulan sorulardan elde edilen cevaplar içerik analizine tabi tutularak araştırmanın temel problemleri ve hipotezlerine bağlı olarak tartışılmıştır. Katılımcıların yoğunluklu olarak ifade ettikleri noktalar ile temalar ve alt temalar şeklinde toplanarak değerlendirilmiştir.

2.1. Dua Etme Sıklığı

<i>Dua etme sıklığı</i>	<i>Yüzdelik</i>	<i>Sayı</i>
<i>Hiç dua etmem</i>	%0	0
<i>Nadiren</i>	% 0	0
<i>Bazen</i>	% 8	2
<i>Ne çok, ne az</i>	% 12	3

Sık	% 28	7
Çok sık	%52	13
Aşırı sık	%0	0
TOPLAM	%100	25

Dua, evrensel bir olgudur. Farklı dinlerde ve toplumlarda dua etme ritüeline rastlamak mümkündür. Tarihin farklı dönemlerinde yaşayan insanların dua davranışı veya duaya benzer davranışlar ortaya koyması, duanın doğal ve doğuştan gelen bir yöneliş olduğunu göstermektedir. Horozcu, Düşünür P. Marinier'in, sadece inanan kimselerin değil dine karşı ön yargıları bulunan rasyonalistlerin dahi ölümle yüz yüze geldiklerinde duaya yöneliyor olmalarının bunun fitri bir ihtiyaç olduğunu gösterdiğini belirtir. Ona göre dua davranışının sonradan öğrenilmesi ise fitratta var olan bir eğilimin eğitim sonucunda şekillenmesinden ibarettir.¹⁴⁷ Modern zamanlarda yapılan çalışmalar ortaya koymaktadır ki dua her zaman yaygın bir ritüel olarak yapılmaya devam etmektedir. Bilimsel çalışmalar aracılığıyla büyük bir oranda gençlerin farklı sebeplerle devamlı veya belli aralıklarla dua yaptıkları görülmektedir. Yaptıkları dualar neticesinde olumlu sonuçlar aldıklarını belirtenlerin oranı da hayli yüksektir.¹⁴⁸

Fitri bir eğilim olarak dua etmek, psikolojik açıdan insanı rahatlatmaktadır. İnsan yaşadığı olumsuz durumları aşmak veya gelecekte güzel şeyler beklentisi gerçekleştirmek için duaya yönelir. Dua etmek, bireyin bir umut beklentisi içerisine girmesini sağlar. Çünkü evrenin yaratıcısından yardım istemiş, O'na sığınmıştır. Umut beklentisinin bireydeki en önemli sonucu güven duygusudur.¹⁴⁹

Gashi'nin 225 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada duaların insanların hayatına olumlu katkı sunduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma sonucuna göre hayat memnuniyeti ile duaya yönelim arasında çok önemli bir ilişki vardır. Zorluk durumlarında dua eden, arzu ve isteklerini Allah'a ulaştıran bireylerin hayattan memnun olma seviyelerinin daha yüksek çıktığı görülmektedir. Dua etmek, olumsuz duygu ve

¹⁴⁷ Horozcu, *Din Psikolojisi*, s.226

¹⁴⁸ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.218-219

¹⁴⁹ Kimter, "Dini İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine", *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, s. 192.

düşüncelerden kurtulup, hayata daha olumlu bakmayı, umut etmeyi desteklediği anlaşılmaktadır.¹⁵⁰

Dua ile ilgili yapılan başka bir alan araştırmasında da Karşlı, Gençlerde Sınav Kaygısı, Dindarlık ve Dua İlişkisini incelemiştir. Trabzon'da orta öğretimde okuyan 555 öğrenci üzerinde yapılan araştırmaya göre dua etmek, sınav kaygısının azalmasında önemli bir yöntem olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların %41,1 duanın her zaman sınav kaygısını ve stresi yenmede kendisine yardımcı olduğunu belirtmiştir. Aynı soruya %26,8'sık sık diye cevaplandırırken, %25,6'sı ise bazen şeklinde yanıtlamıştır. Genel olarak araştırmaya katılan örneklem büyük çoğunluğuna göre dua etmek, insanı rahatlatıp sınav kaygısının azalmasına yardımcı olduğu ifade edilmiştir.¹⁵¹

Duanın, bireyin hayata olumlu bakmasına imkân tanıdığı gibi, karşılaştığı sorunları aşmasına yardım etmektedir. Yapılan araştırmalarda da görüldüğü gibi dua, insanların farklı neden ve sebeplerle hayatında var olan manevi bir olgudur. Bu noktadan hareketle mevcut araştırmada katılımcılar tarafından "hiç dua etmem" ve "nadiren" seçeneğinin işaretlenmediği gözlemlenmektedir. Diğer taraftan 2 kişi bazen dua ettiğini (%8), 3 kişi "ne az ne çok" dua ettiğini (%12), 7 kişi "sık" dua ettiğini (%28), 13 kişi ise "çok sık dua ettiğini" (%52) belirtmiştir. Hiç dua etmemekten, aşırı sık dua etmeye kadar kademeli oluşturulan gruplar incelendiğinde, katılımcıların duaya önem verdikleri ifade edilebilir. Çok sık dua ettiğini belirtenlerin oranı (%52) ve sık dua edenlerin oranı (%28) dikkate alındığında, dua etme oranının oldukça yüksek olduğu dikkat çekmektedir. İnsanlar farklı meslek, cinsiyet, yaş ve eğilimlerine rağmen duayı önemsedikleri, hayatlarında duanın değerli bir motivasyona sahip olduğu görülmektedir. Dolayısıyla fitrî bir arzu olarak duanın hem bu çalışma içerisinde hem genel olarak insanlar açısından önemli bir ritüel olduğu ifade edilebilir.

2.2. Duanın Tamamlayıcı Gücü

İnsan için dua önemli bir ritüeldir. Dua, bireyin sadece içinde bulunduğu durumla ilintili değildir. Dua bireyin hayat felsefesini belirleyen, hayatın bütün boyutlarını kuşatıcı, iradi davranışlarına yön verici, düşünce ve duygu dünyasını şekillendiren bir eylemdir. Kalpten söylenen, samimiyetin bir yansıması olarak dile dökülen sözler bireyin

¹⁵⁰ Feim Gashi, "Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, sayı: 25 (2016/2), s. 26

¹⁵¹ Necmi Karşlı, "Gençlerde Sınav Kaygısı, Dindarlık Ve Dua İlişkisi", *Dergiabant (AİBÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi)*, Bahar 2019, Cilt:7, Sayı:13, s.207

kendisiyle ve Rabbiyle kurduğu iletişimin ifadesidir. Bundan dolayı hem maddi hayatını ve fiziki şartları hem de manevi hayatını, psikolojik durumunu etkisi altına almaktadır.¹⁵²

İnsanın karşı karşıya kaldığı problemleri çözmek, yaşadığı olaylara bir anlam vermek, hayatındaki belirsiz durumlar karşısında kaygısını azaltmak için kendisinden üstün, yüce bir güce sığınır, değerli kabul ettiği bir inanç sistemine göre yaşar. Her bireyin, yaşamında kendine mahsus bir yönelim sistemi vardır. İnanıldığı değerlere göre bir davranış ve yaşayış şekli belirleyen insan, başına gelen olaylar karşısında nasıl davranacağını, nasıl bir tepki ortaya koyacağını tayin eder.¹⁵³

Çeşitli dini başa çıkma yöntemleri olduğu bilinir. Dua etmek, şükretmek, sabretmek, itaat, alçakgönüllü olmak bunlardan bazılarıdır. Dini başa çıkma yöntemleri içerisinde en çok başvurulan bir yöntem olarak dua, Allah’a gönülden yönelmenin ve O’na bağlanmanın bir ifadesidir. Hayatta karşılaşılan zorluklar ve sıkıntıları aşmak, hastalıklar ve felaketler karşısında sabretmek için duaya başvuran kimse, Allah’a karşı güven duygusunu taşır. Dinin en özel bir ibadeti olarak dua, çeşitli zorluklar karşısında bireyin sığındığı bir barındır.¹⁵⁴

Duanın insan psikolojisi üzerinde olumlu etkileri olduğu yapılan birçok araştırmada ortaya konulmuştur. Temiz tarafından ilk yetişkin çağında bulunan 415 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada, dua ile başa çıkma arasındaki ilişki incelenmiştir. Konu ile ilgili farklı soruların yöneltildiği araştırmada dua ile başa çıkma arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Dua etmek, bireyin anlam dünyasında rahatlamaya, psikolojik bakımdan kendisini daha güçlü hissetmesine, başına gelen olumsuzluklara karşı sabretmesine, zorlukları aşma noktasında kendisine güvenmesine yardımcı olduğu görülmüştür. Sorunlar karşısında bireyin aktif bir şekilde inisiyatif almasını sağladığı tespit edilmiştir.¹⁵⁵

Araştırmaya katılan kimselere “*Dua etmek, psikolojik olarak sizde nasıl bir etki yapıyor? Neler hissediyorsunuz? Duadan önceki durumunuzla, dua ettikten sonraki durumunuz ve iç dünyanız arasında bir değişiklik oluyor mu? Nasıl?*” sorusu

¹⁵² Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.227

¹⁵³ Ali Ayten, *Tanrıya Sığınmak*, İz Yayıncılık, (İstanbul 2021), s. 40

¹⁵⁴ Yunus Emre Temiz, *Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Duâ*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, (Sakarya: 2014. s.186

¹⁵⁵ Temiz, *Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Duâ*, s.200

yönlendirildiğinde; bu soruya verilen cevaplarda duadan sonra hissedilen duygunun genel olarak “huzur ve rahatlama” şeklinde olduğu görülmüştür. Psikolojik olarak insanlarda dua ile iç dünyalarının rahatladığını ve huzura kavuştuklarını ifade etmişlerdir. Örneğin 12 no’lu katılımcı *“Rahatlayıp birinin seni dinlediğini hissediyorsun. Bütün duygularını rahatlıkla paylaşıyorsun. Bunları duyan birinin varlığı gerçekten başka bir şey”* derken, 23 no’lu katılımcı *“Dua etmek psikolojik açıdan beni rahatlatıyor. Beni umutlandırıyor. Çaresiz hissetmememe yardımcı oluyor. İyi hissettiriyor, dua ettikten sonra bu duyguları yaşıyorum”* şeklinde cevaplandırmıştır. 25 no’lu katılımcı da benzer düşünceleri taşımaktadır: *“Dua ettiğimde herkes gibi Allah’a sığınyorum. Ferahladığını, sıkıntısını, mutluluğu en yakınıyla paylaşmış gibi oluyor insan.”* Duaya ilişkin sorulara genellikle duygu merkezli cevap veren katılımcıların dua öncesinde, dua esnasında ve sonrasında psikolojik düzlemde kendilerini iyi hissetmeleri, ortak bir nokta olarak öne çıkarılabilir.

Dua, bütün inançlarda gözlemlenen önemli bir dînî/mânevî bir pratiktir. Uygarlık düzeyi ne olursa olsun, modern toplum da dâhil olmak üzere bütün toplumlarda dua, yaşamsal koşullar ve deneyimler karşısında yeterli olamamaktan doğan korku ve tedirginlikleri aşmasına yardımcı olan en kapsamlı ve tesirli bir yol olarak değerlendirilir. Yüce bir varlıkla kurduğu ruhsal diyalog, bireyin kendini daha güçlü ve etkili hissetmesine olanak sunmaktadır.¹⁵⁶

Dua anında birey sıkıntılarını kendine mahsus cümlelerle ifade eder. Bu bakımdan dua, kişisel bir serencamdır. Kişinin içinde biriken yüklerini boşalttığı, yalnızlığını giderdiği, dertlerini anlattığı, isteklerini dile getirdiği bir dilekçedir. Çünkü kimse yaşadığı sıkıntıları kendi başına aşamaz. Zorluklar karşısında güç alacağı bir kaynağa ihtiyaç duyar. Allah’la kurduğu iletişim, bireyin kendisini yalnız hissetmemesine olanak sunarken, dolaysız ve yalansız bir ifade biçimi olarak dua aracılığıyla dertlerinden ve sıkıntılarından da kurtulmuş olur. Allah’a yönelmek, bireyin anlam dünyasında bir yücelmeye, ruhsal bir olgunlaşmaya imkan sunar.¹⁵⁷ 10 no’lu katılımcının soruya verdiği cevap *“Bana güç veriyor, eksik yanımı tamamlıyor. Dua etmeden yola çıkınca mutlaka bir ters bir şeyler olur. Dua edince ise, çorap söküğü gibi geliyor her şey. O bize merhamet ediyor ve bizi koruyor”* şeklindeyken 7 no’lu katılımcının cevabında

¹⁵⁶ Mustafa Özbaş, *Musibetler Ve Salgınlardan Kurtuluşa İlişkin Dinî Tutum: Dua, Modernitenin Pandemik Halleri*, editör: Fahri Çakı, (Ankara: Nobel Yay. 2020), s. 485-486

¹⁵⁷ Mehmet Ayas, “Dua Öğretiminin Birey Üzerindeki Etkileri Ve Değerler Eğitimi Katkıları”, *Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, sayı: 1/2 (Aralık 2013), s.81

“manevi yönden rahatlama ön plana çıkmaktadır: *“Beni gerçekten anlayan ve ona göre sadece yol gösteren Rabbim olduğunu bilmek beni manevi yönden rahatlatıyor. Dua ettikten sonra sanki duam kabul olmuş gibi bir sevinç oluyor içimde. Sıkıntı, bunalım ile başlayan duam sevinç ile bitiyor.”*

Psikologlar, bireyin başa çıkma çeşitlerini ele almışlar ve bununla ilgili bilimsel araştırmalar yapmışlardır. Ortaya çıkan sonuçlara göre bireyin sıkıntılarını aşma hususunda duanın etkin bir başa çıkma yöntemi olduğu belirlenmiştir. Dua aracılığıyla birey psikolojik bakımdan daha sağlıklı ve dirençli bir davranış ortaya koyduğu görülmektedir.¹⁵⁸ 5 ve 20 no’lu katılımcıların bu soruya verdikleri cevapta bunu görmekteyiz: *“Bu yaşamı sürdürmede destek olacak bir varlığın olduğunu düşünüyorum. Rahatlamış hissediyorum.” “Dua etmek, insanı psikolojik olarak rahatlatıyor. Karşılaştığımız sorunları aşmamız için gerekli motivasyonu sağlar. Dua ettikten sonra huzur hissederiz.”*

Din psikolojisi alanında yapılan çalışmalara göre bireyin kutsala yönelik tutumlarının göz ardı edilmesi, onu manevi bakımdan yetersiz bir varlık haline getirmekte, bunun neticesinde de topluma yararlı bir birey olamamaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalara göre insanın yüce bir varlıkla iletişim kurması, ona güvenmesi, arzu ve isteklerini ona iletmesi, karşılaştığı zorluklar karşısından ondan yardım dilemesi, onun sonsuz rahmetine ve merhametine sığınması insan psikolojisi bakımından olumlu neticelerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. İnsanlar, dua aracılığıyla duygu ve düşüncelerini ve isteklerini Allah’a yönelterek fiziksel bakımdan rahatlama, zihinsel gerginlikten kurtulma, düşüncelerinde saflaşma ve arınma, hayatın zorluk ve sıkıntılarına karşı güç ve kuvvet kazanma imkânı elde etmektedirler. Karşılaştığı sorunlar karşısında oluşan olumsuz his ve düşünceleri içten yapılan bir dua ile aşabilmekte, böylece zihni dinlendirmekte, yatışma ve rahatlama sağlamakta, kişiye güç ve kuvvet kazandırmaktadır.¹⁵⁹

Katılımcılardan bir kısmının (3 ve 16 no’lu katılımcılar) verdikleri cevapta “huzur, rahatlama, güç kazanma” kavramlarının geçtiğini görmekteyiz: *“Dua etmek insana huzur veriyor, sanki bütün sıkıntılardan uzaklaşıyorsun. Dua ettikten önceki halinde,*

¹⁵⁸ Michael Argyle, “İbadet ve Dua”, çev: Mustafa Koç, *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı: 21 (2006/2), s.335

¹⁵⁹ Ahmet Akbaş, *Kuran’da İnsanın Mutluluğu*, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst. Yayınlanmamış Doktora Tezi, (Diyarbakır: 2015), s.291

dua sonrası halin farklı oluyor. Çünkü iç huzura kavuşuyorsun.” “Maneviyat yönünden güçlendiğimi hissediyorum, Yaradan’a daha yaklaştığımı, geri çevirmeyeceğini. Maneviyat yönünden huzur buluyorum. Dua etmeden önce içimde bir boşluk, huzursuzluk oluyor. Dua ettikten sonra rahatlıyorum, huzurlu oluyorum.”

2.3. Duanın Dine ve Tanrı’ya Yönelik Oluşturduğu Duygular

Duanın dine ve Tanrı’ya yönelik oluşturduğu duyguları anlamak, her şeyden önce duanın bireyin anlam dünyasında nasıl bir etki bıraktığını incelemek gerekir. Dua sadece belli ritüellerin yerine getirilmesinden ibaret değildir. Bireyin zihninden ve kalbinden başlayıp, bir bütün olarak hayat felsefesinin şekillenmesinde etkili bir unsurdur. Çünkü hayatın farklı merhaleleri ve durumları vardır. İnsan bazen kendisini zorlayan, bazen sevinmesine sebep olan, varlığı ve yokluğu içeren çeşitli durumlar karşısında nasıl davranacağını Tanrı’yla kurduğu ilişkiye göre şekillendirir. Kendisine yakın hissettiği birine insan nasıl ki sırlarını açıklıyor ve ondan yardım istiyorsa, İlâhi bir güce gönülden inanan kimse de korkularını, sıkıntılarını, ıstıraplarını, günahlarını içinden geldiği gibi paylaşır. Dua bu bakımdan bireyin Tanrı tasavvurunun oluşmasında karşılıklı bir etkiye sahiptir. Bir taraftan dua Tanrı anlayışını şekillendirirken diğer taraftan Tanrı anlayışı dua etme biçimini ve içeriğini de oluşturur.¹⁶⁰

Kuran ayetlerinde geçen “havfullah” ve “haşyetullah” ifadeleri, daha çok “Allah korkusu” şeklinde tercüme edilmiştir. "Eğer inanıyorsanız biliniz ki korkulmaya en lâyık olan Allah’tır"¹⁶¹ “Onlardan değil, benden korkun”¹⁶² buyrulur. Bu ayetlerden anlaşıldığı üzere Allah’la kurduğu iletişim şekli, bireyin davranışlarına yansımakta, kötülük, haksızlık karşısındaki tavrını belirlemektedir. Dua ederken Allah’a karşı yakınlık hisseden kimse, kendisini ahlaklı ve erdemli davranışlara yöneltir. Sakınılacak tek varlığın Allah olduğu bilinciyle hareket ederek, onun emir ve yasaklarına uygun bir şekilde davranmaya gayret eder.¹⁶³

Allah sevgisi de Kuran ayetlerinde ve Peygamberimizin sözlerinde de vurgulanan önemli bir değerdir. “Allah onları, onlar da Allah’ı severler”¹⁶⁴, “İman edenlerin Allah’a

¹⁶⁰ Hatice Şahin Aynur, “Kulluk Bilinci İnşasında Dua Değerinin Rolü”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sayı: 50. (2021), s.342

¹⁶¹ Tevbe Suresi 13. Ayet

¹⁶² Ali İmran Suresi 175. ayet

¹⁶³ Hatice Taştan, *Leylâ Ve Mecnûn Mesnevîler’inde Allah Korkusu*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst. Yayınlanmamış Doktora Tezi, (Konya: 2009), s.13

¹⁶⁴ Ali İmran Suresi 31. Ayet

sevgisi ise sağlamdır”¹⁶⁵ ve “Allah’ı seviyorsanız bana uyun. Allah da sizi sevsin ve günahlarınızı bağışlasın”¹⁶⁶ gibi ayetlerde görüldüğü gibi Peygamberimizin “Allah’ım senden sevgini isterim, seni sevenlerin sevgisini isterim, beni sevgine ulaştıracak işleri senden isterim. Allah’ım bana sevgini canımdan, ailemden ve sıcak gündeki soğuk sudan daha sevimli kıl”¹⁶⁷ sözlerinde geçmektedir.

Dua, insanın Allah ile arasında samimi bir sohbet, hemen cevap alınmasa dahi yürekleri teselli eden sevgi dolu bir söyleşidir. İçinde tevekkül, muhabbet ve ilahi bir şevki barındırır. Özellikle Allah dostlarının O’na karşı hissettikleri iştiaqla yalvarırlar. Mutasavvıfların dua ederken amaçları onun sevgisine mazhar olmak, böylece ilahi aşklarını çoğaltmaktır.¹⁶⁸

Tanrı ile ilgili bireyin zihnindeki tasarımın, O’na karşı yaptığı dualara yansımaları muhtemeledir. İnsan dua sözlerinde O’ndan korku ve ürperti duyabildiği gibi, sevgi ve yakınlık da duyabilir. Tanrı tasavvuru bireyin anlam dünyasını şekillendirdiği gibi, dua ile ilgili tasarruflarını da belirler. Zihinsel tasarımına uygun dualar söylerken, duanın içeriği de zihin dünyasında etkili olabilmektedir.

Dua etmek farklı motivasyonlar ile icra edilen bir pratik olarak karşımıza çıkmaktadır. Duanın kutsala ilişkin bir eylem olduğuna yönelik Albayrak duayı “İnsan hangi psikolojik yönelimde olursa dua ettiğinde kendi varoluşundan kaynaklanan kutsî bir pratiği uyguluyor demektir” şeklinde ifade ederek; Alport’tan hareketle bireyin yönelişi bakımından duayı iki kategoriye ayırmaktadır. Dini yaşayışın iki farklı kategorisinden birincisi dış güdümlü yönelim biçimidir. Dış güdümlü yaklaşıma göre Tanrı’ya daha çok faydacı bir yönelişle dua edildiği söylenebilir. Bir talebinin gerçekleşmesini zaman veya bir temennisi için istekte bulunacağı vakit dış güdümlü bir yaklaşımla duaya yönelir. Diğer bir yaklaşım biçimi ise Tanrı’ya iç güdümlü yönelim biçimidir. İç güdümlü yaklaşıma göre duanın şeklini ve içeriğini bireyin o andaki duygu dünyası belirler. İçinden geldiği gibi, manevi varlığının derinlerinden doğan bir arzuyla yaptığı dualarda bir talebin gerçekleşmesinden ziyade varoluşsal bir boyut ön plana çıkar.¹⁶⁹ Diğer taraftan dua, ilahi sevgi ve huzurla birlikte Allah’a yakın olma duygusunu besler.

¹⁶⁵ Maide Suresi 54. Ayet

¹⁶⁶ Bakara Suresi 165. Ayet

¹⁶⁷ Tirmizi, Daavat 3490

¹⁶⁸ Annemarie Schimmel, *İslam’ın Mistik Boyutları*, Çev: Ergun Kocabıyık, (İstanbul: Kabcacı Yayınları, 2004), s.176

¹⁶⁹ Ahmet Albayrak, “Dindarlık Tipleri Açısından Dua Formaları”, *Marife Dergisi*, yıl. 7, sayı. 2, (2007), s.191

İlahi sevgi ile beslenmiş bir kalbin Rabbiyle manevi yakınlık kurmasını sağlar. Allah’a manevi yakınlık kurmak, sevgilinin yanında sevenin rahat ve samimi olmasıdır. Allah ile manevi yakınlık kuran kişi, Allah dışındaki her şeyden sıkılır.¹⁷⁰

Bu çerçevede katılımcılara “*Dua etmek, maneviyatınızı ve Yaradan ile ilişkinizi nasıl etkiliyor? Yaradan’a karşı içinizde bir korku ve ürperti mi beliriyor yoksa O’na karşı bir yakınlık ve sevgi mi? açıklar mısınız?*” diye sorulmuş, verilen cevapların iki grupta toplandığı görülmüştür. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%76), dua ederken Yaradan’a sevgi ve yaklaşma duygusu hissettiğini belirtmiştir. 24 no’lu katılımcı “*O’na karşı yakınlık hissediyorum, mutlu oluyorum*” diyerek dua ile mutluluk arasında bir bağ kurarken, 18 no’lu katılımcı ise dua ile sevgi arasındaki bağı dile getirmektedir: “*Dua ettiğim Allah’a daha yakın hissediyorum ve onun daha çok beni sevdiğine inanıyorum.*” 15 no’lu katılımcının bu soruya verdiği cevapta sevgi ile maneviyat kavramları daha çok ön plana çıkmaktadır: “*Allah’a karşı sevgi ve yakınlık hissediyorum, manevi olarak duygularım artıyor. Çünkü Yaradan’ın isteğini kabul edeceğini düşünüyorum.*” 4 no’lu katılımcının cevabında yakınlık ve ruhsal rahatlık kavramları dikkati çekerken, “*Dua anında, dinlendiğimi, duamın kayıt edildiğini hissederim. Duada korku değil yakınlık hissediyorum. Yüce Allah’ın duaya mukabele edeceğini bilirim. Ruhumun rahat edeceğini hissediyorum.*” 10 no’lu katılımcı sevgi ile güven kavramlarına vurgu yapmıştır: “*O’na karşı sevgi ve güven duyuyorum. O’nun mutlaka affeden, bağışlayan olduğunu biliyorum. Ne olursan ol, O’nun için fark etmiyor, O herkese aynı şekilde davranıyor.*”

Dua etmek, bir dönüşümün de başlangıcıdır aynı zamanda. Her ne kadar yöneliş Allah’ın iradesine doğru olsa da, birey dua anında kendi iradesini, hayata bakış açısını, yaşama felsefesini de şekillendiriyor demektir. Dua etmek, hayat gemimizi İlahi varlığın limanına demirlemektir adeta. O’na teslim olmak, yakın olmak ve yaklaşmaktır. Bundan dolayı dua, iyiliğe ve hakikate yönelişi ifade eder. Bundan dolayı dua ettikten sonra insanda psikolojik bir rahatlama ve huzura erme duygusu belirir. Çünkü derdini ve sıkıntısını Allah’a bildirmiş ve O’na güvenmiştir. Güven duygusu mutluluğu oluşturan en önemli duygulardan biridir.¹⁷¹

¹⁷⁰ Sayın, *Dua Terapisi*, s.87

¹⁷¹ Albayrak, *Dindarlık Tipleri Açısından Dua Formaları*, *Marife Dergisi*, s.199

23 no'lu katılımcı, Yaradan'a yakınlık duymak için dua ettiğini belirtmiştir: *“Duayı sadece istediklerimin gerçekleşmesi ve yardım için değil, Yaradan'a yakın hissetmek adına dua ediyorum. İlişkimi olumlu etkiliyor. Korku değil, yakınlık ve sevgi beliriyor. Dua ettiğimde yalnız olmadığımı ve çok büyük bir gücün yanımda olduğunu hissediyorum.”* Araştırmaya katılan kimselerin bir kısmı ise (% 24) bu soruya dua ederken Yaradan'a karşı hem sevgi ve yakınlık, hem de korku ve ürperti hissettiğini belirtmiştir. 14 no'lu katılımcı *“Her ikisi de oluyor, daha çok sevgi ve muhabbetim artıyor, güvenim artıyor”* derken, 2 no'lu katılımcı dualarında korku ve sevginin birlikteliğine vurgu yapmıştır: *“Dua etmek her şeyin hâkimi olan, vücudumuz üzerinde bile tasarrufumuz olmadığını, her şeyin hâkimi Allah'ı gördüğüm için iyi yönde etkiliyor. Her hücremin dile geleceği aklıma gelince çok korkuyorum. Ama bize verilen nimetleri ve lütufları görünce de çok sevgi duyuyorum.”*

İçimizdeki kaygı ve korkuların merkezinde, Allah'tan kopuş ile başlayan bir dünya telaşının izleri bulunmaktadır. Böylece insan gün geçtikçe telaşların ve korkuların içinde yalnızlaşmaktadır. Dualar, yalnızlaşan insanın Rabbiyle bütünleşme dilekçesi ve provasıdır. Dünyevi kaygı ve korkularımızı, içimizdeki sıkıntılarımızı en aza indirecek, tedavi edecek hazine, insanın kendi yetersizliğini ve acizliğini bilmesidir.¹⁷² 16 no'lu katılımcı, dualarında “korku ile ürperti”ye vurgu yaparken *“Maneviyatımı güçlendirdiği için O'na karşı yakınlık duyuyorum, acaba O'nun sevgisine layık mıyım diye düşünüyorum bazen korku ve ürperti duyuyorum.”* 22 no'lu katılımcı ise “yakınlık, şükür, gazap ve rahmet” kavramlarını ön plana çıkarmaktadır: *“Dua etmek tabi ki bizi Yaradan'a yaklaştırıyor. Bize verdiği nimetler için ne kadar şükretsek az. Sağlığımız sıhhatimiz huzurumuz yerinde çok şükür. Ama bir yandan da O'nun gazabından korkuyorum. Rahmetini düşününce rahatlıyorum.”*

Özdoğan tarafından Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde okuyan 114 öğrenci üzerinde yapılmış araştırmaya göre, insanın Yaratıcı'yla dört tema üzerinden iletişim kurduğu ifade edilmiş, bunlardan iki tanesi duygu güdümlü temalar olduğu belirlenmiştir. “İnandığınız Allah'ı anlatınız” denildiğinde katılımcıların bir kısmı, korkunun baskın olduğu Allah anlayışını, diğerleri ise sevginin baskın olduğu Allah anlayışını tercih etmişlerdir.¹⁷³ Özdoğan, araştırmasında korku merkezli Allah anlayışında daha çok hayatın bir sınav olduğu düşüncesinden hareket edildiğini açıklar.

¹⁷²Sayın, *Dua Terapisi*, s.72-73

¹⁷³ Özdoğan, *İsimsiz Hayatlar, Manevi ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma ve Öze Dönüş*, s.53

Bu anlayış insanın daha stresli ve gerilimli davranmasına neden olabilmektedir. Çünkü Yüce Yaratıcı'yı sadece korkulan bir varlık olarak algılamakta, hayatını bu algı üzerine inşa etmektedir. Sevgi merkezli Allah anlayışında ise bireyin kendisinden başlayıp Yüce Yaratıcı'yı anlamaya yönelik içsel bir yolculuk ön planda olduğu görülür. Kendisini, tabiatı ve Allah'ı bir bütün olarak görür, sevgiyle derin bir keşfe yola çıkar.¹⁷⁴

Dualarında korku ve ürperti hissedenlerin sevgiyi ve yakınlığı da duyumsamaları oldukça önemlidir. Çünkü sevginin kaynağında güven duygusu yer alır. Bu ise insanı yalnızlık duygusundan kurtarır, ruhundaki ilahi varlığın izlerini takip eder¹⁷⁵ Hacikeleşoğlu tarafından Gümüşhane ve Trabzon ilerinde yaşayan 1088 kişiden oluşan kişinin Tanrı tasavvuru incelenmiştir. Yapılan araştırmaya göre sevgi yönelimli Tanrı tasavvurunun, korku-ceza yönelimli Tanrı tasavvuruna göre daha yüksek bir değer aldığı tespit edilmiştir.¹⁷⁶ Dolayısıyla Yaradan'a sevgi duyarak yapılan dualar, bireyi yalnızlık duygusundan uzaklaştırdığı gibi, aynı zamanda kişinin manevi bütünlüğünü korumasına da yardımcı olmaktadır. Dua, Yaradan ile insan arasında iletişimi sağlayan duygusal bir bağ olduğu düşünüldüğünde, araştırmaya katılan kimselerin cevapları, Allah tasavvurları hakkında da bize önemli ipuçları vermektedir.

2.4. Şifa Kaynağı Olarak Dua

Duanın insanın fiziki ve manevi sağlık üzerindeki etkisi bilinmektedir. İnsan sadece fiziksel bir varlıktan ibaret değildir. Aynı zamanda ruhsal boyutu olan bir varlık olarak insanın bu ikisinin birbirini tamamlar ve birbiri üzerinde etkisi vardır. Yaşadığı ruhsal tecrübe bedeni üzerinde bir takım tesirler bırakacağı gibi, fiziksel boyutuyla yaşadıkları da manevi dünyasını etkiler.¹⁷⁷ Tarih boyu yaşamış milletlerin tecrübeleri şunu göstermektedir ki bazı fiziksel ve ruhsal hastalıkları modern tıbbın dışında başka yöntemlerle, örneğin dua ederek, manevi telkini kullanarak, müziğin mistik özelliklerinden faydalananarak tedavi etmeye çalışmışlardır.¹⁷⁸ İslamiyet'ten önce Arap yarımadasında ve yeryüzünün farklı bölgelerinde yaşayan, dini inanış ve yaşayış

¹⁷⁴ Özdoğan, *İsimsiz Hayatlar, Manevi ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma ve Öze Dönüş*, s.88-89

¹⁷⁵ Erick Froom, *Sevme Sanatı*, Gece Kitaplığı, (Ankara: 2014), s.75

¹⁷⁶ Hızır Hacikeleşoğlu, *Ebeveyn Tutumları ve Kişilik Özelliklerinin Tanrı Tasavvuru İle İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, (Erzurum: 2020), s.181

¹⁷⁷ Muradiye Varol, "Kanser Hastalarının Alternatif Bir Tedavi Yöntemi Olarak Dua Tercihi", *Türkiye Bilimler Araştırmalar Dergisi*, Cilt 3, Sayı 1, Mayıs (2018), s.44

¹⁷⁸ Varol, "Kanser Hastalarının Alternatif Bir Tedavi Yöntemi Olarak Dua Tercihi", *Türkiye Bilimler Araştırmalar Dergisi*, s.44. Atmaca, *Dua-Şifa İlişkisi*, s.25-26

bakımından farklı toplumlarda dua veya duaya benzer mistik bir takım davranışlar ve temennilerle şifa arandığı tarihi bir vakıadır.¹⁷⁹

Larry Dossey'e göre, modern tıpta genel olarak üç dönem vardır. 1860'larda başlayan birinci dönemde insan sadece biyolojik ve fizyolojik bir varlık olarak kabul edilir. İnsanın organlardan oluşan bir sistemden ibaret olduğu düşünülmektedir. Determinist bir işleyişin hakim olduğu düşünülen bu dönemde, insan sağlığını iyileştirmenin ilaçlar, ameliyat ve ışın gibi fiziksel ve somut unsurlarla mümkün olduğu var sayılmakta, pozitif bilimin her şeyi açıklayabileceği ve çözüme kavuşturabileceği düşünülmektedir. Akıl ön plandaydı ve aklın insan bedenine hakim olduğu dile getirilmekteydi. Bu yaklaşımın yeterli olmadığı 1950'lerde anlaşıldı. Yeni dönemde insan vücudundaki hastalıkların ve bu hastalıkların tedavisinin zihinle ilgili olduğu düşünüldü. Bu anlayışa göre insan sadece fiziksel ve biyolojik bir varlık değildi. Meditasyon ve rahatlama gibi farklı yöntemlerle hastalıklara şifa bulunacağı düşünüldü. Üçüncü dönem 1970'lerde başladı. Bu dönemde zihnin hem kişinin kendi ruhsal ve fiziksel yapısı üzerinde hem de uzaktaki insanlar üzerinde etkisi olduğu, bunun da ötesinde içinde bulunduğumuz zamandan başka geleceğe de etki edebileceği benimsendi. Din psikolojisi alanında yapılan araştırmalar bu görüşü destekler niteliktedir.¹⁸⁰

Dua insan sağlığına, psikolojik iyi olma haline yaptığı katkı nedeniyle olumlu etkiler sağlar. İnsanın Allah'la kurduğu içten bir diyalog biçimi olarak dua, zorluklara karşı dayanma gücünü artıran, hastalıklara karşı direncini çoğaltan, manevi bir terapi biçimidir. Fiziksel veya ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde hastalığın tıbbi yöntemlerle iyileştirilmesi kadar önemli bir husus, hastanın direncini artırmak, moral değerlerini yüksek tutmak, sağlığa dair umudunu canlı tutmaktır. Özellikle sağlık açısından ağır vakalarda, hekimlerin bu hususa dikkat ettikleri görülmektedir.¹⁸¹

Moral değerlerin ve ruh sağlığının insanın fizyolojik ve bedensel yapısı üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. İnsan biyolojik ve ruhsal sağlığı ile dine bağlılığı arasında olumlu ilişkilerin bulunduğunu araştırmalar son dönemde epey artmıştır. Örneğin yakın zamanda kırktan fazla bağımsız ama birbirleriyle ilişkili çalışmaların sonuçlarının meta-

¹⁷⁹ Hoşrik, *Dua ve Plasebonun Sigiller Üzerindeki Etkisi*, s.41

¹⁸⁰ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s. 123

¹⁸¹ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.232

analiz yöntemiyle incelenmesi neticesinde uzun yaşama ve dine bağlılık arasında pozitif ilişkinin olduğu bulgulanmıştır.¹⁸²

Dini ve maneviyata ilişkin konularda bireyin farkındalığının yüksek olması, ruh sağlığının da yüksek ve dirençli olmasına olanak sunar. Aynı zamanda merhamet duygusuna sahip olmak, mutlu olmak ve umut taşımak gibi pozitif durumlar, bireyin “allostatik yük” olarak tanımlanan uzuvlarındaki yükü hafifletecek, sonuç itibariyle beden sağlığı güçlenecektir.¹⁸³

Beden ile ruhun bir bütünün farklı boyutları olduğu gerçeğinden hareketle, bireyin ruhsal veya psikolojik özellikleri ile fiziki özellikleri arasındaki etkileşimin var olduğu bilinir. Bu etki fiziksel olanın ruhsal olana etkisi olabildiği gibi ruhsal olanın fiziki yapısı üzerinde de etkisi olabilmektedir.

Bedensel bir rahatsızlık yaşayan kimsenin psikolojisi, yaşadığı hastalıktan dolayı olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bu durumda bireyin hayat felsefesi, başına gelen olayları karşılama biçimi, iyimser ve umutlu yaklaşımı hastalığının seyrine de etki edecektir. Aynı şekilde karamsar ve olumsuz düşüncelere sahip olması, hastalıklara karşı onun savunma sistemini negatif yönünde etkileyecektir. Dolayısıyla bireyin kendini manevi bakımdan güçlendirmesi, ruhsal yaşamını beslemesi onun iyileşme süreci için önemli bir imkan oluşturacaktır.¹⁸⁴

Hastalık anında kişi hem ruhsal hem de fiziki bakımdan daha duyarlı hale gelir, psikolojik durumu hassaslaşır. Sağlık problemleri yaşandığında, birey hem duygusal hem de bedensel olarak daha hassas bir duruma gelir. Zihinsel durumu kırılganlaşır. Ağır bir imtihan karşısında kendisinin sınıandığını düşünen kimsenin kalbi inceler. İnanıldığı Allah’ın sonsuz merhametine sığınarak ondan yardım istediğinde, samimiyetinin derecesi de çoğalmaktadır. Sonsuz bir iyilik kaynağına sığınarak yardım talep ettiğinde, içtenliği de artar. Yeniden sağlığına kavuşmak için ondan yardım isteyecek, bunun gerçekleşmesi için de Allah’ın rızasına uygun davranışlarda bulunacaktır. Allah’a yönelme, O’nu hoşnut etme gayesi bireyin manevi yaşamını daha zengin kılacak, ibadetlerinden daha fazla haz duymaya başlayacaktır. Manevi bir varlığa

¹⁸² Doug Oman, Carl E. Thoresen, “*Din ve Maneviyat Sağlığı Etkiler mi?*” *Din ve Maneviyat Psikolojisi*, Çev: Özer Çetin, (Ankara: Phoenix Yay. 2013), s.295

¹⁸³ Oman-Thoresen, “*Din ve Maneviyat Sağlığı Etkiler mi?*” *Din ve Maneviyat Psikolojisi*, s.304

¹⁸⁴ Varol, “Kanser Hastalarının Alternatif Bir Tedavi Yöntemi Olarak Dua Tercihi”, *Türkiye Bilimler Araştırmalar Dergisi*, s.44

yönelme ve onu memnun etme çabası, kişinin manevi dünyasını zenginleştirir, ibadetlerden aldığı tatmini artırır.¹⁸⁵

Duanın insan sağlığı üzerindeki etkisinin sadece psikolojik açıdan değil, hastalıkların bizzat kendisi üzerinde de iyileştirici bir etkiye sahip olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur. Dokur ve Duran'ın birlikte hazırladıkları “Hastalık ve Dua İlişkisine Yönelik Yapılan Çalışmalar Üzerine Literatür Değerlendirmesi (1990-2020)” adlı bilimsel araştırmada, 14 tez ve 73’ü makale olarak yayınlanmış olan toplam 87 bilimsel çalışma incelenmiştir. Belirtilen yıllar arasında hastalık ile dua arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaları dört başlıkta toplamışlardır: 1. Dua ve kanser araştırmaları, 2. Dua ve kalp-damar hastalıkları araştırmaları, 3. Dua ve anksiyete hastalıkları araştırmaları, 4. Dua ve depresyon hastalıkları araştırmaları.¹⁸⁶ Dua ile sağlık/şifa arasındaki etkileşimi anlamak için yapılan çalışmalar incelendiğinde, bilimsel araştırmaların büyük çoğunluğunda duanın insan sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu görülmektedir.

Son dönemde Batı’da yapılan araştırmalar, dua etmenin iyileşmeye katkı sağlayabileceğini göstermiştir. Levine, duanın bazen pasif bir başa çıkma yöntemi olarak görülse de, çoğu durumda etkin bir mücadele aracı olduğunu belirtir. Günümüzde, duanın evrensel bir olgu olduğu açıktır.¹⁸⁷

Dünyevi istek duaları konusunda yapılan bir araştırmaya göre Amerikalıların % 80’i duanın hastalığı iyileştirmede yardımcı olduğuna, %63’ü doktorların da hastalarla birlikte dua etmeleri gerektiğine ve %34’ü ise duanın ilaçla birlikte, tedavi uygulamasının standart bir parçası olması gerektiğini kabul etmektedirler. 1992 ile 1998 yılları arasında yapılan bilimsel çalışmalar, insanların çoğunluğunun hayatında duanın önemli bir yere sahip olduğu göstermektedir. Dua ile iyileşme arasında olumlu ilişkinin bulunduğunu düşünen insanların sayısı da hayli fazladır. 2004 yılında P. M. Barnes ve arkadaşlarının 31044 kişi üzerinde yaptıkları bilimsel bir araştırma neticesine göre (National Health Interview Survey), yetişkin insanların %40’ı kendi sağlıkları için dua ettiğini, %24’ü başkalarının onların sağlığı için dua ettiğini belirtmiştir. Aynı zamanda, McCaffrey ve arkadaşlarının yaptıkları alan araştırmasına katılan 2000 Amerikalı

¹⁸⁵ Muradiye Varol, *Sosyo-Psikolojik Bir Şifa Fenomeni Olarak Dua: Yozgat Örneği*, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, (Çorum: 2020), s.23

¹⁸⁶ Ayşe Selin Dokur, Mehmet Emrullah Duran, “Hastalık ve Dua İlişkisine Yönelik Yapılan Çalışmalar Üzerine Literatür Değerlendirmesi (1990-2020)”, *Tevilat Dergisi*, sayı 2, (Konya: 2021), s. 194

¹⁸⁷ Varol, “Kanser Hastalarının Alternatif Bir Tedavi Yöntemi Olarak Dua Tercihi”, *Türkiye Bilimler Araştırmalar Dergisi*, s.44

yetişkinin %35'i kendi sağlıkları için duaya başvurduklarını dile getirmişlerdir. King ve Bushwick'in 1994'te yaptıkları araştırmada ise, hastanede yatmakta olan hastaların %96'sının iyileşmek için dua ettikleri tespit edilmiştir.¹⁸⁸

Az sayıda da olsa bazı çalışmalarda duanın insan sağlığı üzerinde olumlu etki etmesine eleştirel yaklaşımlar da olduğu bilinmelidir. Dua etmenin insan sağlık üzerinde etkili olduğu düşüncesi, bazı bilim çevreleri tarafından birtakım eleştiriler almıştır. Bu eleştirilerin bir kısmı duanın sağlık üzerindeki etkilerini tespit etmek amacıyla yapılan deneysel çalışmaları eleştirirken, bir kısmı da duanın böyle bir etkisi olduğu fikrine karşı düşüncelerini ifade etmişlerdir. Eleştirel yaklaşan bilim insanlarına göre, dua bilimsel bir disiplinin konusu olamaz. Dua teolojinin konusu olduğunu iddia edip, bilimsel çalışmalarla incelenemeyeceğini belirtmişlerdir.¹⁸⁹

Bazı bilim insanları, duanın insan psikolojisi üzerinde plasebo etkisi üzerinden etki ettiğini iddia etmektedir. Plasebo, "tedavi edilen duruma doğrudan bir etkisi olmadığı düşünülen ve sembolik etkisi için kullanılan bir yöntem" olarak tanımlanır. Plasebo etkisi, tıbbi özelliği olmayan ancak hastanın etkisine inandığı bir tedavi sonucunda ortaya çıkan durumdur.¹⁹⁰ Plasebo etkisi sadece ilaçlarla sağlanmaz, "deva" niyetine kullanılan her şeyin öznel olarak etkisini ifade etmektedir.¹⁹¹ Plasebo etkisini açıklayan kuramların başında "beklenti kuramı" gelmektedir. Beklenti kuramına göre, bir kişinin ilaç aldıktan sonraki beklentisi, fizyolojik değişimlere yol açabilir. Başka bir deyişle, beklentiler kendini doğrular ve vücudun çeşitli uyarıcılara uygun otomatik tepkiler vermesine neden olur. Bu beklentiler, plasebo etkisinin ortaya çıkmasını sağlar.¹⁹²

Duanın etkili olduğuna inanan kimseler, bu etkinin nasıl gerçekleştiği konusunda çeşitli iddialar ortaya atmaktadır. Bu iddialardan biri, kişinin kendisi için dua etmesi veya başka biri için dua edip dua edilen kişinin bunu bilmesi durumunda ortaya çıkan plasebo etkisidir. Bu yaklaşıma göre, bir insan dua ettiğinde veya bir başkasının onun için dua ettiğini öğrendiğinde gerçekten bir rahatlama ve iyileşme hissi yaşar. Bu durum, kimyasal içerik taşımayan fakat ilaç gibi sunulan maddeleri aldığı anda psikolojik olarak

¹⁸⁸ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s. 121

¹⁸⁹ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s. 126

¹⁹⁰ Murat Erdem, Süleyman Akarsu, Murat Gülsün, "Plasebo Etkinin Nörobiyolojisi", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, c:5, s.3, (2013), s. 299

¹⁹¹ Erol Göka, "Plasebo kavramı ve plasebo etkisi", *Türk Psikiyatri Dergisi*, c:13, sayı 1, (2002), s.58

¹⁹² H. Belgin Ayyaşık, Orçun Yorulmaz, "Plasebo Etkisi: Kuramsal Yaklaşımlar ve Fizyolojik, Nörolojik ve Psikolojik Bozuklukların Tedavisindeki Rolü", *Türk Psikoloji Yazıları Dergisi*, cilt 10, sayı: 19, (2007), s.38

rahatlayan ve iyileşen insanlardaki etkilerle aynıdır. Diğer bir açıklama ise, enerji transferi ve bu enerjinin iyileştirici gücüdür.¹⁹³

Duanın plasebo etkisiyle bağlantılı olduğunu savunan görüşe göre, bir hastanın başkaları tarafından iyileşmesi için dua edildiğini bilmesi, bağışıklık veya endokrin sistemlerini uyararak hastalık belirtilerini hafifletebilir. 1955 yılında H. K. Beecher ve 1985 yılında F. J. Evans, hastaların yaklaşık %33'ünün plasebo etkili ilaçlar aldıklarında ağrıların %50 oranında azaldığını rapor etmişlerdir. A. R. Uren, duanın psikolojik rahatlama, güçlenme ve özgüven artışı sağlama açısından büyük bir sübjektif değere sahip olduğunu belirtmektedir. Ancak bu etkilerin tamamının kişinin kendi kendine telkininden kaynaklandığını savunur. Psikolojik açıdan dua, kişinin kendiyle güçlü bir duygusal bağ kurmasıdır. Dua etmenin transandantal bir etkisi olduğuna dair deneysel bir kanıt yoktur. Dua araştırmacısı L. Dossey de, duanın plasebo etkisiyle iyileştirici bir güce sahip olabileceği görüşündedir.¹⁹⁴

Fakat yapılan bilimsel deneylerde hastanın haberi olmadan, onun gıyabında yapılan dualar vesilesiyle hastaların belirgin bir şekilde iyileştiği sonucuna varılmıştır. Yani duanın plasebo etkisinin ötesinde bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Horozcu, çalışmasında konuyla ilgili şu bilimsel bilgileri paylaşmaktadır: 1998 yılında R. Byrd adlı Amerikalı kardiyoloji doktoru bir insanın başka bir insan hakkında yaptığı duaların kalp hastalıkları üzerindeki etkisini araştırdı. 393 kalp hastası üzerinde yaptığı araştırma esnasında, kimlere dua edilip kimlere edilmediğini bilmiyordu. San Fransisco'da hastanede yaptığı araştırmada tüm hastalar içinden rastgele 191 kişiye tedavi süresince dua edildi, geriye kalan 201 kişiye ise dua edilmedi. Dua eden kimselere, dua edilenlerin kimler olduğu ve hastalığın seyri hakkında bilgiler verildi. Araştırma sonucuna göre deneyde 32 değişkenin 6'ında dua edilen kimselerin edilmeyen kimselere göre daha olumlu netice alındı. Dua edilen kimselerin edilmeyen kimselere göre şu farkların olduğu tespit edildi: 1- Dua edilenler beş kat daha az antibiyotiğe ihtiyaç duydu. 2- Dua edilenlerde üç kat daha az akciğer ödemi sorunu yaşadı. 3- Dua edilen hastaların hiçbirinde solunum cihazı kullanmak zorunda kalınmadı. 4- Dua edilenlerde daha az diüretik tedaviye ihtiyaç duyuldu. 5- Dua edilenler daha az zatürre vakası yaşadılar. 6- Dua edilenler daha az kalp krizi yaşadılar. 7- Dua edilen hastalarda

¹⁹³ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.129

¹⁹⁴ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.129-130

daha az ölüm gerçekleşti.¹⁹⁵ Konuyla ilgili başka bir araştırmada ise 1997 yılında K. L. Woodward tarafından mafsalsal iltihabı hastaları için yaptığı dua deneyidir. 60 hastayı rastgele ikiye ayıran Woodward, altı ay boyunca bir grup için dua ettirirken, kontrol grubuna ise dua eden kimse yoktu. Sonuçta başkası için gıyaben yapılan duanın, hastalığa iyi geldiği bulgusuna ulaşıldı.¹⁹⁶ Duanın etkisi plasebo etkisinden ibaret değildir. İnsanın kendi kendine yetmediği zamanlarda, musibetler, hastalıklar veya dertlerle karşılaştığında, birilerinin bize dua ettiklerinden haberdar olmadığımız durumlarda da olumlu neticeler aldığımızı bilmekteyiz.

Araştırmada katılımcılara yönelik “*Yaptığınızla bir dua sayesinde maddi veya manevi bir sıkıntınızın geçtiği veya şifa bulduğunuz oldu mu?*” şeklindeki soruya verilen cevaplar içinde 23 kişi, maddi veya manevi bir sıkıntısına şifa bulduğunu ifade etmekte, 2 kişi ise böyle bir deneyiminin olmadığını belirtmektedir. Dua sayesinde şifa bulduğunu belirtenlerin önemli bir kısmı, manevi sıkıntılarından kurtulduklarını belirtmişlerdir. Maddi sıkıntılarını dua sayesinde aştığını söyleyenler ise en fazla hastalık ve sağlık konusunda şifa bulduğunu ifade etmişlerdir. 19 no’lu katılımcı soruya “*İş hayatında iken ruhen psikolojik olarak bozuk olduğum bir dönemde, şeytanın vesveseleri içindeyken, bolca Kur’an okuyup, dua ederek, içinde bulunduğum bu durumdan kurtuldum*” şeklinde cevap verirken 16 no’lu katılımcı “*Maddi olarak bazen sıkıntımız oldu. Hiç ummadığımız yerlerden bu sıkıntılarımızı atlattık. Çocuklarım hasta olduğunda şifa senden ya Rabbi, diyorum, sabrederek, çocuklarım iyileşiyor*” demiştir.

Dua esnasında kişi içini Rabb’ine açar. Şükreder ve tövbede bulunur. Dua eden kişi dua esnasında kalbinden geçen ve dilinden dökülen temennilerin Yüce Yaratıcı tarafından duyulduğuna gönülden inanır. Bu inanış bireyde psikolojik bir rahatlamaya, içsel huzura vesile olur. Bunun dışında duanın ayrıca istek yönü de vardır ki herhangi bir konuda maddi veya manevi bir dileği dile getirirken, duasına karşılık verileceği umudunu korur. Böylece ümitsizlik ve karamsarlık duyguları duayla ortadan kalkar.¹⁹⁷

İnsanın karşılaştığı zorlukları Yaradan’la paylaşması, içindeki acıları, korkuları ve sıkıntıları ona açması, ondan yardım istemesi manevi bakımdan şifa bulmasına, rahatlamasına katkı sunar. 24 no’lu katılımcı da yaşadığı deneyimi şu şekilde ifade etmektedir: “*Maddi olarak dikkat etmedim, fakat manevi anlamda huzur bulduğumu*

¹⁹⁵ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.231

¹⁹⁶ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.233

¹⁹⁷ Zehra Pınar, *Duanın Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri, Sivas/Şarkışla Örneği*, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst. Yüksek Lisans Tezi, (Kayseri: 2013), s. 44-45

biliyorum.” İş hayatında yaşadığı stresi dua vesilesiyle aştığını ifade eden 15 no’lu katılımcının sözleri de duanın manevi bir şifa olduğunu göstermektedir: “Evet oldu. Hasta olduğumda veya bir sınavıma girmeden dua ederim ve Allah tarafından dualarımın kabul edildiği oldu, sıkıntılarımdan kurtuldum, manevi olarak rahatladım.”

“Genel olarak deneysel araştırmaların ve klinik ilmin çoğu, dinin ruh sağlığı ve işlevsellik üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir. Bu psikopatolojinin veya acının yokluğunun ötesine geçerek genel mutluluk, hayat memnuniyeti, anlam ve yaşam amacı oluşturma gibi olumlu özellikleri ve uzun ömür, eğitim ve gelir seviyesi gibi daha nesnel verileri içermektedir.”¹⁹⁸

17 no’lu katılımcının bu soruya cevap verirken fiziki bir ağrıya şifa bulunduğunu belirtirken *“Evet, Yasin Suresi’nin son ayeti ağrıyan dişe okunduğunda dişin ağrısı geçiyor, bunu eşimde denedim ve yine Rabbimizin güzel isimlerinden bazıları okunduğunda şifa buldum. Maddi sıkıntılarda dualarla yokluk çekmedim”* 11 no’lu katılımcı da yaşadığı maddi sıkıntıyı yine dua vesilesiyle aştığını ifade etmişlerdir: *“Arı mevsiminde sel oldu. Arılar sele gitti, ama ettiğim dua sayesinde arılarım tekrar bir araya geldi. Ve eski kovan sayımı geçti. Allah, çalışıp dua da edersen ve O’ndan istersen mutlaka verir, O’nun her şeye gücü yeter.”* 12 no’lu katılımcının cevabı da yine fiziksel bir rahatsızlığa dua ile şifa bulunduğunu ortaya koymaktadır: *“Evet. Oğlumun bacağı kırıldı, herkes iyi olmaz bir eser kalır, aksak yürür, korkar hiç yürümez, dedi. Ama çok şükür, maşallah, hiçbir problem yok. Dua her kapıyı açar. Maddi sıkıntılarında da her zaman bunaltmamıştır, mutlaka bir yerden gelmiştir.”*

Dualar ile şifa bulmak, aslında şifanın bizden uzak olmadığını, Allah’a sığınan her kulun şifasının öncelikle gönlünde ve zihninde saklı bulunduğu anlamına gelir. Bu farkındalığı yakalayan her kul için dua, manevi bir terapidir. Her sorun, kendi içinde çözümünü taşır. Dua vesilesiyle şifa tecelli eder.¹⁹⁹

6 no’lu katılımcı yaşadığı stresi dua ve Allah’a sığınarak aştığını ifade etmiştir: *“Stresi yüksek bir işte ve hedef baskısı yüksek, insan ilişkilerinin çok yoğun olduğu bir ortamda çalışıyoruz. Bu hedefleri nasıl tutturacağız diye düşünürken, ne zaman ki hakkıyla çalışıp, Rabbimizden yardım beklediğimizde, bir de bakıyoruz ki hiç beklemediğimiz bir yerden farklı bir iş bizi rahatlatıyor.”* 4 no’lu katılımcı da duayı kendi deneyimi

¹⁹⁸ Lisa Miller, *Dindarlık ve Maneviyatın Ruh Sağlığı ve Psikopatoloji İle İlişkisi, Din ve Maneviyat Psikolojisi*, s.350

¹⁹⁹ Sayın, *Dua Terapisi*, s. 80-81

açısından şöyle açıklamaktadır: “Hayatımda dua yapıp sayısız isteklerimin kabul edilip bana nasip olduğuna inanırım.”

Dua ile şifa arasındaki ilişkiyi irdelerken Kuran'da karşımıza çıkan bir ayet vardır. Eyüp Peygamber ağır bir hastalığa yakalandığında Rabbine: “Ey rabbim! Bu dert beni buldu; ama sen merhametlilerin en merhametlisisin”²⁰⁰ şeklinde seslenir. Duanın sabırla birleşerek, onun sıkıntılarına ve hastalıklarına nasıl şifa bulunduğunu öğreniriz.

Peygamberimizin bazı uygulamalarında da dua yoluyla şifa aradığı ve arkadaşlarına buna benzer bazı tavsiyelerde bulunduğunu biliyoruz. Örneğin, hasta birini ziyaret ettiğinde şöyle dua ettiği belirtilir: "Ey inananların Rabbi! Şu hastalığı gider, şifa ver, şifa veren ancak sensin. Senin şifandan başka şifa yoktur. Hiç bir hastalık bırakmayan şifa ile şifa ver."²⁰¹

Dua ile şifanın etkisini araştıran bilimsel çalışmalar incelendiğinde, insanların gerek maddi gerekse manevi hastalıklarına dua yoluyla çareler aradıkları, duayı şifa bulmak için önemsedikleri görülür. Deneysel çalışmalar dua ile şifa arasında pozitif bir etki bulunduğunu ortaya koymaktadır.²⁰²

Mülakatımıza katılan bireylerin cevapları da dikkate alındığında katılımcıların önemli bir kısmı dua ile şifa bulunduğunu ifade etmiş ve kendi deneyimlerini paylaşmışlardır.

2.5. Dua İçerikleri ve Dini Yükleme Biçimleri

Daha önceki bölümlerde detaylı bir şekilde irdelenen dua içerikleri hakkında katılımcıların tecrübeleri teorik bilgi ile pratik alanın kesişip kesişmediğini belirlemek açısından önem taşımaktadır. Din psikologları tarafından daha çok istek duaları, şükür duaları, övgü-yüceltme duaları ve tövbe-af duaları şeklinde tasnif edilen duaların farklı şekillerde kategorize edilmesi elbette mümkündür. Fakat genel olarak bir kişinin dua etme mercii olarak inandığı kişi yahut makamdan, kendisi veya başkası için maddi yahut manevi bir menfaati içeren bir istekte bulunduğu dualara istek duaları²⁰³, Kutsal Varlığa, verdiği nimetlerden, içinde bulunduğu iyi halden, mutluluktan, afiyetten, duanın kabul edilmesi vs.den dolayı teşekkür içeren dualara şükür duaları²⁰⁴, Allah'ın büyüklük ve ihtişamı karşısında kabaran hayranlık duygularını ifade eden dualara övgü

²⁰⁰ Enbiya Suresi 83. ayet

²⁰¹ İbrahim Canan, *Kütüb-ü Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi*, Ankara: Akçağ Yay.1988 c:11, s.391

²⁰² Hoşrik, *Dua ve Plasebonun Sigiller Üzerindeki Etkisi*, s.30

²⁰³ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.216

²⁰⁴ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.218

ve yüceltme duaları²⁰⁵, kulların günah işleyip hata ettikleri zaman, Allah’a bağışlanma dilemek maksadıyla yaptığı dualara da tövbe-af duaları²⁰⁶ denilmektedir.

Araştırma kapsamında “Dualarınızda en çok neleri istersiniz? Hangi konuları daha çok dile getirirsiniz?” şeklindeki soruya katılımcıların verdiği cevaplar tasnif edildiğinde bu soruya birkaç madde halinde cevap verildiği gözlenmektedir;

Dua türleri	Duada istenilen konular	Sayı
İstek duaları	Sağlık ve afiyet	16
	Huzur ve mutluluk	12
	Helal kazanç, hayırlı iş	4
	Başarı	2
	Barış	2
	Hayırlısını isteme	5
	İman	3
	Temiz bir ahlak	1
	Sevgi ve saygı	1
	İyilik	1
	İlim	1
	Hayırlı bir ömür	1
	Hayırlı bir nesil	1
Şükür duaları		
Övgü ve yüceltme duaları	Allah’a sığınma ve korunma, güvenlik	7
Tövbe ve af duaları	Mağfiret	4

Katılımcıların bu soruya birden fazla madde yazarak cevap vermeleri dua içeriklerinde bireysel ihtiyaçlarının çeşitliliğini göstermesi açısından önem arz etmektedir. Verilen cevaplar incelendiğinde, en çok istek dualarının yer aldığı görülmüştür. İstek duaları sağlık, iklim, doğal çevre, başarı, rızık gibi pek çok dünya nimeti olarak nitelendirilen

²⁰⁵ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.219

²⁰⁶ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.220

unsurları içeren dünyevi istek duaları olabildiği gibi, hidayete erme, iman, ahlak, hayırlı ömür, hayırlı nesil, sevgi ve saygı gibi manevi isteklerden de oluşabilir.²⁰⁷

5 no'lu katılımcı *“En çok ilk önce sağlık ve sıhhatimi, ailemin sağlığını isterim. Tabi ki Allah'ın, peygamberin ve de kitabımızın yolundan bizleri ayırmamasını isterim. Cennete girmeyi isterim. Tüm Müslüman ülkeleri korumasını isterim”* şeklinde dünyevi ve manevi istek dualarını sıralarken, 16 no'lu katılımcı *“anne ve baba ve bütün Müslüman kullara yardımcı olmasını, sağlık ve sıhhat isterim, günahlarımızın affolmasını, evlatlarımızın vatana ve millete hayırlı salih ve saliha kullar olmasını isterim”* diyerek yine dünyevi ve manevi istek dualarını kendi cümleleriyle ifade etmiştir.

Katılımcıların dualarında bazen maddi isteklerin öne çıktığı görülürken; bazen de dini ve manevi içeriklerin daha belirgin olduğu anlaşılmaktadır. Diğer taraftan katılımcıların birçoğunda dünyevi istek duaları ile manevi istek dualarının birlikte dile getirildiği görülmektedir. Örneğin 4 no'lu katılımcının duasında manevi istek duası baskınken: *“En güzel kul olmayı, sağlık ve ailemin iman ve amellerle yaşamalarını ve Allah'ın sevimli has kul olarak kalmaları için”,* 23 no'lu katılımcı dünyevi istek duasını ön plana çıkarmaktadır: *“maalesef dünya işlerini daha çok dile getirdiğimi, zaman zaman fark ediyorum. En çok da ailemin sağlığı ve mutluluğu ile ilgili konular dualarımın içeriğini oluşturur.”* 21 no'lu katılımcı sadece manevi istek dualarını dile getirmektedir: *“Günahlarımın affını, ibadetlerimin kabulünü ve eksik olanları tamamlamayı, Müslüman olarak yaşayıp imanlı olarak irtihali ve zulüm altındaki Müslümanlara yardımcı olmasını istiyorum.”* Yine 20 no'lu katılımcı da *“dualarımda en çok temiz bir ahlak isterim. Maddi konularda dua etmeyi sevmem”* diyerek manevi istek dualarını istediğini belirtmiştir.

Dünyevi istek duaları içerisinde en çok istenilen konunun sağlık olduğu görülmektedir. Yaşam içerisinde insanları kaygılandıran ve zor durumda bırakan en önemli alanların başında gelen sağlık problemleri bazen çaresizlik ve engellenmişlik hisleri meydana getirebilmektedir. Dindarlığın kaynaklarından olan çaresizlik ve engellenme hisleri, dine ve inanılan varlığa yönelik duaya kapı aralayabilmektedir. Çaresiz kaldıkları hastalık karşısında çarenin kaynağı olarak Yaradan'dan en çok sağlık istenmekte, ardından huzur ve mutluluk duaları gelmektedir. Bir bakıma manevi şifa olarak da

²⁰⁷ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.218

yorumlanabilen huzur ve mutluluk, sağlının tamamlayanı olarak da değerlendirilebilir. Allah'a sığınma, korunma ve güvenlik cevabı ve ardından gelen maddeler dikkate alınarak incelendiğinde, genel olarak insanların zor durumda hissettikleri, güç yetiremeyecekleri konularda dua ettikleri, dualarında bunları talep ettikleri görülür.

Kuran'da geçen dua ayetlerindeki temalarla karşılaştırıldığında mağfiret, iman (hidayet), ilim, iyilik vb. ortak kavramlarla karşılaşmaktayız. Kuran'da ve hadislerde öğretilen temalarla mülakatımıza verilen cevapların bir kısmında bazı temaların ortaklığı, bireyin manevi dünyasının zenginleşmesi bakımından önemlidir.

Katılımcılara dua içerikleri ile ilgili *“Toplu halde yapılan dualarda, anlamını bilmeseniz de her duaya “âmin” der misiniz? Yoksa içeriğini ve anlamını bildiğiniz, ne söylediğinin farkında olduğunuz dualara mı âmin dersiniz?* diye sorulmuş, cevap olarak toplu halde yapılan dualarda, mülakata katılanların tamamına yakını anlamını bilmesine de, “âmin” dediğini ifade etmiştir.

12 no'lu katılımcı düşüncesini *“Toplu halde yapılan duanın daha anlamlı olduğunu zannediyorum. Onun için “amin” diyorum”* şeklinde belirtirken, 15 no'lu katılımcı *“Edilen bütün dualara amin derim. Kendim için olmasa da, duanın kabul edilmesi istenen bir arzu olduğunu bilir, amin derim”* sözleriyle duanın kabul edilmesindeki arzuya vurgu yapmaktadır. 21 no'lu katılımcı *“Toplu yapılan duada amin demek için, anlamını ve içeriğini bilme şartı aramıyorum”* derken, 6 no'lu katılımcı duanın anlamından ziyade topluluğu önemsemektedir: *“Cemaatle yapılan dualara her durumda amin derim. Ve cemaatle yapılan dua, Allah huzurunda yapılan en hayırlı duadır, ve Efendimiz (A.S)in nasihatidir.”*

Duanın anlamını bilmek ile ilgili, katılımcıların önemli bir kısmı anlamını bilmesine de, yapılan dua mutlaka içeriği de iyi ve güzel şeyler isteniyordur, düşüncesiyle amin dediğini ifade etmişlerdir. Toplu halde yapılan duaların aynı zamanda bir alışkanlık olduğu, öğrenilmiş fakat üzerinde düşünülmemiş bir davranış biçimi şeklinde belirttiği de görülmektedir.

Bir çok katılımcı dua yapılan ortamın maneviyatına veya dua eden kimsenin samimiyetine dayanarak, anlamını bilmesine bile duaya “amin” diyeceğini belirtmektedir. Örneğin 14 no'lu katılımcı *“Hocanın bütün dediği duaya amin derim. Çünkü duanın Arapça veya Türkçe olduğu fark etmez”* derken, 19 no'lu katılımcı da benzer düşünceleri paylaşmaktadır: *“Genelde amin derim, duayı yapan kimse hakkımızda hayır*

isteyeceğini düşünürüm.” 1 no’lu katılımcının beyanı “Eğer dinliyorsam, tabi ki anladığım duaları dinliyorum ve amin diyorum. Tam anlamını bilmesem de amin derim. Çünkü bilirim, o kelimelerin de hayırlı ve iyi olduğunu bilirim” şeklindedir. Toplu yapılan dualarla ilgili bir başka cevap da 17 no’lu katılımcının cevabıdır: “Toplu dualarda tümüne amin derim. Çünkü toplulukta bereket vardır, kabul vardır.” 7 no’lu katılımcı da “güven”e vurgu yapmaktadır: “Toplu halde yapılan dualarda anlamını bilmediğim kelimelere de amin derim. Çünkü o kadar insan kötü bir şeye amin demeyeceğini bilirim.”

Toplu halde yapılan dualarda amin demekle birlikte, anlamını bilmenin önemine vurgu yapan katılımcılar da vardır. 20 no’lu katılımcı, “Amin dediğim olur, fakat anlamını öğrenmeyi isterim ve öğrenirim” derken, 8 no’lu katılımcı da şöyle cevap vermektedir: “Genelde toplu dualarda anlamını bilsem de bilmesem de amin derim. Anlamını bildiğim dualarda daha canlılık olur.” 22 no’lu katılımcı da konuyla ilgili benzer cümleleri kurmaktadır: “Evet, her duaya amin diyorum, keşke bütün söylenenleri anlasak.” 5 no’lu katılımcının cevabı da şöyledir: “Toplu halde kalıplaşmış bir şekilde amin derim. Ancak anlamını biliyorsam canı gönülden amin derim.”

Katılımcılara sorulan “Toplu halde yapılan dualarda, anlamını bilmeseniz de her duaya “âmin” der misiniz? Yoksa içeriğini ve anlamını bildiğiniz, ne söylediğinin farkında olduğunuz dualara mı âmin dersiniz” sorusuna 2 no’lu katılımcı toplumun genel yargısının aksine kendinin katılmadığını ifade etmiştir: “Genelde Arapça bilmediğimden amin diyoruz. Ama ben Türkçe yapılan, edilen dualara vicdanımın kabul etmediği sözlere amin demem.”

Verilen cevaplar incelendiğinde dikkati çeken önemli bir nokta, katılımcılar bu soruya cevap verirken, duanın anlamını bilip bilmemekten daha önemli kabul ettikleri şey, toplu halde yapılıp yapılmamasıdır. Dini metinlerde geçen toplu yapılan duanın ehemmiyetinden dolayı, katılımcılar “dua toplu halde yapılıyorsa mutlaka iyidir ve doğrudur” anlayışından dolayı, bu soruya büyük ekseriyette amin denileceği belirtilmiştir. Duayı yapan veya toplulukta bulunan kimselerin iyi niyetine güvenenler de vardır. Bu güvenmeden dolayı, anlamını bilmediği dualara amin diyenlere de rastlanmaktadır.

Doğrudan cevap vermek yerine farklı yorum yapan veya konuyla ilgili görüşünü, anlamını bilmediği duaya amin demeyeceğini örtülü bir biçimde ifade eden cevaplar da

vardır. Örneğin 16 no'lu katılımcı, “İçeriğini ve anlamını bildiğim dualara amin derim.” şeklinde cevap verirken, 4 no'lu katılımcı da “Toplu dualarda anlam ve önem olduğuna inanırım. Genelde dualarımı anlayacağım ve anlaşılacak şekilde yapmayı tercih ederim” şeklinde cevap vermiştir. 9 no'lu katılımcı ise çekincesini ifade etmiştir: “Anlamını bildiğimiz dualara amin deriz. Ancak Arapça yapılan duaların ne anlama geldiğini düşündüğümüzde bazen amin demeye çekinirim. Dua eden insanı tanırsam, kötü bir şey söylemeyeceğini düşünürsem amin derim, üzerinde düşünmem.” Bu cevaplarda da yine duanın anlamını bilmesede, duayı yapan kimsenin güvenilirliği üzerine inşa edilmiş gizli bir kabulün varlığı dikkati çekmektedir.

Yükleme teorisi, insanların toplumsal olayları nasıl açıkladıklarını inceler. İnsanlar, çevredeki olayların ve bireylerin davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışırken birtakım açıklamalar getirirler. Bu açıklamalar, karşısındaki kişinin davranışlarına verdikleri tepkileri anlamamıza yardımcı olur ve neden-sonuç ilişkisini kavramada bilişsel sistemlerini kullanırlar. Nedensellik algısı, insanların kararlarını ve etkileşimlerini nasıl yönlendirdiğini anlamamıza yardımcı olur.²⁰⁸

İnsanın sürekli bir anlam arayışı içerisinde olduğunu söyleyen Victor E. Frankl, anlam isteğinin sadece bir inanç sorunu değil, olgu olduğunu belirtir.²⁰⁹ Karşılaşılan olaylar ve yaşananlar için insan bir anlama sürecine girer. Niçin gerçekleştiğini kavrayınca zihinsel ve ruhsal bakımdan kendini rahat hisseder.

Yükleme faaliyeti, insanın karşılaştığı olaylara bazı inanç ilkeleri çerçevesinden bakarak anlama, yorumlama ve açıklama gayretlerinden oluştuğu iddia edilmektedir. Bu bakış açısına göre yeryüzündeki bütün dinlerin en önemli özelliklerinden biri, insanlara hayatı anlamlandırabilecekleri nedensel bir çerçeve sunmalarıdır.²¹⁰

Din insanların hayatı anlamlandırmasında varoluşsal bir öneme sahiptir. Pozitif bilimin cevaplandıramadığı sorulara cevaplar üreterek, manevi bakımdan insanın tatmin olmasını sağlar. Evrendeki hiçbir varlıkta bulunmayan derin sorular taşıyan insan için, anlamlı ve derin cevapların varlığı çok önemlidir. İnsanın ruhsal, fiziksel ve toplumsal sağlığının korunması, bütün yönleriyle birbiriyle uyumlu ve ahenkli, varoluşu

²⁰⁸ İbrahim Gürses, “Yükleme Teorisi ve Din İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: 17, Sayı: 2, (2008), s. 360-361.

²⁰⁹ Victor E. Frank, *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*, Çev: Selçuk Budak, (İstanbul: Öteki Yay. 2007), s. 25-26

²¹⁰ Recep Yaparel, “Depresyon Ve Dini İnançlar İle Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler”, *D.E.Ü İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sayı 5, (İzmir: 1994), s. 277

açıklayan, ölümden sonrasını da kuşatacak bir açıklamaya bağlıdır. Din hiçbir öğretinin cevaplandıramayacağı cevapları içeren bir sistemdir.²¹¹

Evrenin işleyişi ile ilgili sorulara pozitif bilimler çeşitli açıklamalar getirirken, nedensel sorulara cevap vermekte yetersiz kalmaktadır. Çünkü neden ve niçin sorularına varoluşsal cevapları din verir. Tarih boyunca insanların kabul ettiği çeşitli inanış biçimleri tabiatın nasıl ve niçin var olduğunu, yaşadığımız olayların arkasında bulunan sebepleri açıklamışlar, insanların başına gelen doğal ve doğaüstü felaketlerle ilgili tatmin edici cevaplar üretmiş, ölümden sonraki hayata dair görüşler söylemişlerdir. Bütün bunlar dini yüklemenin bir yansımasıdır. Dini yükleme dindışı yüklemelere göre daha çok kendini kontrol ve takdir hissi taşımaktadır. Çünkü evreni, tabiatı, insanı ve bütünüyle varlığı açıklayan, sonsuz gücüyle her şeyi yöneten bir Tanrı'ya bağlanmak ve güvenmek, kişiyi daha mutlu ve tatminkâr kılar.²¹²

İnsan, başına gelen sorunlarla ilgili yardıma ihtiyaç duyduğunda dini inanışlarına başvurur. Hastalandığında, doğaüstü bir felaketle karşılaştığında, üstesinden gelemeyeceği bir problem yaşadığında dini açıklamalardan faydalanır. Başvurduğu açıklama, bireyin kendisini daha dirençli kılarken, sorunlarını Allah'a havale ederek üstesinden gelmeye çalışır. Üzerinde hissettiği stresin azalmasına yardımcı olur. Baş edemeyeceği sorunları İlahi güce havale ederken, kendine olan güveni de artar. Din bireyin yalnızlık duygusundan kurtararak, çözüm odaklı düşünmesine yardımcı olur.

2.6. Duaya Yüklenen Anlam

Dua, bireyin başına gelen olumsuzluklar karşısında başvurduğu en önemli dini başa çıkma unsurlarındandır. Bir hastalık yaşadığında, üstesinden gelemeyeceği bir sıkıntıyla karşılaştığında, psikolojik bakımdan kendini yetersiz hissettiğinde bireyin Allah'a yönelmesi, O'ndan yardım dilemesi, sorunlarını O'nunla paylaşması ve O'na havale etmesi dini başa çıkmanın yöntemlerindendir. Çünkü insan yaşadığı bütün sorunları kendi başına çözemeyebilir. Allah'ın yakınında yer aldığı bilinci insanı sorunlar karşısında daha güçlü ve dirençli kılar.²¹³

²¹¹ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s.15

²¹² Bernard Spilka, Phillip Shaver, Lee A. Kirkpatrick, "Din Psikolojisi Açısından Genel Bir Atf Teorisi", çev: Ali Kuşat, *Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, sayı: 11 (2001), s.180-181

²¹³ Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak, Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-sosyal Bir Araştırma*, (İstanbul: 2021, İz Yayıncılık) s. 42

Bireyin yaşadığı sıkıntılar ve sorunlar karşısında çözüm üreten din, farklı yöntemleri içinde taşır. Özellikle sağlık alanında yaşadığı zorlukları, psikolojik açıdan içinde bulunduğu stresi azaltma, kendini daha güçlü ve dirençli görme, acılara sabretme gibi yöntemleriyle birey üzerinde ruhsal bakımdan sağaltıcı bir etki oluşturabilmektedir. Kişi dua ederken içsel bir huzur, psikolojik bir rahatlama, zorluklara karşı güç ve destek kazanmakta ve bu olumlu psikolojik etkilerin sonucunda insanların fiziksel sağlıklarını etkileyebilmektedir. Hood, Spilka, Hunsberger ve Gorsuch (1996)' a göre "dua birinci ve en önemli aydınlatıcı aktivite" dir. Sonuç itibariyle dua bireyin karşılaştığı zorluklara karşı onu güçlendirir ve hayatı daha anlamlı ve derin yaşamasına olanak sunar.²¹⁴

Hayatın çeşitli durumlarıyla karşılaşan insan, yaşadığı olumlu veya olumsuz durumlar karşısında dua aracılığıyla Rabbiyle iletişim kurar. Umut ve beklentilerini dua aracılığıyla O'na ulaştırır. Geleceğe dair arzularını, temennilerini dile getirirken, dualara derin bir anlam yükler. Dilinden ve kalbinden dökülen dualarla umutlarını yeşertmeye çalışır. Bu bakımdan duaların içeriği, bireyin gelecek tasarımı bakımından hayli önemli ipuçları da sunar.

Araştırma kapsamında katılımcılara sorulan “*Dualarınızda “Allah’ım hayırlısını ver!”*, “*Allah’ım benim için hayırlısını nasip et!”* gibi sözleri kullanır mısınız? Allah’tan hayırlısını isteyip de beklentinizin olmadığı durumlar oldu mu? Örneğin siz veya bir yakınınız sınava girmeden önce, “Allah’ım hayırlısını ver” diye dua ettikten sonra, sınavı kazanamazsa psikolojik olarak ne hissedersiniz? Yanlış dua yaptığınızı düşünür müsünüz?” sorusuna verilen cevaplar mevcut araştırmada dört kategori içerisinde ayrılmaktadır;

**a) “Allah’ım hayırlısını ver!”, “Allah’ım benim için hayırlısını nasip et!”
Şeklindeki Dua Biçimleri**

Mülakata katılan deneklerin tamamı bu soruya “evet” cevabı vermişler, dualarında “Allah’ım hayırlısını ver”, “Allah’ım benim için hayırlısını nasip et” gibi dua sözleri kullandıklarını ifade etmişlerdir. Bu durum insanın “umut” beklentisi ile ilişkilendirilebilir. Umut, insanın gelecekle ilgili beklentilerini ifade eder. Bu bekleyiş sırasında içinden geçen duygu durumu, yaşadığı olayları ele alırken hayata bakış açısı, sahip olduğu değer sistemi, zihinsel açıdan analiz yeteneğini daima canlı tutar. Umut,

²¹⁴ Sema Eryücel, *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst, Yayınlanmamış Doktora Tezi. (Ankara: 2013), s.25

karamsarlığa karşı bireyin direncini artırır, olumlu bir sonuç beklentisini diri tutar. Bireyin umut düzeyi ne kadar düşükse davranışlarında o kadar sabırsız ve aceleci olur. Sabır ve umut, insanın mutluluğunu çoğaltırken aynı zamanda başarılı olmasına da yardımcı olur.²¹⁵

b) Dualarda İsteklerin Yerine Getirilmediğinde Meydana Gelen Duygular

Araştırmada katılımcılara “Allah’tan hayırlısını isteyip de, beklentinizin olmadığı durumlar oldu mu? Örneğin siz veya bir yakınınız sınava girmeden önce, “Allah’ım hayırlısını ver” diye dua ettikten sonra, sınavı kazanamazsa psikolojik olarak ne hissedersiniz? Şeklinde sorular iletilmiştir. Bu soruya bazı katılımcılar psikolojik açıdan ilk tepkilerindeki olumsuzluğu ifade etmişlerdir. 3 no’lu katılımcının cevabı “*Geçen yıl girdiğim sınav öncesinde çok dilemişim. Ancak başarılı olamadım. Hayırlısı buymuş, dedim. Tabi ki geleceğin sınavı olunca psikolojim bir süre bozulmuştu. Ancak daha iyisini yapabilirim dedim, hayırlısı buymuş dedim, tekrar hazırlanmaya başladım*” şeklindeyken 16 no’lu katılımcı da benzer duygu ve düşünceler taşıdığını ifade etmektedir: “*Bunda da vardır bir hayır, derim. Psikolojik olarak biraz yıkılırım ama benim için hayırlı değil demek ki diyerek, psikolojik yönden biraz rahatlarım.*” 8 no’lu katılımcı da yaşadığı ilk psikolojik durumu dile getirmektedir: “*Dua edince, istediğimiz olmazsa psikolojik olarak etki eder. Fakat imani bir konu, ümitsiz olmamak gerek. “Dua ediniz, duanızı kabul edeyim” buyuruyor Yüce Allah.*”

Katılımcıların bir kısmı yaşadığı olumsuzluğa karşı Allah’a sığındığını, O’na güvenip havale ettiğini belirtmektedir. 23 no’lu katılımcı “*Hayırlısı böyleymiş diye düşündüm*” derken, 10 no’lu katılımcı karşılaştığı durumu “*Her şeyde demek ki, hayırlısı bu diyorum, O en iyisini bilir, O’na güveniyorum*” şeklinde ifade etmiştir. 11 no’lu katılımcı da Allah’a güveni ön plana çıkarmaktadır: “*Allah’a sonsuz güveniyorum. O’nun da beni sevdiğini ve koruduğuna inanıyorum.*”

“Aşkın bir varlıkla bağlantı kurabilen insan, başka hiçbir bağılıktaki bulamayacağı eşsiz bir güven ve emniyet duygusu yaşar.”²¹⁶ Duanın insan üzerindeki en önemli etkilerinden birini de Allah’a olan güven duygusu oluşturur. Güç yetiremeyeceği

²¹⁵ Meryem Şahin, *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebepler ve Sonuçları Üzerine Araştırma*, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, (Bursa: 2018), s.58

²¹⁶ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s.41

durumlar karşısında, O'na güvenmek ve dayanmak, sabrını artırır, zorlukların üstesinden gelmesine olanak sunar. Sebepleri var eden Yüce Yaratıcı'nın sonuçları da tayin ettiğine dair büyük bir teslimiyet, verilen cevapların bir kısmında ön plana çıkmaktadır. 6 no'lu katılımcını *"Bir isteğim eğer olmamışsa, ya daha hayırlısı olacağı içindir ya daha hayırsız olduğu için olmamıştır"* şeklinde ifade bulan teslimiyeti, 21 no'lu katılımcıda şöyle dile getirilmektedir: *"Allah'tan hayırlısını istemek en doğrusu. Duanın içeriğinin sonucu bizim için menfi görünse de, hakkımızdaki hayırlının ne olduğunu biz bilemeyiz. Doğrusunu Allah bilir."* 17 no'lu katılımcı da benzer duygu ve düşünceleri dile getirmektedir: *"Hayırlısını o biliyor, sonuca da bizler boyun eğmek zorundayız."* Bazı katılımcılar ise bu soruya cevap verirken, dualarının neden kabul edilmediğine dair açıklamalarında sorumluluğu kendindeki bir eksiklik veya kusura vurgu yaptıkları görülmektedir. Örneğin 25 no'lu katılımcı *"İstediğim olmazsa eğer, bunu gerçekten hak etmediğimi düşünürüm"* derken 20 no'lu katılımcı *"Her zaman hayırlısını istemek en güzelidir. Sınav konusunda da kabul olmayan duamız olursa, yeterince çalışmadığımı düşünürüm"* demektedir. 24 no'lu katılımcı da yine kendinden kaynaklandığını ifade etmektedir: *"Yeteri kadar duamı kabul ettirecek iyi bir kul olmadığımı düşünürüm."*

Katılımcıların cevapları genel olarak incelendiğinde dua ile teslimiyet arasında güçlü bir bağ olduğu görülebilir. Derin bir tevekkül ile Allah'a dua etmek, psikolojik bakımdan kişinin sabrını, azmini ve teslimiyetini çoğaltmaktadır. Tevekkülle ilgili yapılan araştırmalarda, tevekkülün kişiyi daha huzurlu yapacağı vurgulanmaktadır. Başına gelen musibetler ve zorluklar karşısında Allah'a tevekkül eden, sabır ve teslimiyet duygularıyla sıkıntılara rıza gösteren kimseler hem ruhsal bakımdan hem de sosyal gelişim bakımından ilerleme kaydederler. Böylece içsel bir huzuru da yakalarlar. Tevekkül sayesinde kişi zorluklar karşısında yalnız olmadığını fark eder, bu bilinç bireyin moral ve motivasyonunu çoğaltır, anlamlı ve huzurlu bir hayat yaşamasına fırsat oluşturur.²¹⁷

c) Duanın Yanlıslığı Hakkındaki Düşünceler

Araştırmada katılımcılara *"Yanlıs dua yaptığınızı düşünür müsünüz?"* şeklinde sorular iletilmiştir. Bu soruya verilen cevaplarda katılımcılar arasında yanılsız dua yaptığını ifade

²¹⁷ Şahin, *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebep ve Sonuçları Üzerine Araştırma*, s.152

eden katılımcının olmaması dikkat çekicidir. Araştırmada dua ederken Allah'tan hayırlısını isteyip de gerçekleşmediği durumlarda, yanlış dua yaptığını düşünen kimsenin olmadığı tespit edilmiştir. 22 no'lu katılımcının cevabı *“Yanlış dua ettiğimi düşünmem, yanlış yaptığımı düşünürüm. Zira çoğu insan çalışmadan dua istiyor. Önce hakkını vererek çalışıp sonra dua edince kazanılır bence”* şeklindeyken, 1 no'lu katılımcı da yine kendisine bağlı bir nedenle açıklamada bulunmaktadır: *“Yanlış dua ettiğimi düşünmem, iyi konsantre olmadığımı düşünürüm.”* Sorunun ikinci ve üçüncü bölümü beraber değerlendirildiğinde, insanların Yaradan'dan hayırlısını istemenin, dini bir vecibe veya duanın temel gerekliliği gibi algıladıklarını görmekteyiz. İnsanlar dualarında açık ve net birtakım şeyler istese de, istediklerinin hayırlısıyla gerçekleşmesini dile getirmektedirler. Bu duanın baskın olmasında biraz da kader algısının etkisi olduğu düşünülebilir. Çünkü “hayırlısını isteme” ile ilgili sözlerine dikkat edildiğinde, “Allah'ın her şeyin doğrusunu bileceği, geleceği Allah'ın bileceği” gibi açıklamaların olduğu görülür. İnsanlar hayırlısını isteyerek, Yaradan'a teslim olduklarını ifade etmişler, bunda da psikolojik olarak bir rahatlama hissettiklerini belirtmişlerdir.

Dua ederken her birey kendine özgü bir takım istekler ve temennilerini dile getirir. Allah'a karşı şükranlarını, isteklerini, günahlarından kurtulmayı arzularken bir Yüce varlığa karşı içsel bir yönelişle kendini ifade etmektedir. Birey ile Tanrı arasında zengin ve derin bir iletişim ortaya çıkmakta, böylece varoluşuna mistik bir anlam kazandırmaktadır.²¹⁸

"Hayırlısını istemek" bir başka açıdan yapılan duanın içeriğini doldurmadan, gelecekte yaşayacağı sonuçları doğrudan Allah'a havale etme düşüncesi baskındır. Böyle duaların araştırmaya katılan kimseler tarafından yapıldığının belirtilmesi, tevekkül kavramıyla açıklanabilir. Tevekkül, "güvenme, bağlanma, vekil tayin etme"²¹⁹ anlamlarına gelir. Yani birey gelecekle ilgili tasarruflarında Allah'ı tayin ettiğini düşünebilir. Bu dualarda dikkat edilmesi gereken şey, ortaya çıkan sonuçlar karşısındaki bireyin tutumudur. "Allah'ı vekil tayin ederek" içeriğini kendisinin doldurmadığı dua neticesinde, sonucun bireyin anlam dünyasında nasıl karşılık bulduğu önemlidir. Çünkü insan, psikolojik bakımdan kaldıramayacağı sonuçlarla karşılaşabilir, hayırlısını isteyerek vekil tayin ettiği Allah'a teslimiyetinde taşımakta zorlanabileceği manevi bir yükün altına da

²¹⁸ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s.148

²¹⁹ *Dini Terimler Sözlüğü*, (Ankara: MEB Yay. 2009), s.365

girebilir. Nitekim dindarlık ile maneviyatın ilişkisini inceleyen bazı araştırmalar bazı durumlarda olumsuz sonuçları da olabileceğini ifade etmişlerdir.²²⁰ Sorunun ikinci bölümüne verilen cevaplar içerisinde hayırlısını isteyip de olumsuz bir sonuçla karşılaşıldığında "Allah'a güvenme" düşüncesini belirtmişler, bir anlamda olumsuz sonucu yine Allah'a teslim olmada bulmuşlardır.

Ali Ayten, karşılaşılan olumsuz durumlar karşısında bireyin, dini bir başa çıkma etkinliğine başvurmasının beş temel hedefi olduğunu belirtmektedir. Birincisi bireyin anlam arayışına cevap vermesidir. Din, bireyin karşılaştığı zorluklar ve sıkıntılara, bireyin yaşadıklarına anlamlı bir açıklama sunar. İkinci başa çıkma etkinliği olarak kontrol sağlamak olduğu söylenebilir. Zaman zaman insan yaşadıklarına kendi gücünü aşan durumlarla karşılaşır. Din, daha üst perdeden her olayı kontrol eden Allah'a inanarak ve O'na yönelerek yaşadığı durumlarla başa çıkmayı dener. Üçüncü boyutu ise manevi bir tesellidir. Çünkü bir kimse aşamayacağı bir problemle karşılaştığında, sevdiği birini kaybettiğinde Allah'a inanarak ve O'na güvenerek manevi bir teselli bulur, psikolojik açıdan rahatlar. Dini bağlanmanın dördüncü boyutunda ise samimiyet duygusu ve yakınlık hissi yer alır. Allah'a yakın olmak, her zaman O'nun bizimle olduğu düşünce ve duygusunu perçinler. Gerek bireysel gerekse toplumsal rollerini yerine getirirken O'nun istediği gibi ahlaklı ve erdemli davranmaya gayret eder. Beşinci boyut ise hayatı dönüştürme özelliğidir. Din, insanın gerektiğinde hayatında değişiklikler yapmasına fırsat sağlayan bir öğretilerdir. Günah ve hatalarından pişman olan kimse, Allah'tan bağışlanma dileyerek aynı hataları tekrar yapmamaya söz verir, böylece eski hayatından vazgeçip, daha erdemli bir hayatı tercih edebilir. Allah'a yakın olmak, bireyin olgunlaşmasına yardımcı olur, insan ilişkilerinde daha sağlıklı ve olumlu davranmasına katkı sunar.²²¹

Katılımcılara yönelttiğimiz Dualarınızda “Allah’ım bana Eyüp Peygamber sabrı ver, İbrahim Peygamberin teslimiyetini ver” gibi sözler kullanır mısınız? Sizce böyle dua etmek, insana manevi ve psikolojik bakımdan bir yük ve sorumluluk yükler mi? niçin? sorusuna verilen cevaplar iki grupta toplanmaktadır:

d) Dualarda Peygamberlere Atıf ve Destek Arayışı

²²⁰ *Din Psikolojisi El Kitabı*, Ed: Mustafa Doğan Karacoşkun, Grafiker Yay. (Ankara: 2013), s.186-187

²²¹ Ayten, *Tanrıya Sığınmak*, s. 49.

Araştırmada katılımcıların dua ederken özellikle karşılaştığı sıkıntılar karşısında Allah'tan yardım dileyen peygamberlerin adı ile dua içeriklerinin oluşturulduğu gözlenmektedir. Örneğin dualarında sık sık peygamberlere ve dualarına atıf yaptığını belirten bazı katılımcılar, duada geçen peygamber sözlerinden dolayı duaya olumlu yaklaşmakta, bundan dolayı psikolojik açıdan herhangi bir sorumluluk yüklemmediğini ifade etmektedir. Örneğin 19 no'lu katılımcı *“Genelde kullanırım çünkü bunlar Allah'ın seçkin kulları ve peygamberleridir, örnek alacağımız kimselerdir”* derken, 4 ve 16 no'lu katılımcıların cevabında da aynı vurgu dikkati çekmektedir: *“Elbette sabır ve teslimiyette örnek şahsiyetlerin haliyle hal olmayı arzu ederim. Büyük haller büyük zatlarda bulunur. Sadece örnek alınırım.”* *“Bazen kullanırım. Peygamberlerin sabrı, teslimiyeti gibi olmak isterim. Çünkü onlar bu sayede, Allah'ım onları bu sayede cennetine koymuştur. Allah'a karşı maneviyatımızı yükseltir. İnşallah Rabbim bizi cennetine koyan kullarından eyler.”*

Dualarında *“Allah'ım bana Eyüp Peygamber sabrı ver, İbrahim Peygamberin teslimiyetini ver”* gibi sözler kullanmadığını söyleyenlerin bir kısmı bu soruya bu şekilde dua etmenin herhangi bir sorumluluk yüklemeyeceğini belirtmektedir. 6 no'lu katılımcı *“Hayır, hiç kullanmadım. Ama “Allah'ım bana sabır” ve “Ya sabır” gibi dualarım sık olur. Bir sorumluluk yüklemes bu dualar. Hissettiğiniz gibi dua ederseniz, o size huzurdan başka bir şey vermez”* derken, 21 no'lu katılımcı *“Bu şekilde dua hiç etmedim. Bu şekilde dua etmenin insana bir sorumluluk yükleyeceğini düşünmüyorum. Sonuçta peygamber efendilerimize o özelliklerini, şahsiyet ve karakterlerini veren Allah, aynı şekilde onların ki kadar olmasa da bile diğer kullarına da verir”* demektedir.

Dua, insana psikolojik birçok açıdan etki eder. Dua, bireyin kendine mahsus özellikler boyutuyla Tanrı'yla konuşma biçimidir. Konuşmak, anlatmak ve paylaşmak bireyin aynı zamanda kendini daha derin bir duyuşla keşfetmesine olanak sunar. Kullandığı kelimeler ve sözler iç dünyasında yaşadıklarının bir özetidir adeta. Tanrı'yla konuşmak, kendisine karşı daha samimi olmasına yardımcı olur.²²²

Bundan dolayı da insan, dua ederken kendi anlam dünyasında karşılığı olan cümleler seçmeyi tercih eder. Bazı katılımcılar *“Allah'ım bana Eyüp Peygamber sabrı ver, İbrahim Peygamberin teslimiyetini ver”* cümlelerini kullanmadıklarını, bu cümleleri

²²² Aynur, “Kulluk Bilinci İnşasında Dua Değerinin Rolü”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, s.355

kullanmanın psikolojik bir yük yükleyebileceğini ifade etmişlerdir. 3 no'lu katılımcının cevabı şöyleyken *“Kullanmıyorum. Bu şekilde dua etmek, psikolojik bakımdan sorumluluk yükleyebilir diye düşünüyorum.”* 22 no'lu katılımcı da dua sözlerinin sorumluluk taşıyabileceğini belirtmiştir: *“Böyle şeyler söylemiyorum. Biz ne kadar dört dörtlük olmaya çalışsak da onların tırnağı bile olamayız. Küçük şeyler karşısında bile sabır gösteremiyoruz. Zira böyle dua etmeye hakkımız olmadığını düşünüyorum, bence büyük sorumluluk.”* Söz ile sorumluluk arasında bağ kuran başka bir katılımcı (7) ise şöyle düşüncelerini şöyle dile getirmektedir: *“Hayır kullanmam. Benim ne haddime onlar çok şey yaşadıkları için. Evet büyük sorumluluk yüklediğini düşünüyorum. Çünkü günümüzde geçmişteki kadar işkence eden, cahil insanlar kalmadı. Biz peygamberimizin çektikleri acılar karşısında bizim yaşadığımız hiçtir bile.”*

9 no'lu katılımcının bu soruya cevabı şöyledir: *“Hayır kullanmam. Sabrımın zayıf olduğunu düşünürüm. Böyle dua ederek adeta kendimin sabırla imtihanını istemiş olduğumu düşünürüm.”* 5 no'lu katılımcıda dua sözleri ile davranış arasındaki ilişkiye vurgu yapmaktadır: *“Bu şekilde pek dua etmem. Bu şekilde dua çok soyut gibi gelir. Çünkü tam olarak sabrın veya teslimiyetin sınırını kestiremem.”*

Peygamberleri anarak, insana psikolojik bakımdan sorumluluk yükleyecek duaları yapmadığını söyleyenler, genel olarak böyle duaların ağır bir yük olduğunu düşünmektedirler. Dualarında sabır isteyenlerse, insana hafif gelen, Peygamberlerin çektiği sıkıntıyla karşılaştırılmayacak başka kelimelerle Yaradan'dan yardım istediklerini ifade etmişlerdir.

Dualarında bu cümleleri kullanıp kullanmadığını belirtmeden, görüşlerini yazan kimseler de vardır. Örneğin 14 no'lu katılımcının cevabı *“Aklıma gelmediği için o şekilde dua yapmıyorum. (Sorumluluk) yüklemeyiz, aksine insanın dualarının kabul olmasını kolaylaştırır”* şeklindeyken, 24 no'lu katılımcı *“Maalesef hiç aklıma gelmiyor, gelse kullanmak isterdim, güzel sözler”* demektedir.

Katılımcılardan bir kısmı ise duada geçen “sabır” kelimesine vurgu yapmaktadır. 11 no'lu katılımcı *“Sabırlı olmak gerçekten zor, ama bunu yapmaya çalışıyorum. Özellikle anne baba iseniz”* derken, 10 no'lu katılımcı *“Evet, sabırlı olmak çok uğraş ister. Bunu başarmak oldukça zor”* demektedir.

Bu cevaplarda belirtilen şey, sabrın önemli ve zor olduğudur. İnsanın sabırlı olması gerektiğini belirtenlerin ve bunu gerçekleştirmenin insana sorumluluk yüklediğini düşünenlerin yanında, böyle düşünmeyenlerin de olduğunu görmekteyiz.

Tanrı'ya yükleme yapanlar genellikle, yaşadıkları olayları Tanrı'nın doğrudan müdahalesiyle açıklamakta veya başlarına gelenlerin Tanrı'nın gazabı, iradesi, lütfu, sevgisi veya işledikleri günahların sonucu olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca, yaşadıklarının Tanrı'nın planının bir parçası olduğunu veya bu deneyimlerle sınıandıklarını ifade ederek olayları açıklarlar ve anlamlandırırılar. Alternatif olarak, olayların gerçekleşmesine izin veren veya insanlarla birlikte çalışan bir Tanrı'ya atıfla başlarına gelenleri açıklamaya çalışırlar.²²³

İnsanlar başlarına gelen olumsuz durum veya yaşadıkları bir felaket karşısında dini yükleme yapabildikleri gibi, dualarında da eğilimlerine, dini yorumlama biçimlerine göre dini yükleme yapmaktadırlar. Hayatını anlamlandırma biçimleri, bireyin dua cümlelerine de yansıdığı düşünülmektedir.

2.7. Duanın Yapılış Şekli

İslam âlimleri tarafından duanın tür ve çeşitlerine yönelik belirgin bir tasnif yapılmamakla birlikte son dönemde Din Psikolojisi alanında çalışmalarıyla dikkat çeken kimselerin bazı sınıflandırmalar oluşturduğunu biliyoruz.²²⁴ İlişkili olarak Horozcu, dua ile ilgili araştırma yapan Din Psikologları tarafından son dönemde genel geçer bazı tasniflerin yapıldığını ifade etmiştir. Biz de yapılan tasniflerden hareket ederek araştırmamızın birinci bölümünde şekil bakımından duaları dört bölümde incelemiştik: 1. Sözlü ve fiili dualar, 2.Bireysel ve toplu (törensel) dualar, 3.Özgün ve kalıplı (formel) dualar, 4. Takdiri ve tevcihi dualar. Bu çerçevede araştırmaya katılan kimselere “*Nasıl dua edersiniz? Yaradan’dan bir şey isteyeceğinizde içinizden geldiği gibi mi yoksa ezberlediğiniz cümlelerle mi dua edersiniz? Niçin?*” sorusu yöneltilerek özgün ve kalıplı dualardan hangisinin tercih edildiği ve hangi gerekçe ile bu duaların tercih edildiği sorulmuştur. Verilen cevapların üç grupta toplandığı görülmektedir: İçinden geldiği gibi dua ettiğini belirtenler, ezberlediği cümlelerle dua edenler, bazen içinden

²²³ Gürses, *Yükleme Teorisi ve Din İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme*, Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, s.373

²²⁴ Abdullah Dağcı, “Duaya İlişkin Algılar: Metaforik Bir Araştırma”, *Darulfünun İlahiyat Dergisi*, 32. Sayı, (İstanbul: 2021), s.185

geldiği gibi bazen de ezberlediği cümlelerle dua edenler. Verilen cevapların grafiği şöyle oluşmaktadır:

<i>Duanın yapılış şekli</i>	<i>Yüzdelik</i>	<i>Sayı</i>
<i>İçinden geldiği gibi dua edenler</i>	%68	17
<i>Ezberlediği cümlelerle dua edenler</i>	% 8	2
<i>Bazen içinden geldiği gibi, bazen de ezberlediği cümlelerle dua edenler</i>	% 24	6
TOPLAM	%100	25

Grafikte görüldüğü gibi dua edenlerin büyük bir kısmı, içinden geldiği gibi dua ettiklerini belirtmişlerdir. Özgün duada, kullanılan dil özgür, söyleyeceği sözler bakımından kayıt altına alınmamış, resmi olmayan, tasarlanmamış ve doğaldır. Dua eden kişi, dua sözlerini başkalarından almamıştır, sözler içinden geldiği tabii bir şekilde söylenir. İçinde yaşadığı durum ve şartlara göre, ihtiyacı olan şeyleri kendiliğinden ifade eder.²²⁵ Özgün dualara baktığımızda dua eden kimsenin ruhsal, sosyal, kültürel yapısına ve insanı duaya sevk eden şartlara göre farklılık arz ettiği görülür. Kurallara bağlı olmayan dualarda dua eden kişi içinden nasıl geliyorsa o şekilde dua etmektedir. Bu dualar içi yer, zaman, şekil önemli değildir.²²⁶ Bu çerçevede içinden geldiği gibi dua ettiğini belirten 4 no'lu katılımcının cevabı dikkat çekicidir: “*O an içimden ne şekilde gelirse, o şekilde. Çünkü O her şeyi bilir. Samimiyetin daha önemli olduğunu bilirim.*” 7 no'lu katılımcının gerekçesi ise kendini daha iyi anlatabilmektir: “*İçimden geldiği gibi dua ederim, çünkü kendimi daha iyi anlatmak istiyorum.*”

Albayrak, yöneliş bakımından duayı iç ve dış güdümlü olarak ikiye ayırdıktan sonra, iç güdümlü insanların yaptıkları dualarında kalıplı (formel) duaları az kullanmakla birlikte daha fazla içlerinden geldikleri gibi dua ettiklerini belirtmektedir. İç güdümlü insanların da elbette kendine mahsus arzuları, istekleri ve ihtiyaçları bulunur. Fakat iç güdümlü

²²⁵ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s.58

²²⁶ Kayıklık, *Kuran'ın Işığında İnanan İnsanın Duasına Psikolojik Yaklaşımlar*, s.66

insanlar buna rağmen ibadetlerinde ve dualarında sadece maddi ihtiyaçlarını ifade etmezler. Onların ibadetlerinde temel motivasyon Allah'a duydukları içsel yakınlıklarıdır. O'na yakın olmak, manevi duyularında O'nu hissetmek, maddi isteklerin çok daha ötesindedir.²²⁷ 24 no'lu katılımcı duadaki samimiyetini ön plana çıkarırken *“İçimden geldiği gibi, öyle daha samimi olduğumu, O'nunla konuştuğumu hissettiğim için”*, 17 no'lu katılımcı da Yüce Yaratıcı'yla kurduğu iletişimin kendisine vurgu yapmaktadır: *“İçimden ne geliyorsa. Kalıplaşmış daha az kullanıyorum. Çünkü ne dersem beni anlayacağını ve anladığına inanıyorum.”*

İçten yapılan dua sırasında insan, kendisini de yeniden keşfeder. İçsel bir yolculuğa benzeyen dua eylemiyle insan, Allah'tan bağışlanma dilerken kendini daha güçlü, güvenli hisseder. Korkularını aşır, özgüven kazanırken benlik saygısının artmasına da katkıda bulunur. İçten yapılan bir dua, her şeyden önce samimiyeti gerekli kılar. Hayatı daha gerçekli görmesine olanak sunan bu samimi duygular, aynı zamanda irade olarak bireyin inisiyatif almasına yardımcı olur.²²⁸

10 no'lu katılımcının ifadesi *“İçimden geldiği gibi. O'nunla konuşurken rahatlıyorum ve çok doğal cümleler kuruyorum”* şeklindeyken, 15 no'lu ve 2 no'lu katılımcı da içlerinden geldiği gibi dua ettiklerini ifade etmişlerdir: *“İçimden geldiğince ve o andaki psikolojime bağlı olarak neyi istiyorsam bu konuyu dile getiririm.”* *“İçimden geldiği gibi, o andaki durumuma göre.”*

Anlamı bilinmeden, üzerinde düşünülmemiş dualar yerine, bireyin içtenliğini ortaya koyan, isteklerinde farkındalık düzeyine ulaşmış duaların Yaradan'la kurduğu iletişimin boyutları birbirinden farklı olacaktır. Manevi bir iletişim olarak tanımlanan dua, iletişimin sağlıklı olabilmesinin temel şartı anlamak ve anlaşılacak olmalıdır.

Kuran'da ve Peygamberimizin sözlerinde geçen duaların anlamı irdelendiğinde gerek psikolojik gerekse manevi bakımdan bireyin hayatında farkındalık katan özelliklere sahip olduğu görülür. Nasıl dua edileceği hususunda peygamberimizin tavsiyelerinde dikkat çeken en önemli kavram ise samimiyettir. Ne istediğini bilen ve isteklerini kendi sözleriyle dile getiren bireyin içtenliği daha derin ve anlamlı bir boyut kazanacaktır.

²²⁷ Albayrak, *Dindarlık Tipleri Açısından Dua Formaları*, Marife Dergisi, s.195

²²⁸ Nurten Kimter, *Benlik Saygısı Ve Dindarlık İlişkisi*, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Y. L. Tezi, (Bursa: 2008), s.112

Katılımcıların bireysel veya toplu (törenselle) dua hususunda eğilimlerini öğrenmek amacıyla “*Tek başınıza, kendinize özel dua etmeyi mi yoksa toplu halde dua etmeyi mi seversiniz? Niçin?*” sorusu yöneltilmiştir.

İslam dininde hem törenselle hem de bireyselle duaların yapıldığı görülür. Hz. Peygamber toplulukla birlikte dua etmiştir. İslam alimlerinin de toplu halde dua yaptıkları bilinir. İnsanların belli durumlar karşısında, toplanarak belirli yerlerde dua yapmaları geleneğimizde yer alır. Örneğin yağmur duaları bu kapsamda ele alınabilir. Bununla birlikte Hz. Peygamber’in kendi özel hayatında başkalarının duymayacağı biçimde bireyselle dualar ettiği, insanlara da bu konuda, hangi durumda hangi duaları edecekleri konusunda tavsiyede bulunduğu da siyer ve hadis kitaplarında geçmektedir. İslam inancında cemaatle namaz kılmak da toplu yapılan duaya bir örnek oluşturur. Törenselle yapılan bu duaların yanı sıra, Hz. Peygamber’in kendi bireyselle hayatında yaptığı duaların daha geniş bir serencam taşıdığı söylenebilir.²²⁹

“Kuran’da kişisel dua kadar çok olmamakla beraber toplu olarak yapılan duaların da varlığı bir gerçektir. Zorunlu ve belirli kurallara bağlı dua olarak nitelendirdiğimiz namaz, kişisel olduğu kadar toplu olarak da kılınır. Hatta toplu olarak kılınması değerini daha da artırır. Kişisel bilincin yerini kolektif bilincin aldığı cemaatlerde gayeler aynıdır.”²³⁰

Bu soruya verilen cevapların üç grupta toplandığı görülmektedir.

a) Tek başına, özel dua yapmayı sevenler

24 no’lu katılımcı bu soruya, “*Özel dua etmeyi severim, ama ailemle de etmek hoşuma gider, özellikle çocukları alıştırmak için yaparım*” şeklinde cevap vermişken, 6 no’lu katılımcı Allah’la baş başa olmasına vurgu yapmaktadır: “*Her ikisini de fakat tek başıma yaptığım duayı daha çok severim, çünkü o sırada sadece Rabbim ve ben olurum.*”

Dindarlık tipolojilerine göre dua etme tutumları ve içerikleri arasında farklılıklar söz konusu olabilmektedir. İç güdümlü insanların duaları daha çok kendi sözlerinden meydana gelir. İçlerinden geldiği gibi, manevi duyularına paralel, samimiyetin daha çok ön planda olduğu dua ederler. Çünkü onlara göre Tanrı’ya yakın olmak, O’na olan

²²⁹ Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, s. 59

²³⁰ Kayıklık, *Kuran’ın Işığında İnanan İnsanın Duasına Psikolojik Yaklaşımlar*, s.87

sevgililerini dile getirmek, dünyalık arzu ve isteklerden daha kıymetli ve değerlidir. Bu kimseler dualarında derin bir duyusu ve teslimiyeti yansıtırlar.²³¹

Dua ederken bireyin kendini Yaratıcı'ya yakın hissetmesi önemlidir. 22 no'lu katılımcı bu duygusal yakınlığı şöyle paylaşmaktadır: *“Tek başıma duayı daha çok tercih ederim. Çünkü Rabbimle baş başa ve O'na kendimi daha yakın hissediyorum.”* 8 no'lu katılımcı da yaptığı duanın psikolojik boyutuna vurgu yapmaktadır: *“Yerine göre, tek başıma yaptığım dua daha hoşuma gidiyor. Rabbimle baş başa içimden geçenleri anlatırım.”*

Bireyin Allah'la kurduğu yakınlık duygusu, sorunlar karşısında onu daha dirençli olmasına katkı sunduğu gibi, hayatın anlamı hususunda derin bir doyuma varmasına imkân sağlar. 13 no'lu katılımcının ifadesi *“Tek başıma dua etmeyi severim. Çünkü o zaman Yüce Rabbimle baş başa kaldığımı düşünüyorum ve O'nu benim yanımda bana dokunacağı ya da baktığını, varlığını hissediyorum ve çok duygulanıyorum. O'na layık bir kul olmadığım için af diliyorum”* şeklindeyken, 15 no'lu katılımcının cevabı da benzer bir duygu iklimini işaret etmektedir: *“Tek başıma dua etmeyi daha çok severim, çünkü Yaradan'a dertlerimi, sıkıntılarımı daha açık ve iyi anlatabildiğimi düşünürüm.”*

Tek başına ve özel dua yapmayı tercih edenlerin Yaradan'a kendilerini daha yakın hissettikleri görülmektedir. Cevaplarda duaya ve Yaradan'la kurdukları ilişki biçiminde, bireysel ve özel bir anlam oluşturdıkları dikkati çekmektedir. Yakın bir dosta veya samimi bir arkadaşla konuşuyormuş, onunla dertleşiyormuş izlenimi ön plana çıkmaktadır.

b) Toplu halde yapılan duayı tercih edenler

Marinier, toplu yapılan duaların, bireysel dualardan zihinsel olarak, yalnız bir noktadan uyarılmak yerine, aynı anda birçok noktadan uyarıldığını ve bu şekilde gittikçe artan bir canlılığın meydana geldiğini belirtmektedir.²³²

5 no'lu katılımcı, Marinier'in cümlelerini andıran ortak bilince vurgu yapmaktadır: *“Toplu halde dua etmeyi daha çok severim. Topluluklar ortak bir bilinç oluşturur. Dayanak noktasıdır.”* 16 ve 2 no'lu katılımcı da toplu yapılan dualardaki sinerjiden hareketle, törensel duaları tercih ettiklerini belirtmişlerdir: *“Toplu halde dua etmeyi severim. Müslüman kullarla dua ediyorsun, belki senin duan kabul olmayacak başka bir kişinin duası kabul olacak. Her ağzın şifası ayrıdır.”* *“Toplu duaları daha çok*

²³¹ Albayrak, *Dindarlık Tipleri Açısından Dua Formaları*, Marife Dergisi, s. 195

²³² Temiz, *Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Duâ*, s.23

benimserim. Belki benim duam kabul olmaz da, o toplulukta birinin duası kabul olur hissi olduğundan onun sayesinde belki biz de af oluruz.”

Toplu halde dua yapılmasını tercih edenlerin toplandığı ortak nokta, kendi duası kabul olmayıp da topluluk içinden birinin duasının kabul olma ihtimalidir. Aynı duaya âmin diyen kimselerin oluşturduğu ortak bilinç, duanın etkisine de katkı sunacağına inanılmaktadır.

c) Bazen yalnız ve özel, bazen de toplu halde dua etmeyi tercih edenler

Katılımcılardan bazıları bireysel olduğu kadar törensel (toplu) dualara da katıldığını ifade etmişlerdir. 4 no’lu katılımcı, *“Tenha yerde ve tek başıma yaptığım dualarım benim için özeldir. Ancak toplu dua yapmayı severim. Başkalarının karşılıksız olarak yaptığı dua kabul olunacağına, meleklerin bile şahit olacağına inanırım”* derken, 7 no’lu katılımcı düşüncesini şöyle belirtmektedir: *“Her ikisi de olmalı. Tek başıma Rabbime daha iyi anlatırım ama bir yere kadar anlatırım. Toplu halde dua edince de her şeyin tamamladığı hissine varırım. Yani her ikisinde de dua etmeyi severim.”*

Bireysel yapılan duayı tercih etmekle birlikte törensel (toplu) dualara da iştirak ettiğini belirtenler, Allah’la kurduğu yakınlığa vesile olabilecek her türlü imkânın değerlendirilmesinden yanadırlar. Örneğin 9 no’lu katılımcı, *“Tek başıma dua etmeyi daha fazla severim ama toplu duada kalabalığın içinde duası kabul olma ihtimali yüksek insanlar çıkacağı için toplu dualara katılırım”* diyerek düşüncelerini paylaşıırken, 1 no’lu katılımcı *“Kendi bir takım sıkıntılarımla varsa tabi ki tek başıma dua ederim. Ama bir camide, mevlitlerde, örneğin cenazede tabi ki toplu olarak dua ederiz. Toplu dualarda kalabalık ortamda dualar çok daha kabul görür”* şeklinde ifade ederek, toplu yapılan duaların önemine değinmektedir. 23 no’lu katılımcı ikisi birbirinden ayırmamaktadır: *“Bence ikisinin de ayrı güzellikleri var. Toplu yapılan dualarda kullanılan çok güzel bir hitap şekli var, bu hoşuma gider.”*

Dua, bireyin anlam dünyasında farkındalık oluşturması için bilinç ve duygu yoğunluğuyla yapılması gerekir. Birey dilek ve temennilerinde Yaradan'a karşı içtenliğini dile getirmeli, samimiyetinden doğan cümleler kurmalıdır. "Dua ederken dille söylenip istenilen şeyler kalpten doğmalı; kişi dediğini kalp ve ruhu ile yaşamalıdır."²³³

²³³ Bebek, *Din ve Düşünce Açısından Dua*, s.29

Samimiyetin en yüksek olduğu anlar, kişinin dış dđnyaya kapalı kaldığı, kendi içine döndüğu zamanlardır. Dua yaparken de bireyin yalnız olarak yaptığı duaların samimiyete ve içtenliğe yakın olması sebebiyle daha fazla tercih edildiği ve tavsiye edildiği görđlmektedir. Kuran'da Zekeriya Peygamberin duasını şöyle yaptığı anlatılır: "O Rabbine gizli bir sesle yalvarmıştı."²³⁴ Yalnız ve içtenlikle yapılan dualar bireyin farkındalık düzeyini çoğaltır, manevi doyuma ulaşmasını sağlar.



²³⁴ Meryem Suresi, 3. ayet

SONUÇ VE ÖNERİLER

İnsanların hayatlarına anlam katan önemli dini davranışlardan biri de duadır. Dua yoluyla insan, Yaradan'la iletişime geçer, istek ve temennilerini O'na sunar. Bu iletişim biçimi sadece bireyden Yaradan'a istek ve temennilerin sunulmasından ibaret kabul edilemez. Dua fenomeni bireyin psikolojik dünyasını ortaya çıkaran; aynı zamanda ruh sağlığını güçlendiren en önemli unsurlardan biri olarak karşımıza çıkar. Dini bir pratik olarak dua aracılığıyla bireyler, bir yandan inandıkları varlığa karşı hissettikleri duyguları daha derin noktalara taşıırken; diğer yandan iç dünyalarında yeni kapılar açabilmektedir. Duanın varoluşsal sorunların aşılmasına imkân sağladığı, bireyin aşkınlık ve kutsallık duygularını besleyerek içsel doyuma ulaştığı ortaya konmuştur. Bu bağlamda İlahi iradeye yönelmenin, sorun ve sıkıntıları Yaradan'la paylaşarak kişinin anlam dünyasının zenginlik kattığı iddia edilebilir. Nitekim İlahi tecrübeden doğan bu derin ve anlamlı psikolojik hal, çeşitli araştırmalara konu olmuş, bireyin iç dünyasındaki yansımaları çeşitli yönleriyle irdelenmiştir.

Araştırmamız neticesinde, duanın psikolojik bakımdan insanlarda önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların ifadelerinde, bireyin dua sayesinde içsel bir yoğunlaşma yaşadığı, derin bir konsantre içinde bulunduğu, yaşadığı hayatın sıkıntılarına karşı sağaltım sağladığını belirtmişlerdir. Ruhsal dinginlik sayesinde üstesinden gelemeyeceği sorunlara karşı İlahi bir güveni ve rahmeti hissettiğini ifade etmişlerdir. Araştırmamızda Yaradan'la iletişime geçen bazı hastaların direnç kazandıklarını, dua sayesinde pozitif duyguların çoğaldığını, sorunların üstesinden gelebilme yetisi kazandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca aşırı stres ve kaygıdan doğan psikolojik sıkıntıların aşılmasında, duanın olumlu etkileri bulunduğu görülmektedir.

Bu araştırmada katılımcılardan elde edilen veriler sonucunda bireylerin dua ile ilgili tutum ve davranışları irdelenmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda duanın önemli bir ruhsal sağaltım olduğu görülmektedir. Karşılaşılan maddi veya manevi zorluklar durumunda birey için bir sığınak olduğu anlaşılmıştır. Katılımcıların bir kısmı anlamını bilmeden ve bireyde farkındalık oluşturmayan, ezberlenmiş kalıplarla dua yaptıkları görülürken; mülakata katılan kimselerin önemli bir kısmı dua yaparken samimiyete ve içtenliğe dayalı, içinden geldiği ve anlamını bildiği duaları söylediği görülmektedir.

Araştırmada duanın bireyleri psikolojik ve manevi bakımdan olumlu etkilediği görülmektedir. Nitekim mülakat içeriklerinde ortak bir şekilde katılımcıların hayatta

karşılaştıkları maddi veya manevi sıkıntıların aşılmasında dua yoluyla Yaradan'dan yardım istedikleri ve zorluklarla başa çıkma sürecinde duanın yardımcı olduğunu ifade ettikleri anlaşılmaktadır. Araştırmada bazı katılımcıların insana ağır gelebilecek, psikolojik bakımdan bireye yük olabilecek içeriklerde dua yaptıkları görülmektedir. Bu noktada bireylerin dış faktörlere yükleme yaparak; yani kendi kaderlerini Yaradan'a teslim ederek ortaya çıkan olumsuz sonuçları hafifletmeye çalışma çabası içerisinde oldukları ifade edilebilir. Dolayısıyla bu araştırma ekseninde oluşturulan temel ve alt problemlere bağlı olarak teorik çerçevede ifade edilenlerin uygulama kısmında çoğunlukla desteklendiği ifade edilebilir.

Araştırma sonucunda duanın bireyde farkındalık oluşturması, Yaradan'la kurduğu iletişim sayesinde manevi duyarlılığı arttırması açısından dikkat edilmesi gereken unsurların şu şekilde sıralanabilir:

1. Bireyin anlam dünyasının daha iyi anlaşılması için farklı boyutlarıyla duanın etkisini ortaya koyan geniş ve kapsamlı araştırmalar yapılmalıdır.
2. Hayatın çeşitli zorluklarıyla karşılaşan, doğal afet veya ölüm gibi trajik durumlar yaşayan kimselerin iç dirençlerini kuvvetlendirmek ve yaşama sevincini güçlendirmek için duanın psikolojik boyutu dikkate alınmalıdır.
3. Bireyin anlamlı bir yaşam felsefesi oluşturabilmesi, manevi bakımdan derin bir kavrayışa ulaşabilmesi için manevi danışmanlar tarafından duadan faydalanılmalıdır.
4. Cezaevi vaizliği, huzurevi veya hastanelerdeki manevi destek ve rehberlik hizmetleri gibi faaliyet alanlarında duanın olumlu etkisi dikkate alınarak, bireyin hayata pozitif bir bakış açısı kazandırılmasında faydalanılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akbaş, Ahmet. *Kuran'da İnsanın Mutluluğu*, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Diyarbakır: 2015
- Albayrak, Ahmet. *Dindarlık Tipleri Açısından Dua Formaları*, Marife Dergisi, Y: 7, S: 2, Güz: 2007
- Albayrak, Ahmet. *Gençlerde Dua Psikolojisi*, Bursa: Düşünce Kitabevi Yayınları, 2013
- Allport, Gordon W. *Birey ve Dini*, Çev: Bilal Sambur, Ankara: Elis Yay. 2001
- Argyle, Michael. *İbadet ve Dua*, çev: Mustafa Koç, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı: 21 Yıl: 2006/2
- Atmaca, Veli. *Dua-Şifa İlişkisi*, İstanbul: Gerekli Kitap, 2011
- Ayas, Mustafa. *Dua Öğretiminin Birey Üzerindeki Etkileri Ve Değerler Eğitime Katkıları*, Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 1 / 2, Aralık 2013
- Aydın, Mahmut. *Anahatlarıyla Dinler Tarihi*, İstanbul: Ensar Neşriyat, 2013
- Aynur, Hatice Şahin. *Kulluk Bilinci İnşasında Dua Değerinin Rolü*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, S:50, Samsun: 2021
- Ayten, Ali. *Tanrıya Sığınmak*, İz Yayıncılık, İstanbul: 2021
- Ayvaşık, H. Belgin. Yorulmaz, Orçun. *Plasebo Etkisi: Kuramsal Yaklaşımlar ve Fizyolojik, Nörolojik ve Psikolojik Bozuklukların Tedavisindeki Rolü*, Türk Psikoloji Yazıları Dergisi, C: 10, S: 19, 2007
- Ayverdi, İlhan. *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*, İstanbul: Kubbealtı Neşriyat, 2011
- Bahadır, Abdulkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İstanbul: İnsan Yay. 2002
- Başaran, İsmail. *Muhafazakâr Yahudilikte İbadet*, Türk İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi, Cilt: 13, Sayı: 25, 2018-Kış
- Başkan, Özcan. *Bildirişim-İnsan Dili ve Ötesi*, İstanbul: Altın Kitap Yay. 1988
- Bayraktar, Fatma Karahan. *Dua ve Kader*, İstanbul: Ötüken Yay. 2013
- Bebek, Adil. *Din ve Düşünce Açısından Dua*, İstanbul: Rağbet Yay. 1998

- Bilgin, Beyza. “Dua”, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, İslami İlimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:2, 1975
- Brian J. Zinnbauer, Kenneth I. Pargament, “Dindarlık ve Maneviyat”, *Din ve Maneviyat Psikolojisi, Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları*, Çev: Sevdener Düzgüner (Ankara: Phoenix Yay. 2013)
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim Sanat Yay. 2000
- Canan, İbrahim. *Kütüb-ü Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi*, Ankara: Akçağ Yay.1988
- Capps, Donald. *İstek Duası (Petitionary Prayer) Psikolojisi*, Çev: Ümit Horozcu, İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi Sayı: 12, Yıl: 2005
- Alexis Carrel, *Dua*, (İstanbul: Yağmur Yayınları, 2018)
- Çağrı, Mustafa. “Merhamet”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, İstanbul: TDV Yay. 2004, C: 29
- Cilacı, Osman. *Psiko-sosyal Açıdan İlahi Dinlerde Dua*, Konya: 1982
- Cilacı, Osman. “Dua” *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, C:9, İstanbul: TDV 1994
- Dağcı, Abdullah. *Duaya İlişkin Algılar: Metaforik Bir Araştırma*, Darulfünun İlahiyat Dergisi, S: 32, İstanbul: 2021
- Dağcı, Abdullah. *Amaçsal Açıdan Dua Türleri: Din Psikolojisi Bağlamında Tümevarımsal Bir Yaklaşım Denemesi*, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, S. 8. Eskişehir, 2015
- Dağcı, Abdullah. “Duaya İlişkin Algılar: Metaforik Bir Araştırma”, *Darulfünun İlahiyat Dergisi*, 32. Sayı, (İstanbul: 2021)
- Doğan, Mustafa. *Dua'nın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri*, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilm. Enst. Yayınlanmamış Y. L. Tezi, Bursa: 1997
- Doğan, Mustafa. *Karakter Gücü Olarak Sabır Ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*, The Journal of Happiness & Well-Being, 2017, 5(1)
- Doğan, Şahin. *Duanın Birey Eğitimindeki Rolü*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst. Doktora Tezi, Konya: 2003

- Dokur, Ayşe Selin. Duran, Mehmet Emrullah. *Hastalık ve Dua İlişkisine Yönelik Yapılan Çalışmalar Üzerine Literatür Değerlendirmesi (1990-2020)*, Tevilat Dergisi, S: 2, Konya: 2021
- Doug Oman, D., Thoresen, Carl E. “*Din ve Maneviyat Sağlığı Etkiler mi?*” *Din ve Maneviyat Psikolojisi*, Çev: Özer Çetin, Ankara: Phoenix Yay. 2013
- Dömbekci, Halil Akman, Erişen Mehmet Akif. “Nitel Araştırmalarda Görüşme Tekniği”, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (2022), c:22, Özel Sayı: 2
- el-Firuzâbâdi, N. *El-Kamusu’ul-Muhit. Daru’l-Haya Turâsu’l-Arabi*. Beyrut: 1997
- Erdem, Murat. Akarsu, Süleyman, Gülsün, Murat. *Plasebo Etkinin Nörobiyolojisi*, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi, C:5, S.3, 2013
- Eryücel, Sema. *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst, Yayımlanmamış Doktora Tezi. (Ankara: 2013)
- Frank, Victor E. *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*, Çev: Selçuk Budak, İstanbul: Öteki Yay. 2007
- Fromm, Eric. *Psikanaliz ve Din*, Çev: Şükrü Alpagut, İstanbul: Kabalcı Yayınevi
- Fromm, Eric. *Sevme Sanatı*, Gece Kitaplığı, Ankara: 2014
- Gashi, Feim. *Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma*, Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, S: 25, 2016/2
- Göcen, Gülüşan. *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst. Doktora Tezi, Ankara: 2012
- Göka, Erol. *Plasebo kavramı ve plasebo etkisi*, Türk Psikiyatri Dergisi, C:13, S: 1, 2002
- Göka, Erol. *Psikoloji Varoluş Maneviyat*, Kapı Yayınları, (İstanbul: 2010
- Güler, İlhami. *İman Ahlak İlişkisi*, Ankara: Ankara Okulu Yay. 2003
- Gündüz, Şinasi. *Sabiiler Son Gnostikler: İnanç Esasları ve İbadetleri*, Ankara: Vadi Yayınları, 2006
- Güney, Salih. *Davranış Bilimleri Sözlüğü*, Ankara: Siyasal Kitavebi, 2004
- Gürses, İbrahim. *Yükleme Teorisi ve Din İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme*, Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, C: 17, S: 2, 2008

- Gürsu, Orhan. *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi*, Selçuk Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Doktora Tezi, Konya: 2011
- Hacıkeleşoğlu, Hızır. *Ebeveyn Tutumları ve Kişilik Özelliklerinin Tanrı Tasavvuru İle İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Erzurum:2020
- Hayta, Akif. “İbadetler ve Ruh Sağlığı”, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Ed: Hayati Hökelekli, Ankara: Ankara Okulu Yay. 2002
- Horozcu, Ümit. *Din Psikolojisi*, İstanbul: Rağbet Yayınları, 2015
- Horozcu, Ümit. *Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları*, İstanbul Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Doktora Tezi, (İstanbul: 2010)
- Horozcu, Ümit. “Ruh Sağlığı ve Din”, *Din Psikolojisi El Kitabı*, Ed: Mustafa Doğan Karacoşkun, Ankara: Grafiker Yay. 2013
- Horozcu, Ümit. *Din Psikolojisi El Kitabı*, Ankara: Grafiker Yayınları, 2015
- Hoşrik, M. Evren. *Dua ve Plasebonun Sigiller Üzerindeki Etkisi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilm. Enst. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: 2010
- Hökelekli, Hayati. *İslam Psikolojisi Yazıları*, İstanbul: Dem Yay. 2009
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*, Ankara: TDV Yay.1996
- Hökelekli, Hayati. *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din*, İstanbul: DEM Yayınları, İstanbul, 2008
- İkbal, Muhammed. *İslam’da Dini Düşüncenin Yeniden Teşekkülü*, Çev: Ahmet Asrar, İstanbul: Bir Yay.1984
- Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi* (Erzurum: Eser Ofset Matbaacılık, 2011): 147
- Karacoşkun, Mustafa Doğan. *Din Psikolojisi El Kitabı*, Grafiker Yay. Ankara: 2013
- Karahan, Fatma Bayraktar. *Dua ve Kader*, (İstanbul: Ötüken Yay. 2013)
- Karagöz, İsmail vd. *Kulluğun Özü, İbadetin Ruhu Dualar*, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2006
- Karagöz, İsmail. *Kulluğun Özü İbadetin Ruhu Dualar*, Ankara: DİB Yayınları, 2006

- Karataş, Zeki. “Sosyal Bilim Araştırmalarında Paradigma Değişimi: Nitel Yaklaşımın Yükselişi”, *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, (2017), c: 1 Sayı:1
- Kars, Mükerrerem Saliha. *Manevi Destekte Duanın Yeri ve Önemi*, İlsam Akademi Dergisi ½, Eylül 2021
- Karslı, Necmi. *Gençlerde Sınav Kaygısı, Dindarlık Ve Dua İlişkisi*, *Dergiabant*, AİBÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi, Bahar 2019, C:7, S:13
- Kayıklık, Hasan. *Din Psikolojisi*, İstanbul: Karahan Yayınları, 2011
- Kayıklık, Hasan. *Kuran'ın Işığında İnanan İnsanın Duasına Psikolojik Yaklaşımlar*, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst. Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: 1994
- Kızmaz, Mustafa. *Dinin Hastalar Üzerindeki Etkisi*, Harran Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Yüksek Lisans Tezi, Şanlıurfa: 1998
- Kimter, Nurten. “*Dini İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine*”, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Ed: Hayati Hökelekli, Ankara: Ankara Okulu Yay. 2002
- Kimter, Nurten. *Benlik Saygısı Ve Dindarlık İlişkisi*, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Y. L. Tezi, Bursa: 2008
- Koç, Mustafa. *Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri*, Uludağ Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Yüksek Lisans Tezi, Bursa: 2002
- Koç, Mustafa. *Din Psikolojisi Açısından Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Gelişimi*, Ekev Akademi Dergisi 9/25 (2005): S. 77-78.
- Köse, Ali. Küçükcan, Talip. *Deprem ve Din*, İstanbul: Emre Yay. 2006
- Köylü, Mustafa. *Ruh Sağlığı ve Din; Batı Toplumu Açısından Bir Değerlendirme*, Ondokuz Mayıs Üniv. İlahiyat Fak. Dergisi, sayı:23, Samsun 2007
- Kula, Mustafa Naci. *Manevi Danışmanlık Açısından Fatiha Suresi Üzerine Psikolojik Analizler*, Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, Sayı: 2, Aralık 2020
- Kuş, Elif. *Nitel-Nitel Araştırma Teknikleri*, (Ankara: Anı Yayıncılık, 2012)
- Küçük, Abdurrahman. “*İbadet*”, *İslam Öncesi Dinlerde İbadet*, Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, İstanbul: TDV Yay. 1999, C:19

- Miran, Hanife. *Hamd ve Şükür kavramlarının Psikolojik Tahlili*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Y. L. Tezi, Sakarya: 2010
- Miller, Lisa. *Dindarlık ve Maneviyatın Ruh Sağlığı ve Psikopatoloji İle İlişkisi, Din ve Maneviyat Psikolojisi*. Ankara: Phoenix Yay. 2013
- Mollaoğlu, Hasan. *Hastane Hizmetleri Bağlamında Manevi Bakım ve New York Healthcare Chaplaincy Örneği*, Ankara Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: 2013
- Mutçalı, Serdar. *Arapça-Türkçe Sözlük*, İstanbul: Dağarcık Yay.1995
- Özbaş, Mustafa. *Musibetler Ve Salgınlardan Kurtuluşa İlişkin Dinî Tutum: Dua, Modernitenin Pandemik Halleri*, editör: Fahri Çakı, Ankara: Nobel Yay. 2020
- Özcan, Elif. *Sosyal Bütünleşme ve Dua*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilm. Enst. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: 2019
- Özdoğan, Öznur. *İsimsiz Hayatlar, Manevi ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma ve Öze Dönüş*, Ankara: Özdenöze Yay. 2007
- Özdoğan, Öznur. *Aşkın yanımız Maneviyat*, Ankara: Özdenöze Yay. 2010
- Özen, Yener. “Sen ve Ben Üçümüzün Yolu”, *Pastoral Psikoloji ve Danışmanlığın Gerekliliği Üzerine*, Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, C:10, Sayı:2
- Öztürk, Yaşar Nuri. *Kur'an'ın Temel Kavramları*, İstanbul: Yeni Boyut Yay. 2011
- Parladır, Selahattin. “Dua” Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, C: 9, İstanbul: TDV 1994
- Pazarlı, Osman. *Din Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1968
- Pehlivan, Rauf. *Büyük Dua Ansiklopedisi*, İstanbul: Gonca Yayınevi, 1997
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*, İstanbul: Çamlıca Yay. 2001
- Pınar, Zehra. *Duanın Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri, Sivas/Şarkışla Örneği*, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst. Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: 2013
- Sayın, Esmâ. *Dua Terapisi*, İstanbul: Nesil Yay. 2011
- Serinsu, Ahmet Nedim. vd. “Tevekkül”, *Dini Terimler Sözlüğü*, Ankara: MEB Yay, 2009

- Spılka, Bernard. “*Dini Pratik, Dua ve Ritüel*”, *Din ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, Çev: Özer Çetin. Ankara: Phoenix Yay. 2013
- Spılka, Bernard. *Din Ve Maneviyat Psikolojisi, Yeni Yaklaşım ve Uygulama Alanları*, Çev: Özer Çetin, (Ankara: Phoenix Yayınları 2013)
- Spılka, Bernard vd. *Din Psikolojisi Açısından Genel Bir Atıf Teorisi*, Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Çev: Ali Kuşat, S: 11, 2001
- Sosyaldı, Mehmet. *Kuranı Kerim’e Göre Dua*, İstanbul: Yeni Ufuklar Neşriyat, 1996
- Şahin, Meryem. *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebep Ve Sonuçları Üzerine Araştırma*, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Bursa: 2018
- Şeriatı, Ali. *Dua*, Ankara: Fecr Yay. 2009
- Schimmel, Annemarie. *İslam’ın Mistik Boyutları*, Çev: Ergun Kocabıyık, (İstanbul: Kabalcı Yayınları, 2004
- Taştan, Hatice. *Leylâ Ve Mecnûn Mesnevîler’inde Allah Korkusu*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya: 2009
- Tekineş, Ayhan. *Dua Nedir?* İstanbul: Ensar Yay. 2007
- Temiz, Yunus Emre. *İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Dua ve Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Bülent Ecevit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, C: 6, S: 1, 2019
- Temiz, Yunus Emre. *Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Duâ*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Y. L. Tezi, Sakarya: 2014
- Tezokur, M. Hadi. *Yahudilikte İbadet ve İnanç Esasları*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya, 1992
- Topçu, Nurettin. *Var Olmak*, İstanbul: Dergah Yay. 2013
- Tural, Mustafa. *Psiko-Fenomenolojik Açidan Yahudilikte Arınma Ritüelleri*, Türk Din Psikolojisi Dergisi, Sayı: 5, Haziran 2022
- Türkyılmaz, Nuray. *Davranış Genetiği Bağlamında Dini ve Manevi Eğilimler*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: 2008

- Uludağ, Süleyman. *Tasavvufî Terimler Sözlüğü*, İstanbul: Kabalcı Yayınları, 2001
- Varol, Muradiye. *Kanser Hastalarının Alternatif Bir Tedavi Yöntemi Olarak Dua Tercihi*, Türkiye Bilimler Araştırmalar Dergisi, C: 3, S: 1, Mayıs, 2018
- Varol, Muradiye. *Sosyo-Psikolojik Bir Şifa Fenomeni Olarak Dua: Yozgat Örneği*, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çorum: 2020
- Yaparel, Recep. *Depresyon Ve Dini İnançlar İle Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler*, D.E.Ü İlahiyat Fakültesi Dergisi, S: 5, İzmir: 1994
- Yapıcı, Asım. *Dini Yaşayışta Tövbeye Din Psikolojik Bir Yaklaşım*, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: 1996
- Yazır, Elmalı Hamdi. *Hak Dini Kuran Dili*, İstanbul: Azim Dağıtım, C:1
- Yıldırım, Ali. Şimşek, Hasan. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2016)
- Yılmaz, İlknur. *Yahudilik'te Dua*, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilm. Enst. Yüksek Lisans Tezi, Sivas: 2013
- Yiğitoğlu, Mustafa. *Dinlerde Dua, Sunu ve Sunaklar Fiziki Âlemden Sanal Âleme*, (İstanbul: Kitabı Yay, 2015)

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

<http://www2.diyaret.gov.tr/StratejiGelistirme/Sayfalar/HaberDetay>. s.101

<https://www.mucerret.com/yazarlar/sabir-bekleme-sanati/>

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.56e706cca2b8c4.97409420



EK 1:

Değerli katılımcı, aşağıda belirtilen mülakat ve anket soruları, “Dua Psikolojisi: Bireylerin Dua Etme Motivasyonlarına Yönelik Psikolojik Bir Araştırma” konusunda hazırlanmakta olan Yüksek Lisans tez çalışmasına aittir. Sorular, akademik bir çalışma için hazırlanmış olup, başka bir amaç için kullanılmayacaktır. İçtenlikle ve objektif bir şekilde cevap vermeniz, çalışmanın da güvenilirliğini sağlayacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Aydın HIZ

Ordu Üniv. Sosyal Bilm. Enst. Y.L. Öğr.

1-Yaşınız:

2- Cinsiyetiniz:.....

3-Mesleğiniz:.....

3- Medeni Durumunuz:.....

4- Eğitim Durumunuz:.....

MÜLAKAT SORULARI

1.Dua eder misiniz? Hangi sıklıkla dua edersiniz?

.....

.....

.....

.....

.....

2.Dua etmek, psikolojik olarak sizde nasıl bir etki yapıyor? Neler hissediyorsunuz?

Duadan önceki durumunuzla, dua ettikten sonraki durumunuz ve iç dünyanız arasında bir değişiklik oluyor mu? Oluyorsa nasıl?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Dua etmek, maneviyatınızı nasıl etkiliyor? Yaratıcı ile ilişkilerinizde nasıl etkiliyor? Yaratan’a karşı içinizde bir korku ve ürperti mi belirliyor yoksa O’na karşı bir yakınlık ve sevgi mi? Açıklar mısınız?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4.Dua ederken, gerek maddi gerekse manevi bakımdan bir şifa bulduğunuzu düşünüyor musunuz? Dua sayesinde maddi ya da manevi bir sıkıntınızı geçtiğiniz oldu mu? Nasıl?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5.Dualarınızda en çok neleri istersiniz? Hangi konuları daha çok dile getirirsiniz?

.....

.....

.....

.....

.....

6.Nasıl dua edersiniz? İçinizden geldiği gibi mi yoksa ezberlediğiniz dua sözlerini kullanarak mı? Duadan önce ne isteyeceğinizi düşünür müsünüz? İçinizde bir farkındalık oluyor mu? Yoksa önceden ezberlediğiniz duaları mı söylersiniz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7.Dualarınızda “Allah’ım hayırlısını ver!” “Allah’ım benim için hayırlısını nasip et!” gibi sözleri kullanır mısınız? Allah’tan hayırlısını isteyip de, beklentinizin olmadığı durumlar oldu mu? Örneğin siz veya bir yakınınız sınava girmeden önce, “Allah’ım hayırlısını ver” diye dua ettikten sonra, sınavı kazanamazsa psikolojik olarak ne hissedersiniz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Dualarımızda, Yaratıcı'ya taleplerimizi sunarız. Her istek aynı zamanda bir sorumluluk da yükler insana. Örneğin, “Allah’ım bana Eyüp Peygamber sabrı ver, İbrahim Peygamberin teslimiyetini ver” demek insana manevi ve psikolojik bakımdan bir yük ve sorumluluk yükler mi? Allah’a karşı böyle dualar eder misiniz? Niçin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. Toplu halde dua yapılırken, anlamını bilmediğiniz her duaya “amin” der misiniz? İçeriğini ve anlamını bilerek, farkındalık içinde mi “amin” dersiniz?

.....

.....

.....

.....

10. Yalnız bir odada, bireysel ve özel duaları mı, yoksa toplu yapılan duaları mı daha çok seversiniz? Niçin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EK 2:

T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

OTURUM TARİHİ	OTURUM SAYISI	KARAR SAYISI
02/05/2024	05	2024-82

KARAR NO: 2024-82

Dr. Öğr. Üyesi Hızır HACİKELEŞOĞLU'nun "Dua Psikolojisi: Bireylerin Dua Etme Motivasyonlarına Yönelik Bir Araştırma" başlıklı çalışması etik yönden incelendi.

Dr. Öğr. Üyesi Hızır HACİKELEŞOĞLU'nun "Dua Psikolojisi: Bireylerin Dua Etme Motivasyonlarına Yönelik Bir Araştırma" başlıklı çalışmasının etik yönden uygun olduğuna, toplantıya katılanların oy birliği ile karar verildi.



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Aydın Hız
Yabancı Dili	İngilizce, Arapça
Orcid Numarası	0009-0003-6297-7124
Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası	10672471
Lise	Kumru İmam Hatip Lisesi
Lisans	Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Yüksek Lisans	Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Mesleki Deneyim	B.B. Ordu Anadolu İmam Hatip Lisesi
Akademik Çalışmalar	1. 2.

