



**ZORLUK VE SIKINTILARIN AŞILMASINDA
MANEVİ DESTEK (İNŞİRAH SURESİ
ÖRNEĞİNDE HZ. MUHAMMED (sav)'in
HAYATI)**

Ayşegül KARAPINAR

(Yüksek Lisans Tezi)

Eskişehir, 2016

ZORLUK VE SIKINTILARIN AŞILMASINDA
MANEVİ DESTEK
(İNŞİRAH SURESİ ÖRNEĞİNDE
HZ. MUHAMMED (sav)'İN HAYATI)

Ayşegül KARAPINAR

T.C.

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eskişehir, 2016

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin/projenin Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi hükümlerine göre hazırlandığını; bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmanın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla taranmasını kabul ettiğimi ve hiçbir şekilde intihal içermediğini beyan ederim. Yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması halinde ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

AYŞEGÜL KARAPINAR

03.11.2016

ÖZET

ZORLUK VE SIKINTILARIN AŞILMASINDA MANEVİ DESTEK (İNŞİRAH SURESİ ÖRNEĞİNDE HZ. MUHAMMED(sav)'İN HAYATI)

KARAPINAR-AYŞEGÜL

Yüksek Lisans, 2016

Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. M. Naci KULA

İnşirah Suresinin psiko-sosyal analizi ile zorluk ve sıkıntı durumlarının aşılmasında manevi desteğin ilkelerini ve bu ilkelerin, Hz. Peygamber'in hayatındaki örnekleri konu edinen araştırmanın amacı, zorluk ve sıkıntıyla mücadelede, özelde Hz. Peygamber'in olmak üzere müminlerin kişiliğini şekillendiren surelerden biri olan İnşirah Suresindeki, sıkıntıların aşılmasında Allah tarafından gerçekleşen manevi desteğin dinamiklerini kavramaktır Temel problemini, Hz Peygamber örnekliliği çerçevesinde, bireyin yaşadığı sıkıntıları aşmasında, İnşirah suresindeki manevi desteğin önemi teşkil etmektedir.

Belgesel tarama yöntemiyle gerçekleşen araştırma, bireylerin "zorluk, kolaylık, Tanrı tasavvuru ve Rab kavramı, sabır, tevekkül" algılarının, "insan ve hayat" anlayışlarının ve "iman, Rabbe rağbet ve zamanı değerlendirme" şekillerinin, olaylara yükledikleri anlamları etkilediğini ve bu kavramların anlam içeriklerinin idrakinin; zorlukları aşmada, hatta bazı zorlukların oluşmalarını engellemede etkili olduğunu göstermiştir. Özelde Hz. Peygamber'e ve genelde insana hitaben; hayatın zorluklarına karşı duygu, düşünce ve davranışları eğiten "Rab"ın, insanı yaratıp kendi haline terk etmediği; her an devam etmekte olan yaratma eyleminde "merhamet, şefkat ve kolaylığı" ilke edinerek ve kullarının kemale ermesi amacıyla karşılaştırdığı olaylarda, onların hayrını murad ettiği gözlenmiştir. Ancak insanın bunu idrak etmesinin de, Allah Teâlâ'nın koşulsuz sevgisine, aynı şekilde sevgiyle iman ederek, O'na yönelmiş bir kalble, hayatı, şükran duygusu içerisinde "en güzel ameli" ortaya koyma fırsatı olarak değerlendirme bilincine ermesine bağlandığı fark edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Zorluk, sıkıntı, kolaylık, algı, Rab, Tanrı tasavvuru, inşirahus-Sadr.

ABSTRACT

SPIRITUAL SUPPORT TO OVERCOME DIFFICULTY AND DISTRESS (PROPHET MOHAMMAD'S (SAV) LIFE IN EXAMPLE OF -AL- INSHIRÁH)

KARAPINAR-AYŞEGÜL

Master Degree, 2016

Department Of Philosophy And Religious Studies

Adviser: Assist. Prof. Dr. M. Naci KULA

This study's subject is the principals of spiritual support to overcome difficulties and distress by the help of Al Inshirah Surah's psycho-social analysis and the examples of those principals in Mohammad's life. The purpose of the study is to comprehend the spiritual support's dynamics providing by Allah in Al Inshirah which is one of the surahs that forms believers' personality -initially Mohammad's- while they are struggling difficulties and distress. It's basic problem is the importance of spiritual support in Al Inshirah Surah while the one is overcoming the difficulties by the frame of Mohammad's life.

Document scanning method was used in this study and it showed that individuals "difficulty, easiness, God representation and the concept of the Rab, patience and tawakal" perception, 'human and life' conception, and "faith, facing to Allah and valuing time" forms affect their consequences from events and comprehension of concepts context meaning is effective on overcoming difficulties, even preventing them. It is observed that "Rab" who trains people's emotions and ideas against life's challenges while calling to Mohammed, didn't leave men alone, after creating them and takes "mercy, compassion and easiness" as principles in creation job which is going on consistently and wishes their goodness while people face some events to be more mature and wise. But it was noticed that people only understand that by the same love of Allah's to its creation and have the conciseness of "*doing best*" with a heart full of Allah love and gratitude to the life itself.

Keywords: Difficulty, distress, easiness, perception, Rab, conceive of god, inşirahus-Sadr.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
ÖNSÖZ	xv
GİRİŞ	1

1. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. TANIMLANAN KAVRAMLAR.....	4
1.1.1. Zorluk/Zorlanma (Stres).....	4
1.1.2. Sıkıntı (Distres).....	17
1.1.3. Usr (Zorluk).....	25
1.1.4. Yusr (Kolaylık).....	30
1.1.5. Şerh (Ferahlık).....	35
1.1.6. Sadr (Göğüs).....	38
1.1.7. Algı (Perception).....	43
1.1.8. Manevi Destek.....	54
1.2. ZORLANAN BİREY VE ÖZELLİKLERİ.....	67
1.3. ZORLANMA SONUCU YAŞANAN SIKINTI VE ÖZELLİKLERİ.....	74

2. BÖLÜM

İNŞİRAH SURESİ HAKKINDA GENEL BİLGİLER

2.1. SADRIN ŞERH EDİLMESİ	83
2.1.1. Şerh-i Sadr Kavramının Şakk-ı Sadr Olarak Açıklanması.....	83
2.1.2. Şerh-i Sadr Kavramının Meczâ Anlamda Açıklanması.....	84

2.2. SIRTINDAKİ AĞIR YÜKÜN KALDIRILMASI.....	88
2.3. ZORLUKLA BERABER KOLAYLIĞIN VAR OLMASI.....	94
2.4. BİR İŞİ BİTİRDİĞİNDE DİĞER İŞE SARILMA/BİR İŞLE MEŞGUL OLMA.....	98
2.5. HEP RABB'E RAĞBET EDEREK O'NA YAKLAŞMAK	99

3. BÖLÜM

ZORLUK VE SIKINTIYA KARŞI MANEVİ DESTEK BAĞLAMINDA

İNŞİRAH SÜRESİNİN ANALİZİ

3.1. İNŞİRAH SURESİ İŞİĞİNDA ZORLUK ve SIKINTIYI AŞMADA MANEVİ DESTEK UNSURLARI.....	102
3.1.1. Zorluk İçinde Kolaylıklar Vardır İlkesi.....	112
3.1.2. Bir İş Bitirdiğinde Diğer İşe Sarılma/Bir İşle Meşgul Olma İlkesi.....	119
3.1.3. Rabbe Rağbet Etme İlkesi.....	126
3.1.3.1. Tanrı Tasavvuru ve Rab Kavramı.....	135
3.1.3.2. İmanın Zorlukları Aşmadaki Etkisi.....	148
3.1.3.3. Rabbin İnsana Tavsiye Ettiği Genel İlkeler.....	157
3.1.3.3.1. Haddi Aşmamak.....	163
3.1.3.3.2. Adalet.....	168
3.1.3.3.3. Doğruluk.....	173
3.1.3.3.4. Tevekkül.....	176
3.1.3.3.5. Sabır.....	181
3.1.3.3.6. İstişare.....	188
3.2. HZ. PEYGAMBERİN YAŞADIĞI ZORLUK ve SIKINTILARI AŞMADA MANEVİ DESTEK OLARAK İNŞİRAH SURESİNDEKİ İLKELERİN ÖRNEKLERİ.....	190
3.2.1. Zorluk İçinde Kolaylıklar Vardır İlkesine Dair Örnekler.....	193

3.2.1.1. Yetim Olarak Dünya Gelmesi ve Sütanneye Verilerek, Annesinden Uzak Kalması Zorlukları ve İçindeki Kolaylıklar/Rahmetler.....	193
3.2.1.2. Anne Yokluğunun, Annesi Hükümündeki Yengesiyle Kolaylaştırılması ve Diğer Kolaylıklar/Rahmetler.....	196
3.2.1.3. Çıkarıcı Bir Toplumda, Şahsî Davranmama Zorluğu ve İçindeki Kolaylıklar/Rahmetler.....	199
3.2.1.4. Toplumsal Değişim ve Dönüşümde Zor Olarak Algılanan Tutum ve Davranışların İçindeki Kolaylıklar/Rahmetler.....	202
3.2.1.5. Kaynuka Oğullarının Anlaşmayı Bozmasıyla Yaşananlar ve İçindeki Kolaylıklar/Rahmetler.....	203
3.2.1.6. Nadir Oğullarının Anlaşmayı Bozması ve İçindeki Kolaylıklar/Rahmetler.....	204
3.2.1.7. Münafıkların Çıkardıkları Nifak/İfk Hadisesi Zorluğu ve İçindeki Kolaylıklar/Rahmetler.....	205
3.2.1.8. Hudeybiye Barış Anlaşmasındaki Zorluklar ve İçindeki Kolaylıklar/Rahmetler.....	206
3.2.1.9. Gururun Sebep Olduğu Zorluk ve Sıkıntının, Rabbe Güvenen Müminlerin Varlığıyla Getirdiği Kolaylıklar/Rahmetler.....	209
3.2.2. Bir İşi Bitirdiğinde Diğer İşe Sarılma/Bir İşle Meşgul Olma İlkesine Dair Örnekler.....	210
3.2.2.1. On Yaşında Çobanlık Yapmayı, Oyun Oynamaya Tercih Etmesi.....	210
3.2.2.2. Genç Yaşta, Zulme Karşı Kurulan Topluluğa Katılma.....	212
3.2.2.3. Hicretin İlk Yılındaki Zorlukların Aşılmasında Mescid Merkezli Yaşam, Kardeşleştirme, Medine Anayasası, Seriyyeler ve Peygamber Pazarı.....	215
3.2.3. Rabbe Rağbet Etme İlkesine Dair Örnekler.....	220
3.2.3.1. Altı Yaşında Annesinin Vefatı ve "İnsanlara Hayır Dileyen Allah"a Yönelme.....	221

3.2.3.2. Dedesiyle Geçirdiği İki Yılın Kazandırdıkları ve Dedesinin Vefatıyla, Bu Nimetlerin Gerçek Sahibi Olan'a Yönelme.....	223
3.2.3.3. Fakirlik Zorluğunu, Rabbe Rağbetle Geliştirdiği Ahlakî Erdemlerle Yaptığı Dürüst Ticaretle Aşması.....	227
3.2.3.4. Halkın Rağbet Ettiklerinden Uzaklaşma ve Hıra'ya Çıkarak, Rabbe Rağbet Etme.....	230
3.2.3.5. Vahye Hazırlık Sürecindeki Sıkıntılar ve Rabbe Rağbetle Gelişme-Güçlenme.....	234
3.2.3.6. İlk Vahyin Nazil Oluşuyla Yaşanan Korku ve Rabbe Rağbetle Geliştirilmiş Ahlakî Davranışların Hatırlatılması; Rabbe Rağbette Sebat.....	237
3.2.3.7. Vahyin Bir Süre Kesilmesi Zorluğu Ve Rabbe Rağbette Sebat.....	238
3.2.3.8. Amcasının İlk Günden Başlayan Karşı Çıkış ve İftira Zorluklarının Rabbe Rağbet ve Sabırla Aşılması.....	239
3.2.3.9. Yolların Ayrılması ve Vahyin, Rabbe Yönelen Müminlere Sağladığı Kolaylıklar/Rahmetler.....	243
3.2.3.10. Bedir Savaşı ve Rabbe Rağbet İlkesinin İç Dinamiği.....	246
3.2.3.11. Uhud Savaşı ve Müminlerin, Rabbe Rağbetten Uzaklaştıran Örtülerden Musibetlerle Kurtarılımları.....	248
3.2.3.12. Çocuklarının Vefatı ve İmanın Etkisiyle Kedere/İsyana Kapılmama.....	249
3.2.3.13. Hz. Peygamber'in Yaklaşan Vefatı ve Rabbe Rağbet ile Yaşamının Önemi.....	251
3.2.4. İlkelerin Hepsine Dair Örnekler.....	255
3.2.4.1. Müslümanlara Uygulanan İşkenceler ve Habeşistan'a Hicret.....	255
3.2.4.2. Üç Yıl Süren Boykot, Hüzün Yılı, İsra ve Hicret.....	257
3.2.4.3. Hendek Savaşı.....	263
3.2.4.4. Hayber Savaşı.....	266

3.2.4.5. Tebük/Zorluk Saatinin İmanla Aşılması ve Zorluğun İçindeki Kolaylıklar/Rahmetler.....	267
3.2.4.6. Nifakın Ortaya Çıkışı.....	269
SONUÇ.....	271
KAYNAKÇA.....	281



KISALTMALAR

Bkz.	: Bakınız
C.	: Cilt
çev.	: Çeviren
DİB.	: Diyanet İşleri Başkanlığı
ed.	: Editör
s.	: Sayfa
ss.	: Sayfa aralığı
TDK	: Türk Dil Kurumu
ty.	: Tarih yok
vb.	: Ve Benzeri
vd.	: Ve Diğerleri

ÖNSÖZ

Zorluk, insanın mevcut dengesini oluşturan bilişsel, duygusal ve sosyal işleyişini sarsan ve insanı, dengesini korumaya yönelik yeni davranışlara zorlayan, gerçek veya algılanan stres vericilere oluşturduğu fiziksel, ruhsal, bilişsel tepkileridir. Sıkıntı ise insanın, stres vericiler karşısında güven duygusunun sarsılmasıyla kendisini gösteren temel üzüntüdür.

Zorluk ve sıkıntının en şiddetlisini Peygamberlerin yaşadığını haber veren Hz. Peygamber'in, kendi hayatındaki zorluk ve sıkıntıların aşılmasında manevi desteği konu edinen tezimiz, giriş ve sonuç bölümleri ile üç ana bölümden oluşmaktadır. Giriş bölümünde; araştırmanın problemi, amacı, önemi ve konu ile ilgili yapılan çalışmalar ele alınmıştır. Birinci bölümde; kavramsal çerçeve çizildikten sonra zorlanma ve sıkıntının, fizyolojik ve psikolojik boyutları incelenmiştir. İkinci bölümde; özelde Hz. Peygamber'e, genelde inananlara hitap ederek, manevi desteğin her zaman inananlarla olduğunu bildiren İnşirah Suresi hakkında genel bilgilere yer verilmiştir. Üçüncü bölümde ise zorluk ve sıkıntının aşılmasında manevi destek açısından İnşirah Suresinin psiko-sosyal analizi; inanan insanın hayatına sunduğu ilkeler ve Hz. Peygamber'in hayatından, bu ilkelere dair örnekler ele alınmıştır.

Bu araştırmanın gündeme gelmesinden tamamlanmasına kadar geçen dört yıllık süreçte; bilgi, tecrübe, şefkat, ilgi, emek ve zamanını hiç bir zaman esirgemeyen çok kıymetli danışman hocam, Yrd. Doç. Dr. M. Naci KULA'ya; Felsefe ve Din Bilimleri Alanında Yüksek Lisans yolumuzu açtığı için her zaman dua ile andığım kıymetli hocam, Bölüm Başkanımız Prof. Dr. Ejder OKUMUŞ'a; "Tesettürle okuma yolumuz açılmış, yüksek lisans yapalım mı?" cümlesiyle hayatıma ışık tutan kadim arkadaşım Ayşe BAHTİYAR BÜYÜK ve desteğini esirgemeyen değerli eşine; ilk günden bugüne kadar maddi-manevi desteklerini, anlayışlarını, sevgilerini, dualarını hep üzerimde hissettiğim canım annem Servet KARAPINAR, ikinci annem hükmündeki teyzem Şermin UZUN, duaları ve sözleriyle desteklerini esirgemeyen değerli ablam, kardeşim ve kardeşim hükmündeki bütün arkadaşlarıma gönülden teşekkür eder ve bu güzel insanlarla hayatımı daha anlamlı ve değerli kılan Rabbime sonsuz hamdler sunarım.

GİRİŞ

Zorluk ve sıkıntıları aşmada, Hz. Peygamber'e hitaben nazil olan İnşirah Suresinin psiko-sosyal analiziyle, sıkıntıların aşılmasında, bireyin üzerine düşen sorumlulukları ve manevi desteğin önemini konu edinen, manevi desteğin dinamiklerini kavramayı amaçlayan ve betimsel nitel analiz yöntemi kullanılan araştırmada, araştırmanın problemlemine;

Bireyin karşılaştığı zorluk ve sıkıntıların nedenlerini anlama, zorluk ve sıkıntılarla başa çıkmada İnşirah Suresi ışığında ve Hz. Peygamber'in yaşadığı zorluk ve sıkıntıları aşma örneği çerçevesinde manevi desteğin anlamı, önemi ve ilkelerini belirleme oluşturmaktadır.

Ayrıca araştırmanın alt problemleri olarak zikredeceğimiz aşağıdaki soruların cevapları aranmıştır:

- Zorlanma ve nedenleri nelerdir?
- Zorlanan birey ve özellikleri, zorlanmanın psiko-sosyal boyutu nedir?
- Sıkıntının oluşumu, tezahürü, belirtileri, çözüm yolları nelerdir?
- Hz Peygamber örneğinden hareketle zorlukların ve sıkıntının aşılmasında İnşirah süresinde belirtilen hususlar nedir?
- Zorlukların ve sıkıntının aşılmasında "zorluk" ve "kolaylık" ilişkisi nedir?
- Zorlukların ve sıkıntının aşılmasında "bir işle meşgul olma"nın yeri nedir?
- Zorluk ve sıkıntıların aşılmasında "Rabbe rağbet"in anlam ve önemi nedir?
- Hz. Peygamber'in yaşadığı zorlukların genel özellikleri nedir?

"Yaratan Rabbinin ismi ile oku!" (Bkz. Alak Suresi; 96/1) emrini alarak, Peygamberlik görevini gerçekleştiren Hz. Peygamber'in de, Peygamberlik öncesinde ve esnasında, bir beşer olarak karşılaştığı pek çok zorluk ve sıkıntılar olmuştur. Peygamberliğin ilk dönemlerinde, vahyin kesintiye uğraması üzerine Mekke müşriklerinin; "Rabbi onu terk etti, onu unuttu" şeklindeki alaylarının akabinde nazil olan Duhâ Suresi ve onun ardından inen İnşirah Suresi, Rabbinin, Onu terk etmediğini duyurmuş; Peygamberlik öncesinde verilen, peygamberlikle birlikte verilmekte olan ve gelecek süreçte verilecek olan nimetler üzerinde durarak, psikolojik destek sağlamıştır. (Okuyan, 2016: 305, 319) Hz. Peygamber'in sıkıntılarını gidermek, ona moral vermek için nâzil olan İnşirah Suresi'nin psiko-

sosyal analiziyle, ümitsizliğe düşmeme ve zorlukları aşma yönünde bizlere tutacağı ışığın faydalı bir çalışma olacağı öngörülmüş ve kuramsal çerçeve olarak, Allah Teâlâ'nın, özelde Hz. Peygamber'e genelde insana hitaben hayatın zorluklarına karşı duygu, düşünce ve davranışlarını eğitmesi incelenmiştir.

Üç alt bölümden oluşan birinci bölümde; "Kavramsal Çerçeve" başlığı altında zorluk ve sıkıntı kavramlarının ardından, Kur'an'î kavramlar olan usr/zorluk ve yusr/kolaylık kavramları ele alınarak, zorluk algısının öznelliği açıklanmaya çalışılmıştır. Manevi desteğin yansıması olan şerh/ferahlık ve bu yansımanın hissedildiği yer olan sadr/göğüs kavramlarının sözlük anlamları ve Kur'an-ı Kerim'deki kullanımları incelenmiştir. Şerh kavramının geçtiği beş ayette de sadr ile birlikte kullanıldığı ve *"göğsü İslam'a açmak"*, *"ilahi bir nurla aydınlatılarak varlığın, oluşun, evrenin sırlarının fark edilmesine müsait bir hale getirilmesi"* anlamlarında failin Allah olduğu, ancak sadrı küfre açanın ise kulun kendisi olduğu (İslamoğlu, 2011: 463; Öztürk, 1995: 524-525) görülmüştür. Ardından algı ve manevi destek kavramları incelenmiştir. Diğer iki alt bölümde ise zorlanan bireyin özellikleri ile zorlanma sonucunda yaşadığı sıkıntının etkileri ve özellikleri incelenmiştir. Karşılaşılan olayları, aşılması güç zorluklar olarak algılamamanın veya sağlıklı başa çıkma yollarını tercih edememenin, bireyi; psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik yeni zorluklara sürüklediği görülmüştür.

İkinci bölümde; İnşirah Suresi hakkında genel bilgi edinmek amacıyla tefsirlerden faydalanılmış ve varılan sonuç şu olmuştur: Birey, Rabbe rağbet ederek O'na yaklaşmak ve bu rağbetin hayatındaki yansıması olan güzel ahlak ile kurduğu hayat felsefesine uygun bir yaşam tarzı seçmekle, aslında, sırtındaki yükün kaldırılması, göğsünü daraltan sıkıntının giderilip ferahlaması gibi iki manevi desteği celp edip, zorlukların içindeki kolaylıkları görmeye başlamaktadır.

İki alt başlıktan oluşan üçüncü bölümün ilk alt başlığında; İnşirah Suresinin analizi ile zorluk ve sıkıntıların aşılmasında manevi desteğin unsurları tespit edilmeye çalışılmıştır. Bunlar: "Zorluk İçinde Kolaylıklar Vardır İlkesi" ile bilişsel boyut; bireyin amelsiz kalıp sıkıntıya teslim olmasını engelleyen "Bir İş Bitirdiğinde Diğer İşe Sarılma/Bir İşle Meşgul Olma İlkesi" ile davranışsal boyut ve kademe kademe eğitip, kemale erdiren "Rabbe Rağbet Etme İlkesi" ile duygusal boyut olmak üzere üç madde halinde incelenmiştir. Rabbe Rağbet Etme İlkesi, "Rab" kavramının öneminden dolayı "Tanrı Tasavvuru ve Rab Kavramı"; iman etmeyi gerekli kıldığı

için "İmanın Zorlukları Aşmadaki Etkisi" ve Rabbe yönelen kulun yolunu aydınlatacak olan "Rabbin Tavsiye Ettiği Genel İlkeler" alt başlıklarına ayrılıp, genel ilkelerde de "Haddi Aşmamak, Adalet, Doğruluk, Tevekkül, Sabır ve İstişare" konuları incelenmiştir. İkinci alt başlıkta ise Hz. Peygamberin yaşadığı zorluklar, bu zorlukların Ona kazandırdıkları ve Onun, bunları aşmada İnşirah suresinde belirtilen ilkeleri uygulama örnekleri ele alınmaya çalışılmıştır: Öksüzlük, yetimlik, fakirlik, korunmasız kalma, en yakınlarını kaybetme gibi bireysel olarak yaşanan zorluk ve sıkıntıların; bakım veren yetişkinlerin sevgi, ilgi ve şefkatle güven duygusunu tesis edip, kimlik duygusunun temeli kabul edilen ruhî tatmine vesile oldukları takdirde, vefatları ile bu olumlu duyguların Rabbe rağbeti, O'na bağlanmayı ve sağlıklı kişilik gelişimini teşvik ettiği (Hökelekli, 2011a: 253, 261) görülmüştür. En yakını tarafından inkâr edilme ve iftiraya uğrama, alay ve hakarete, işkence ve suikasta maruz kalma ve vatanından hicret etmek zorunda kalmak gibi ikinci kişilerin sebep olduğu zorluklar ile insanların birbirilerine yaptıkları haksızlık ve zulümlerin sebep olduğu zorlukları aşmada ise Rabbe rağbetle güçlenmiş olan ahlakî iradenin algılayabildiği kolaylıkları seçerek ve bilemediği durumlarda da, Rabbin yol göstericiliğinden ümidini kesmeyip O'na yönelerek ve vahyî öğretileri ahlakî haline getirip sabır ve tevekkülle direnerek aştığı; beraberinde pek çok kolaylığa/rahmete ulaştığı görülmüştür.

Yapılan tarama sonucunda konumuzla alakalı olarak daha evvel yapılmış çalışmalar araştırıldığında, şu bilgilere ulaşılmıştır: "Hz. Peygamber'in Zorlukları Aşma Yöntemi" başlıklı, Soumegie CHOUSEİN'e ait, Hadis Bilim Dalı'nda yapılan yüksek lisans tezinde; Hz. Peygamber'in, Peygamber ve insan olarak karşılaştığı zorluklar ve bu zorlukları aşmada uyguladığı koruyucu ve çözücü yöntemler incelenmiş; *"Özellikle kütüb-i sitte çerçevesinde yapılan okuma ve araştırma sonucu hazırlanan bu çalışmada, musannef, müstedrek ve şerhlerden yararlanılmış, konunun içeriği itibariyle İslâm tarihi kaynaklarından, tabakat, siyer ve megâzî kitaplarından ayrıca ilgili makale ve eserlerden de istifade edilmiştir. Zorluklar tespit edildikten sonra eldeki bilgilere göre yöntemler bölümü oluşturulmuş"* (Chousein, 2006:3)tur. "İnşirah Suresi Tefsiri'nde Müfessirlerin Yaklaşımları" başlıklı, İzzet EKER'e ait, Tefsir Bilim Dalı'ndaki yüksek lisans tezinde; İnşirah Suresi genel olarak tanıtıldıktan sonra Mevzûî Tefsiri başlığı altında; şerh-i sadr kavramının tahlili yapılmış; Hz. Peygamber'in üzerindeki ağır yükün kaldırılması, isminin yüceltilmesi, her zorlukla beraber bir kolaylığın var oluşu ve boş kaldın mı hemen başka bir işe koyul ayetlerinin müfessirlerce yaklaşımı incelenmiştir.

1. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. TANIMLANAN KAVRAMLAR

1.1.1. Zorluk/Zorlanma (Stres)

İlk kez, 17. Yüzyılda, fizikçi Robert Hooke tarafından, elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere kullanılan stres sözcüğü, yüzyıl kadar sonra fizikçi Thomas Young tarafından "*maddenin kendi içinde olan bir güç ya da direnç olarak*" tanımlanmaktadır. Elastik kütle, üzerine uygulanan dış güce, direnci oranında tepki göstererek eğilip bükülmekte ve bu sayede dış güce uyum sağlamaya çalışmaktadır. İçindeki dirençten daha büyük bir dış güce maruz kalır ve dengeleme mümkün olmazsa, madde değişime uğrayarak niceliksel ve niteliksel değişimler olabilmektedir. (Hisli Şahin, 1995: 2) Stres kavramı ilk defa, değişen çevresel koşullarla başa çıkmaya ve bunlara uyum sağlamaya çalışan canlının yaşadığı zorluk ve gerilimi tanımlamak üzere Kanadalı endokrinolog Hans Selye tarafından kullanılmıştır. Selye¹, stresin sadece olumsuz durumlarda değil, terfi etme, iş sahibi olma, evlilik gibi olumlu durumlarda da ortaya çıkabileceğini ve her iki stres çeşidinin de kişinin stres kaynakları ile başa çıkma becerilerini zorlayabileceğini, ancak genellikle kötücül stres (sıkıntı)'in daha fazla hasara sebep olduğunu eklemektedir. Olumlu dahi olsa hayattaki değişiklikler, yeni gerekliliklere sebep olduklarından stresli olabilecekleri gibi stresi doğuran etkenler, herkesin uyum sağlamak zorunda kaldığı, kendine özgü gerekliliklere ve benzer durumları, insanların farklı algılayıp yorumlamasına göre değişmektedir. (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 277-278, 282)

¹ Selye, olumlu stres için *eustress* (kişiyi güdüleyen, daha iyi performans sergilemeye yardımcı olan baskı, gerginlik), olumsuz stres için de *distress* (uzun süreli, kontrol edilemeyen, fiziksel ve psikolojik sorunlara neden olabilen baskı, gerginlik) kavramlarını kullanmıştır. (Yöndem, 2011: 6, 7) Olumsuz stres kaynakları iki gruba ayrılmaktadır: 1. Stres kaynağının bedenin içinde veya dışında oluşuna göre; dış ağrısı, beden içi stres kaynağı iken sürekli gürültülü ortam, bedenin dışındaki stres kaynağıdır. 2. Stresin bedensel ve psikolojik kökenli oluşuna göre, yukarıdaki iki örnek de bedensel iken iki kişi arasındaki dargınlık, bir yakının vefatı ve boşanma gibi durumlar psikolojik stres kaynaklarıdır. (Cüceloğlu, 2012: 321,323)

Stres; Latince *estricia* fiilinden türetilen *distringere* sözcüğünden gelmekte olup "aşırı germe, baskı yapmak, bastırmak, germek, önem vermek, yüklemek, zorlamak, baskı, basınç, gerilim, güç, kuvvet, önem, şiddet, vurgu, vurgulama, yük, zarar, belirtme, üzerinde durma, önemini belirtme, sıkıntı, huzursuzluk, acı, keder, bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığa zarar veren, huzuru bozan, tedirginlik, kaygı gibi çok geniş anlamları içerisine alan, istenmeyen her türlü hal" karşılığında kullanılmaktadır. (Çakmaklı, 2002: 1, 12-13)

"Türkçe Sözlük"te "*Zorluk; sıkıntı veya güçlükle yapılma durumu, zor olma, güçlük, zahmet. Zorlanma (Stress): Herhangi bir varlığa uygulandığı zaman gerginlik ve düzen bozukluğu yaratan, çok güçlü olunca da yapı ve görevlerde köklü değişme ve çöküntülere yol açan güç.*", "Ruhbilim Terimler Sözlüğü"nde, stres; "*Herhangi bir varlığa uygulandığı zaman gerginlik ve düzen bozukluğu yaratan, çok güçlü olunca da yapı ve görevlerde köklü değişme ve çöküntülere yol açan güç*" (Doğan, 2005: 459,1183, 1423; TDK, 21 Mayıs 2014) şeklinde tanımlanmaktadır. İsim olarak "*zorlanma, gerilme ve baskı*" (Balcıoğlu, 2005: 9) anlamındaki stresin "Psikoloji Sözlüğü"nde anlamı iki şekilde yapılmaktadır:

1. "*Kişinin, içeriden veya dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu, bu dengeyi korumaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal-bilişsel tepkiler.*"
2. "*Kişide, yukarıda tanımlanan türden tepkilere yol açabilen her türlü çevresel veya içsel, geçici veya sürekli; fiziksel, kimyasal, ruhsal etken.*" (Budak, 2009: 677)

"Psikiyatri Sözlüğü" ise stresi; "*zorlayan, zorlanma-yüklenme*" ve stres tepkisini; felaket ve diğer afetlere karşı aniden oluşan uyumsuz bir duygulanımsal yanıt (Arkonaç, 1999: 545) olarak açıklamaktadır.

"Tıp Terimleri Sözlüğü" stresi üç madde halinde tanımlamaktadır: 1. Bedende fiziksel veya ruhsal belirtilere, özellikle sinir sistemini etkileyen ve psişik gerilime yol açan herhangi bir dış etken; 2. Çeşitli etkenlerin sebebiyle oluşan vücut çalışmasındaki dengesizlik, sinir sistemindeki bozukluk ve psişik gerilimle belirginleşen, sağlığı tehdit eden zorlanma; 3. Alt çenenin üst çene dişlerine yaptığı baskı. (Kocatürk, 2005: 815)

"Sosyal Psikoloji Sözlüğü" ise stresi, çağdaş yaşamın sorunlarından biri olarak ele almakta ve bireylerin özlemleriyle çevresel koşulları arasındaki bir uyumsuzluk; bireyin çevresinden gelen uyaranlara uygun ve etkili biçimde cevap verememesi (Bilgin, 2007: 371-372) olarak tanımlamaktadır. Stresin bir diğer tanımı

da; "fiziksel, zihinsel veya duygusal yüklenmeler sonucu ortaya çıkan zorlanmalar ve gerilimler" (Altuntaş, 2003: 10) şeklindedir.

Stres; çalışan insana göre aşırı çalışma, yöneticiye göre çalışanların tembelliği, öğrencilere göre sınavlar, iş adamına göre işlerin kötüye gitmesi, ev hanıma göre evin toparlanması şeklinde, her bireyin, içinde bulunduğu koşullara göre değişik anlamlara gelebildiği gibi, bilim adamlarına göre de çalıştıkları alana bağlı olarak değişik anlamlarda kullanılabilir. Biyokimyacılara göre *kimyasal bir olay*, fizyologlara göre *nörofizyolojik değişme*, iç hastalıkları uzmanlarına göre *gerginlik*, ruh hastalıkları uzmanlarına göre *kaygı ve sıkıntıdır*.² (Köknel, 1987: 8, 41)³ Bazı araştırmacılar ile biyokimya ve fizyoloji gibi bazı alanlar stresi, "dıştaki uyarıcı", "organizmaya zarar veren etkenler" olarak tanımlarken, bazıları da "organizmanın tepkisi", "zarar veren etkenlere karşı organizmada ortaya çıkan olumsuz değişiklik ve tepkiler" (Balcıoğlu, 2005: 10; Hisli Şahin, 1995: 3) anlamında kullanmaktadır.

Üç farklı yaklaşımla tanımlanan stres; birinci yaklaşımda, organizmanın dengesini bozabilecek etkenlerin tümünü, yani "zararlı uyarıcı"; ikinci yaklaşımda, organizmanın tehlike içinde bulunduğu ve denge mekanizmalarının bozulduğu zaman oluşan fizyolojik, biyokimyasal, psikolojik tepkileri, yani "zararlı uyarana karşı tepkiyi"; son yaklaşımda ise, "zararlı uyarıcı ile organizma arasındaki etkileşimi" (Baltaş, 1996: 297; Köknel, 1987: 43) ifade etmektedir. Bu karışıklığı önlemek için;

- Dışsal gereklilikler, stres yaratıcılar/vericiler⁴;
- Bunların canlıda oluşturduğu etkiler ve insanın fizyolojik-psikolojik düzeyde verdiği tepkiler, stres ve
- Stresin üstesinden gelme gayretleri de başa çıkma stratejileri (Baltaş, 1996: 23; Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 277) olarak ele alınmaktadır.

² Baltaş, (1996: 314) stresin "can sıkıntısı" veya "üzüntü" karşılığında kullanılmasının doğru olmadığını belirtmektedir.

³ Köknel (1987: 9, 44) strese Türkçe karşılık olarak 'zorlanma' sözcüğünü kullanmakta ve zorlanmayı, "zararlı etkenler karşısında organizmanın uyumsuzluk durumu; zararlı etkenlere verdiği cevap" olarak tanımlamaktadır. Stresin özelliklerini ise şu şekilde belirtmektedir: Fizyolojik, ruhsal, toplumsal kaynaklı zararlı etkenlerin rolü söz konusudur; bu etkenlerle, organizmanın yapı ve işlevleri arasındaki etkileşim, stres belirtilerine yol açar; insanın uyumu bozulur; stresle baş edebilmenin bedensel, ruhsal, toplumsal yolları ve yöntemleri vardır.

⁴ Stres verici olarak algılanan olaylar dört grupta toplanmaktadır:

1. İnsan deneyiminin dışında kalan travmatik olaylar,
2. Önceden kestirilemeyen veya kontrol edilemeyen olaylar,
3. Yaşam koşullarında büyük değişikliklere sebep olan olaylar,
4. İçsel çatışmalar. (Smith vd., 2014: 494)

Stresle ilgili çalışmalar, Amerikan Psikoloji Derneği'nin yıllık raporlarına 1950'lerde girmiş ve 1955'te de stres kavramı, psikolojinin birçok alanında kullanılmaya başlamıştır. Stresin, akademik çalışmalarda psikolojik bir kavram olarak yaygınlaşması üç temel etkene dayandırılmaktadır. Bunlar,

- Stresin "*endişe, gerginlik, çatışma, duygusal çöküntü, ağır dış şartlar, benlik tehdidi, uyarılma ve daha pek çok terim yerine kullanıl*"acak şekilde toplayıcı özellikte olması,
- Psikolojik olayların fizyolojik belirleyicilerini gösterebilmesi ve bunların bağlantılarının kurulmasını kolaylaştırması ve
- İnsanla ilgili olup da alışılmamış olan etkenlerin araştırılmasında⁵ ele alınmasıdır. (Baltaş, 1996: 300-301)

Stresin kavramsallaştırılmasına sebep olan yaklaşımlardan bazısı, stres yaratıcılardan "fiziksel uyaranlara" odaklanarak, stresi "*uyaranlara spesifik olmayan tepki*" veya "*genel uyum sendromu*"⁶ şeklinde ele almaktadır. Diğer bazı yaklaşımlar ise "psiko-sosyal uyaranlara" odaklanarak, stres halinde organizma üzerindeki baskı ile bu baskıdan doğan gerilimde dış uyaranların yanı sıra bireyin içsel süreçlerinin rolünü de vurgulayarak, bilişsel açıklamaya gitmektedir. Stresin pek çok bilim dalının ortak inceleme alanına girmesi ile karmaşık bir olgu özelliği göstermesi nedeniyle interdisipliner yaklaşımlara yol açtığını; Dolan ve Arsenaute'nun 1980 ve 1992'de sentetik yaklaşım gerçekleştirdiklerini aktaran Bilgin (2007: 371-372), bu yaklaşımın stresi, dört grup değişkenle ilişkilendirdiğini bildirmektedir: 1. Çevresel gerekler, işin özel koşulları, 2. Bu koşulları azaltıp çoğaltan bireysel özellikler, 3. İlk iki grup değişkenin etkileşimiyle oluşan psikolojik, fizyolojik veya davranışsal sonuçlar, yani stresin kısa vadeli sonuçları, 4. Önceki değişkenlerin etkileşimiyle ortaya çıkan uzun vadedeki bireysel ve örgütsel sonuçlar.

Her yeni durum, bireyde uyum sürecini başlatmakla; olumlu veya olumsuz ya da kısa süreli veya uzun süreli stres oluşturmaktadır. Bu sebeple stresin kaynaklarını ve bunlardan ortaya çıkan stres vericilerin düzeylerinin belirlenmesinde rol oynayan

⁵"Alışılmamış çevre şartları alıştırmalarına önce askeri alanda başlanmıştır. Günümüzde buna uzay operasyonlarındaki çalışmalar da eklenmiştir." (Balcıoğlu, 2005: 11)

⁶ Kurama göre; birey, stres kaynağıyla karşılaştığında sempatik sinir sistemi devreye girer; *alarm tepkisi, direnç dönemi ve tükenme dönemi* olmak üzere üç aşama gerçekleşir. (Altuntaş, 2003: 13) Bkz. 18. sayfa.

bireye özgü psiko-sosyal değişkenleri tanımak stresin etkisini ve zararını azaltabilir. (Kula, 2005: 108)

Stresin kaynakları, "bireysel (iç stres kaynakları)"⁷ olabildiği gibi "çevresel (dış stres kaynakları)" de olabilmektedir. Bireyin; hırs, maddecilik, rekabet ve hırçınlık gibi kendi içindeki baskı ve beklentilerinin oluşturduğu "bireysel kaynakları"; bireyin kişiliği, eğilimleri, fizyolojik ve biyolojik özellikleri olarak sınıflandırmak mümkündür. "Dış stres kaynakları"; aileden, arkadaşlardan, işyerinden, devletten kaynaklanan baskı ve beklentiler; hava, gürültü, kirlilik, trafik, sosyal olaylar, ailesel sorunlar, çalışma ortamı, ekonomik koşullar, siyasî belirsizlikler, teknolojik değişim ile sosyokültürel değişimlerdir. (Altuntaş, 2003: 11; Kavas, 2013: 56-58) Bireye, "stres tepkisi yaşatan durumlar" üç grupta sınıflandırılmaktadır:

1. Fizik çevreden kaynaklananlar: Hava kirliliği, gürültü, kalabalık, ısı, kirlilik ve benzeri durumlar.
2. İş ve meşguliyetlerden kaynaklananlar: Gece işi, çok ağır veya çok hafif işler, zaman baskısı altında çalışma, büyük sorumluluk gerektiren işler, hiçbir katkı yapma imkânı sağlamayan işler gibi.

⁷ "*İçsel Stres Nedenleri*: 1) Baskı: Gücümüzü aşan, zorlayan durumlarda genellikle baskı yaşarız. Bazı bireyler, yapısı gereği daha fazla mükemmeliyetçi olabilir. Bu durum bireysel olarak baskıyı artırmaktadır. Baskı bireyin kendi içinden ya da aile, öğretmen, arkadaş gibi yakın çevrenin beklentilerinden, içinde bulunulan ortamdan kaynaklanabilir. Var olan yeteneklerimizi, kapasitemizi dikkate alarak üstesinden gelebileceğimiz işler yüklendiğimizde bir işi bitirmiş olmanın verdiği yeterlilik duygusunu daha fazla yaşar ve öz güvenimizi artırırız. Oysa tam tersine, ağır sorumluluklar yüklenip tamamlayamamak; yetersizlik duygusunu yaşamamıza ve özgüvenimizin zarar görmesine neden olacaktır. 2) Engellenme: Kişinin amacına ulaşması engellendiğinde yaşanan bir durumdur. Bu gibi durumlarda insanlar ya ulaşamayacağı amaçlardan vazgeçerek yeni amaçlar belirler ya da amacına ulaşmak için önündeki engelleri kaldırmak için çaba gösterir. Engellenme durumlarında insan yoğun öfke ya da kızgınlık duyguları yaşayabilir. Bu duygular kendisine yönelik ya da başka insanlara yönelik olabilir. 3) Çatışma: Aynı anda iki ya da daha fazla birbiri ile uyuşmayan istek, seçenek, gereksinim ya da amaçla karşılaşıldığında ortaya çıkan bir durumdur. Genel eğilim olarak bize çekici gelen şeylere yaklaşmak isteriz, bizi korkutan şeylerden de kaçınmaya çalışırız. Çatışmanın üç farklı türünden söz edebiliriz: A) Yaklaşma-yaklaşma çatışması; hiçbir olumsuz özelliği olmayan iki çekici seçeneğin aynı anda var olması ile ortaya çıkan bir durumdur. B) Kaçınma-kaçınma çatışması; hiçbir olumlu özelliği olmayan, istenmeyen iki seçenekten birine karar vermek durumunda ortaya çıkar. C) Yaklaşma-kaçınma çatışması; aynı amaç hem çekici hem de itici özelliğe sahip olduğunda ortaya çıkan bir durumdur. Bu tür çatışma durumlarında çatışmanın tamamen çözümlenmesi çok fazla olanaklı değildir. Bunun yerine amaçların bazılarını vazgeçmek, bazılarını değiştirmek, bazılarını bir süre için ertelemek gibi uzlaşmacı çözümler benimsenebilir. Etkili karar vermek için şu basamakların izlenmesi gerekir: Hangi konuda karar vermemiz gerektiğini belirlemeliyiz. Bütün olası seçenekleri sıralamalıyız. Her bir seçeneğin avantaj ve dezavantajlarını sıralamalıyız. En uygun görünen seçeneği seçmeliyiz. Seçtiğimiz seçeneğin uygun olup olmadığını yeniden gözden geçirmeliyiz." (Yöndem, 2011: 71-76)

3. Psiko-sosyal özelliklerden kaynaklananlar: Bunlar, sosyal stresler olarak üç ana başlık altında toplanmaktadır: (Baltaş, 1996: 59)

1) Günlük hayatın basit gerilimlerini içeren "günlük stresler": Çeşitli olaylar karşısında kişilerin birbirleriyle çelişen amaçları ve ihtiyaçları sebebiyle ortaya çıkarlar.

2) Gelişimsel özellikteki olayların sebep olduğu "gelişimsel stresler": Çocukların gelişim dönemlerini sağlıklı atlatabilmesi, ileri yaşlarında, streslerden olumsuz etkilenmeye açık olmalarına yol açarken, başarılı bir şekilde geçilmesi, güven ve stresle başa çıkma becerisini kazandırır. Gelişimsel stresler; "fizyolojik, psikolojik ve sosyal" gelişimleri kapsarlar. Fizyolojik gelişime örnek, bebeğin 1 yaşını doldurduğunda hareketlilik kazanması, 11-13 yaşlarında buluş ve orta yaşın sonlarında yaşanan menopoza ve andropoz; psikolojik gelişime örnek, 0-3 yaşlarında kendinin farkında olma ve 3 yaşını dolduruncaya bilincin oluşmaya başlaması ile 11-12 yaşlarında sembollerle akıl yürütme verilirken; *sosyal gelişim* ise çocuğun okula; yetişkinin işe başlaması ile örneklendirilmektedir.⁸ (Baltaş, 1996: 59)

3) Hayata başlı başına şekil verecek nitelikteki "hayat krizlerinin sebep olduğu stresler": Savaş, sel, deprem, yangın, önemli yaralanmalar, kronik hastalıklar, doğum, sevilen birinin ölümü, işten çıkarılma gibi olaylar "evrensel stres kaynakları" olarak belirlenmiştir. Bu durumlar, aile fertlerinin alışık oldukları "*bireysel etkileşim kalıplarını*" değiştirebilecek özelliktedirler.

Uzun süreli gürültüye maruz kalmanın kan basıncını artırarak kalp damar hastalıklarına yol açması, gürültünün de önemli stres kaynağı olduğunun belirlenmesine yol açmıştır. (Baltaş, 1996: 60; Yöndem, 2011:7)

⁸ Bebeklik ve çocukluk döneminde karşılaşılan stresler, geçmiş yaşantılar olarak gelecekteki pek çok ilişkinin ana kalıplarını oluşturdıklarından önemlidirler ve iki açıdan değerlendirilirler: 1. *Gelişimsel stresler* olarak da ele alınan *iç stresler*; uyuma güçlükleri, beslenme bozuklukları ve karanlıktan korkmak gibi özellikle ilk yaşlara ait olanlardır. Çocuğun gelişip olgunlaşmasından kaçınmak söz konusu olamayacağından iç streslerden kaçınmak mümkün değildir. Bunlar şiddetli olmalarına rağmen geçicidirler ve gelişim dönemi bittiğinde geride kalırlar. 2. *Dış stresler*, kendilerine bakma yeterliliği olmayan bebek ve çocuklara verilen bakımın, gerekli ve istenilen düzeyde olmaması durumudur ve çok fazla bozuklukların ortaya çıkmasına sebep olurlar. (Baltaş, 1996: 49, 51)

Neden olduğu etkileri açısından ise fizyolojik, sosyal ve psikolojik olmak üzere üç tür stresten söz edilmektedir. Fizyolojik stres: Cannon⁹ ve Selye'nin öncülüğünü yaptığı; baskı ve zorlanma durumunda gözlenen bedensel tepkiler üzerinde durmakta ve baskı altındayken bedenin gösterdiği kan basıncının yükselmesi, kalp atışının artması gibi tepkiler stres olarak ele alınmaktadır. Cannon, karşılaşılan uyarıcının gerçekten tehlikeli olduğunda değil de bireyin onu tehlikeli olarak algılamasına bağlı olarak stres tepkisinin gösterildiğini belirtmektedir. Sosyal stres: Smelser'in öncülüğünü yaptığı; toplumsal sistemin ve toplumun birimlerinin bozulması ile ilgilenir. Psikolojik stres: Lazarus'un¹⁰ üzerinde durduğu bu kuram; dışsal ve içsel bir tehdidin algılanmasına ve değerlendirilmesine neden olan bilişsel süreçler üzerinde durmaktadır. (Yöndem, 2011: 3-7)

Savaş, deprem gibi "büyük değişiklikler"; bir yakının vefatı, evlilik, ağır bir hastalığa yakalanmak gibi "kişisel olaylar"; birisiyle tartışmak, trafikte sıkışıp kalmak gibi "gündelik zorluklar" ve çatışan güdü veya arzular gibi "içsel durumlar" strese sebep olabilmektedir. (Smith vd., 2014: 494) Bu nedenle stresi genel olarak, duygusal ve fiziksel sağlığın karşısına çıkan zorlukların, bireyin başa çıkma kaynaklarını ve yeteneklerini aştığı zaman, birey tarafından yaşanan uyum bozukluğuyla ortaya çıkan zorlanmayı anlatan psikolojik bir durum (Kula, 2005: 107) olarak ele almak mümkündür.

Kişinin, yeterli olarak baş edemediği "baskı veya çelişkili talepler tarafından üretilen gerilim hali" olarak da tanımlanan stres, olay aynı olduğu halde farklı insanlarca farklı deneyimlendiği ve kimisinde stres olarak yaşanırken, kimisinde bu şekilde algılanmadığından dolayı öznel bir durum olarak ele alınmaktadır. (Jary and Jary, 2000: 614) Bireyin, belli bir olayı nasıl yorumladığı, o olaya nasıl uyum yaptığı ile ilişkili olduğundan insanoğlu, kendisine üzüntü, korku veya kızgınlık yaşatan olayları, sadece hatırlayarak bile, stres tepkilerinin kısır döngüsünü başlatabilmektedir. (Hisli Şahin, 1995: 41, 66) Aynı şekilde güzel ve sakin bir durumun düşünülmesi de sükûnet ve huzur duyulmasına sebep olabilmektedir.

⁹ Canon, fizyolojik dengeye "homeostasis" ismini verdikten sonra, hastalık durumunu "çeşitli iç ve dış sebeplerin etkisi ile bu dengenin bozulması" ve organizmanın dengesini korumak için gösterdiği çabaları ise, fizyolojik sınırlar aşılmadığı müddetçe *doğal savunma mekanizmaları* şeklinde tanımlamaktadır. (Balcıoğlu, 2005: 9-10)

¹⁰"Lazarus, 1960 yılından itibaren stresi "İnsan ile içinde yaşadığı ortam arasındaki karşılıklı ilişkinin organizmada yarattığı tepki" olarak tarif etmiştir." (Balcıoğlu, 2005: 10)

Buradan yola çıkarak stres için "aslında içimize giren ve bizi hâkimiyeti altına almaya başlayan bir düşünce olabilir" denilmektedir. Açıklama olarak da; insanın, düşünceleriyle kendisini sevinç, stres veya depresyon yönünde etkileyebildiği belirtilmekte; kendi kendimize "Elhamdülillah, durum çok iyi, gelecek ümit vaadediyor" dediğimizde, üzerimizde sevindirici ve itici bir psikolojik etki oluşurken; "Hayat, tamamen çözümü olmayan problemlerden ibarettir" diye düşündüğümüzde de, rahatsızlık ve gerginlik duygularının uyandırılmış olacağı örnek olarak (Eş-Şerbînî, 1999: 40) verilmektedir.

Aynı olaya farklı bireylerin farklı tepkiler vermesi¹¹ ve hatta bir bireyin, aynı uyarana farklı zamanlarda farklı tepkiler vermesi sonucuyla stresin, zihinsel ve sosyal şartlardaki farklılıklardan etkilendiği ve kilit Noktayı, olay ile kişi arasındaki işlemin oluşturduğu kabul edilmektedir: Bireyin stres tepkisi; yaşananın "ne olduğundan" çok, kişinin olana "nasıl tepki" verdiğine bağlı olarak gelişmektedir. Olay, tek başına belirleyici olmamakta; bireyin aynı durumla ilk karşılaştığı zaman neler yaşadığı ve bugün bu durumla başa çıkma becerisinin nasıl olduğu önemli görülmektedir.¹² Çünkü bu duruma paralel olarak gelişen düşünme, hissetme ve davranma biçimi, bireyin olayla etkileşiminde ortaya koyacağı seçimi belirlemektedir. Her bir insan; geçmiş deneyimleri, onları yorumlayışı ve bugünkü hayata bakış açısı ve bireyden bireye değişen sosyal ve psikolojik değişkenler¹³in

¹¹ "Her birimiz tekil ve özgül bireyleriz. Bizi biz yapan ve bir diğerimizden ayıran farklı yaşam deneyimlerine, dolayısıyla özgül bir beyine sahibiz. Dahası her yıl, her gün, her dakika beynimizi dolayısıyla bizi değiştiren seçimler yapmaktayız. Beyinlerimiz buna göre yeniden bağlanmalar gerçekleştirirken biz, sürekli fikir değiştirmekteyiz. Depresyon, panik bozukluk gibi durumların, birikim gösteren çevresel uyaranlara (acı veren, inciten vb) bir tepki olarak, beyin esnekliğinin sonucunda ortaya çıktığını bilmekteyiz. Güçlük, sıkıntı ile karşılaştığında esneyememe; hastalığın temel özelliğidir." (Andreasen, 2003: 400-401)

¹² "Yaşadığımız ya da tanık olduğumuz her olaya, her yaşantıya bazı etiketlendirmeler yaparak dünyayı kendimize göre tanımlamaktayız. Bu tür otomatik düşünceler süreklilik gösterir ve çok nadiren fark edilir. Ancak çok yoğun ve güçlü olumsuz duygulara neden olabilecek kadar da güçlüdürler. Otomatik düşüncelerin bazı belirgin özellikleri: 1) Çok kısa cümlelerden oluşur: Aptalım... dayanamayacağım... gibi. Ancak acı veren hatıraları, korkuları, duygu ve düşünceler zincirini harekete geçirebilecek oldukça güçlü ifadelerdir. 2) Ne kadar mantıksız olsa da hemen her zaman inandırıcıdır. 3) Genellikle -meli, -malı ekleri ile ifade edilirler. 4) Olayları felaketleştirme eğilimindedirler ve bu, kaygının da temelidir. 5) Öğrenilmiş düşünce şemalarıdır. 6) Gerçeklik ilkesine ve akılcılık temeline uymazlar... Stresi daha yoğun yaşamamıza neden olan, bizi sınırlandıran ve etkili yaşamamızı engelleyen bu düşünce kalıplarını tanımak, değiştirmenin ilk aşamasıdır." (Yöndem, 2011: 118-120, 122-124, 126, 128, 129)

¹³ İnsanın en temel eğilimlerinden biri, yaşadığı ve şahid olduğu olaylara anlam verebilmek için olayları sebeplerle açıklamaya çalışmasıdır. Bu çabanın altında yatan neden de "insanın içinde yaşadığı çevreyi anlamlı bir yapıya kavuşturma ve netice de kontrol edilebilir bir duruma getirme güdüsü"dür. "Yükleme Kuramı" olarak ele alınan ve yapılan incelemeler, yüklemeleri belirleyen faktörleri; "yükleme yapanın kişilik özellikleri, yüklemenin yapıldığı ortam, açıklanacak olayın özellikleri ve açıklanacak olayın meydana geldiği ortam" şeklinde sınıflandırmaktadır. (Yaparel, 1994: 275, 277)

etkisiyle biriciktir. Stres kaynaklarından çıkan stres vericilerin, *stres verici* olarak algılanması ve seviyelerinin belirlenmesinde de bu biriciklik etkili olacağından, bir olayı "stres verici" veya "stres vermeyici" olarak tanımlamaya yol açacak unsur, o olayı algılama ve onunla başa çıkma becerilerini değerlendirme şeklidir. (Baltaş, 1996: 31-33; Kula, 2005: 108) Bu nedenle aynı fiziksel ve sosyal ortamda bulunan kişilerden bazıları gergin ve stresli bir yakınma hali içinde iken diğerleri daha rahat ve mutlu bir şekilde olabilmektedir. Bireylerin olayları anlamlandırışı, değerlendirişi ve yönlendirişi; stresi azaltma ve çoğaltma noktasında temel faktör oluşturmakta ve stres, esas olarak insanın, olayları değerlendirme ve çözümüleme biçiminden kaynaklanmaktadır. (Cüceloğlu, 2012: 325) Öte yandan, sıradan olayların stres verici olarak algılanmalarına yol açan dört özellik bulunmaktadır:

1. Olayların denetlenebilirliği¹⁴,
2. Tahmin edilebilirliği,
3. Hayat koşullarında büyük değişikliklere sebep olması ve
4. Bireye ait içsel çatışmalar.¹⁵

İnsanlar, bu dört özellik açısından, yani; içsel çatışmaları, olayın denetlenebilirliği, tahmin edilebilirliği ve kendileri için tehdit olarak değerlendirmeleri açısından farklılaştıkları için bir olayın stres verici olarak algılanması; kişiden kişiye değişmektedir. (Smith vd., 2014: 495) Yapılan araştırmalarda da, aynı dışsal etkene, bireylerin farklı tepkiler göstermelerinin gözlenmesi sonucunda stresin, tehlikenin algılanması ile ortaya çıkan bilişsel bir değerlendirme olduğu; içinde bulunulan durumun, doğrudan stresi yaratan değil, stresi harekete geçiren etken olarak işlev gördüğü ve durumun, tehdit olarak algılanıp değerlendirilmesinde "kişilik

¹⁴ Olayın denetlenebilirliği konusundaki algılarımızın, durumun gerçekten denetlenebilmesi kadar önemli olduğunu ortaya koyan deneyler (Smith vd., 2014: 495, 498), algılarımızın ve onları etkileyen bilgi-inanç-duygu sistemimizin ne denli önemli olduğunu vurgulaması açısından kayda değerdir.

¹⁵ "Bilinçli ya da bilinçsiz olabilen çözümlenmemiş içsel çatışmalar strese yol açabilir. Bir toplumda en yaygın ve çözümlenmesi güç çatışmalar: Bağımsızlığa karşı bağımlılık, samimiyete karşı soyutlanmışlık, iş birliğine karşı rekabet ve itkilerin ifadesine karşı ahlak standartlarıdır. Bu dört alan arasında uygulanabilir bir uzlaşma sağlama çabası büyük bir stres yaratabilir." (Smith vd., 2014: 497-498)

özelliklerinin, inanç sistemlerinin ve baş etme yeteneklerindeki farklılıkların" önemli rol oynadığı gözlenmiştir.¹⁶ (Yöndem, 2011: 7-9)

Stres ve sıkıntı kaynaklı, psikolojik ve fizyolojik pek çok hastalığın "anlamsızlık duygusu"ndan kaynaklandığını (Bahadır, 2011: 13) ifade eden; İkinci Dünya Savaşı'nda, Alman toplama kampında esir olan varoluşçu psikolog Victor Frankl, esirlerin üç farklı grupta tepkiler verdiğini kaydetmiştir: İlk grup, öfkeli bir şekilde muhafızlara saldırdıkları için anında öldürülüyorlar; ikinci grup, ölümün kaçınılmaz olduğunu kabul edip, kendisine acıma duygusuyla sürekli kendisini kötü hissedip kısa zamanda ölüyor; üçüncü grup, gerçeklerden yararlanmayı ve kendilerinden çok, diğerlerini düşünerek hareket edip, onları teselli etmeyi seçip hayatta kalıyorlar. Diğer iki gruptan farklı olarak; "gerçeği kabullenmek" ve "olumlu tavır sergilemekle" hayatta kalan bu insanlar ve yaşadıkları, onu, *"insanın kendi davranışlarını biçimlendirme özgürlüğü olduğunu, düşüncelerini isteği doğrultusunda yönlendirebileceği sonucuna"* varmıştır. (Altuntaş, 2003: 85-86) Hayatın çift kutuplu yapısını kabullenip, sorunları aşma cesaretini koruyarak ve gelişime açık bir şekilde hayata aktif katılımı hakikat arayışını sürdürenlere hayat, farklı tecrübe imkânları sunabilmektedir. Ancak *"insan karşılaştığı her olay ve nesneye, algılayış tarzına göre bir anlam yükler"*mektedir. (Bahadır, 2011: 18-20)

"İnsan ruhu duygusal sağlığını ve mutluluğunu korumak için fiziksel sağlığını tehlikeye atmaya hazırdır" diyen Humphreys (1998: 126), stresin verdiği mesaj üzerine farklı bir yaklaşım sergilemektedir: Fiziksel¹⁷, psikolojik¹⁸ veya sosyal¹⁹ yönde olabilecek

¹⁶ "1972 yılında Beck 'bilişsel çarpıtmalar modeli'ni geliştirmiş; depresyonların ve obsesif-kompulsif nevrozların ruhsal yapısını bilişsel üçlü, bilişsel şemalar ve bilişsel hatalar olarak üçe ayırıp incelemiştir.

1. Bilişsel üçlüde üç işlev yer almaktadır:

- Kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesi,
- Kişinin çevresini ve yaşamını olumsuz değerlendirmesi,
- Kişinin geleceğini olumsuz değerlendirmesidir.

2. Bilişsel şemalar: Kişinin uyarınları algılamasında, ayıklamasında, seçmesinde, depolamasında eksik ve hatalı değerlendirmeler yapılır. Bu nedenle kişi içinde yaşadığı gerçeği, ortamı çarpıtır. Düşünce biçimi bozulur.

3. Bilişsel hatalar: Kişinin düşüncesinde bulunan sistematik ve sürekli hatalardır. Bunlar arasında keyfi çıkarma, seçici soyutlama, aşırı genelleme, abartma ya da küçültme, kişileştirme, ikili düşünme yer alır." (Köknel, 1992: 145-146)

¹⁷ "Bedendeki değişiklikler (hamilelik, işitme kaybı, kolunu-bacağını kırma) ve aşırı sıcak bir oda gibi fiziksel çevre koşulları..." (Humphreys, 1998: 129)

¹⁸ "En sık rastlanılanları; başkasının onayına bağımlı olmak, çocuklukta yaşanmış olan suistimalleri baskı altında tutmak ve özeleştiridir..." (Humphreys, 1998: 129)

¹⁹ "En sık görülen şekli insanlar arasındaki çatışmadır. Sosyal baskının daha farklı örnekleri, toplumdan tecrit edilme ve yalnızlıktır." (Humphreys, 1998: 129)

baskı ve zorlamanın, biopsikososyal bir canlı olan insanoğlu tarafından farklı algılanıp, farklı tepkilerle karşılık bulacağını, ancak stres kaynağına verilecek olan ilk mesajın herkeste aynı olduğunu ve bu mesajlara yapıcı tepki verilemediği takdirde işaretlerin daha da kötüleşerek fiziksel hastalıklara²⁰ dönüşeceğini belirtmektedir. Yapıcı tepkilerin verilebilmesi için bireyin, gerekli "güven ortamı"²¹ içinde bulunmasının ve bu sayede de stres işaretlerinin, aslında ruhun "değişim ihtiyacını anlatmak için gösterdiği yaratıcı çabalar" olduğunu fark etmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır. İşaret edilen değişimi sağlayacak mücadeleye girebilmek için güven ortamının önemine değinmekte; aksi takdirde stres işaretlerinin koruyucu işlevlerinin devreye gireceklerini belirtmektedir. Bu bilgileri de, stresin en güvenilir göstergelerinden biri olarak kabul ettiği kalp atışlarının hızı üzerinden açıklamaktadır: *"Yaşamınızdaki bir stres kaynağına tepki olarak ortaya çıkan çarpıntının amacı; sizi içinizdeki, başkalarıyla ilişkilerinizdeki veya işinizdeki çözülmesi gereken bir sorun hakkında uyardır. Durmadan nabzını dinleyen ve en ufak bir hızlanmada paniğe kapılan hastalarım vardı. Nabız ölçmek, kalp atışlarını hızlandıran bir olay nedeniyle başlamış, ancak giderek saplantı haline gelmişti çünkü çarpıntı onları ürkütüyordu. Bunu değişim gereğinin habercisi olarak göreceklere, kalp krizi ve kalp hastalığının sinyali olarak kabul ettiler. İnancına göre ilk çarpıntı aşırı çalışmayla ilgili bir uyarıydı..."* (Humphreys, 1998: 126-131)

Stres, canlı sisteme giren ve bu sistemden çıkan madde, enerji veya bilginin²² aşırılığı, yetersizliği ya da uyumsuzluğu durumlarında oluşan denge bozukluğuna ve yeniden uyum sağlanması gerekliliğine yönelik bir işaret olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle de varoluşsal bir değere sahip bulunmaktadır. Stresin, canlıda sebep olduğu gerilim, dengenin bozulduğunu haber vermekte; dengeye dönüş sürecinde harcanan enerji miktarı da zorlanma olarak gözlenmektedir. Özellikle toplumsal ortama uyum sağlama sürecinde bilinçli ve bilgili çözümler üretilmediğinde uyum bozulup kişiyi

²⁰ "Psikosomatik tıp, stresle ilgili araştırmalar, psikoterapi, psikanaliz ve alternatif tıbbın ortaya koyduğu kanıtlar, fiziksel hastalık belirtilerinin büyük oranda duygusal ve sosyal sıkıntılardan kaynaklandığını göstermektedir. Yine de stres ve psikosomatik hastalık sinyallerinin koruyucu bir doğası olduğu pek ender fark edilir ve bunun değeri bilinmez..." (Humphreys, 1998: 126)

²¹ "Güven, size öğretilen her şeyi öğrenebilme potansiyeliniz olduğunu ve ısrarla kendinizi vererek çaba gösterirseniz hedeflenen bilgiyi/beceriye öğreneceğinizi bilmektir. Aynı zamanda, hata yapacağınızı ama bunlardan ders alıp kendinizi geliştireceğinizi bilmektir... İç güvenin en güvenilir göstergelerinden biri, dikkatinizi 'burası' ve 'şimdi' üzerine toplayabilmektir..." (Humphreys, 1998: 23, 31)

²² Yokluğu veya fazlalılığı ile strese yol açan maddeler; proteinler, karbonhidratlar, nişasta ve yağlar gibi bazı besinler, vitaminler, su vb.dir. Vücut ısını belirleyen enerjinin ve duyuşsal uyarıların azlığı ve çokluğu, acılar, ağrılar ve sosyal etkileşimin azlığı veya fazlalılığı da strese yol açabilir. Bilgi de ise, gelen bilginin azlığı veya fazlalığı değil, daha önce var olan bilgi ile uyumsuzluğu durumunda stres görülmektedir. (Hisli Şahin, 1995: 7)

sıkıntılı, kaygılı, kızgın yapmakta; gerilim, rahatsızlık/mutsuzluk/sıkıntı şeklinde subjektif olarak yaşanmaktadır. (Balcıoğlu, 2005: 9; Hisli Şahin, 1995: 7-8)

Canlıların varlıkları denge üzerine kuruludur ve dengenin bozulması, var oluş için tehdit oluşturduğundan, hepsinde dengeyi sürdürme çabası bulunmaktadır. Canlıların vücut ısısı, kandaki glikoz oranı, hücredeki tuz/su oranı vb. biyolojik dengeleri "genetik" olarak programlanmıştır. Ancak zihni denge, kendine veya olaylara karşı oluşturduğu şemalar vasıtasıyla "öğrenilmiş-alışılmış denge" şeklindedir. Bozulan dengeler, yeniden dengeyi zorunlu kılmakla birlikte, "değişme" ve "gelişme" için de dengelerin geçici olarak bozulması gerekmektedir. Çünkü sürekli denge, hareketsizlik; hareketsizlik ise yok olma, ölme anlamına gelmektedir. Canlı sistemlerin, canlılıklarını sürdürmesi, hareket ve hareketsizliğin dengede olmasına bağlıdır. Otonom sinir sistemi de hareket ve hareketsizliği dengelemek üzere çalışmaktadır: *"Sempatik sistem hareketi, parasempatik sistem dinlenmeyi ve kendini yenilemeyi"* sağlamaktadır. (Altuntaş, 2003: 3, 5)

Stres; henüz doğan bebeğin adrenalin ve noradrenalin seviyelerinin, kalp krizi esnasındaki seviyelerden bile yüksek oluşuna bakıldığında, bağımsız bir yaşamın ilk anından itibaren, hayatta kalmak için gerekli ve yararlıdır. Nasıl kontrol edileceği bilindiği takdirde de güçlendirici ve bireyin rahatlık alanını genişletici güce sahiptir: Her bireyin, kendisini tehditte hissetmediği bir "rahatlık alanı (çemberi)" bulunmakta ve bu alan, bireyden bireye değişen bir genişlikten oluşmaktadır. Çocukların rahatlık alanları daha dardır ve kendi başlarına başarabildikleri eylemler arttıkça alanları genişlemektedir. Çünkü çözümlenmiş olan her sorun, yaşamdaki rahatlık alanını genişletirken, sorun olarak nitelendirilen şeyler ve bilinmezlikler, bu çemberin dışında tutulmaktadır. Beklenmeyen yenilikler ve belirsizlikler, gerilime sebep olmaktadır. Olayın ne olduğu anlaşılıp tehlikesiz olduğu fark edildiğinde veya ne olduğu anlaşılmasa bile tehlikesiz olduğuna inanıldığında, gerilim tepkisi durmaktadır. Bilinmezlikler çoğu insan için stres oluştururken, bunları, gelişme ve rahatlık alanını genişletme imkânı olarak görenler için heyecan verici olabilmektedir. Bu nedenle de stres; zihinsel, fiziksel ve duygusal olarak büyümenin uyarıcısı ve temeli olarak görülmektedir. Öz güven ve mücadele ruhunu pekiştireceğinden zor anlar, güçlendirici olabilmekte; olumlu bakış açısıyla, stresin sebep olduğu zehirli biyokimyasalların salgılanmasına engel olunabilmektedir. Stresin bu şekilde

performansı artıran bir etken olarak algılanmasına "yapıcı stres (eustres)" denilmektedir. (Altuntaş, 2003: 6, 12, 28, 33)

Korku, kaygı, huzursuzluk ve yorgunluk yaratmayan ve güdüleyici olan iyi stresin; yaratıcılığa, üretime, umuda, mutluluğa, sevgiye, yardıma, merhamete, işbirliğine ve uzlaşmaya götürüp kişisel gelişmeyi sağlayıcı ve bağışıklık tepkisini güçlendirici olduğu kabul edilmektedir. Bu sebeple de stres kavramı genelde olumsuz olarak algılanmakla birlikte, aslında fiziksel, duygusal ve zihinsel zorlanmaların; insanı, çalışmak, aramak, yönetmek konularında harekete geçirici ve bireyi ileri götürücü olduğu (Altuntaş, 2003: 29-30) ifade edilebilmektedir.

Özetle zorluk içinde yaşanan baskıyı ifade eden stres; içsel ve dışsal çeşitli etkenlerin, birey tarafından "stres verici/tehdit" olarak algılanması sonucu bireyin uyum bozukluğu yaşayacak şekilde fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkileyen "psikolojik" bir durumun ifadesi olarak ele alınabilir. Aynı zamanda kişilerin; kişilik özellikleri, inanç sistemleri ve baş etme yeteneklerindeki farklılıklara bağlı olarak, aynı olaya, farklı bireylerin farklı tepkiler vermesinin de ortaya koyduğu gibi, olaya, bireyin, olumsuz duygu ve düşüncelerle tepki vermesine bağlı olarak kişiyi kuşatan "öznel" bir durum olduğu da belirtilebilir.

Canlılığın devamı, hareket ve hareketsizlik arasındaki dengeye bağlı olduğu ve stresin sebep olduğu gerilim, dengenin bozulduğunu haber verdiği için stres, "varoluşsal bir değer" de arz edebilmektedir. Bozulan dengeyi yeniden sağlayabilmek için girişimde bulunacak olan birey için bu durum, bilmediklerini öğrenip tecrübesini artırarak, sürekli değişim içindeki hayata uyum sağlayarak, olumlu katkılarda bulunabilme fırsatı sunabilmektedir. Kişinin anlam vermekte ve nasıl aşacağını bilemediği durum/olaylar karşısında yaşadığı gerginlik, çoğu insan için stres oluştururken, böylesi anları, gelişme imkânı olarak değerlendirenler için olumlu olabilmektedir. Bu nedenle olayın ilk şokuyla yaşanan olumsuz duygu ve düşüncelere kapılmadan sağlıklı bir algıyla karşılanan zorluk/olası stres kaynağı, fiziksel ve duygusal büyümenin kaynağı haline dönüşebilmektedir. Hayatla birlikte değişim, dönüşüm ve gelişime açık olabilen bir algıyla olayları karşılayabilme cesaretine sahip olmanın, sürekli hareketsizlikle yok olma tehlikesine karşı bireyi koruyabileceği gibi zorlanma esnasında oluşan olumsuz duygu ve düşüncelerle strese kapılmasına da engel olabileceği ifade edilebilir.

1.1.2. Sıkıntı (Distres)

Sıkıntı kavramı, kullanıldığı alanlar itibariyle oldukça geniş tanım yelpazesine sahiptir: İstediğimiz şeyi yapamadığımızda veya hoşumuza gitmeyen bir şeyi yapmak zorunda kaldığımızda yaşanan ve benzeri şekilde, belirli bir durumda kesin bir nedenden kaynaklanan sıkıntıya "durum sıkıntısı" ismi verilebilmektedir. Ancak sıkıntı²³ denilince öncelikli olarak akla gelen "anlam kaybı"dır ki bu, "varoluşsal sıkıntı" ismini almakta ve modern çağın ayrıcalığı olarak görülebilmektedir. Fazlasıyla aynı şeye sahip olunduğunda yaşanan sıkıntı "doğgunluk sıkıntısı" olarak isimlendirilirken, dördüncü sıkıntı tipi olarak "yaratıcı sıkıntı"dan bahsedilmektedir ki, bunun; yeni bir şey yapma zorunluluğu hissedildiğinde yaşandığı (Svendsen, 2008: 26, 28-29, 51) bildirilmektedir.

"Felsefe Ansiklopedisi"nde sıkıntı; Osmanlıca "eza, kasvet, ızdırıp, zayk, havf, endişe"; Fransızca "Angoisse"; Almanca "Angst" ve İngilizce "Anguish" olarak belirtilmekte ve *"daralma ve sıkışma anlamlarını dile getiren Latince angustia deyiminden türetildiği"*; bunalım ve iç daralması ile de dile getirildiği; felsefeye, varoluşçuluğun simgesi olarak girdiği (Hançerlioğlu, 1979: 80) bildirilmektedir.

Bilinen ilk kullanımının 13-14. Yüzyıl olduğu bildirilen *"anguish"* kelimesinin zıt anlamlılarının; "kutluluk, saadet, mutluluk, bahtiyarlık, kıvanç, memnun olmak, sevinç, haz vb."; eş anlamlılarının ise "zihnin sıkıntısı anlamında üzölmek, elem, nedamet, ızdırıp, acı, keder, hasretini çekmek vb." (Merriam-Webster Dictionary, anguish; 20 Temmuz 2015) olduğu bildirilmektedir. "Yoksulluk, bedbahtlık, ızdırıp; korku, endişe duyma; üzüntü, ümitsizlik ve depresyon" ile ilişkili olarak ele alınan sıkıntının; "kötüye kullanma, zarar verme, zorbalık, zulmetme, zorlama, ihmal etme, aldırmama ve utandırma" gibi sebeplerle oluşabileceği ve bireyin sıkıntıyı, hayatı umduğu gibi gitmediğinde hissedebileceği (Wikipedia, anguish; 20 Temmuz 2015) belirtilmektedir. Anguish; darlık, kısıtlılık; sıkı baskı;

²³"İngilizce boredom terimi, 1760'dan sonra ortaya çıkmıştır... Batıda, romantik dönemden beri, varoluşsal mahiyetteki anlam daha çok, tasarısını, inandığı şeyi gerçekleştirmek zorunda olan bireye bağlıdır... Sıkılmak için öznenin kendini az çok bir birey olarak kavrayabilmesi gerekir. O zaman dünyaya ve kendi öz kişiliğine ilişkin bir anlam talep eder. Bu anlam gereksinimi olmaksızın sıkıntı var olamazdı." (Svendsen, 2008: 32, 39, 41)

zihin ve bedenın aşırı ağrı, acı, dert ve ıstırapı; distress halinde olmak anlamlarına gelmektedir. (Webster, 1959: 71)

Anguish'in eş anlamlılarından biri olan ve zorluğun sebep olduğu ruhsal "sıkıntı (distress²⁴)", Selye tarafından; "olumsuz, zararlı, hoş olmayan stres, sağlığa zarar verici psikolojik bir durum" olarak tarif edilirken, "stresin neden olduğu olumsuz tepkiler"; "bir kişinin stres karşısında tamamıyla uyum sağlayamaması sonucunda oluşan durum" olarak da tanımlanmaktadır. Böyle bir kişinin uyumsuzluk sebebiyle kendisini kötü hissedeceği ve uyarlanmamış davranışlar sergileyeceği bildirilmektedir. Bu olumsuz tepkiler; zamanla somatizasyona, yani bedenin değişik bölgelerinde, zaman içinde farklılık gösteren ağrıların, mide bağırsak sistemindeki hazımsızlık, gaz, bulantı kusma gibi şikâyetlerin, nefes alma ve yutmada güçlük çekme ve denge durumu bozuklukları gibi psödonörolojik belirtilerin ve cinsel işlevle ilgili çeşitli sorunların gözlemlendiği somatik yakınmalara; anksiyeteye ve depresyona sebep olmaktadır. (Aytekin, 2005: 16-17; Wikipedia, distress; 20 Temmuz 2015)

Akıl/zihin ve bedenin aşırı ağrı, acı, dert ve ıstırapı; büyük mutsuzluk; üzüntü, dert, ıstırap, acı, ağrı, felaket, bela gibi isim anlamları içeren "distress"²⁵; alıkoymak, engellemek, tutmak, baskı altında tutmak, bastırmak, frenlemek, dizginlemek, hapsedmek, sınırlamak, kısıtlamak; zorlamak, mecbur etmek; baskı yapmak; engelleme, zorlama veya baskı ile üzüntü vermek; sıkmak; bezdirmek; mutsuz, perişan, endişeli yapmak; karıştırmak, altüst etmek, bulandırmak; sıkmak gibi fiil anlamları içermektedir. (Webster, 1959: 535) "Tıp Terimleri Sözlüğü"nde "distress"; sıkıntı, güç durum, tehlike (Kocatürk, 2005: 251) anlamlarındadır. "Türkçe Sözlük"te "sıkıntı"; çeşitli sebeplerle hissedilen geçici ruhî tedirginlik; darlık, geçim darlığı; ıstırap; meşakkat; ağırlık; yorucu, zorlayıcı iş; bunalmak; ruhî darlık ve tedirginlik içinde olmak; geçim zorluğuna maruz kalmak (Doğan, 2005: 1155) anlamlarıyla tanımlanmaktadır.

Zorlanma sonucu yaşanan sıkıntılar söz konusu olunca "genel uyum belirtisi"ne değinmek gerekmektedir: Organizmanın stres vericilerle tehdit

²⁴ Distress'i önlemek ve sağlıklı olma halini iyileştirmek, yükseltmek adına çeşitli eğitim organizasyonları ve gruplar dikkatli bir şekilde konuya eğilmektedirler.

Bkz. APA; <http://www.apa.org/monitor/sep01/preventing.aspx>.

²⁵ Distress (Yıkıcı Stres): Bireyin kapasitesi aşılp da bakış açısı olumsuzlaştığında, kapasiteyi artıran strese, rahatsızlık duygusu/sıkıntı eşlik etmektedir. Olumsuz duygular; dengesizliği, aşırı olumsuz duygular da acil durumu işaret etmektedir. (Altuntaş, 2003: 37)

edilmesiyle bozulan dengesinin yeniden kurulması için organizmanın bu yeni duruma uyum sağlaması gerekmektedir ve bu durum, "stres tepkisi, genel uyum belirtisi" olarak anılmaktadır. Belirli şartlarda bazı hastalıklara öncülük ettiği düşünülen genel uyum belirtisi, üç basamaktan oluşmaktadır:

- Alarm tepkisi dönemi: Canlının dış uyarıyı "stres" olarak algıladığı ve mücadele ederek veya kaçınarak organizmanın iç dengesini yeniden kurmak amacıyla otonom faaliyetin yaşandığı dönemdir: Otonom sinir sistemi harekete geçer ve salgı bezlerini uyararak kana bol miktarda adrenalin, Noradrenalin ve adrenalinin etkisiyle diğer biyokimyasal maddeleri salgılar. Vücut, alarma geçerek acil durumla uğraşmaya hazırlanır: Mücadele için gerekli olan enerjiye hammadde sağlanması için depolanmış yağ ve şeker kana karışır; daha fazla oksijen gerekeceğinden solunum sayısı ve kandaki alyuvar sayısı artar; kan takviyesi gerekli olan beden bölgeleri için kalp vurum sayısı artar ve kan basıncı yükselir; yaralanma durumunda kan kaybını azaltmak için kan pıhtılaşma mekanizması harekete geçer; kuvvet gerektiren durumlar için kas gerilimi artar; daha fazla ışık olarak algı güçlenmesine yardımcı olmak için gözbebekleri büyür, bütün duyumlar artar.
- Direnç dönemi: Organizma, verdiği alarm tepkisini ortadan kaldırarak stresli ortama "bir tür uyum" gerçekleştirir ve kandaki biyokimyasal maddeler geri çekilir. Bireylerin gerilime karşı gösterebildiği dayanma gücü farklı olduğundan, bu bireysel farklar, gerilime gösterilen tepkileri farklılaştırmaktadır. Dayanma gücünü aşan gerilimde direncin yitirilmesi, yardım alma ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır. Direnme gücünün çok ötesindeki gerilim ise bireyi tükenme Noktasına götürmektedir.
- Tükenme dönemi: Stres verici, çok ciddi bir olay ise ve uzun sürerse, tükenme dönemi başlar. Stresin baskısına dayanamayan beden, direncini kaybeder; bazen ilk alarm dönemindeki belirtilere geri döner; hastalıklar oluşmaya başlar ve bazı durumlarda da ölüm gözlenir. Stresli durumlar, ortaya çıktıkları anda başa çıkılırsa, stres öncesi düzeye dönme gerçekleştirilir ve beden zarar görmezken; yaşanan stres göz ardı edildiğinde beden zarar görmektedir. (Altuntaş, 2003: 14, 16; Baltaş, 1996: 24-28; Cüceloğlu, 2012: 321)

Sıkıntının "fiziksel bulguları"; çarpıntı, nefeste tıkanıklık hissi, iştahsızlık, mide şişkinliği, kabızlık, ishal, sık sık idrar yapmak, kol ve bacaklarda kuvvetsizlik, ağrılar, uyuşmalar, net görememe, kulaklarda uğultu, yorgunluk şeklinde yaşanmaktadır. "Ruhsal bulguları" ise dikkat eksikliği, çalışmada kapasite azlığı, ruhi fonksiyonlarda gerileme, duygularda dengesizlikler ve her çeşit korku olarak kendisini ifade etmektedir. Psikolojide, tatmin edilen her eğilimin bir hazzı, aksi durumun ise bir sıkıntıyı uyandıracak kanaatinin hâkim olduğunu ve çoğunlukla hazlar ile hoş hallerin, dinamik (kudret doğurucu); elemeler ile nahoş hallerin ise depresyon oluşturuşu olarak kabul edildiğini belirten Özcan (1966: 5-9, 61, 63-64, 115)²⁶, istisnâ durumlar hariç, çeşitli davranış kusurlarının, "dinî istikamet ve tatminsizlikten" kaynaklandığını; dinî tatminsizliğin ayrıca ruhî tatminsizlik şeklinde "Angoisse"(Sıkıntı)"²⁷nın oluşmasına sebep olduğunu; çeşitli davranış kusurlarının

²⁶ Kitabının önsözünde: "Dinde istikamet kaybının (dini tatminsizlik), yegâne ruhi faktör olarak ruh hastalıklarının sebebi olacağını beyan ve iddia ediyoruz. Dinde istikamet kaybında ilk araz "Angoisse" yani sıkıntı teşekkül etmekte, devamı halinde, şiddeti ile mütenasip türlü ruhi hastalıklar veya cemiyete intibak kusurları veya uzvi çeşitli hastalıklar bu sıkıntının arazları halinde görünmeğe başlamaktadır." şeklinde yazan Özcan (1966: VII, 54-59, 66-71), Allah'ın insana akıl verdiğini ve aklın da insanı Allah'a sevk ettiğini; insanın fitraten, başında iki kulak, gövdesinde iki bacak ve göğsünde bir kalp taşıdığı gibi beyninde de ALLAH fikri ile yaratılmış olduğunu belirtmektedir. "Kalp (yani akıl), kanı (yani seni) damarların istikameti üzere (yani Allah'a giden yolda) seni sevk etmektedir." dedikten sonra, bu istikamette gitmeğe mani olmaya çalışacak unsurların; şehvet, yani aklın mukabili olan nefsanî duygular olacağını; eğer, "aklın mukabili olan nefsanî duygular, aklın insanı sevk ettiği Allah'ı bulmak istikametinden alıkoyacak bir kuvvet haline gelebilmişse, ruhi dengesizliklerin, bu akıl-nefis çarpışmalarının şiddeti nispetinde" oluşmaya başlayacağını ve böylece oluşmaya başlayan "angoisse/sıkıntının tekâmül edip çeşitli uzvi ve ruhi teşevvüslere [Teşevvüs: Karma karışık olma. (Yeğin, vd., 1992, s. 1000.)]" sebep olduğunu bildirmektedir. Dünyayı ormana benzeterek, ormanın içindeki evine (Allah'a) gitmekte olan insanın, çeşitli sebeplerle evinin yolunu kaybettiği ve orman içinde kalmaya mahkûm olduğu takdirde sıkıntının oluşacağını, aksine istikametini bilen ve emin adımlarla ilerleyen insanın ise vasıtası olmasa bile huzur içinde evine doğru yürüyeceğini; meselenin istikamete, hakikati görmeğe ve kabul etmeğe dayandığını belirtmektedir. Sıkıntının, sürekli huzursuzluk, sinirlilik, kin, öfke gibi ruhî hallerle çeşitli bedeni hastalıklara, alkol ve uyuşturucu maddelere düşkünlük ile diğer davranış kusurları gibi davranış bozukluklarına yol açabileceğini; sıkıntılı kişinin hastalıklara sığınma ile bu halini dengelemeye çalışabileceğini ve ondan hayat mücadelesini beklemenin mantıklı olmayacağını; nevrasteni ile başlayan psikonevrozun, obsesyon ve hatta psikozlara varabileceğini bildirdikten sonra; "Evet, ormanda ve yolunu kaybeden adam bunalacaktır. Çünkü adam akıl sahibi ve çünkü adam Allah'a gitmek için yola çıkmış, böyle yaratılmıştır." demektedir. Sıkıntının asıl sebep olmadığını, bu nedenle de çaresinin bulunamayacağını, 'eline diken batan birisinin, dikenle ilgilenmeyip ağrısıyla meşgul olmasına' benzeterek açıklamakta ve bir insanın, istikametini hiç düşünmeden yalnızca bundan doğan sıkıntı ile uğraşmasının çözüm getirmeyeceğini; sıkıntıya duçar olan kimsenin, istikameti üzerine eğilmesi gerektiğini; aksi takdirde, sıkıntıya maruz kalan hiç kimsenin, ruhî tatmine eremeyeceğini ve çeşitli çalkantı, karışıklık gibi acı bir sondan da kendisini kurtaramayacağını belirtmektedir.

²⁷ İnsanın genişlik ve rahatlıktan hoşnut, sıkıntıdan ise şikâyetçi olduğu; Allah'ın, onun bu halini dile getirdiği ayetlerde seyyie kelimesini kullandığı bildirilmektedir: "İnsanlara bir rahmet tattırdığımız zaman ona sevinirler. Eğer kendi işledikleri şeyler sebebiyle başlarına bir kötülük gelirse bir de bakarsın ki ümitsizliğe düşerler." (30/36; 42/48; 7/95, 131; 4/78.) "Ferahlığa, rahmete sevinen insan, iyiliğin denemek maksadıyla verildiğini ve iyilik vereni unuttur. Sıkıntıyla karşılaştığında da Allah'ın rahmetinden büsbütün ümit keserek sıkıntının ardındaki manaya karşı körleşir." (Çanga, 2008: 34)

sebepe olduğu Psikosomatik ve akıl hastalıklarının ise sıkıntının devamı ve şiddeti ile paralel olarak meydana geldiğini belirtmektedir. İnsanın sıkıntıda renginin solduğunu, alnından soğuk terler döküldüğünü, çenesinin kilitlendiğini, dişlerinin birbirine vurmaya başladığını, vücudunun titrediğini, nefesinin sıklaştığını, başının döndüğünü, bu arada bütün göğsünün sıkılır gibi olduğunu bildirmektedir. Ayrıca, kollarında veya karnında ağrıların bulunduğunu ve böyle hastaların boş yere uzun süre ülser veya kanser teşhisiyle ameliyat geçirdiğini ekleyerek, “sürekli hüznlerin, inatçı endişelerin vücudu kansere hazırladığını” iddia eden; “Mide ve bağırsakta hazımsızlık ve bağırsak mikroplarının kana geçmesi emniyet hissi yokluğundandır” veya “Kolitler ve bunlara eşlik eden böbrek ve mesane iltihapları zihnî ve manevî dengesizliklerin neticeleri olur” diyen hekimlerin haklı olduklarını belirtmektedir. Joltrain’in, manevî bir darbenin, kan üzerinde gözle görülür etkisini ispat ettiğini; 1935 yılından beri resmen ve ismen bedene ait çeşitli hastalıkların sebebinin ruhî olduğunun kabul edildiğini bildirerek, yapılan çalışmaları aktarmaktadır: G. Wolff ve S. Wolff, her hangi bir iç üzüntü, kızgınlık veya elemin, mide mukozasının kızarmasına ve hareketleriyle mide asidinde artışa sebep olduğunu gözledikleri gibi Libault da, telkin edilmiş fikirlerle, yalnız asabî hastalıkları değil, diş ağrısından vereme kadar birçok vücut hastalıklarını iyileştirmiştir.

Sıkıntıya karşı alınacak kişisel tavıra bağlı olarak, olumlu veya olumsuz olmak üzere iki sonuçtan birine doğru yol alınmaktadır. Motive edici değeri göz önüne alındığında olumsuz tecrübeler, bireyin, henüz fark edemediği düzenleyici yetenekleri uyurabildiği gibi telafi mekanizmalarını da harekete geçirebilir. (Bahadır, 2011: 62) Sıkıntıya verilecek olan tepki; “kaçma” ya da “sorumluluğu yüklenme” olarak ele alınabilmektedir. Kaçma tepkisi, “Allah’tı ve insanî durumu unutturan sefahat ve eğlence”²⁸ veya “dine sığınma ve bağlanma” şeklinde olabilmektedir. Gençler üzerinde yapılan bir araştırmada, gençlerin %50’sinin; dinin kendilerine ruh huzuru verdiğini ve bir güvenlik duygusu sağladığını ifade ettikleri; %50’den fazlasının dini, kendisine dayanılacak tek realite olarak gördüklerini; %64’ünün de, eğer Allah’a olan imanlarını kaybedecek Noktaya gelselerdi, artık hayatlarında hiçbir rahatlık

²⁸ “İnsanın Tanrıyı düşünmeksizin giriştiği tüm eylemler ancak aptalca bir kibirdir ve saçmadır.” diyen Pascal’a göre, Tanrısız insan; eğlenceye mahkûm olmuştur ve Tanrı ile ilişkinin yokluğundaki sefil durumunu unutmak isteyip de yüzünü eğlenceye dönen kişinin bu tutumu daha yıkıcıdır. Çünkü bireyi, Tanrı’dan daha da uzaklaştırır. Oysa Tanrısız insan, hiçbir şeydir ve sıkıntı, bu hiçliğin bilincidir. Sıkıntının ise tek bir çaresi vardır: Tanrı ile ilişki. (Svendsen, 2008: 65-66)

kalmayacağını belirttikleri bildirilmektedir. En yüksek ve en aşağı derecede sıkıntı gösteren grupların "dinî tutumları" arasındaki karşılaştırmanın ise, dinin yalnızca güvenlik sağlamakla kalmadığını, aynı zamanda güvensizliğe karşı koruyucu olduğunu gösterdiği de belirtilmektedir.²⁹ Ruh hastaları üzerinde yaptığı bir araştırmayla, hastaların önemli bir bölümünün özellikle büyük bunalım anlarında dinî meşguliyetler gösterdiklerini gözlemleyen bir araştırmacının, en sıkıntılı kimselerin dinde bir güvenlik aradıklarını, sonuç olarak din ile sıkıntı arasında bir bağ olduğunu açıkça ortaya koyduğu ifade edilmektedir. Benzeri bulgulara, ülkemizde yapılan bir araştırmada da rastlandığı; kişilerde sıkıntılı durumlar arttıkça, dua davranışında yükselmeler ve dinî duygu arttıkça da depresyon ve kaygı hâllerinde azalmaların gözlenmesinin; dinin, insanın psikolojik yıkıntı ve umutsuzluklarına bir çözüm olarak gözükebildiği (Hökelekli, 2011a: 112-114) haber verilmektedir. Fitri olduğu ifade edilen din duygusunun, gelişip tekâmül etme istidadında olduğu; bu imkânı bulamadığında ise bunalıma girileceği ve kendine olan güven hissinin yok olacağı (Kasapoğlu, 1996: 154) ifade edilmektedir.

Zorluklarla başa çıkma ve sıkıntıya karşı direnç göstermede sosyal ilişkiler ve sosyal destek³⁰ oldukça etkili ve önemli bir rol oynamaktadır. "Doğumsal Kalp Hastalığı Olan Çocukların Ebeveynlerinin Ruhsal Sıkıntı Ve Umutsuzluk Düzeyleri İle Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki" üzerine yapılan çalışmada, annelerin aileden algıladıkları sosyal destek arttıkça "depresyon" ve "umutsuzluk" düzeylerinin azaldığı; babaların aileden algıladıkları sosyal destekle "umutsuzluk" düzeylerinin azaldığı gözlenmiştir. (Aytekin, 2005: 19-20, 54-55) Stres vericiyi ortadan kaldırmak veya etkisini azaltmak için bireye değer verildiğinin hissettirilmesi ve stres verici ile başa çıkmak üzere öneriler sunulması şeklinde sosyal çevreden alınan destek, stres vericiyi ortadan kaldırmasa bile, bireyin endişe seviyesini ve çaresizlik duygusunu azaltıp, daha iyimser, kendini daha fazla kontrol edebilir ve zorlukla mücadele konusunda kendisine olan güvenini artırarak yeni yollar denemesi hususunda daha istekli olmasını sağlamaktadır. Yapılan bir araştırma, sosyal bağları sağlam olanların daha uzun ömürlü ve strese bağlı hastalıklara yakalanma

²⁹ Bertrand Russell'ın, sıkıntıya tahammül edemeyecek neslin, küçük bir nesil olacağını belirttiği ve sıkıntının, insanî gelişimin olumlu bir kaynağı olduğundan dolayı çocuklara sıkılmayı öğretmenin gerekliliğinden (Svendsen, 2008: 50, 170) bahsedilmektedir.

³⁰ "Sosyal destek 'kişinin beğenildiğine ve sevildiğine, saygın ve değerli olduğuna ve karşılıklı yükümlülüklerin olduğu bir sosyal ağın üyesi olduğuna inanmasını sağlayan bilgi'dir.'" (Göcek, 2012: 24)

olasılıklarının daha az olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca iş gerginliğinin yüksek olması, sosyal izolasyonla birleştğinde özellikle toksik etki yaptığından iş hayatında sosyal destek, bu riskleri azaltabilmektedir. (Baltaş, 2000: 150174) Aileden ve çevreden alınan sosyal destek, pek çok insan için önemli olmakla birlikte, kronik hastalığı olanlarda olduğu gibi herhangi bir zorlayıcı durumla baş başa olan bireylerde, duruma uyumu kolaylaştırıcı ve çözüme yönelik davranışlara bağlılığı artırıcı olmaktadır. Diyabet hastalarının aileden ve arkadaşlarından aldıkları sosyal desteğin, yaşadıkları stresin azaltılmasında önemli bir faktör olduğu (Göcek, 2012: 25) belirtilmektedir. Öte yandan, sosyal destekteki azlığın depresyonu arttırdığı; depresyondaki artışın ise hastalık belirtilerindeki artışla ilişkili olduğu ve sosyal desteğin, sadece yaşanan psikolojik sıkıntılar üzerinde değil, *"travma sonrası gelişim (TSG)"*³¹in üzerinde de etkili olduğu bildirilmektedir. (Göcek, 2012: 26) Kronik hastalıklar, kanser hastaları, kalp krizi geçiren hastalar, engelli çocukların aileleri, doğal afet-savaş mağdurları ile geçmişlerinde cinsel tacize maruz kalmış bireylerle yapılan çalışmalar, yaşanan travmatik deneyimin ardından olumlu yönde değişim gösterebildiklerini rapor etmektedir. (Göcek, 2012: 15) İnsan, karşılaştığı güçlükleri aşmak için ya mevcut durumu değiştirmekle veya onurunu ve değerlerini devre dışı bırakmaksızın, sahip olduğu eşsiz *"değişme yeteneği"*ni devreye sokmakla sorumlu kabul edilmektedir. Değişime yönelik bu bilinçli esneklik ile *"anlamsızlığa yol açan yıkıcı faktörleri, anlama yaklaşımını motivasyon etkilerine dönüştürebilir."* (Bahadır, 2011: 63)

TSG, travma sonrası bireylerin bilişsel ve duygusal değişim sonucu davranışlarında ortaya çıkabilecek olan olumlu gelişmeleri ele almaktadır ve TSG süreci şu şekilde açıklanmaktadır: Bireyler, davranışlarını ve olayları yorumlama biçimlerini etkileyen *"dünyaya dair genel inanışlar ve varsayımlar"* geliştirirler. Karşılaşılan yaşamsal bir kriz, bu inançlarla çeliştiğinden bireyin bilişsel şemaları³² zarar görür;

³¹ *"Stres yaratan bir durumun sonrasında meydana gelen pozitif yönde değişimlere işaret"* (Göcek, 2012: 13) etmektedir.

³² *"Şemalar, genellikle çocuklukta ve ergenlikte yaşanan çeşitli örseleyici olaylarla biçimlenmiş, 'bilişsel uyumluluk' olarak da bahsedilen, uyumlu ya da uyumsuz olabilen kişinin yaşam deneyimlerinin anlam kazanması için düzenlenmiş prensipler... Bu şemalar, kişinin başkaları ile ilişkileri ve kendisi hakkında işlevsiz geniş ve yaygın tema ve örüntüler sunar ve yetişkinlikte çeşitli yaşam olayları tarafından harekete geçirildiklerinde, kişiler olayları ya da durumları, çocukluklarındaki travmatik yaşantılarına benzer olarak algırlar. Bu sebepten bu şemalar tetiklendiklerinde yoğun bir biçimde çeşitli olumsuz duygulara sebep olmaktadır. Şemalar kişide acılara sebep olsa da kişilerin bildikleri dünya, konuşabildikleri dildir. Bu nedenle de değişime dirençlidir. Şemalar temelde hayatta kalmaya yöneliktir ve her organizma tutarlılığa ve dengeye güdülenmiş olduğundan, bireyler 'bildikleri' şemalarını sürdürecektir tepkilerde bulunurlar. Şemalar ön kabuller niteliğinde olduklarından, yaşamın ileriki dönemlerinde yaşantıların anlamlandırılmasında*

travma öncesi ve sonrasındaki dünya görüşü arasında uyumsuzluk meydana gelir; bu durum da, psikolojik stres ve yerleşik şemalarda karmaşaya sebep olur. Bireyin kişilik özellikleri, kullandığı baş etme yöntemleri ve sosyal destek gibi faktörler; yaşanan duygusal sıkıntıyı ve travma sonrası gelişim düzeyini etkiler. Birey, uygun baş etme yöntemini kullanamıyorsa, ruminasyon ismi verilen *"travmatik yaşantının ardından istemsiz olarak ortaya çıkan ve olayla ilgili verilerin bilişsel olarak tekrar tekrar işlenmesini sağlayan"* durum gerçekleşir ve mevcut şema gözden geçirilerek sosyal destek aramaya yol açar. Bu uyumsuzluğu çözmek için uğraşmak, olayı anlamlandırmaya çalışmak ve dünyaya ilişkin varsayımları yeniden yapılandırmak; bireyin kendini algılayışını, insanlar arası ilişkilerini ve hayat felsefesini değiştirir. (Göcek, 2012: 34-36) Yani temelde bilişsel bir süreç olarak yaşanan TSG sonucunda; *"kendilik algısı, kişilerarası ilişkiler ve hayat felsefesi olmak üzere üç temel alanda olumlu yönde değişiklik yaşanmaktadır."* (Göcek, 2012: 13) Kendilik algısındaki değişim, eskisinden daha özgüvenli hissetmek; kişilerarası ilişkilerdeki değişim, daha sıcak ve içten ilişkiler kurmaya başlamak; hayat felsefesindeki değişim ise yaşamın değerini anlamak, öncelikleri belirlemek ve bilgelik kazanmak şeklinde olmaktadır. (Göcek, 2012: 35)³³

Sıkıntı/distres, kapasiteyi artıran zorlanma karşısında tamamıyla uyum sağlayamama sonucunda bireyin, olumsuz duygular eşliğinde bakış açısı olumsuzlaşıp yaşadığı ve zamanla sağlığa zarar verici daralma, sıkışma, endişe ve korku gibi psikolojik durumu ifade etmektedir. Zorluğa gösterilen tepki, bireyden bireye değişmektedir ve bireyin, dayanma gücünü aşan gerilimle direncini yitirmesi, yardım alma ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır. Yapılan çalışmalar, sosyal desteğin, stres vericiyi ortadan kaldırmasa bile bireyin çaresizlik duygusunu azaltarak iyimserliğini artırdığını; bunun da mücadele azmini teşvik ederek, TSG'yi desteklediğini rapor etmektedir.

-
da etkilidirler. Şemalar, farklı düzeylerde yaygınlık ve şiddet gösterebilirler. Kısacası, erken dönem uyumsuz şemalar, gelişimin erken dönemlerinde başlayıp, yaşam boyunca tekrar eden olumsuz duygu ve bilişsel örüntülerdir. Fakat kişiler erken dönemlerinden kök alan şemalarını diğer insanlarla etkileşim içerisindeyken de devam ettirdikleri için sıkıntılar yaşamaktadırlar. Erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde duygusal mizaç ve kültürel etki de rol oynamaktadır." (Akhun, 2012: 36)

³³ Yapılan çalışmalar *Travma Sonrası Gelişim'e* yani olumlu değişime yol açan faktörlerin, yaşanan olayın ne olduğundan daha çok, olayı bireylerin nasıl yorumladığı, kişi için olayın ne kadar tehdit edici olduğu, bireylerin olay üzerindeki kontrollerine dair algıları, algıladıkları tehdidin büyüklüğü ve sahip oldukları bazı kişisel ve sosyal kaynaklar olduğunu göstermektedir: *Sosyal kaynaklar*, yeterli ve tatmin edici sosyal desteğe sahip olmayı; *kişisel kaynaklar* ise dindarlık, kişinin problem çözme, kabullenme, pozitif yeniden yorumlama vb aktif baş etme yöntemlerini kullanması, öznel iyi oluş, öz yeterlik, özgüven ve iyimserlik gibi kaynakları ifade etmektedir. (Göcek, 2012: 13-14)

1.1.3. Usr (Zorluk)

عُسْر / U-s-r (zorluk); يُسْر (kolaylık)'ın zıddı (El-İsfahânî., 2010: 700); "sıkıntı, şiddet, zorluk ve güçlük" anlamlarına (Eker, 2010: 92) gelmektedir.

Kur'an-ı Kerim'de "usr/zorluk" kelimesi türevleriyle birlikte 12 yerde geçmektedir. (İhya, 21 Haziran 2015) Ayetlerde geçen عسر kavramı; "zorluk, güçlük³⁴; darlık, sıkıntı³⁵; en zor, en güç³⁶; zor, güç, sıkıntılı³⁷; zorlaştırmak, güçlük çıkarmak³⁸" anlamlarına (Çanga, 2012: 327) gelerek zorluğu bize şöyle tanıtmaktadır:

1. Kıyamet günü, sûr'a üfürüldüğü zaman³⁹, gök parçalanıp, melekler indirildiği gün⁴⁰, boyunlarını uzatmış, çağırana doğru koşarlarken⁴¹ kâfirler için o gün; hiç bir kolaylık içermeyen, çetin, zor bir gündür. Ayrıca bu gerçek zorluğun; kendini Allah'a muhtaç görmeyen/kendi kendine yeterli olacağını sanan, cimrilik eden ve en güzel sözü (kelime-i tevhidi) yalanlayanlar için kolaylaştırılacağı⁴² (Ateş, 2012: 620, 372, 561; Çanga, 2012: 327; Okuyan, 2015b: 140; Okuyan, 2016: 282) bildirilmektedir. İnsan; sahip olduğu malı, kendisine vereni ve emaneten verildiğini unutup, "kendim kazandım bahanesiyle başkalarıyla bölüşmeye yanaşma"dığı ve "inanılması gereken güzel değerlere" inanmadığı takdirde; bu konudaki ısrarıyla kararlılığını ortaya koyduğu için asıl zor olan "fitrat programının dışına zorla çıkma" tercihi, onun için kolaylaştırılacaktır. (Okuyan, 2016: 282-284)

2. Doğruyu yanlıştan ayırt edip, insanları hidayete ulaştırmak üzere Ramazan Ayı'nda, Kur'an'ın nazil olmaya başladığı ve bu Ay'a şahid olduğu halde hasta veya yolcu olanların, oruç tutamadıkları günleri başka günlerde tutabileceklerini haber verirken Allah'ın, kolaylık istediği ve zorluk istemediği⁴³ (Ateş, 2012: 29; Çanga, 2012: 327) bildirilmektedir.

³⁴ Bkz. Bakara Suresi; 2/185; Leyl Suresi, 92/7; Kehf Suresi; 18/73.

³⁵ Bkz. Bakara Suresi; 2/280; Tevbe Suresi; 9/117.

³⁶ Bkz. Leyl Suresi, 92/10.

³⁷ Bkz. Müddessir Suresi, 74/9; Furkan Suresi, 25/26; Kamer Suresi, 54/8.

³⁸ Bkz. Talâk Suresi; 65/6.

³⁹ Bkz. Müddessir Suresi, 74/8-10.

⁴⁰ Bkz. Furkan Suresi, 25/26.

⁴¹ Bkz. Kamer Suresi, 54/8.

⁴² Bkz. Leyl Suresi, 92/8-10.

⁴³ Bkz. Bakara Suresi; 2/185.

3. Dünyevi zorluklardan biri olan “borçlu olma” ve böylesi sıkıntı içerisindeki kişilere karşı, kolaylı a eri inceye kadar beklenilmesini, darlık içindeki borçlunun daha da darlık içine itilmemesini bildirirken ve sadaka olarak ba ı lamanın daha da hayırlı oldu unu⁴⁴ (Ateş, 2012: 49;  anga, 2012: 327) haber verirken, insan için zorluk ve kolaylık kavramlarının hem içeriğini en doğru şekilde doldurmalarına imkân sağladığı hem de insanlar arası ilişkilerin şefkat temelli sulh üzere atılmasının yolunu gösterdiği ifade edilebilir.

4. Boşanma sonrası yaşanan "nafaka ve çocuğun bakımı" konusunda eşler arasında iletişim zorluğu çıkarılmaması için yapılması gerekenleri haber verdikten sonra zorluğun ardından kolaylığı vereceğini; Allah'a karşı duyarlı olanlar için mutlak surette bir çıkış yolu yarataca ından onları daima çözüm ve huzurla bulu turaca ını⁴⁵ (Ateş, 2012: 597-598;  anga, 2012: 327; Okuyan, 2016: 325) bildirmektedir.

5. Cenab-ı Hak, Müslümanların çok büyük sıkıntı çektikleri ve açlıkla karşı karşıya kaldıkları Tebuk Gazvesi’ni, “zorluk/g    k saati”⁴⁶ (Ateş, 2012: 197;  anga, 2012: 327; Mukâtil Bin Süleyman, 2006b: 185) olarak tanımlamaktadır.

6. Kehf Suresinde, Hz. Musa ile kendisine Allah katından ledün ilmi ve rahmet verilmiş olan Kul’un yolculuğu aktarılmaktadır. Bu Kul, Hz. Musa’ya; “*Sana bildirilmeyen bir şeye nasıl dayanabilirsin.*”⁴⁷ dediği halde, Hz. Musa sabredece ine dair söz verir ve yolculuktaki ilk olayda hemen itiraz eder, daha sonra pişman olunca şöyle der: “*Unuttu um  eydan   r  ben kınama ve bana bu içimden dolayı bir g    k  ıkarma!*”⁴⁸ (Ateş, 2012: 300;  anga, 2012: 327) Bu ayetten; insanın iç yüzünü kavrayamadığı şeye karşı sabretmekte zorlandığını ve aceleci davranıp olayların g r nd    şekliyle hüküm vermeye kalkı masının, kendisini zorluk içerisine sokabilece ini çıkarmak mümkün görünmektedir.

     kelimesinin kullanıldığı yerlerden yola çıkarak özetle;

⁴⁴ Bkz. Bakara Suresi; 2/280.

⁴⁵ Bkz. Talâk Suresi; 65/6-7.

⁴⁶ Bkz. Tevbe Suresi; 9/117.

⁴⁷ Bkz. Kehf Suresi; 18/68.

⁴⁸ Bkz. Kehf Suresi; 18/73.

- Gerçek zorluğun, kâfirler için kıyamet günü yaşanacağı ve kendisini Allah'a muhtaç görmeyen, cimrilik eden ve en güzel sözü yalanlayanlar için de bu gerçek zorluğun⁴⁹ kolaylaştırılacağı,
- Borçlu olan kişi ödemede zorlandığında kolaylık gösterilmesi, hatta tasaddukta bulunulması,
- Allah'ın kolaylık istediği; zorluk istemediği ve doğru yolu gösterdiği için O'nu yücelterek şükredilmesini istediği⁵⁰,
- Eşlerin boşanma esnasında; çocuğun beslenmesi ve nafaka hususunda iletişim zorluğu yaşaması durumunda, zorluğun ardından kolaylığın geleceğinin bilinmesi⁵¹,
- İnsanın, iç yüzünü kavrayamadığı şeye sabretmekte zorlandığı ve aceleyle hüküm verip kendisini zorluğa soktuğu bilgilerine ulaşılabilir.

Zorluk ve sıkıntı kavramlarını farklı boyutlardan ele alan diğer Kur'anî kavramlar ise şunlardır:

A) ضيق; Tevbe Suresi; 9/118'de 2 defa olmak üzere toplamda 12 ayette⁵² geçmektedir. "Daralmak, sıkışmak, aciz kalmak, darlık, sıkışma, dar gelmek, daralmış, sıkışmış, sıkıntıya sokmak, sıkıntı vermek ve sıfat-ı müşebbehe olarak dar, sıkışık, daralmış" (Çanga, 2012: 298) anlamlarındadır. ضيق kelimesi سعة / genişliğin zıddıdır. "Fakirlik, cimrilik, üzüntü ve benzeri hususlarda" kullanılır. (El-İsfahânî, 2010: 627) "Fakirlik, şiddet, darlık, dar, içte olan şek, şüphe, elem" anlamlarına geldiği bildirilmektedir. (Sarı, 1980: 910) ضيق kavramı Allah'ın azabı karşısında aciz kalma⁵³; Allah'ın nimetlerini fark etmeyip çoklukla övünüldüğünde⁵⁴; Allah'ın

⁴⁹ İçinde kolaylığın barınmadığı zorluk ve sıkıntı algımızı yenileme fırsatı vermesi ve kendisini Allah'a muhtaç görmemenin, cimrilik etmenin ve en güzel sözü yalanlamanın bu gerçek zorluğa götürücü olduğunu belirtmesi açısından dikkat çekici olduğu ifade edilebilir.

⁵⁰ Allah'ın; kolaylığı dileyen, zorluğu dilemeyen bir ilah oluşu vurgusu; olumlu Tanrı tasavvuruna ve dolayısıyla O'nu yüceltip, O'na şükrederek yaşamanın da bu tasavvuru besleyici, bireyin manevî desteğe ulaşmasına sebep olucu olması hasebiyle dikkat çekebilir.

⁵¹ Borçluya gösterilecek olan *kolaylaştırıcı olma* yaklaşımı ve eşler arası ilişkilerde de *zorluğun ardından kolaylığın geleceğinin* dair inançla gücü yettiğinde nafaka verme ve iyilikte bulunmanın; kişiyi endişeden koruyucu yönde etkili olacağını hatırlatması dikkate değer olabilir.

⁵² Bkz. En'am Suresi, 6/125; Tevbe Suresi, 9/25, 118 (2 defa); Hud Suresi, 11/12, 77; Hicr Suresi, 15/97; Nahl Suresi, 16/127; Furkan Suresi, 25/13; Şuara Suresi, 26/13; Neml Suresi, 27/70; Ankebut Suresi, 29/33; Talak Suresi, 65/6.

⁵³ Bkz. Hud Suresi, 11/77; Ankebut Suresi, 100/33.

⁵⁴ Bkz. Tevbe Suresi, 9/25.

emrine rağmen seferden geri kalındığında⁵⁵; boşanan eşlere zarar vererek onları sıkıntıya sokmak⁵⁶ ve delaleti hak edenin daralmış sadrı⁵⁷ ile cehennemde elleri boyunlarına bağlı sıkışık bir yerde ölümü talep etmeyi⁵⁸ ve söylenen sözlerin etkisiyle⁵⁹ ve kurulacak tuzaklara karşı yaşanan sadrın daralmasını⁶⁰ anlatmak için kullanılmıştır. (Ateş, 2012: 221, 183, 197, 261, 276) Bu kavramda ise vurgunun; çoklukla öğünme gibi Allah'ın nimetlerini unutmanın neticesiyle ve seferden geri kalma gibi ilahi emirleri yerine getirmemenin sebep olduğu bir "sadır darlığına" olduğu söylenebilir. Bu darlığın; elleri boyunlarında bağlı, sıkışık bir yerde ölümü talep edenlerin, boşanan eşe zarar vermek için onlara yaşatılan sıkıntının, delaleti hak ettiği için sadrı daralmış kişinin ve Allah'ın azabının geldiğini fark eden Lut (as)'ın aciz kalması ile birlikte düşünüldüğünde; büyük boyutta bir darlık, acizlik olduğu ve söylenen kötü sözler ile kurulan tuzaklara karşı hissedilen böylesi bir göğüs darlığının ise sabırla aşılabileceği⁶¹ ifade edilebilir.

B) حَصْرَتْ; Kur'an-ı Kerim'de 6 yerde geçer. "Daralmak, darlaşmak, sıkışmak, sıkıştırmak, muhasara etmek, mani olmak, alı koymak, nefesine hâkim olmak, hapisane, hasır (oturma yeri)" (Çanga, 2012: 146) anlamlarındadır. حصر: *Sıkıştırmak* demektir. Nisa Suresi, 4/90. ayette "*Allah dilemediği için Müslümanlarla savaştıktan yana göğüsleri sıkılarak gelenlerin dokunulmaz olduğu*" (El-İsfahânî, 2010: 287) bildirilirken; hem Müslümanlara Allah'ın rahmeti, hem göğüslere herhangi bir konuda sıkıntı hissini verenin Allah olduğu, hem de bu hisle Müslümanları savaştan koruyan Allah'ın aynı zamanda adil bir şekilde; göğüslerine sıkıntı verdiği kullarını da Müslümanların olası zararından koruduğu söylenebilir. Aynı kelimenin diğer geçtiği ayetlerdeki anlamları ise "yakalayıp hapsetme"⁶², Kâbe yolundan alıkonulma;

⁵⁵ Bkz. Tevbe Suresi, 9/118.

⁵⁶ Bkz. Talak Suresi, 65/6.

⁵⁷ Bkz. En'am Suresi, 6/125.

⁵⁸ Bkz. Furkan Suresi, 25/13.

⁵⁹ Bkz. Hicr Suresi, 15/97; Hud Suresi, 11/12; Şuara Suresi, 26/13.

⁶⁰ Bkz. Nahl Suresi, 16/127; Neml Suresi, 27/70.

⁶¹ Bkz. Nahl Suresi, 16/127: "*Sabret, sabrın da ancak Allah'ın yardımı ile dir. Onlara üzülme, kurdukları tuzaklardan da sıkıntıya düşme.*" Neml Suresi, 27/70: "*Onların sözlerine üzülme, tuzak kurmalarından da sıkılma.*" (Ateş, 2012: 276, 396)

⁶² Bkz. Tevbe Suresi, 9/5.

düşman veya hastalık engeline maruz kalma⁶³, iffetinden dolayı alıkoyma⁶⁴, cehennemin kâfirler için oturma yeri kılınmasıdır.⁶⁵" (El-İsfahânî, 2010: 287-288)

C) "Darlık, güçlük, zorluk, meşakkat, günah" anlamlarına gelen حَرْج kelimesi, Kur'an-ı Kerim'de on bir ayette⁶⁶ ve bunların iki tanesinde üçer defa geçmektedir. (Çanga, 2012: 139) حراج ve حرج kelimelerinin aslının, "iki şeyin toplamı (birleşmesi)" demek olduğu; bazen birleşen şeyler arasındaki darlık düşünülerek kullanıldığı; sözgelimi, dar olan şey için: حَرْج dendiği ve günah için de حَرْج denildiği (El-İsfahânî, 2010: 273) ve üç şekilde tefsir edildiği bildirilmektedir:

1. Şek/şüphe manasında: Nisa Suresi, 4/65⁶⁷, Araf Suresi, 7/2⁶⁸ ve En'am Suresi, 6/125⁶⁹.
2. Darlık/sıkıntı/zorluk manasında: Maide Suresi, 5/6⁷⁰ ve Hac Suresi, 22/78⁷¹.
3. İsm/günah manasında: Tevbe Suresi, 9/61, Fetih Suresi, 48/17 ve Nur Suresi, 24/61⁷² (Mukatil b. Süleyman, 2004: 190-191)

⁶³ Bkz. Bakara Suresi, 2/196.

⁶⁴ Bkz. Bakara Suresi, 2/273; Al-i İmran Suresi, 3/39.

⁶⁵ Bkz. İsrâ Suresi, 17/8.

⁶⁶ Bkz. Nisa Suresi, 4/65; Maide Suresi, 5/6; En'am Suresi, 6/125; Araf Suresi, 7/2; Tevbe Suresi, 9/61; Hac Suresi, 22/78; Nur Suresi, 24/61; Ahzab Suresi, 33/37, 38, 50; Fetih Suresi, 48/17.

⁶⁷ Müslümanların, aralarındaki çekişmeli işlerde Resul'ün hükmüne uymalarında içlerinde hiç bir darlık, sıkıntı (Çanga, 2012: 139), burukluk (El-İsfahânî, 2010: 273) duymadan, tam bir teslimiyetle boyun eğmedikleri takdirde iman etmiş sayılamayacakları bildirilmektedir.

⁶⁸ "Bu, kendisiyle insanları uyarman ve insanlara öğüt olsun diye sana indirilen bir kitaptır. Artık bu hususta sadrında darlık, sıkıntı olmasın. Bu görevi yaparken sakın ruhun sıkılmasın; bunun bir yasaklama olduğu da, bir dua olduğu da söylenmiştir. Bir hüküm olduğu ve صَدْرُكَ لَكَ Senin göğsünü açmadık mı? Ayeti gibi olduğunu söyleyen de vardır." (El-İsfahânî, 2010: 273)

⁶⁹ "Allah Teâlâ, her kimi doğruya erdirmek isterse, onun göğsünü İslâm'a açar. Kimi de saptırmak isterse, onun da göğsünü göğe çıkıyormuşçasına daraltır, sıkar (darlık, sıkıntı) (Çanga, 2012: 139) (dar ve tıkanık yapar). (El-İsfahânî, 2010: 273) Allah, inanmayanlara azap (ve sıkıntıyı) işte böyle verir." Ayetinde birlikte geçen حَرْجاً kavramlarını; "sadrını diyg (yani içinde tevhide barındıracak yer kalmayacak şekilde dar/sıkışık) harec (yani şekkli/kuşkulu) yapar" (Mukatil b. Süleyman, 2004: 581-582) açıklaması ile iman etmemenin bir bedeli olarak algının şüphe ile bozulduğunu ve ardından tevhide yer kalmayacak şekilde bir göğüs darlığının yaşanmasına sebep olunduğu düşünülebilir.

⁷⁰ Abdestle ilgili kolaylaştırıcı uygulamalar belirtildikten sonra, "Allah, size 'güçlük' çıkarmak istemiyor. Fakat sizi temizlemek ve size olan nimetini tamamlamak istiyor ki, şükredesiniz." (Ateş, 2012: 620, 102) buyurarak; algının düzeltilmesine vurgu yaptığını düşünmek mümkün görünebilir.

⁷¹ Allah Teâlâ'nın 'Müslüman' olarak isimlendirdiği kullarına, "O, sizi seçti ve üzerinize hiçbir zorluk (Çanga, 2012: 139; El-İsfahânî, 2010: 273) yükledi. "Babanız İbrahim'in dinine uyun; namazı dosdoğru kılın; zekâtı verin ve Allah'a sarılın. O, sizin en güzel sahibiniz ve yardımcınızdır" buyurması; yine zorluk algısına ve Tanrı tasavvuruna yönelik düzeltmelerin gerçekleştirilmesi, zandan uzaklaşılması gereğine vurgu yapması açısından ve bunu yaparken de Hz. İbrahim'in örnek alınmasının söylenmesi dikkat çekici olabilir.

⁷² Ayetlerin üçünde de "Allah'a ve Resulüne sadık ve samimi olma kaydıyla" güçsüz, hasta, fakir, engelli bireylere "günah yoktur" vurgusuyla yine hatalı bilgi ile de şekillenen yanlış algıların düzeltilmesine yönelik bir çağrının olduğu düşünülebilir.

1.1.4. Yusr (Kolaylık)

Zorluğun karşıtı olan يسر Yusr; "kolay, kolaylaştırma, hafif, hafifletme, zorluğu giderme" anlamlarına gelmektedir. Kur'an, bu manaları ifade etmek üzere "yüsr, yûsrâ, yesîr, meysûr ve tahfîf " gibi kelimeleri kullanmaktadır. "Yüsr", işin kolay olması demekken "Yesîr", az olan, kolay olan şey, hakir (değersiz) anlamlarına gelmektedir. "Yûsrâ", kolay, kolaylık, sol taraf, sol el; "meysûr", kolaylık, kolay kılınmış şey; "tahfîf", hafifletme, yükün ağırlığını giderme gibi anlamlardadır. (Ece, 2000: 762)

Ayetlerdeki anlamı açısından Çanga, (2012: 567) "kolaylık⁷³; kolaylaştırmak, kolaylık vermek⁷⁴; kolay gelmek⁷⁵; kolay olmak, hazırda olmak⁷⁶; en kolay yol olan Hak yolu⁷⁷; zenginlik, bolluk, genişlik⁷⁸; kolay⁷⁹; az⁸⁰; yumuşak⁸¹; kumar⁸²" anlamlarında olduğunu belirtirken, Mukâtil b. Süleyman ise, (2004: 394-395) yesîr'in, üç şekilde tefsir edildiğini bildirmektedir:

1. Yesîr, Hacc Suresi, 22/70 ve Fâtır Suresi 35/11'de "kolay" anlamında,
2. Yûsuf Suresi, 12/65'de, "serî, hızlı" manasında,
3. Furkân Suresi, 25/46'da ise "hafi, gizli" manasında kullanılır.

Müfessirlerin "kolaylık" üzerine yaklaşımlarının; "verilen nimetler, fetihler, başarının artması, gönlün rahatlaması, yılmaması, pes etmemesi" şeklinde olduğu (Eker, 2010: 93-95) bildirilmektedir. Temel vasfının merhamet olduğunu bildiren Cenab-ı Hak, ayette⁸³ de bildirildiği gibi, insanlara taşıyamayacağı hiçbir yükü, zorlukları yüklememekte ve güçleri yettiği kadar sorumluluk yüklemektedir. Ancak

⁷³ Bkz. Bakara Suresi, 2/185; Talak Suresi, 65/4, 7; Leyl Suresi, 94/ 5-6.

⁷⁴ Bkz. Meryem Suresi, 19/97; Ta-Ha Suresi, 20/26; Duhan Suresi, 44/58; Kamer Suresi, 54/17, 22, 32, 40; Abese Suresi, 80/20; Ala Suresi, 87/8; Leyl Suresi, 92/7-10.

⁷⁵ Bkz. Müzzemmil Suresi, 73/20 (iki kere).

⁷⁶ Bkz. Bakara Suresi, 2/196 (iki kere).

⁷⁷ Bkz. Ala Suresi, 87/8; Leyl Suresi, 92/7.

⁷⁸ Bkz. Bakara Suresi, 2/280.

⁷⁹ Bkz. Nisa Suresi, 4/30, 169; Kehf Suresi, 18/88; Hac Suresi, 22/70; Ankebut Suresi, 29/19; Ahzab Suresi, 33/19, 30; Fâtır Suresi, 35/11; Kaf Suresi, 50/44; Zariyat Suresi, 51/3; Hadid Suresi, 57/22; Tegabun Suresi, 64/7; Müddessir Suresi, 74/10; İnşikak Suresi, 84/8.

⁸⁰ Bkz. Yusuf Suresi, 12/65; Furkan Suresi, 25/46; Ahzab Suresi, 33/14.

⁸¹ Bkz. İsra Suresi, 17/28.

⁸² Bkz. Bakara Suresi, 2/219; Maide Suresi, 5/90-91. "Kolay bir kazanç yolu olan kumar demek olan مكسب de يسر kökünden gelmektedir." (El-İsfahânî, 2010: 1196)

⁸³ Bkz. Bakara Suresi, 2/286.

insan yeryüzünde bulunuşunun sebebini anlamayıp, hevasına göre yaşamaya başladığında, Din'in tekliflerini ağır bulabilmektedir. (Ece, 2000: 762) Kur'an-ı Kerim'e bakıldığında ise her şeyin kendisine kolay olduğunu belirten Cenab-ı Hak'ın, özünde kolaylık dileyici olduğunu ve kimlerin nasıl bir seçim yaptığında hangi kolaylıklara erdirileceğini açıkça bildirdiği görülebilir:

1. Yerde ve gökte ne varsa hepsinin bilgisine sahip olmak⁸⁴; yaratılanları ilk başta yarattığı gibi sonraki yaratılışlarını tekrarlamak⁸⁵; haşır günü yerin yarıp, insanların davete koşmaları⁸⁶; insanı, önce topraktan sonra nutfeden yaratmak ve nutfeden yaratılacak olanın da O'nun ilmi dışında yaratılmayacak oluşu ile ömrünün miktarını bilmek⁸⁷; hepsi Allah için çok kolaydır.⁸⁸ (Ateş, 2012: 347, 412, 549, 454; Çanga, 2012: 567) Kibirlenen ve kendini metheden kimseleri sevmediğini belirten Cenab-ı Hak, ellerinden çıkana üzülmemeleri ve verdiği nimetlerle de sevinip, şıarmamaları için, kullarının ve yeryüzünün başına gelecek musibetleri önceden yazmış (biliyor) olmasının da kendisi için kolay olduğunu⁸⁹ belirtmektedir. Dirilişin ve hesabın Allah için kolay olduğunu⁹⁰ bildirirken, o günü inkâr eden kâfirler için o günün zor bir gün olacağını⁹¹ (Ateş, 2012: 577, 594, 620; Çanga, 2012: 567) haber vererek kullarını uyarmaktadır.

2. Kur'an'ın; Resulullah'a ve insanlara güçlük ve meşakkat vermek için indirilmediği⁹² haber verilirken, anlaşılması, düşünülüp öğüt alınması,⁹³ muttakilerin müjdelenmesi, inatçıların uyarılması⁹⁴ için kolaylaştırılmış olduğu (Ateş, 2012: 314, 561-563, 524, 313; Çanga, 2012: 567) bildirilmektedir.

⁸⁴ Bkz. Hac Suresi, 22/70.

⁸⁵ Bkz. Ankebût Suresi, 29/19.

⁸⁶ Bkz. Kaf Suresi, 50/44.

⁸⁷ Bkz. Fâtır Suresi, 35/11.

⁸⁸ "Kolaylık ve zorluk Allah'ın elindedir. Bir işi insana kolay ve zor kılan O'dur. Zorluk insanlar için söz konusudur. Allah için hiçbir iş zor değildir, O'na zor gelen hiçbir şey yoktur. Allah, yerde ve gökte ne varsa hepsini ve her şeyi bilir. Eşya ve olayların bilgisine sahip olmak, Allah için çok kolaydır." (İhya, 21 Haziran 2015)

⁸⁹ Bkz. Hadid Suresi, 57/22-23; "Peygamberimiz de, insanlara zorluk vermek ve zorlayıcı olmak için değil, âlemlere rahmet olmak için gönderilmiş (Enbiya Suresi, 21/107) ve O da bunu söz, uygulama ve davranışlarıyla ortaya koymuştur: 'Allah beni sıkıntı ve zahmet veren ve bunu arzu eden biri olarak göndermedi, fakat beni dini öğreten ve kolaylaştıran olarak gönderdi.' (Müslim, Talak, 29) 'Kolaylaştırın zorlaştırmayın, müjdeleyin nefret ettirmeyin' (Buhârî, İlim, 11, No: 69) anlamındaki sözleri bunun delilidir." (Diyanet İşleri Başkanlığı, 21 Haziran 2015)

⁹⁰ Bkz. Teğabun Suresi, 64/7.

⁹¹ Bkz. Müddessir Suresi, 74/10.

⁹² Bkz. Tâ-Hâ Suresi, 20/1-3.

⁹³ Bkz. Kamer Suresi; 54/17, 22, 32, 40; Duhan Suresi; 44/58.

⁹⁴ Bkz. Meryem Suresi; 19/97.

3. Allah, kolaylık diler, zorluk değil.⁹⁵ Bir güçlükten sonra bir kolaylık yaratacaktır.⁹⁶ (El-İsfahânî, 2010: 1195) İnsanın zayıflıklarını bildiği için gece uyanıp Kur'an'dan okuma konusunda⁹⁷; herhangi bir engelle karşılaşıldığında hac ve umre ibadetlerinde⁹⁸ merhametiyle sağladığı kolaylıkları haber verdiği gibi, iman edip salih amel işleyenlerin, hem en güzel mükâfata hem de kolaylığa erdirileceğini⁹⁹; Allah'a karşı takva sahibi olanlara, işlerinde kolaylık verileceğini¹⁰⁰; Hesap Günü, kitabı sağından verilenlerin hesaplarının kolay olacağını¹⁰¹ (Ateş, 2012: 619, 31-32, 303, 597, 641; Çanga, 2012: 567; Okuyan, 2015b: 115-116) haber vermektedir. Nisa Suresi, 4/28'de, zayıf yaratılmış olduğu için insanın yükümlülüklerini hafifletmek istediğini bildiren Cenab-ı Hak, devamında, düşmanlık ve zulüm ile haram yemeyi ve öldürmeyi yapanları ateşe koymanın Allah için kolay olacağını, yasaklanan büyük günahlardan sakınanların ise diğer günahlarının örtülüp şerefli/güzel yere koyulacaklarını müjdelemektedir.¹⁰² (Ateş, 2012: 80; Çanga, 2012: 567) İnsanın fitratını zorlayan hiç bir güçlüğü İslam'da olmadığını, Müslüman ismini verdiği bağlılarının üzerine dinde hiçbir zorluk yüklemediğini¹⁰³ (Ateş, 2012: 348; Çanga, 2012: 567) bildirmektedir. İnsanın nankörlüğü üzerine, onu yarattığı şeyden (nutfe/sperm) ona hayat verdiğini hatırlatıp yolunu onun için kolaylaştırdığını¹⁰⁴ bildirmektedir. Resulüne ve O'nun yolunu izleyenlere; Allah'a karşı takva sahibi olup, güzel bir şekilde infakta bulunan ve güzel sözü tasdik

⁹⁵ Bkz. Bakara Suresi, 2/185.

⁹⁶ Bkz. Talâk Suresi; 65/7.

⁹⁷ Bkz. Müzzemmil Suresi; 73/20.

⁹⁸ Bkz. Bakara Suresi; 2/196. Ayrıca Nisa Suresi, 4/101. ayet de Allah'ın kolaylık dileyici olduğuna işaret edebilir.

⁹⁹ Bkz. Kehf Suresi; 18/88.

¹⁰⁰ Bkz. Talâk Suresi; 65/4.

¹⁰¹ Bkz. İnşikâk Suresi; 84/7-8.

¹⁰² Bkz. Nisa Suresi, 4/30.

¹⁰³ Bkz. Hac Suresi, 22/78.

¹⁰⁴ Bkz. Abese Suresi; 80/20. "Yoldan kasdın"; insanın yaratılış sürecine vurgu yapıldığı için "rahimden çıkması, yani doğması" olabileceği gibi Beled Suresi 90/4-10 da bildirildiği gibi her "insan, hayır veya şer anlamında bir yol tutabilecek şekilde" yaratıldığı için hangisini seçerse "hayır ve şer yolu"nun ona kolaylaştırıldığını veya "hak ve hayır yolu anlamında İslam"ın da olabileceği bildirilmektedir. Çünkü insan aklı, doğru bilgiyle buluşacak şekilde etkin kılınarak ve insana akıl ve irade nedeniyle doğru değerlerle donanabilme imkânları verilerek İslamın kolaylaştırıldığı ifade edilmektedir. (Okuyan, 2015c: 227-228) "Allah, insana, daha hayata adım atarken yolunu kolaylaştırmış, anasının karnından kolayca çıkmasını sağlamıştır (80/Abese, 17-20). Dünyada rahat etmemiz, kolayca yaşayabilmemiz için sayısız nimetler ve imkânlar vermiştir. Fitrata uygun yaşamak, aslında hayatı kolaylaştırmak demektir. Dünya hayatını, insanlar, câhiliyye düzenleri ve câhilliler zorlaştırmıştır. Bu konuda çözüm takvâya sarılmaktır. Din ve dünya işlerimizin Allah tarafından kolaylaştırılmasını istiyorsak takvâ sahibi olmalıyız." (İhya, 21 Haziran 2015)

edenlere kolay olanı kolaylaştıracağını¹⁰⁵ belirtmektedir. (Okuyan, 2015c: 227-228; Okuyan, 2016: 278-281) Kolaylık-zorluk kavramının psikolojik ve sübjektif bir kavram olduğu; bazen en basit ve çok kolay görülen bir şeyin, bir insan için çok zor, bazen de birçok insan için çok zor kabul edilen bir şeyin, başka birisi için kolay geldiği; bunların, her şeyden önce kalpleri elinde bulunduran Allah'a ait bir tasarruf olduğu; ancak rastgele olmayıp, sünnetullah denilen Allah tarafından konulmuş ölçü gereği gerçekleştiği: Yani Allah'ın, takva sahibi olanların işlerinde, onlara kolaylıklar verdiği; İlâhî sünnetin, iman-takva-infak konusundaki görevini yapanlara kolaylığın ihsan edilmesi şeklinde işlediği bildirilmektedir. Mallarını Allah yolunda harcamayan cimrilerle, güzelliğe sırtını dönen kimselere, zorluklar, sıkıntılar, darlıklar ve azabın kolaylaştırılacağı, çünkü bu kimselerin seçimleriyle bunu hak etmiş olacakları¹⁰⁶ ve zorluktan sonra kolaylığın olmasının; gerekli tedbirleri almak, Allah'a rağbet etmek, O'na yaklaşmak gibi sünnetullahlara bağlı kılındığı (İhya, 21 Haziran 2015; Ece, 2000: 764) bildirilmektedir.

4. Ölüm korkusu kendilerini kuşattığında bakakalanlar; iman etmedikleri için korku kendilerinden kalktığında, mala düşkünlük ve sivri dilleri ile müminleri incitirler ve Allah'ın, onların yaptıklarını boşa çıkarması; Allah için kolaydır.¹⁰⁷ Ayrıca edepsizlik yaptıkları takdirde Peygamber hanımlarının azabının iki katına çıkarılmasının¹⁰⁸; inkâr edip zulme sapanların affedilmeyip, ebedî cehennemde kalmalarının¹⁰⁹ da Allah için çok kolay olduğu (Ateş, 2012: 436, 438, 99; Çanga, 2012: 567) haber verilmektedir.

5. İsrâf ile cimrilik arasındaki insana yol gösteren hükümlerinin birinde de, yardım edecek durumda olunmadığı zaman yardım isteyenlere karşı kolaylaştırıcı bir sözle karşılık verilmesi¹¹⁰ (Ateş, 2012: 280; Çanga, 2012: 567) öğütlenmektedir. Allah, ödeme güçlüğü çeken borçluya kolaylık sağlanmasını tavsiye ederken¹¹¹, (Ateş, 2012: 49; Çanga, 2012: 567) takva sahiplerine işlerinde kolaylık göstereceğini

¹⁰⁵ Bkz. Leyl Suresi, 92/5-7. Bu ayetlerle; imanlarından kaynaklanan cömertiğe sahip olanlara, sorumluluk bilinciyle yaşayanlara; cennete giden yolun, dünyada kolaylaştırılacağı ve inşikak 84/8-9'da da "amel defterini sağ tarafından alan kişinin kolayca hesaba çekileceğinden ve mutlu bir şekilde ailesine" döneceği bilgisi birlikte düşünüldüğünde, "kolaylaştırmanın hem dünyayı hem de ahireti içerdigi" söylenmektedir. (Okuyan, 2016: 281)

¹⁰⁶ Bkz. Leyl Suresi, 92/8-10.

¹⁰⁷ Bkz. Ahzab Suresi, 33/19.

¹⁰⁸ Bkz. Ahzâb Suresi; 33/30.

¹⁰⁹ Bkz. Nisâ Suresi; 4/167-169.

¹¹⁰ Bkz. İsrâ Suresi; 17/28.

¹¹¹ Bkz. Bakara Suresi, 2/280.

müjdelemektedir.¹¹² Bu nedenle, Din'in ve ona ait tekliflerin insana kolay gösterilmesinin sebebinin takva olduğu belirtilmektedir. Çünkü takva sahibi müminlerin, Allah'a ihlâslı bir şekilde ibadet ettikleri, Allah'a hakkıyla teslim oldukları için, Din'in tekliflerini zorluk olarak görmedikleri; emredilen ibadetlerin, bir zorluk, sıkıntı veya işkence değil, aksine huzur, rahatlık, düzen ve iç ferahlığı, dengeli bir hayatın planını sağladığı bildirilmekte; Firavun'a karşı görevlendirilen Hz. Musa'nın *"Rabbim! Sadrımı genişlet ve işimi bana kolaylaştır..."*¹¹³ duasından işaretle; zorlukla beraber var olan kolaylığı kişinin görebilmesi için üzerine düşen: Dua ve ibadetle Allah'a rağbet etmek, sabırla ve namazla O'ndan yardım dilemek,¹¹⁴ sabrın ve tevekkülün anlamını bilip özümsemek ve hayata/olaylara bu pencereden bakmak gerekliliği de (Ece, 2000: 764) belirtilmektedir.

Dolayısıyla "usr" ve "yusr" kavramlarının; "zorluk, sıkıntı" ve bu duygu ve düşüncelerin yaşanmasına sebep olan olaylarla karşılaşıldığında manevi destek sağlayarak, aşılmasını kolaylaştırabilecek olan "kolaylık" algısını düzenlemede katkısı olabileceği ifade edilebilir: Türevleri ile birlikte usr kavramının geçtiği ayetlerin, interdisipliner bir çalışma ile netleştirilmesinin, zorluk ve sıkıntı kavram tanımlarının belirginleştirilmesine ve dolayısıyla daha sağlıklı bir algı ile olaylara ve hayata bakışın sağlanabilmesine vesile olunabileceği öngörülebilir. Aynı şekilde yusr kavramının netleştirilmesinin de kişinin hayat felsefesini etkileyebilecek şekilde zorluk-kolaylık algısını ve tanrı tasavvurunu düzenleyerek, olumlu anlamda gelişimine katkıda bulunabileceği; Rabbiyle ve kendisiyle iletişimini daha sağlıklı kılarak, hayata olumlu katkı sunabileceği ifade edilebilir.

¹¹² Bkz. Leyl Suresi, 92/5-10.

¹¹³ Bkz. Tâ-Hâ Suresi; 20/25-26 *"Ey Rabbim! Göğsümü aç, kalbimi genişlet ki; yumuşak huylu, sabırlı, tahammüllü, karşılaşılabileceği zorluklara geniş ve sebatlı bir kalble göğüs gerebilen bir insan olayım. Yapmak istediğim işi bana müyesser eyle ki kolaylaşsın. Beni yolundan alıkoyacak zorluklar ve omuzumu çökertecek zorluklar içinde kalmayım."* (Hicazî, (ty)c: 25)

¹¹⁴ Bkz. Bakara Suresi, 2/153; *"Hz. Mûsâ gibi Rabbimizden işimizi kolaylaştırması için dua etmeliyiz: "Rabbim, işimi bana kolaylaştır." (20/Tâhâ, 25-28). "Ey Rabbimiz! Bizden öncekilere yüklediğin gibi bize de ağır bir yük yükleme. Ey Rabbimiz! Bizim gücümüzün yetmediği işlerden bizi sorumlu tutma, bizi affet, bizi bağışla, bize merhamet et." (2/Bakara, 286) "...Allah size kolaylık (yüsr) diler, sizin için zorluk (usr) istemez." (2/Bakara, 185) (İhya, 21 Haziran 2015)*

1.1.5. Şerh (Ferahlık)

"Açmak, genişletmek, genişlik vermek, yarmak" (Çanga, 2012: 262) anlamındaki "شرح: şerh" kavramının sözlük anlamı: "Açma, genişletme; açıklama, bir anlatımı kolay anlaşılması için izah etme; açıklanmış yazı; bir şeyi dilim dilim kesme, bollaştırma." (Yeğin, Badıllı, İsmail ve Çalım 1992: 911) Ş-R-H fiili lam harfi ceri'yle kullanıldığında "sevdirmek" anlamına gelmektedir. (Sarı, 1980: 815)

İnşirah suresinde; gamdan, kederden, üzüntüden kurtarmak üzere genişletmek demektir. Çünkü Araplar gam, keder ve endişeyi "göğüs darlığı" ile ifade ederler. Ayette "kalb" yerine "sadr" kelimesinin kullanılmasının sebebi; Nas Suresinde bildirildiği gibi vesvesenin yerinin sadır olmasıdır. Vesvese göğüste yer edindiğinde; gam, keder ve hırsı yayıp kalbi sıkıştırmaya ve daraltmaya başlar. Kişi bu saldırıyı, hayırlı duygu ve düşüncelerle baştan kovarsa, şerh-i sadr ile göğsü açılır, genişler ve emniyet içinde kulluğunu ifa eder. (Râzi, 14 Nisan 2014)

Sadrın genişletilmesi ayeti, "Her müşkili yenecek büyük bir ruh ile hayretten hidayete, gamdan sürura, darlıktan genişliğe" erdirilerek, sadrın "Allah tarafından bir sekinet ve bir ruh ile" genişletilmesini (Elmalılı, 1940: 5911) ifade eder.

"Şerh-i sadr, ... kalbe ferahlık vermek ve nefsinin herhangi bir iş veya söze açıp neşe ve sevinç ile o iş ve sözü kabul etmek üzere genişletmek manasında kinaye olarak kullanılması da yaygın olmuştur." (Aydüz, 2013: 49-50)

"Açılıp genişlemek, huzura kavuşmak" anlamına gelen "inşirah", Hz. Peygamber'in "gönül ferahlığına ve huzura kavuşturulduğunu" bildirmektedir. (Karaman vd. 2008: 641) İnşirah; marifet ve yakîn sırlarını kabul edebilmeleri için kalplerin Allah tarafından genişletilmesidir. (Geylânî 2013: 462) "İnşirahen sadrahu keza: İçerisi açılmak." (Sarı, 1980: 815) "Şerh-i sadr: Göğsün; Allah'tan ilahi bir nur, sükûnet ve huzurla genişlemesi" (El-İsfahânî, 2010: 545) "Kimine göre şerh, Allah'ın kalbe bıraktığı nurdur." (Hicazî, (ty)a: 225)

Mevdudi'nin de şerhu's-sadr'dan kasdı; "her çeşit zihin karışıklığından ve tereddütten temiz olarak, yalnız İslam'ın hak din olduğuna" mutmain olmak ve peygamberlik görevini ifa etmek ile küfür güçlerine karşı direnebilmek için gerekli olan cesaretin verilmesi şeklinde açıkladığı (Eker, 2010: 38-39) nakledilmektedir.

Hz. Peygamberin gönlünün rahatlatılmasını ifade eden şerh ve sadr kelimelerinin Kur'an'da; "manevi rahatlama, huzur bulma"; toplumun bozuk yapısını,

belini çatırdatabilecek; yani içini daraltarak hayatı ona zindan edecek derecede dert ediniş sıkıntı çektiği için *"vahiyle buluşturulması"* ve *"gönlünün rahatlatılması"* anlamında kullanıldığı (Okuyan, 2016: 321-323) bildirilmektedir.

Şerh kavramı Kur'an'da, olumlu ve olumsuz manada beş yerde geçmekte ve hepsinde de göğse nispet edilmektedir. İnşirah Suresi, 94/1; En'am Suresi, 6/125 ve Zümer Suresi, 39/22. ayetlerinde göğsü şerh edecek olan özne Allah'tır: Allah'ın, göğsünü İslam'a şerh ettiği kişi, Rabbinden bir nur üzeredir ki böyle bir genişletilme iç aydınlanma, huzur ve ferahlıkla kişinin; varlığın, oluşun, evrenin sırlarını fark etmesine müsait bir hale getirilmesini veya bu yola sokulmasını ifade etmektedir. (İslamoğlu, 2011: 463; Öztürk, 1995: 524-525)

Nahl Suresi 16/106. ayette ise kalbi imanla mutmain olduktan sonra mecbur edilme haricinde, kulun, dünya hayatını ahirete tercih ederek, İslam'dan dönüp sadrını küfre şerh etmesinin Allah katında büyük bir gazap ve azaba; kalplerinin, gözlerinin ve kulaklarının mühürlenmesine sebep olacağı bildirilmektedir. Karanlığa hizmetin de varlık ve oluşun esas olan sevgi ve coşkuyu gerektirdiği için bu yolda göğsün şerhinin (Hicazî, (ty)b: 385; Öztürk 1995: 525) büyük bir kayba sebep olması; sevgiyle yönelinecek nesne seçiminin önemini göstermesi açısından önem arz etmektedir. Şuara Suresi, 26/13. ayette belirtildiği üzere kendisine verilen, Firavun'u uyarma görevinden dolayı daralan göğsü, konuşmasına engel olan Hz. Musa, Ta-Ha Suresi, 20/25. ayette dua ederek, göğsünün şerh edilmesini ve işinin kolaylaştırılmasını, sözlerinin anlaşılır olabilmesi için dilindeki düğümün çözülmesini talep etmektedir. Bu örnek olayda da gösterildiği gibi bahtiyarlık, göğsün hidayete, İslam'a ve Kur'an'a açılmasını istemektedir. Çünkü Peygamberlerce gösterilen hidayete¹¹⁵ varışı engelleyen özellikler, göğsün küfre şerhiyle açığa çıkan davranışları ifade eden; zulüm¹¹⁶, nankörlük¹¹⁷, fiske (bozuk yaşayış)¹¹⁸, yalancılık ve israf¹¹⁹ (Öztürk, 1995: 181) olarak ifade edilmektedir.

¹¹⁵ "Hidayet; bir hedefe kılavuzlanmak, doğruyu ve güzeli bulmak; zıttı olan delalet ise sapmak, şaşmak, karanlıkta kalmak, bocalamak ve kaosa yenik düşmektir." (Öztürk, 1995:178)

¹¹⁶ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/ 86; Maide Suresi, 5/51; Enam Suresi, 6/144; Tevbe Suresi, 9/19, 109; Kasas Suresi, 28/50; Ahkaf Suresi, 46/10; Saff Suresi, 61/7; Cuma Suresi, 62/55.

¹¹⁷ Bkz. Maide Suresi, 5/67; Tevbe Suresi, 9/37; Nahl Suresi, 16/107; Zümer Suresi, 39/3.

¹¹⁸ Bkz. Maide Suresi, 5/108; Saff Suresi, 61/5; Münafikun Suresi, 63/6.

¹¹⁹ Bkz. Zümer Suresi, 39/3; Gafir Suresi, 40/28.

En'am Suresi, 6/125 ve Zümer Suresi, 39/22. ayetlerinde, göğsün inşirah olmasının karşısı olarak *"diku's-sadr (göğüs darlığı)"*¹²⁰ ve *"kalbin katılaşıması"* kullanılmaktadır. Geçtiği ayetlerde ister tekil (sadr), ister çoğul (sudur) kullanılsın, organ anlamında değil, Zümer ve En'am surelerinde *"iç aydınlanma"*ya sebep ve *"nur"* ile ilgili olduğu belirtilirken, Ta Ha ve İnşirah surelerinde dildeki düğümün çözülmesi ve sırttaki yükün kaldırılmasına dair *"kolaylık"* ile birlikte kullanılmıştır. Bu nedenle, göğsün açılmasıyla kastedilenin, Allah'ın verdiği hidayet ve kesin bilgi olduğu; İbni Abbas'ın *"Biz senin göğsünü açmadık mı?"* ayetini *"Allah, bağrını İslam'a açtı."* şeklinde açıkladığı (Eker, 2010: 39; Sarmış, 2013: 46-47) bildirilmektedir.

Mâtürîdî'nin, Enam Suresi, 125. ayeti yorumlarken, Allah Teâlâ'nın *"hidayeti seçip kabul edeceklerini bildiğinden dolayı hidayetlerini irade edip gönüllerini İslam'a açtığı"* ve *"dalâleti seçeceklerini bildiğinden dolayı dalâletlerini irade ettiği ve gönüllerini dar ve sıkıntılı yaptığı sınıf"* olarak insanları iki gruba ayırdığı ve kulun hidayet konusunda istekli olmasının, ilke olarak Allah'ın ona hidayet edeceğini ve hidayetteki sebatını artıracakını ifade ettiği (Koçar, 2002: 111) aktarılmaktadır.

Arapların, *"göğüs genişliğini yumuşaklık ve kuvvet için"* kullandıkları; ayrıca *"sevinç, iç huzur, endişesizlik ve geniş ufukluluktan kinaye"* olduğu (Zuhayli, 2005: 549) belirtilmektedir. Ayrıca, inşirah; insanın, göğsüne çöken yüklerden kurtulup ferahlaması, sevinç ve neşe içerisinde olması anlamıyla şifaya ulaşmakla da yakın bir anlam içerisinde: Şuara Suresi, 26/80. ayette bildirildiği gibi şifaya ulaştıran Allah Teâlâ'dır. (Umaç, 2007: 6, 9, 11) *"şerhu's-sadr"* ise insanın iç huzurunun bulunmadığı ve karar vermekte güçlük çektiği hallerde, *"içinde bulunduğu sıkıntılı durumdan kurtulup feraha kavuşmayı anlatmak için kullanılan bir deyim"* olduğundan ilgili ayetlerin tamamı değerlendirildiğinde bu ayetlerin, *"insanın gönlünün rahatlamasına, huzurlu olmasına, psikolojik olarak dengede bulunmasına"* işaret ettiği (Güzel, 2007: 93, 101) bildirilmektedir.

Gam, keder, endişe ve üzüntü anlamındaki göğüs darlığından kurtararak, sekinetle genişletmek, ferahlatmak, huzura kavuşturmak; içi açılmak, sevinç, endişesizlik, geniş ufukluluk; yumuşaklık, kuvvet; her türlü zihni karışıklık ve

¹²⁰ *"Genişliğin (rahatın, huzurun) zıttıdır, fakirlik, cimrilik, sıkıntı (filanın göğsünde sıkıntı var), darlık (dar ev veya elbise), zorluk (iş zorlaştı veya zor oldu) anlamlarına gelmektedir. Fetha ile (ed-Dayku) "kalpte şüpheli hâsıl olmak" demektir. Ve de kelimenin bu anlamda kullanılışı daha yaygındır."* (Güzel, 2007: 93-94) Bkz. Enam Suresi, 6/125; Hud Suresi, 11/12; Hicr Suresi, 15/97; Nahl Suresi, 16/127; Şuara Suresi, 26/13; Neml Suresi, 27/70; Zümer Suresi, 39/22.

tereddütten kurtulmak; nefsin bir iş veya sözü sevinçle yerine getirmesini sağlayan "şerh", kişinin psikolojik olarak dengede bulunma halini ifade etmektedir. Geçtiği beş ayet, birlikte ele alındığında, kişiyi, varlığın sırlarını fark eder hale getiren iç aydınlığı, huzur ve ferahın ifadesi olan göğsün şerhini gerçekleştirenin, Cenab-ı Hak olduğu; ancak insanın, dünya hayatını ahirete tercih ederek göğsünü küfre açabilme veya göğsünün ferahlatılıp, işinin kolaylaştırılmasını Cenab-ı Hak'tan isteyebilme durumlarının da söz konusu olduğu görülebilir. Göğüsteki darlık ve sıkıntının giderilmesinde ön şartın Rabbe yönelmek, O'ndan hidayeti dilemek olduğu ve yanı sıra *"Ey insanlar işte Rabb'inizden size bir öğüt ve gönüller derdine bir şifa¹²¹, müminler için bir hidayet (kılavuz) ve rahmet geldi."*¹²² ayetinin de belirttiği gibi mümin olarak Kitab'la kurbiyet kurmak gerektiği ifade edilebilir. Zira İnşirah suresindeki ilk üç ayet, özelde, toplumun bozuk yapısından ve olumsuz davranışlarından içi daralıp, sıkıntı çeken Hz. Peygamber'in, vahiyle buluşturularak (hemen öncesinde nazil olan Duha suresi ile) manevi rahatlama ve endişelerinden kurtulup huzura ermesini ifade etmektedir.

1.1.6. Sadr (Göğüs)

Sözlük anlamı olarak "sadr": Her şeyin evveli ve başlangıcının en iyisi; kalb, göğüs, ön; meclisin önü ve en muteber yeri; reisin oturduğu yer; rücu; baş, reis, başkan; oturulacak yerlerin en iyisi. (Yeğin, Badıllı, İsmail ve Çalım 1992: 845) Her şeyin önü, başlangıcı; göğüs; vuku bulmak; dönmek, geri döndürmek; talep etmek; sırlar. (Sarı 1980: 859) *"Her şeyin ön ve baş tarafı olduğu gibi insanın gövdesinin de belinden başına doğru ön ve içinden kalb ve ciğerleri hâvî bulunan üst kısmı, yani sine, göğüs veya bağır dediğimizdir."* (Elmalılı, 1940: 5912)

Sadr; *"mahalliyet ve cüz'iyet alakasıyla kalb veya nefisten kinaye de olur."* (Elmalılı, 1940: 5912) Sadr kelimesi; Kur'an-ı Kerim'de¹²³; حَزَبًا, حَصْرَتْ ve ضَيْقُ kelimeleri ile birlikte geçmektedir ve bu kelimelerin; *"kalpte meydana gelen darlık, telâş, şek ve tutkunluk*

¹²¹ Şifa; insanın her türlü hastalık, ızdırap ve sıkıntı verici gergin (stresli) ruh hallerinden iyileşmesidir. (Umaç, 2007: 6)

¹²² Bkz. Yunus Suresi, 10/57; ayrıca bkz. İsra Suresi, 17/82.

¹²³ Bkz. Şuara Suresi, 26/13; Hud Suresi, 11/12; Hicr Suresi, 15/97; Enam Suresi, 6/125; Araf Suresi, 7/2.

gibi anlamlar" ifade ettiği; ضيق kelimesinin, شرح kelimesinin zıt anlamlısı olarak "zorluk, sıkıntı, cimrilik, fakirlik, daralmak, tedirgin olmak ve bıkmak" anlamlarına geldiği (Eker, 2010: 41-42) bildirilmektedir.

İnşirah Suresindeki, "Hz. Peygamber'in gönlünün rahatlatılmasını ifade eden sadr ve şerh" kavramlarının, manevi sürur ve ferahlık; "manevi rahatlama ve huzur bulma"yı anlattığı (Elmalılı, 1940: 5913; Okuyan, 2016: 321) ifade edilmektedir.

S-D-R kökünden gelen kelimeler Kur'an-ı Kerim'de; "ortaya çıkmak¹²⁴, çekilmek¹²⁵, göğüs kafesi¹²⁶ ve kalp, gönül¹²⁷" anlamlarında kırk altı yerde geçmektedir. (Okuyan, 2015a: 484-485) Âlimlerin, "Hayır o, kendilerine ilim verilenlerin göğüslerindeki apaçık âyetlerdir"¹²⁸ ayetini delil göstererek "sadr"ı; Kur'an ve ilmin mekânı gördükleri (Eker, 2010: 67) ve sadrın Kur'an'da; "sıkıntı, sevinç ve heyecanların ortaya çıktığı yer" anlamında kullanıldığı; "anlayış, heva ve kırgınlık gibi şeylere delalet" ettiği (Cerrahoğlu, 1993: 74) belirtilmektedir.

Sadrın daralması veya genişlemesinde hedefin kalb¹²⁹ olduğu belirtilebilir. Zira insanın "bütün şuur, vicdan, his ve idrakinin" yani kişiliğinin merkezi olarak tanımlanan kalb, imanın yerini (Alper, 2002: 28) ifade etmektedir.

Kalb; Kur'an-ı Kerim'de, fikrî çeşitliliklerin odak Noktası olarak sunulurken, hem imanın kendisinde kökleştiđi¹³⁰ hem de inkâra saplanmak, şüphelerle kemirilmek, istikametten sapmak, perdelenmek, mühürlenmek, körleşmek, pas tutmak, taşlaşmak ve hatta taştan dahi katı olmak gibi menfî özelliklere bürünebilen

¹²⁴ Bkz. Zilzal Suresi, 99/6.

¹²⁵ Bkz. Kasas Suresi, 28/23.

¹²⁶ Bkz. Hacc Suresi, 22/46.

¹²⁷ Bkz. Araf Suresi, 7/2; Enam Suresi, 6/125; Hud Suresi, 11/12, Hicr Suresi, 15/97; Nahl Suresi, 16/106; Ta-ha Suresi, 20/25; Şuara Suresi, 26/13; Zümer Suresi, 39/22; İnşirah Suresi, 94/1.

¹²⁸ Bkz. Ankebut Suresi, 29/49.

¹²⁹ Kalb; değiştirmek, çevirmek, bir halden başka bir hale sokmak anlamlarında Arapça bir kelimedir. Gazzali, dört çeşit kalbden bahsetmektedir: 1. Temiz Kalb: İçinde parlayan bir nur bulunduran müminin kalbi, 2. Kararmış ve ters döndürülmüş kalb: Kâfirin kalbi, 3. Kılıflara konmuş ve ağzı bağlanmış kalb: Münafıkların kalbi, 4. Terkedilmiş, iğraz edilmiş kalb: İman da nifak da barındıran kalb. Gazzali'nin; kalbin sağlıklı ve hasta olabileceğini; Allah'ı bilmemek ve nefsin hevasına uyarak O'na isyan etmenin, kalp için hastalık oluşturduğunu; kalbi tedavi etmenin mümkün olduğunu; öncelikle kalbin, masivadan arındırılması gerektiğini ve marifetin kalbe girebilmesi için Allah'a yönelip, O'ndan, bunun dilenilmesi gerektiğini belirttiği (Fersaoğlu, 2015: 62-64) bildirilmektedir.

¹³⁰ Bkz. Nahl Suresi, 16/106.

bir yapıda tanıtılmaktadır.¹³¹ Dolayısıyla kalb ile her türlü anlayışı algılayıp kavrayan yer, idrak kuvvetinin kastedildiği (Cerrahoğlu, 1993: 84, 106) belirtilmektedir.

Tirmizî'nin, aklın ve marifetin yeri olan kalb'in, şeytanın asıl hedefi olduğunu ve şeytanın göğüste bulacağı bir açıklıkla gamı, kederi ve hırsı sadırda yayarak kalbi sıkıştırıp daraltacağını; kişinin de taatından lezzet alamayacak hale geleceğini; bu nedenle de bireyin, düşmanını baştan engellemesi gerektiğini bildirdiği (Râzî, 1995: 231) nakledilmektedir. Kalbin, heyecan ve duygulardan en çok etkilenen organlardan birisi olarak atışlarının hemen değişmesiyle sevgi, nefret, acıma, yumuşak davranma, hassaslık, olumlu-olumsuz duygular gibi etkenlere anında tepki gösterdiği; bu etkenlerin ise, çağımızda kaynakları artan stres sebeplerinin en önemlileri sayıldığı (Eş- Şerbînî, 1999: 97-98) belirtilmektedir.

Yaratılıştan her kalb sağlıklı iken sonradan bu sağlık korunamadığı için "*insana has olan düzenden çıkış*" anlamında ve bedenlen olabildiği gibi "*cehalet*¹³², *korkaklık*, *cimrilik*, *iki yüzlülük* ve *diğer ahlaki rezillikler*"i de ifade eden marazlar¹³³ oluşmaktadır. Küfür ve nifak; erdemlere ulaşmaya ve ayette¹³⁴ açıklanan ahiret hayatını elde etmeye engel olmaktadır. İnançsızlık, kuşku, şüphe, nifak hastalığına tutulan nefsin, Allah'tan, emirlerinden, Kitab'ından, Peygamber'inden, halis mümin kullarından ve onların müstakim davranışlarından, hatta kendinden dahi şüphe içinde olacağı (El-İsfahanî, 2010: 996-997; Umaç, 2007: 10) bildirilmektedir. Kalb hastalıklarına sebep olan duyguların ise "*İnsanın kendi kendine kıymet vermesi*" anlamında ucub, hırs, hased, gazab, şehvet, mal sevgisi, mal toplamak, tokluk, tamah, acele, cehalet, fık, cimrilik ve taassub olduğu ve kalb, bu duygulardan arındırılmadıkça, irfan nurunun kalbe girmesinin mümkün olamayacağı (Cerrahoğlu, 1993: 112, 113) ifade edilmektedir.

¹³¹ Olumlu ve olumsuz nitelikleri ile kalbin özellikleri için bkz. Bakara Suresi, 2/7, 74, 93; Al-i İmran Suresi, 3/7, 126, 151, 154, 156; Nisa Suresi, 4/155; Maide Suresi, 5/13, 41; En'am Suresi, 6/25, 43; Araf Suresi, 7/179; Enfal Suresi, 8/49, 63, 70; Tevbe Suresi, 9/14-15, 45, 60, 110, 127; Rad Suresi, 13/28; Nahl Suresi, 16/22; Kahf Suresi, 18/14; Enbiya Suresi, 21/3; Hac Suresi, 22/32, 35, 46; Müminun Suresi, 23/63, 66; Şuara Suresi, 26/89; Saffat Suresi, 37/84; Muhammed Suresi, 47/16; Fetih Suresi, 48/4, 26; Hucurat Suresi, 49/3, 7, 14; Hadid Suresi, 57/16; Haşr Suresi, 59/14; Saf Suresi, 61/5; Muttaffin Suresi, 83/14, 66.

¹³² "*Cehalet üç çeşittir: 1. İnsanın bilgiden yoksun olmasıdır. 2. Bir şeye, olduğundan başka biçimde inanmaktır. 3. Bir şeye hak ettiğinden başka şekilde davranmaktır.*" (El-İsfahanî, 2010: 249-250)

¹³³ Bkz. Bakara Suresi, 2/10; Tevbe Suresi, 9/125; Nur Suresi, 24/50.

¹³⁴ Bkz. Ankebut Suresi, 29/64.

Kalb hastalıklarının başında, samimiyetsizlik ve riyakârlığın geldiği¹³⁵ ve diğer belirtilerinin hırs, rics şeytan fitnesine yataklık¹³⁶ olduğu; kalp katılığı¹³⁷, kalp kararmasına (kasveti) sebep olduğu; kalp kasvetinin ise Allah'a giden yolu tıkayan bir bela¹³⁸ olduğu; kalp kasvetini artıran en önemli sebebin, sonu gelmez arzu, emel, hırs ve tutkular¹³⁹ olduğu bildirilmektedir. Denge Noktasından sapma, kaosa maruz kalma anlamındaki "zeyğ"¹⁴⁰; aldanıp, oyalanma, boş ve anlamsız arzulara saplanmak anlamındaki "lehv"¹⁴¹; kendini büyük ve güçlü görme, büyüklük kuruntusu anlamındaki "istikbar"; insana, ilahi güzelliklerin ve sevgilerin yolunu kapatarak, insan kalbinin Allah tarafından mühürlenmesine sebep olmaktadır.¹⁴² (Öztürk, 1995: 258-259, 270) İnsanın bu gibi durumlardan korunması için "bilgi"nin kalbde karar kılmasının ve kişinin; "bilgisizlik (cehalet)"ten sıyrılarak "bilgi"nin ışığına varması gerektiği; ancak bunun için de "düşünen akıl" ve "Allah'ın farz kıldıklarını bilme" gayreti ön görülmektedir. Bilgi kalbde karar kıldıkça, kalbi sakinleştiren yakîne ermenin mümkün olduğu (El-Muhasibî, 2011: 98-99) belirtilmektedir. Hz. Ali'den bir rivayetle "mü'minin kalbine oturup ona güvenlik hissi veren bir melek" şeklinde tanımlanan ve "kalpteki korku, kaygı ve telaşın kesilmesiyle hâsıl olan huzur ve sükûnet gibi lûgavî anlamları" ihtiva eden sekinetin, insanın manevi dünyasında hissedilip, göğüsteki daralmaların yerini ferahlığın almasının sabır, güven, samimi niyet ve teslimiyetle mümkün olduğu (Umaç, 2007: 29, 30, 46) bildirilmektedir.

Hayat içerisinde yaşanan "kalb huzursuzluğu"nın; "sonsuz aşkınlığın çekim alanında yer alan fakat bir türlü tam olarak ona ulaşamayan insanın ödediği psikolojik bir bedel" olduğu, çünkü iman; kalbin, nihai tatmin kaynağı¹⁴³ iken, Allah ile bağını kopararak, kendi bireyselliğine hapsolan kimsenin; sonu gelmeyen tutku ve tatmin olmayan arzularının egemenliğinden ve kendine yabancılaşmaktan kurtulmasının

¹³⁵ Bakara Suresi, 2/10.

¹³⁶ Ahzab Suresi, 33/32; Tevbe Suresi, 9/125; Hac Suresi, 22/53.

¹³⁷ "Katılmanın en önemli, göstergesi, bütün varlıklara karşı insanda fitraten var olduğu varsayılan 'merhamet'in, insandan kalbinden adeta soyulup çıkmasıdır. Bu merhametin kaynağı ve en mükemmel şekli 'er-Rahman er-Rahim' olan Allah tarafından gösterilmek suretiyle tecelli etmiştir." (Laleli, 2007: 52)

¹³⁸ Zümer Suresi, 39/22.

¹³⁹ Hadid Suresi, 57/16.

¹⁴⁰ Al-i İmran Suresi, 3/7; Tevbe Suresi, 9/117; Saff Suresi, 61/5.

¹⁴¹ Enbiya Suresi, 21/1-3.

¹⁴² Araf Suresi, 7/40; Gafir Suresi, 40/35.

¹⁴³ Bkz. Rad Suresi, 13/28.

imkânsızlaştığı¹⁴⁴ (Hökelekli, 2012: 141-142); ayrıca kalp hastalıklarının strese bağlı olarak geliştiği ve bazı kanser türlerinin de sevilen birinin arkasından duyulan umutsuzluk gibi kronik strese bağlı olduğu kabul edilebilmektedir. Eşini kaybeden kadın ve erkeklerin %13'ünün, eşinin ölümünden 6-24 ay sonra, çoğunlukla kanserden öldüğü ve bu insanlardaki kanserin, kaybedilen eşe aşırı bağımlı olduğuna ve kişinin kendi kendisiyle hiç bir ilişkisinin olmadığına işaret ettiği belirtilmektedir: *"Yaşamı kendi başına göğüslemenin bu insanları son derece ürküttüğü ve umutsuzluk duygusunun henüz açıklanamayan bir yoldan bağışıklık sistemini etkilediği gözlenmektedir."* (Humphreys, 1998: 132)

Sadr, kalb, fuâd ve lübb kavramlarını göze benzeterek açıklayan Tirmizî, sadrı, gözün beyazına; kalbi, renkli kısmına; fuâdı, göz bebeğine ve lübbü, göz nuruna benzetmektedir: Lübb; tefrîd¹⁴⁵ ve tevhîd nurunun mekânı kabul edilip, Allah'a yöneldikleri ve takva elbisesini giydikleri için iman ehline has kılınmaktadır. Fuâd; marifet, akıl, zihin, ruh ve rü'yetin¹⁴⁶ mekânı kabul edilmekte ve insanda yakînin hâsıl olmasını sağladığı ifade edilmektedir. Kalb; kanaat, sabır, korku, ümit, yakîn, rıza, muhabbet, takva, huşu, iman nuru ve ilmin kaynağı kabul edilmekte; kalbin kurtuluşunun, yakîn ve takva nuruyla elde edilebileceği; münafık ve kâfirin kalbinin hastalık, şüphe, nifak ve şirke kaynaklık ettiği bildirilmektedir. Sadr ise vesvese ve afetlerin girme yeri ve ilimlerin saklanacağı yer olarak genişletme ve daraltma kavramların kendisine izafe edildiği; kine yataklık edebileceği gibi şifaya da erebilendir. Müminin sadrı, İslam nuruna mekânlık yaparken, kâfir ve münafığın sadrı; şek, şirk ve küfre mekânlık yapmaktadır. Müminin sadrı; genişlediği gibi olaylar karşısındaki tutum ve davranışlarıyla, özellikle tûl-i emel içinde oluşuyla ilişkili olarak da daralabilmektedir. Zira sadr, hak için daraldığında, batıl için genişlemekte; batıl için daraldığında ise hak için genişlemektedir. (Fersaoğlu, 2015: 65-69) Kalbin fesada uğraması ile kişinin dininin de fesada uğrayacağına; bu nedenle, kalbi korumak için nefis muhasebesinin terk edilmemesi ve dünyevî emellerle mağrur olunmaması gerektiği; gafletin, kalbin katılığı demek olan kasveti

¹⁴⁴ Bkz. Tevbe Suresi, 9/67; Taha Suresi, 20/124; Zuhuruf Suresi, 43/36; Haşr Suresi, 59/19; Cin Suresi, 72/17.

¹⁴⁵ *"Tefrîd: Dünya alâka ve melguliyetlerinden ayrılıp, ibadet ve taatle meşgul olmak."* (Yeğin, Badıllı, İsmail ve Çalım, 1992: 967)

¹⁴⁶ *"Rü'yet: Görmek, bakmak. İdare etmek. Göz veya kalp gözü ile görmek. Akıl ile müşahade derecesinde bilmek, idrak etmek, tefekkür etmek, düşünmek, araştırmak"* (Yeğin, Badıllı, İsmail ve Çalım, 1992: 840)

doğurarak, kişiyi Allah'tan uzaklaştıracağı; füzuliyatı terk etmenin vesveseyi bitireceği (İmam Muhasibi, 2014: 146, 212, 221) vurgulanmaktadır. Göğsün açılması ve rahatça nefes alması, kalbin ferahlamasını sağladığı gibi *"bütün kötü duygulardan arınmış kalb"* anlamındaki selim kalbe¹⁴⁷ (Cerrahoğlu, 1993: 93, 97) ulaşmanın da düşünce-duygu ve davranışlara sağlıklı, anlamlı, duyarlı ve katkı sağlayıcı olacak şekilde kişiye olumlu anlamda yön verici olabileceği ifade edilebilir.

İnsanın şuur, vicdan, his ve idrakini ifade eden kişiliğinin merkezini oluşturan ve Kur'an'da fikri çeşitliliklerin odak Noktası olarak sunulan kalb, her türlü anlayışı algılayıp kavrayan idrak kuvveti olarak, imanın kök saldıgı veya korunamadığı takdirde aksi yöndeki menfi özelliklere bürünebilen yapısıyla tanıtılmakta; sadrın genişliği ve darlığında hedefi oluşturmaktadır. Sadr; sıkıntı, sevinç ve heyecan gibi duyguların ortaya çıktığı yer anlamında anlayış, heva ve kırgınlık gibi durumlara işaret etmekle, kişinin içinde bulunduğu duygusal yapıyı farketmesi imkânını kişiye sunabilmektedir. Müminin sadrı iman ile genişlemekle birlikte, olaylar karşısındaki tutum ve davranışlarıyla, özellikle de tûl-i emele daldıkça daralabilmektedir. Bu sıkıntılı hali, kalbin tatmin kaynağı olan iman ve Allah ile bağını hatırlayarak, bireyselliğine hapsolmaktan sıyrılma yoluyla kazanca dönüştürebilmesi mümkün olabilmektedir. Allah'a yönelip, göğsünün şerh edilmesini dilemesi ve sabır, güven, samimi niyet ve teslimiyetle O'na rağbeti, müminin korku, kaygı ve endişeden kurtularak, sükûnetle göğsünde ferahlığın; olumlu duygularında artışın; düşüncelerinde berraklığın temelini oluşturabilmektedir.

1.1.7. Algı (Perception)

Sözlük anlamı dört madde halinde verilmektedir:

"1. En genel anlamıyla, duyu organları vasıtasıyla alınan uyarıcıların (duyusal bilgilerin) tutarlı, anlamlı bir bütünlük oluşturacak şekilde örgütlenmesiyle, analiziyle, yorumuyla ve senteziyle ilişkili –duyu uyarıcılarının duyu alıcılarına ulaşmasından, algılanan şeyin tanınmasına, farkına varılmasına, kavranmasına vb. kadar geçen fiziksel, nörolojik, fizyolojik, bilişsel ve duygusal-süreçlerin tamamı. Bu haliyle çok düzlemli, etkileşimli sistemde gerçekleşen bir alt süreçler kümesi olarak değerlendirilir. Bu sistemdeki duyu organlarıyla yakından ilişkili alt düzlemlere duyu süreçleri

¹⁴⁷ Bkz. Şuara Suresi, 26/76-89.

denir. Algı, uyarıcının kaynağına bağlı olarak da dışalgı, yani dünyaya ilişkin görme, işitme, vb. gibi algılar ve içalgı, yani kişinin kendi bedenine ilişkin konum, yön, hareket, vb. gibi algılar olmak üzere iki grupta toplanır.¹⁴⁸

2. Sezgisel bilgi; duyularımız yoluyla kazandığımız dolaysız bilgi.

3. Psikolojinin, duysal uyarıcıların yukarıda tanımlanan şekilde algılanmasıyla ilişkili süreçleri inceleyen dalı. Her koşulda öznel bir yaşantı olan algılama, kişinin geçmiş deneyimlerine, inançlarına, ihtiyaçlarına, dikkati etkileyen iç ve dış etkenlere, vb. bağlıdır ve bunlarla birlikte anlaşılmalıdır.

4. Algının ürünü; yani algılanan şeyin zihinsel izlenimi veya imajı. Bunun, algılanan nesnenin kendisi ya da nesne tarafından yayılan enerji (uyarıcı) olmadığı, karmaşık bir dizi süreçten geçen zihinsel bir ürün (ve dolayısıyla yaşantısal) olduğu unutulmamalıdır." (Budak, 2009: 42)

Algı, duyumdan sonra oluşmaktadır ve duyumla karıştırılmamalıdır: "Duyum (sensation)", çevreden insana ulaşan ve insanda, duyumı doğurabilecek en düşük eşik değerine¹⁴⁹ sahip olan bütün fiziksel uyarıcıların, duyu organlarında kimyasal veya elektriksel değişikliklere sebep olması sonucunda oluşan sinir akımının beyne ulaşmasıdır. Duyu organlarının çevreden aldıkları uyarıları beyne iletmesine; diğer bir deyişle, "alıcı organların çevredeki enerjinin etkisi altında uyarılmasıyla ortaya çıkan nörofizyolojik süreçlere" duyum denilmektedir ve duyumlar, işlenmemiş ham madde gibidirler. Uyarının kuvvetine bağlı olarak duyumların kuvveti de değişir. Duyumların anlam kazanabilmeleri için örgütlenmeleri ve yorumlanmaları gerekmektedir. Duyumları yorumlayarak anlamlı hale getirme sürecine; *algı* denmektedir. Duyum ve algı arasındaki zaman farkı; algılanamayacak kadar kısa olduğundan, her ikisinin aynı anda olduğu zannedilmektedir. (Cüceloğlu, 2012: 98; Fersahoğlu, 2015: 106; Güney, 2009: 18-19) Duyumda bir yorumlama ve anlama söz konusu değildir. Örneğin, görme; gözün retinasına düşen ışıqla, işitme ise kulağa gelen ses ile oluşur. Algı; bu sinyallerin pasif bir şekilde alınması değildir. Algıda; bir yandan düşük seviye bilgi kullanılarak daha yüksek seviyede bilgi oluşturulurken, öte yandan kişinin kavram ve beklentilerinin algıyı etkilemesi de devreye

¹⁴⁸ "Psikologlar altı veya yedi duyu organından bahsediyorlar: Göz, kulak, dil, cilt, burun, hareket algılamasını sağlayan kas eklem yerlerindeki kinetik alıcılar ve denge duyumunu veren iç kulakta yarım-daire kanallarında bulunan alıcılar." (Cüceloğlu, 2012: 99)

¹⁴⁹ Eşik Değeri=Mutlak Eşik: Bir tepki veya duyum (his) yaratmak için gerekli olan minimum sinir uyarımı miktarı. Terim, uyarımların etkin olarak duyum yarattığı sabit bir düzey düşündürmesine rağmen, mutlak eşik görelidir ve kişiden kişiye olduğu kadar aynı kişide, alıcılardaki ve çevresel koşullardaki değişmelere bağlı olarak dalgalanma gösterir. (Budak, 2009: 502.)

girmektedir. Bu nedenle "algılamak/perceive" eylem tanımı; *"beş duyu organı vasıtasıyla farkına varmak"*, *"düşünme veya iç gözlem yoluyla farkına varmak"*, şeklinde yapılmaktadır. (Budak, 2009: 43; Wikipedia, algı, 15 Ocak 2014) Algılamada, duyumdan farklı olarak beyin; bireyin beklentilerini, geçmiş yaşantılarını, diğer duyu organlarından gelen duyularını, toplumsal ve kültürel etkenlerini devreye soktuğu gibi, gelen duyuları seçme, bazılarını ihmal ederken bazılarını kuvvetlendirme, aradaki boşlukları doldurma ve beklentilere göre anlam verme aşamalarını da içermektedir. (Cüceloğlu, 2012: 118-119) Bu nedenle algılama sürecinin beş başlık halinde ayrılmasının faydalı olacağı bildirilmektedir: Dikkat, yer belirleme, tanıma, soyutlama ve değişmezlik.¹⁵⁰ "Dikkat", gelen bilgilerden hangisinin işlenip hangisinin çıkarılacağı hakkında karar vermeyi gerektirirken "yer belirleme", dikkati çeken nesnenin nerede olduğunu; "tanıma", nesnelerin olağan olup olmadığını belirlemeyi; "soyutlama", tanınan nesnenin belirgin özelliklerini soyutlayabilmeyi ve "değişmezlik", nesnelerin belirli özelliklerinin korunmasını gerektirmektedir. (Smith vd., 2014: 149) Duyumlar, algılamanın fiziksel ve fizyolojik boyutu iken, çevremizdeki uyaranların farkına varma, onları yorumlama ve anlamlı bütünler haline getirerek gerçekleşen tanıma süreci olan algı, tamamen psikolojik bir olaydır. Dış dünya, duyu sisteminin yapısı nedeniyle belirli bir şekilde duyumsanır; uyardan alınan ilk duyuma, geçmiş deneyimlerle verilen birçok anlam da iştirak ederek, algılama şeklini etkiler. Duyusal bilgi işlenip, bilişsel olarak yorumlanırken soyutlama işlemine tabii tutulur. Duyum sonrası, farkına varılan gerçeğin temsilleri bellekte saklanır. (Hökelekli, 2011b: 111-112) Zihin bu temsilleri kümeleme eğiliminde olduğu için *"benzer, birbirine yakın ve sürekli uyaranları dikkate aldığı gibi tam olmayan şekilleri"* de bütünlemeye yönelir. (Güney, 2009: 20) Bu nedenle algılar "seçme özelliğine" sahiptir ve algılamada "yorumlama" son derece önemlidir. Sağlıklı bir yorumlama kabiliyeti olmayan insanların, olayların hikmetini kavrayamadıkları; Kur'an'ın ise *"gözleri olduğu halde göremeyen, kulakları olduğu halde işitemeyen, kalpleri olduğu halde düşünemeyen insanlardan şikâyet"* ettiği; çevreye uyum sağlamada önemli yetilerden birinin algı/idrak olduğu (Fersahoğlu, 2015: 106-108) bildirilmektedir.

¹⁵⁰ Yapılan çalışmalar bu basamakların, çevreyi tanıma ve hayatı kolaylaştırmadaki etkilerini gösterdiği gibi, özellikle soyutlama (*duyumsanan yapısal bilginin göz ardı edilmesi ve duyumsanan şeyin genel bir kategoriye atanmasıdır. Bu bilgi gerçekçi bilgiden daha yoğundur, daha az depolama alanı kaplar.*) ve değişmezlik basamaklarının çeşitli algı yanılsamalarına da sebep olduğunu göstermektedir. (Smith vd., 2014: 149-191)

Farkına varma sürecindeki etkenler bireyden bireye farklılık gösterdiği için, aynı nesne veya olaya karşı, bireylerin algılamaları da, algılama ve yapılan yorum sonucu oluşan duyguları da ve hatta yüksek seviyede oluşan bilgi ile devreye giren itici gücün kaynağı ve yorumu da birbirinden farklı olmaktadır. Bu nedenle örneğin, *"Hırs, bir kişiyi hukuk okumaya yöneltirken, diğerini suç işlemeye itebilmektedir. Üzüntü bir kişiyi yalnız kalıp ağlamaya, başka birini ise arkadaşı ile konuşup dertleşmeye yöneltebilmektedir."* Öte yandan aynı davranışın altında farklı duygu veya güdü¹⁵¹ bulunabilmektedir: Birey, sinemaya mutlu olduğunda da gidebilir; yalnızlıktan ve sıkıntıdan kurtulmak için de gidebilir. *"Bu bakımdan güdülerin ve duyguların işleyişi son derece karmaşıktır."* (Yöndem, 2011: 24-25) Bu aşamada "algısal filtreleme" kavramının tanımını yapmak gerekebilir: Uyarıcıların, çeşitli duyu alıcılarını sürekli uyarması, birey için kaosa neden olacağından, dikkatin; *"kişi için anlamlı olan"* uyarıcılardan *"sadece küçük bir kısmı"*na odaklanmasıdır. Bu hayatî öneme sahiptir ve öznedir; bireyin eğilimlerine, geçmiş tecrübelerine, arzularına, önyargılarına, an itibarıyla içinde bulunduğu duruma, amaçlarına, ihtiyaçlarına vb göre şekillenmektedir.¹⁵² Çünkü birey seçim yaparken ruhî durumu, tutumu ve zihinsel yapısının da etkisiyle amaçlarına cevap verenleri tercih etmektedir. (Budak, 2009: 43; Fersahoğlu, 2015: 108) Bu nedenle her algılama olayı, duyuşal verilere dayanarak dış dünya hakkında kurulan ve sonradan gelen duyuşal verilerle, ya daha kuvvetlenen ya da zayıflayarak yerini başka, geçici bir algıya bırakan, tahkik ve denemeye açık, geçici birer kuram olarak ele alınmaktadır. Uygarlık ve kültürün temelinde de yatan algısal süreçlerin, her insanın kendi kuramını, yine kendi yaşantısı ve deneyimleriyle kurduğu son derece öznel süreçler olduğu (Cüceloğlu, 2012: 98-99)¹⁵³ bildirilmektedir.

¹⁵¹ *"Güdü: 1. Organizmayı eyleme iten ve eylemi yönlendiren içsel uyarım durumu. 2. Kişinin enerjisini belli bir hedefe yönlendiren davranışları için gösterilen bilinçli veya bilinçsiz gerekçeler. Bunlar tipik olarak duygular, beklentiler, arzular veya kaygılardır."* (Budak, 2009: 332, 498)

¹⁵² Algılama sürecini etkileyen faktörler: Algılayanın özellikleri, ihtiyaçları, beklentileri, kültürü, değer yargıları, önyargıları, o anki ruh hali, deneyimleri gibi algılayanın durumuna ait olanlar; zihnî, en kısa yoldan algılama eğiliminde olmasıyla gerçekleşebilecek olan yanlış çıkarımlarda bulunma; içinde bulunulan toplum ve kültürel yapıya uygun algılamaya yatkın olmayla gerçekleşebilecek olan benzerlik ve farklılıklar eğilimi; algılanana ilişkin geçmiş bilgilerin etkisi; dikkat; öğrenme; duyuşal yoksunluk; güdü; duyum ötesi algı; kategorileştirme ve seçicilik. (Özarslan, 2014: 11-13)

¹⁵³ Algılamada, *seçici dikkat (selective attention)* ve *örgütlenme* olmak üzere başlıca iki önemli süreç söz konusudur. Dış dünyadan gelen uyarılar, beynin, her birini işleyerek anlamlı bir algıya dönüştürebilme kapasitesinin üstünde olduğundan, beyin, belirli değişkenlerin etkisiyle sürekli olarak seçerek algılar. Algısal seçimi etkileyen değişkenler: 1) *Uyarıcı ile ilgili değişkenler* ve 2) *Algılayıcı ile ilgili değişkenler*dir. *Örgütlenme* de ise gelen uyarıların derlenip toparlanması ve organize edilerek bir anlama kavuşturulması söz konusudur. Bu süreçte *şekil-zemin ilişkisi, tamamlama, devamlılık, yakınlık ve benzerlik* isimleri verilen kurallar işlemektedir. (Cüceloğlu, 2012: 132, 137)

Kişinin, nesnel dış gerçeklikten farklı olan öznel yaşantısı, onun öznel gerçekliğidir. Buna "algılanan gerçeklik" denmektedir. Bireyin, algıladığı gerçeklikte "algısal set" ismi verilen durumun etkili olduğu düşünülebilir ki bu, kişinin, insanları, olayları ve nesneleri; önyargı veya beklentileri gibi belli bir referans Noktasına göre algılama eğilimidir. (Budak, 2009: 43-44) Deneyimler sebebiyle geliştirilen nesnel ve sosyal çevreyle ilgili beklentiler, sonraki algılamaları sürekli olarak etkilemektedir. Algı, önceki deneyimleri ve öğrenme süreçlerini içermekte ve "algı yanılgıları, algılama düzenimizin hataya açık olduğunu" kanıtlamaktadır. Fiziksel nesne ve olaylarda gözlemlenen algı yanılgılarını, bir kişinin, kendisine söylenen sözü, söyleyenin niyetinden farklı şekilde yorumladığında¹⁵⁴ olduğu gibi sosyal durumlarda da gözlemlemek ve bunun açıklamasını algı süreçleri içerisinde bulmak mümkündür. (Cüceloğlu, 2012: 121-125)

Algılama süreci sonucunda kişi, davranışının temelini oluşturacak algıyı edinirken, bireyi yanlış algılamaya sürükleyen sebepler şu şekilde sıralanmaktadır:

- Bireyin beğendiği kişi, nesne ve olayları, belirsiz durumlarda dahi olumlu algılamaya eğilimli olması (Duygusal Yeğleme),
- Hoşlanmadığı durumları fark etmeme eğiliminde olması (Kettleme),
- Çevresindeki kişi ve olayları kümeleştirip, kendisini yakın hissettiği grubun dışındakileri olumsuzlaştırma eğiliminde olması (Kümelendirme),
- Geçmiş algılarını yenileriyle değiştirebilmesi (Yaşantıyı Karıştırma),

¹⁵⁴ Söylenenleri, söyleyenin niyetine uygun olarak anlamının ve o şekilde hatırlamanın son derecede, en sık karşılaşılan durumun ise konuşanın söylediğinin, demek istediğinden daha farklı olarak anlaşılıp hatırlanması olduğu bildirilmektedir. Bunun nedenlerinden biri şu şekilde açıklanır: "Algılamanın diğer alanlarında olduğu gibi, dille iletilen mesajların algılanması da, o mesajın yer aldığı bağlam içinde anlam kazanır. Kişilerin, aynı fiziksel ortam içinde, farklı algılamaları vardır; bu nedenle farklı bilişsel bağlam geliştirirler. 'Annesiyle arasındaki ilişkinin türü, onun okulu ciddiye alıp, bir an önce mezun olmasına yol açtı.' Cümlesini okuyan birey, annesiyle iyi ilişkiler içindeyse, cümleyi 'Annesi ona eğitimin önemini anlatmış, sürekli ona destek olmuş' biçiminde yorumlar. Annesiyle ilişkisi olumsuz olan başka biri ise 'Annesi ona evde yaşamı zehir ettiğinden, bu cehennemden kurtulmak için eğitimi ciddiye almış' biçiminde yorumlar." Nedenlerin bir diğeri de, nesne ve olayların zihinde temsil edildiği şemalarla açıklanır. Bireylerin, farkında olmadan zihinlerinde belli şemalar taşıdıkları ve her olguyu bu şemalar içinde yorumlayıp, anlamlandırdıkları (Cüceloğlu, 2012: 207-208) bildirilmektedir.

- Olayların içeriği ve kişilerin davranışları değişse de alışkanlığın etkisiyle kendisini yenilemediği ve düşünmediği zaman eskisi gibi algılamaya devam etmesi (Alışkanlık),
- Uyarıcı ve ileti aynı olsa da ortamdaki değişikliğin farklı algılamaya sebep olabilmesi (Ortamin Etkisi). (Özarslan, 2014: 7-8)

Algılamada, içinde bulunulan kültür, dil¹⁵⁵, ortam, geçmiş yaşantılar, duygular, güdüler, telkin, gereksinimler ve benzeri birçok şeyin etkileri söz konusudur. Bu nedenle her bireyin algılaması, bireyin kendi "*gerçeğini*" oluşturmaktadır. (Cüceloğlu, 2012: 135; Güney, 2009: 20) Bu durumu; farklı toplumlarda, kadının erkeği, erkeğin de kadını farklı algılayış şeklinde görmek mümkündür: İki cins arasındaki farklılıklardaki mükemmel uyum, birbirlerinin fiziksel ve psikolojik gereksinimlerini karşılayacak; huzur ve sükûn bulmalarını sağlayacak şekilde tasarlanmıştır. (Kasapoğlu, 1993: 45,48) Ancak toplumun yapısı içinde kazanılan cinse bağlı şema, bireyin algısını örgütlemekte ve cinslere ait bilişsel yapılar oluşturmaktadır. Bu da, algı sürecinde yaşananların; bireyi, toplumu ve nesilleri ne derecede etkilediğini gösteren birer örnek olarak düşünülebilir.

Olgulara anlam vermede, bireyin içinde yetiştiği toplumda kabul edilmiş olan inançlar, değerler, idealler ve ahlakî yapı da algılamaya renk ve şekil katmaktadır. Davranış aynı olduğu halde farklı kültürlerde, farklı anlamlar ifade edebilmektedir: Anne-baba denetimiyle, çocukların anne-babalarının sevgisini algılayışları arasındaki ilişki araştırılmış ve Kuzey Amerika ile Almanya'daki anne-babaların çocukları üzerindeki sıkı denetimin, çocukları tarafından reddedilme olarak algılandığı gözlenmiştir. Aynı davranış Japonya'da gözlemlendiğinde ise çocuklar tarafından anne babasının kendilerini sevdiği ve kabul ettiği şeklinde algılandığını ortaya koymuştur. (Hökelekli, 2011b: 25, 117)

Algı çeşitleri; en temel anlamda simgesel, görsel, duygusal ve seçici olarak adlandırılmaktadır. "Simgesel algı", kişilerin içinde bulundukları kültürlerinden

¹⁵⁵ Düşüncenin içeriğini bütünüyle belirleyemeyeceği belirtilen dilin, algısal süreçleri etkilediği bildirilmektedir. Örnek olarak Türkçedeki *hala*, *teyze*, *amca* ve *dayı* ayrımının Amerikan İngilizesinde *aunt* ve *uncle* kelimeleriyle ifade edildiği ve Türklerin, Amerikalılara göre akrabalık ilişkilerinde ayrıntılı algılama ve düşünme olasılığına sahip oldukları belirtilmektedir. (Cüceloğlu, 2012: 214)

etkilenerek, simgeler karşısında oluşturdıkları algıdır. Semboller, soyut olanı gerçekliğe dönüştürebilme özelliğine de sahiptir. Bu nedenle *"belli bir biçim verilmiş kumaş, bir milletin bayrağı olarak algılanmaktadır."* Ancak simgelerin uyarı düzeyinin, algılayan açısından yeterliliği de önemlidir. Zira bir sembol bir kişi için çok önemli iken, bir diğeri için hiçbir şey ifade etmeyebilmektedir. "Görsel algı", algılamanın gerçekleşebilmesi için görmek, biyolojik ön şart olmakla birlikte yeterli değildir: Kişinin, ihtiyaçları ve güduları doğrultusunda çevresindekileri görmesi ve geçmişte elde ettiği bilgilerden faydalananarak ve o anki ruh haline göre çevresindekileri anlamlandırması veya yok saymasıdır. "Duygusal algı"; kişilerin, çevresindekileri algılama sırasında duygusal tutum ve düşüncelerine göre hareket etmeleridir. *Seçici algı*; kişinin algıladığını, kişilik özellikleri ile sahip olduğu kültürel ve ahlaki değerlerin etkisinde algılama eğilimidir. *"Bu sebeple aynı olay veya durum, farklı bakış açılarına sahip insanlar tarafından farklı şekillerde algılanabilmektedir."* (Özarslan, 2014: 9)

Dikkat¹⁵⁶ ile başlayıp, karmaşık süreçlerle devam eden algı süreci duygu, duygusal yoksunluk, düşünce, amaç, beklenti, öğrenme gibi etkenlerden de etkilenmektedir. Bu etkenlerin, içten ve dıştan gelen diğer etkenlerle değişmesi, algıyı da değiştirmektedir. Bireyin içinde yaşadığı toplumsal koşullardan oluşan gerçek nesnel ortam ile bu ortamın algılanmasıyla oluşan öznel algı ortamı arasındaki fark, çatışmaya sebep olduğunda endişe, kaygı, kızgınlık, öfke gibi duyguların artmasına sebep olabilmektedir. (Hökelekli, 2011b: 112; Köknel, 2003: 290-291) Bu nedenle insanların edindikleri "davranış kalıpları"¹⁵⁷ ve "zihinsel özellikleri"¹⁵⁸, zorluk ve stres karşısında farklı psikolojik tepkiler göstermelerinin kaynağını

¹⁵⁶ "Dikkat, zihinsel çabanın bir nokta üzerinde toplanması" demektir. İnsan belli bir anda gerçekleşen olaylardan sadece bir kaçına dikkat edebilmektedir. Bu seçici dikkatte, içsel şartlar da, dışsal şartlar da etkilidir. *İçsel şartlar*, kişilik özellikleri, geçici etkenler ve bilişsel tarzlar; *dışsal şartlar* ise; uyarıcının şiddet ve büyüklüğü, tekrarlar, dikkati çeken hareket ve içinde bulunduğu ortamdan farklılık arz eden değişikliklerdir. (Hökelekli, 2011b: 115-116)

¹⁵⁷ *Davranış kalıplarının* kazanılmasında, kişinin içinde yaşadığı grup önemlidir. Hoşgörüyü dayandıran, olaylar karşısında suçlayıcı ve hayatın bütününe lanetleyen tutumlar sergileyen bir çevre ile kızgınlığını olayla sınırlı tutabilen ve yapılacak ve yapılmayacaklar hususunda aydınlanmaya çalışan tutuma sahip çevrenin etkisi, birey üzerinde farklı olacaktır. (Baltaş, 1996: 43)

¹⁵⁸ *Zihinsel süreçler*, tanıma, algı, dikkat vb, anlamaya yönelik *yalın zihinsel süreçler* ile kıyaslama, yorumlama ve değerlendirme gibi cevaplamaya yönelik *karmaşık zihinsel süreçler*den oluşur. *"İnsanın düşünme yeteneğinin bütünü"* olarak ele alınan zekânın yüksek oluşu ile stresten etkilenmek veya karşı koyabilmek arasında doğru orantı olduğu; yüksek stres durumunun insanın doğru karar vermesini ve zihinsel potansiyelini en üst düzeyde kullanmasını engellediği (Baltaş, 1996: 48) bildirilmektedir.

oluşturmakta (Baltaş, 1996: 48) ve kaygı bozukluklarının tedavisinde de davranış kalıplarının ve zihinsel şemaların değiştirilmesi amaçlanmaktadır. (Köknel, 2013: 265) Bunların değiştirilmesi ise hayatın her yönünde ve her yaşantıda mevcut olan ve belli düzeydeki kaygı gibi gelişim için gerekli görülmekte olan stresin de probleme sebep olan miktarındaki azlık veya çokluğun (Baltaş, 1996: 68) kontrol altında tutulmasına yardımcı olmaktadır. Örneğin; yaşamını ceza olarak niteleyen; güne amaçsız ve umutsuz başlayan; olaylara karamsar bakan kişi, hem zorluk çıkaracak hem de zorlukları, baş edilmesi imkânsız bir hâle sokabilecektir. Oysa zorlanmamanın ya da zorlanma ile baş edebilmenin temel koşulu olarak kabul edilen; insanları, nesneleri, olayları gerçekçi bir biçimde değerlendirme, (Köknel, 1987: 16-17, 24) hayatını daha anlamlı kılmasına sebep olabilecektir. Gerçekçi bir değerlendirmeye örnek olarak, biyolojik gelişim ve değişimi sağlayan zorluk ve sıkıntıların yaşanmasının zor olsa da canlı için mutlak gerekli oluşunun kabullenilmesi verilebilir. Çocuğun konuşabilme, yürüyebilme süreçleri hep zorlayıcı ama bir o kadar zorunlu olduğu gibi, buluş dönemi de biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak pek çok olası stresli durumu içeren ama mutlaka geçirilmesi gereken bir hayat dilimidir. Bunlar gibi çeşitli hayat deneyimleri de “hiç hoş olmayan” ve “çok hoş olan” duyguları yaşatan öğretici ve gerekli deneyimler olabilmektedir. (Baltaş, 1996: 66-67) Mesela felakette, aile bağlarının güçlenmesi gibi bir hayrı görme şeklindeki iyimserlik düzeyinin yüksekliği, değişen koşullara uyumu kolaylaştıracığı ve kimi kuramcıların stres sürecinin doğal sonucunun uyum ve gelişim olduğunu belirttikleri bildirilmektedir. Dünya Ticaret Merkezi’ndeki saldırı sonrasında birçok insanın psikolojik yardıma ihtiyaç duyacağı düşünüldüğünden ücretsiz danışmanlık hizmeti sunmak için fon ayrıldığı halde fonun büyük bölümünün harcanmadığı; travma yaşayanların, ailelerinin, arkadaşlarının ve ait oldukları dinî kurumların yardımıyla doğal olarak iyileştikleri, (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 278, 283, 318) strese sürüklenmedikleri bildirilmektedir.

Algılamalar, bireylerin tutum ve davranışlarını doğrudan etkileyerek biçimlendirdikleri ve geçmiş deneyimlerin etkisiyle otomatikleştiği için (Özarslan, 2014: 13-14) zaman zaman hayatı kolaylaştırıcı olmakla birlikte, sürekli değişim içindeki hayata uyum sağlamayı zorlaştırıcı da olabilmektedir. Bir olayı stres verici ya da stres vermeyici olarak tanımlamak, olayı algılayış ve onunla başa çıkabilme becerisini değerlendiriş şekliyle; bu ikisi de, zihinsel özelliklerin etkisiyle ilgili

bulunmaktadır. Zihinsel psikoloji çalışmalarında, konunun bu boyutuna ışık tutan Lazarus; zihinsel faktörleri iki şekilde ele almıştır: Birincil değerlendirme sistemleri: *"Yaşanılan durumun algılanması ve kişi için ne anlama geldiğinin değerlendirilmesidir."* Bu değerlendirmede *"sorulan soruların cevaplandırılmasında yardımcı olacak 6 faktör vardır: a) Kendine ve sosyal çevreye güven, b) Ahlaki değerler, c) Ego idealleri, d) Düşünce ve anlamları e) Kişiler ve iyilik durumu f) Hayat amaçları."* İkincil Değerlendirme sistemleri; stres oluşturan olayı, kişi tehdit olarak algılayıp, *"bu durumla nasıl mücadele edebilirim"* gibi sorular sorarak cevaplar aradığında başlar. (Kula, 2005: 108-109)

Bireylerin, bir durum ve olaya ilişkin algıları, sahip oldukları yetenek ve bilgi birikimi ile sınırlıdır. Ancak yeni tecrübeler eşliğinde bilgi birikiminin artırılmasıyla fikirleri değişir ve algılama süreci sürekli olduğu için düşüncelerini değiştirme, kuvvetlendirme veya tamamen ortadan kaldırabilme imkânını sağlar. (Özarslan, 2014: 10) Bu durum, değişimin önünün açık olduğunu gösterdiğinden önemli görülebilir.¹⁵⁹ *"Yapılan araştırma ve kontrollü deneyler, algıların yönetilebilir olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır. Algı, tutum ve davranışı etkileyen her türlü etken, algı yönetiminin gerçekleştirilmesinin temelini oluşturmaktadır."* (Özarslan, 2014: 30)

Düşünceler ve stres arasında güçlü bir ilişki olduğu ve insanların, çevresindeki olaylardan bağımsız olarak kendilerine sorun yaratabildikleri belirtilmektedir: Şöyle ki, karşılaştığımız her durumda aklımızdan otomatik bazı değerlendirici düşünceler geçmektedir. Ancak biz, aklımızdan geçen bu düşüncüyü değil de düşünceye eklenen kaygı, korku, üzüntü, mutluluk gibi duygularımızı fark ederiz. Bu nedenle olaylar, kendi başına duygusal bir içeriğe sahip olmamakta; aksine bireyin karşılaştığı olay ya da duruma yüklediği anlam veya onu algılama biçimiyle duygu ile yüklenmektedir. (Yöndem, 2011:115) Bu da bize; olaydan çok, bireyin olayı nasıl algıladığının daha önemli olduğunu ve bireyin herhangi bir olaya

¹⁵⁹ Gen ekspresyonunun; *"normalde DNA'da kodlanmış bilginin basit bir sonucu değil de, iç ve dış çevreden etkilenebilen karmaşık bir sürecin son ürünü"* olması, yani genlerin, davranışları dolaylı olarak etkilemesi; *"stres gibi çevresel etkilere tepki olarak 'açılıp' devreye girebilir ya da kapanıp devre dışı kalabilir"* olması bilgisi ile *"beyin, doğum öncesi ve sonrası deneyimlere, stres, beslenme, hastalık, uyuturucu, olgunlaşma gibi etkilere örgütlenme ve/veya işleyişte değişik tepkiler verecek denli esneklerdir. Var olan sinir devreleri değiştirilebilir ya da yeni sinir hücreleri üretilebilir. Nöronal plastisite, beyin gelişiminde rol oynayan genetik programların değişmez olmadığını ve var olan sinir devrelerinin çoğu zaman deneyimle değişebileceğini gösteriyor."* (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 118, 127, 183) *"Gen ifadesinin sağladığı esneklik özerkliğimizin kaynağı ve genetik determinizmden kurtuluşumuzdur."* *"Genler tek başına kaderimiz değildir. Genetik olmayan onlarca etmen vardır ve sürekli karşılıklı etkileşim halindedirler. Genetik olmayan bu etmenlerin büyük bir kısmını denetleyebildiğimiz için karar ve davranışlarımızın sorumlusuyuz."* (Andreasen, 2003: 115, 405) bilgilerinin de bu öngörüye destekler mahiyette olduğu ifade edilebilir.

tepki verirken kullandığı algısal şemasının¹⁶⁰, onun aynı zamanda yaşayacağı duyguyu seçmesini; algılama ve yorumlama süreçleri sonucunda ulaşmış olduğu duyguyu olaya yükleyerek, aslında vereceği tepkiyi, kendi seçimleri ile tayin etmiş olduğunu göstermektedir. Çünkü duygular, güdü işlevi görerek eylemleri düzenlerler. Duyguların aşırılığı; sağduyu ve mantıklı düşünmeyi olumsuz yönde etkileyerek algıları çarpıtıp, zihinsel karmaşıklığa yol açar. Olayların sonuçları hakkında isabetli kararlar alma yeteneğini azaltıp uyumu zorlaştırırlar. (Hökelekli, 2011b: 96-97)

Yapılan araştırmalar, algı şemalarının önemini ortaya koymaktadır: Öğrencilerin sürekli kızgınlık düzeyleri ile bunu ifade ediş biçimleri bazı değişkenler açısından incelendiğinde; baba tutumunu demokratik algılayan öğrencilerin kızgınlıklarının, otoriter, koruyucu ve kararsız algılayanlara göre daha düşük seviyede çıktığı; anne-babanın öğrenim durumu, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey gibi değişkenler açısından ise farklılık göstermediği belirtilmektedir. (Özkan, 2008: 12) Öfke duygusunun ortaya çıkmasında; öfkeye neden olan dış sebeplerle birlikte, bireyin kendisiyle ilgili düşünce ve algısının da önemli rol oynadığının ortaya çıktığı; öfkenin bilişsel ve duygusal boyutlarının ise, kişinin öfkesini algılama ve yorumlaması ile ilgili olduğu bildirilmektedir. (Özkan, 2008: 21, 24)

Bireyin olayları değerlendirme ve hayata bakış şeklinin sonucunda kaynaklanan iç stresin, stres tepkisini kronikleştirdiği gözlemlendiğinden, bu duruma sebep olan ve birçok kişi tarafından paylaşılan temel bazı hatalı inançların “*zihinsel düzenleme tekniği*” ile düzeltilmesi hedeflenmektedir.¹⁶¹ Düzenleme bölümünde dikkat, “*olay*” ve “*hissedilen duygu ile ortaya konan davranış*” arasında kalan ve genellikle göz ardı edilen, “*olayları değerlendirme ve yorumlama biçimimize*” çekilir. Bireyi gerilime sokan şeyin; olaydaki stres değil, bireyin o olayı değerlendirirken sahip olduğu makul olmayan düşünce biçimi olduğu vurgulanır. Ülkemizde gerçeklik ile kötümserliğin

¹⁶⁰ Bireylerin, çevresel uyarılara tepki vermelerinde referans noktası oluşturan öznel biliş yapılarına ‘*algısal şema*’ denmektedir. (Budak, 2009: 44)

¹⁶¹ Albert Ellis'in geliştirdiği “*akılcı duygusal davranışçı yaklaşım*”a göre duygular, insanın düşüncesinin ürünü olduğu için kişi yaşadığı olayı, kendisinde mevcut bulunan düşünce kalıbıyla olumsuz olarak algıladığında, ardından olumsuz duygu yaşar. Bu yaklaşıma dayalı terapi, öfkeye, ABC yaklaşımı ile yaklaşır: A: strese sebep olan olay; B: inançlar ve iç konuşmalar; C: inançlar ve iç konuşmaların ardından oluşan duygu ve davranışlardır. “*Düzgün düşünüş, olayların ve durumların bizi etkilediğini, fakat akılcı ya da akla aykırı inançlarımızın ve iç konuşma sözlerimizin bizi daha çok etkilediğini kabul etmektir; aynı zamanda C’lerin (duygusal ve davranışsal sonuçların) en önemli nedenlerinin B’lerimiz (inançlarımız ve iç konuşmamız) olduğunu bilmektir.*” Bu yaklaşımda, bireyin öfkeyle baş edebilmesi için B aşamasındaki akla aykırı düşüncelerini fark edip, yerine akla uygun düşünceleri oluşturmaları (D), bu düşüncenin etkisiyle (E) yeni duygular yaşaması ve sonrasında davranışta bulunması (F) sağlanır. (Özkan, 2008: 34)

aynı anlamda, iyimserliğin ise Polyannacılık olarak kabul edildiği, oysa kötümserliğin gerçeklikle ilgisi olmadığı hatırlatılır ve akılcı bir analiz önerilir: Bireyin olaya tepki vermeden evvel aşağıdaki soruların cevapları üzerinde düşünerek makul olmayan düşüncelerini ayırt edip, zamanla bu yaklaşımı içselleştirmesinin faydalı olacağı belirtilmektedir:

- Bu yaklaşım biçimim başkaları tarafından da paylaşılır mı?
 - Problemi çözmeye faydası olur mu?
 - İnsan ilişkilerimi olumlu etkiler mi?
 - Kısa ve uzun dönemli amaçlarıma katkısı var mı?
 - Çatışma ve gerginliği azaltarak iç huzurumu korumaya yardımcı olur mu?
- (Baltaş, 1996: 237- 252)

Algıların; bireylerin kendilerine mahsus dünya görüşlerinden etkilendiği belirtilebilir. Çünkü düşünce, inanma ve davranışlar; dünya görüşlerine göre şekillenmektedir: *"Hırsızlık"* kavramını, zihninde *"büyük maddi ve manevi sorumluluklara yol açacak bir eylem olarak düşünen bir insan"*, ne kadar zor durumda da kalsa, bu eyleme teşebbüs edemeyecektir. Öte yandan, aynı kavramı; *"zihninde Normal bir davranış"* olarak algılayan kimse, hırsızlığı geçim kaynağı göreceğinden, insanlardan kaçabildiği sürece hırsızlık yapacaktır. (Açıkgenç, 2008: 29)

İşlenmemiş ham madde gibi olan duyumların, örgütlenip yorumlanarak anlamlı hale getirilmesi sürecini ifade eden algılama, fiziksel ve fizyolojik boyutu oluşturan duyumdan farklı olarak, yorumlayıp anlamlandırmayı içerdiği için psikolojik bir olaydır. Birey yorumlayıp anlamlandırmada beklentilerini, geçmiş yaşantılarını, diğer duyu organlarından gelen duyularını, toplumsal ve kültürel etkenlerini devreye sokmaktadır. Bu etkenlerin, içten ve dıştan gelen diğer etkenlerle değişmesi, algıyı da değiştirmekte; algıyı öznel, hataya açık ve düzeltmeye müsait hale getirmektedir. Zorlayıcı bir olayı, stres verici ya da stres vermeyici olarak tanımlamak, olayı algılayış ve onunla başa çıkabilme becerisini değerlendiriş şekliyle ilgilidir. Algılayışın, yeniden düzenlenebilme imkânına sahip olmasının, gelişime açık bireyler için zorluk ve sıkıntıya sebep olan olayları, yeniden anlamlandırma ve kendilerini strese sürüklenmekten koruyabilmeleri fırsatını sunduğu ifade edilebilir.

1.1.8. Manevi Destek

Manevi, maneviyat/inançla ilgili olup manaya, ruha ait olan her şey olarak ifade edilebilirken, maneviyat ise *"vahiy kaynaklarından esinlenme sonucunda inancı güçlendiren her türlü düşünce, yaklaşım ve faaliyetler"* (Altaş ve Köylü (ed), 2012: 140) olarak tanımlanmaktadır. *"Kesin karar, müspet inanç, hakikati bulma ümidini taşıyan tefekkür ve gerçek fitrî sevgi gibi iç dünya besinlerinden oluşan bir güç"* (Altaş ve Köylü (ed), 2012: 140) olarak maneviyat, bireyin zorluklara karşı direnme gücünü, zorlukları aşma becerisini beslemektedir. Dolayısıyla *"Manevî destek, istenmedik ve beklenmedik olay ya da durumu anlama çabası çerçevesinde bireyin iç dünyasını zenginleştiren, geliştiren ve dinî inançla birlikte dinin sağlıklı, doğru ve özüne uygun anlamıyla da beslenen inanç, duygu, düşünce ve davranış bütünlüğü olarak nitelendirilebilir."* (Kula, 2006: 74)

Zorlayıcı, istenmedik, beklenmedik, kontrol edilemeyen ve duygusal olarak üstesinden gelinemeyen olaylar, hayatın normal akışını etkileyerek, bireyin kendisini *"tanıması, değiştirmesi ve olgunlaşması yolunda dönüm Noktaları olarak görülebilir."* (Cengil, 2008: 606) Böylesi olaylar, bireyde önce şaşkınlık hali oluşturmakla birlikte daha sonra olayın şiddeti veya bireydeki etkisine bağlı olarak aşırı üzüntü, çaresizlik, suçluluk, kızgınlık, utanma, depresyon gibi duygu ve durumların yaşanmasına yol açabilmektedir. (Kula, 2006: 74) Bireyin kendisine, dünyaya ve geleceğe yönelik inançları ve şemalarından etkilenen algılama süreci sonucunda, zorlayıcı yaşam olaylarını "tehdit" olarak algılayan birey, tepkilerini de bu yöndeki duygu ve düşüncelerine uygun şekilde hayata geçirmektedir. Bazen de bireyin uygun olmayan "baş etme"¹⁶² alışkanlıkları ve bu konudaki ısrarı, zorlayıcı olayı, çok daha büyük bir tehlike olarak algılamasına ve zihinsel stresi artırmasına sebep olabilmektedir. (Hiçdurmaz ve Öz, 2013: 51) Çünkü insanlar çoğunlukla dünyayı, kendi algıladıkları sınır çerçevesinde değerlendirerek, bireysel deneyimlerinin, dış gerçekliği kusursuz şekilde temsil ettiğine inanmaktadırlar. *"Oysa hayat, algı sınırlarının çok daha ötesinde sınırsız bir zenginliğe sahiptir."* (Bahadır, 2011: 37) Algılama süreçlerindeki

¹⁶² "Probleme dayalı başa çıkma yönteminde birey, öncelikle problemi tanımlar, probleme alternatif çözümler üretir, ürettiği çözümleri değerlendirerek en uygun çözümü veya çözümleri uygulamaya başlar. Duygu odaklı başa çıkmada ise, kişi bastırma, yansıtma, mantığa bürünme vb. savunma mekanizmalarını kullanarak gerçeği olduğundan farklı algılamaya çalışır. Aynı zamanda yaşadığı sorunu zihninden atmak için fiziksel egzersizler yapmayı, öfkeyi dışa vurmayı, dostlarından destek aramayı ihtiva eden bazı davranışa yönelik çabaları gerçekleştirir." (Kula, 2002: 240)

farklılıklardan dolayı her insanın kendine özel anlamlandırma şekli, insan sayısı kadar "anlam" varlığını söz konusu kılabilmektedir. Değerlerle beslenen anlam, hayata ve olaylara bakışı, onları karşılama şeklini etkilemektedir. *"İnsanüstü bir gerçekliğin desteğinde olmayan bir anlamlılık süreci, belki kuvvetli motivasyonlara sahip olabilir; ancak böyle bir anlamlılık, zorlanma ve krizler karşısında her zaman savunmacı kalmaya ya da çözülmeye mahkûmdur."* (Bahadır, 2011: 39-40)¹⁶³ Zorlayıcı olayla karşılaşp olumsuz ve karmaşık duygularla baş başa kalan bireye, yaşadığı durumu kabul etme sürecine girebilmesi ve olayı daha makul şekilde anlamlandırabilmesi için manevi desteğin gerekliliği son derece önem kazanmaktadır. (Kula, 2006: 74) Kişinin öz güven duygusunu tehlikeye sokan anlarda, olayı anlamlandırma ve olaya karşı davranışlarının nasıl olması gerektiği hususunda belirsizliğe düşen birey, bilinçli olarak dine yönelmektedir. Çünkü din, insan hayatına anlam kazandırarak, zorlayıcı olaylar karşısında oluşan baskı, endişe, korku gibi olumsuz duyguları, "karşılaşılan sıkıntıların, insanları olgunlaştıracağı ve yalnız olmadıkları, Allah'ın her zaman kendileriyle birlikte oldukları inancıyla" ortadan kaldırmakta; manevi destek sunmaktadır. (Cengil, 2008: 609; Kula, 2002: 241) Öte yandan karşılaşılan felaketlerin sebep olduğu korku ve çaresizliğin, hiçbir maddi güçle aşılamadığı durumlarda, istisnasız bütün insanlar, metafizik bir güçten yardım isteme eğilimindedirler.¹⁶⁴ Kur'an'da da bu durumdan bahsedilmekle birlikte, bilinçli bir

¹⁶³ "Hayatın her anı anlam arayışına açıktır. İnsan hür iradesi ile "an"larda saklı anlamı keşfetmek zorundadır. Anlamın doğduğu alan, varoluş alanıdır... Günlük hayatta ortaya çıkan her değişme, anlamlandırma sürecinin aktifliğini zorunlu kılar: Evlilik, ayrılık, hastalık, ölüm gibi günlük hayatta kırılmalara neden olan önemli değişmeler insanı, ilişkileri, amaç ve hedefleri açısından hayatla yeniden yüzleşmeye sevk eder. Olaylarda kişisel anlamlandırmaya uygun referanslar her zaman bulunur. Birey, ancak hayatın kendisine sunduğu imkânları değerlendirerek, zorluklar karşısında mücadele ederek, anlam bulabilir. Zira anlam kazanma süreci... çoğu zaman acı ve ızdırabı beraberinde getiren ve özveriyi gerektiren güç bir süreçtir." (Bahadır, 2000: 191)

¹⁶⁴ "Kriz anları diye nitelenebilecek özel durumlarda fitrat yeniden kendini gösterir. Felaketle karşı karşıya kalan insanda bir yerlere sığınma dürtüsü ortaya çıkar... Kriz anları diye nitelenen özel durumlarda tabii kuvvetler insana fitratı hatırlatırlar, sanki bu unsurlar insanın hidayete kavuşması için kozmik bir çaba içerisine girerler. Aslında tabiatıta insanı kuşatan bütün zorluklar, Allah'ın evrende tek güç sahibi olduğunu ortaya çıkaran ve bu inancın insan ruhunda mevcut bulunduğunu ispat eden kanıtlardır... İlk yaratılış özelliği olarak herkesin benliğinde Allah'a yönelme eğilimi mevcuttur, fakat zorluklar ve tehlikelerle karşılaşmak bu kabiliyetin daha belirgin bir şekilde ortaya çıkmasını sağlar. Tehlike ve zorlukların fitratı (doğal inanma kabiliyetini) uyarması onu yoktan meydana getirmesi demek değildir... Çaresizliğe bağlı olarak fitratın uyanışı, dürtüsel ve geçici bir özelliğe sahiptir. Bu tür tutumlar, içtenlikle benimsenmiş bir dinî inanışa sürekli ve kalıcı bir biçimde insanı sevk edemezler. Çaresizlik sırasında yaşanan olağanüstü durum heyecanını kaybettiğinde ve şartlar normale döndüğünde insanlar tekrar Allah'tan uzaklaşabilmektedirler. Sıkıntı anında ortaya çıkan dini yöneliş, tam teşekküllü bir dini inançtan çok, şiddetin meydana getirdiği bir uyanıştır." (Kasapoğlu, 2005: 70-73)

istekle yaratıcıya yönelim istenmektedir.¹⁶⁵ (Kasapoğlu, 2005: 61) Tanrı'yı, daha çok "seven, koruyan, merhametli ve bağışlayıcı" gibi olumlu sıfatlarla tanımlayan; olumlu Tanrı algısına sahip bireyler, olumsuz Tanrı algısına sahip olanlara nazaran, sahip oldukları "Tanrı beni koruyor" inancı ile kendilerini emniyet ve güvende hissetmektedirler. Aynı şekilde Tanrı'ya güvenli bağlanmanın, güvensiz ve kaygılı bağlanmalara nazaran, "psikolojik iyi olma"yı desteklediği gözlenmiştir. (Korkmaz, 2012: 97)

Din ve maneviyat¹⁶⁶, inananlar için sadece özel zaman ve durumlarda başvurulun değil, "sürekli aranan, tecrübe edilen, teşvik edilen ve kabul edilen yaşam biçimleridir." Manevi uğraşların güven verdiği; kritik zamanlarda destek ve yön sağlayarak, kişiliğe tutarlılık kazandıran "birleştirici bir yaşam felsefesi" sundukları; olumsuz özelliklerden kaçınıp fiziksel ve ruhsal sağlıkla bağlantılı olan umut, merhamet, minnettarlık ve affedicilik gibi değerleri yaşamayı muhtemel kıldığı belirtilmektedir. Tanrı ile yakın bağ kuranların "daha az depresyon ve yüksek özgüven, daha az yalnızlık hissi, daha iyi bir ilişkisel olgunluk ve daha fazla psiko-sosyal güç" gibi sağlıkla alakalı faydalar temin ettikleri gözlenmiştir. (Pargament ve Hill, 2015: 351-352)

İnsanların kendilerine özgün ve içsel olarak ortaya koydukları kapasite ve yönelim olarak maneviyat, "insan ruhunun, kendine ve başkalarına mutluluk veren sevgi¹⁶⁷, şefkat, sabır, hoşgörü, affetme, uyum duygusu ve sorumluluk¹⁶⁸ nitelikleriyle iletişim kurmasıdır."

¹⁶⁵ Bkz. Enam Suresi, 6/63-64; Lokman Suresi, 31/32; Yunus Suresi, 10/22-23; İsrâ Suresi, 17/16; Zümer Suresi, 39/8; Nahl Suresi, 16/53-55; Fussilet Suresi, 41/51; Yunus Suresi, 10/12. "İnsan yaratılışı gereği kendisinden üstün çok yüce ve sonsuz bir gücün varlığını kabule eğilimlidir. Kendi varlığının ve evrenin üstünde hâkim bir kudretin varlığını hissetmek insanın benliğinde doğuştan mevcuttur... Bu kabiliyet (fitrat) Yüce Allah tarafından insana verilmiştir. Ancak, fitratın yolunu bulmasını engelleyen iç ve dış faktörler vardır... İnsanın başına gelen tehlikeler fitratın uyanmasına imkân tanıyan faktörlerdendir. Bu gibi durumlarda insanın doğasında var olan iman ortaya çıkar... Darlık anında hakkı batıldan ayırt edip Yüce Allah'ı tanıyan, tek yaratıcının O olduğunu, duâlara yalnız O'nun cevap verebileceğini anlayan bir kimsenin, daha sonraları da bu inanç üzere kalması beklenir. Fakat kişilikleri gelişmemiş, darlık anlarında samimiyetle yalvardıkları Allah'ı unutan, sanki hiçbir şey olmamış, Allah'a iman etmemiş gibi davranan insanlar vardır" (Kasapoğlu, 2005: 69-73)

¹⁶⁶ "Din ve maneviyat bağımsız olmaktan ziyade ilişkili bir yapıyı temsil ederler." (Pargament ve Hill, 2015: 345)

¹⁶⁷ "Samimi ve içten kaynaklı sevgi, beraberinde getirdiği güçlü bir ilgi ile yeni imkânlar açar. Bu yönüyle sevgi, umut, iyimserlik, fedakârlık, sorumluluk, üretkenlik vb. gibi hayata anlam kazandıran tüm psiko-sosyal süreçlerin ardında itici bir güç olarak işlevini sürdürür. Sevgi, sadece biyolojik, psikolojik ya da fiziksel-toplumsal çevre ile sınırlı değildir. Sevginin güçlü bir insan-üstü boyutu da vardır. Sevginin aşkın kaynağı olarak tanımlanabilen bu boyut inanç ile ayrılmaz bir birlikliğe sahiptir. İnanma ihtiyacı, sevgi ihtiyacı ile birleşerek inancın objesi olan aşkın varoluşla güçlü bir bağa yol açar." (Bahadır, 2000: 202)

¹⁶⁸ "İnsanı yücelten gerçekçi bir amaç, hem kendini geliştirmeyi, hem de insanlığa yaraşır bir geleceğin hazırlanmasında, birey olarak üzerine düşeni yerine getirmeyi ifade eder. Bu noktada amaç-sorumluluk ilişkisi kendiliğinden devreye girer. Sorumluluk, amacın veya hedefin ürünlerini belirleyen en önemli unsurlardan birisidir. Sorumluluğun eşlik etmediği amaçların, çoğu zaman fanatik ve egoist eğilimlere yol açtığı açık bir vakıdır." (Bahadır, 2000: 204)

(Özdoğan, 2006: 130) Maneviyat doğuştan gelen bir yetenek olarak, hem insanı aşan hem de deneyimleyerek hayatın kaynağına bağlayan yaşamsal gücü ifade etmekte; zorlayıcı hayat deneyimleriyle baş etmede destek sağlamaktadır: *"Maneviyat benlik duygusunu geliştirir, insanın değer sistemini oluşturur, gelişme kapasitesini, büyüme ve yaratıcılık potansiyelini güçlendirir."* (Özdoğan, 2006: 130) Bu sebeple batıda, kilise temelli destek çalışmaları ve bunların işlerliklerine yönelik araştırmalar yürütülmektedir: Yapılan bir çalışmada, *"1) Dindaşlar tarafından sağlanan manevî destek. 2) Dindaşlar tarafından sağlanan duygusal destek. 3) Papazlar tarafından sağlanan duygusal destek"* olmak üzere üç tür destek tespit edilmiş ve *"manevî desteğin, dinî başa çıkmanın en önemli ve en güven telkin edici yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca manevî desteğin, daha çok olumlu sonuçlar elde etmeye katkı sağladığı ortaya konulmuştur."* (Jones, 2012: 232) Bir başka araştırmanın sonuçları, bireylerin sıkıntılı durumlarda *"öncelikle Tanrı'nın desteğini hissetme ve güvende olma ihtiyacı duyduğunu"*; manevi desteğin, *"durumu kabullenme, olumlu tarzda yeniden yorumlama, sorunu çözümlmek için planlama yapma ve aktif başa çıkmak için faaliyetlerde bulunma"* (Hiçdurmaz ve Öz, 2013: 54) gibi yöntemlerle zorlayıcı olaylara uyumda önemli katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla manevi desteği hissetmenin, kişiyi, karşılaştığı zorluk ve sıkıntıyı kabullenerek, bundan olumlu yönde anlam çıkarmaya yönlendirebildiği (Hiçdurmaz ve Öz, 2013: 54) ifade edilmektedir.

İnsanın manevi yönünü ihmal eden veya yok sayan her sistemin, insanlığa zarar verdiği anlaşıldıkça, bu yönlü çalışmalara girilmiştir. Manevi destek amaçlı *"manevi-(psikolojik) danışmanlık"* çalışmalarının, modern anlamda, Batı'da, XX. yüzyılın ilk çeyreğinde başladığı ve Almanya'daki manevi-(psikolojik) danışmanların *"fonksiyonel olarak; (a) özellikle ölümcül bir hastalığa yakalanmış hasta ve hasta yakınları ile ilgilenerek onlara "ölüme refakat hizmetleri" kapsamında manevî telkin ve destek hizmetleri vermek, (b) intihara eğilimli danışanlara manevî destek vermek, (c) aile içi şiddete maruz kalmış aile bireylerine manevî destekli psiko-sosyal yardımlarda bulunmak, (d) modern hayat ile örf ve gelenekler arasında kalmış ve manevî boşluğa düşmüş gençlerin sorunlarına çözüm üretmek, (e) hapisanede yatmakta olan mahkumların manevî ihtiyaçlarını karşılamak ve (f) genelde dinsel yönden sapma gösteren ve bunalıma girmiş danışanlara manevî rehabilitasyon hizmetleri sunmak gibi çalışmalar yapmakta"* oldukları (Koç, 2012: 208, 212) bildirilmektedir.

"Psikoloji (klinik), psikiyatri (kültürel), psikolojik danışma ve rehberlik ile teoloji alanlarını da kapsayan disiplinler arası bir yaklaşımı içermekte" (Koç, 2012: 205) olan manevi-(psikolojik) danışmanlık hususunda ülkemizde, *"İlk olarak 24 Mayıs 2012'de Ankara'da 'I. Ulusal Din Psikolojisi ve Manevi Bakım Çalıştayı' düzenlenmiştir. 07.01.2015 tarihinde ise Diyanet İşleri Başkanlığı ile Sağlık Bakanlığı arasında, 'Hastanelerde Manevi Destek Sunmaya Yönelik"*

İşbirliği Protokolü” imzalanmıştır. Protokol imza toplantısında “Diyanet İşleri Başkanlığı ile bu konu üzerinde 2012'den beri çalışıldığı, Avrupa ve ABD'deki örneklerin incelendiği, din adamlarına gerekli eğitimler verildikten sonra bazı illerde başlatılacak pilot uygulamayla talep eden hastalara ve yakınlarına ilk defa manevi destek hizmeti verilmeye başlanacağı bildirilmiştir (www.saglik.gov.tr). İnsanın manevi boyutu sadece dini inançları içermez. Bunun yanında hayatın anlam ve amacını kavramayı sağlayan hisleri de içerir.” (Kavas ve Kavas, 2015: 453-454) "Hastalarda Manevi Bakım İhtiyacı' Konusunda Doktor, Ebe Ve Hemşirelerin Manevi Destek Algısının Belirlenmesi: Denizli Örneği"¹⁶⁹ isimli çalışmada cinsiyet, kıdem, yaş ve meslek değişkenine göre "manevi destek algısı" düzeylerinde anlamlı farklılık bulunamamış; her üç mesleğin de "manevi destek algısı" toplam puan ortalaması düzeyi yüksek çıkmıştır: "Doktor, Ebe ve Hemşirelerin Manevi Destek Algısı toplam puan ortalaması düzeyinin yüksek çıkması manevi bakım çalışmalarına bu gruptaki sağlık personelinin olumlu yaklaştığının göstergesi olabilir. Bu sonucu, Doktor, Ebe ve Hemşireler hastaların Manevi Desteğe ihtiyacı olduğunu düşünmektedirler şeklinde de yorumlayabiliriz. Bu sonuç Doktor, Ebe ve Hemşirelerin hastalarına empatik yaklaştıkları ya da sahip oldukları dini inançlar ve kültürel değerlerden de etkilenmiş olabilecekleri şeklinde de değerlendirilebilir... Hastalara uygulanan manevi desteğin olumlu psikolojik etkilerine yönelik sonuçları arttıracak konusundaki tutumlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Sağlık çalışanları manevi desteğin hastalarda güven duygusunu ve yaşama direncini arttırdığını, tıbbi tedaviyi desteklediğini düşünmektedirler diyebiliriz." (Kavas ve Kavas, 2015: 457-458)

Zorluklara karşı güven ve koruma duygusu sağlayan din, insanın yalnız olmadığı ve zorluğu aşmada yardım göreceği inancıyla ve "anlam"a ulaşmayı kolaylaştırıp, sıkıntıların insanları olgunlaştıracağı düşüncesiyle manevi destek sağlamaktadır: Allah'ın her zaman kendisi ile birlikte olduğuna inanan insanın, daha az kaygı ve strese kapılma durumu yaşayarak, fizyolojik ve ruhsal sağlığını koruyabildiğini, yapılan araştırmalar da desteklemektedir.¹⁷⁰ (Kula, 2002: 241) Dinin birinci derecede etkili olan manevi destek unsurunu direnç, azim, gayret ve ümit ile

¹⁶⁹ "Yapılan araştırmalar hastalıkların önlenmesi ve tedavi edilmesinde, ağrı, anksiyete ve depresyonun azaltılmasında, yaşam kalitesinin geliştirilmesinde ve sorunlarla başa çıkmada inanç ve dinsel aktivitelerin yararlı olduğunu göstermiştir. Manevi boyutun sağlık, iyilik ve yaşam kalitesi üzerine olumlu etkisi olduğu açıktır." (Kavas ve Kavas, 2015: 453)

¹⁷⁰ "Din, insan hayatı ve geleceği ile ilgili bilgiler de sunmaktadır. Hayatın belirsizliklerini kapsayan bu bilgiler, insanın kendine güvenmesini sağlamakta, karşılaşılan problemlerle mücadele azmini artırmaktadır. Yapılan araştırmalarda ölüm olayları ile başa çıkmada dinin ilk sırada, tehlike oluşturan durumlarla başa çıkmada dinin üçüncü sırada, mücadele gerektiren durumlarla başa çıkmada dinin on beşinci sırada yer aldığı tespit edilmiştir. Kırsal kesimlerde ve yaşlılar üzerinde yapılan tüm araştırmalarda, başa çıkma yöntemi olarak din, sürekli ilk sırada yer almıştır." (Kula, 2002: 242)

olayları aşmada destek sunan "iman"¹⁷¹; diğer destek unsurlarını ise dini ibadet ve değerler oluşturmaktadır. İbadetler, içinde yaşadığı âleme uyum çabasında olan insan için insanın Allah'la, kendisiyle, diğer insanlar ve yaratılmışlar ile ilişkilerini düzenleyerek, insanın kişiliğinin gelişip olgunlaşmasına yardımcı "eğitim programı" (Hökelekli, 2011a: 249) olarak manevi destek sunmaktadır. Allah ile ilişki kurma ve O'ndan yardım dileme hali olan "dua", her çeşit problemin aşılmasında kullanılan; aktif ve anlamlı bir bilişsel süreçtir ve sıkıntılı durumlarda etkisini "*rahatlama, sakinleşme*" şeklinde göstermektedir. (Kula, 2002: 244, 246) Yapılan araştırmalarda, dini inanç ve değerleri içselleştirip hayatlarına daha geniş anlamda yayanların, ahiret inancıyla, ölümü daha kolay kabullendikleri ve ölümden olumlu anlamlar çıkardıkları görülmüştür. (Kula, 2002: 248) Engelli birey ve ailelerinin, Hz. Peygamber'in hayatının örnekliği eşliğinde, günlük yaşama uyum sağlama ve psikolojik olarak rahatlama üzerine yapılan araştırmada, bu kişilerin, Hz. Peygamber'i "model"¹⁷² olarak, manevi destekten faydalandıkları gözlenmiştir. Araştırma sonucunda, engelli birey ve ailelerinin, Hz. Peygamber'den model aldıkları 10 davranış modeli ile karşılaştıkları zorluk ve sıkıntıları aştıkları tespit edilmiştir. Bunlar: "*zorluklar karşısında sabırlı davranma, her şeye rağmen amacından vazgeçmeme, dua etme, yaşananları imtihan olarak görme, çocuklara karşı sevgi ve şefkat gösterme, sahip olunanların değerini bilme ve şükretme, yaşanan zorluk ve sıkıntılara sabretmenin karşılığının alınacağı anlayışı, güzel ahlak çerçevesinde davranma ve olumlu davranışlarda bulunma, kolaylaştırıcı ve sevdirci şekilde davranma, inancın olumlu etkisi ve dayanma gücü sağlaması şeklinde sıralanabilir.*" (Kula, 2011: 163-181)

Kur'an'ın öğretisinin, müminlerin ruh sağlığına sağladığı olumlu katkısı incelendiğinde, doğumdan ölüme ve ikisi arasındaki dünya hayatına yönelik algıları düzenleyip; ölüm sonrası hayata yönelik gerekli bilgileri vererek ve Tanrı tasavvurunu düzelterek, Allah'ın dost oluşunu öğretirken; hayır ve şerrin izafi olduğunu bildirerek manevi destek sağladığı görülebilir. (Altaş ve Köylü (ed), 2012: 61) Aynı şekilde Hz. Peygamber'in manevi destek uygulamaları incelendiğinde, günümüze ışık

¹⁷¹ "Allah, hem ümitsizlik, sıkıntı, bunalma, korku ve endişe durumlarında insana yardım edecek kudretli bir güç, hem de sevinç ve mutluluk anlarında insanın şükran ve sevgi ifadelerini sunabileceği ilahi bir güçtür. Böylece insan hem duygusal taşkınlık hem de çökkünlük durumlarından kurtulur ve dengeli bir özellik kazanır." (Kula, 2002: 247)

¹⁷² Hz. Peygamber "*kınama, alay etme-aşağılama, kötü lakap takma, toplumdan soyutlama, kötü davranma, iftira atma*" gibi engellemelerle karşılaşmış ve bunları "*sabır, azim ve hedefinden sapmama, Allah'a sığınma ve ümidini yitirmeme, güzel davranışlar sergileme*" (Kula, 2011: 175-180)ye devam etme gibi tutum ve davranışlarla aştırmıştır.

tutabilecek pek çok örnek bulabilmek mümkündür. Bunlardan bazısı, mevcut zorlayıcı durumu aşma yönünde, bazıları da zorlukların oluşmasını engelleyici olabilmektedir. Örneklerden birini, çirkin olduğu için psikolojik sıkıntılar yaşayan ve toplumdan uzakta, çölde yaşayan Zahir isimli sahabeye, getirdiği malları Medine pazarında satarken sergilediği davranış oluşturmaktadır: *"Bir gün Peygamberimiz pazarda mal satan Zahir'in arkasından yaklaştı ve elleriyle gözünü kapatarak 'köle satıyorum' diye seslendi. Zahir Peygamberimize 'beni bu çirkin ve sakat halimle kim ne yapsın, ben değersiz biriyim' deyince Peygamberimiz : 'Hayır! Yemin olsun ki sen Allah ve Resulü yanında çok kıymetlisin' buyurdular."* (Önder, 2014: 239) Hz. Peygamberin bu davranış ve sözleri, "değerli olma" algısını, "güzel olmak ve sakat olamamak" üzere bina eden Zahir'in, algısını yeniden düzenlemesine katkı sağlayarak, manevi destek ve psikolojik yardım sunduğu için Zahir'in, kendisi ile barışıp, sosyalleşmesini sağlamıştır. (Önder, 2014: 239)

Bir diğeri, "Kalk ve uyar!"¹⁷³ emri nazil olduğunda yaşadığı zorluğu eşi Hz. Hatice'ye, "kimi davet edeyim, beni kim tasdik eder?" sorusuyla dile getirdiği ve üç-dört yıl sürecek olan "gizli davet" sürecindeki zorlukları aşma örnekliğidir: Eşinden "Ey Allah'ın Elçisi! Seni ben tasdik ederim; herkesten önce bu dine beni çağır"¹⁷⁴ cevabını almış; daha sonra kuzeni Hz. Ali, azatlısı Zeyd bin Harise, Ebû Bekr ve çocukları Zeyneb, Rukıyye, Ümmü Gülsüm Müslüman olmuşlardır. (Çetin, 2006: 55) Ancak gizlice yürütülen davet; sunulan mesajların etrafında sınıksız kenetlenerek samimiyetle bağlanacak kişileri gerektirdiğinden, daveti kabul edecekleri tahmin edilen ve güvenilen yakın dostlardan davete başlanması gerekmektedir. "Ferdî davet" olarak da isimlendirilen gizli davet sürecindeki zorlukların; güvenilir eş-dost ve yakın çevrenin varlığıyla kolaylaştırıldığı söylenebilir. 30 kişinin Müslüman olduğu bu süreçte, sohbetler ve ibadetler gizlice yapılırken, davetin açıktan yapılmasını emreden vahiy gelmediği için açık davet amaç edinilmemiş; kardeşlik, yardımlaşma ve Müslüman cemaati oluşturma ilkeleri hedeflenmiştir. (Şenyayla, 2008: 10-12) Toplumsal bir dönüşümün gerçekleştirilebilmesi gibi önemli ve zorlu bir amelin kolaylaştırıcısının, güvenilir ve samimi bir şekilde inananların, bir araya gelip

¹⁷³ Bkz. Müddessir Suresi, 74/ 7.

¹⁷⁴ İlk Müslümanlar, içinde bulundukları şartlara rağmen olabildiğince kişilikli, iyi ahlaklı, utanç verici alışkanlıklardan diğerlerine nispetle daha uzak, cesur, sabırlı, dürüst, etkili konumdakilerce körü körüne güdülmeye rıza göstermeyen, şirkte taassubu olmayan, bazıları Haniflerin terbiyesinde yetişmiş, bazıları da İslam öncesinde Hz. Peygamber ile dostluk kurmuş ve ticari amaçlı seyahatlerde yol arkadaşlığı yaparak Onun dürüstlüğü ve güvenilirliğini yakinen tanıyan kimselerdir. İlk Müslümanların önemli bir kısmını da zayıf statüdeki himayeden yoksun köle ve cariyeler oluşturmaktadır. (Demircan, 2015a: 70)

"kardeşlik" duygusu ile kenetlenmeleri; kardeşlik duygusunun inananları kuşatıcı etkisinin kaynağının ise "Allah'a ve ahirete iman" olduğu söylenebilir. Zira cahiliye döneminde de bulunan ve aralarında kan bağı bulunmayan bir kişiyi "kardeş" olarak ilan ettiğinde mirasına ortak edecek derecede öz kardeşi gibi ilgilenme olarak tanımlanan, sosyal ve siyasi dayanışma kurumlarından biri olan muâhât/kardeşleştirme, kişinin rakiplerine ve başkalarına karşı destek amacı ile uygulanırken, Hz. Peygamber'in uygulamasında inanç ilişkisi çerçevesinde olmak üzere ve Müslümanların birbirlerine destek olarak dayanışma alanını belirlemiştir. Yani ilki, müşriklerin "zalim de olsa kardeşine yardım et" atasözlerinde de kendisini gösterdiği gibi ayrıştırıcı özellik taşıırken, diğeri, başkalarını dışlamayı değil, dayanışmayı hedeflemiştir. (Demircan, 2014a: 67, 77-78) Aynı kavramın cahiliye elinde zulme sebep olarak algılanıp kullanılırken, Hz. Peygamberin elinde manevi destek unsuru olarak kullanılması; zorlukları, insanın yanı ve yanlış algısının oluşturabildiğini ve kolaylığın da aslında aynı anda mevcut oluşunu gösterdiği de ifade edilebilir. Hz. Peygamber'in, sahabeler arasında tesis ettiği "muâhât"ı, manevi destek uygulaması olarak incelemek mümkün görünmektedir. Hadis-i şeriflerde¹⁷⁵ de kardeşliğin manevi yönünün öne çıkıp, sosyal ve ahlaki konulara vurgu yapılması, manevi desteğin, yaşantı haline getirilmesi gerektiğini göstermektedir. (Önder, 2014: 239)

Hz. Peygamber'in, zorlukların aşılmasında manevi destek olarak örnekliklerinden bir diğerini de çocuk ve kadınlarla iletişim şekinden edinmek mümkün görünmektedir. Çocuğun yetiştirilmesinden aile büyüklerinin sorumluluğuna dikkat çeken Hz. Peygamber; çocuklarına düşkün olan anneleri övüp, çocuklarına sevgi ve şefkatle davranmalarını öğütlemiştir. (Sarıçam, 2002: 335) "Hz. Peygamber, çocuklara gösterilmesi gereken merhamet duygusunun, yetişkin bir Müslüman olmanın tabii sonucu olduğunu, çocuklarımıza neyi verirse onu alacağımızı, bu duygudan uzak ve yoksun olmanın her şeyden önce kişinin kendisine zarar vereceğini ifade buyurmuştur." (Hökelekli, 2012: 283) Çocukların varlığını her zaman ciddiye alıp, onlara yetişkin insan seviyesinde değer verip, ilgi göstermesi, selam vermesi, hatırlarını sorması, hasta olduklarında

¹⁷⁵ "Kul din kardeşine yardımcı olduğu sürece, Allah da onun yardımcısı olur". (Müslim, Zikir/38) "Mü'minler birbirini sevmeye, birbirlerine karşı sevgi ve merhamet göstermede tek bir beden gibidir. O bedenin bir organı acı çektiği zaman, bedenin diğer organları da uykusuzluk ve yüksek ateş çekerler". (Buhari, Edeb/27) "Müslüman Müslüman'ın kardeşidir. Ona zulmetmez, onu zalimlere terk etmez. Kim bir Müslüman'ı bir sıkıntıdan kurtarırsa, Allah da onu kıyamet gününde bir sıkıntıdan kurtarır. Kim bir Müslüman'ın kusurunu örterse, Allah da kıyamet günü onun bir kusurunu örter." (Müslim, Birr/58; Buhari, Mezalim/3)" (Önder, 2014: 238-239)

ziyaretlerine gitmesi, namaz kılariken ve hutbe esnasında dahi onların arzularını yerine getirmesi, oyunlar oynaması, hoşlarına gidecek şekilde şakalaşıp eğlendirmesi, sevgi-şefkat-adaletle yaklaşması ve *"şefkatli olmayana merhamet edilmez"* sözleriyle bu davranışlarını açıklaması (Hökelekli, 2012: 283-284), hem içinde bulunulan anı hem de gelecek zamanı, zorluklara doğru değil de kolaylıklara doğru yapılandırıcı davranışlar/manevi destek olarak yorumlanabilir. Kendisini küçük bir çocuk iken sosyal hayata dâhil eden dedesi gibi o da çocukları sosyal hayata dâhil eder; bayram namazı kılınacağı zaman kadınlar, çocuklarıyla birlikte gelirler. Namazda çocuk ağlaması duyduğunda kısa surelerle namazı bitirmesi de, hem Onun kadınlara ve çocuklara duyduğu merhameti, hem de sair zamanlarda da kadınların, mescide çocuklarıyla geldiğine işaret etmektedir. On beş yaşın altında olup da savaşa katılmak isteyen çocuklara engel olur; kız çocuklarına özel önem verip, kız çocuğu yetiştirenleri özel olarak över, onları hakir görmeyi, onlara karşı kötü duygu ve düşünce beslemeyi ve savaşlarda kadınların ve çocukların öldürölmelerini yasaklar; esir düşen çocukların annelerinden ayrılmamalarını emreder. Çocuklara güzel ad konulması, iyi bir eğitim alması, çocuklar arasında eşit muamele görmeleri ve evlendirilmeleri hususuna dair çocukların haklarını dile getirmesi ve ebeveynin onlara karşı adil davranmasına yönelik ısrarlı tavsiyelerinin, (Sarıçam, 2002: 336-339) neslin ahlaken, ruhen ve dolayısıyla bedenlen sağlıklı gelişmesi ve bunların eksikliğiyle oluşacak olan zorluk ve sıkıntıların engellenmesi için oldukça önemli tavsiyeler/manevi destek oldukları ifade edilebilir.

Müslömanların eğitime, kadın-erkek demeden önem veren Hz. Peygamber, akşam namazı ve yemeğinden sonraki saatlerini, hanımlarının eğitime ayırmıştır. Yemekte misafirleri varsa, onlar ayrıldıktan sonra toplanan eşleri ile *"bir taraftan evin gündelik sorunları konuşulup çözüm yolları müzakere edilirken, diğer taraftan Hz. Peygamber, eşlerine o gün inmiş ayetler hakkında bilgi verirdi. Kendi aralarındaki sohbetlerini dinler, varsa bir yanlışları düzeltirdi."* (Demircan, 2015b: 37) Eşlerinin varsa sorularını cevaplandırıldığı gibi kendisi evde yokken Medineli Müslöman hanımların gelip sorduğı soruları da yanıtlardı. (Demircan, 2015b: 37) İlk vahiy aldığı zaman yaşadığı sıkıntıyı, Hz. Hatice ile yaptığı istişare ve Hz. Hatice'nin, dirayet ve isabetli karar vermesiyle aşmasında olduğu gibi Hudeybiye anlaşması sonrası ashabına kurbanları kesip tıraş olmalarını söylediğı zaman, ashabın isteksiz davranışını, eşi Ümmü Seleme ile istişare edip, onun; *"Ya Resulallah! Sen çıkıp kurbanını kes, başını tıraş et. Onların hepsi sana uyacaktır."* tavsiyesini yerine getirerek aşması (Sarıçam, 2002: 286-287); Medine

döneminde yaşanan ve "Îlâ' Vak'ası" olarak geçen olayda bazı aşırı dünyevi talepleri üzerine eşlerine bir ay müddet verip *"şerait altında yaşamaya razı değilseniz ayrılırız"* demesi ve onlara düşünme zamanı tanınması (Berki ve Keskiöğlu, 2010: 408), ayrılıkların arttığı günümüzde yaşanan ailevi zorluk ve sıkıntıların, Hz. Peygamber'in eşleriyle olan iletişimindeki kolaylaştırıcı yöntem ve ilkelerle aşılabilecek manevi destek unsurları olarak ifade edilebilir. Zira Hz. Peygamber, toplumsal ve aile içi şiddeti engellemek üzere gerekli tedbirleri, hayat tarzına hâkim kıldığı sevgi ve saygı yoluyla aldığı gibi hanımlarıyla arasında çıkan sorun yüzünden, onunla evli olan kızlarını dövmeye kalkışan Hz. Ebu Bekir ve Hz. Ömer'i; *"Allah Teâlâ beni şiddet uygulayan birisi olarak göndermedi; bilakis eğitici ve kolaylaştırıcı olarak gönderdi"* (Sarıçam, 2002: 366) diyerek engellemiştir. Kadın ve erkeği bir arada zikreden ayetlerde görüldüğü gibi kadın ve erkek birbirini tamamlayan, birbirine destek veren iki insan olarak her ikisi için de Allah katında değer ölçüsü, "takva" olduğundan, Hz. Peygamber'in nazarında kadın da düşünce ve ifade özgürlüğüne sahip kılınmış; ilim öğretilme konusunda ayırım gözetilmemiş; kız veya kadın, istemediği erkekle evlendirilmemiş; kadınlardan da biat alınmış; sosyal hayattan, hatta savaşımlara katılmaktan da men edilmemiş; verdikleri eman kabul edilmiştir. İlk vahyi aldığı anda Hz. Hatice'nin desteğiyle başlayıp (Sarıçam, 2002: 346-347) Hz. Aişe'nin kollarında vefat ettiği zamana kadar Hz. Peygamber'in, insana "insan" olduğu için verdiği değer ve merhametle her yaş ve statüye, her cinse sevgi, saygı ve adaletle yaklaşımının, manevi desteğin örnekliğini sunduğu ifade edilebilir.

Yirmi yaşında iken katıldığı Hılful'l-Fudûl ile toplumda tefrikayı önleyerek, haksızlığa karşı durarak ve yirmi beş yaşlarında iken "el-Emîn" diye anılarak gençliğe örnek olan Hz. Peygamber, İslam'ı tebliğ sürecinde gençlerden büyük ölçüde destek almıştır: On yedi yaşında İslam'ı kabul eden Erkam b. Ebi'l-Erkam'ın evi, merkez olarak kullanılmış; bu evde Müslüman olan Mus'ab b. Umeyr, I. Akabe Biatı'ndan sonra Hz. Peygamber tarafından Medine'ye öğretmen olarak gönderilmiş ve pek çok Medineli onun eğitiminde Müslüman olmuş; Hz. Peygamber vefat ettiğinde yirmi bir yaş civarında olan Zeyd b. Sabit, komşu hükümdar ve kabilelere gönderilen mektupların çoğunu yazmış, tercüme için İbranice ve Süryanice öğrenmiş, iyi bir miras bölüştürücü olduğu için ganimet taksimine memur kılınmış, vahiy kâtipliği yaptığı gibi Hz. Ebubekir döneminde de Kur'an'ın toplanması görevini başarıyla yerine getirmiş; on sekiz yaşlarındaki Üsame b. Zeyd, Suriye'ye gönderilen

orduya komutan tayin edilmiştir. (Sarıçam, 2002: 339-342) Gençlik dönemi; her şeyin en doğru ve iyisini bilme, bulma ve yapma isteği ile akıl ve gönül yüceliğinin yaşandığı bir dönemdir.¹⁷⁶ Toplumdaki köklü değişikliği hedef alan her sosyal hareketin dayanağı olan iki kesimden biri "*daha adaletli ve anlamlı bir dünya kurmak için umut dolu, harekete hazır idealist*" (Hökelekli, 2012: 287) gençler¹⁷⁷, diğeri ise ezilip sömürülen ve ihmal edilen kesimdir. İslamiyet'in kabul ve yayılmasında da ihmal edilen fakirler, kimsesizler, köleler ve dışlananlar ile çoğu otuz yaşın altındaki gençlerin destek ve katkılarıyla güçlenip gelişmesinde önemli oldukları görülmektedir. (Hökelekli, 2012: 287-290) Ancak gençleri olumlu yönde gelişmeye sevk eden şartların başında da onları anlayıp dinleyecek; sevgi, saygı, hayranlık ve takdirlerini kazanacak yetişkinlerin varlığı önem arz etmektedir. Hz. Peygamber'in, onların yetişmesinde¹⁷⁸;

- Sağlam bir kişilik geliştirmelerine imkân sağlayarak ve kabiliyetlerini de göz önünde bulundurarak onları teşvik ettiğini,
- Cesaretlendirip ilimde uzmanlaşmalarını, elçilik ve tercümanlık yapmalarını, dini konularda fetvalar verebilmelerini, öğrenmeye iştiaklarını artırmalarını sağladığını,

¹⁷⁶ "Yetişkinler seviyesinde bir düşünce kapasitesine ulaşan ergen, bir taraftan içinde yaşadığı çevrenin ve dünyanın sorunlarını, diğer taraftan çağlar boyu bütün insanlığı uğraştıran tabiatüstü, dini ve metafizik konuları düşünmeye başlar. Çocuklukta idrak edilen fakat ifade edilemeyen iman, ergenlikte şuurlu bir gelişime doğru yönelir. Duygu hassasiyeti ve kapasitesi de zirveye ulaşmaktadır... Ergen, kendisini çevreleyen şeyleri basit bir şekilde görmez; kendisinde olup bitenlere karşı şaşkınlık içerisinde. Bu şaşkınlıkla, içgüdüsel olarak Allah'a yönelir. Dini inanç ve değerler büyük bir önem kazanırlar... Ergenlik ilerlediğinde geleneksel dini kalıpları tenkit ve değerlendirmeye tabi tutarak şahsi bir din anlayışına ulaşma yaşanır... Ergenliğin sonlarına doğru derin bir sezişle varlığını hissettiği Allah, ergenin iç fırtınasını dindirir. Ruhi güç ve fonksiyonlar uyumlu bir şekilde bütünleşme imkânı bulurlar." (Hökelekli, 2011a: 267-270, 280)

¹⁷⁷ Çoğu; refah ve itibar sahibi ailelerini terk ederek Hz. Peygamber'in safında yer alan gençlerden birisi "Musab b. Umeyr" dir: Zengin, asil bir ailenin üyesi ve güzel bir delikanlıdır. Müreffeh bir hayatı, ailesinin de karşı çıkmasına rağmen terk ederek, Habeşistan'a hicret etmek zorunda kalmıştır. Diğer bir genç olan "Ebu Huzeyfe", Kureyş Liderlerinden Utbe'nin oğludur ve babasından sonra liderlik, servet, itibar, rahatlık onu beklemektedir. Ancak o da, Hz. Peygamber'in yanında olmayı seçmiştir. (Hökelekli, 2012: 288)

¹⁷⁸ Hz. Peygamber; "Gönlü Allah'a bağlı, severek Allah'a ibadet eden gençlerin" kıyamet gününde, arşın gölgesinde mutlu olacaklarını; hastalanmadan önce sağlığın, ihtiyarlıktan önce de gençliğin değerinin bilinmesini ifade ederek, kız-erkek bütün gençlerin Allah'a bağlı, arzularının peşinde koşarak sağlığını ve gençliğini heba etmeyen ve İslam kardeşliğine ve istişareye verdiği önemle birbirinin düşüncesine saygılı, başkalarının birikimlerinden faydalanan bireyler olarak yetişmesinin ve bunun için de yetişkinlerin mutlu-huzurlu bir ortam ve örneklik sunmasının gerektiğini bildirmiştir. (Sarıçam, 2002: 342-343)

- Sorumluluk gerektiren en yüksek görevlere hazırlanmalarını¹⁷⁹, en zor savaşlarda komutanlık yapmalarını¹⁸⁰ ve öte yandan
- Aşırı zühde yönelmeleri durumunda da onları kırıp gücendirmeden sünnetine uygun tarzda orta yolda yürümelerini tavsiye ederek gençlerle yakın ilişkisini sürdürdüğünü;
- Cinsel konulardaki sorunlarını ciddiye alıp örnek uygulama ve yaklaşımlarla çözmeye çalıştığını, evlenmelerini kolaylaştırdığını¹⁸¹;
- Hür düşüncelerini teşvik ettiğini ve bu yaklaşımları ile (Hökelekli, 2012: 287-293) ihtiyaçları olan manevi desteği sağladığını ifade etmek mümkün görünmektedir.

Dolayısıyla toplumun her kesiminden bütün insanlara yönelik bu uygulamalarından, bugün yaşanan birçok zorluğun aşılması için gerekli manevi destek unsurlarının pratik örneklerinin bulunabileceği ifade edebilir.

Âlemlere rahmet¹⁸² ve uyarıcı¹⁸³ olmak üzere gönderilen Hz. Peygamber'in peygamberliği evrensel olduğu için hicretin 6-7. yıllarında, Arabistan ile diğer bölgelerdeki hükümdar ve kabile reislerine, birer mektup ve elçi gönderir. Görevlendirdiği elçileri, gidecekleri yere daha önceden giden kimselerden seçmesi, mektuplarında "*kısa, öz ve nazik ifadelerle*" onları İslam'a davet etmesi (Çetin, 2006: 87) kabulü zor olabilecek davetin, kolaylaştırıcıları olarak yorumlanabilir. Hicri dokuzuncu yılda, Tebük Gazvesinden sonra Arap kabilelere ait elçilerin heyetler

¹⁷⁹ Kur'an ile karıştırılabileceği endişesi ile hadislerin yazılmasının yasaklandığı bir dönemde, Abdullah b. Amr b. El-As'a bu konuda özel izin vermesi; kendisiyle Yahudiler arasında elçilik ve tercümanlık yapması için Zeyd b. Sabit'i görevlendirmesi; Hz. Ali, Abdurrahman b. Avf, Abdullah b. Mesud, Zeyd b. Sabit ve Muaz b. Cebel gibi gençlere fetva verme izni vermesi, "*Ümmetimin içinde helal ve haramların neler olduğunun bilgisine en çok sahip olan Muaz'dır*" sözünde olduğu gibi bazen onları açıkça överek öğrenmeye teşvik etmesi gibi... (Hökelekli, 2012: 289-290)

¹⁸⁰ En zor savaşlara katılıp, düşmanla ön safta savaşan gençlere Hz. Peygamber, çoğu savaşta sancağı, bizzat kendisi vermiştir. Tebuk Gazvesinde Beni Neccar kabilesinin sancağını henüz yirmi yaşındaki Zeyd b. Sabit'e vermesi, Bedir savaşında 21-22 yaşlarında olan Hz. Ali'yi sancaktar yapması ve diğer örnekler mevcuttur. (Hökelekli, 2012: 289-290)

¹⁸¹ Kızı Fatıma'yı kendisinden istemeye çekinen Hz. Ali'yi anlayışla karşılayıp, ona yardımcı olması ve evlenmelerini kolaylaştırıcı imkânları seferber etmesi ile hizmetinde bulunan yoksul bir genç olan Ebu Firas Rebia'yı evlenmesi konusunda yüreklendirmesi, bizzat aracılık edip evlenmesini sağlayıcı (Hökelekli, 2012: 292) davranışlarının; bugün evlenme konusunda zorluk çeken gençlerin sıkıntılarını çözücü kolaylıkların, aslında yine insanların bakış açılarında gizli olduğunu gösterdiği ifade edilebilir.

¹⁸² Bkz. Enbiya Suresi, 21/107.

¹⁸³ Bkz. Furkan Suresi, 25/1.

halinde Medine'ye gelmeleri üzerine bu yıl, siyerciler tarafından "*Elçiler Yılı*"¹⁸⁴ ismiyle anılır. Arapların, daha önce yol göstericileri ve önderleri olarak kabul ettikleri Kureyş kabilesine bakarak İslam'dan geri durdukları, Mekke'nin fethi ve Kureyş'in Hz. Peygamber'e yaklaşmasıyla Arapların da artık O'nunla savaşılmaya güçlerinin kalmadığını anladıkları bildirilmektedir. Bu olayın konumuzla alakalı bir yönünü; Arapların, Kureyş'i "*Beyt-i Haram'ın sahipleri, Hz. İsmail b. İbrahim'in öz çocukları*" görerek onları önder ve lider kabul etmelerine (Özkavukçu, 2012: 248) ve Hz. Peygamber de Kureyş'den olmasına, Risalet öncesinde de yaşantısı ve ahlakıyla atalarına layık bir örneklikle içlerinde bulunmasına rağmen, insanın sahip olduğu bozuk inanç yapısının etkisiyle bozulan algısından dolayı akletme kabiliyetini örtüşüne ve bu örtüden kurtulmasının yıllar alabileceğine örneklik teşkil edebilmesidir. Ayrıca kolaylık olarak Elçi'nin aralarında bulunması, O'nunla konuşup inançlarını sorgulama imkânına sahip olmalarına rağmen, belki de O'nun en yakını olan amcasının sözleriyle O'ndan uzak durarak, zorluğu seçmek ve akletme kabiliyetindeki örtüyü kaldırabilme fırsatını erteleme; insanın kendi elleriyle kendisine zulmüne örneklik sunması açısından da önem arz edebilir.

Kolaylıkla zorluğun iç içe olduğunu, ancak her ikisinden birini seçme imkânına sahip olan insanın, yapacağı seçime bağlı olarak ya zorluk ve sıkıntıyı veya kolaylık ve sükûneti seçebileceğini; çoğunluğun ise sosyal adetlere uygun hareket etme alışkanlığı ile zorluğu seçici olduğunu ifade etmek mümkün görülebilmektedir. Zira yetişkin insanların davranışları, üç grupta ele alınmaktadır: 1. Muhakeme sonucu ortaya çıkan, "aklî ve mantıkî davranışlar". 2. "*Bireyin içinde bulunduğu toplumun sosyal adetlerine uygun hareket etme duygusuna dayanan*", "akıl ve mantık dışı davranışlar". 3. Bireyin sosyal çevrede karşılaştığı olay ve durumlara uyum sağlayamaması sonucunda oluşan psikolojik tatminsizlikten doğan, "gayri aklî davranışlar". (Kurt, 2014: 28-29) Dolayısıyla insan; ya muhakeme kabiliyetini koruyarak ve geliştirerek ilk gruba dâhil olan davranışları sergilemekte veya sosyal adetlere uygun hareket etme duygusuyla kalabalık ile sürüklenmekte ya da her ikisini de gerçekleştirmediği için psikolojik gerilimle gayri aklî davranışlar sergileyebilmektedir ki ilk grup

¹⁸⁴ "*Heyetlerin büyük bir kısmı, mensubu bulundukları kabilelerin Müslüman olduğunu bildirmek, kabileleri adına Hz. Peygamber'e biatte bulunmak, İslam'ı öğrenerek kabilelerine öğretmek ve İslam'ı öğretecek kimseler talep etmek amacıyla geliyordu. Az sayıda da olsa bazı şartlarla İslam'ı kabul etmek veya kabul etmemekle birlikte cizye ödeyerek kendi dininde kalmak üzere gelen ehl-i kitaba mensup kabileler de vardı.*" (Demircan, 2015a: 40-41)

dışındaki davranışların "nefse zulmetme" ile tanımlandığını birlikte düşününce; kişinin, muhakeme kabiliyetini koruyup geliştirememesi sonucu kolaylıkları göremez hale gelerek kendisine kötülük etmeye başladığı ifade edilebilir.

Hız. Peygamber'in gönderdiği İslam'a davet mektuplarından biri de Necranlı Hristiyanlardır ve yaklaşık atmış kişilik bir heyetle Medine'ye gelen Necranlılar, Hız. Peygamber'le tartışmaya girerler. Tartışmalar devam ederken Al-i İmran Suresi'nin ilk seksen küsur ayeti nazil olur. Yirminci ayette Allah Teâlâ; Hız. Peygamber'e, kendisiyle tartışanlarla tartışmaya girmemesini tavsiye ederken ve 31-32. ayetlerde *"Eğer Allah'ı seviyorsanız bana uyun ki Allah da sizi sevsin ve günahlarınızı bağışlasın..."* *...'Allah'a ve Peygamber'e itaat edin.'* Eğer yüz çevirirlerse şüphe yok ki Allah kâfirleri sevmez." demesini buyurarak, kullarına şefkatini vurgularken, 61. ayette de tartışmada inat edenlere karşı mübâhaleye¹⁸⁵ davet etmesini buyurur. İzin isteyip aralarında tartıştıktan sonra kararlarını, lanetleşmemek yönünde veren ve kendi dinlerinden de dönmeyeceklerini söyleyen Necranlılar, cizye¹⁸⁶ vermeye razı olarak anlaşmayı imzalarlar. (Özkavukçu, 2012: 259-262) Olay üzerine nazil olan ayetlerin, tartışmaların sebep olduğu zorluk ve sıkıntılara karşı önleyici manevi destek sunduğu ifade edilebilir.

1.2. ZORLANAN BİREY VE ÖZELLİKLERİ

Birey, karşılaştığı olayı, biyo/psiko/sosyal varoluşa tehdit şeklinde algılasa, korku ve kaygı; yaşam alanına müdahale gibi algılasa, öfke ve kızgınlık gibi duygular; kayıp şeklinde algıladığında ise karamsarlık ve depresyon gibi durumlar ortaya çıkmakta ve bunlar da başlı başına stres yaratıcı olmaktadır. Strese yönelik davranışsal tepkilerde, etmeni ortadan kaldırmayı amaçlayan "aktif ve probleme yönelik davranışlar" ile stres ortamından uzaklaşma şeklindeki "pasif ve savunmaya yönelik davranışlar" gerçekleşmektedir ki bunlar aynı zamanda *"stresle başa çıkma mekanizmaları"* olarak isimlendirilmektedir. Zorlanan bireyin alarm aşamasındaki

¹⁸⁵ *"Dini bir konunun karşılıklı konuşma suretiyle halledilmesi imkânsız hale gelince, meseleyi çözümlmek için her iki tarafın, haksız olanın Allah'ın lanetine uğraması için Allah'a dua ve niyazda bulunmalarıdır."* (Özkavukçu, 2012: 262)

¹⁸⁶ *"Müslümanlarla iyi geçinmek için din değiştirmek icab etmiyordu. Müslüman olmak istemeyenlerin eski dinlerine dokunulmuyor, yalnız cizyeye bağlanıyordu. Ancak şirke asla müsaade yoktu. Bu ruhsat ehl-i Kitaba mahsustu."* (Berki ve Keskiöğlü, 2010: 401)

başarısızlığı, onu, direnç aşamasına sürüklemektedir. Bu aşamada birey, savaştan ve kaçıktan vazgeçmiş bir halde, strese rağmen bir denge sağlayarak varlığını sürdürmeye çalışmaktadır. Deneylerle de ispatlandığı üzere direnç süresi uzadıkça, birey tükenme aşamasına girmekte ve strese bağlı hastalıklara maruz kalmaktadır. (Hisli Şahin, 1995: 12-15)

Stres durumunda bireyde gerçekleşen bedensel ve psikolojik olayların fizyolojik olanları bütün insanlarda aynı basamaklarla gerçekleşmesine rağmen, psikolojik değişiklikler, kişilik ve çevreden etkilenecek farklılıklar göstermektedir. Bedenin fizyolojik tepkisi, stres vericilerden bağımsız olarak ortaya çıkan sabit bir tepkidir ve otoNomin sinir sistemi tarafından yönetilir. (Baltaş, 1996: 23, 24)

Stresli durumlarda oluşan bu fizyolojik değişiklikler, hipotalamusun denetlediği merkezî sinir sistemi ve iç salgı bezlerinin etkinliklerinden oluşurlar. Hipotalamus, beynin, merkezi çekirdek kısmında yer alır; iç salgı bezlerinin işlevlerini, vücut ısını, kalp atış hızı ve kan basıncını düzenler, duygu ve heyecanlar üzerinde önemli rolü bulunur. (Yöndem, 2011: 13) Hissedilen her çeşit duygu, beynin korteks (kabuk) ve limbik sistem bölümlerinde hızlıca değerlendirilir ve yeni mesaj hipotalamusa gönderilir. Hipotalamusun birinci görevi; beyin tarafından algılanan uyarana karşı bedeni hazır tutmak olduğundan, algılanan uyarının cinsine göre hassas ayrımlar yaparak özel sinyalleri ilgili bölgelere gönderir. Mesela birey üzüntü verici bir olayla karşılaşmışsa, hipotalamus sinyallerini gözyaşı bezlerine, yüzdeki kan damarlarına, ciğer ve kalpteki sinirlere gönderirken kişi öfkeleneyeceği veya sınırlarını zorlayıcı bir durumla karşılaşmışsa, hipofiz bezi aracılığıyla böbreküstü bezine ve bu bezin kabuğuna gönderir. (Baltaş, 1996: 155-156)

Strese tepki olarak hipotalamusda iki farklı tepki oluşur. Diğer bir deyişle, akut strese cevap veren iki yol söz konusudur. Ancak kronik durumlarda cevaplar farklılaşmaktadır. Bu yollardan biri; daha çok zorluklarla aktif mücadelede işler: Hipotalamus sinir sistemini, sinir sistemi de böbrek üstü salgı bezlerini uyarır ve buradan adrenal (epinefrin) ile noradrenalin (norepinefrin) salgılar. Bunların kana karışması ise kalp atışını hızlandırır ve vücudun daha hızlı bir şekilde glikoz kullanmasına neden olur. Bu sisteme "sempatik-adrenomedüller (SAM) sistem" denilir ve bu sistem sonucunda vücut "kaç veya savaş" tepkisine hazırlanır. Strese verilen diğer tepki ise yenilgi, içe çekilme ve çaresizliğe yol açan, kontrol edilemeyen durumlarda ortaya çıkar ve "hipotalamik-hipofiz adrenokortikal (HPA)

sistem" olarak adlandırılır. Bu sistem de hipotalamus'un, "kortikotropin salgılatıcı hormon (KSH)" salgılayarak hemen altındaki hipofiz bezini uyarması ile başlar. Uyarılan hipofiz bezi, stres hormonu olan "adrenokortikotropik hormon (AKTH)" salgılayarak böbrek üstü salgı bezinin dış bölümü olan korteksini uyarır. Korteks ise "glukokortikoid (kortizol¹⁸⁷)" denilen stres hormonlarını üretir. Kortizol, bağışıklık tepkisine engel olarak, "kurtulmak, iyileşmekten önceliklidir" veya "hayatta kalmak, doku tamirinden daha önemlidir" mesajlarını içeren ve bu nedenle acil durumlarda kişiyi kaçmaya veya savaşmaya hazırladığından faydalı bir hormondur. Ancak kortizol tepkisi sonlandırılmazsa, özellikle hipokampusa olmak üzere beyin hücrelerine zarar verebilir; hatta gelişimlerini bile önleyebilir: Stres yaşayan bebeklerin normal şekilde kilo alıp büyüyemedikleri görülmüştür. Beyinde, kortizolun bu zararından beyni koruyacak reseptörler (alıcılar) mevcuttur. Kortizol seviyesi yükselip, alıcılar etkin hale geldiklerinde, stres tepkisinde rol oynayan salgı bezlerini durdurmak için salgı bezlerine geribildirim mesajları yollarlar. Fakat stres yaratıcının varlığı devam ediyorsa HHA sistemi etkinliğini durdurmaz ve kortizol salgılamaya devam eder ki bu da stres kaynaklı biyolojik hasarların oluşumuna yol açmaktadır. (Baltaş, 2000: 172; Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 283-285)

Stres hormonlarının, öğrenmede önemli yeri olan hipokampusdaki hücrelere zarar vererek beyin hasarlarına neden olduğu; öğrenmeyi olumsuz yönde etkilediği¹⁸⁸ (Yöndem, 2011: 21) ve uzun süren yoğun stresin, hormonal dengeye bağlı olarak bağışıklık cevabını düşürdüğü; kanser dâhil birçok hastalığın ortaya çıkış ve şiddetinin stresle ilişkili olduğu bilinmektedir. Fakat stres verici durumlara verilen bedensel tepki, bireyin olaya yüklediği duygusal anlama paralel olarak değiştiğinden her insan için aynı ölçüde zararlı olmamaktadır. (Baltaş, 1996: 169)

Stres yaratıcıları veya bunlara gösterilen nabzın daha hızlı atması, adrenalın yükselmesi, endişe gibi fiziksel ve psikolojik öğeleri içeren tepkileri ifade edebilen stresin, iki kullanımda da bedensel ve zihinsel sağlıksızlığı, performans

¹⁸⁷ Stres ölçüsü olarak biyokimyasal çalışmalarda kortizol (Yöndem, 2011: 16) ile epinefrin ve norepinefrin ölçümleri kullanılmaktadır. Patoloji oluşumunda stres düzeyinin rolünü ölçen *Leighton Stres Skalası* ve *Algılanan Stres Düzeyi Skalası (PSS)* gibi psikometrik testler de bulunmaktadır. (Baltaş, 2000: 143)

¹⁸⁸ Aile tutumlarının önemini ortaya koyan Cüceloğlu (2012: 324), ortaokul giriş sınavına hazırlanan çocuklar üzerinde yapılan araştırmanın, stres doğuran faktörün sınava hazırlanmak olmayıp, ailelerin tutumları olduğunu gösterdiğini bildirmektedir. Aynı şekilde anne-baba ve öğretmenlerin, çocukların veya öğrencilerin çalışma güdülerini artırmak için sürekli kaygı artırıcı yaklaşımlarda bulunmalarının başarıyı olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir. (Baltaş, 1996: 125)

yetersizliklerini ve sapkın davranışları açıklamakta kilit öneme sahip olduğu (Marshall, 1999: 701-702) bildirilmektedir.

Stresin uzun sürmesi ile oluşan depresyona "beyin kimyasındaki bozukluk" tanımı ile yaklaşılmaktadır.¹⁸⁹ Stresin fizyolojik etkilerinin yanı sıra zihinsel, duygusal ve davranışsal etkileri de çoktur. (Yöndem, 2011: 21) Ancak bu etkiler, bireyin özelliklerine, algılama, yorumlama ve stres kaynaklarıyla baş etme şekline göre de çeşitlilik gösterdiği için stresle başa çıkma yöntemlerinden de bahsetmek gerekmektedir: Stres karşısında birey, psikolojik ve sosyal bütünlüğünü korumak amacıyla çeşitli çabalar içerisine girmektedir ve farklı bakış açıları ile farklı başa çıkma yöntemleri bulunmaktadır. (Göcek, 2012: 21) Başa çıkma yöntemlerinden en fazla rastlanılanın; "Problem Odaklı Başa Çıkma" ile "Duygu Odaklı Başa Çıkma" olduğu bildirilmektedir: Problem odaklı başa çıkmada kişi, sorunu tanıyıp alternatif çözümler üreterek ve ürettiği çözümleri değerlendirip en uygun olanı uygulayarak stres kaynağını değiştirmeye çalışır. Duygu odaklı başa çıkmada ise çatışma, engellenme, baskı ve kaygıyı azaltmak için bastırma, yansıtma, mantığa bürünme gibi savunma mekanizmalarıyla gerçeği olduğundan farklı algılamaya; bir çeşit kendini kandırma yoluyla, gerçekten tehdit olmadığına veya elde etmek istediği şeyi gerçekten istemediğine kendisini inandırıp değiştirmeye çalışır. Bu tür kendini kandırmaların tamamen bilinçdışında olduğuna inanan Freud'un aksine birçok psikolog, çoğu zaman kendimizi kandırdığımızın farkında olduğumuza inanmaktadır. Problem veya duygu odaklı başa çıkma farklılaşması, bireylerin algılarındaki değişikliği mümkün görüp görmemelerindeki farktan kaynaklanırken insanların çoğu, her iki mekanizmayı birlikte veya peş peşe kullanır. (Kula, 2005: 110-111; Morris, 2002: 520-521) Bireylerin strese verdikleri farklı tepkiler ve baş etme yöntemlerinden dolayı bu iki baş etmenin altında sekiz farklı strateji sınıflandırılmaktadır: "Yüzleşme, mesafe koyma (distancing), kendini kontrol etme, sosyal destek arama, sorumluluk alma, kaçınma, problem çözme ve pozitif yeniden değerlendirme." (Göcek, 2012: 21) Yaşanılan stres yaşantısının türüne ve özelliğine göre kullanılan farklı baş etme yollarının daha iyi sonuçlar verdiği bilinmektedir. Farklı stres durumlarına

¹⁸⁹ Psikiyatrist Kültegin Ögel (20 Ocak 2015), "Depresyon, tek başına beyin kimyasındaki bir bozukluk değil. Çünkü sonuçta psikolojik olaylardan dolayı beyin kimyası bozuluyor." demekte ve hastalarına depresyonun, yaşarken kötü ama insana çok şey kattığını, olgunlaştırdığını; çünkü insanın kendisini ve yaşamı sorguladığını, kendisinin ve yaşamın anlamını daha iyi görmesini sağladığını ve eğer bu dönemde bir şeyler öğrenebilirlerse tekrar depresyona girmelerinin de daha zor olduğunu söylediğini bildirmektedir.

maruz kalan bireylerle yapılan çalışmalar "kabullenme, problem çözme ve pozitif yeniden değerlendirme" gibi baş etme yollarını kullanan bireylerin TSG düzeylerindeki artışla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.¹⁹⁰ (Göcek, 2012: 21, 23)

İnsan, çevresindeki olayları kaynaklarına dayalı şekilde anlam kalıplarına oturarak veya bazen de çevresinde oluşturulmuş anlam kalıplarını benimseyerek, düşüncelerini geliştirmekte; çevresiyle olan ilişkilerini ve karşılaştığı olaylara karşı gösterdiği duygusal tutumları, bu düşüncelerine göre geliştirmektedir. Bu nedenle hissedeceği baskının derecesi de kendisine ve durumu nasıl algılayıp yorumladığına bağlı olarak değişmektedir. Sözcükler ve cümlelerle düşünen insanın, kendisini, diğerlerini ve dünyayı; duygu ve davranışlarını; olaylara ilişkin yaptığı iç konuşmalar ve inançlarıyla¹⁹¹ başlattığı bildirilmektedir. Olumsuz düşüncelerin bireyin, kendisini engellenmiş hissetmesine, gerilim duymasına ve katı düşünmesine; olumlu düşüncelerin ise kendisini üretken hissetmesine ve yaratıcı olmasına neden olduğu belirtilmekte; düşüncenin, öğrenmeye bağlı olduğu için değiştirilmesinin de mümkün olduğu bildirilmektedir. Olumsuz düşünceler otomatikleştiği için, stres seviyesini azaltmak, olumsuz düşüncelerin farkına varmayı (Altuntaş, 2003: 83-85, 87) ve onları olumluları ile değiştirmeyi gerekli kılmaktadır.

İnsanlar, psikolojik düzeydeki uyum için toplumsal düzene ve kendilerine özgü olarak edindikleri davranış kalıplarına ve zihinsel özelliklerine göre stres karşısında psikolojik tepkiler olarak çekilme, kabullenme, karşı koyma, özgüven eksikliği, yetersizlik duygusu, karamsarlık, kızgınlık, öfke¹⁹², kıskançlık, şüphecilik,

¹⁹⁰ Göcek (2012: 23-24)'in aktardığına göre: Prati ve Pietrantonio'nun; travma sonrası gelişimi ele alan araştırmaları derleyerek oluşturdukları meta-analiz çalışmasında farklı tip baş etme yollarının, travma sonrası gelişimi etkileme düzeyleri incelenmiştir. Yapılan meta-analiz sonucunda; dinsel baş etme, olumlu yeniden yorumlama yoluyla baş etme stratejileri ile travma sonrası gelişim arasında kuvvetli bir ilişki elde edilirken; baş etme yollarından sosyal destek arama ve kabullenme stratejileri ile travma sonrası gelişim arasında da kısmi fakat anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir.

¹⁹¹ İnanç; din veya doktrinin ötesinde, yaşama anlam kazandıran, yön veren ilkeleri kapsamakta ve sinir sistemine doğrudan gönderilen emirler olmaktadır. Dünyayı algılama süzgeçleri, amaçlara ulaştırıcı yol haritası ve davranışların güç kaynağını oluşturmaktadır. *"Beyin, gerçekle hayali ayıramamakta, kendisine ne söylenirse, onu yapmaktadır... İnançları iç temsil sitemiyle beynimizde oluştururuz. Beyinde pozitif veya negatif iç temsil yaratmak kişiye bağlıdır."* (Altuntaş, 2003: 91-92)

¹⁹² Denetim altına alınmayan öfkenin (Kızgınlık, sinirlenmek; öfke ise engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi), insanı; istemediği şeyler işlemeye ve bazen ömür boyu vicdan azabı çekmeye sürükleyen, ancak kontrol edilmesi mümkün olan bir duygu olduğu; Kur'an'ın isteğinin (Bkz. Al-i İmran, 3/133-134; Şura, 42/43) ve kişi öfkeliyken; ayaktaysa oturması, oturuyorsa yaslanması ve abdest alarak öfkeden uzaklaşması şeklindeki hadislerle de tavsiyenin; öfkeyi denetim altına alma yönünde olduğu belirtilmektedirler. (Karacoşkun vd, 2012: 164-165)

kaygı, korku¹⁹³, endişe, depresif duygular, kişilik değişikliği ve ruhsal hastalıklar gibi duygusal problemler geliştirebilirler. (Baltaş, 1996: 29-31; Morris, 2002: 520-521; Yöndem, 2011: 22-23)

Durumun psikolojik olarak "stres verici" şeklinde algılanmasının zihinsel düzeyde sebep olduğu problemlerden bazıları dikkat azlığı, bir konu üzerinde zihni odaklanma güçlüğü, farklı konular arasında ilişki kurma zorluğu, aşırı unutkanlık, uykusuzluk ve obsesif yani takıntılı düşüncelerdir. Zorlanan birey, bilinç ve çaba gerektiren kişiliği koruyucu mekanizmalara yöneldiğinde, problem odaklı başa çıkmayı seçmiş olmakta ve bilgisini artırma, algı alanını genişletme, anlama ve değerlendirmede bulunma, farklı şartlar ve yeni çözümler arayarak yapıcı düşünceye yönelebilmektedir. Zihinsel seviyedeki mücadele başarılı olmadığı, duygu odaklı başa çıkma seçildiği takdirde yoğunlaşan stresin, bireyin davranışlarına yansıyan belirtileri ise şu şekilde sıralanmaktadır: Karar vermede güçlük çekme ve en iyiye değil de garanti olanı seçme; değersizlik, terk edilmişlik, güvensizlik ve yetersizlik duyguları içinde alışılmış davranışlarda önemli değişiklikler; uygun olmayan şartlarda ortaya çıkan öfke, düşmanlık; kişilerarası ilişkilerde bozukluklar; sürekli olarak kişisel hata ve başarısızlıkları düşünme; sigara ve içki içme eğiliminde artma; duygusal ve cinsel hayatta düşüncesiz davranma; beraber olunan insanlara ya aşırı güven ya da güvensizlik içinde bulunma; alışılmışıdan daha fazla çalışma; konuşma ve yazı ile ifadede kopukluk; gerçek problemlerde kayıtsızlık gösterirken nispeten önemsiz konularda aşırı endişelenme; uyku ve beslenme bozuklukları ile ölüm ve intihar¹⁹⁴ düşüncesini sık tekrarlama. Bu yoğun stres, zihinsel ve duygusal karmaşaya sebep olduğundan sorun çözme becerileri ve etkili davranış sergileme olasılığını azaltmakta; bazı durumlarda kaçma-kaçınma davranışlarını artırmakta ve kişinin

¹⁹³ Korku; canın, malın, sevilenlerin, inançların ve toplum içindeki yerin tehdit edilmesiyle yaşanan ve bedensel belirtilerin de eşlik ettiği duygusal bir tepki olarak tanımlanmaktadır. Korku ile oluşan duygusal tepkinin şiddeti ve süresi, tehdide bağlıdır. (Baltaş, 1996: 122-123)

¹⁹⁴ İntihar girişimi olan majör depresyon hastalarının, intihar girişimi olmayan majör depresyon hastalarından hangi üst biliş süreçleri bağlamında farklılaştığını araştırmak üzere yapılan çalışmada; intihar girişiminde bulunan grubun; belleklerine ve dikkatlerine güvenlerinin düşük olduğu; her zaman düşüncelerini kontrol altında tutmak gerektiğine inandıkları; düşüncelerini kontrol edememelerini zayıflık olarak algıladıkları; düşüncelerinin kendileri için kötü olduğuna inandıkları; belirli düşünceleri kontrol edemedikleri takdirde cezalandırılacaklarını düşünerek kendilerini suçladıkları bulunmuştur. Dünyayı siyah-beyaz olarak katı sınırlar içinde kurgulama; daha az esnek düşünce sistemleri geliştirip problemlere katı yaklaşım sergileme; olayları, tek bir açıdan değerlendirme; dikkat süreçlerini aşırı biçimde benliğe ve bilişe odaklayıp, düşük benlik değerlendirmesi ve olumsuz süreçlere yoğunlaşarak aşırı genellemede bulunmanın kişiyi intihar girişiminde bulunmaya sürüklediği belirtilmektedir. (Ak vd., 2013: 95, 97-98)

kendisini geliştirmesi için tehlikesi olmayan riskleri almasını engellemektedir. Sonuç olarak bireyin üretkenliği azalmakta, insanlar arası ilişkileri bozulmakta ve zevk alamama gerçekleşmektedir. Bunlar da bireyi "stres verici" olarak etkileyerek bir kısır dngye sokmaktadır. (Baltaş, 1996: 29-31; Morris, 2002: 520-521; Yöndem, 2011: 22-23)¹⁹⁵

Strese gösterilen psikolojik tepkilerin en yaygınının anksiyete olduğu; bazı bireylerin "travma sonrası stres bozukluğu" denilen ağır anksiyete bozukluğu geliştirdiği; bazılarının öfke ile saldırganlık sergileyebilirken bazılarının da vazgeçme, duyarsızlık ve depresyon; edilgenlik ve çevresini kontrol etmek için gereken fırsatları görme yoksunluğuyla karakterize edilen öğrenilmiş çaresizlik ve bilişsel bozukluk geliştirebildikleri bildirilmektedir. (Smith vd., 2014: 502)

Stres altında kalmanın sebeplerinden biri de yaşamı kontrol etmek istemektir. Kontrol edilemeyen olaylar aşırı üzüntü ve çeşitli sağlık sorunlarına neden olmakta; umudun yitirilmesi ise hastalığa duyarlılığı artırmaktadır. Araştırmalar, beyin kimyasında oluşan istenmeyen değişimlerin sebebinin, "ğrenilmiş çaresizlik" olduğunu göstermektedir. *"Durumu değiştirebilmek için yapılabilircek hiçbir şey yok inancı"* ve *"soruna neyin sebep olduğu konusundaki düşünce"*¹⁹⁶, (Altuntaş, 2003: 54) ğrenilmiş çaresizliğin iki kritik faktörü olarak tanıtılmakta; *"asla"* ve *"daima"* kelimelerini kullanmanın çaresizlik duygusunu yoğunlaştırırken kontrol kaybını artırdığı bildirilmektedir. Önerilen nlemler ise umutların asla yitirilmemesi; çaresizlik duygusundan uzaklaştıracağı için bir şeyler yapmaya çalışmak; durumun çaresizliğini abartmaya karşı direnç göstermek; sorunlara, değiştirilebilecek faktörlere bağlı nedenler atfetmek; krizi, kişisel zayıflığı düzeltmek için fırsat görmek şeklinde sıralanmaktadır. (Altuntaş, 2003: 54-55)

Bazı insanlar, akıldışı inançları içselleştirerek kendilerini daha fazla strese sokabilmektedirler ve bireyin bu şekilde yarattığı stres, dış glerden bağımsız olarak onu etkilemektedir. Strese dirençli bireyler ise "psikolojik dayanıklılık" olarak adlandırılan kişilik özelliğine sahip olduklarından zor durumları "tehdit edici" değil

¹⁹⁵ öte yandan, davranışların sonucunda katlanmak zorunda kalınacak olan acılardan kaçınma arzusundan kaynaklanan, *davranışların sorumluluğunu kabullenmemenin*, özgürlükten uzaklaştırıcı ve bireyi, çaresizlik duygusu ile olaylarla başa ıkamayacağına dair bir inanç ve korkuya soktuğunu; bir yetişkinin, tüm hayatının kişisel seçim ve kararlarından oluştuğunu öğrenmesi gerektiği (Peck, 2013: 39, 41) belirtilmektedir.

¹⁹⁶ *"Sürekli başka bireyleri sorunların nedenleri olarak görenler, sorunlara gerçek bir anlam ykleyemezler, çaresizlik duygusu yaşarlar."* (Altuntaş, 2003: 55)

de "fırsat" olarak algılama eğilimindedirler. Ayrıca olayların bir dereceye kadar kendi kontrolleri altında olduğunu hissedenlerin, aynı şartlarda kendilerini güçsüz hissedenlere oranla strese karşı daha az duyarlı olduklarını göstermektedir. (Morris, 2002: 520-521)

Stresle başa çıkma adına kullanılan sağlıksız yöntemler, insanın kendi doğrularını bulmasını ve toplumsal üretkenliğe yardımcı olmasını zorlaştırmaktadır. Başarılı bir şekilde zorluklarla başa çıkmayı öğrenmek isteyen bir bireyin; üç hususa uyması gerekmektedir: *"Olayları ve insanları oldukları gibi görmeyi öğrenmeli; insanlarla ilgili gerçekçi beklentileri olmalı; kendine ait beceri ve sınırları tanıyıp geliştirerek, onlarla yaşamayı bilmelidir."* (Baltaş, 2000: 149, 154)

Stresin belirtileri fiziksel, duygusal, zihinsel ve davranışsal olarak dört grupta toplanabildiğinden, durumun farkında olmak stresle yapılacak mücadelede büyük önem arz etmektedir. Bu nedenle;

- Stresin, vücudun hangi bölgesine yerleştiğini bilip duruş bozukluklarının farkında olmak,
- Duyguların farkında olup onları ifade etmek,
- Düşüncelerin farkında olup bilincin genişlemesine yardımcı olmak,
- Davranışların farkında olup doğru olanlarını devam ettirmek ve yanlış olanlarını değiştirmek,
- Sosyal ilişkilerin farkında olup kişilerarası ilişkileri daha sağlıklı bir şekilde yürütmeye çalışmak (Altuntaş, 2003: 20-21) tavsiye edilmektedir.

1.3. ZORLANMA SONUCU YAŞANAN SIKINTI VE ÖZELLİKLERİ

Zorlanmaya sebep olan uyarıcıların şiddeti artıp-süresi uzadığında, uyarıcılar zararlı etkene dönüşmekte ve insanda sıkıntı, kaygı, korku, öfke ve baskı, sıkışma (angoisse) gibi duyguların oluşmasına sebep olmaktadır. (Köknel, 1987: 40-57, 136)

Bireyin belli bir sıkıntıya göstereceği tepki kişilik yapısı, destek kaynakları, stresle başa çıkma alışkanlığı, o günün önceki bölümünün nasıl geçtiği ve kişinin

atfettiği anlam, verdiği önem gibi pek çok faktöre bağlı olarak değişmektedir. (Hisli Şahin, 1995: 41)

Zorlanmaya ruhsal tepki olarak gözlenen sıkıntı nevrozları ve depresyon, 60'lı yıllardan sonra davranış bozuklukları ve ruh hastalıklarına bakış açısının değişmesiyle, davranış bozuklukları ve ruh hastalıkları ile zorlanma arasında neden-sonuç ilişkisi kurularak ele alınmaktadır: Zorlanmaya bağlı olarak oluşan ruh hastalıkları ve davranış bozuklukları arasındaki "*psikozlara, iç kaynaklı zararlı fizyolojik etkenlerin; organik psikozlara, dış kaynaklı zararlı fizyolojik etkenlerin; kişilik sapmalarına, ilaç ve madde bağımlılığına, psikonevrozlara, psikosomatik hastalıklara da dış kaynaklı kültürel ve toplumsal etkenlerin yol açtığı*" (Köknel, 1987: 374) bildirilmektedir. Depresyondan farklı olarak gelişen sıkıntı nevrozlarının başında; nerede ve ne zaman ortaya çıkacağı belli olmayan kaygı, korku ve sıkıntı nöbetleri şeklinde gerçekleşen *panik durumu* gelmektedir. Bu durum, bir nedene bağlı olmadan birden bire başlamakta; gittikçe artan kaygı, korku ve sıkıntı eşliğinde; göğüste şiddetli ağırlık, ağrı ve sıkışma, baş dönmesi, bulantı, kusma, terleme, titreme, karıncalanma, uyuşma, güçsüzlük gibi belirtilerle, bazen baygınlık hissi, bayılma ve şokla birlikte olmakta; davranışlarda düzen ve denge bozulmasına yol açmaktadır. Bunun dışında, yine belirli bir nedene bağlı olmayan, saplantılı düşünce ve korkular içermeyen, bir aydan fazla süren kaygı ve sıkıntı da söz konusudur ki bu da "genel sıkıntı durumu" olarak bildirilmektedir. (Köknel, 1987: 372-377)

Ekonomik, yasal, kişilerarası ilişki zorlukları veya yeni ortaya çıkan bir sağlık sorunu gibi yaşam olaylarının ardından gelişebilecek bozukluklardan birisi olan ve tıbbi tanı olarak kullanılan "Uyum Bozukluğu/Adjustment disorder"nın; huzursuzluk, sıkıntı, sosyal zorlanma yaşama, bazen davranışsal bozukluk sergileme gibi psikiyatrik bozukluk koşullarını taşıdığı belirtilmektedir. Akut stres bozukluğu ile post travmatik stres bozukluğu gibi etiyolojisinde, stres kaynağı olacak bir olayı gerektiren psikiyatrik bozukluk (Tufan Temiz, 2008: 1, 4) olduğundan düzeltilme ihtiyacı gösteren, tedavi gerektiren bir durum olarak tıbbın ilgi alanındadır. Bununla birlikte bireylerin çoğunda daha özgül tanı konması için gerekli ölçütleri karşılamadığı için kanıta dayalı olmayan tedaviler almalarına sebep olduğu ve uyum bozukluklarıyla insanın normal uyum süreçlerinin ayırt edici etmenleriyle ilgili sorunların çözülmesi gerekliliği (Baumeister ve Kufner; 27 Temmuz 2015) belirtilmektedir.

İlk olarak 1968'de psikiyatrik bir tanı olarak ortaya konduğu ve zamanla, "geçici durumsal bir reaksiyon" olarak tanımlandığı, ancak "normal uyum reaksiyonu" ile "uyum bozukluğunun" çeşitli belirtileri arasındaki ayrım belirsizliği ve diğer bozukluklarla birleşen problemlerin, uyum bozukluğu tanısında ihtilafa sebep olduğu (Tufan Temiz, 2008: 4, 6) bildirilmektedir.

2013'de "*Uyum Bozukluğu*"¹⁹⁷ ismi, "*Zorlayıcı Yanıtı Sendromu/stress response syndrome*" olarak değiştirilmiştir. (Mental Health Center; 27 Temmuz 2015) Çünkü stres kaynaklarına gösterilen tepkilerin ve onları algılama ile onlarla başa çıkma farklılıklarının çeşitliliği, bireyden bireye değişmektedir.¹⁹⁸

Tıbbî tedavi sürecinde; bireysel terapi, stres düzenleme terapisi, bilişsel davranış terapisi, aile ve grup terapisi gibi psikoterapi çeşitleri ile antidepresan, antianxiety, antipsychotic ilaçlar ve geri çekilme durumlarında uyarıcı ilaçlar kullanılmakla birlikte önleyici tedavi olarak aile ve arkadaş desteği, uzmandan sağlık hizmeti almak¹⁹⁹, daha esnek tutum ve davranışa sahip olmaya çalışmak, olumlu düşünmek ve sağlıklı beslenme, egzersiz yapma şeklinde düzenli ve sağlıklı bir hayat tarzını benimsemek önerilmektedir. (Kivi, 2012: 27 Temmuz 2015)²⁰⁰

Zorluk ve sıkıntıları aşmada manevi desteğin, tedavisi güç hastalıklara karşı koruyucu tedavi özelliğinin önemini vurgulamak amacıyla; bozulan uyumun sebep olduğu bazı hastalıklardan bahsetmek faydalı olabilir:

¹⁹⁷ Bkz.

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/adjustment-disorders/basics/symptoms/con-20031704>,
<http://psychcentral.com/disorders/adjustment-disorder-symptoms/>,
<https://www.psychologytoday.com/conditions/adjustment-disorder>,
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000932.htm>, 27 Temmuz 2015.

¹⁹⁸ Uyum bozukluğu altı aydan uzun sürdüğü takdirde, kronik olarak ele alınmakta ve bu durum da alt tiplerine ayrılmaktadır:

- Depresif duygu durum ile giden uyum bozukluğu,
- Anksiyete ile giden uyum bozukluğu,
- Karışık anksiyete-depresif duygu durum ile giden uyum bozukluğu,
- Davranım bozukluğu ile giden uyum bozukluğu,
- Karışık duygu durum-davranım bozukluğu ile giden uyum bozukluğu ve
- Diğer uyum bozuklukları tarafından sınıflandırılmamış davranış ve düşünce problemlerini içeren belirlenmemiş tip. (Kivi, 2012: 27 Temmuz 2015)

¹⁹⁹ Bu aşamada *Dini Danışma ve Rehberlik* alanıyla manevi desteğin önemine değinmek gerekebilir: Uyum bozukluğuna maruz kalıp çeşitli hastalıklara duçar olmadan, zorluk ve sıkıntıların aşılmasında alınması gereken tedbirlerin veya uyulması gereken hususlara dair bilgilerin verilmesi için başvurulacak manevi destek merkezlerinin bulunmasının; hatta bu merkezin çeşitli kuruluşlarla protokoller imzalayarak birlikte hareket etmelerinin bireysel ve toplumsal huzur açısından büyük önem arz etmekte olduğu ifade edilebilir. Bkz. Şirin, Turgay (2014). *Dini Danışma ve Rehberlik*, İhsan Modeli Manevi Danışmanlık, Mim Akademi, İstanbul.

²⁰⁰ Bkz. <http://psychcentral.com/disorders/sx6t.htm>, 27 Temmuz 2015.

İnsanlık tarihi boyunca en sık kullanılan ve 20-21. Yüzyılın "Kaygı Çağı" kavramı ile irdelenmesine sebep olan kaygı²⁰¹ (anksiyete=anxiety)²⁰², zorlanma sonucu oluşan sıkıntı aşılamadığı takdirde bozulan uyumun yansımalarından biri olarak ele alınabilir. Belirli düzeyde kaldığı müddetçe insanın gelişmesine, çalışmasına yol açan ancak bu düzeyin üzerine çıktığında kişinin duygu durumunu bozan kaygı "eski Yunanca'da *anxitas* endişe, korku, merak" (Köknel, 2013: 17, 35, 84) anlamında kullanılan; "elem doğrultusunda artmış bir duygu durumu"; (Köknel, 2013: 23) kaynağı belirsiz bir korku olarak tanımlanmakta ve "temelde kişiye rahatsızlık verenin, olayın kendisinden değil de olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklandığı" belirtilmektedir. Geleceğe yönelik endişe, kararsızlık, karmaşa, kötümserlik, umutsuzluk²⁰³ ve korkuyu da içinde barındıran kaygıyı Spielberg ikiye ayırır: İnsanın, içinde bulunduğu durumu tehdit olarak algılayıp yorumlamasıyla oluşan "durumluk kaygı" ve süreklilik arz eden "sürekli kaygı". Sürekli kaygı, kişiye ait bir vasıf olarak hayatın bütününe kapladığı için bireyde, gerçek tehlikeyle uyuşmayan tepkiler ortaya çıkarmakta ve bu tepkilerin şiddeti ve süresi tehditte bağımsız olarak devam ettiğinden birey, bedensel ve zihinsel güçlerini, tehdidi ortadan kaldırmaya yönelik olarak kullanamamaktadır. (Baltaş, 1996: 122-124; Köknel, 2013: 23-25) Çünkü algı ve bellek işlevleriyle oluşan kaygı düzeyi, düşünce sürecini etkilemekte; gelen iletiyi kişinin anlama ve yorumlamasında ve tepki oluşturmada kullanılacak olan davranış kalıplarını seçmesinde çatışma yaratmaktadır. Bu durum da kaygı düzeyinin yükselmesine sebep olmaktadır. (Köknel, 2013: 29)

Zorlanma ile oluşan ve aşılamayan sıkıntının sebep olduğu bir diğer durum olan "Akut Stres Bozukluğu", başka ruhsal bir hastalığı olmayan kişilerde bedensel

²⁰¹ Gerçek veya hayali tehditler karşısında verilen tepki olan kaygı, huzursuzluk veya korku şeklinde kendisini gösteren, stresin sebep olduğu en istenmedik tepkilerden biridir. Kaygıyı ortaya çıkaran genel nedenler; gerçek tehlike, fiziksel ve duygusal stresler, büyük üzüntü ve keder, bazı ilaçlar ve bazı ilaçların aniden bırakılması, yetersiz beslenme, hipertiroidizmdir. (Altuntaş, 2003: 10-11)

²⁰² Filozofların ve düşünürlerin yüzyıllardır ilgilendiği bir konu olan kaygı; günümüz psikologlarınca "kötü bir şeyin olacağına dair bir beklenti durumu" şeklinde değerlendirilmektedir. Pek çok türü olan kaygı üzerine çeşitli araştırmalar yapılmış; Gordon Allport, dinin; kişiyi kaygı, endişe ve umutsuzluğa karşı güçlendirdiğini savunurken, Koenig; Hristiyan, Yahudi, Müslüman ve Hindu örneklemeler üzerindeki araştırmaları sonucu, dindarlığın kaygıyı düşürücü etkisi olduğunu tespit etmiştir. Amerika'da yaşayan ve kaygı bozukluğu bulunan Müslüman hastalar üzerinde yapılan deneysel araştırmada; ilaçlı tedavi ve psikoterapi yanında dua etme ile Kur'an'dan ayetler okuyarak dini müdahalede bulunulan grubun üç ay sonra kaygı düzeyinin, dini müdahale görmeyen diğer gruba göre anlamlı şekilde düştüğü gözlenmiştir. (Ayten, 2015: 29-31)

²⁰³ Umutsuzluk duygusunun kalp krizi ve felce yol açan damar sertliğini hızlandırdığı; iyimserlerde durumun çok daha iyi olduğu gözlenmiştir. Birçok cerrahın, hasta, sonuçlar hakkında makul bir iyimserlik seviyesine ulaşana kadar büyük ameliyatları ertelemeyi tercih ettikleri bildirilmiştir. (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 290)

veya ruhsal ağır bir zorlanmanın hemen ardından gelişen ve 2-3 gün içinde düzelen geçici bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Dört haftadan uzun sürdüğü takdirde kaygı bozuklukları ile ruhsal çökkünlük arasındaki ayırıcı tanının yapılması gerekli görülmektedir. (Köknel, 2013: 215) Zira yaşanan durumun algılanması ve yorumu ile yükselen sürekli kaygı düzeyi, kişiyi bir diğer bozukluk ile tanıştırmaktadır: "Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)"... Doğal afetler ve insanların sebep olduğu felaketlerden bir kaç saat veya gün sonra gözlenen; durumluk kaygı düzeyinin aşırı yükselmesiyle oluşan; heyecan, korku ve panik belirtileriyle kendisini gösteren TSSB, Vietnam'da görev yapan birçok askerin, Normal sivil hayata dönmeyi başaramamaları üzerine fark edilmeye başlanmış; genelleştirilmiş korku ve endişe duyguları sonucu oluşan bir kaygı bozukluğudur. TSSB'de, travma yaratan stres kaynağına korku, çaresizlik ve dehşet duyguları da eklenmektedir. Aşırı duyarlaşan bireyin, travmatik olaya ait anıların dışında, bilişsel işlevlerinde azalma; dikkat, algı, bellek ve düşünce işlevlerinde yavaşlama ve hatta kaygı düzeyi aşırı yükseldiğinde bilinçte daralma ve bozukluklar ortaya çıkmaktadır. Travma yaratan bir olaya maruz kalan bireyde TSSB'nin ortaya çıkma olasılığını artıran etkenlerin, kadın olmak; düşük sosyal destek düzeyine sahip olmak; olumsuz duygu yaşama eğiliminde olmak; kendisinde veya ailesinde mevcut depresyon ve kaygı sorunları yaşamak olduğu belirtilmektedir. Kişinin travma sonrasında yaşadıklarını zayıflık işareti olarak değerlendirmesinin veya başkalarınca ayıplanacağına inanmasının TSSB riskini yükselttiği bildirilmektedir. Askerlerde TSSB görülme olasılığını azaltan etkenler araştırıldığında gözlenen öncü veriler, askerlerin, yaptıkları işin değerine güçlü bir şekilde inanmalarının ve içinde bulundukları grupla özdeşleşme duygularının yüksek olmasının, onların psikolojik sağlamlığını artırabileceği ve çatışma esnasında çöküntü yaşama olasılığını da azaltacağını göstermiştir. Askerin, liderine saygı duyup, yargı ve yeteneklerine güvendiğinde de aşırı koşullara uyum sağlama gücünün artacağı (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 303-304, 312, 314; Köknel, 2013: 216) belirtilmektedir.²⁰⁴ Öte yandan, travmadan "anlam" veya "olumlu büyüme" çıkarmayı deneyimleyen insanların hem fiziksel hem de psikolojik olarak yeniden uyum sağladıkları ve daha az anksiyete ve depresyon yaşadıklarını ortaya

²⁰⁴ Araştırmalarla elde edilen bulgular; TSSB'nin en çok terör eylemlerine tanıklık edenlerde karşılaştığını; en düşük düzeyin doğal afetlere maruz kalanlarda geliştiğini göstermektedir. Doğal afetleri, toplumun tevekkülle kabul edebildiği, ancak insanların sebep olduğu afetleri iç isyanla karşıladığı bildirilmektedir. (Baltaş, 2000: 154-155)

çıkaran çalışmalar da bildirilmektedir. Bazı kişilerin her travmada anlam veya büyüme imkânı bulabilirken²⁰⁵, bazılarının bunu bulamamasındaki etkenin, "iyimserlik" ile "kişisel kontrol duygusu" ve "kişisel hedeflere bağlılık" özellikleri taşıyan, dayanıklı kişiliğe sahip olma olabileceği (Smith vd., 2014: 512-513) belirtilmektedir. Her krizde²⁰⁶; hem aşılması gereken zorluklar hem de bunlar aşıldığında elde edilebilecek olan kazançlar söz konusudur. Bireyin elde edeceği kazanç, hayatın içindeki rahatlık ve gerilimi bilinçli bir farkındalıkla karşılamasına ve amaçlı bir şekilde planlamasına bağlıdır. (Altuntaş, 2003: 29) "Kriz" tanımında birçok otorite, *"bireyin önemli bir sorunla yüz yüze geldiğinde veya gelişimsel süreçle ilgili bir dönemdeki stresörlerle karşılaştığında sorun çözme kaynaklarını kullanmasına rağmen sorunu çözemediğinde oluşan geçici bir psikososyal denge bozukluğu"*²⁰⁷ (Aytekin, 2005: 8) olduğu hususunda birleşmektedir. Karşılaşılan sorun, bireyin suçluluk duygularını yoğunlaştıracak şekilde algılandığında ve bu duygular çözümlenemediğinde, akut veya uzun süreli depresyon dönemi görülebilmekte iken sorunun kabullenilmesi, depresyonun azalmasına ve zorlanılan uyumun gerçekleşmeye başlamasına sebebiyet vermektedir. Ancak, çoğunlukla kabul etme aşamasına ulaşamadığından suçluluk, öfke, anksiyete ve yas tepkileri yıllarca sürebilmektedir. (Aytekin, 2005: 10) Bu aşamada hem bireyin krize sebep olan olayı algılayıp yorumlayışı ve geçmişteki krizli durumlarla baş etme yöntemleri hem de sosyal desteği²⁰⁸ sağlaması gereken çevresinin yaklaşımı önem arz etmektedir. Ruhsal sıkıntılarla baş başa ve desteksiz bırakılmak, krizi etkili bir şekilde aşma ihtimalini azaltmaktadır. Soruna sebep olan olayın veya durumun anlaşılması ve tanınması yönündeki desteğin, krizle baş başa kalan birey için bu krizi aşmada en önemli basamaklardan biri olduğu söylenebilir. Bu "anlamlandırma" basamağının, bireyin psikolojik ve fizyolojik savunma

²⁰⁵ "Anlamlar önemlidir. Gördüğümüz, duyduğumuz, söylediğimiz ve yaptığımız aracılığıyla kim ve ne olduğumuzu değiştirebiliriz. Beyinlerimizin iyi eğitilmişliği için doğru eylemliliği seçebilmek önemlidir. Bu ilke çocuklukta olduğu kadar erişkinlikte ve yaşlılıkta da geçerlidir. .. Çoğu ruh hekimi, çocuklukta ve erişkinlikteki yaşam olaylarının; beyin gelişimini etkilediği ve bunların insanı koruyabildiği gibi ruhsal hastalığa yatkın hale getirebileceği konusunda anlaşma içindedir." (Andreasen, 2003: 72-73)

²⁰⁶ Kriz = Fırsat ve Tehlike (Altuntaş, 2003: 29)

²⁰⁷ "Psikososyal denge bozuklukları olarak bireyde; sosyal uyumsuzluk, saldırganlık, depresyon, gerginlik, letarji, umutsuzluk, intihar girişimi gibi davranış bozuklukları görülebilir." (Aytekin, 2005: 8)

²⁰⁸ "Kişinin yaşamın zorlayıcı yönleriyle başa çıkmasında ve stresin olumsuz etkilerine direnç göstermesinde başkalarıyla olan sosyal ilişkileri önemli rol oynar. Zor durumda ya da sıkıntı içinde olan bireye aile üyelerinin, akrabalarının, arkadaşlarının yanı sıra diğer toplumsal ilişkilerinin sağladığı kaynaklar olarak kavramlaştırılan sosyal destek, fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde oldukça etkilidir." (Aytekin, 2005: 19, 20)

mekanizmalarını güçlendiren hayati bir kavram olan "umut"u besleyici yönde olması gerekliliği açıktır. Zira umut, bireyin, tehdidi algılayışını, buna vereceği yanıtı ve yanıtın etkinliliğini etkilemektedir. (Aytekin, 2005: 18-19) Kur'an'da, hastalıklarla ilgili tutumları belirleyen ve umutu besleyici yönde manevi destek olarak kullanılabilecek olan unsurlar *"1. Hastalığı da şifayı da veren Allah'tır, 2. Allah, her hastalığın şifasını yaratmıştır, 3. Hastalanınca şifa aranmalıdır, 4. Şifa için başvurulacak çeşitli tedavi yolları bulunabilir."*²⁰⁹ (Altaş ve Köylü, 2012: 178-180) şeklinde maddeleştirilebilmektedir.

İslam toplumunun esasını oluşturan kardeşlik bilincinin idrak edilip, hayata geçirildiği takdirde iman edenlerin, birbirlerine sağlayacakları manevi desteğin, hayatı kolaylaştırıcı ve sevgiyle yaşanılır kılıcı olacağı ifade edilebilir. Zira *"İman etmedikçe cennete giremezsiniz, birbirinizi sevmedikçe de (tam anlamıyla) iman etmiş olmazsınız..."* hadisi ile inançla sevgi arasında dikkat çekici bir ilişki kuran Hz. Peygamber ve onun örnek uygulamalarıyla; sevgi ve ilginin hayata yansımaları olan *"kardeşlik, dostluk, iyilik ve doğruluk, hoşgörü, alçakgönüllülük"* (Bahadır, 111) gibi konularla birbirini sevmeyi teşvik eden Kur'an-ı Kerim'in rehberliği, zorluk ve sıkıntıların aşılmasında manevi desteğin dinamiklerini inananlara yüklediği sorumluluklarla sunmaktadır. *"Inananların dostluklarından bahsedildiği yerde"*²¹⁰ bu dostluğun geçici bir karakterde olmayıp amaçlanması ve bir hayat felsefesi haline getirilmesi gerektiğine işaret edilir. *Yine, iyilikte bulunmaktan bahsedildiğinde, iyiliklerin kişiliğin amaçlanmış kazanımları olması arzulanır."*²¹¹ (Bahadır, 117)

²⁰⁹ Bkz. Bakara Suresi, 2/155-156, 214; Şuara Suresi, 26/ 78-83.

²¹⁰ Bkz. Tevbe Suresi, 9/71; Mücadele Suresi, 58/22.

²¹¹ Bkz. Bakara Suresi, 2/177; Nisa Suresi, 4/36; Enam Suresi, 6/151.

2. BÖLÜM

İNŞİRAH SURESİ HAKKINDA GENEL BİLGİLER

Kur'an-ı Kerim'de doksan dördüncü sırada yer alan İnşirah suresi sekiz ayetten oluşmaktadır. Nüzul sırası, Duhâ Suresi ile Asr Suresi arasında olmak üzere on ikinci sıra olarak kabul edilmektedir. Sure, "İnşirah" adını, Hz. Peygamber'in gönül ferahlığına ve huzura kavuşturulduğunu bildiren ve ilk ayetindeki fiille aynı kökten gelip, "açılıp genişlemek, huzura kavuşmak" anlamlarına gelen "şerh" kavramından almaktadır. (Karaman vd. 2008: 641) Mekke döneminin başlarında ve fetret devrinin ardından nazil olan Duhâ Suresinden sonra indirildiği hususunda ittifak bulunmaktadır. (Yaşaroğlu, 2000: 345) Ancak ayetlerin nazil oluşu esnasında "vahyin kesintiye uğradığı zaman" olarak tanımlanan fetretin (Yurdagür, 1995: 475) uzunluğunu tam olarak tespit etmenin zor ve bu konuda nakledilen rivayetler dikkate alındığında, İslamî tebliğin alenî yapılmaya başlamasından sonra meydana geldiğinin kesin gözüktüğü (Mevdûdi, 2004: 863) bildirilmektedir. Zira surenin nüzul sebebine dair rivayetlerde, Mekke müşriklerinin, "*Rabbi onu terk etti, onu unuttu*" (Okuyan, 2016: 305) şeklindeki alaylarının akabinde Duhâ Suresi'nin nazil olduğu ve İnşirah Suresinin de aynı iniş gerekçesine sahip olduğundan iki sure birlikte ele alındığında, Peygamberlik öncesinde verilen, peygamberlikle birlikte verilmekte olan ve gelecek süreçte verilecek olan nimetler üzerinde durularak, psikolojik destek verildiği (Okuyan, 2016: 319); Müslümanların maruz kaldıkları zorluk ve sıkıntılar karşısında teselli edilip, cesaretlendirildikleri ve aydınlık bir gelecekle müjdelendikleri (Mevdûdi, 2004: 864 Yaşaroğlu, 2000: 345) ifade edilmektedir. Duha Suresiyle hatırlatılmaya başlanan nimetler, İnşirah suresinde de devam ettirilerek Hz. Peygamber'in gönlünün ferahlatıldığı, belini büken sıkıntıların giderildiği ve şanının yüceltildiği bildirilmektedir. Bu ayetlerinin mesajı evrensele taşındığı zaman, "Allah için sıkıntı çekenlerin" de, sıkıntılarından kurtarılacakları ve haysiyetlerinin artacağı belirtilmiş olmaktadır. "Her zorlukla beraber mutlaka en az bir kolaylığın bulunduğu" beyanı ile Allah Teâlâ'nın, kulunu yalnızlığa ve çaresizliğe terk etmeyeceği bildirilirken, son iki ayetle de, boş zaman oluşturmada, işi baştan savmadan ve niyeti, yanlış yöne kaydırmadan, sadece Allah'a yönelerek işi bitirmenin ve ardından sağlam ve düzgün bir şekilde yeni bir işe başlamanın önemi

vurgulanmaktadır. (Okuyan, 2016: 328-329) Vahyin kesilmesiyle oluşan gönül darlığı esnasında nazil olarak inşirah bahşeden Duhâ Sûresi “Rabbini seni terk etmedi ve sana darılmadı²¹²” ayetiyle başlarken, inşirah halindeyken nazil olan İnşirah Sûresi de, “Sadece Rabbine yönel”²¹³ ayetiyle son bularak, nimetten mun'im'e yönelmesini teşvik etmektedir. Mushaf sırasına göre ele alındığında Duhâ ve İnşirah Surelerinin ardından gelen Tîn Suresi de, Asr Suresinde olduğu gibi “iman edip salih amel işleyenlerin kurtuluşa ereceğini”²¹⁴ haber vermektedir. (Eker, 2010: 32; Elmalî'î, 1940: 5917)

Sure, her zorluğun beraberinde, zorluğu aşacak çeşitlilikte kolaylıkların var olduğunu; bu vaadi tasdik ederek, zorluktan yılmadan ve onu gönül hoşnutluğu ile karşılamının ve sadece Allah'a yönelerek her vakti değerlendirmenin sonucunun da Allah'a doğru yürümek olacağını müjdelemektedir. (Aydüz, 2013: 56, 58) Allah Teâlâ, insanoğlunun sırtına taşıyamayacağı ağır yükler yüklediği gibi muradı da, insanlara zorluk çıkarmak değildir. İnsana sunduğu kolaylıklar, onun daha iyi bir kul olabilmesini sağlamak içindir.²¹⁵ İslâm'ın bu özelliğini Hz. Peygamber, *"Şüphesiz ki bu din, kolaylıktır. Her kim, (kolay olan) bu dini zorlaştırırsa, altında kalır. Onun için orta bir yol tutun ve dini, takribî bir surette tatbik edin,"*²¹⁶ şeklinde tanımlamaktadır. (Küçük, 13 Nisan 2014)

İnşirah Suresi, özelde Hz. Peygamber'i, genelde bütün müminleri motive etmek üzere dört konuyu içermektedir ve bu konular, zorluk ve sıkıntıların aşılmasında manevî destek unsurları olarak ele alınıp, tefsirlerde yapılan açıklamalar ışığında tespit edilmeye çalışılacaktır:

1. Hz. Peygamberin 'göğsünün iman ve hikmetle genişletilmesi, ferahlatılması; önceden olduğu gibi yeni zorluklarla oluşan sıkıntıların ağır yükünün de sırtından alınması; değer, makam ve kadrinin dünya ve ahirette yüceltilmesi' olmak üzere kendisine verilen üç nimet.
2. Zorlukla beraber *"mutlaka en az bir tür kolaylığın"* (Okuyan, 2016: 329) var olduğu; kulunu yalnız ve çaresiz bırakmayacağı; üzerindeki sıkıntının giderileceği; mevcut işkencelerin kaldırılacağı müjdesi ile yardımın yakın olduğunun müjdenmesi.

²¹² Bkz. Duha Suresi, 93/3.

²¹³ Bkz. İnşirah Suresi, 94/8.

²¹⁴ Bkz. Tîn Suresi, 95/6.

²¹⁵ Bk. Bakara Suresi, 2/ 185, 286.

²¹⁶ Buhârî, İman, 29.

3. Peygamberin ve müminlerin, O'nun kendisine lütfettiği nimetlere şükür için ibadete, Allah'a sarılmaya ve tebliğ vazifesini yerine getirdikten sonra hayırlı işlere devam etmesinin emredilmesi.
4. Sadece Allah'a rağbet ve tevekkül ederek, O'nun yanındakilerinin arzulanmasının emredilmesi. (Eker, 2010: 28; Okuyan, 2016: 328-329; Zuhayli, 2005: 553)

2.1. SADRIN ŞERH EDİLMESİ

H. Peygamber'e verilen üç nimetten biri olan *"göğsünün genişletilmesi"* konusunda müfessirler iki farklı görüş sunmaktadırlar: Bir kısmı 'şerh-i sadr'ı, 'şakk-ı sadr' rivayetleri ile açıklarken; yaygın kabulü öne süren diğerleri ise, manevî bir ferahlık, ilim ve hikmetle zenginleştirme ve üzüntü ile sıkıntıyı giderme şeklinde olduğunu ifade etmektedirler. (Yaşaroğlu, 2000: 345)

2.1.1. Şerh-i Sadr Kavramının Şakk-ı Sadr Olarak Açıklanması

"Şakk-ı sadr", göğsün yarılması demek olup, dinî terminolojide zihin ve duygu dünyasıyla ilişkili olarak ele alınan "kalb"in yıkanması eylemini anlatmaktadır. (Ahatlı, 2010: 309) H. Peygamber'in göğsünün birkaç melek tarafından yarılmasını ve kalbinin Cebrail tarafından, beşerî arzulardan arındırılıp üstün değerlerle bezenmesi için zemzemle yıkanarak yerine yerleştirilmesini anlatan hadislere "şakk-ı sadr hadisleri" denilmektedir. (Eker, 2010: 26)

Güzel (2007: 75-78)'in aktardığı bilgiye göre; bu konudaki hadis rivayetleriyle ilk olarak İbn İshak'ın (H.85-150) Sîre'sinde karşılaşılmakta ve söz konusu hadis, bu ilk kaynağında, mürsel hadis rivayet etmekle meşhur Halid b. Ma'dân'ın "meçhul bir sahabeden" yaptığı bir rivayet olarak görülmektedir. Bu rivayete göre olay, H. Peygamber, sütannesinin yanında iken gerçekleşmiştir. Şakk-ı sadr rivayeti, hadis kitapları içerisinde ise ilk olarak Tayâlisî (ö. 204)'nin Musned'inde, H. Aişe'ye nispet edilerek, ancak ondan sonraki râvî "meçhul bir kişi" şeklinde zikredilerek geçmektedir. Burada zikredilen rivayete göre olay, H. Peygamber ve H. Hatice'nin birlikte, Ramazan Ayı'nda Hıra Mağarası'nda itikâfta

olduğu sırada, Hz. Peygamber'in dışarıya çıktığı bir anda Mikail ve Cebrail tarafından gerçekleştirilmiştir.

Kaynaklardaki rivayetler, olayın, Hz. Peygamber sūtannesinin yanında dört-beş yaşlarında iken, on yaşında iken, Hıra Mağarasında ilk vahiy almaya başladığı sırada ve İsrâ gecesini, mi'racı çıkmadan önce gerçekleştiğine dair çeşitlilik göstermektedir. (Ahatlı, 2010: 309) Güzel (2007: 122), bu çeşitliliğin, sonraki dönemlere ait eserlerde rivayet edildiğini, çünkü hadisin ilk yer aldığı kaynakta rivayetlerin, Resulullah'ın çocukluk dönemine ait olduğunu belirtmektedir.

Müfessirlerin bazılarının, hadislerin metninde buna dair bir ifade bulunmadığı halde İnşirah Suresi'ndeki "şerh-i sadr" ayetinin "şakk-ı sadr" olayına işaret ettiğini belirttikleri bildirilmektedir. Ahatlı (2010: 310) bunun sebebini, şakk-ı sadr rivayetlerinin hadis kitaplarında, ayetin tefsiriyle ilgili bablarda bulunmasına ve bunun da müfessirler tarafından ayetle, şakk-ı sadr arasında bağ kurulmasına sebep olabileceğine bağlamaktadır.

2.1.2. Şerh-i Sadr Kavramının Mecazî Anlamda Açıklanması

Bu grubu oluşturan müfessirlerin, Hz. Peygamber'in göğsünün şerh edilerek ferahlık bulmasına yönelik açıklamaları, O'nun göğsünü daraltan hususların neler olabileceğine ve bunların neyle veya nasıl giderilmiş olabileceğine dair yaptıkları açıklamalara göre şekillenmektedir. Bu açıklamaları, aşağıdaki gibi gruplandırmak mümkündür:

"Peygamberlik Öncesinde Kavminin Gidişatına Duyduğu Üzüntü, Sıkıntı ve Ne Yapacağını Bilememe Zorluluğunun Vahiyle Giderilmesi": Hz. Peygamber, vahyin anlatımıyla "*Ümmetine çok düşkün, onların üzülmeleri, kendisine çok ağır gelen*"²¹⁷ (Akyüz, 2007: 448) bir şahsiyettir. Bu nedenle Nübüvvet öncesindeki mevcut din ve inançların yanlışlığını bildiği, "*doğru yolun ne olduğunu tahmin ettiği için*" (Mevdûdi, 2004: 864) Haniflerin inançlarından da rahatsız ve endişeli olduğu (Mevdûdi, 2004: 865); ancak doğrunun ne olduğunu ve çözüm yolunu kesin bir şekilde bilemediği için de kalbinde darlık, içinde sıkıntı bulunduğu (Küçük, 13 Nisan 2014); Nübüvvet

²¹⁷ Bkz. Tevbe Suresi; 9/128.

verilerek “her türlü endişe, tereddüt ve kuşkudan kurtulmasının” (Mevdûdi, 2004: 864-865) sağlandığı bildirilmektedir. Göğsün şerh edilmesinin, Allah’ın Hz. Peygamber’e lütfettiği hidayet ve kesin bilgi (Derveze, 1998: 173); Allah’ın giderdiği cehalet yükü ve bunun yerine koyduğu hikmet, iman ve Peygamberlik ile göğsünü açıp, genişleterek rahatlatması (Zuhayli, 2005: 550) olduğu belirtilmektedir. Hiçbir şekilde şirk içermeyen bir hissedişle ve daha çok düşünme ve gönül yönelişine sahip muvahhid biri olarak, kendisini aşp, merhametle empatiyi içselleştirdiği için Mekke’nin ahlaksız yapısından bunalmış; olanlara kayıtsız kalmak istemeyen ama güvenilir konumda bulunmasına rağmen fert ve toplumsal hayatını kuşatacak pratikleri olan bir bilgiye sahip olmadığı gibi kendisine "Kitab" verileceğinden haberdar olmayan ve böyle bir beklentisi de bulunmayan bir beşer olarak sıkıntılar içindedir. Önce şaşkınlığının giderilmesi²¹⁸ sonra da vahiy ile buluşturulup “*gönlünün rahatlatılması*”, göğsünün ferahlatılması sağlanmıştır. (Okuyan, 2016: 320-322) Peygamberlik emaneti gelmeden önce, içinde bulunduğu çağda yaşanan bozuk inançlar, her türlü ahlaksızlık ve zulümlerin sebep olduğu üzüntü ve bu üzüntülerine çare bulamamasının verdiği sıkıntı, vahyin nazil olup, çarenin tecelli etmesiyle kaldırılmıştır. (Şevkani, 25 Nisan 2014)

"İlk Vahyin Sebep Olduğu Şaşkınlık, Endişe ve Korku Gibi Olumsuz Duyguların Vahiyle Giderilmesi": Vahyin ilk nazil olduğu dönemde kendisine seslenen varlığın kim olduğunu bilmediği için çok korkmuş, “*Acaba gelen bir melek mi, yoksa şeytan mı?*” gibi sorularla aklı karışıp, göğsü sıkışmıştır. Bulamadığı cevaplara Allah Teâlâ, vahiyle yanıt vererek içini genişletip, kalbine huzur vermiştir. (Küçük, 13 Nisan 2014)

"Hakk’ı İdrake Engel Olan Şeylerin Ortadan Kaldırılıp, Göğsünün Hidayet ve Marifete Açılması ve Vahyi Anlayıp Görevini Yapabilmesi İçin Beşeri İdrak Kapasitesinin Vahiyle Artırılması": Hazin tefsirinin sahibinin, şerh’i, "idrake mani olan şeylerin ortadan kaldırılması" olarak tanımlayıp, göğsün şerh edilmesi için “*hakkı idrak etmeye engel olan meşguliyetlerin Allah tarafından ortadan kaldırılarak Peygamberinin göğsünü hidayete ve marifete açmasıdır*” şeklinde açıklama yaptığı (Güzel, 2007: 106) aktarılmaktadır. Göğsün genişletilmesi, Zümer Suresi 22. ayet dikkate alındığında, “*beşeri idrak kapasitesinin vahiyle artırıldığı*” şeklinde anlaşılabileceği; müfessirlerin de

²¹⁸ Bkz. Duha Suresi, 93/7.

bunu, “vahyi anlaması, koruması ve Peygamberlik görevini yerine getirebilmesi için” erdirildiği zihin açıklığı gibi manalarla açıkladığı (Karaman vd. 2008: 642) belirtilmektedir.

"Ümmi Birirken, Göğsünün İslam'a Açılması İle İslam'ın Esaslarına Bağlanmasının Sağlanması; Zihni Karışıklık ve Tereddütten Kurtulup Mutmain Olması": Nebi ve Resul olarak seçildiğinden, Allah katından inen ayetleri kabullenmesi ve ayetlerin hükümlerine bağlanıp onları yerine getirebilmesi için kalbinin genişletilmesi gerekmektedir. Çünkü bütün bunlara sahip olmayan bir ümmi olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle de göğsünün, İslam'ın esaslarına ve tevhidin gereği olan şeylere açılıp şerh edildiği (Geylânî, 2013: 462) açıklaması yapılmaktadır. İbn Abbas'ın, ayeti şu şekilde tefsir ettiği bildirilmektedir; “Biz senin göğsünü İslam'a açtık.” Nitekim En'am Suresi 125. ayette mealen “Allah, hidayetini dilediği kimsenin göğsünü İslam için açar” ve Zümer Suresi 22. ayette “Allah'ın İslam için göğsüne genişlik verdiği kimse Rabbi tarafından hidayet nuru üzerinde değil midir?” buyrulmaktadır. Bu iki ayetin işareti ile “kalbin İslam'a açılması, gönlün İslam'a meylettirilmesi, İslam'ın sevdirmesi” anlamına gelmektedir. (Aydüz, 2013: 51; Küçük, 13 Nisan 2014; Yaşaroğlu, 2000: 345) Mevdûdî (1996: 161-162) tefsirinde "göğsü açmak" kelimesini açıklarken iki anlamın söz konusu olduğunu belirtmekte ve ilk anlam için yukarıda geçen En'am Sûresi 125 ve Zümer Sûresi 22. ayetleri örnek vererek benzer açıklamayı aktarmaktadır. Daha sonra, bu iki ayetteki şerh-i sadr'dan kastın; doğru yol konusunda zihnî tereddütler içinde bulunduğundan, her çeşit zihin karışıklığı ve tereddütten arınmış olarak, yalnız İslam'ın hak yol olduğuna ve İslamî akide, ahlak, kültür, medeniyet, bütün ameller ve hidayetlerin hak olduğu noktasında mutmain olmak, olduğunu söylemektedir.

"Peygamberlik Vazifesinin Ağırlığını Kaldırabilmesi İçin Cesaret, Azim, Hikmet Verilerek, Üzüntü ve Korkunun Giderilmesi": Mevdûdî (1996: 162), şerh-i sadr'ın ikinci anlamını da Şuara Sûresi, 12-13 ve Taha Sûresi, 25-26 ile açıklayarak; Nübüvvet vazifesini yerine getirmesi için gerekli olan cesaretin verilmesi, demek olduğunu; cesaret, himmet, azim, geniş kalplilik, bilgi, zekâ ve hikmet verilmesi ile “hiçbir şeyden korkup yılmamasının” (Mevdûdî, 2004: 864-865) söylenmiş olduğunu belirtmektedir. Hz. Peygamber'in, vahyi getirenin melek olduğuna ve kendisinin de Peygamberlikle görevlendirildiğine inandıktan ve bu konudaki endişelerinden arındırıldıktan sonra, “Bu büyük davanın üstesinden gelebilecek miyim?” (Küçük, 13 Nisan 2014) sorusu ile daralıp, bunaldığı da belirtilmektedir. Çevresindekileri, içinde

bulundukları cehaletten kurtarabilme derdiyle neredeyse kendisini mahvedecek iken Kehf Suresi, 18/6. ayetle böyle bir sorumluluğunun olmadığına hatırlatılmasıyla ferahlatıldığı (Küçük, 13 Nisan 2014) bildirilmektedir. Râzî (1995: 231) de göğsünün açılması ile bütün işleri; canı sıkılmadan ve endişeye kapılmadan yapar hale geldiğini; gamdan, kederden, üzüntüden kurtulduğunu; çünkü Arapların gam, keder ve endişeyi “*göğüs darlığı*” şeklinde ifade ettiklerini ve bunun da Hicr 15/97²¹⁹’deki gibi olduğunu ifade etmektedir.

"Alenî Yapılan Tebliğ Karşı Muhalefetin Çıkardığı Zorlukların Sebep Olduğu Üzüntü ile Bunların Geçiciliğinin İlanı ve Bilgisizliğin Sebep Olduğu Zorluk ve Sıkıntıların İlim ve Hikmetle Giderilmesi": Surenin, tebliğin ilk yıllarında nazil olduğu bilgisine dayanarak, Allah Resulü ve yanındakilerin, Mekkeli ileri gelenlerin muhalefetine maruz kaldıkları ve bu zorluklarla, zorlukların sebep olduğu göğüs daralmasının da daha önceki sıkıntılı dönemler gibi geçici olduğuna işaret edildiği (Şevkani, 25 Nisan 2014) bildirilmektedir. Hz. Peygamberin, insanlara ve cinlere Peygamberlikle görevlendirildiği bilgisine dayanarak, Allah’tan başkasına tapanlarla mücadele etmenin önceleri zor gelip göğsünü daralttığı; fakat Yüce Allah’ın gösterdiği ayetler ile bütün zorlukları aşma gücü ve imkânı bulduğu; bütün meşakkatlerin gözünde küçüldüğü belirtilmektedir. Buradan hareketle ‘şerh-i sadr’ın, ahiretin değerini ve dünyanın değersizliğini bilmek olduğu; Allah’ın Resulü’nün de, “*Göğüs açılır mı?*” sorusuna “*Evet. O bir nurdur. Allah, onu müminin kalbine bırakır. Kalbi de o nur için açılıp genişler.*” dedikten sonra, bunun alâmeti sorulduğunda “*Ebediyet yurduna dönmek; aldanma yurdundan uzaklaşmak ve gelmeden önce ölüm için hazırlanmaktır.*” diye cevapladığı; bu anlatılanların “*hayra istidadı olup hakka uymaya eğilimli olan kimsede bulunacağı*” (Hicazî, (ty)a: 225-226; Razi, 1995: 230-231) aktarılmaktadır. Zemahşerî’nin, “el-Keşşaf”ında, sırtına yüklenen ağır bir yük olan Peygamberlik görevini yerine getirebilmesi ve Hz. Peygamber’e inanmayanların gösterdiği ve göstereceği sıkıntılara katlanabilmesi için göğsünün genişletildiği ve böylece bilgisizlikten kaynaklanan zorluk ve sıkıntıları gidererek ilim ve hikmetle ferahlatıldığı, (Eker, 2010: 58) şeklinde açıkladığı aktarılmaktadır. Tevhid davasının yolundaki sıkıntıların ve tasaların ağırlığı altında göğsünün ezildiği ve davanın büyüklüğünden dolayı göğsünün açılıp, işinin kolaylaştırıldığı, görevinin sevimli

²¹⁹ “*Andolsun, onların söyledikleri şeylerden dolayı göğsünün daraldığını biliyoruz.*”

kılındığı, mutlu sonu görmesinin sağlandığı (Kutub, 1991: 505) şeklinde de yorumlanmaktadır.

"Vahyin Kesilmesi Üzerine Müşriklerin Alaylarının Sebep Olduğu Sıkıntıların Giderilmesiyle, Rızî Bir Nefs ve Mutmain Bir Kalple Görevini En Hayırlı Şekilde İfa Etmesini Sağlama": Bir müddet vahyin kesilmesi üzerine gerçekleşen alayların Hz. Peygamber'i üzüp göğsünün daralmasına sebep olduğu; Duhâ Suresi'nde, Allah tarafından terk edilmediğinin beyanıyla, bu sıkıntıdan göğsünün açılıp ferahlatıldığı (Şevkani, 25 Nisan 2014) bildirilmektedir. Nitekim Hicr Suresi, 15/95-98. ayetlerde, Allah ile beraber başka ilah edinenlerin alaylarının, Hz. Peygamberin göğsünü daralttığı; vahyin ise her türlü zihin karışıklığını, tereddüdünü giderip hakikati göstererek, şerh-i sadrı gerçekleştirdiği (Küçük, 13 Nisan 2014; Aydı, 2013: 50; Hicazî, (ty)d: 548) bildirilmektedir. Göğsün şerhinin "*nefsin sürura kavuşmasından kinaye*" olduğu; müşriklerin sözleri ve yaptıkları karşısında acı duyan ve göğsü daralan Resulullah'ın görevini, rızî bir nefis ve mutmain bir kalp ile en hayırlı şekilde ifa edebilmesi için kalbine sürûr ve rahatlık verilmesi şeklinde yorumlandığı (Aydı, 2013: 50; Hicazî, (ty)d: 548) haber verilmektedir.

Göğsün şerh edilmesi üzerine ifade edilenler şu şekilde özetlenebilir: Merhameti içselleştirmiş ve ümmetine düşkün bir birey olarak kavminin gidişatına duyduğu üzüntü, öte yandan ne yapacağını bilememenin sebep olduğu sıkıntı ile Hakkı idrake engel olan meşgalelerden uzaklaşıp, tefekkürle Hıra'da geçirdiği yıllarda beşeri idrakin artırılıp, göğsünün hidayete ve marifete açılması; doğru yol konusundaki zihnî tereddütlerinden kurtarılıp, kendisine İslam'ın sevdinilmesi ve bilgisizliğin sebep olduğu zorluk ve sıkıntılardan ilim ve hikmetle kurtarılması ima edilebileceği gibi ilk vahiyle hâsıl olan kaygı ve korkuların, peygamberliğin ağır sorumluluğunu yerine getirebilme endişesinin, muhalefetin sebep olduğu zorluk ve sıkıntıların etkisinden kurtularak, cesaret, azim ve nefsin sürura kavuşmasıyla görevini en hayırlı şekilde yapmasının sağlanması da ifade ediliyor olabilir.

2.2. SIRTINDAKİ AĞIR YÜKÜN KALDIRILMASI

Akgül (2012: 57)'ün, ilk dönemden günümüze kadar tefsirleri kronolojik şekilde inceleyerek, müfessirlerin yaklaşımlarını tasvirî bir yöntemle sunduğu

makalesinde incelediği ayetlerden ikisi de İnşirah Suresi'nin 2 ve 3. ayetleridir. Makalesinde, neredeyse bütün müfessirlerin, ikinci ayette geçen "vizr" kelimesinin temelde üç farklı anlamı üzerinde durduklarını belirtmekte ve bunları şöyle sıralamaktadır: Peygamberlikten önceye ait olası günahlar; Peygamberlik vazifesinin ağırlığı ve Mekkelilerin içine düştükleri kötü durumun Peygamber'i sıkıntıya sokması.

Kur'an'daki deyimleri, Zemahşeri'nin Keşşaf'ı ile ele alan Bilgin (2007: 112), "Enkede zehrehu" ibaresinin "kemiklerin çatırdamasına yol açtı" demek olduğunu ve "Resulullah'ın belini çatırdatan/büken/kıran" hususları Zemahşeri'nin şu şekilde sıraladığını bildirmektedir:

1. O'nu üzen Nübüvvet öncesinde yapmış olabileceği aşırılıklar,
2. Nübüvvet öncesinde vahiyden haberdar olmaması,
3. İslam için helak olmayı göze almış olması,
4. Kavminin inatçılığının onu üzmesi.

Râzi (1995: 233-234) ise "vizr" için muhtemel olabilecek manaları şu şekilde sıralamaktadır:

1. Katâde'den rivayetle cahiliye dönemindeki günahları,
2. Nübüvvet görevini hakkıyla yerine getirebilme endişesi,
3. Cahiliye dönemindeki insanların Hz. İbrahim'in sünnetini değiştirmeleri,
4. Kendi günahıymış gibi ümmetinin günahları,
5. Gerçekleşmiş olsa idi sırtına ağır gelecek günahlar,
6. Peygamberlik öncesi hayreti.²²⁰

²²⁰ "Çünkü O, mükemmel aklıyla, Allah Teâlâ'nın, kendisi üzerindeki büyük nimetleri, kendisini yokluktan varlığa çıkarışını, hayat, akıl ve çeşitli nimetler verişini görünce, Allah'ın bu tür nimetleri, Hz. Peygamber (s.a.s) üzerinde öylesine bir ağırlık oluştuyordu ki, neredeyse bu, utancından ötürü, onun belini kıracaktı. Çünkü Hz. Peygamber (s.a.s), Allah'ın üzerindeki nimetlerinin kesintiye uğramadan devam ettiğini görüyor, ama (bunlara karşılık) Rabbisine nasıl itaat edeceğini bilemiyordu. Binâenaleyh kendisine nübüvvet ve mükellefiyet gelip de, Rabbisine nasıl itaat etmesi gerektiğini öğrenince, utancı azaldı ve yükleri hafifledi. Çünkü cimri bir kimse, kendilerine hizmetle karşılıklı bulunmaksızın dahi, nimetlerin artışından utanmaz. Fakat kerim bir insan, herhangi bir hizmet ile de olsa, nimetlere karşılık veremez bir halde iken, kendisine durmadan nimet verildiğinde, bu durum, neredeyse utancından ölecek şekilde, onda bir yük oluşturur. Binâenaleyh nimet veren, bir tür hizmetle, nimet verdiğini mükellef tutunca, nimet ona hafif gelir ve günlü rahatlar." (Râzi, 1995: 234)

7. Cebrail ile ilk karşılaşmasında, ondan duyduğu heybet ve korku,
8. Başına gelen eziyet ve hakaretler,
9. Sûrenin inişi; amcası Ebû Tâlib ve hanımı Hz. Hatice'nin vefatından sonra ise onların vefatları.

“Sırtındaki yükün kaldırılması”, yükün “ne” olduğuna göre farklılıklar arz etmektedir. Yapılan açıklamalar, aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir:

"Peygamberlik Öncesine Ait Muhtemel Günahları": Rastlanan ilk rivayet, Katâde'den yapılmakta ve açıklaması, *"Peygamber'e ağır gelen, ancak Cenab-ı Hakk'ın bağışladığı günahlar"* (Akgül, 2012: 67) şeklindedir. İkinci olarak Mücahid'den, *"vizr, zenb/günah anlamına gelir"* (Akgül, 2012: 67) rivayeti vardır. Birçok müfessir bu rivayetleri tefsirlerine alırlar ancak 'zenb'in mahiyetiyle ilgili herhangi bir rivayet olmadığından, 'zenb'in mahiyetine girmezler. Öte yandan Hz. Peygamber'in, Peygamberlik öncesinde de toplumunun âdetlerinden, taptıkları putlarından ve cahiliyeye ait kötülüklerden uzak durduğuna dair sağlam rivayetler vardır. Tefsirinde, Dahhâk'tan vizr'in anlamının *"Hz. Peygamber'in Nübüvvet öncesi, içinde bulunduğu şirk durumu"* rivayetine de yer veren Taberî'den sonraki hiçbir tefsir kitabında bu rivayetlere rastlanmaması, bu görüşün kabul edilmediğini göstermektedir. (Akgül, 2012: 67) Bir grup müfessirin, vizr kavramına "günah" anlamını yükleyerek, ya Peygamberlik öncesinde işlemiş olabileceği günahların kaldırılması ya da kavminin işlediği günahlara karşı duyduğu üzüntü nedeniyle onların günahlarının kendisine izafe edildiğini ve bu sıkıntının sırtından kaldırıldığını; bir kısmının da, Peygamberlerin günah işlemekten korunduklarını, vizr'in günah değil, içtihatlarında yaptığı hatalar olabileceğini belirttikleri bildirilmektedir. Örnek olarak da mazeret ileri süren münafıklara cihattan geri kalmaları için izin vermesi; âmâ Sahabe İbn Ümmü Mektûm geldiğinde yüzünü ekşitmesi ve Bedir esirlerinden fidye alması (Eker, 2010: 73-74) gösterilmektedir. Zuhayli (2005: 551) ise, ister Nübüvvet öncesi isterse sonrasında olsun, *"Senden, varlığını tasavvur ettiğin, kendini yorduğun günahları ve mâsiyetleri kaldırdık."* şeklinde yorumlamaktadır. El-Askerî, (2013: 344-345) sözlüğünde; "zenb" ve "vizr" arasındaki farkı şöyle belirtmektedir: Zenb, *"arkasından kötülenmeyi gerektiren bir şey"* ya da *"kulun ardından gittiği çirkin bir fiildir."* Zenb, kötü, çirkin fiildir; ancak *"Peşinden gidenleri bulunan çirkin davranış"* olan "ism" gibi peşinden gidenlerinin bulunması gerekmez. Mesela çocuk kötülük yaptığında "qad eznebe (kötülük yaptı)" denilir ama

"qad esime (günah işledi)" denilmez. Vizir ise "sahibine ağır gelen yük" anlamını ifade eder. Asıl anlamı, sıqal (ağırlık)dır. İnşirah Suresi, 2. ayeti buna bir örnektir. Muhammed Suresi, 47/4'de de Yüce Allah, "Harb evzârını (yani, ağırlıklarını: Silahı) bırakıncaya kadar", buyurmaktadır. Vizir için bazıları da *"kişinin, başka bir sığınağa sığındığını"* ifade eden vezer'den (sığınak) geldiğini söylemişlerdir ki, *"ağırlık anlamı daha güzeldir."* Öte yandan, *"sevaptan alıkoyan ve geri bıraktıran iş; yapılmasıyla hayırdan uzaklaştıran eylem; sonunda, karşılığında eza gerektiren günah"* anlamındaki 'ism' kavramı, aynı anlamda hem cahiliye döneminde hem de anlamı biraz daha genişletilmiş olarak birçok ayette kullanılmıştır. (Çelik, 1991: 54) Küçük (13 Nisan 2014); Yunus Suresi 10/16. ayette, doğumundan Peygamberlik verilinceye kadarki geçen sürede tüm hayatına şahit olunmuş; ne iman, vahiy, kitap gibi şeylerden bahsetmiş, ne de utanacağı bir davranışına rastlanılmıştır. *"İnsanları atlatarak gizlice günah işleyen birisi olsaydı, elbette Allah onu savunup insanlığa örnek yapmazdı."* açıklaması ile *"vizir, ağır yük manasınadır"* demektedir.

"Çocukluğundan Peygamberliğine Kadar Geçen Süreçte Seçmiş Olduğu Yaşam Tarzıyla Koruyup Geliştirdiği İç Dünyasında Duyduğu Vicdanî İstiraplar": Peygamberlik öncesi hayretinin kastedildiğini söyleyen Râzi (1995: 234), bunu şöyle açıklamaktadır: Mükemmel aklıyla, Allah Teâlâ'nın kendisine verdiği nimetleri görünce, bu nimetler, üzerinde öyle bir ağırlık oluşturdu ki, neredeyse utancından belini kıracaktı. Çünkü bu nimetlerin kesintisiz devam ettiğini görüyor ama bunlara karşılık olarak Rabbine nasıl itaat edeceğini bilemiyordu. Kendisine Peygamberlik ve mükellefiyet verilip, nasıl itaat edeceğini öğrenince utancı azaldı ve yükleri hafifledi. Elmalılı (1991: 5919-5920) da aynı görüşü aktarmaktadır. Akgül (2012: 68), Mâturîdî'nin, "vizir"ın anlamının yük ve ağırlık olduğunu bildirdiğini ve ayete verdiği anlamlardan birinin şu şekilde olduğunu belirtmektedir: Delâlette olan bir kavmin içindeyken, şayet Allah seni hidayete erdirmeseydi, delâlette olurdun. Böylece Cenab-ı Hakk daha işin başında Peygamber'ini, üzerine ağır gelecek yüklerden korudu.

"Cahiliye İnanç ve Geleneklerinin Ağır Gelmesi: İbn Atiyye'nin 'vizir'i şöyle yorumladığı aktarılmaktadır": *"Hz. Peygamber, Nübüvvet öncesinde Mekke müşriklerinin içinde bulundukları şirk vs. gibi kötü durumları karşısında son derece sıkılıyor ve üzüliyordu. Ancak Cenab-ı Hakk'tan kendisine, onları bu kötülüklerden vazgeçirme ile ilgili herhangi bir vahiy de gelmemişti. Sonunda Cenab-ı Hakk elçisine vahyi göndermekle onları bu türlü kötülüklerden uzaklaştırmanın yöntemlerini talim etti. Böylece elçisini böyle bir ağır yükün altından kurtarmış ve rahatlatmış oldu."*

(Akgül, 2012: 69) "*İç dünyasındaki şaşkınlıktan kurtarılmasıdır.*" (Derveze, 1998: 173) Kavminin cansız putlara tapması, ahlaksızlık, kuvvetlilerin zayıfları ezmesi, kız çocuklarının diri diri gömülmesi gibi uygulamalarla cehalet içinde yaşamasına çok üzüldüğü ve bütün bu düşünce ve üzüntülerin O'nun belini büküp sırtını çatırdattığı (Küçük, 13 Nisan 2014) ifade edilmektedir. "*Beli çatırdatan yük*"; herhangi bir günah değil, "*mecâzî olarak, insanın içini daraltan ve ona hayatı zindan eden sıkıntılardan oluşan manevi ağırlıktır*" denilmekte ve bu yükün kendisine verilen risalet ile kaldırıldığı (Okuyan, 2016: 322-323) bildirilmektedir.

"Peygamberlik Vazifesinin Ağırlığı": Risaletle buluşması, bir taraftan mevcut sıkıntılarının kurtarırken, diğer taraftan da üzerine yüklediği yeni sorumluluklarla buluşmak anlamına gelmektedir. (Okuyan, 2016: 322-323) Mâturîdî'nin, ayete verdiği bir diğer anlamın ise; "*Ey Peygamber, biz senin üzerindeki Nübüvvet, Risâlet ve diğer bir takım yükleri hafiflettik, şayet bunu yapmasaydık, sana çok ağır gelecek ve belini bükecekti.*" şeklinde olduğu ve Bikâî'nin de, vizri ilk ayetlerle ilişkilendirdiği; "*İbn Abbas'tan, Cibril'in Hz. Peygamber'in kalbini şerh edip, ilim, iman ve hikmetle doldurması*" rivayetini de aktararak, şerhten sonra ağır Peygamberlik vazifesi karşısında rahatladığını belirttiği (Akgül, 2012: 68, 69) aktarılmaktadır. Razî (1995: 234); Cebraîl ile karşılaştığı zaman duyduğu heybet ve korkunun büyüklüğünden bahsetmekte ve Hz. Peygamber'i titreme aldığını, neredeyse kendisini dağdan atacak duruma gelmiş olduğunu söylemektedir. Peygamberlik gelince, öncesinde duyduğu vicdanî sıkıntı ve zorlukların bir kısmı üzerinden atılmış ise de, bu sefer de Peygamberlik görevini hakkıyla yerine getirebilme endişesi ile Peygamberliğin zorluklarını yüklenmiş olduğu, buna da tedricî olarak alıştırılıp dinin yayılmasına dair yüklendiği sorumluluk yükünün, hidayetini bizzat Allah'a ait olduğunun bildirilmesiyle sırtından indirilmiş olduğu (Elmalılı, 1940: 5921; Küçük, 13 Nisan 2014) bildirilmektedir. Zuhayli (2005: 551), Nübüvvet ve Risalet sıkıntılarının yükünün kaldırılıp, kolaylaştırıldığını ifade etmektedir. Geylânî (2013: 462), İlahî hükümlerden tamamen habersiz bir 'ümî'nin tebliğ göreviyle emrolunmasının, içini daraltan ve belini eğen ağır bir yük olacağından hareketle, Risalet'in külfet ve yükünün oluşturduğu ağırlığın giderilmesi olarak yorumlamaktadır. Akgül (2012: 68), Mâverdî'nin, vizr'in "*Nübüvvet vazifesinin ağırlığı*" olduğunu belirttiğini ve bunu, İbn Mes'ûd'un kıraatiyle desteklediğini; onun kıraatine göre ise "*vizr*"ın, "*vıkr (ağır yük)*" olduğunu aktarmaktadır. Kutub (1991: 506), önceki ve sonraki ayetlerle bağlayarak, bu davanın çağrısını yapmasını kolaylaştırmak için göğsünün açılıp,

davanın işlerinin kolaylaştırıldığını; kalplerin kapısını açarak sırtındaki yükün kaldırıldığını; her çilenin ardından safa, her zorluktan sonra kolaylık ve her mahrumiyetten sonra hoşnutluk bulunacağını bildirmektedir.

"Alenî Tebliğin Yapıldığı Dönem Nazil Olduğuna Göre, Karşılaşılan Düşmanlığın ve Vahyin Kesilmesiyle Gerçekleşen Alayların Sebep Olduğu Ağır Yük": Hz. Peygamber ve arkadaşları, giderek artan değişik işkencelere varan baskılar altında acı çekmektedirler ve bu durum, bütün müminleri üzmektedir. (Karaman vd. 2008: 643) Bunun yanı sıra vahyin fetreti ile duyduğu yalnızlık, Rabbine karşı bir günah işlemiş olma endişesiyle duyduğu uhrevî kederler; sırtına ağır gelen, belini kırarak gibi kemiklerini çatırdatan ve göğsünü daraltan yükler olarak sırtına yüklenmiştir. Önce Duhâ Sûresi ile *"Rabbini seni terk etmedi ve sana darılmadı. Gerçekten senin için ahiret dünyadan daha hayırlıdır. Pek yakında Rabbini sana verecek de hoşnut olacaksın. O, seni yetim bulup barındırmadı mı? Şaşırması bulup da yol göstermedi mi? Seni fakir bulup zengin etmedi mi? Öyleyse yetimi sakın ezme. El açıp isteyen de sakın azarlama. Ve Rabbinin nimetini minnet ve şükranla an."* denilerek göğsüne genişlik verilip, sırtındaki yükler indirilmiş; yapması gerekenler bildirilmiş ve daha sonra İnşirah Sûresi ile bu nimetlerin yanı sıra şanınin, cahiliye toplumunda "el-emin" ismini alarak yüceltildiği gibi daha da yüceltileceği müjdelenmiştir. Ki bu şöhret birçoğunun aleyhine olurken O'nun için sırf lehine olmuştur; Nisa Suresi; 4/59. ayette olduğu gibi, anıldıkça, Allah ile birlikte anılmış; Allah, kendisine istediği itaati, Peygamberine de istemiştir. Allah'ın, Resulü'ne davasını paylaşacak dostlar vermiş olması da sırtındaki yükü hafifleten unsurlardan birisidir. (Elmalılı'lı, 1940: 5921-5922; Küçük, 13 Nisan 2014) "Ağır yük" anlamına gelen "vizr" kelimesi, Peygamberliğin ilk yıllarında yaşanan, üzücü ve tahammülü çok güç olan zorluklar olarak tanımlanmaktadır. Yükün sırta ağır gelip kemikleri zorlayarak çatırdatması, insanın sırtına binen zorlukların ve göğsünü daraltan sıkıntıların da kişiyi üzüp zayıf düşürmesi durumuna işaret ederek ayet, *"Sana bu derecede sıkıntı veren o ağırlığı senin sırtından indirdik"* (Aydüz, 2013: 53; Eker, 2010: 72; Yaşaroğlu, 2000: 345) demektedir. Et-Tûsî'nin, Peygamberliğin ilk dönemlerinde maruz kalınan eziyetlerden üzülen Peygamber'e bu halin ağır geldiğini ve vizr'in sözlükte ağırlık demek olup; *"vezir de, ağır bir sorumluluğu üzerine aldığı için böyle isimlendirilmiştir"* şeklinde açıkladığı (Akgül, 2012: 69) aktarılmaktadır.

Mecazi olarak, insana hayatı zindan edecek şekilde içini daraltan sıkıntılardan oluşan manevi ağırlığı ifade eden "vizr" kavramının, Hz. Peygamber özelinde, çocukluğundan beri koruyup geliştirdiği iç dünyası ile çevresindeki, cahiliye inanç ve

geleneklerinin uyuşmamasının sebep olduğu vicdani ıstıraplara atıfta bulunabileceği gibi Peygamberlik vazifesinin ağırlığını ve/veya karşılaşılan düşmanlık, alay gibi zorlayıcı durumların sebep olduğu sıkıntıları da kapsayabileceği ifade edilebilir.

Dolayısıyla ilk iki ayetin, Duha Suresi ile birlikte, özelde Hz. Peygamber'e olmak üzere, genelde müminlere, Peygamberlik öncesinde de kendisini terk etmemiş olan Rabbinin beraberliği içinde yaşadığının idrakiyle zorlukların geçiciliğini ve beraberinde kolaylıklar barındırdığını içselleştirmeleri için ön hazırlık mahiyetinde manevi destek sunduğu ifade edilebilir.

2.3. ZORLUKLA BERABER KOLAYLIĞIN VAR OLMASI

Eker (2010: 93-96), müfessirlerin kolaylığa beş farklı anlam yüklediklerini bildirmektedir:

1. Zemahşerî, yetim olduğu halde barındırılması, hidayete erdirilmesi, yoksul iken zenginleştirilmesi, göğsünü açarak belini büken yükün kaldırılması ve isminin yüceltilmesi gibi verilen nimetler,
2. Râzî, beldelerin fethedilişi ve cennet mükâfatları,
3. Ateş, Peygamberliğin başlangıcında karşılaşılan sıkıntı ve engellemelerin zamanla aşılması; başarıların artması; her sıkıntıyla birlikte bolluk ve her sabırla beraber genişliğin olması,
4. Sâbûnî, müşriklerin eziyetlerine karşı Hz. Peygamber ve ashabını teselli etmesi,
5. İslamoğlu ve Öztürk, Allah'ın tecellilerinin sonsuz olması gibi sunduğu imkânların da sonsuz olacağı inancıyla ümitsizliğe kapılmamak gerektiğinin vurgulanması ve müjdelenmesidir.

Surenin ilk ayetleri ile birlikte ele alınıp açıklandığında, göğsün şerhi, sırttaki yükün indirilmesi ve şanınin yüceltilmesinde olduğu gibi her zorluğun beraberinde kolaylığın var olduğu belirtilmektedir. Müşriklerin artan işkencelerine üzülen Hz. Peygamberin ve inananların gönüllerinin rahatlamasını ve bu sıkıntıların da ferahlık

ve başarı ile sonuçlanacağını müjdelendiği (Aydüz, 2013: 55; Elmalı'lı, 1940: 5923) ifade edilmektedir.

Râzî (1995: 235-236), iki anlam öne sürmektedir: İlki; müşriklerin, Hz. Peygamber'i fakirliği sebebiyle ayıplayıp; "Maksadın zenginlik ise sana mal toplayalım ve en zenginimiz yapalım" sözlerine karşılık, Cenab-ı Hak'ın adeta "Onların dedikleri ve malının azlığına üzülmeye. Dünyada iken senin için, sana yetecek kadar kolaylık tahakkuk edecektir" demek istediğidir. Diğer ise İbn Abbas'ın açıklamasıdır: Cenab-ı Hak adeta, "İki kolaylık arasında bir zorluğu yarattım" demektedir ki bu da, bir zorluk, kesinlikle iki kolaylığa galip gelemeyen, şeklindedir.

Ayetin tekrarlanması ve incelikleri konusunda yapılan açıklamalar, şöyle sınıflandırılabilir:

- Usr kelimesinin "marife/bilinen" ve yusr kelimesinin "nekre" gelmesiyle ilgili olarak yapılan açıklamada, zorluğun her iki ayette de "bilinen ve bir çeşit zorluk" olduğu, kolaylığın ise ardı ardına nekre gelmesinden dolayı "zorluğu aşacak çeşitliliğe ve büyüklüğe sahip" olduğu (Eker, 2010: 99) belirtilmektedir.²²¹ Bir zorluğa karşılık ne büyük bir kolaylık vardır, denilmek istenmiştir. (Râzî, 1995: 237) "Zorluk yollarının ve sebeplerinin azlığına, kolaylık yollarının ve sebeplerinin ise çokluğuna işaret eder." denilerek, çoğu zaman zorluğun, kolaylık içinde olduğu ve nispeten sayılı vakitlerde başa gelen zorluklardan dolayı ümitsizliğe kapılmamak gerektiği (Geylânî, 2013: 463) yorumu yapılmaktadır.
- Her zorlukla beraber bir kolaylık vardır. Ancak zorluğa göğüs gerilip aşıldığında o kolaylığa erdirilir. Çünkü kolaylığa inanıp, zorluğa ehemmiyet vermeyen ve Allah'ın izniyle sabredip dayanan kişi kolaylığa erdirilir²²², buyrulmuştur. Hz. Peygamber'in bu ayetlerin nüzulünden sonra sürur ile

²²¹ Allah'ın, kullarına rahmet ve kolaylık için her zorlukla beraber iki kolaylık yarattığı şöyle de açıklanmaktadır: "Arapların adetlerindendir; bilinen bir ismi zikredip onu tekrar ettiler mi o, o dur. Eğer nekre yaparlarsa o tekrarladıkları, öncekinin aksine başkadır." Bu şekilde zorluğun, 'bilinen bir çeşit' ve kolaylığın ise 'farklı, iki çeşit' ifade edilmesinin; umudun daha güçlü olması ve daha çok sabredilmesi için olduğu belirtilmektedir. (Zuhayli, 2005: 553)

²²² "Nitekim ve'l-Leyli Süresi'nde 'Kim malını Allah yolunda verir ve takva yolunu tutar ve en güzeli de tasdik ederse, biz onu en kolay yola muvaffak kılacağız.' (Leyl, 92/5-7) buyrulmuştur. Şu halde bundan sonra da bir zorluğa tesadüf edersen onu da başka bir kolaylığın izleyeceğini veya beraberinde bir kolaylık bulunduğunu bil, bu vaadi tasdik et de o zorluktan yılma. Onu da gönül hoşluğuyla karşıla." (Elmalı'lı, 1940: 5923)

“Müjdeler olsun! Size kolaylık geldi; artık bir güçlük iki kolaylığa asla galip gelemes!” (Elmalılı, 1940: 5923; Karaman vd. 2008: 643) dediği rivayet edilmektedir. Bu hadisten yola çıkarak “her zorlukta iki kolaylık” bulunduğu belirtilmekte; Nurbaki'nin bunu şöyle ifade ettiği bildirilmektedir: *“Zorluğa karşı sabır ne kadar güçlü ise kolaylık o kadar tez gelir. Zorluğun içindeki kolaylığı arayıp bulma çabası, yılmaz bir mücadele azmidir.”* (Eker, 2010: 98)

- Önceki ayetlerde belirtilen göğsün açılması, sırtındaki yükün alınması ve isminin yüceltilmesi nimetlerinde olduğu gibi daha sonra karşılaşılabilecek zorlukların beraberinde de kolaylıklar var olacaktır. Buna böyle inanarak gayret ettiğin ve zorlukları yılmadan, gönül hoşnutluğu ile karşıladığın sürece Allah'ın izniyle o kolaylığa erersin, demek olduğunu bildirmek içindir. (Elmalılı, 1940: 5923)

- Kutub (1991: 507), bu tekrarlananın, Hz. Peygamber'in o sıralarda *“zorlukla birlikte kolaylığın bulunduğu”* hatırlatılmasını gerektirecek zorluk, sıkıntı ve meşakkat içinde olduğunu gösterdiğini belirtmektedir.

Kolaylık zorluk sürecine dair yapılan açıklamalar ise şöyledir:

- "Me'a (مَعَ = beraber)", fiilde; "inde (عِنْدَ = yanında)" ise mekânda birlikteliği ifade eder. (El-Askerî, 2013: 450)
- Me'a (birlikte) kelimesi, kolaylığın, zorluğun hemen ardından çok hızlı bir şekilde geleceğine işaret eder; kolaylık o kadar yakındır ki neredeyse zorlukla "birlikte"dir. (Eker, 2010: 99)
- *“Zorluğun ardından bir kolaylık gelir”* denmemiş, kolaylığın zorlukla birlikte olduğu söylenmiştir. Yani ilahi tecelli, zorlukla kolaylığı iç içe sunmaktadır. Bunu bilen insan aynı anda bir takdirden diğerine geçerek imkânlar âlemini zorlayacaktır. (Eker, 2010: 100)
- Kolaylık, sonra değil zorlukla beraber olduğu için sıkıntıların arttığı dönemlerde çözüm yollarının yavaş yavaş açıldığını ve süreç içinde sıkıntı azalırken kolaylığın arttığını görürüz. Bu sebeple zorluğa düşen kişi, Allah'ın kevnî yasalarına uyarak zorluklara karşı mukavemeti şiar edinip, gerekli çabayı sarf ederse, Cenab-ı Allah'ın kolaylık nasip ettiği görülür. Ancak bu kolaylık, bazı hikmetlere bağlı olarak değişik olabilir. (Hicazî, (t.y.)d: 549; Küçük, 13 Nisan 2014)

Mukâtil (2005: 312-313), “*Musibet Karşısında İstircâ’da Bulunmak*” başlıklı bölümünde; Bakara 155’de, “*Allah’ın musibet kabilinden olan takdirlerine karşı sabredenleri müjdeleyen*” Yüce Allah, 156-157. ayetlerde de müjdelediği kişilerin niteliklerini belirterek, “*Onlar ki kendilerine musibet isabet ettiğinde, ‘Muhakkak biz Allah’ınız ve muhakkak biz O’na döneceğiz.’ derler. İşte Rabb’lerinden salâvat ve rahmet onlarıdır.*” buyurur, demektir. Teğabün 11’de ise hiçbir musibetin Allah’ın izni olmadıkça isabet etmediğini; Allah’a iman eden, Allah’ın o musibeti kendi hakkında kaza ettiğini tasdik edip sabrederse, Allah’ın onun kalbine hidayet verdiğini müjdeler: Yani, onu istircâ’da bulunmaya: “*İnna lillahi ve inna ileyhi râciûn*” demeye iletir. Ardından da Al-i İmran Suresi 157. ayet ile Yüce Allah’ın bunlar hakkında şöyle buyurduğunu belirtmektedir: “*İşte Rabb’lerinden bir salâvat (yani, mağfiret/bağışlanma) ve rahmet (yani, azaptan kurtuluşlarını sağlayan bir rahmet) onlar (yani, musibet karşısında Yüce Allah’ın emri üzere sebat edenler) üzerindedir ve işte hidayete erenler onlardır.*”

Kolaylığın var olması ama ona herkesin erdirilmemesi, Hz. Ömer’in, Rumların çokluğundan korkarak endişe duyan Ebû Ubeyde’ye cevaben yazdığı mektupla açıklanmaktadır ki bu da, “*mümin bir kalbin*” yani iman ve bunun gereği olan gönül huzuru ve sabrın varlığının şart oluşuna bağlanmaktadır. Hz. Ömer cevaben şöyle yazmaktadır: “*Şu muhakkak ki mümin bir kalbe herhangi bir sıkıntı inerse Yüce Allah ona, bunun arkasından bir rahatlık verir ve bir zorluk iki kolaylığı yenemez.*” (Aydüz, 2013: 56; Elmalılı, 1940: 5923-5924)

Zorlukla beraber kolaylığın bulunduğunu bilmek, bu va’di tasdik etmek, zorluktan yılmamayı ve o zorluğu inşirah-ı sadr ile karşılamayı sağlayacağından, kolaylığı görebilmeyi ve o şekilde hareket edebilmeyi kazandıracaktır. Bu tasdik ve buna uygun hareketle çalışan müminler için her zorlukta iki kolaylık var olacaktır. (Aydüz, 2013: 56; Elmalılı, 1940: 5924)

2.4. BİR İŞİ BİTİRDİĞİNDE DİĞER İŞE SARILMA/BİR İŞLE MEŞGUL OLMA

Müfessirler, ayetteki “fensab”²²³ kelimesiyle kastedilenin ne olabileceği hususunda farklı izahlarda bulunmuşlardır:

- İbn Kesir, İbn Mes’ud, Dahhâk, Katâde, el-Hasen ve Taberî “Niyetini ve ibadetini Rabbine tahsis” ederek ibadet et; gece namazına kalk; “cihatten boşaldın mı ibadete koyul” şeklinde yorumlamışlardır. (Eker, 2010: 102)
- Râzî (1995: 237), “bir işi bitirince hemen bir başka işe giriş” denildiğini; çalışarak istirahat edilmesinin ve herhangi bir zamanın ibadetsiz, boş geçirilmemesinin kastedildiğini söylemektedir.
- El-Merâğî’nin, mükâfatını Allah’tan isteyerek, bir işi bitirince ara vermeden diğer bir işle yorul; bu devamlılık sayesinde göğsünün ferahladığını göreceksin, dediği; Öztürk’ün ise, değer üretmeyi hayatın esası sayan Kur’an’ın, insan için boşluk veya boş vakit kabul etmeyeceğini bildirerek, “aralıksız çalışmak” olarak yorumladığı (Eker, 2010: 102-103) aktarılmaktadır.
- İbn Abbas, el-Ferrâ ve Suyûtî’nin, “dua et” şeklinde anlam verdikleri; Tefsiru’s-Sâdi’de ise “Sen, işlerini bitirdiler mi oyuna dalanlardan, Rablerinden; Onu hatırlamaktan yüz çevirenlerden olma! O takdirde hüsrâna uğrayanlardan olursun” ifade edildiği (Eker, 2010: 103-104) bildirilmektedir.
- Mâverdi’nin, “cihada hazırlanmaya koyul”;
- El-Kelbi’nin ise kendin ve müminler için mağfiret dile şeklinde tefsir ettikleri (Eker, 2010: 104) aktarılmaktadır.
- Geylânî (2013: 464), Nübüvvet vazifesi gereği İslam tebliğinden boşaldığında, velayet için mücadele ve riyazetlerle kendini yor ve her halinde, vesilelere değil de sadece Rabbine yönel, şeklinde yorumlamıştır.

²²³ N-s-b: Düzenlenmiş yani, tayin edilmiş, belirlenmiş paydır. Allah buyurur ki: “Yoksa onların mülkten bir **payı** mı vardır” (4/Nisa 53); “Görmüyor musun, o kendilerine kitaptan bir **nasip** verilmiş olanlar,” (3/Al-i İmran 23); “Boş kaldıkça, hemen çalışmaya koyul” (94/İnşirah 7). (El-İsfahânî, 2010; 1060)

İbn Âşûr, ayeti açıklarken herhangi bir özel iş ve ibadet sınırlaması yapmadan, “Önemli işlerden birini tamamlayınca ardından başka bir işe yönel ki böylece bütün vakitlerini önemli işlerle değerlendirmiş olasın” demektedir. Bu yoruma göre ayetin, bütün vakitleri ibadet, dua, tebliğ, çalışma, üretme, öğrenme-öğretme ve yardımlaşma gibi hayırlı ve faydalı faaliyetlerle değerlendirmeyi emrettiği bildirilmektedir. (Karaman vd. 2008: 644) Ki bu emir, mümini, Mülk Suresi 2. ayet²²⁴ ile bildirilen yaratılışın amacına yönlendirmektedir.

Zuhayli (2005: 552), salih amel ve itaatte sürekliliğin istendiğini belirterek, davet tebliği, cihad “ya da dünya meşgaleleri ve alâkalarından boş kaldın mı, nefsinı ibadetle yor”; duada gayretli ol; hacetini Allah'tan dile; “niyet ve rağbetini Rabbin için halis tut,” şeklinde yorumlamaktadır. Allah, kendisine yönelmeye, yalvarmaya ve tevekkül edilmeye en lâyık olandır, demekte ve salih amelde sürekliliğin teşvikini de, yalnız Allah'a tevekkül ve O'na rağbet etme, yüce zatına yalvarma ve amel-i salihin sevabını da ancak O'ndan istemenin gerekliliğiyle vurgulamaktadır.

Okuyan (2016: 327), ayetin indirildiği dönemde henüz namaz emrinin gelmediğini; bu nedenle anlamın “Hz. Peygamber'in her yorgunluğunun bir kolaylıkla karşılanacağını ve zorlukların kucağına terk edilmeyeceği bilgisinin ona verilmesi” olduğunu; fensab kelimesine “yorgunluk” anlamı verilebileceği için “bir işi bitirdiğinde yeniden yorul” şeklinde anlamlandırabileceğini ve “nesab” kelimesinin de “dikili taş” anlamından dolayı “bir işi bitirdiğin ya da bir sıkıntıdan kurtulduğun zaman, dik ve sağlam duruşun devam etsin” yorumunun getirilebileceğini belirtmektedir.

2.5. HEP RABB'E RAĞBET EDEREK O'NA YAKLAŞMAK

“Ancak Rabbine yönel ve yalvar/O'na yaklaş.”²²⁵ ayetinin, bütün vakitleri değerlendirmek üzere yapılacak olan amellerde, yalnızca Allah'a yönelmeyi ve her işte O'nun rızasını gözeterek, ne istenecekse sadece O'ndan dileyerek yol almayı; Allah'ın dışındaki sebep veya gayelere bağlanıp kalmamayı emrettiği (Aydüz, 2013: 58; Karaman vd. 2008: 644) belirtilmektedir.

²²⁴ “O, hanginizin en güzel ameli işleyeceğinizi sınamak için ölüm ve hayatı yaratandır...”

²²⁵ Bkz. İnşirah Suresi, 94/8.

Râzi (1995: 238), “*Ancak Rabbini arzula*” ayetini şöyle yorumlamaktadır: *Rağbet ve arzunu, ancak Allah’a tahsis et; ancak O’na tevekkül ederek O’nun lütfunu iste. Din, dünya ve düşmanlarına karşı muzaffer olmak gibi arzuladığın diğer şeyler hususunda Rabbine yapış. “İnsanları da Allah katında olanları istemeye teşvik et, arzulandır.”* Kutub (1991: 507), Duhâ Sûresi gibi bu sûrenin de, “çok seven ve rahmet eden” Rabb’in, sevimli ve yüce olan sevgisinin büyüklüğünü ve Hz. Peygamber’in şahsına olan şefkatini gösterdiğini ve kolaylıkla bağlantısını kurarak, “*Kuşkusuz her zorlukla kolaylık vardır. O halde kolaylığın ve kolaylaştırmanın nedenlerine sarıl; insanlar, yeryüzü ve hayatın işleri ile uğraşmanı bitirdiğin zaman bütün kalbinle asıl uğrunda yorulmana ve çalışmana layık olan şeye; ibadete, Allah’tan ümit etmeye, O’na yönelmeye bak.*” dendiğini bildirmektedir.

Son ayet, Hz. Peygamber’in ve inananların, yöneleceği tek makamı belirleyerek, niyette amacın “Allah’ın rızası ve memnuniyeti” olması gerektiğini ve niyeti böyle oldukça Müslüman’ın hayatında “kaybetmek” diye bir şeyin olmadığını vurgulamakla birlikte, rağmen sadece Allah’a olmasını belirleyerek, hem Allah’ı gönülde hazır etmeyi, hem de davetin sadece O’na olması gerektiğini ifade etmektedir. (Okuyan, 2016: 328)

Övülmüş bir insanî erdemi ortaya koyan İnşirah 7-8: “*Boş kaldın mı hemen başka işe koyul ve yalnız Rabbine yönel.*” ve Duhâ 11: “*Rabbinin nimetini minnet ve şükranla an.*” ayetlerinin, özelde Hz. Peygamber’in, genelde ise herkesin davranış yükümlülüğü ile Allah’a karşı olması gereken vefasını ifade ettikleri (Akyüz, 2007: 176, 225, 227) belirtilmektedir. Zira yetim, öksüz ve fakirken Hz. Peygamber’i himaye edip nice nimetler bahşeden Allah’ın, her dem hatırlanmayı ve ikramlarının anlatılmasını tavsiye etmesi, nimetlerin gerçek sahibinin Allah olduğu bilincini besleyerek, nimetin sahibine ihanetten koruyacaktır. Nimetlerden biri ömürdür ki, yapılacak her işte sevgi ve saygıyla Allah’a yönelip, O’na ilgi duyarak, rağmen edilmesini (Akyüz, 2010: 39-41) gerektirmektedir.

Sûrenin son iki ayetini, ilk ayetleri ile açıklayanlar ise şöyle demektedirler: İnsanın göğsü genişleyip yükü hafıfleyince, şükürünü daha da artırması gerektiğinden zorluktan kurtulup kolaylığa erişildiğinde, “iş bitti” diye rahata düşüp kalmamalı, diğer bir ibadet ve iş ile yeniden yorulmaya devam etmelidir. Mümin, aktif olarak bütün vakitlerini değerlendirmeyi seçerken, hayırlı bir işle, önceki yorgunluğu dinlendirdiği gibi hem önceki zorluğun beraberindeki kolaylığı görebilme, hem de bunun şükürünü eda edebilme imkânını değerlendirmiş olmaktadır. Bunları

gerçekleştirirken de, ancak ve sadece Rabb'ine rağbet ederek; umulacak olanı O'ndan umarak; O'na yönelip tevekkül ederek; O'nun en güzel yardımcı olduğuna inanarak; bütün lütufları O'ndan bilip, (Aydüz, 2013: 56-57; Elmalılı, 1940: 5925; Hicazî, (t.y.)d: 550; İslamoğlu, 2011: 463) yapılacak her ibadet ve işi de O'nun, kuluna şahdamarından daha yakın olduğu bilincinde yaparak hareket etmektedir.

Rağbeti, tevekkülü sadece Rabbine olan müminin, bir zorlukla karşılaştığında, Bakara Suresi, 2/156-157. ayetlerde²²⁶ belirtildiği gibi Allah'la beraberliğini hatırlayıp, sıkıntıya kapılmaktan kurtulabileceğini; bu yönelişini, içinde bulunduğu an'ın getirdiği sorumlulukları, "salih amel" işleme niyeti ile yerine getirerek pratiğe döktüğü müddetçe de karşısına çıkan zorluğun beraberindeki kolaylıkları görebilecek zihnî ve kalbî sükûnete erebileceğini; denge içindeki duygu ve düşünceleri ile zorluğu aşarken, getirdiği kolaylıklarla da gelişimini sürdürebileceği ifade edilebilir.

²²⁶ “Onlar ki kendilerine musibet isabet ettiğinde, ‘Muhakkak biz Allah’ınız ve muhakkak biz O’na döneceğiz.’ derler. İşte Rabb’lerinden salâvat ve rahmet onlaradır.”

3. BÖLÜM

ZORLUK VE SIKINTIYA KARŞI MANEVİ DESTEK BAĞLAMINDA

İNŞİRAH SURESİNİN ANALİZİ

3.1. İNŞİRAH SURESİ IŞIĞINDA ZORLUK VE SIKINTIYI AŞMADA MANEVİ DESTEK UNSURLARI

"Zorluk", güçlükle veya sıkıntıyla yapılma durumu, zahmet, şeklinde tanımlanırken, strese karşılık olarak kullanılan "zorlanma", olumlu veya olumsuz, karşılaşılan değişikliklere uyumsuzluğun sonucunda yaşanan gerilimi ifade etmektedir. Herhangi bir değişikliğin etkisinin, bireyden bireye değişiyor olması, strese kesin ve ortak bir tanımın yapılmasını da zorlaştırmaktadır. Stresle ilgili araştırmaların yapılmasına yaklaşık 20. yüzyılın başlarında başlanmış olsa da tam olarak üzerinde uzlaşılmış ortak bir tanımla bulunmadığı gibi sadece psikolojinin değil, sosyoloji, antropoloji, fizyoloji, endokrinoloji gibi diğer birçok bilim dalının da üzerinde durduğu bir kavramdır. (Yöndem, 2011: 3) Nitekim stres'in, *"bütünlüğünü koruma"* ve *"esas durumuna dönmek için çaba harcaması"* durumlarını da ifade ettiğini bildiren Baltaş (1996; 298), kavramın tarihsel gelişimi hakkında, 17. yy.da *"felaket, bela, musibet, dert, keder, elem"* anlamlarında kullanıldığını; 18 ve 19. yy.larda anlamının değişip²²⁷; objelere, kişiye veya ruhsal yapıya yönelik "güç, baskı, zor" anlamlarında ve buna bağlı olarak da nesne ve bireyin, bu güçlerin tesiriyle şeklinin bozulmasına karşı oluşan bir direnç anlamında kullanıldığını bildirmektedir. Ayrıca stres, Çince'de, olumlu yönünü de bulanan, "tehlike ve fırsat" kelimelerinin bileşimi olarak kullanılmaktadır. (Kavas, 2013: 52)

Stresin, karşılaşılan ve insanın baskı altında hissetmesine sebep olan olayların ardından yaşanan bir durum olarak tanımının netleşememesi, strese maruz kalanların da, onu tanımlamaya çalışanların da, karşılaşılan olaylara ve genel anlamıyla hayata nasıl bir anlam yükleyeceklerini net olarak idrak edememelerinden kaynaklanıyor

²²⁷ Psikolojide, 1944 yılından evvel stres yerine anksiyete kavramı kullanılmaktadır. (Gün, 2012: 8)

olabilir. Zira "Her toplum, kullandığı dile ve bu dili oluşturan kelimelere yeni anlamlar yükler"mekte; (Demirbaş, 2004; 5) "zorluk ve sıkıntı" olarak nitelendirilen olay ve olgular, Kur'an'da, "bela, musibet, fitne" ve benzeri kavramlarla ele alınmaktadır. Dolayısıyla zorluk ve sıkıntıların aşılmasında manevi desteği idrak edebilmek için de bu kavramların anlam, oluş sebepleri ve sonuçlarının irdelenmesi gerekliliği öngörülebilir.

Kur'an'a bakıldığında, birey veya toplumun karşılaşacağı, aynı zamanda hepsini düzeltmeye yönelik bilgilerin de mevcut olduğu, zorluk ve sıkıntıların (veya zorluk ve sıkıntı olarak algılanan olayların) şunlardan kaynaklandığı tespit edilebilir: Kişilerarası statü farklılıkları²²⁸, mal ve evlatlara düşkünlük²²⁹, ölüm, mal kaybı, kıtlık, açlık (ve bunlara dair korkular)²³⁰, maddi-manevi yaralanma²³¹, düşmanların aşağılaması²³², Allah'ı göremiyor olma²³³, Allah'ın emirleri²³⁴, Allah hakkında türlü zanlarda bulunma²³⁵, iki topluluk arasındaki sözleşme ve anlaşmalar²³⁶, işkence ve zulümden korkmak²³⁷... İnsanın gizli yanlarını fark edebilmesi için karşılaşacağı diğer bazı olaylar; hayır ve şer²³⁸, iyilik ve kötülükler²³⁹, mucizeler (nimetler)²⁴⁰, yapılan davranışların hesabını verme²⁴¹. (Altuntaş, 2002: 40-41)

²²⁸ Bkz. Enam Suresi; 6/165.

²²⁹ Bkz. Enfal Suresi; 8/28.

²³⁰ Bkz. Bakara Suresi; 2/155.

²³¹ Bkz. Al-i İmran Suresi; 3/140

²³² Bkz. Al-i İmran Suresi; 3/186.

²³³ Bkz. Maide Suresi; 5/94.

²³⁴ Bkz. Bakara Suresi; 2/249.

²³⁵ Bkz. Ahzab Suresi; 33/10-11.

²³⁶ Bkz. Nahl Suresi; 16/92.

²³⁷ Bkz. Ankebut Suresi; 29/10.

²³⁸ Bkz. Enbiya Suresi; 21/35. *Hayır*; istenilen, arzu edilen, seçilen şeyler iken, zıddı olan *şer*; yüz çevrilen, hoşlanılmayan şeylerdir ve her ikisi de ya mutlak veya izafidir. Allah tarafından bildirilen mutlak hayır ve şerler dışında; bir kişi için hayır olan mülk, bir başkası için şer olabilmektedir. Bazen de isabet eden bir durum felaket olarak görünürken, kazanılan makam veya mevki hayır olarak görünebilir. Ancak akıbeti açısından bakıldığında tersi olabilmektedir. Bu nedenle İslam, isabet eden hayra *çok sevinip övünmeyi* değil de *şükürü* tavsiye ederken, isabet eden şerre de *çok üzülme*yi *sabır*ı tavsiye etmektedir. Ve Allah'ın her şeyi hayır bir maksatla yarattığını (rüzgâr ve yağmurun faydalı oldukları halde), ama insanın olumsuz fiillerinden dolayı şerli etkide bulunmasını da irade edebileceğini (bazı kavimlerin azgınlıkları dolayısıyla helak edilişlerinde kullanılmaları gibi) bildirmektedir. Yani insanın şer olarak isimlendirdiği keyfiyetler, aslında şer olmayıp, onun şerre dönüşmesinin sorumlusu insan olmaktadır. *Hayır* ve *şer*, nedensel olarak insanlara ulaşmaktadır. (Altuntaş, 2002: 42-43)

²³⁹ Bkz. Araf Suresi; 7/168. Hasene; hoşla giden, göze hoş gelen, hayranlık uyandıran her şey için, seyyie ise; çirkin, kötü olan fiiller, mihnet ve meşakkatler için kullanılır. İyilikler, teşvikle; kötülükler ise korkutarak, insanı taate götürür. (Altuntaş, 2002: 44)

²⁴⁰ Bkz. Duhan Suresi; 44/33.

²⁴¹ Bkz. Yunus Suresi; 10/30.

Zorluk ve sıkıntı olarak algılanan olaylara biraz daha yakından bakmak gerekirse, bela²⁴² kavramının geçtiği ayetlerin, insanın en önemli ihtiyacı olan "anlam arayışına" dair sorularına cevap verdiği görülebilir:

- Yerin ve göklerin yaratılış amacının²⁴³, yeryüzündeki şeylerin ona süs kılınmasının amacının²⁴⁴, ölümün ve hayatın varlık amaçlarının²⁴⁵, "insanlardan hangisinin amelinin en güzel olduğu hususunda insanların denenmesi" olduğu,
- Karışık bir nutfeden yaratılıp, iştici ve görücü kılınan insana yolun gösterilmesi karşılığında, insanın, şükretmek veya nankörlük ederek, kâfir olmak hususunda serbest oluşunun amacının, "insanın denenmesi"²⁴⁶ olduğu gibi, yeryüzünün halifesi kılınan insanların, kendilerine verilenlerle denenmeleri için kiminin, kimine üstün kılındığı²⁴⁷ bildirilmektedir. Allah Teâlâ'nın, dileyseydi insanları bir tek ümmet kılabilirdiği halde, insanlara verdikleri ile insanları denemek için her birine ayrı bir yol belirlediği; dönüşün kendisine olduğu; insanların ayrıldıkları konularda kendilerine haber verileceği, o nedenle hayırlarda yarışmaları²⁴⁸ gerektiği haber verilmektedir.

Kur'an'da; otuz ikisi fiil, altısı isim şeklinde olmak üzere, otuz sekiz defa geçmekte olan "bela" kavramının, Kur'an'daki anlamları "denemek ve sınamak"²⁴⁹, yapılan amellerin faydasını ve zararını görmek²⁵⁰, ortaya sermek, dökmek, yoklamak²⁵¹, hasenen kelimesiyle birlikte güzel bir sınavla denemek²⁵², yoklamak²⁵³, çürümek, yok olmak, sona ermek²⁵⁴, imtihan, sınav²⁵⁵, nimet, ihsan²⁵⁶" (Altuntaş,

²⁴² Bela kavramı Türkçede; içinden çıkılması, savuşturulması zor hal, sıkıntı, felaket, tasa, kaygı, hak edilmiş ceza, imtihan ve deneme; Arapça sözlükte ise "belâ-yebîlû" fiili için; imtihan etmek, denemek, haber vermek, iyilik yapmak, (birisiyle) iftihar etmek, "belâ-yebîlâ" fiili için; eskimek, yormak, aldırmmamak, uzaklaşmak ve isim olarak; nimet, eskimiş, eski şeklindedir. (Altuntaş, 2002; 19; Demirbaş, 2004; 32) Bu anlamlar, kelimelerle algılamaya çalışan insanı da etkileyebilmektedir.

²⁴³ Bkz. Hud Suresi, 11/7.

²⁴⁴ Bkz. Kehf Suresi, 18/7.

²⁴⁵ Bkz. Mülk Suresi, 67/2.

²⁴⁶ Bkz. İnsan Suresi, 76/2-3.

²⁴⁷ Bkz. Enam Suresi, 6/165.

²⁴⁸ Bkz. Maide Suresi, 5/48

²⁴⁹ Bkz. Bakara Suresi; 2/155; Kehf Suresi; 18/7; Mülk Suresi; 67/2; Kalem Suresi; 68/67.

²⁵⁰ Bkz. Yunus Suresi; 10/30.

²⁵¹ Bkz. Tarık Suresi; 86/9.

²⁵² Bkz. Enfal Suresi; 8/17.

²⁵³ Bkz. Al-i İmran Suresi; 3/154.

²⁵⁴ Bkz. Taha Suresi; 20/120.

²⁵⁵ Bkz. Saffat Suresi; 37/106.

²⁵⁶ Bkz. Duhan Suresi; 44/33; İbrahim Suresi; 14/6.

2002; 21, 23) şeklinde verilmektedir. Bela kavramına, "insanların, nelerle sınanacağı hususunda" bilgi almak için baktığımızda, korku, açlık, mal-can-ürün noksanlığı gibi şeylerle²⁵⁷; gizlide kimin Allah'tan korktuğunu açığa çıkarmak için müminleri (hac esnasında) ellerinin erişeceği av ile²⁵⁸; mallar ve nefislerle; kitap ehli ve müşriklerden işitilecek olan çok incitici sözlerle²⁵⁹; sadık olanları açığa çıkarmak üzere söylenen sözlerle²⁶⁰; Allah şahid kılındığı için yapılan ahidlerle²⁶¹ denendikleri görülebilmektedir. Nisa Suresi, 4/6. ayette, yetimlerin mallarının israfla yenmemesi ve onlarda rüşt (istikamet) görüldüğünde de mallarının kendilerine verilmesi bildirilirken; "onları deneyin" ifadesinde de "bela" kavramı kullanılmaktadır ve bela kavramıyla gerçekleşen denemelerin, bireyde olması gereken rüştün varlığını açığa çıkarmak maksadıyla gerçekleştiğini ima eder gibidir. Bu nedenle "bela" kavramıyla ifade edilen denemelerin, insanı zorlayan ve sıkıan olaylar olmasının ötesinde, "en güzel ameli"²⁶² işleyerek, yeryüzünde halife olabilme yolunda yetiştirici eğitim vasıtaları olduğu belirtilebilir. Zira stres oluşturu faktörleri "tehdit" olarak değil de "yetenekleri, inançları sınağa imkânı", "gelişmeye yönelik bir fırsat" olarak yorumlamanın, duygu²⁶³ ve düşüncelere²⁶⁴ yönelik yöntemler (Hisli Şahin, 1995: 19) arasında belirtilmesi de algı düzenlemesinin gerekliliğini ve acele etmeksizin, sabırla anlamaya yönelik bir yaklaşım içinde bulunmanın önemini göstermektedir. Bireyin, Allah'a ve ahirete imandan sonra bu bilgileri idrak etmesinin bile, birçok zorluk ve sıkıntının bertaraf edilmesini kolaylaştıracağı öngörülebilir. Zira erkek veya kadın, "Mümin olarak, salih amel işleyenlerin güzel bir hayatla yaşatılacağı ve yapmış olduklarının en güzeliyle ödüllendirilecekleri"²⁶⁵ bildirilmektedir.

²⁵⁷ Bkz. Bakara Suresi, 2/155.

²⁵⁸ Bkz. Maide Suresi, 5/94.

²⁵⁹ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/185. Böyle durumlarda sabredip, takva ile korunulması gerektiği bir sonraki ayette bildirilmektedir.

²⁶⁰ Bkz. Muhammed Suresi, 47/31. Ayrıca bkz. aynı sure 4. ayet.

²⁶¹ Bkz. Nahl Suresi, 16/91-92.

²⁶² Bkz. Hud Suresi, 11/7; Kehf Suresi, 18/7; Mülk Suresi, 67/2.

²⁶³ Duygular, doğuştan sahip olunan ve öğrenilen kabiliyetler olarak, başlangıçta bütün halinde iken zamanla unsurlara ayrılabilir. Duygu kabiliyetini motive eden unsurlardan biri ihtiyaçtır ve duygu gelişiminde, olgunlaşmanın ve öğrenmenin rolü vardır. Ayrıca duygular, davranışlara istikamet kazandırmaktadır. (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 44-45)

²⁶⁴ "Zihinsel gelişmenin en üst seviyesi akıl yürütmedir. Muhakeme ve düşünme tabirleriyle de ifade edilen bu güç, sebep sonuç ilişkilerini kavramaya dayalıdır... Düşünceler kendini oluşturan kavramlarla oluşur." Düşüncenin oluşmasında başta kavramlardan faydalanılır ve düşüncenin gelişiminde öğrenme ve anlamının yakın ilişkisi vardır. (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 46)

²⁶⁵ Bkz. Nahl Suresi, 16/97. Ayrıca, Allah'a karşı derin bir saygı içinde bulunup, umut ve korkuyla Allah'a yalvarıp, hayırlara koştukları için kendilerine Yahya armağan edilen Zekeriya ve eşi hakkındaki bilgi için Enbiya Suresi; 21/89-90 ayetlere bakınız.

"Musibet" kavramına gelince; Türkçede "bela, felaket, uğursuz" gibi daha çok olumsuz durumları ifade etmek için kullanılırken, Kur'an'da, insan için olumsuz yönü ağır basan olayları nitelendirmekle beraber pozitif yönü de vurgulanan bir kavramdır. (Demirbaş, 2004: 32-33) "*Atılan okun hedefine isabet etmesi*" anlamındaki "*esabe*" fiilinden türemiş olan musibetin asıl anlamı "*atmak*" iken, sonraları "*felaket, çile, dert, afet*" için kullanılmaya başlanmıştır. İbn Manzur; "*zaman içinde insanın başına gelen şeyler*" demektedir. "Esâbe" fiili ve türevlerinin geçtiği ayetlerin büyük kısmında, karşılaşılan sıkıntıların sorumlusunun, insanın seçimleri olduğu²⁶⁶ (Altuntaş, 2002: 52, 53) belirtilmektedir. Musibetlerin, mümin ve münafıkları açığa çıkarmak üzere²⁶⁷ ve insanların elleriyle işledikleri yüzünden²⁶⁸ isabet ettiği (Karagöz, 1996a: 30, 49); insanlardan, Allah'a ucundan kulluk edenlerin, kendilerine isabet eden iyiliklerle memnun olurken, kendilerine fitne isabet ettiğinde yüz üstü dönerek, dünyayı da ahireti de kaybettiği ve apaçık bir hüsrana uğradığı²⁶⁹; rahmet tattırıldığında sevinip, kendi hataları sebebiyle kötülük isabet ettiğinde ise ya ümitsizliğe düştükleri²⁷⁰ ya da nankör oldukları²⁷¹ (Karagöz, 1996a: 123-124) bildirilmektedir. Ümitsizlik ve nankörlüğün, kalpte hastalığa sebep olduğu ve hastalık ilerledikçe de kişiyi korkunun sardığı söylenebilir. Zira ümitsizlik ve nankörlük, kâfir olmayla, korku da iman verdiğü güvenden mahrum kalmayla ilişkilidir. Kalplerinde hastalık olanların, "başımıza felaket isabet etmesinden korkuyoruz"²⁷² diyerek cihada katılmamaları; katılanlara isabet eden musibeti duyduklarında "Allah bana lütfetti de onlarla bulunmadım"²⁷³ demeleri veya "iyi ki tedbirimizi almışız diyerek kibirlenmeleri"²⁷⁴; müminlere isabet eden iyiliklere karşı tasalanıp, kötülüklere sevinmeleri²⁷⁵; başlarına gelen iyiliklerin Allah'tan, kötülüklerin ise Hz. Peygamber ve müminler yüzünden olduğunu iddia etmeleri²⁷⁶; imandan uzaklaşmanın ve nankörlükle ümitsizliğe kapılmanın, insanı, kesbettiği kötülüklere eriştireceğini ve insanın buna engel

²⁶⁶ Bkz. Şura Suresi, 42/30, 48; Nisa Suresi, 4/62, 79; Al-i İmran Suresi, 3/165; Kasas Suresi, 28/47; Zümer Suresi, 39/51; Rum Suresi, 30/36; Rad Suresi, 13/31 vd.

²⁶⁷ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/165-167, 153.

²⁶⁸ Bkz. Nisa Suresi, 4/62; Şura Suresi, 42/30.

²⁶⁹ Bkz. Hac Suresi, 22/11.

²⁷⁰ Bkz. Rum Suresi, 30/36.

²⁷¹ Bkz. Şura Suresi, 42/48.

²⁷² Bkz. Maide Suresi, 5/5.

²⁷³ Bkz. Nisa Suresi, 4/72.

²⁷⁴ Bkz. Tevbe Suresi, 9/50.

²⁷⁵ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/120.

²⁷⁶ Bkz. Nisa Suresi, 4/78.

olamayacağını²⁷⁷; Peygamberin emrine aykırı davranmanın, belaya ve azabın isabet etmesine sebep olacağını²⁷⁸ haber vermektedir. Birey veya topluma isabet eden musibetlerin, insanın, sorumluluklarını yerine getirmemesi nedeniyle gerçekleştiği (Karagöz, 1996a: 38-39; Keskin, 2003: 177) ifade edilmektedir. Öte yandan inananların "sabır ve takva" ile korundukları takdirde, böyle insanların tuzaklarından zarar görmeyecekleri; çünkü Allah'ın, onları kuşattığı²⁷⁹ bildirilmektedir. Musibeti, "Şüphesiz biz Allah içiniz ve O'na döneceğiz" diyerek karşılayanların, bağışlanacakları, rahmete erecekleri ve hidayet üzere oldukları²⁸⁰ (Karagöz, 1996a: 74-75); takva ile korunanların, zekâtı verenlerin ve ayetlere iman edenlerin; Allah'ın, her şeyi kaplamış olan rahmetine erecekleri²⁸¹ müjdelanmaktadır. Bu nedenle müminlerin, Allah'a güvenerek birbirlerine yardım etmeleri²⁸²; Allah'a teslim olup, kendilerine isabet edenlere sabretmeleri, namazı kılıp, infakta bulunmaları²⁸³; Allah'ın ve elçisinin çağrısına koşmaları, bu şekilde "sadece zalimlere isabet etmekle kalmayacak fitneden sakınmaları"²⁸⁴ gerektiğini; Allah yolundaki musibetlerden korkmamaları, bu yolda çekecekleri açlık, susuzluk ve yorgunlukların, kendileri için salih amel olarak yazılacağını²⁸⁵; namazı kılıp, iyiliği çoğaltma ve kötülükten vazgeçirmeye çalışma yolunda isabet edenlere karşı sabretmenin, azmedilmeye değer şeyler olduğunu²⁸⁶ haber vermektedir. (Karagöz, 1996a: 74-75; Keskin, 2003: 176-178)

Musibet olarak isabet eden olayların hikmetsiz ve amaçsız olmadıklarını ve yine bireyin daha iyiye doğru yol alması için kendisine sunulan imkânlar olduğu söylenebilir. Zira zorluk ve sıkıntıların etkisine girmeden onları aşabilme yolunda Allah ile işbirliğine girebilmek için "korku, açlık, mali sıkıntı ve bedeni rahatsızlıkların tümü"nün dünya hayatının ayrılmaz parçaları olduğunu kabullenmek; bunlara karşı sabır ahlakını geliştirebilmek; başa gelen musibetlerin, kendi elleriyle işlenenlerin sonuçlarından bir kısmı olduğunu, çoğunu Allah'ın affettiğini idrak

²⁷⁷ Bkz. Zümer Suresi, 39/51.

²⁷⁸ Bkz. Nur Suresi, 24/63.

²⁷⁹ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/120.

²⁸⁰ Bkz. Bakara Suresi, 2/156-157.

²⁸¹ Bkz. Araf Suresi, 7/156.

²⁸² Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/146-147; Tevbe Suresi, 9/51; Şura Suresi, 42/39; Yunus Suresi, 10/107; Teğabun Suresi, 64/11.

²⁸³ Bkz. Bakara Suresi, 2/264-266; Hac Suresi, 22/34-35.

²⁸⁴ Bkz. Enfal Suresi, 8/24-25.

²⁸⁵ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/172; Tevbe Suresi, 9/120.

²⁸⁶ Bkz. Lokman Suresi, 31/17.

etmek ve Allah'a güvenip tevekkül ederek, doğru yolu göstereceğine, şifa vereceğine inanmak (Altaş ve Köylü, 2012: 178-179), kişinin, karşılaştığı musibeti başarıyla aşmasını ve kemal derecesinde yol almasını sağlayabilmektedir.

Kur'an'da "fitne" kavramına baktığımız zaman; f-t-n kökünün tarihi seyrinde *"yakmak, bir şeyi ateşle yakmak; özellikle altın, gümüş gibi madenlerin halisini sahtesinden ayırmak için ateşte eritilmesi"* (Keskin, 2003: 31) anlamından yola çıkılarak, zamanla kelimenin anlamının genişleyip bela, musibet, baskı, işkence, azap, saptırma, ayartma, bir şeyden çok hoşlanma, tutkun olma, sapıklık, yoldan sapma, aklın gitmesi, zorluk, sıkıntı ve sapıklıkların meydana gelmesini ifade etmede kullanıldığı (Keskin, 2003: 31-32) bildirilmektedir.

Kavramın temel anlamına baktığımızda, madenleri ateş ile yakarak, katışıksız hale getirmek, onların yüksek değere ulaşmasını sağladığı gibi bu eylem, altın ve gümüşün saf olanını, olmayanından ayırt etmektedir. İnsanın da, iyiliğinin ve kötülüğünün açığa çıkması için karşılaştığı şeylere "fitne" denilmektedir. (Keskin, 2003: 22) Arapça ve Türkçedeki anlamları karşılaştırıldığında, kelimenin, Türkçede ciddi anlamda anlam daralmasına uğradığı ve Türkçedeki anlamıyla Kur'an'da üç ayette geçtiği²⁸⁷; İbn Manzûr'un fitne için; *"insanın isyankârlığını olduğu kadar sabır ve metanetini de ortaya koyup sonuçta Allah'ın mükâfatına nail olmasına fırsat veren imtihan"* (Coşkun, 2010: 4-5) dediği belirtilmektedir.

Fitne kavramının vahiy sürecindeki gelişimine bakıldığında;

- İlk karşılaşılan kavramın "el-meftûn²⁸⁸" olduğu ve "delilik, sapıklık" anlamında Kalem Suresi, 68/6. ayette geçtiği,
- Daha çok Mekkî ayetlerde olmak üzere Medenî ayetlerde de kullanılan anlamlardan birinin, "sınama, imtihan²⁸⁹" olduğu,
- Daha çok Medenî ayetlerde olmak üzere Mekkî ayetlerde de geçen anlamlardan bir diğerinin, "baskı, zulüm, işkence"²⁹⁰ olduğu,

²⁸⁷ Kur'an'da fitne, fesad anlamında da kullanılmıştır. Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/7; Enfal Suresi, 8/73; Tevbe Suresi, 9/47-48 (Demirbaş, 2004: 54)

²⁸⁸ *"Genellikle, cinlerin etkisiyle büyük belaya uğrayarak deliren kimse"* (Keskin, 2003: 145)

²⁸⁹ *"İmtihan; kabiliyeti ölçmek için yapılan yoklama ve kişinin manevi direnme gücünü ortaya koyan zor durum."* Bkz. Müddessir Suresi, 74/31; Zümer, Suresi, 39/49; Hac, Suresi, 22/53; Tevbe, Suresi, 9/126 (Keskin, 2003: 46)

²⁹⁰ Dikkat çekici husus, fitne kavramı, Mekke'de daha çok *"ferdi sıkıntı ve buhran"*, Medine'de ise *"iman ve zihniyet savaşı sebebi"* sayılmaktadır. Bkz. Bakara, Suresi, 2/191, 193, 217; Enfal, Suresi, 8/39; Buruc Suresi, Suresi, 85/10; Nahl Suresi, 16/110 (Keskin, 2003: 146)

- Mekkî ve Medenî ayetlerde geçen bir diğer ortak anlamın "sapma, saptırma, ayartma"²⁹¹ (Keskin, 2003: 145-147) olduğu bildirilmektedir.
- Sadece Medenî ayetlerde geçen anlamlar ise aşağıdaki gibi verilmektedir:
 - "fesat, kargaşa, karışıklık"; Tevbe Suresi, 47-48 ve Ahzab Suresi, 14. ayetlerde, münafıkların, Müslümanlar arasında tefrika çıkarmak için yaptıkları faaliyetler ile Al-i İmran Suresi, 7. ayette, kötü niyetlilerin, zihinleri bulandırarak saptırma girişimlerinde bulunması,
 - "bela ve musibet"; Maide, 71; Enfal, 25; Nur, 63 ve Hac, 11. Burada dikkat çekici hususun ise Enfal 25 ve Nur 63. ayetlerde; fitnenin, "Allah ve Resulünün emirlerine itaatsizlik sonucu isabet eden bela ve musibeti" ifade ettiği ve Medenî ayetlerde toplumsal fitnelere maruz kalma sebeplerinin önde gelenlerinin "Allah ve Resulüne itaatsizlik ile müminlerin birbirleriyle yardımlaşmamaları" olduğunun (Keskin, 2003: 147) belirtilmesidir.

Fitne, Allah'a nispet edildiğinde, olumsuz bir anlam içermeyen, "insanı denemesi"ni; insana nispet edildiğinde, "baskı, zulüm, sapma, saptırma, fesat, anarşi, iç huzursuzluk" gibi davranışlara bağlı olarak açığa çıkan fiili ve sözlü kötülükleri, şeytana nispet edildiğinde ise "insanı ayartıp saptırması"nı ifade etmektedir. "Allah'ın denemesi" anlamında fitne;

- İnsanın, psikolojik, sosyal ve ahlaki tekâmülü için terbiyesini sağlayan bir vasıta,
- Allah'ın insana verdiği imkânlarla, bunlar karşısındaki tutum ve davranışlarını ve
- Yine Allah'ın verdiği imkânlarla, insanların birbirilerine karşı niyet ve tutumlarının anlaşılmasını açığa çıkaran araç olarak²⁹² (Keskin, 2003: 156, 158) ifade edilmektedir. Çünkü her nefsin ölümü tadacağı ve sonunda Allah'a döneceği haber verilirken, insanların şer ile de hayır ile de sınanacağı²⁹³ (Keskin, 2003: 160) bildirilmektedir.

²⁹¹ Bkz. Saffat, Suresi, 37/162; Araf, Suresi, 7/27; Maide, Suresi, 5/49.

²⁹² "Bu sınavda karşılaşılan musibetler ve nimetler; kimin şükredip kimin nankörlük yapacağını, kimin sabredip kimin ümitsizliğe düşeceğini anlaşılmaması içindir ve hiç kimse bu ilahi yasanın dışında tutulmamıştır." (Keskin, 2003: 158)

²⁹³ Bkz. Enbiya Suresi, 21/35.

Allah'ın insanları sınaması, karşılaşılan her musibetin kaynağının Allah olduğu zannına ve insanların kendi hatalı seçim ve davranışlarını fark etmemelerine sebep olabilmektedir. Oysa Allah, insanı sınanabilecek donanımlarla yarattığı gibi insanın sınanacağı hususları bildirmiş, nasıl algılayıp davranması gerektiğini de öğretmiştir. Bu nedenle insanın iradesizlik, tedbirsizlik ve yanlış veya eksik bilgiden dolayı yanlış karar verme gibi kusurları nedeniyle kendisine isabet eden musibetleri, Allah'ın denemesi kapsamında karşılaşılan olaylarla karıştırmamak gerektiği ve musibet neyden kaynaklanırsa kaynaklansın, en uygun davranışın, karşılaşılan olaydan ders çıkararak, dengeyi bozmamak için Allah'a yönelerek direnmek²⁹⁴; Rabbe tevekkül ederek, güveni yitirmemek ve O'nun rahmetinden ümit kesmemek olduğu (Keskin, 2003: 159, 161) bildirilmektedir. Zira Müşriklerin, Hz. Peygamber'in beşer oluşunu alay konusu ederek, beşer üstü bir varlık olması gerektiğini ifade etmeleri üzerine üzülen Hz. Peygamber'i ve müminleri teselli eden ayet²⁹⁵, Peygamberlerin, davalarına karşı çıkan insanların çıkardıkları güçlük ve engellerle ve bu engellere karşı direnç gösterip göstermemekle; ümmetlerin ise Peygamberlerine inanıp inanmamakla, onlara uyup uymamakla ve benzer şekilde müminlerin müşriklerle, müşriklerin de müminlerle denenecekleri şeklinde yorumlanmaktadır. Özellikle inanç uğrunda karşılaşılan zorluk ve sıkıntıların, inananların iradelerini güçlendirerek, imanlarında kararlılığa, ahlaki arınmaya ve erdemli bir hayatı kanıtlamaya imkân sağlayan ve gösterilen sabırla da büyük mükâfatlara erdiren²⁹⁶ (Keskin, 2003: 62-64, 230) olaylar olduğu belirtilmektedir.

Yaratıcıdan gelen fitneler mümin, kâfir, müşrik ve münafık için aynı mahiyette olmakla birlikte, bu insanlarda oluşturduğu etki yönüyle değişiklik arz etmektedir. (Altuntaş, 2002: 47; Demirbaş, 2004: 104) Fitne; "İnanç uğrunda maruz kalınan ağır işkence" anlamında kullanıldığında, kişinin inanma iradesini güçlendirmesi, ahlaki yönden arınmasına imkân sağlaması yönünden kişinin veya toplumun dini ve ahlaki gelişimine katkısı olan olumlu bir deneme yolu olabilmektedir. "İmtihan" anlamında kullanıldığında ise, insanın iyi ile kötüyü ayırmak için, sevdiği ve hoşlanmadığı şeylerin karşısına getirilerek, önceden tasdik ettiği doğrulara karşı tutum ve tavrının ne olacağının bilinmek istenmesi veya

²⁹⁴ Bkz. Furkan Suresi, 25/20.

²⁹⁵ "Sizi, birbiriniz için fitne kıldık; sabredecek misiniz?" (Bkz. Furkan Suresi, 25/7-8, 20.)

²⁹⁶ Bkz. Buruc Suresi, 85/11.

kendisinin, kendisine şahit olması manasındadır. Enfal 8/28'de "mallar ve evlatların" fitne olarak tanımlanması, bunların, insanın hayatta karşı karşıya kaldığı bu nimetlere "ebedilik" atfederek, onlara bağlanıp bağlanmayacağının ortaya çıkarılmasına vesile olacak araçlar olduğu (Keskin, 2003: 51) şeklinde yorumlanmaktadır. Aynı anlamdaki Teğabun, 64/15'de de mal ve evlatlara olan aşırı düşkünlüğün sebep olduğu tehlike "fitne" olarak belirtilmekte ve tehlikenin, iman gerektirdiği ahlak, iyilik ve adalet seviyelerini korumakta yaşanacak olan güçlüğü ifade ettiği (Keskin, 2003: 52) bildirilmektedir. Taha 20/40'da belirtildiği gibi Peygamberler, diğer insanlardan daha fazla sıkıntıya uğramıştır: "Seni iyiden iyiye denemeden geçirdik" ayetine, *"seni her zorluktan kurtardık, seni risalete elverişli hale getirdik, seni alabildiğine temizledik"* anlamları verilmiştir. Dolayısıyla fitne, bir tekâmül aracı olarak insanlara uğramaktadır.²⁹⁷ Yaratıcının "fitne" olarak açıkladığı durumlar, aslında insanoğlu için bir rahmet ve kolaylıktır: Denemenin asıl amacı, elden çıkana üzülmeme ve verilen nimetlerle şırmamayı öğrenmedir.²⁹⁸ Ancak fitnenin, muhataptaki geri dönüşümü, kişiden kişiye değişmektedir: Mümin için olgunlaşma aracı olurken, diğer insanlar için daha da sapma vesilesi olmaktadır.²⁹⁹ Böylece insanın, seçimleriyle yapmış olduğu ve "hak ihlali ve haddi tecavüz" anlamları da taşıyan fitnesine/zulmüne (Demirbaş, 2004: 12-20, 76, 83; Keskin, 2003: 138) şahit olmasını sağladığı ifade edilebilir.

Tevbe 9/49'da, münafıkların, savaşa katılmayı istemedikleri için Hz. Peygamber'den, kendilerini böyle zor ve sıkıntılı bir durumla karşı karşıya bırakmamasını isterlerken kullandıkları "teftinni" formundaki fitne; "zorluk ve sıkıntılarla deneme" olarak anlamlandırılmaktadır. Ayetin devamında onların zaten fitneye düşmüş oldukları vurgulanmaktadır. (Keskin, 2003: 53) Herkesin değil de, bazılarının aynı olaya farklı algı ile "fitne/zorluk, sıkıntı" anlamı yüklemesi ve ayetin devamındaki vurgu ile aslında bu algıları ile zaten fitneye düşmüş olduklarını ifade ediliyor olabilir. Zira ayetin siyak ve sibakının da buna işaret ettiği ifade edilebilir.

²⁹⁷ "Fitne, karma bir imtihan ve ızdırıp yolu olup hem nimetten hem de perişanlık ve zahmetten zuhur eder. İnsan fiillerinin eseri olan fitne, bizzat o fiilleri sergileyen insanın hizaya getirilmesini sağlayan psiko-sosyolojik ıstıraplar meydana getirir. Hayat bir anlamda bir fitneler serisidir ki, insanın iç kuvvetlerini geliştiren ve onun bakışlarını keskinleştiren bir eğitici gibi karşısına dikilir ve realitenin yeni boyutlarını kavramasında onun yürüyüşünü hızlandırmak için vücuduna sürekli diken batırır. Bu yüzden ki, varlık ve oluşu bir ayetler (ibretler ve işaretler) tablosu olarak gören Kur'an, nimetleri de birer fitne olarak nitelendirir." (Demirbaş, 2004: 11)

²⁹⁸ Bkz. Hadid Suresi; 57/22-23.

²⁹⁹ Bkz. Müddessir Suresi; 74/30-31; Nisa Suresi; 4/91; Maide Suresi; 5/71; Saffat Suresi; 37/62-63; Kamer Suresi; 54/27; Hadid Suresi; 57/14.

Yaratılmış bütün varlıkların hayrını isteyen, onlara, sevginin sonucu olarak ihsan ve ikramlarda bulunan, bu nedenle de sevmeye en layık olan el-Vedûd; *"Yarattığı varlıkların yönetimini üzerine alıp, ihtiyaçlarını gideren, sıkıntıdan kurtaran"* el-Vekîl ve *"terbiye etmek, yarattığı her şeyi, kendisi için takdir ettiği kemal noktasına ulaştıran"* er-Rab (Koçar, 2002: 80-81, 120, 180) olan Allah Teâlâ'nın, fitne olarak isimlendirilen durumlarla, kişinin kabiliyetini ölçüp yoklayan, manevi direncini ortaya koyan zor durumlarla³⁰⁰ deneyerek (ihtibar³⁰¹) ve sinayarak³⁰² (Keskin, 2003: 46) aslında, kullarının hayrını dilediği ve onların kemale ermeleri için onlara fırsat sunduğu ifade edilebilir. Zira bireyin, strese yakalanma sebebi olarak düşündüğü durumunun, sadece vehme dayalı kaygılar, asılsız korkular veya objektif bakıldığında basit şeyler olabileceği (Eş- Şerbînî, 1999: 37) ve kişinin, başlangıçta olayları kendi aleyhine açıklaması ve ardından da hatalı hüküm ve sonuçla strese teslim olarak problemi oluşturabildiği de uzmanlarca gözlenmektedir. Bu nedenle karşılaşılan problemle ilgili seçimler son derece önemli olmaktadır. *"Problemin kendisine veya olumsuz etkilerine odaklanmak, olumsuz düşünceler üzerinde yoğunlaşmaya; dolayısıyla stres düzeyinin de artmasına neden olur. Olumlu düşünmede dinî inançların da önemli ölçüde etkisi söz konusudur. Çünkü dinî inanç, öncelikle yaşanan olayla ilgili oluşan stresli ve gerilimli durumlarla baş etmede insanlara dayanma ve direnme gücü kazandırmaktadır. Bu durum bireyi rahatlatmakta ve olayı daha makul bir şekilde değerlendirme imkânı oluşturmaktadır."* (Kavas, 2013: 78-79)

3.1.1. Zorluk İçinde Kolaylıklar Vardır İlkesi

Duha Suresi ile birlikte İnşirah Suresi, Rabbi tarafından terkedilmediği; aksine, sonu, başından daha hayırlı olan bir süreçle Rabbi tarafından nimetlendirileceği müjdesi ve yetim iken barındırıldığı; ne yapacağını bilemediği şaşkınlığın sonunda hidayete erdirildiği; fakir iken zengin kılındığı; sırtındaki yükün alınıp, göğsünün genişlemesine şahit kılındığı hatırlatmasının ardından, her zorlukla

³⁰⁰ Enbiya Suresi, 21/35'de "şer" ve "hayır" dediğimiz her şeyin, "açıklamak, ortaya çıkarmak" anlamında sınanmak (veneblukum) amacıyla karşılaşılan birer fitne olduğu açıkça belirtilmektedir. (Keskin, 2003: 60)

³⁰¹ *"Bir şeyi gereği gibi bilmek için denemek, deneye tabi tutmak"*. (Demirbaş, 2004: 16)

³⁰² Fitnenin; imtihan, deneme anlamında kullanıldığı ayetler için bkz. Bakara Suresi, 2/102; Enam Suresi, 6/53; Araf Suresi, 7/155; Enfal Suresi, 8/28; Tevbe Suresi, 9/126; İsra Suresi, 17/60; Taha Suresi, 20/40, 85, 90, 131; Enbiya Suresi, 21/35, 111; Hac Suresi, 22/53; Furkan Suresi, 25/20; Neml Suresi, 27/47; Ankebut Suresi, 29/2, 3; Sad Suresi, 38/ 24, 34; Zümer Suresi, 39/49; Duhan Suresi, 44/17; Kamer Suresi, 54/27; Teğabun Suresi, 64/15; Cin Suresi, 72/17; Müddessir Suresi, 74/31.

beraber kolaylığın var olduğu peşpeşe vurgulanmaktadır. Ayrıca hayatı boyunca birçok sıkıntı ve bela ile karşılaşmakta olan insan için Bakara Suresi, 2/155-156. ayetler, insanların deneneceği durumları ve bu durumları; “Biz şüphesiz (her şeyimizle) Allah’a aidiz ve şüphesiz O’na döneceğiz” diyerek, karşılayanları; “İşte Rabblerinden mağfiret (salâvat) ve rahmet onların üzerinedir ve doğru yolu bulanlar da onlardır” şeklinde müjdelemektedir. (Yalçinkaya, 2010: 86)

Allah Teâlâ, verdiği ve bir kısmını aldığı nimetler karşısında kullarının şükredip şükretmeyeceğini; nankörlük edip etmeyeceğini deneyerek, kullarının kendi hallerine şahit olarak, gelişimlerini sürdürmeleri için imkân sağlarken, “Ancak (başına gelenlere) sabır gösterip iyi ameller işleyenler müstesnadır. İşte onlara bir mağfiret ve büyük bir mükâfat vardır.”³⁰³ buyurarak başına gelenlere sabredenlere, (Yalçinkaya, 2010: 86) yani başına gelenin etkisiyle iyi amel işlemekten geri durmayanlara³⁰⁴, mağfiret ve mükâfat vaad etmektedir.

Beklenmeyen, istenmeyen durumlarla karşı karşıya kalmak, insanı, hayatının kontrolünün ve anlamının sarsıldığı düşüncesine sürükleyebilmektedir. Bu düşünce ise bireyi, kontrol ve anlamı korumak için bilişsel, duygusal ve davranışsal etkinliklere³⁰⁵ başvururmaktadır. Bireylerin karşılaştıkları zorluklara yükledikleri anlam ve ardından da bu zorluklarla başa çıkmak için kullandıkları yollar, bireyden

³⁰³ Bkz. Hûd Suresi, 11/9-11. “Bu ayette olduğu gibi (kâfir) insanın psikolojisini anlatan başka ayetler de vardır: “İnsan; Rabbi onu deneyip de kendisine ikramda bulunduğunda, ona bol bol nimetler verdiğinde, ‘Rabbim bana ikram etti’ der. Ama ne zaman onu deneyerek, rızkını kısıp hemen: ‘Rabbim bana ihanet etti’ der. [Fecr 15,16 Benzer başka bir örnek de Meâric Suresi 19-23. ayetlerde vardır] Bu ayetten ve devam eden ayetlerden anlaşılacağı üzere rızkı artırılan insan, Rabbinin kendisine özel ikramda bulunduğunu; rızkı daraltıldığı zaman ise Rabbinin şerefini düşürdüğünü, kendisini alçalttığını düşünür. Hâlbuki şeref ve yücelik, Allah’ın ihsan ettiği bol rızkı ihtiyaç sahipleriyle özellikle de yetim ve yoksullarla paylaşmaya bağlıdır. Rızık daraltıldığında kula yakışan, Rabbine yönelmek, sabır, şükür ve içtenlikle onun takdirine boyun eğmektir. Varlıktan yokluğa düşmek kendini ve Rabbinin bilen hiç kimseyi alçaltmayacağı gibi yoktan varlık sahibi olmak da tek başına kimseyi yüceltmez. Çünkü rızkın bolluğu da darlığı da yüce Allah’ın hikmet dolu takdirinin bir gereğidir.” (Yalçinkaya, 2010: 86) Ve her durumda en güzel amelleri ortaya koyup koymamakla insanın sınanmasına vesile araçlardır.

³⁰⁴ Musibet esnasında ‘Biz Allah’a ait (kullar)ız ve şüphesiz O’na dönücüleriz.’ diyerek Rabbin rahmetine ve hidayetine nail olmak sabır iken, zıddı acelecilik ve dayanıksızlık; gerekli olduğunda sır saklamak ve dili malayaniden korumak sabır iken, zıddı boşboğazlık; olarak isimlendirilmektedir. Sabır; zorluğa, darlığa, felakete, sıkıntıya, nefsin heva ve hevesine karşı aktif bir direniş olarak da tanımlanmaktadır: Felaket ve benzeri olumsuzlukları en az zararla atlatmak, sebep oldukları mahrumiyetleri yenmeye çalışmak ve nefsin kötü isteklerine uymamanın yanı sıra hayırlı amellerle meşgul olup nefsi iyiliklere alıştırmak için gösterilen gayrettir. (Ece, 2000: 555-556)

³⁰⁵ Bilişsel, duygusal ve davranışsal etkinlikler süreci, psikologlarca “başa çıkma” olarak isimlendirilmektedir. Bu süreçte dini referanslara başvurulduğunda ise “dini başa çıkma” ismi gündeme gelmektedir. Psikologlar, dini başa çıkmanın; olumsuzlukları hayra yorma, Allah ile yakınlığı; ibadet ve şükürle artırma gibi “olumlu dini başa çıkma” ve Allah’ın kendisini cezalandırdığını, sevmediğini ve dinin hayatındaki etkinliğini kademeli olarak azaltmak gibi “olumsuz dini başa çıkma” şeklinde ikiye ayırmaktadırlar. (Ayten, 2015: 23-24)

bireye değişen algılama, anlamlandırma ve bilgi³⁰⁶ derecesine bağlı olarak değişirken, aynı zamanda bireylerin iyi oluşlarını, hayat memnuniyetlerini ve bunların yönüyle yoğunluklarını etkileyebilmektedir. Kişinin bilgisi, onu, ya sahip olduğu güzellikleri fark ederek ve kanaatkâr bir tutum sergileyerek hayattan memnun olmayı seçmeye ya da koruyucu bir bilgi olmadığı için karşılaştığı zorlukların etkisine girerek, sahip olduğu iyilikleri algılayamama ve durumdan duyduğu memnuniyetsizliğin taşıdığı olumsuz duygu ve tutumlarla baş başa kalmayı ve yapabildiği oranda bunlarla başa çıkma mücadelesini seçmeye (Ayten, 2015: 23, 275) yönlendirmektedir.

İnsanların, insan olarak var edilişleri kadar, zorluk ve sıkıntılarla dönüşümlü olarak karşılaşmaları da birbirinin aynı olmakla beraber, karşılaşılan zorluk ve sıkıntılara karşı verilen tepki, bireylerin bilgi-ilim-zan (bilişsel farklılıkları), küfür-iman-nifak (duygularını etkileyecek olan inanç farklılıkları) ve zulüm-salih amel-fesad (bilişsel ve duygusal seçimlerin sonucunda ortaya çıkan davranışsal farklılıkları) gibi seçimlerine bağlı olarak değişmektedir. Çünkü dünyaya, gelişmesini tamamlayamamış ve gizli birçok yetenekle gelen bir varlık olan insanın, merkezi "kalb kabul edilen his ve duygular ile merkezi "beyin" kabul edilen akıl ve düşünce olmak üzere iki yönü bulunmaktadır ve insanın her tutum ve davranışının temel unsurlarını, bu bilgi ve duygu yönleri birlikte oluşturmaktadır. Yani insan davranışının dengeli ve sağlıklı olması, insanın duygu ve düşünce yönünün/kalb ve beyninin dengeli beslenme ve gelişmesine bağlıdır. (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 39-40)

Dolayısıyla bireyin karşılaştığı zorluğa, "yeni bir sıkıntı" şeklinde kötümserce³⁰⁷ değil de, "aşılması gereken bir kriz ama aynı zamanda yeni bilgilerin

³⁰⁶ Bilgi; Arapça ilim, marifet, malumat, hikmet, burhan, sultan, ayet manalarında kullanılan; genel olarak insan zihnine konu olan her şey demektir. İlmin sözlük anlamı; mutlak olarak bilmek, bir şeyin şuurda hâsıl olması, sağlam olarak bilmek, deneyerek bilmek, bir şeyin gerçeğini bilmek manalarında. Bilgilerimiz; motivasyon, dikkat ve algılarımızla teşekkül ederken, kalbin ürünü olan bilgi için kullanılan marifet; şüphe kabul etmeyen ilim, bir şeyi olduğu gibi idrak etmek anlamlarındadır. (Fersahoğlu, 2015: 177-181)

³⁰⁷ "Kötümser olan insanlar olayları daha stresli değerlendirirler; aşırı stres hissi, vücudun savaş veya kaç tepkisinde sürekli uyarmaya neden olur; bu da fizyolojik hasara yol açarak sağlığı kötüleştirir. Çeşitli araştırmalar buna kanıt bulmuştur. Bu çalışmalardan birinde, kötümserlerin ve iyimserlerin kan basıncı üç gün boyunca her gün denetlendi. Üç gün boyunca kötümserlerde, iyimserlere oranla kronik olarak daha yüksek kan basıncı seviyeleri ölçüldü." (Smith vd., 2014: 511)

öğrenilmesi, bilgi-duygu dengesinin sağlanması veya gelişmesi için bir fırsat³⁰⁸ şeklinde yorumlayarak bakmasının önemli olduğu ifade edilebilir. Zira insanın en üretken anının kriz anı olduğu, sorunların birçoğuna çözümün, ancak zorda kalınan anlarda üretildiği ve kişinin başı derde girdiğinde, özelliklerinin ortaya çıkarken, her şey yolunda gittiğinde ise keşfediciliğinin zayıfladığı bildirilmektedir. Olumsuz motivasyonlar grubuna dâhil edilen bu durumdaki bir kişinin, "*Nasıl davranırsam bu işi çözebilirim?*" düşüncesiyle hareket etmesinin, onu, sorunlarına kolaylıkla çözüm bulmaya götüreceği (Tarhan, 2011: 104-105) belirtilmektedir. Ayrıca yaşamın acısını reddetmenin insanlığı kaybetmek anlamına geleceği; sıkıntıda, daha iyi bir yaşam vaadinin bulunduğu ve önemli olanın, "*sorunlar için değil de sorunlarla birlikte yaşanabilecek bir perspektifi bulmak*" olduğu; (Svendsen, 2008: 175-177) sorunların, hayatın ayrılmaz bir parçası olduğu; bireye, onun iyiliği ve ona bir şeyler öğretmek için çözümleriyle birlikte geldiğini; kalıcı olmadığını düşünerek, hayatın nimetlerine ve zorluklarına karşı Tanrıya şükran duygusu içinde dünyevî obje ve olaylara karşı geliştirilen tutkusuzlukla dünyevî zevk ve acının dizginlerinden kurtulmanın, stressiz yaşama götüreceği (Gupta, 2010: 87-92) bildirilmektedir.

Bireyi zorlanma içerisine davet eden bir diğer durum da belirsizliklerle karşılaşma durumudur ve bu durum bireyi, belirsizliği aydınlatma ve kendince anlam vermeye yöneltmektedir. İnsanlar bunun için dinsel inançları kullanmaktadır. Hayatın belirsizlikleri hakkında bilgiler sunan din, bu bilgilerle, insanın kendisine güvenini sağlamakta ve karşılaşılan zorluklarla mücadele etme azmini artırırken bir yandan da daha makul davranışlar önermekte olduğundan, gerçekliğin algılanma ve yorumlanmasında birçok insan için referans noktası olmaktadır. Çünkü dinî inançlar, zorluklar esnasındaki "anlam yitimini" engelleyici önemli destekler sağlamaktadırlar. Böylece durumu birey açısından anlaşılır kılma ve öz saygısını koruma noktasında din, insan için etkili bir başa çıkma aracı olmaktadır. "Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma" üzerine yapılan araştırmada, mevcut stresli durumu anlama ve onunla

³⁰⁸ Bir problem çözme süreci olarak da tanımlanan *öğrenme*; "*amaca doğru güdülenmiş insanın karşısına çıkan basit veya karmaşık bir engeli çeşitli sınamalarla, etkinliklerle aşarak; 1) Amaca ulaşması, 2) Gerginlikten kurtulmasıdır. O halde bir öğrenme durumu bir problem durumudur ve temel unsurları şunlardır: Güdülenmiş birey, aşılması gereken engel, çeşitli çözüm çabaları, amaca ulaşma (amaç objesi aracılığı ile), gerginlikten kurtulma.*" Kalıcı davranış değişikliklerine yol açan öğrenmenin; (Kurt, 2014: 165-166) bireyin, daha olgun, daha kıvam bulmuş hale gelmesinde önemli bir etken olduğu, bunun elde edilebilmesi için de öncelikle "*öğrenmenin*" birey için ne denli önemli olduğunun farkına varılması ve olaylara da; "*Acaba bana katacağı şey nedir?*" farkındalığı ile bakılması gerektiği ifade edilebilir.

baş edebilmede, bireylerin bilinçli bir şekilde dinî inançlara yöneldikleri ve dinin, hayatın zorluklarını yenmeye yardımcı olan anlamlara sahip olduğu gözlenmiştir. Araştırma, insanın çevre şartlarını değiştirip değiştirememesinden ziyade karşılaştığı zorlukları aşabilmesine yönelik olan inancının daha önemli olduğunu; dinin, karşılaşılan zorluklar karşısındaki mükâfat vaadinin ise bu inancı pekiştirip zorluğu hafifletici olduğunu göstermiştir. (Kula, 2005: 112-115; Yaparel, 1994: 278)

Meallerde çoğunlukla "imtihan" olarak çevrilen kavramlarla anlatılan olaylara, "Allah'ın imtihanı" diyerek baktığımızda, karşılaşılan olayların, "O'nun, insanı güzel bir akıbeta ve kulluk bilincinde sadakate davet amaçlı terbiyesi" olduğunu anlamakta zorluk çekilebilir. Fakat Allah Teâlâ'nın; *"Benzeri olmayan efendi, verdiği nimetlerle mahlûkatın durumlarını düzelten, yaratma ve emretmenin gerçek sahibi, terbiye eden, idare eden ve kemale erdiren"* anlamındaki "Rab" sıfatıyla, *"bir şeyi basamak basamak ve yavaş yavaş olgunluğa erdirmek"* demek olan "terbiye" (Altuntaş, 2002; 63, 74) ile kullarının kemali için onları yoklamakta/sınamakta/hatalarını görmeleri ve yok etmeleri için açığa çıkarmakta/belalar isabet ettirip onlara ihsanda bulunmakta olduğu düşünülebilir. Zira "bela ve ibtila"nın, "tecrübe" anlamına da geldiği ve iki farklı anlamı barındırdığı bildirilmektedir:

1. Bir şeyin gizli olan özelliğini, iç yüzünü tanımayı istemek.
2. O şeyin, iyi ya da kötü yanlarını, eksik veya üstün taraflarını ortaya çıkarmak.

İnsanların olgunlaşması için gerekli görülen imtihan³⁰⁹ın da iki temel sebebinin olduğu belirtilmektedir:

1. Kişinin gerçekten iman ettiğini ortaya koyması.
2. İnsanın cennete gitmeyi hak etmesi. (Altuntaş, 2002; 24)

Her türlü sıkıntı, eziyet, üzüntü ve fakirlik gibi zorlukların, tecrübe âlemindeki insanların, samimiyet ve nifakını ortaya çıkarıp, kalplerinin her türlü marazdan arınmasına ve kemale erme yolunda gelişmelerini sürdürmelerine vesile

³⁰⁹ "Mehane" kökünden türemiş olan "imtehane" fiili; *"denemek, sınamak, temizlemek, genişletmek, arındırmak"*, "mihnet" ise; *"denemek, imtihan, bela, meşakkat, sıkıntı, şiddet, sinama"* anlamlarındadır. Hucurat Suresi; 49/3'deki imtihan fiili için Razi; *"imtihan, bir şeyin aslını bilip tanıma anlamında kullanıldığından buradaki 'imtehane' fiili, tanıdı, bildi veya temizledi, arındırdı anlamlarında kullanılmıştır"* dediği aktarılmaktadır. Takva, büyük bir lütuf olduğundan, Yüce Allah'ın, onu, arındırmanın ardından kalplere lütfedeceği bildirilmektedir. Mümtetine Suresi; 60/10'daki ise Müslüman olduklarını söyleyen kadınların, iman edip etmediklerini, samimiyetlerini ölçmek içindir. (Altuntaş, 2002; 59, 60) *İmtihan*; bir şeyin üzerine derinlemesine düşünmek, bir kişi hakkında bilgi sahibi olmak için onu çeşitli durumlarla karşı karşıya bırakarak onu ölçmek, sınamak, soruşturmak, boyun eğdirmek, musibete uğratmak anlamlarındadır. (Demirbaş, 2004: 63)

araçlar olduğu ifade edilebilir. Bu aşamada gelişme kavramına kısaca değinmek gerekebilir: "Gelişme (development)" kavramı, "büyüme (growth)" kavramından, biri diğerinin yerini alamayacak derecede farklıdır. Büyüme, biyolojik kanunlara ve genetik yapıya bağlı olarak bedendeki sayısal değişikliği ifade ederken; gelişme, değişikliklerin niceliğiyle birlikte niteliğini de içeren ve genel anlamda, olumlu yönde ilerlemeyi ifade ederek, büyüme, olgunlaşma, hazır bulunuşluk ve öğrenme kavramlarını da kapsamaktadır. Gelişme kavramı, davranış bilimlerinde üç genel unsurla belirlenmektedir: 1) Algılama ve düşünme yeteneği, 2) Algıları duygularla yorumlama ve hissetme yeteneği, 3) Duygu ve düşünceleri ifade etme yeteneği. Bireyin, *"algılama, düşünme, hissetme ve ifade etme yeteneklerini çevreyle etkileşim ortamında, dengeli ve bütünlük içerisinde kullanarak tecrübe ediniş, davranışlarını olumlu yönde düzenleyerek gelişmesi"* ve bu unsurların *"birindeki aksamının, unsurlar arası bağlantılı işleyişi olumsuz yönde"* etkileyerek, *"bireyin çevresiyle olan etkileşiminde karşılaştığı problemleri çözmesinde zorlanmasına ve uyum problemleri çekmesine neden"* olmasının, (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 41-42) hem gelişim sürecinin ömür boyu sürdüğünü hem de bunu idrak etmenin hayati derecede önemli olduğunu gösterdiği ifade edilebilir.

Gelişme, mevcut marazlardan arınmayı da beraberinde getirmektedir. İnsan neden arınmalıdır? İnsan, hayatında son derece belirleyici etkilere ve olumlu yanlarını değiştirebilecek özelliklere sahip, olumsuz yönleri de bulunan bir varlık olduğu ve bu zayıf yönlerini tanıyıp düzeltebildiği oranda gerçek anlamda "insan" olmaktadır. "Allah'ın kulu"³¹⁰ ve "yeryüzünün halifesi"³¹¹ kılınan insanın, bu iki farklı kimliği şahsiyetinde cem edebilmesi için zaaflarını görüp tanıması ve onları arındırması gerekmektedir. Mükemmel yaratılışına, dünya hayatında kendisini ilahlaştırarak olumsuz yönde şahitlik eden insan, ilah olmadığını idrak etmesi için eksikliklerle de nimetlendirilmiştir: Unutkan,³¹² aceleci³¹³, hırslı³¹⁴, mala ve şehvete

³¹⁰ Bkz. Yasin Suresi; 36/60-61, Zariyat Suresi; 51/56-57. *"Abd'in sözlük anlamı; kişinin, yüksek ve galebe sahibi birine karşı baş eğmesi, itaat etmesi, kendi hürriyet ve bağımsızlığından feragat etmesi, onun karşısında her türlü mukavemet ve isyanı terk etmesi ve tam bir bağlılıkla ona boyun eğmesidir. Dini bir terim olarak; insanın, Allah'a karşı saygı, sevgi ve itaatini göstermek, hoşnutluğunu kazanmak niyetiyle ortaya koyduğu belirli tutum ve gerçekleştirdiği davranışlardır."* (Öztürk, 2011: 159-160)

³¹¹ Bkz. Bakara Suresi; 2/30, Enam Suresi; 6/165, Neml Suresi; 27/62, Fatır Suresi; 35/39.

³¹² Bkz. Araf Suresi; 7/51, 165, Tevbe Suresi; 9/65, Kehf Suresi; 18/57, 61, Taha Suresi; 20/15; Furkan Suresi; 25/18, Secde Suresi; 32/14, Sad Suresi; 38/26, Zümer Suresi; 39/8; Casiye Suresi; 45/34; Haşr Suresi; 59/19.

³¹³ Bkz. İsra Suresi; 17/11, Enbiya Suresi; 21/37.

³¹⁴ Bkz. Mearic Suresi; 70/19.

düşkün³¹⁵, haris ve cimri³¹⁶, Allah'a karşı pek nankör³¹⁷, sıkıntıda iken Allah'ı çok anıp, sıkıntı geçtikten sonra vurdumduymaz davranan³¹⁸, menfaatine düşkün³¹⁹, bencil³²⁰, isyankâr³²¹, zalim ve cahil³²², zayıf³²³, kıskanç ve hasetçi³²⁴, çekişmede her şeyden ileride³²⁵, aldanabilmesi³²⁶ gibi olumsuz özellikler ve ölümsüzlük ve iktidar arzusu³²⁷, mal, evlat ve kadın sevgisi³²⁸, ümit ve korku duyguları³²⁹ ile sevgi ve nefret duyguları³³⁰ gibi dengede tutulması gereken duygulara sahip kılınmış ve şerefli bir varlık³³¹ olarak en güzel biçimde yaratılmış³³² olan insan, zorluklara dayanacak güçte³³³ kılınarak (Altuntaş, 2002; 66; Fersahoğlu, 2015: 260; Öztürk, 2011: 32-47); karşılaşılan zorluk ve sıkıntılarla, kendisinden gizli kalan bu olumsuzluklarını idrak edip terbiye etmesi; kendisinden gizli kalan olumlu yanlarını da açığa çıkarıp varlık amacına erdirilmesi için belalarla (nimetlerle)³³⁴ karşılaştırılmaktadır. Böylelikle adalet-zulüm, cimrilik-cömertlik, ıslah-ıfsat, şükür-nankörlük vb gizli donanımları açığa çıkarılmaktadır. (Keskin, 2003: 211)

³¹⁵ Bkz. Adiyat Suresi; 100/8; Al-i İmran Suresi; 3/14; Mearic Suresi; /19-21; Fecr Suresi; / 17-20; Adiyat Suresi; /8; İsra Suresi; /100.

³¹⁶ Bkz. Al-i İmran Suresi; 3/180, Nisa Suresi; 4/37; İsra Suresi; 17/100; Muhammed Suresi; 47/38, Haşr Suresi; 59/9, Teğabun Suresi; 64/16, Adiyat Suresi; 100/8.

³¹⁷ Bkz. Hud Suresi; 11/9, İbrahim Suresi; 14/34, İsra Suresi; 17/67, Adiyat Suresi; 100/6-7, Fecr Suresi; 15-16.

³¹⁸ Bkz. Yunus Suresi; 10/22-23.

³¹⁹ Bkz. Rum Suresi; 30/36.

³²⁰ Bkz. Hac Suresi; 22/11, Zümer Suresi; 39/49.

³²¹ Bkz. Taha Suresi; 20/121, Alak Suresi; 96/6-7, Naziat Suresi; 79/17, 37-39.

³²² Bkz. Ahzab Suresi; 33/72.

³²³ Bkz. Nisa Suresi; 4/28; Rum Suresi; 30/54; Taha Suresi; 20/115.

³²⁴ Bkz. Nisa Suresi; 4/54, 128.

³²⁵ Bkz. Kehf Suresi; 18/54, 56, Mümin Suresi; 40/5, 69, Şura Suresi; 42/35, Zuhuruf Suresi; 43/58, övülen mücadele için bkz. Nahl Suresi; 16/125.

³²⁶ Bkz. Al-i İmran Suresi; 3/185, 196, Nisa Suresi; 4/120, Enam Suresi; 6/112, Araf Suresi; 7/22, İsra Suresi; 17/64, Lokman Suresi; 31/33, Fatır Suresi; 35/5, 6, 40, Hadid Suresi; 57/14, 20, Mülk Suresi; 67/20.

³²⁷ Bkz. Bakara Suresi; 2/96, Taha Suresi; 20/120, Beyyine Suresi; 98/7-8.

³²⁸ Bkz. Al-i İmran Suresi; 3/14, Araf Suresi; 7/189, Enfal Suresi; 8/28, Tevbe Suresi; 9/34, Rahman Suresi; 55/7-9, Hümeze Suresi; 104/2-3.

³²⁹ Bkz. Araf Suresi; 7/56, Yusuf Suresi; 12/87, İsra Suresi; 17/83, Rum Suresi; 30/36, Zümer Suresi; 39/53.

³³⁰ Bkz. Bakara Suresi; 2/165, Maide Suresi; 5/54, Rum Suresi; 30/21.

³³¹ Bkz. İsra Suresi; 17/70.

³³² Bkz. Tin Suresi; 95/4, Mümin Suresi; 40/64, Teğabun Suresi; 64/3.

³³³ Bkz. Beled Suresi; 90/4.

³³⁴ Duhan Suresi; 44/33. ayette geçen "*belâun mubînun*" terkihi; "*apaçık belâ, içinde nimetlerin bulunduğu mucizeler*", "*nimetler*", "*büyük bir nimet*" ve "*apaçık nimetler*" anlamları verilmiştir. Aynı konudan bahseden Bakara Suresi; 2/49. ayette geçen "*belâun*" için Razi; "*ve fi zâlikum*" zamirine bağlı olarak, Firavun'un işkencelerine işaret ediyorsa "*meşakkat*", Allah'ın İsrailoğullarını bu işkenceden kurtarmasına işaret ediyorsa "*nimet, ihsan*" anlamlarına geleceğini; fakat burada *nimet* manasının anlaşılmasının daha doğru olacağını belirtmiştir. (Altuntaş, 2002; 29-30)

Zorluk ve kolaylığın, madalyonun iki yüzü gibi bir arada oldukları ve bunların, insanın bakış açısı ve algısına bağlı olarak yorumlanan düşünceler olduğu söylenebilir. Karşılaşılan olay veya olgu/fitne, musibet veya belaya, Allah'a ve ahirete iman eden, Allah'ın zulmetmeyeceğine inanan bir kalple bakıldığında madalyonun "kolaylık" yüzünün; şüphe, zan, kaygı, korku gibi duygularla bakıldığında ise "zorluk" yüzünün görülmeye başlanması ise insanın biriktirdiklerinin sonucuyla karşılaşması olarak düşünülebilir. Aslında bu aşamada dahi Allah'ın, kullarına nimetini görmek mümkündür. Zira insan; "başkasının da başına gelen, ama bu denli yıkmayan bir olay; neden beni bu kadar sarsıyor?" şeklinde düşündüğünde ve olayı yorumlayışının sebep olduğu ilk şokun etkisine girmeyerek, sabrederek, Allah'ı anarak ve O'na yönelerek; ümitsizlik, korku, kaygı gibi olumsuz duygulardan sıyrıldığında, anında ilahi yardımı, göğsünde genişlik, zihninde durgunluk ve bedenin de gevşeme olarak hissedebileceği ifade edilebilir.

3.1.2. Bir İşi Bitirdiğinde Diğer İşe Sarılma/Bir İşle Meşgul Olma İlkesi

Zorlukla beraber kolaylığın var olduğuna inanan mümin bir kalbin, *"gönül huzuru ve sabır"* ile *"hüküm ve vaadi hem ileriye genellemek ve dallara ayırmak, hem de Allah'ın lütfuna dayandır"*arak, bir görevi/ibadeti yerine getirip bitirdiğinde ne yapması gerektiği şu şekilde bildirilmektedir: *"İş bitti diye rahata düşüp kalma da yine zahmeti tercih edip diğer bir ibadet için kalk, çalış, yorul; farz bittiyse nafilaya geç, namaz bittiyse duaya geç ki, kolaylık da artsın, şükürde devam etmiş olasın. Kolaylık tembelliğe sevk etmemeli, çalışmaya teşvik edici olmalıdır ki onun peşinden de bir kolaylık gelerek, artma ve ilerleme durumu hâsıl olsun."* (Elmalılı, 1940: 5924)

Bir işi bitirip de boşta kalmak, modern kapitalist zihniyete göre çalışma saatleri dışında kalan, *"eğlenme ve hayatını yaşama"* zamanı olarak algılanmakta ve dolayısıyla çalışma, insan için çekilmesi güç bir durum olmaktadır. Modern kapitalist anlayışın sahip olduğu ve içselleştiremediği, sırf bedensel olarak düşünüp dikte ettiği çalışma anlayışı, hayatı, *"adeta tutsaklık olarak gördüğü çalışma ve de özgürlük olarak gördüğü boş zaman şeklinde ikiye"* bölmektedir. Oluşturulan bu algı ile insanda *"potansiyel olarak var olan kol/bilek-beden gücü, kafa/zihin ve gönülden"* ayrı tutularak insanı böldüğü gibi zamanı da bölmekte ve insan hayatının, sadece kol gücüyle yapılan "iş zamanı" ile iş saati haricinde kalan, amaçsızca harcanan "eğlenme ve dinlenme zamanı" olarak

algılanmasına sebep olmaktadır. (Okumuş, 2013: 29, 40-42) Boş zaman kavramındaki "boş" kelimesi; anlamsızlık ve amaçsızlığı kapsamasa da çoğunlukla kapitalizmi besleyen tüketime yapıldığı, zamanı öldürme³³⁵ şeklinde harcanabilmektedir. Oysa boş zamanların bu şekilde algılanmaması, aksine, toplumların toplum olarak ayakta kalabilmesi ve sosyal hayatın devamı için iyi değerlendirilmesi gereken zamanlar olarak, bireysel ve sosyal bilinçle yaşanılması gerekmektedir. Çünkü *"yeryüzünü imar etmek, orada adaleti tesis etmek, kendi iyilikleri için gönüllü olarak çalışmaları"* gerekirken, boşta kaldığı zamanı iyi değerlendiremeyen günümüz insanında artan yalnızlaşma ile *"hedefsizliğin, iç huzursuzluğun, ruhsal rahatsızlıkların, patolojik vakaların, ruh-akıl dengesizliklerin, intiharın ortaya çıkacağı muhakkak"* görülmektedir. Üretim teknolojisinin gelişip birey ve toplumlara boş zaman kazandırması, hedefsizlikle birleştiğinde; anlamsızlık, hiçlik ve stresi beslemektedir. (Okumuş, 2013: 68-69, 105) Sadece arzularının peşinde koşanlar, arzularıyla sahip oldukları imkânlar arasındaki dengeyi bozarak, kendi mutsuzluklarını hazırladıkları gibi hayatın anlamını da gereği gibi kavrayamamaktadırlar. (Bahadır, 2011: 174)

Batılılaşma ve modernleşmenin ardından küreselleşme ile sarsıntı geçiren toplumumuzda, çöken değerlerin yerine yenilerinin konulamaması, gençlerin sağlam bir karakter ve bütünleşmiş bir kişilik geliştirememelerine; hayatı, anlamsız ve değersiz algılamaya başlamalarına; yabancılaşma, huzursuzluk, stres, bıkkınlık ve anlam boşluğu içinde *"tüketim kültürü"* ve *"haz ahlakı"* ile narsistleşmelerine neden olduğundan; *"bireyci, kendini beğenen, kendi değerini; sahip oldukları ve tükettikleriyle bir tutan, günlük mutluluk ve çıkarların peşinde koşan, vaktinin önemli kısmını sanal âlemden tüketen, gerçek sevgi ve bağlılık duygusundan yoksun, geleceğe ve geçmişe de ilgisi olmayan, mutlak doğru diye bir şeye inanmayan, her yolu mubah gören, arzularında sınır tanımayan, suçluluk duygusu duymayan, cinsel konularda her şeye açık olan, sürekli içinde boşluk taşıyan"* insan tipini ortaya çıkarmaktadır. Bu insan tipinde *"alabildiğine sınırsız bir özerklik eğilimi; her tür yetkeye karşı çıkma, tepki gösterme; fizik güce hayranlık; maddi doyum peşinde koşma; cinsel yaşama ve bu yaşamın sapıklıklarına eğilim gösterme; daima yeni ve değişik serüvenlerin peşinde koşma; gerçekler karşısında kolay ve çabuk hırçınlaşma, kriz geçirme, ölçüsüz ve gereksiz tepki gösterme; alkol ve uyuşturucu kullanmaya büyük eğilim gösterme"* gözlenmektedir. Bu da, kendileriyle özdeşim

³³⁵ "Zamanı öldürmek, modern zamanlarda teknolojik toplumlarda, insanların çalışma zamanlarının azalmasına paralel olarak artan boş zamanlarının plansız ve hesapsız bir biçimde harcanmasını ifade eder. Zamanı boşa harcamaya, bütün günahlar içinde ilk ve en ağır olanıdır. Benjamin Franklin şöyle demektedir: 'Zaman sonsuz derecede değerlidir; çünkü kaybedilen her saat, Tanrı'nın şanını yüceltme hizmetindeki çalışmadan alınmış bir zamandır.'" (Okumuş, 2013: 104, 125)

kurabilecekleri rol modelleri bulmakta zorlanan gençlerimizin, insanın, yapıcı ve yaratıcı yönünü geliştiremediğinde yıkıcı güçlerin etkinliğinden kendisini kurtaramayacağı³³⁶ için eğitim ve iyileştirilmeye gereksinim duyduğunu; Allah'ın rehberlik ve yardımına yönelmesi gerektiğini³³⁷ (Hökelekli, 2013a: 180, 190, 216-217) idrak etmesinin önemini göstermektedir. Zira Jung'un "eşdeğerlik ilkesi"ne göre; kişiliğin bir bölümünde azalan veya yok olan enerji, başka bir ruhsal öğede ortaya çıkar; yani psişeden enerji yitirilmez; enerji bir durumdan diğerine dönüşür. Bu da, hayırla meşgul olunmadığı takdirde, bu enerjinin şerre kayacağı; gelişme ihtiyaçlarını karşılamak için çaba harcanmadıkça, içgüdüsel ihtiyaçların tatmini için çaba harcanacağı anlamına gelebilir. (Çelik, 2004: 122) Kur'an, "*İşlerinden boşaldığın vakit tekrar çalış ve yorul...*"³³⁸ ayetinde belirttiği gibi insan şahsiyetinin eğitimi ve davranışlarının değiştirilmesi ile ruhunda yeşertmek istediği düşünceler ve yeni davranışlarla ilgili alışkanlıkların kazandırılması için aktif katılımı ön plana çıkarmakta; bu aktivitenin yönünü de "*Salih amel*"³³⁹ kavramıyla ifade etmektedir. (Çelik, 2004: 123) Terbiyenin bir vazifesi "*zayıf alakaları kuvvetlendirmek, aşağı alakaları yüksek alakalarla*" yer değiştirmek iken, bir diğer vazifesi de yeni öğrenme konularına alakalar uyandırmaktır. Enerjiyi tazeleyeceği için zihni yorgunluğu da gideren her yeni alaka, konuya daldıkça kökleşecek ve kökleşen her alaka da yeni bir kabiliyeti müjdeleyecektir. (Fersahoğlu, 2015: 118, 120) Nitekim asırları etkileyen İslam Bilgi Geleneği'nin, Mekke'de iken Kur'an'ın oluşturduğu dünya görüşü üzerine kurulduğunu bildiren Açıkgenç (2008: 38, 44-45, 47, 61), tevhid-Peygamberlik-ahiret üçlüsünü tek bir hakikat olarak tanıtan Kur'an'ın, bu hakikatleri öğrenme peşinde koşan "bilgi erbabını" oluşturduğunu belirtmektedir. Bizzat Kur'an'ın öğrettiği bilgilere, "vahyî ilim (din)"; vahyî ilimle nurlandırılan yani dini yorumlayarak hayata uygulayabilmek için geliştirilen bilgiye ise "aydın bilgi" ismi ile ilmi tanımlamakta ve zihinleri, vahyî ve aydın bilgi ile şekillenen Müslümanların, diğer medeniyetlerde asırlar içinde inşa edilen dünya görüşlerini, yirmi üç yılda Allah'ın lütfüyle kurduklarını; oluşan dünya görüşünün, insanlara "kim olduklarını" öğrettiği gibi sorumluluk duygusuyla kendi şahsiyetlerini, toplumun faydası için feda

³³⁶ Bkz. Bakara Suresi, 2/30.

³³⁷ Bkz. Ala Suresi, 87/14-15; Şems Suresi, 91/9.

³³⁸ Bkz. İnşirah Suresi, 94/7-8.

³³⁹ Bkz. Asr Suresi, 103/3.

etmeyi de öğrettiğini bildirmektedir.³⁴⁰ Zira ayetler³⁴¹, insanın, amaçsız olamayacağına işaret etmekte ve Hz. Peygamber, zamanlarını amaçsızca boş geçirenlerin aldanmış ve ziyan etmiş olacaklarını bildirdiği gibi aktif hayatıyla olumlu örneklikler sunmaktadır. (Bahadır, 2011: 117-118)

Özellikle günümüz, güçsüz toplumlarının hakkıyla değerlendiremediği boş zamanı "nimet" olarak isimlendirdiği *"İnsanların aldandığı iki nimet vardır: sağlık ve boş zaman (ferağ)."* hadis-i şerifiyle Hz. Peygamber, sağlıklı birlikte boş zaman hususunda insanları uyarmıştır. Bu uyarıya uyanların insanlık tarihinde bazı karar, keşif ve icatlarla (Okumuş, 2013: 70, 135) toplumları nasıl etkiledikleri malumdur. Hadis-i Şerifin yeniden hayata geçirilmesi ve güzel ahlakı tamamlamak için geldiğini belirten Hz. Peygamber'in ahlakı olan "Kur'an ahlakı" ile ahlaklanarak, zamanın, ahlakî çöküntüyü giderecek (Açıkgeç, 2008: 132-137) yönde değerlendirilmeye başlanması, geleceğe umutla bakmayı besleyeceği öngörülebilir.

"Boş kalmak, boş olmak, bitirmek, tamamlamak, yönelmek, kastetmek, ölmek" gibi anlamlara gelen ve f-r-ğ kökünden türemiş olan "ferağ" ve "ferâğat" kelimelerinin "boş zaman" anlamına geldiği ve İnşirah Suresi sekizinci ayetteki "rağbet" ile arasındaki anlam ilişkisinin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Ferâğatta, bir işle meşgul olmayı bırakıp boş kalmak anlamıyla birlikte bir şeye yönelmek, özveride bulunmak gibi anlamlar da bulunduğu ve Kur'an'ın, Hz. Peygambere ve Müslümanlara "ferâğatta rağbeti" emrettiği; Müslüman'ın, boş zamanın kıymetini bilerek ve boş kaldığında kendisini Allah'a adayarak bu zamanı, "fırsat zamanı" şeklinde değerlendirmesi gerektiği (Okumuş, 2013: 121-122) bildirilmektedir. *"Elindeki değerlerle şımaran"* olarak tanımlanan "inkâr eden"in zıddı olan müminin, inancı gereği yaşarken, dünya hayatını, mutluluğa çevirme gayreti içinde (Öztürk, 2011: 185) oluşu, ferâğatta rağbeti yerine getirme eylemi olarak görülebilir. Zira elindeki nimetlerin asıl sahibini unutanların ellerinden bu nimet alınınca, ümitsiz ve nankör olduğu; sıkıntıdan kurtarıldığında da şımararak sevindiği; ancak "sabredip salih amel işleyenler"ın böyle olmadıkları, bağışlanma ve büyük ecirle

³⁴⁰ Bu aşamada Adler'in cümlelerini hatırlamak yerinde olabilir: *"Yaşamın gerçek amacının başkaları için yararlı işler yapmak olduğu sonucuna varmamızı sağlayan bir diğere ipucu: Atalarımızdan devraldığımız mirastır. Kendileriyle ölüp gitmemiş tek şey, onların insanlık için yaptıkları yaratıcı çalışmalarıdır. Toplum için asla yararlı bir şey yapmamış, yaşama yalnızca 'Yaşamımdan kendim için ne çıkar sağlayabilirim?' sorusunu kendilerine sorup durmuş ötekiler ne oldu? Hiçbir iz bırakmadan geçip gittiler. Yalnız ölmekle kalmadılar, bütün ömürlerini boşa geçirdiler."* (Adler, 2003: 14-15)

³⁴¹ Bkz. Müminun Suresi; 23/115; Kıyamet Suresi, 75/36.

karşılanacağı³⁴²; benzer şekilde Mearic Suresi, 70/19-24'de insanın, kendisine kötülük dokunduğunda feryat edip sızlandığı, hayır dokunduğunda ise cimrileştiği bildirilirken, namaz kılanların³⁴³ böyle olmadığı bildirilmekte (Karagöz, 1996b: 39) ve ardından da namazlarında daimi olan bu kimselerin, namazlarını koruyarak, dünya hayatını ve zamanı nasıl değerlendirdikleri ve böylece kendilerini de cennetlerde ikram görenler³⁴⁴ haline getirdikleri açıklanmaktadır.³⁴⁵ (Eş- Şerbîni, 1999: 121-125)

İnşirah Suresi 7-8. ayetler, 5-6. ayetlerle bağlantılı olduğundan, kolaylığın elde edilebilmesi için de boş kaldığı zaman, bu zamanın iyi değerlendirilerek başka bir işe yönelmek ve sürekli çalışmak gerekmektedir. İslam'da, ferdî ve sosyal, iş ve ibadet iç içedir ve ayetler de insan hayatının ferdî ve sosyal faaliyetlerine atıfta bulunmaktadır: *"Elbette sosyal görev ve sorumluluklar ifa edilecek, ama kendinle baş başa kalarak da dinlenilecek, tefekkür edilecek, Rabb'e ibadet edilecek, dualarda bulunulacak, istirahat edip enerji depolanacak, nefis muhasebesi yapılacaktır."* (Okumuş, 2013: 124) Ayetler, iş değiştirerek, bir bakıma çalışarak dinlenmeye işaret etmekle birlikte zamanın, içeriksiz ve anlamsız geçirilmemesi kaydıyla, dinlenmeden "sürekli bedensel çalışma yapmak" anlamını içermemektedir. (Okumuş, 2013: 124-125)

Stresle başa çıkmada önerilen terapilerden birisi "meşgale terapisi (Occupational Therapy)"dir ve bin yıl kadar önce ünlü Türk hekimi İbn Sina'nın; *"Siz ruh hastalıklarınızı meşgale ile tedavi ediniz."* diyerek, meşgale tedavisini başlattığı (Çakmaklı, 2002: 186) bildirilmektedir. Emeklilik sonrasında insanların çöküntüye düşüp ölüme sürüklenme veya hürriyetlerine kavuşma düşüncesiyle öncesinde yapamadıkları meşguliyetlerle ilgilenmeyi seçtikleri, psikiyatride "genç"in tarifinin; *"ümidi olan"* demek olduğu ve insanın ümidi yoksa yaşı kaç olursa olsun yaşlı olduğu

³⁴² Bkz. Hud Suresi, 11/9-11.

³⁴³ *"İnsanın tüm üretkenliğini, yaşam sevincini, umudunu azaltan ve engelleyen stres, insan organizmasının dengesini bozarak ve sinir sistemini yıpratarak kişide yorgunluk, sıkıntı, gerginlik, dikkat dağınıklığı ve çöküntü şekillerinde ortaya çıkar. İşte bu noktada dinin ibadet boyutu kişinin ruh sağlığını önemli ölçüde etkileyen acılara karşı yaşam umudunu yenileme ve hayatın bütün zorluklarıyla baş edebilme gücü vermektedir. Namazda insan, ruhi sıkıntılarının, ızdıraplarının, ve kendisine yönelik oluşan tüm tehditleri, Yüce Allah'a hem duygu hem de beden diliyle ifade etme imkanı bulur."* (Tekin, 2005: 46, 209, 210-211)

³⁴⁴ Bkz. Mearic Suresi, 70/23-35.

³⁴⁵ Namaz abdesti için su ve sabunla yıkanma, namazda iken huşû ile yaratıcıyla irtibat kurma ve sonrasında dua; hepsi psikolojik rahatlık ve nefse gelen bütün stres ve korkuyu giderebilen ilerlemelerdir. Namazda Yüce Allah'ı zikretmek (Rad Suresi; 13/28.), problemler karşısındaki endişeyi atlatmada bireye yardımcı olan, stres karşıtı aktif bir savunmadır. Namaz; üzüntü ve sıkıntıdan kurtaran, hayata dair problemleri hafifleten ve zorlukları aşmada ümit veren, Hz. Peygamber'in de *"Gözümün nuru"* diye tanımladığı (Eş- Şerbîni, 1999: 121-125) ve Müslümanların günde en az beş defa faydalanabilecekleri bir fırsat ve salih amel olmaktadır.

anlamına geldiği gibi hareketin, canlılığın simgesi durumunda bulunduğu; bu nedenle de sıkıntıları yenmek için severek yapılacak meşgaleler bulunması gerektiği; yarı meslek ağırlığında uğraş türü olan hobilerle boş zaman faaliyetlerine sahip olunmasının (Çakmaklı, 2002: 189-190) önemi vurgulanmaktadır. Öte yandan genel olarak psikolojik problemlerin olmak üzere özellikle stresin çözümünün sadece psikiyatrik tedaviyle gerçekleşmeyeceği; bu nedenle aile ve toplumsal duruma da önem verilmesi, sosyal şart ve ilişkilerdeki bozuklukların belirlenmesine dikkat edilmesi; hayal kırıklığı, doğru olmayan ilişki ve değerler, ailevî ve eğitimle ilgili problemler ile diğer sosyal vaka faktörleriyle de uğraşmak gerektiği; Hippocrate'in; *"Biz doktorların, hastalarımız için yaptıkları yeterli değildir. Ancak hastanın kendisinin, ailesinin, toplumun ve çevrenin, şifa gerçekleşinceye kadar tedaviye katılması gerekir"* (Eş- Şerbînî, 1999: 12, 131-132) dediği aktarılmaktadır. Bütün bu bilgilerin; iman edip salih amel işleme amacı ile yaşamayı seçen insana, boş zaman bırakmayacağı; sahip olduğu potansiyelle, mevcut problemlerden hangisini düzeltmeye gücü yetiyorsa, o yönde gayret ederek, an'ı değerlendirirken, aynı zamanda kendisini de korumaya alacağından, yapılacak olan her iyiliğin, aslında yapana dönücü olduğu ifade edilebilir.

İslam dinine göre amaç sahibi olan ve bu amaca bağlı olarak "en güzel ameli" ortaya koymak üzere var edilen insan için amaçsız ve anlamsız geçirilen boş bir zaman yoktur. Mümin, içinde bulunduğu her zaman dilimini "Allah'a kulluk/ibadet" bilinciyle planlayarak hareket eder. Allah'a ibadet dışında ayrı bir seküler zamanı bulunmaz. Çünkü Müslüman'ın aslî görevlerinden olan beş vakit namaz, Ramazan orucu, Hacc, emr-i bi'l-ma'ruf ve nehy ani'l-münker gibi farzlar, müminler için dolu zamanlardır ve boş zamanlar da dolu zamanlara göre belirlenirler. Konunun önemini gösterdiği için ibret almak³⁴⁶ ve/veya maddi yardım³⁴⁷ niyetiyle yapılacak seyahati *"teşvik eden İslam'ın, zengince şımarıklık ve inançsızlık içinde amaçsızca yapılan seyahati doğru bulmayarak"* bu konuya dahi ölçü getirdiği belirtilmelidir. (Okumuş, 2013: 136, 138-139)

³⁴⁶ Bkz. Enam Suresi, 6/11; Yusuf Suresi, 12/109; Nahl Suresi, 16/36; Hacc Suresi, 22/46; Neml Suresi, 27/69; Ankebut Suresi, 29/20; Rum Suresi, 30/19, 42; Fatır Suresi, 35/44; Mümin Suresi, 40/21, 82; Muhammed Suresi, 47/10.

³⁴⁷ Bkz. Bakara Suresi, 2/177, 215; Nisa Suresi, 4/36; Enfal Suresi, 8/41; Tevbe Suresi, 9/60; İsa Suresi, 17/26; Rum Suresi, 30/38; Haşr Suresi, 59/7.

Asr Suresi, hayat ve zamanın, insana, Allah tarafından verilen bir emanet olarak algılanarak, değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Zarar ve ziyanda olmamak için iman edip, salih amel işleyen ve birbirlerine hakkı ve sabrı tavsiye edenlerden olmak gerektiğini haber vermektedir ki inananların, *"sadece ibadetleri değil, insan ve hayvanların menfaatine olan her şeyi salih amel"* olarak görmeleri; birbirlerine hakkı, hakikati, güzeli ve musibetler karşısında sabrı tavsiye hususunda yarışarak zamanı değerlendirmeleri gerektiği vurgulanmaktadır. (Yılmaz, 2011: 385-386) İman edip Kur'an'ın hükümlerine uyarak, nimetlere şükreden, musibetlere sabreden, Allah'ın³⁴⁸ ve insanların hukukuna riayet eden, salih amel sahipleri Rabbe yönelerek, zamanlarını ziyandan ve kendilerini hüsrandan koruyabilmekte; bunların dışında kalanlar ise *"iman etmedikleri"*³⁴⁹, *"gerçekleri bilmedikleri"*³⁵⁰, *"şükretmedikleri"*³⁵¹, *"akıllarını kullanmadıkları"*³⁵², *"Kur'an'dan yüz çevirdikleri"*³⁵³, *"Haktan hoşlanmadıkları"*³⁵⁴, *"Allah'a ortak koşmadan iman etmedikleri"*³⁵⁵ için *"cahil"*³⁵⁶, *"fasık"*³⁵⁷ ve *"kâfir"*³⁵⁸ (Karagöz, 1996b: 39-40) olmayı seçmektedirler.

"Arif, ibn'ul-vakittir" diyen tasavvuf erbabı, her vakti, o vakit içinde işlenmesi en hayırlı olan şeyle meşgul olarak ve o vaktin kendisinden istenen görevi yerini getirmekle geçirilmesi gerektiğini vurgulamakta; dervişin düşünce ve derdinin, ne geçmiş ne de gelecek olmadığını, içinde bulunduğu vakit (hâl) olduğunu ve geçmişe ait şeylerle meşguliyetin, ikinci bir vakti zayi etmek olacağından kendini, *"hiçbir korku ve üzüntünün"* bulunmadığı şimdiki zamana yerleştirdiğini ve *"şimdiki zamanın Tanrı'nın kendisinden istediği şey olduğunu"* bildirmektedir. Vakti, mazi ile istikbali kesen ve dolayısıyla dün ile yarının derdini gönülden silen bir kılıç olarak görmektedir. (Okumuş, 2013: 1145-148)

İslam'a göre boş zamanın işlevleri, şu şekilde maddeleştirilmiştir:

³⁴⁸ Zamanın nasıl geçirileceğine zımnen işaret eden Al-i İmran Suresi, 3/191: *"Onlar, ayakta iken, otururken, yan yatarken Allah'ı zikrederler, göklerin ve yerin yaratılışı konusunda düşünürler..."* (Okumuş, 2013: 128-129)

³⁴⁹ Bkz. Hud Suresi, 11/17.

³⁵⁰ Bkz. Araf Suresi, 7/187.

³⁵¹ Bkz. Bakara Suresi, 2/243.

³⁵² Bkz. Maide Suresi, 5/103.

³⁵³ Bkz. Fussilet Suresi, 41/4.

³⁵⁴ Bkz. Müminun Suresi, 23/70.

³⁵⁵ Bkz. Yusuf Suresi, 12/106.

³⁵⁶ Bkz. Enam Suresi, 6/111.

³⁵⁷ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/110.

³⁵⁸ Bkz. Nahl Suresi, 16/83.

- İnsanın bedensel ve ruhsal dinlenme ihtiyacını karşılar.
- Çalışma zamanında yapılamayan düşünme fırsatını sağlayarak geniş bir düşünce ufkuna katkıda bulunur.
- Bilgi yarışması, askeri oyun ve yarışlar gibi çeşitli oyun ve eğlence işleviyle bilgi, askeri araçların kullanımı ve savaş tekniklerinin öğrenilmesini sağlar.
- Bireyi işe alıştıırır.
- İnsanların sosyalleşmesinde işlevseldir.
- Kültürün kuşaklara aktarılmasında aracıdır.
- Aile bireylerinin birbirlerine karşı sevgi ile dolup bütünleşmelerini sağlar.
- Üretim ve tüketime yönelik ekonomik işleve sahiptir.
- Özellikle çocuk ve gençlerin din eğitimi konusunda işlevseldir.
- Toplumun törensel ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlar.
- Toplumsal dayanışma ve kaynaşmanın oluşmasını sağlar.
- Planlı ve donanımlı boş zaman faaliyetleri, suç işlemenin önlenmesi veya azaltılmasında işlevseldir.
- Zamanı iyi değerlendirme bilincinin oluşmasına ve iş zamanında daha aktif ve verimli çalışmaya katkıda bulunur. (Okumuş, 2013: 173-176)

3.1.3. Rabbe Rağbet Etme İlkesi

Rabbe yönelme, zorluk ve sıkıntı ile başa çıkmanın en etkili yollarından biridir. Çünkü insan için geçici olmayan, gücü sonsuz olan ve güvensizlik duygusuna sebebiyet verecek muhtemel her olay karşısında sığınılabilecek bir güven kaynağı gerekmektedir. Allah ise her şeye kadir ve mutlak bir varlık olarak kendisine inanıp da yönelen kişiye, çevresinde gerçekleşen ve uyumunu sarsabilecek her türlü hadiseye karşı sabırla mukavemet göstermesinde ihtiyaç duyacağı güveni sağlamaktadır. Allah'ın sevgisine, rahmetine ve adaletine duyulan inanç, sabırlı ve zorluklara karşı metin, güçlüklerle göğüs germede cesur olmaya aracıdır. Yapılan araştırmalar, Rabbe yönelme ve dua etmenin, insanın bedeni üzerinde yararlı etkiler sağladığını göstermektedir: Dua esnasında yüksek tansiyonda ve nabız atışlarında düşme; üzüntüden sükûnete geçme ve dolayısıyla zorlanan zamanlarda Rabbe yönelme seviyesi ile stresle başa çıkma arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu

gözlenmiştir. Stresin normal seviyelerde tutulabilmesi için esas olan, Allah'a tam teslim olabilmektir.³⁵⁹ (Kavas, 2013: 76-77, 79)

İnsanların başlangıçtan beri bir yüce varlığa veya çeşitli varlıklara yönelerek, yüceltme, sevgi, sığınma, korku, acziyet, dünyevî menfaat elde etme, zarar ve sıkıntılardan kaçınma, kurtuluşa erme gibi duygu ve etkenlerle ibadet etmeleri, insanın, içsel ve dışsal sebeplerle acziyet, sığınma ve yardım dileme duygularını her zaman hissetmiş olmasına; bu da, cevherine Yaratıcı tarafından işlenmiş olan kulluk etme duygularına bağlı olarak açıklanmaktadır: Yaratıcının muradı, "Âdemoğlunun, Allah'a kul olması" olduğu ve bunun için gerekli tüm açıklama ve örnekler de, Peygamberler ve Kitaplar aracılığıyla insana öğretildiği için insana yerleştirilmiş olan kulluk etme duygusu, ya istenilen yönde gelişip hayırla sonuçlanacak ya da daha çok heva ve hevesin emrine girerek, istenilenin dışında yerine getirilecektir. (Öztürk, 2011: 160) *"Kullukla ilgili tutumları, Allah'ın istediği gibi oluşmayan insanlar; kulluk duygularını, kısmen veya tamamen, başka varlıklara transfer edebilirler."* Çünkü Allah'ın, hayata koyduğu kanunlardan biri olarak, hayat boşluk kabul etmemektedir ve insan, Allah'a karşı yöneltemediği sevgi, güven ve sığınma duygularını, insana veya bir başka varlığa yönlendirecektir. (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 117-119)

Allah'a veya Allah dışında her hangi bir şeye kulluk yapmaktan uzak kalamayacak olan insan için karşılaşılan zorluk ve sıkıntıların, Rabbe yönelmesi için bir fırsat olduğu düşünülebilir. Zira insan, yaşadığı olumsuz olay, kendi öz kaynaklarını aştığında kurtuluş için yardım aramaktadır ve insanların pek çoğu için ilk yardım kaynağı, sonsuz güç sahibi ve merhamet edici Allah Teâlâ olmaktadır. Bu yöneliş ve O'ndan yardım talep ediş, hem olayın anlamlandırılmasını hem de bireyin, olay aracılığı ile oluşan düşünce ve duygularının farkına varmasını sağlamaktadır. Bu da, bireyin, zorluklarla yüzleşerek olgunlaşmasına ve onları aşmasına katkı sağlamaktadır. (Hökelekli, 2013b: 127-128) Öte yandan insanın özelliklerinden biri olan sevgi, seven ile sevilen arasında uyum şartını gerektirmekte ve zorlukla karşılaşan birey, uyumu bozulduğu için hem kendi benliğiyle hem de çevresiyle

³⁵⁹ *"Dinde iki müessese Yaratıcıya açılmada en büyük rolü oynar. Birincisi ibadet, ikincisi duadır. İbadet esnasında insan kendisini Allah'ın huzurunda hisseder. İbadet süresince insan mümkün olduğu ölçüde Allah'la olan ilişkiler dışındaki uğraşlarından uzak durur. Kendisini dış etkilere adeta soyutlar, Allah'la baş başa olduğunun bilincine erişmeye çalışır. Böyle bir tutum ruhu Allah'a açılmaya hazır duruma getirir. Böyle bir ruh hali içinde bulunurken insan, dua ile Allah'a teslim olabilir. Öyle ise ibadet ve dua, bir anlamda ruhun yıkanmasıdır. Bu hali yaşayan insan stresten uzaktır."* (Kavas, 2013: 76-77, 79)

hesaplaşma, aynı zamanda hayatın genel bir muhasebesini yapma imkânı bulmaktadır. Bu süreçler de, birçok sıkıntı ile birlikte “şuur genişleme”sine sebep olan tecrübelerle dönüşmektedir. Bu nedenle böyle dönemler, kişinin, sevdiği şeyle, çok seilmeyi hak eden "Tek Gerçekliğin" farkına varılmasına; yüceltilen nesnenin faniliğinin idrakine ulaşmaya ve dinî gerçeği kavrayıp içselleştirmeye yönelmesine yol açmaktadır. (Buladı, 2015: 25; Kula, 2005: 115)

Kişinin, Allah dışındaki sevgi nesneleriyle kurduğu ruhsal bağın, karşılaşılan ve zorluk ve sıkıntı olarak algılanan olaylarla sarsılması ile kişinin uyumunun bozulması, kişiyi düşünüp akletmeye davet eden bir nimet olarak algılanabilir.³⁶⁰ Zira aklın yaratılış amacının, mevcut bilgileri değerlendirerek, yeni bilgiler elde etme ve sağlıklı sonuçlara ulaşma olduğu; insan aklını muhatap alan ayetlerin hedefinin ise aklın, hakikate ulaşma yolunda kullanılması olduğu belirtilmektedir. Evrende birçok hakikat bulunmasına rağmen, İslam inancında “nihai ve mutlak hakikatin Allah” olduğu; Kur'an'a göre aklın, bu mutlak hakikate ulaşması gerektiği, çünkü insanların çoğunun kendilerini aydınlığa çıkaracak bilgidan mahrum oldukları³⁶¹ (Fersahoğlu, 2015: 204-205, 249) bildirilmektedir.

Rabbe rağbet etme, “kalbin bir şeye meyiletmesi” demek olan “muhabbet”in Allah'a olmasıdır. “Sevmek, beğenmek, rağbet etmek” anlamında olan ve “muhabbet”in de kökü olan “el-hubbü” kelimesi ile iman edenlerde şiddetli bir şekildedir.³⁶² Eş-Şekûr olan tarafından bu yönelme, “Rahman, iman edip salih amel işleyenler için bir sevgi var edecektir.”³⁶³

³⁶⁰ “Bir kötülük dokunduğu zaman insanın fıtratı ortaya çıkar, fıtratı perdeleyen örtüler yok olur ve böylece insan Rabb'ine yönelir, yalnız O'na içtenlikle bağlanır. Allah'a koştuğu ortakların yalan olduğunu, başına gelen sıkıntıyı sadece Allah'ın kaldıracabileceğini bilir. İnsan bu tepkiyi içgüdüsel bir şekilde verir. Allah'a ortak koşan kimselerin malına, çocuğuna, canına bir zarar dokunduğu zaman içtenlikle yönelerek, yardım dileyerek başlarına gelen sıkıntıyı gidermesi için Allah'a duâ ederler. İyi durumdayken diğer tanrılarına, başlarına hastalık, fakirlik, korku gibi bir felâket geldiğinde Allah'a yalvarırlar. Yüce Allah, başlarına gelen zorluğu kaldırdığı ve onlara geniş imkânlar verdiği zaman, Allah'a yalvarıp duâ etmiş olduklarını unuturlar. Başka şeyleri O'na ortak koşarlar... Kişiliği gelişmiş, sağduyu sahibi bir insan, şartlar yeniden normale döndüğünde, zor durumdayken verdiği karara bağlı kalmalıdır. Fakat çoğu kimseler bu erdem ve tutarlılığı gösterememektedirler. Kur'an, çoğu kimselerin sergilediği tutarsız ve çelişkili tavra dikkat çekerek, insanları vahiy aracılığıyla uyarır: Nahl, 16/53-55.” (Kasapoğlu, 2005: 83-85)

³⁶¹ Bkz. Rum Suresi, 30/6, 30; Yusuf Suresi, 12/21; Yunus Suresi, 10/55; Sebe Suresi, 34/28, 36; Mümin Suresi, 40/57; Casiye Suresi, 45/26. Ayrıca bkz. Zümer Suresi, 39/6.

³⁶² Bkz. Bakara Suresi, 2/165. Bu aşamada Al-i İmran Suresi, 3/31'de bildirilen ve Allah'ı sevmenin bedelinin; “Elçi'ye tâbi olmak” olduğu ve “fettebiuni” sözcüğünün “izleme, peşinden gitme, takip etme” anlamında olduğu için ve kulun, Allah'ı izlemesinin mümkün olmadığı için de Elçi'nin yolunun izlenmesi gerektiğinin; bunun karşılığında da Allah'ın kulunu hem seveceğinin, hem de sevgisinin bedelini ödeyeceğini vaad ettiğinin (Abay; 2012: 318-319) hatırlanması gerekmektedir.

³⁶³ Bkz. Meryem Suresi, 19/96.

(Buladı, 2015: 15, 31) müjdesi ile her zorluğun da böyle kişiler için kolaylaştırıldığını ima eder gibidir.

İnsanın, karşılaştığı zorluk ve sıkıntıyı (bela-fitne-musibet), kendisini aydınlığa çıkaracak bilgiye ulaşmak için fırsat olarak algılaması ve bu konuda Rabbine yönelerek, olumlu yönde kemale erdirilmesini dilemesi, hayat memnuniyetini de artıracaktır. Zira bireylerin, başlarına geleni anlamlandırma sürecinde Rabbe yönelmelerinin, onların hayat memnuniyetlerini³⁶⁴ artırdığını tespit eden pek çok araştırma bulunmaktadır. (Ayten, 2015; 304) Son yıllarda artan nörobiyoloji çalışmaları vesilesiyle manevi deneyimlerin, insan beyninde bazı kimyasalları harekete geçirdiği; işlevselleşen bu kimyasalların ise bireyin savunma sistemini çalıştırarak hastalıkları yenmede önemli rol oynadığı bilinmektedir. Araştırmalar, kişinin, "Yaratıcıya güvenme, yalnız O'ndan yardım isteme, ümit etme, sevgi, bağışlanma dileme ve Yaratıcının ona yardım edeceğine dair duygularla" iyileşme beklentisini artırmasının, beyinde serotonin, noradrenalin, nöropeptid gibi ruh halini düzenleyen salgıları artırdığını ve artan bu salgıların da limbik sistem, hipotalamus, hipofiz, hormonal sistem ve kemik iliği yoluyla savunma sistemini kuvvetlendirdiğini; dolayısıyla da organizmanın kendi kendini tamir işlevini başlattığını göstermektedir. (Kavas, 2013: 63)

İnsanın, iyi, doğru ve güzel davranışları kendisine, kötü ve yanlış olanları da başkasına ve şeytana atfetme eğilimiyle benlik saygısını koruma çabası, sık karşılaşılan bir savunma mekanizması olarak, bazı durumlarda "*kendini aldatma ve kandırmaya*" dönüşerek "*kendine yabancılaşmanın*" özelliği sayılmaktadır. (Hökelekli, 2012: 50-51) Aynı eğilimin, Allah'ın adaletini sorgulama ve nefesine zulmetmeye sebep olduğu ve insanın, kendi yaratılışını da düşünerek, "*alçak gönüllü ve gerçekçi bir kendilik algısı geliştirmesinin*" önemine işaret ettiği belirtilebilir. Zira aksi davranışın, kişinin kendisini, dengesizliğe, yanılsama ve yabancılaşma içinde yaşamaya sürükleyeceği bildirilirken, hayatı kolaylaştıran şeylerin arkasındaki güç olarak Allah'ı kabul eden insanın ise, hayatı zorlaştıran ve sıkıntıya sebep olan olaylar karşısında ve bilmediği konularda Rabbine sığınarak, sabırla çalışmaya devam ettiği;

³⁶⁴ Hayat memnuniyetinin; olumlu ve olumsuz duygulanımla ilişkili ve bireyin, yaşamına yönelik olarak yapmış olduğu bilişsel bir değerlendirme olduğu; zorluklara karşı 'olumlu dini başa çıkma' sürecini seçerek, hayat memnuniyetini yüksek tutanların, zorluklarla mücadele esnasında ilave enerjiye sahip oldukları bildirilmektedir. (Ayten, 2015: 276, 304)

Hız. Âdem'e bilmediğini öğretene³⁶⁵ Allah'ın bütün insanlara öğreteceğine inanarak, olumlu yeteneklerini geliştirip, dengeli bir kişilik ve sağlam bir karakter için Allah ile işbirliği içinde olması gerektiğini kabul ederek, istekli ve alçak gönüllü bir şekilde O'ndan yardım istediği sürece, fitrî düzeni koruma ve geliştirme sürecini gerçekleştirebileceği (Hökelekli, 2013a: 219-222; Keskin, 2003: 178-179) belirtilmektedir.

Rabbe rağbet etmenin sağladığı bir diğer manevi destek de kişinin, kötülüğe sevk edici sembol olan şeytanın vesveselerinden korunması yönündedir: Kur'an'da "en büyük kötülük sembolü" olarak sunulan şeytan, insanın düşmanı konumunda ve fitnenin bir diğer kaynağıdır. Büyüklük tasladığı için aşağılıklardan olan ve "şeytan" ismini alan "İblis"³⁶⁶, aldığı izinle, kendi dostlarından korkuya, içkiye, kumara, fala, faize, gösteriş için vermeye, Allah'a ortak koşmaya ve Allah'ın rızası dışında harekette bulunmaya çağırıcı, insanlara her türlü ahlaksızlığı emredici, insanları birbirine düşürüp adaletsizliğe ve zulme teşvik edici, insanları açlıkla korkutup çocuklarını öldürtmeye meylettirici, yapılan kötü eylemleri güzelleştirici, saptırıcı ve bunları yapmak için vesvese verici bir varlık olarak tanıtılmaktadır.³⁶⁷ Tek görevi, Allah'a karşı insanı azdırıp saptırmak olan şeytana, fitnenin kaynağı olma fırsat ve mühletinin verilme sebebi ise "Allah'a iman eden ile etmeyenin açığa çıkması"; kalplerinde maraz bulunan ve kalpleri katılaştıranların belli olması³⁶⁸ şeklinde yapılmaktadır. Şeytan hakkında teferruatlı bir bilgi ile bilinç oluşturan Kur'an, onu apaçık düşman olarak tanıttıktan sonra hem gücünün olmadığını, sadece davet edici olduğunu, ona uymayanlara hiç bir tesirinin bulunmadığını bildirip, ondan korkmamayı telkin etmekte hem de tuzaklarından kurtulmak için Allah'a sığınma³⁶⁹ ile onun görünmeyen etkisini de ortadan kaldırmaktadır. (Demirbaş, 2004: 97-101)

"B-L-S; şiddetli zorluktan doğan üzüntüdür. Söylentiye göre iblis kelimesi de bundan türemiştir." diyen El-İsfahânî'nin (2010: 166-167), şiddetli sıkıntı sonucu ümitsizlik içinde suskunluğa düşüp, kendisini ilgilendiren şeyleri unutan kişiden bahsetmesi,

³⁶⁵ Bkz. Bakara Suresi, 2/30, 31, 37.

³⁶⁶ Bkz. Bakara Suresi, 2/34; Araf Suresi, 7/12-13; Sâd Suresi, 38/74.

³⁶⁷ Bkz. Bakara Suresi, 2/275; Al-i İmran Suresi, 3/175; Nisa Suresi, 4/ 38, 120; Maide Suresi, 5/91; Enam Suresi, 6/43; Enfal Suresi, 8/48; Yusuf Suresi, 12/100; Nahl Suresi, 16/63.

³⁶⁸ Bkz. Hac Suresi, 22/53.

³⁶⁹ Bkz. Nisa Suresi, 4/76; Enam Suresi, 6/68; Araf Suresi, 7/200-201; İbrahim Suresi, 14/22; Nahl Suresi, 16/98; İsra Suresi, 17/64; Müminun Suresi, 23/97; Neml Suresi, 27/24; Ankebut Suresi, 29/38; Lokman Suresi, 31/21; Fâtır Suresi, 35/29; Zuhuruf Suresi, 43/62; Muhammed Suresi, 47/25 Nas Suresi, 144/1-6.

zorluk ve sıkıntılar karşısındaki kişinin, olumlu Tanrı tasavvuru-sabır ve tevekkülle Rabbine veya aksi seçimle ümitsizliğe yönelme aşamasında olduğunu göstermesi açısından dikkate değer görülebilir. Zira karşılaşılan musibetler, bazı insanlara görevlerini hatırlatarak, onları Allah'a yöneltirken; bazılarını, tövbe etmeye; bazılarını da Allah'ın adaletini sorgulayarak, Allah'tan uzaklaşmaya sevk etmektedir. (Keskin, 2003: 211-212)

"Gençlerde İzdırap Tecrübesi"ni araştıran Kula (Seyyar (ed.), 2008: 514-515, 521), bedensel özürlü ve depremzede gençler üzerinde yaptığı çalışmasında, her iki olayın da acı ve ızdırap verici bir olay olarak nitelendirildiğinin dikkatlerini çektiğini ve büyük çoğunluğunun yaşadıkları olayla, Tanrının merhamet ve adaleti arasında bağ kurmakta zorlandıklarını; yaşanan olayın bireyde acı, keder, ızdırap uyandırdığında ise ruhunda derin izler bırakarak, duygu ve düşüncelerini altüst edip, ümitsizlik ve kararsızlığın hâkim olacağını; ümitsizlik ve yoğun suçluluk duygusunun, Allah'a doğru bir hareketi desteklemeyeceğini, çünkü *"çaresizliğin insanı ilahi müdahaleyi davete sürüklemesi için yaşama arzusunun sıkıntıya üstün gelmesinin gerekli"*³⁷⁰ olduğunu bildirmektedir.

Rabbe rağbet etmenin, insanın kendisini-hayatı-ölümü ve olayları anlamasına zemin oluşturan ve insanı "muhsin" olmaya sevk eden önemli bir adım olduğu belirtilebilir: "İnsan olma"nın ve "insanca yaşama"nın ne olduğunun farkına varmak, demek olan "kendini bilmek", insani özü kavrayıp, daha iyi ve olgun bir insan olmanın yolunu araştırmaktır. Düşünen her insanın cevap bulmak zorunda olduğu temel sorulara³⁷¹ cevap verebilmek için göstereceği kararlı bir kendini sorgulama ve tanıma çabası, kendisini ciddi bir ilgiye ve sevecen bir dikkate layık hissetmesine, insanlık onurunu ilan etme cesaretini üstlenerek bilincinin temellerine doğru adım

³⁷⁰ "Kur'an'a göre insanı çaresizlikten kurtaran da, çaresizlik öncesi veya sonrası ona güven ve mutlu yaşam sağlayan da Yüce Allah'tır. Allah'a inanmayan bir insan tehlike anında kendisini kurtaracak olanın sadece Allah olduğu tecrübesini yaşar. Kur'an, bu tecrübenin hayatın mutlu anlarına da taşınmasını ister. Çünkü insanı çaresizlikten kurtaran irade ile ona rahat ve mutlu yaşam sağlayan iradenin aynı olduğunu açıklar. Kur'an, çaresizlik içindeki insanın Allah'a yalvarırken, eğer kendisini kurtarırsa minnettarlık ve şükran duyacağını söylediğine dikkat çeker. Kimi insanlar gerçekten verdikleri sözde durarak Allah'a şükreden insanlar olmayı sürdürürler. Fakat pek çok insan, Allah'a verdikleri sözden dönerek nankörlük ederler. Buradaki nankörlük sıradan bir ahlâki karakter olmayıp kişinin Allah karşısındaki tavrını belirlemesi yani O'ndan yüz çevirmesi, uzak durmasıdır. Kur'an, sadece insanı tehlikeden kurtarması dolayısıyla değil, ona rahat ve güvenli bir yaşam sağlaması dolayısıyla da insanın Allah'a minnet duyması gerektiğini açıklar. Çaresizlik tecrübesine koşut olarak minnet duygusunun da insanı Allah'a yöneltmesi gerektiğine işaret eder." (Kasapoğlu, 2005: 89)

³⁷¹ Ben kimim? Varlığımın kaynağı ve amacı nedir? Niçin varım ve ne için yaşıyorum? Hayatın ve ölümün anlamı nedir? Mutlu olmak için neye göre ve nasıl yaşamalıyım? (Bkz. Hökelekli, 2013a: 17)

atmasına sebep olabilecektir. İnsani doğa, büyük bir gelişme potansiyeline sahip olduğundan kişinin, kendi hakkındaki bilginin asıl işlevi, karakterini geliştirme yönünde olmalıdır. Çünkü Kur'an'a göre insan hayatının hedefi, bireysel ve toplumsal en güzel davranışı gerçekleştirmektir³⁷² ve en güzel davranışlar, güzel karakter sahipleri tarafından gerçekleştirilir.³⁷³ Böyle insanlarda, insan davranışının ardında bulunan psikolojik yapı, yani farklı istek, eğilim ve arzuların karşı karşıya gelerek oluşturduğu ahlaki gerginliğin dengesi bozulmamış; dolayısıyla şahsiyetleri zaafa uğramamıştır. İnsan şahsiyetini bir bütün olarak korumak ise yalnız "Allah'ı hatırlamak"la mümkün olabilmektedir.³⁷⁴ Bu kişilerin içinde bulundukları nazik denge, bütün dikkat ve gücü bir araya toplamalarını gerektirmekte ve bu hal, Kur'an'da "takva" kelimesi ile ifade edilmektedir. İnsan, bu dengeyi ve fitri düzenini koruyup geliştirme sürecini, Rabbi ile ortaklaşa iş görerek elde edebilmektedir: Kullarını her an gözetlemekte olan Allah Teâlâ, yardım ve rahmetini ulaştırmayı, kulun hareketine bağlamaktadır. Zira muhtaç olan kuldur.³⁷⁵ Ayrıca insanın kişiliği, benliği, zatı anlamındaki "nefs", kendi içinde gelişim gücü taşıyan, dış müdahalelerden de etkilenebilen yapıdadır ve insan, Allah'ı unuttuğunda kendi nefsinin unutmakta³⁷⁶, Allah ile işbirliği içinde olduğunda ise olumlu yeteneklerini geliştirip, dengeli bir kişilik ve sağlam bir karaktere sahip olabilmektedir. (Hökelekli, 2013a: 16-18, 219-224)

Kur'an'da "mükemmelliği" ifade eden üç önemli kavram olduğunu belirten Bayraklı (1999: 5-9) bunların "ihsan, takva ve ihlâs" olduklarını; bunların doruk noktasında da "ihlâs" kavramının bulunduğunu söylemektedir. Kuru(n)mak anlamındaki "takva"nın, temel dinamiğinin bilinç olduğunu ve ferdi boyutlu bir paya sahip olduğunu; "daha takvalı" anlamındaki "etka" kavramının ise bilinçle birlikte samimiyeti, dolayısıyla sevgiyi de içerdiğini belirtmektedir. Râzî'nin, bilincin bilgidir geldiğini, bilgisiz muttakî olunamayacağını öne sürdüğünü; takva denilen kaliteyi yakalayanın Furkan³⁷⁷ sıfatıyla sıfatlanacağını, yani basiretli, hata payı en az olan insan olacağını bildirmektedir. Her şeyi güzel, eksiksiz yapmak anlamındaki

³⁷² Bkz. Mülk Suresi, 67/2.

³⁷³ Bkz. İsrâ Suresi, 17/84.

³⁷⁴ Bkz. Rad Suresi, 13/28.

³⁷⁵ Bkz. Fatiha Suresi, 1/5; Bakara Suresi, 2/152; Al-i İmran Suresi, 3/38; İbrahim Suresi, 14/39; Fatır Suresi, 35/15; Mümin Suresi, 40/60.

³⁷⁶ Bkz. Haşr Suresi, 59/19.

³⁷⁷ Hak ile batıl, doğru ile yanlış, iyi ile kötüyü, güzel ile çirkini ayırma özelliği. (Bkz. Bayraklı, 1999: 6)

"ihşan"ı yerine getiren kişinin Kur'an'da "Muhsin" olarak isimlendirildiğini; daima Allah'ı yanında hisseden insanın, Muhsin olma eşiğinden içeri girdiğini ve ihlâsın, 'arutmak, gösteriştan uzak kılmak, samimiyet göstermek, içini açmak, bir şeyi tek şeye ait kılmak' anlamlarına geldiğini bildirmektedir. İbadeti sadece Allah'a has kılan Muhlis'lerin, şeytanın etki alanının dışında kaldıklarını³⁷⁸ ve uzun vadeli düşünerek iş yaptıklarını³⁷⁹ belirtmektedir. Bütün bu özelliklerin, samimiyetle Rabbe yönelerek, takva ve ihşan üzere bulunma gayretinin, kişiyi zorluk ve sıkıntıların olumsuz etkisinden koruyucu ve onları aşmasında manevi desteği celp edici özellikler oldukları ifade edilebilir.

İslam öncesinde Arapların Mina'da, atalarını övgü ile yâd etme anlayış ve tutumlarını, Bakara Suresi, 2/200. ayetle "Allah'ı anma"ya dönüştüren Allah Teâlâ, Müslümanların, onlarınkinden daha kuvvetli bir anısla Allah'ı anmaları gerektiğini bildirirken, atalara duyulan sevginin Allah sevgisine transferinin mümkün olduğunu (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 109-110) göstererek, insanın değişim ve gelişim yolunun, yine insanın yönelim ve gayretine bağlı olarak her zaman açık olduğu müjdesini vermektedir.

Istılahta, *"Allah'a çokça ibadet edip, O'nu anmakla gönüllerdeki ızdırıp ve sıkıntılardan kurtularak sükûnet bulmak"* anlamında kullanılan, bir başka ifade ile *"kalp ve gönlün Allah'a dayanıp güvenmesi ve bu güvenle huzura ermesi"* demek olan *"tuma'nîne"*, *"Sıkıntıdan sonra sükûnete erme, karışıklıktan sonra düzelmek, yatışmak, ızdıraptan kurtulmak ve ruhsal doygunluk"* gibi anlamlarıyla konumuza ışık tutmaktadır. Aslı "T-m-n" fiil kökünden olup, en çok kullanılan masdarları, "İtminân" ve "Tuma'nîne", Kur'ân'da isim ve fiil olarak *"sükûn, rıza, hoşnutluk, güven"* anlamlarında kullanılmaktadır: "İman etmiş olanlar ve kalpleri Allah'ın zikri ile yatışmış olanlardır. Dikkat edin! Kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur."³⁸⁰ Müfessirler, Allah'ın zikrinden kastın, "Bu indirdiğimiz mübarek bir zikirdir"³⁸¹ ve "Şüphesiz ki zikri biz indirdik ve biz koruyacağız"³⁸² âyetlerinde bahsedilen Kur'ân olduğunu söylemişlerdir. (Umaç, 2007: 63-64) Nitekim Fatiha Suresinde Allah Teâlâ, hem kendisini, "âlemlerin Rabbi, Rahman ve Rahim, Din Gün'ünün sahibi" olarak tanıtmakta hem de "yalnız O'na kul olup, yalnız

³⁷⁸ Bkz. Sad Suresi, 38/82-83.

³⁷⁹ Bkz. Sad Suresi, 38/46.

³⁸⁰ Bkz. Ra'd Suresi, 13/28.

³⁸¹ Bkz. Enbiya Suresi, 21/50.

³⁸² Bkz. Hicr Suresi, 15/9.

O'ndan yardım istenmesi" gerektiğini; "kendilerine nimet verdiği" ve bu nedenle sırat-ı müstakim diye tanımlanan yola iletmeyi istemek gerektiğini bildirmektedir. Ardından gelen Bakara Suresi'nin hemen ikinci ayetinde ise bu duaya cevap mahiyetinde: "Bu, kendisinde şüphe olmayan, muttakiler için yol gösterici olan bir kitaptır."³⁸³ buyurarak, Kitab'ın, doğru yolu gösterici olduğunu müjdelemektedir. Ancak Kitab'ın yol göstericiliğinin muttakilere olduğunu da bildirmektedir. Zira Tevbe Suresi, 9/124-125. ayetlerde bildirildiği gibi surelerin, iman edenlerin imanını artırırken, kalplerinde hastalık bulunanların da "rics" olarak belirttiği bu hallerini artırdığı haber verilmektedir. "Kalbinde takva hassasiyeti bulunan ve yaşantısını bu hassasiyete uygun olarak sürdüren insan" şeklinde tanımlanan "Muttaki"³⁸⁴ olmanın belirtilerini Bilmen (2011: 95, 264-266) şöyle sıralamaktadır: "İnsan dilini gıybetten, kalbini kötü zandan korumalı. Kibirden, gururdan, başkaları ile alay etmekten, onu bunu küçük görmekten çekinmelidir. Yalan söylemekten, hainlikten, insanları kandırmaktan, kötü bidatlere yönelmekten sakınmalı, bütün ilahi emirlere itaat etmeye çalışmalıdır." Tuma'nîneyi temin eden unsurlardan biri olan zikir, lûgatta "anma, hatırlama bir şeyi unutmayıp zihinde tutma, hazır etme"³⁸⁵ anlamlarını ifade etmektedir. "Ama kim Beni anmaktan yüz çevirirse, onun için de dar bir geçim var..."³⁸⁶ ayetinin, Allah'ı anmada gaflet içerisinde olanlara bir uyarı niteliği taşıdığı ve dünya hayatında umdukları rahat ve huzuru bulamayacaklarını haber verdiği (Umaç, 2007: 72) belirtilmektedir.

Hayatın her evresinde Rabbe rağbet etme ve Onunla birlikte hareket etmenin önemine işaret edercesine, aile hukuku ile ilgili hükümleri içeren Bakara Suresi, 2/226-241. ayetlerin, "Allah'a gönülden boyun eğiciler olarak namazı ve orta namazı koruyun..." şeklindeki 238-239. ayetlerle konu bütünlüğünün bölünmesindeki hikmet şu şekilde açıklanmaktadır: "İnsan, Allah için namaz kılmakla amelî zikir ihtiyacını gidermiş

³⁸³ Bkz. Bakara Suresi, 2/2.

³⁸⁴ "Takva; kuvvetli bir himayeye girerek korunmak, sakınmak, Muttaki; iman ve itaat ederek dünya ve ahirette kendini her türlü tehlike, azap, sıkıntı, elem ve zararlardan koruyan insan." (Karagöz, 1996: 298) İttika'yı iki kısma ayıran Bilmen (2011: 266), birinin; ilahi emirlere riayet etmek, diğerinin de yasaklardan uzak durmak olduğunu söylemektedir. İlkinin, mükellef olunan farzlar ve vaciplerin yanı sıra fakirlere ve zayıflara yardım etmek, herkes hakkında hayır düşünmek, özellikle din kardeşlerine karşı sevgi ve şefkat gibi duygularla duyarlı olmak şeklindeki amelleri içerdiğini belirtmektedir. İkincisinin ise içki, kumar, fuhuş vb. haramlardan sakınmak gibi ferdi ve sosyal huzuru bozan fiilleri içerdiğini söylemektedir.

³⁸⁵ Başlıca üç türlü zikir bulunduğu ve bunların; "1. Allah'ın varlığına işaret eden delilleri düşünmek (tefekkür) ve şüpheleri gidererek, Allah'ın sıfat ve isimlerini düşünmek, 2. Rububiyetin hükümlerini ve kulluk görevlerini ve bunların delillerini düşünmek, 3. Gizli ve açık, öznel ve nesnel bütün yaratıkları ve bunlardaki yaratılış sırlarını gözleyip düşünmekle her zerrenin ilahî âleme bir ayna olduğunu görmek" olduğu bildirilmektedir. (Umaç, 2007: 72)

³⁸⁶ Bkz. Ta-ha Suresi, 20/124.

olur. Bu ameli zikir, insanı azgınlıktan ve düşmanlıktan uzaklaştırır ve ailevi münasebetlerde adil davranmaya ve iyilik yapmaya yöneltir." Özellikle boşanmadan sonra Rabbe rağbet etme, bireyi, kötülüklerden alı koyarak, sabırsızlığı giderici etkisiyle en hayırlı yola yöneltip süflü davranışlardan koruyarak sıkıntılarını hafifletici, manevî tekâmülüne imkân sağlayıcı olmaktadır. (Güneş, 2014: 133) Çünkü namazda, hayatın meşguliyetlerinden tamamen soyutlanarak, huzur ve teslimiyetle Rabbin huzurunda duruş, insan ruhunun sükûnet ve huzur bulmasına sebep olmaktadır. Hz. Peygamber'in de, kendisini rahatsız eden bir sorunla karşılaştığında namaza yöneldiği ve Hz. Huzeyfe'nin şöyle söylediği ileilmektedir: "Nebi, bir işin çözümü zor geldiğinde, namaz kılardı. Ayrıca namaz vakti gelince Rasul, Bilal'e, "Ya Bilal bizi namazla rahatlat" derdi." (Tekin, 2005: 46)

Bireyin, Allah'ı hatırd tutarak, geçmişin pişmanlıklarından ve geleceğin kaygılarından sıyrılarak an'ı fark edeceği ve an'ı, en güzel ameli ortaya koyabilme niyetiyle değerlendirerek, her an şe'n almakta olan Allah³⁸⁷ ile yaratılışa şahitlik ve işbirliği yaparak zorluk ve sıkıntıları gelişme imkânı görüp, onların olumsuz etkilerinden korunacağı ifade edilebilir.

3.1.3.1. Tanrı Tasavvuru ve Rab Kavramı

Tarihsel sürece bakıldığında, pek çok dinin Tanrı tasavvurunun bulunduğu görülmekle birlikte, her bir insanın, düşünce ve davranışlarına etkide bulunan, çocukluktan itibaren ebeveyniyle olan ilişkisi ve içinde bulunduğu kültürel şartlardan edindiği kendine has, öznel Tanrı tasavvuru da bulunmaktadır. (Ayten, 2015: 327) Tanrı kavramından etkilenen ancak ondan farklı olan Tanrı tasavvuru, öznel bir süreç olarak, Tanrı olduğuna inanılan varlığa yönelik duygusal tecrübeyi ifade etmekte ve toplumsal bağlamda şekillenmektedir. İnsan, diğer canlılardan farklı olarak, hafızası aracılığıyla geçmişte yaşadıklarının yönlendirmesiyle şekillenen duygu ve düşüncelerinin oluşturduğu davranış modelleriyle ve duygusal yönüne seslenen gelecek özlemi ve beklentilerinin etkisiyle hareket eden bir varlıktır. Dolayısıyla dünya görüşü, hayatı ve olayları anlamlandırması, Tanrı ile ilgili tasavvurları; geçmiş

³⁸⁷ Bkz. Rahman Suresi, 55/29.

yaşantılarının, ailesi ve yakın çevresiyle ilişkilerinin izlerini taşıyan bireysel tecrübelerinden etkilenmektedir ve Tanrı tasavvurunun oluşmasında etkili olduğu söylenen faktörler, şu şekilde sıralanmaktadır: "Anne-baba ilişkileri; önemli kişi ve guruplarla ilişkiler; benlik tasavvuru ve benlik saygısına ilişkin duygular; Tanrı ve onunla ilişkiler hakkında öğrenilen bilgiler; dua, ibadet, kutsal metin okuma, dini tartışmalar; kişinin kendine ait hayalleri, arzuları, dilekleri ve düşünceleri." (Evkuran, 2007: 46; Hökelekli, 2010: 116-118) Öte yandan toplumların kendilerine özgü kavrayış biçimleri, toplumlara özgü yöntemlerle nesilden nesile aktarılırken, düşünce ve inanç geleneği oluşturulmaktadır ve bu gelenek, insanın tasavvurlarını da biçimleyerek, insan için hayatı yaşanılır kılabilceği gibi tersine de sebep olabilmektedir. (Evkuran, 2007: 46, 48)

Çocukluk döneminde şekillenen en önemli ve etkili tasavvurların başında gelen Tanrı tasavvuru, aile ve çevrenin, çocuğa ilişkin amaç ve beklentilerini yerine getirmede araç olarak kullandıkları "Tanrı ve dinsel inançlar", aşırı Tanrı korkusuna sebebiyet verecek yönde olduğunda, olumsuz bir Tanrı imgesi ve korkuya dayalı dinsel davranış biçimi oluşturmaktadır: Özellikle okul öncesi çocuklarının, Allah ve cehennem ile korkutulması, çeşitli ruhsal sorunlara yol açacağından, Allah sevgisinin esas alınması; Allah korkusu duygusunun, belli bir olgunluğa ulaşıldıktan, belli bir bilgi seviyesinden sonra tanıtılması gerekmektedir. Çocuğun Tanrı ile barışık ve dost olarak olumlu dinsel davranışları benimsemesi ve kişiliğini geliştirecek bir güç olarak bunu kullanması gerekirken, Tanrı bir korku imgesine dönüştüğünde, insanın ruhsal yaşantısında dostluk, barış, güven, huzur, ilgi, sevgi³⁸⁸, saygı duygularıyla bulunması gereken Tanrı'yı; cezalandırıcı, insan yaşamına korku veren bir imge haline getirmektedir. (Köknel, 1995: 69; Köylü (ed), 2013: 60-61) Nitekim "Gençlerde Izdırıp Tecrübesi"ni araştıran Kula (Seyyar (ed), 2008: 523-530), bedensel özürlü ve depremzede gençlerin genelinin, yaşadıkları durumu elem verici bir durum ve Tanrı'nın cezası olarak değerlendirdiklerini; bu şekildeki değerlendirmenin ise

³⁸⁸ "Sevgi, çocuğun şahsı için önemli olduğu gibi, başkalarıyla ilişkileri açısından da önemlidir. Özellikle Allah-kul ilişkisi açısından sevginin yeri tartışılmaz... Sevgiden çok, korku üzerine kurulan bir eğitim beklenen verimi sağlamaz. Çünkü elimizdeki bilgiler, sevginin insanı, sevgi nesnesine yaklaştırdığını, korkunun ise insanı korku nesnesinden uzaklaştırdığını bildirmektedir. Bununla, korku motivini tamamen reddettiğimiz anlamı çıkarılmamalıdır. Bununla korkuyu esas kabul etmediğimizi, edilmemesi gerektiğini ifade etmeye çalışıyoruz. Sevgi, diğer duygularımızın da anası durumdadır. Çoğu duygularımız, ya doğrudan, ya dolaylı olarak sevgiden beslenmektedir. Sevgi olmadan; güven, bağlanma, sığınma duyguları gelişemez. Sevmediğimiz bir kimseye güvenip sığınabilir miyiz?" (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 76)

- Olumsuz hayat olaylarıyla baş etmeyi ve
- Olaya uyum sağlamayı engellediğini;

Oysa irade sahibi ve gelişen bir varlık olan insanın, olgunlaşması için

- Farklı deneyimlerle Allah'a itimat ve güven konusunda denenmesinin, sünnetullahı uygun bir şekilde vukuu bulduğunun kavranmasının ve
- Tanrı tasavvurunun sevgi merkezli anlatılmasının, gencin, ızdırıp tecrübesine bağlı olarak oluşacak olan olumsuz duyguları aşmasını sağlayabileceğini ifade etmektedir.³⁸⁹

Çünkü çocukta uyanan ilk duygular olarak bilinen, "sevgi, sığınma ve güven" duyguları, Allah-kul ilişkisi açısından oldukça önemlidir. Bu duygular yeterince geliştirilemediğinde, Allah-kul ilişkisi zedelenerek, kişinin yalnızlık, güvensizlik ve huzursuzluk içinde bocalamasına sebep olmaktadır. (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 74-75) Yalnızlık, güvensizlik ve huzursuzluk içinde bocalayan insanın, olaylara farklı açılardan bakabilme yeteneğinin de yeterince gelişemeyeceği ifade edilebilir.

Dini inançlar,³⁹⁰ inanan insanın hayatında önemli bir yere sahip olduğu için dindarlık ve psikolojik sağlık arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Zor yaşam olayları karşısında çaresizlik hisseden insanların, yaşanan strese uyum gösterme ve stresi aşmada, inanan insanlara yardımcı olabilen Tanrı'ya yönelme ve sığınmada, "olumlu Tanrı algısı ve olumlu dini başa çıkma" veya "içsel dindarlık" daha fazla yaşandığında, psikolojik sağlığın, daha iyi olduğu; aksine "olumsuz bir Tanrı algısının" veya karşılaşılan

³⁸⁹ "Cezalandırıcı Tanrı anlayışında Tanrı; her zaman zulmedici olarak kabul edilmez. Tanrı'dan geldiğine inanılan cezanın hak edildiği ve yapılan bir yanlış sonucu başa geldiği görüşü daha yaygındır. Başa gelen olayın Tanrı'nın değil de şeytanın işi olduğuna inanan bireyler, Tanrı algılarını gözden geçirdiğinde, kötü durumun sebebi olarak şeytani görmek suretiyle, Tanrı'nın iyi bir varlık olduğuna ve adaletin varlığına inanmaya çabalar ve böylece Tanrı algılarını biçimlendirir. Bir başka Tanrı algısı da, Tanrı'nın sınırlı olduğu, acıya doğrudan müdahale edemediği şeklindedir. Tanrı algısını, Tanrı'nın sınırlı olduğunu kabul ederek şekillendirenler, iki farklı biçimde düşünebilir. Bir kısmı, Tanrı'yı sınırlılığı yüzünden eleştirebilir, diğer bir kısmı da adil bir dünya için Tanrı'nın sınırlı olması gerektiğini düşündüğünden, sınırlı da olsa Tanrı'nın insanları sevdiğini ve onların iyiliğini istediğini kabul edebilir. Başa gelen durum, her zaman için var olan başa çıkma yöntemlerinin dışında bir çözüm yoluna ihtiyaç duymaz. Bazen var olan dünya görüşü çözüm için yeterlidir. Ancak kimi zaman, dünya görüşünde ve Tanrı algısında değişime gidilmesi gerekir. Bu bağlamda, dini dönüşümün yaşanması söz konusu olabilir. Çünkü bir olayla başa çıkma, eski anlam yapısıyla mücadele etmeyi ve onu değiştirmeyi gerektirebilir." (Gün, 2012: 70-71)

³⁹⁰ "Zor yaşam olayları karşısında hem yurt dışı (Koenig, 1998; Koenig, George ve Siegler, 1988) hem de yurt içindeki çalışmaların (Batman, 2008; Çifçi, 2007; Kula, 2002) ortak sonuçları, böyle zamanlarda kişilerin dini uygulamalara daha fazla yönelebildiğini de göstermektedir. Dini inançlar zor yaşam olayları karşısında insanlara sığınılacak bir liman olabilmekte ve o an yaşanan çaresizlik ve korku duygularına dayanma gücünü artırabilmektedir." (Güler, 2010: 100)

olayların "ilahi bir ceza" olarak algılanmasıyla "olumsuz dini başa çıkma"nın ise "psikolojik sağlık açısından işlevsel olmadığı" gösterilmiştir. "Seven ve yol gösteren bir Tanrı ya da insana değer veren bir din algısı, daha yüksek bir benlik değeri ve daha iyi psikolojik sağlık ile ilişkili görünmektedir." (Güler, 2010: 101-102)

İnanç dünyasının odağını oluşturarak, değerleri ve bilişsel dünyayı şekillendiren Tanrı tasavvurları, insanların, Tanrıya karşı geliştirdikleri tutumları belirlediği gibi dünyaya ve topluma yönelik tutumlarını, dindarlık biçimlerini³⁹¹ (Evkuran, 2007: 50) ve kendisine isabet eden zorluklara karşı sergilediği "dini başa çıkma eğilimleri"ni de belirlemektedir. Dini başa çıkma ile ilgili yapılan bir araştırma sonucu, bu eğilimlerin üç farklı şekilde olduğu tespit edilmiştir:

- Bireyin, problemin çözümünde ilahi gücün yardımına ihtiyaç duymaksızın, problemi, kendi imkânlarıyla çözme eğiliminde olduğu aktif tutumu ifade eden "kendi kendini idare eden eğilim",
- Hiçbir şey yapmadan, ilahi gücün müdahalesini bekleyen pasif tutumu ifade eden "kararı başkasına bırakan eğilim",
- Birey ve ilahi gücün; ortak olarak problem çözmede aktif katkıda bulunduğunu ifade eden "işbirlikçi eğilim". (Kula, 2005: 60-61)

"Olumlu Tanrı tasavvuru"³⁹², içsel ve dışsal gerçeklikler arasında köprü görevi görürken, "yardımsever bir Tanrı tasavvuru", içsel gerçekliği destekleyerek dışsal gerçeklikle daha fazla ilişki kurabilmeyi sağlayan benlik duygusunu güçlendirmektedir. Bu da, yalnız başına var olma endişesini dindirip daha büyük bir varlığa bağlanma duygusunun temelini atarak, güveni desteklemektedir. Böylece Tanrı tasavvuru³⁹³, "varoluşsal endişeyi", Tanrıyla ilişkinin benliği destekleyen

³⁹¹ "Otoriter, özgürlükçü, çatışmacı ya da barışçıl dindarlık modellerinden her birinin temelinde, farklı bir Tanrı anlayışı yer alır." (Evkuran, 2007: 50)

³⁹² "İnsanların Tanrı hakkındaki düşünce ve inançlarının onların duygu durumlarında farklılıklar yaratabileceği düşüncesinden hareketle, olumlu ve olumsuz Tanrı imajı, sağlık araştırmalarına konu olabilmektedir." (Horozcu, 2010: 213)

³⁹³ "Tercih edilen başa çıkma metodu, kişinin anlam yapısı ve Tanrı algısına bağlı olarak, başa çıkma sürecini etkiler. Dua sıklığı, Tanrı imgesi ve psikolojik sıkıntılar üzerine yapılan bir araştırmada şu sonuçlara varılmıştır: Bireyler, yüksek oranda stresli bir durumla karşılaştıklarında, çoğunlukla duaya başvurur. Dua etme sıklığını ve şeklini Tanrı algısı belirler. Tanrı'yı sevgi dolu/müşfik bir varlık olarak tasavvur edenlerin psikolojik semptomlarında azalma görülür. Tanrı'yı kişiye uzak bir varlık olarak algılama, akıl sağlığı problemleriyle pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. Dua etme sıklığı ile psikopatolojik sıkıntılar arasındaki ilişki gözden geçirildiğinde, Tanrı'nın müşfik olduğunu düşünenlerin, kendilerine uzak bir varlık olduğunu düşünenlerden daha fazla olumlu sonuçlara ulaştığı görülür." (Gün, 2012: 76, 78, 81-82)

huzuruyla iyileştirmektedir. Ayrıca olay ve şartlara ilişkin algıların yapılanmasına katkıda bulunarak, hayat şartlarının sonuçlarını etkilemektedir. (Hökelekli, 2010: 122) Benlik duygusunun bu şekilde güçlenmesi ise, bireyin azgınlaşıp "büyüklük" hastalığına veya benliğinin gelişmemesi sonucu körelen kişiliğiyle "aşağılık" duygusuna kapılmasına engel olmaktadır. Büyüklük duygusu, Kur'an'da, şeytana ait bir özellik³⁹⁴ olarak tanıtılmakla birlikte, kibirlenenleri Allah'ın sevmediği³⁹⁵ ve insanlar arasındaki üstünlüğün "takva" ile elde edilebileceği³⁹⁶ bildirilmektedir. Aşağılık duygusu ise kişide irade zayıflığına ve kişinin, korkak ve çekingen olmasına yol açmaktadır. Her iki olumsuz duygunun ortasında bulunan ve denge halini ifade eden "alçak gönüllülük/ tevazuu" ise bireyde, akıl ve iradenin sözünün geçtiğine; olumlu, ölçülü, dengeli bir kişilik yapısının varlığına işaret etmektedir. Kur'an da insandan, kendisini ne üstün ne de aşağıda görmeden mütevazı olmasını³⁹⁷ istemektedir. Hz. Peygamberin "olumlu ilah tasavvuru" ile benliğinin ve kişiliğinin olgunlaşarak gelişmesi, ilahî desteğin, her an ve her aşamada, kendisine samimiyetle yönelen her kula yakınlığını göstermesi açısından da kayda değerdir. (Peker, 2013: 42-43) Zira Kirkpatrick ve Shaver'ın 1990'da yaptıkları çalışmanın, Tanrıya pozitif bilgilerle inanan kişilerin, O'nu, daha çok cezalandırıcı olarak görenlere oranla daha yüksek hayat memnuniyeti ve daha düşük yalnızlık duygusu, depresyon ve anksiyete sergilediklerini ortaya koyduğu (Horozcu, 2010: 234)³⁹⁸, ülkemizde yapılan araştırma sonucunda da, herhangi bir sorunla karşılaşanlardan, "manevî hoşnutsuzluk" ve "şerre yorma" gibi olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini kullananların, "olumlu Allah tasavvuruna sahip" olanlardan daha depresif eğilimler içine girdikleri (Ayten, 2012: 120-121) iletilmektedir.

³⁹⁴ Bkz. Bakara Suresi, 2/34.

³⁹⁵ Bkz. Nahl Suresi, 16/23.

³⁹⁶ Bkz. Hucurat Suresi, 49/13.

³⁹⁷ Bkz. Furkan Suresi, 25/63.

³⁹⁸ "İnsanların Tanrıya pozitif ya da negatif bağlanmalarının, ya da aşırı dini inanç ve eğilimlere sahip olmalarının arka planında dinlerin bizzat kendilerinden ziyade bireysel özelliklerin yattığını anlıyoruz... Aslında sıradan sevinç, korku, üzüntü, hayret ve sevgi gibi duyguların dini sevinç, dini korku, dini hayret, dini sevgi gibi duygulardan bir farkı yoktur. Hepsi aynı sinirsel altyapıya dayanmaktadır. Sadece bir tanesinin yöneltildiği obje dini iken diğerininki din dışı bir objedir. Bu durumda sıradan ruhsal hastalıkların dini ruhsal hastalıklarla aynı olduğunu söyleyebiliriz... Şayet kişi dayanıksız bir sinir yapısına sahipse, küçük bir baskı unsuru bile onun bir ruh hastası olmasına neden olabilir. Kimi zaman bu baskı unsuru dini inançlar olurken, kimi zaman bir ideoloji, kimi zaman felsefe, kimi zaman aşk, kimi zaman da günlük hayatın getirdiği olağan bir problemdir. Burada ifade edilmek istenen, insanların, dindarlığın stres verici, kaygı uyandırıcı yönünü tercih edip ona sarılarak, ümit veren ve kaygıyı azaltan yönlerini geri plana itmelerinin aslında kişisel karakter özelliklerinden kaynaklandığıdır." (Horozcu, 2010: 235-236)

Stresli durumlar; insanların "anlama, davranışlarını kontrol etme ve güven duygularını" tehlikeye sokarken, dini inançlar, böylesi durumlarda gerçekliğin algılanması ve "anlam" sisteminin devamlılığının korunması için gerekli üç eleman ile olayların açıklanmasını kolaylaştırmaktadırlar. Bu üç eleman:

1. Gelecekteki olayların kontrol edilebilir ve katlanılır olacaklarına dair duyulan "güven",
 2. Yaşanan olumsuz olayın, "olumlu yönlerinin aranması",
 3. Olayın; tesadüfe bağlı olmadığı, "bir planın parçası" olduğuna ilişkin inanç.
- (Kula, 2005: 112-114)

Kur'an, Allah merkezli varoluş şeması çizerken, öncelikli olarak Allah'ı tanıtmakta ve O'nu, ilmi, kudreti ve iradesiyle kozmik âlemi kolayca yaratan, düzenleyen; arzı, insan için yaşanılır şekilde bezeyen; günahkâr olsun veya olmasın, yarattıklarını besleyen (Rahmân, Rahîm); insanın yaratılışına özel önem atfeden³⁹⁹; insandan beklenen kulluğun⁴⁰⁰ yerine getirilmesinde ona özgürlük alanı bırakan⁴⁰¹ ve sonunda insanı, bütün davranış ve niyetlerinden dolayı sorgulayacak olan şekilde tanıtmaktadır. (Kılıç, 2015: 108-109)

Öte yandan insan olmanın yapısında, "kulluk" yani "Allah'ı tanımak" bulunduğu için insanın, bunu gerçekleştirebildiği ölçüde kendi varlığını da geliştirmiş olacağı bildirilmektedir. Çünkü "Allah'ın ilk olarak yaratması" anlamındaki "fatara" kökünden türeyen "fitrat"⁴⁰²ın, bu anlamla ilişkisinden dolayı, insan tanımının içine *"onu var edeni ve varoluş nedenini de dâhil ettiği"* belirtilmektedir. Gazali'nin, insan fitratında *"Allah bilgisinin, apriori olarak mevcut"*⁴⁰³ bulunduğunu, fakat *"sonradan çeşitli sebeplerle ya unutulmuş veya saptırılmış"* olduğunu bildirdiği; Muhammed Kutup'un da *"Kur'an-ı Kerim, insanlara Tanrı'nın varlığını söylemek için inmemiştir. Çünkü onlar, Kur'an olmadan da bunu bilmektedirler"* diyerek, insanlığın probleminin, *"Allah'ı layıkıyla bilememek"* ve *"O'na gerektiği gibi ibadet edememek"* olduğunu belirttiği aktarılmaktadır. Böylece "fitrat" teriminin, insanın, doğru ile yanlış ayırabilmesine ve Allah'ın varlığı ve birliğini kavrayabilmesine imkân sağlayan, doğuştan var olan sezgisel yeteneği

³⁹⁹ Bkz. Sad Suresi, 38/75; Bakara, 2/34; Şems Suresi, 91/8.

⁴⁰⁰ Bkz. Zariyat Suresi, 51/56-57.

⁴⁰¹ Bkz. Kehf Suresi, 18/29.

⁴⁰² *"Fitrat kelimesinin terim anlamı; Allah Teâlâ'nın, mahlûkatını kendisini bilip tanıyacak ve idrak edecek bir hal, bir kabiliyet üzere yaratmasıdır."* (Abay, 2012: 47)

⁴⁰³ Bkz. Zuhuf Suresi, 43/87; Araf Suresi, 7/17.

ifade ettiği bildirilmektedir. İnsanın vechinin; *"başlangıcı ve mahiyeti itibariyle, insanın varlığından önce bulunan; onun geleceğini, kendisini ve vasıtasıyla gerçekleştirdiği fiillerini yönlendirecek olan 'insani kıvam', 'özgün hususiyet'i"* (Abay, 2012: 47-50; Fersahoğlu, 2015: 280-281) olan fitrata döndürölmesini⁴⁰⁴ söyleyen Kur'an, Allah'ı, yegâne yaratıcı (Hâlık)⁴⁰⁵ olarak tanıtırken; yaratmayı, *"inşâ, halk, bedâ, ca'l"* gibi ifadelerle dört yüzden fazla ayetle vurgulayarak, "yaratıcılık" kavramının bizzat kendisine mahsus olduğunu zihinlere yerleştirdiği gibi insanın da *"kendisinin yaratılmış, Allah'ın ise Yaratan olduğunu"* idrak etmesini sağlayarak, "insan-Allah ilişkisinin temel basamağını" kurmaktadır. (Açıkgenç, 2008: 40)

İnsandaki "bir şeye yönelim ve bağlanma eğilimi", çevre faktörlerinin de etkisiyle kişiyi, ya "her şeye gücü yeten bir varlık olarak Allah'a" ya da "Allah yerine koyduğu diğer varlıklara" bağlanmaya götürmektedir. Kendisinden daha değersiz şeyleri kutsallaştırarak, Allah'ın dışında kalan her hangi bir şeye bağlanan insan, fitratına ters olan bir yaklaşımda bulunmuş olmaktadır. (Peker, 2013: 15) Öte yandan tarih boyunca bütün Peygamberlerin ortak mesajı olan "Tevhid", Kur'an'ın en temel ilkesi olarak, Allah'ın benzersiz tekliğini, mutlak güç, irade ve bilgi sahibi olarak melik (hükümdar) oluşunu vurgulamaktadır. "Vahiy", Allah'ın, yaratılanlarla alakasını merhamet ve sevgi tecellilerini, sürekli yaratma ile sürdüren; ezelî ve ebedî diri; var ettiklerine titreyen bir ilah tasavvuru sunarak, *"Allah'ın; tarihe, topluma ve insan yaşamına yakın ilgi duyduğunu, kayıtsız kalmak şöyle dursun taraf tuttuğunu yeterince ortaya koyarak"* (Evkuran, 2007: 45, 61; Kılıç, 2015: 20) insanı, Allah'tan başka şeyleri kutsallaştırarak, onlara bağlanmaktan ve fitratından uzaklaştıracak tercihi yapmaktan korumayı hedeflemektedir. "Tercihle bulunma" kapasite ve imkânına sahip olan insanoğlu için önemli yol ayrımlarından biri olarak karşısına çıkan bu seçim; onun, kişiliğini, benliğini, idrakini ve hayatını etkileyecek en önemli basamak olarak yaşamaktadır. Çünkü sadece inanıp inanmamayı seçmekle de bitmeyen bir süreç⁴⁰⁶ olan hayat; Allah'a inanmayı seçen bir insanın, Allah'a yüklediği sıfatları da önemli kılmaktadır. Zira bu sıfatlar, inandiğı ve kabul ettiği Allah'ın, nasıl bir Allah olduğunu tayin edeceği gibi, hayatı anlamlandırması, tutum ve davranışlarını şekillendirmesi açısından da oldukça önemlidir. (Peker, 2013: 16)

⁴⁰⁴ Bkz. Rum Suresi, 30/30.

⁴⁰⁵ Bkz. Bakara Suresi, 2/29; Enam Suresi, 6/101; Araf Suresi, 7/185; Nahl Suresi, 16/48; Furkan Suresi, 25/2.

⁴⁰⁶ Bkz. Ankebut Suresi, 29/2.

Allah'a ortak koşulursa, hüsranda kalınacağını; yalnız Allah'a kulluk edip, şükredenlerden olunması gerektiğini; aksi durumda olanların, Allah'ı gereği gibi değerlendiremediklerini⁴⁰⁷ haber veren vahiy, Allah Teâlâ'yı tanıtarak, Allah'ın, kullarına olan merhamet ve kolaylaştırıcılığına da şahitlik etmektedir. *"Tek ve gerçek ilahlığının, zaman, mekân ve varlıklar açısından sınırı"* olmayan; bütün zamanların, mekânların ve varlıkların yaratıcısı, rızıklandırıcı, koruyıcı, hükümrânı ve Rabbi olan Allah Teâlâ'nın bilinmesi, O'nun sıfatlarının tasavvuru ve üzerinde düşünülmesiyle gerçekleştirilebilmektedir: İlk nazil olan ayetlerde ve Kur'an'ın ilk suresinde⁴⁰⁸, Allah Teâlâ'nın zikredilen ilk sıfatı, *"mutlak mürebbilik"* anlamındaki "Rab" sıfatıdır. Rab kelimesi, *"terbiye"* manasında bir masdar olmakla birlikte, *"terbiyenin gerektirdiği her şeye sahip kuvvetli ve ekmel bir mürebbi anlamına"* da gelmektedir. (Fersahoğlu, 2015: 282-283, 294)

"Artırmak, çoğaltmak, beslemek, gözetmek ve korumak" anlamlarına gelen terbiye; R-B-B kökünden türediği için Rab kelimelisinin kökünde bulunan; *"sahipliği, efendiliği meydana getirme çabası"* anlamına da gelmektedir. *"Gelişmek, yükselmek ve yüksek rütbe"* anlamlarında da kullanılan terbiye, Allah için kullanıldığında, *"Allah'ın; varlıkları var etmesi, büyütmesi, geliştirmesi, halden hale geçirerek mükemmelleştirmesi"*, *"besleyip terbiye etmesi"*, *"yarattığı her şeyi, kendisi için takdir ettiği kemal noktasına ulaştır"*ması gibi anlamlara gelmektedir. "Terbiye" kelimesi ıstılahta *"bir şeyi kademe kademe, tadrîc ile kemaline erdirmek"* anlamıyla "tekâmüle" işaret etmektedir. Allah'ın en büyük isimlerinden biri olan Rabb; *"Mürebbi, gereksinimleri karşılayan, terbiye veren ve yetiştiren"*⁴⁰⁹; kefil, gözetici, koruyup kollayan, ıslahla sorumlu olan⁴¹⁰; çeşitli kimselerin oluşturduğu bir toplulukta merkezi bir sıfata sahip olan⁴¹¹; kendisine bağlananların efendisi, sözü geçen, üstünlüğü ve yüceliği kabul edilen ve tasarruf hakkına sahip olan, itaat edilen ve boyun eğilen efendi, güç ve egemen sahibi⁴¹²; malik ve efendi⁴¹³ anlamlarıyla, yarattıklarının idarecisi ve terbiye edicisidir. İlk nazil olan ayetler⁴¹⁴, Allah'ın, yaratıcı olmasının yanı sıra yarattıklarına bilmediklerini öğreterek, onları eğiten olduğunu haber verirken, (Abay, 2012: 31-32, 35-36; Fersahoğlu, 2015: 283; Koçar, 2002: 120, 180) daima diri olarak, yarattıklarını

⁴⁰⁷ Bkz. Zümer Suresi, 39/64-67.

⁴⁰⁸ Bkz. Alak Suresi, 96/1; Fatıha Suresi, 1/1.

⁴⁰⁹ Bkz. Şuara Suresi, 26/77-80; Yusuf Suresi, 12/23.

⁴¹⁰ Bkz. Enam Suresi, 6/164; Nahl Suresi, 16/53-54; Müzzemmil Suresi, 73/9.

⁴¹¹ Bkz. Enam Suresi, 6/38; Hud Suresi, 11/34; Yasin Suresi, 36/51; Zümer Suresi, 39/7.

⁴¹² Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/64; Tevbe Suresi, 9/31; Yusuf Suresi, 12/ 41-42, 50.

⁴¹³ Bkz. Enbiya Suresi, 21/22; Müminun Suresi, 23/86; Saffat Suresi, 37/5, 180; Necm Suresi, 53/49; Kureyş Suresi, 106/34.

⁴¹⁴ Bkz. Alak Suresi, 96/1-5.

koruyup yöneten⁴¹⁵ Allah Teâlâ'nın; âlemlerin Rabbi olduğu vurgusu da birçok ayette⁴¹⁶ karşımıza çıkmaktadır. Âlemlerin; tasarruf, taahhüt, tamamlama, kemale erdirmeye gücü elinde olan "mâlik" ve "efendisi Rabb", "*bir şeyi halden hale, nitelikten niteliğe geçirerek, derece derece olgunluk amacına erişinceye kadar yetiştiren yaratıcı mutlak kudret sahibidir.*" Allah'ın, Rabb oluşu, insanın terbiye olma yükümlülüğünü ortadan kaldırmamakta; ona yüklediği bir takım yükümlülükleri yerine getirdiği ölçüde insanı, ilahi terbiyeden geçerek eksik ve kusurlarından arınmış "olgun bir insan" ve "gerçek bir Müslüman" kılmaktadır. Rabbin terbiyesi, Nebi gönderip öğüt vererek olduğu gibi yüz çeviren insanlara; Allah'a kulluk etmek üzere yaşamaları gerektiğini, yoksulluk ve darlıkla sıkarak ve acizliklerini yaşatarak da olmaktadır.⁴¹⁷ Dikkat çekilmesi gereken bir diğer konu da, Allah'ın, "Rahman ve Rahim" olan bir "Rabb", yani "*engin bir rahmet, şefkat, çok ve sürekli bir merhamet sahibi*" olarak tanıtılması ve terbiyesinde; "koşulsuz sevgi, güven, şefkat ve merhametin" esas olup, disiplin ve cezanın ise gerekli olduğunda yardımcı bir araç olarak kullanılmasıdır. (Fersahoğlu, 2015: 274; Hökelekli, 2013a: 206-207)

İbn Sînâ, "*Rab kavramını, Allah ile âlem ve Allah ile insan arasındaki yaratma ile başlayıp sonsuza kadar sürecek olan terbiyenin varlığı ile*" açıklamaktadır: Allah'ın, Rab olma yani Rubûbiyet özelliğinin "*ancak terbiyenin varlığı ile mümkün*" olacağını; terbiyenin ise "*mizacın düzeltilmesi, düzgün ve istenilen hale getirilmesinden ibaret*" olduğunu ve insanın yeteneklerinin de "*ancak bu terbiye ile geliştirilebilir*"eceğini ifade ettiği aktarılmaktadır. İnsanın "*düşünen nefis sahibi*" kılınması ve duyu güçleri, hayal, vehim, düşünme ve hafıza gücü ile donatılmasını; "*Allah'ın onu olgunluğa ulaştıracak terbiyesinin uzantısı olduğunu*" bildiren İbn Sînâ'ya göre, Allah'ın varlık nuru, sürekli bir şekilde âlem ve insanı terbiye hususunda aydınlatmaya devam etmektedir. (Abay; 2012: 33)⁴¹⁸

⁴¹⁵ Bkz. Bakara Suresi, 2/255.

⁴¹⁶ Bkz. Fatihâ Suresi, 1/1; Bakara Suresi, 2/131; Maide Suresi, 5/28; En'am Suresi, 6/45, 71, 162; Araf Suresi, 7/54, 61, 67, 104, 121; Yunus Suresi, 10/10, 37; Şuara Suresi, 26/16, 23, 47, 77, 98, 109, 127, 164, 180, 192; Neml Suresi, 27/8, 44; Kasas Suresi, 28/30; Secde Suresi, 32/2; Saffat Suresi, 37/87, 182; Zümer Suresi, 39/75; Mü'min Suresi, 40/64, 65, 66; Fussilet Suresi, 41/9; Zuhuruf Suresi, 43/46; Casiye Suresi, 45/36; Vakıa Suresi, 56/80; Haşr Suresi, 59/16; Hakka Suresi, 69/43; Tekvir Suresi, 81/29; Mutaaffin Suresi, 83/6.

⁴¹⁷ Bkz. Araf Suresi, 7/93-94.

⁴¹⁸ "*Kur'an'da terbiye kelimesiyle aynı kökten gelen kavramlardan biri de 'Rıbbiyyun'dur. (Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/146) ... 'Rıbbiyyun' Rabbe bağlanmakla terbiye ve öğrenim görmüş topluluk, 'rabbani' de Rabbe bağlanmakla diğerlerine öğretim ve eğitim yaptırabilecek yüksek seviyede bulunanlar demektir.*" (Abay; 2012: 39)

Sadece Allah'a özgün olan Rahman ismi için *"bu kelimeyi tam karşılayacak Türkçe bir sözcük yoktur."* denilmekte ve Türkçedeki *"esirgeyen"* sözcüğünde, Rahman kelimesinde bulunmayan *"kıskanma"* anlamı bulunduğu; *"acıyan"* sözcüğünün ise tam olarak karşılamadığı, çünkü *"merhametin sadece acıma değil; acıyı, musibeti, sıkıntıyı, derdi ve belayı giderip yerine sevinci, nimeti, sıhhati, devayı, ferahı ve rahatlığı getiren bir hayır"* olduğu bildirilmektedir. Yine Türkçedeki *"bağışlayan"* karşılığının ise *"Rahman"* kelimesini değil, *"Vehhâb"* ve *"Afüvv"* kelimelerini karşıladığı belirtilmektedir. Rahman; Rahîm sıfatını da kapsayarak, yarattığı bütün varlıklara; mümin-kâfir, itaatkâr-asi ayrımı yapmaksızın merhamet eden, merhameti her şeyi kuşatan⁴¹⁹ anlamında iken Rahîm; iman edip salih amel işleyenlere, muttaki ve muhsinlere yöneliktir. Kur'an'da 114 defa geçtiği bildirilen *"Rahîm"* kelimesinin; Tevbe Suresi, 9/128'de Hz. Peygamberin; Feth Suresi, 48/29'da ise Peygamberle birlikte müminlerin de sıfatı olarak kullanıldığı haber verilmektedir. (Karagöz, 2011: 128-129)

"Haksızlıktan emin kılan, kullarına verdiği sözü ve yerine getirmeyi vaat ettiği işleri yerine getiren, inanmış kullarının kendisi hakkındaki ümitlerini doğrulayan ve onları boşa çıkarmayan" anlamlarına gelen *"el-Mümin"*; Allah tasavvurunu şekilleyen ve Kur'an'da geçen isimlerden⁴²⁰ bir diğeridir. İman sahibi *"mümin"* de; güven içinde olan ve Hz. Peygamber gibi *"Emîn"* olup, güven verendir. (Hökelekli, 2013b: 222) *"Korkudan emin kılan"* anlamındaki ve *"bir şeyin ortaya çıkışını ve vuku bulmasını gözetken Rakib"*⁴²¹ ile *"koruyan, bir şeye müvekkil olan, hiçbir şey kendisinden gizli kalmayan, her şeyi en ince teferruatıyla bilen ve koruyan Hafız"*⁴²² isimleri ile birlikte açıklanan *"Müheymin"*⁴²³ (Koçar, 2002: 52, 75, 77) isimleri de *"Rabbe rağbet etme"* ilkesi açısından dikkate değeri görülebilir.

"Çok seven, koşulsuz seven", "çok sevilen" veya "kendisine yönelene ve tövbe edene muhabbet eden" anlamında *"el-vedûd"*⁴²⁴ ismi, kulluğun temelini *"sevgiye"* dayandırmaktadır. İnsanı şerefli kılip, güzel ve temiz şeylerle rızıklandırarak ve onu; yarattıklarından birçoğuna üstün kılan⁴²⁵, terbiyesini; sevgi, nezaket, şefkat ve merhametle ileten elçilerle sunan⁴²⁶ Allah Teâlâ'nın sevgi ve rahmetinin

⁴¹⁹ Bkz. Enam Suresi, 6/12, 54; Araf Suresi, 7/156.

⁴²⁰ Bkz. Haşr Suresi, 59/23.

⁴²¹ Bkz. Nisa Suresi, 4/1; Maide Suresi, 5/117; Ahzab Suresi, 33/52.

⁴²² Bkz. Hud Suresi, 11/57; Sebe Suresi, 34/21; Şura Suresi, 42/6.

⁴²³ Bkz. Haşr Suresi, 59/23.

⁴²⁴ Bkz. Hud Suresi, 11/90; Buruc Suresi, 85/14.

⁴²⁵ Bkz. İsra Suresi, 17/70.

⁴²⁶ Bkz. Tevbe Suresi, 9/128; Araf Suresi, 7/59, 65, 73, 85; Hud Suresi, 11/50, 61, 84; Şuara Suresi, 26/107-108, 125-126, 143-144, 162-163, 188-189.

yansımasının sonucu olan yaratılış; O'nun, en çok sevilen olmayı hak eden⁴²⁷ olduğunu göstermektedir. Mâtürîdî'nin, "Vedûd" isminin; *"insanların, kendilerine ihsan edenleri sevdikleri gibi, Allah'ın da mahlûkata karşı lütuf ve ihsanının bol olmasıyla sevlimeye en layık olması"* ve *"Allah'ın, kulluk görevini yerine getirmede duyarlı olanları sevmesi"* şeklinde iki yönünün bulunduğunu; Rahîm'in fiillerinin, zayıf olup merhamete ihtiyacı olan varlığı gerektirirken, Vedûd'un fiillerinin bunu gerektirmediğini, çünkü Allah'ın; *"yaratılmış bütün varlıkların hayrını istediği"* için onlara ihsan ve ikramda bulunduğunu; bu ihsanda bulunmanın ise sevginin sonucu olduğunu bildirdiği aktarılmaktadır. "Sevgi", insanın şahsiyetinde; itidal ve dengeyi sağlayarak, insanın marifete ulaşmasını kolaylaştırmaktadır. Zira sevgi; imanı, sürekli bir ilgi bağı kılmakla birlikte, iman edip sevilenin sevmediği şeylerden uzaklaşmayı ve sevdiği özelliklere sahip olma gayretini zevkli bir hale getirmekte ve yük olmaktan çıkarmaktadır. Varlığın ortaya çıkışında belirleyici olan sevgi, aynı zamanda kâinata düzen verici ilke olarak, varlıktan da Allah'a yöneldikçe kâinattaki düzeni işleten temel unsur durumundadır: Allah Teâlâ; *"muhabbetini fiilleriyle ifade etmekle yetinmemiş, devam ve mübalağa ifade eden 'Vedûd' sözcüğünü bir isim, bir vasıf olarak kendisine vermiştir."*⁴²⁸ Öte yandan insanın, kendisine yönelmeye hazır olduğu sevgi nesneleri⁴²⁹; Allah'ı *"tanımayı, anlamayı ve sevmeyi"* engellemediği sürece hoş görülmektedir.⁴³⁰ (Buladı, 2015: 17-24; Hökelekli, 2013b: 27-32; Koçar, 2002: 80-81) *"Allah sevgisi, Allah'a imanın varlık şartları içinde en önemlisi"* ve kulluğun temelini oluşturmaktadır. Dolayısıyla insan, en çok sevdiğini kendine mâbud edinmiş sayılmaktadır. (Alper, 2002: 113) Gazalî'den aktarıldığı gibi *"Allah sevgisi kuvvetlendiği zaman Allah ile münasebeti olan en küçük şeye dâhi geçer. Hatta sıkıntı, acı, elem ve kederi bile sever. Gerçek sevgi, acı duygusunu zayıflatır."* (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 77)⁴³¹

⁴²⁷ Bkz. Bakara Suresi, 2/165; Maide Suresi, 5/54.

⁴²⁸ Tanrı tasavvurunu, Kur'an-ı Kerim'in tanıttığı ilah tasavvuru ile yeniden gözden geçirmenin ve kulluğun temeline sevgiyi yerleştirmenin; sevginin, seven ile sevilen arasındaki uyumu ile *"uyumun bozulması"* olan strese karşı koruyuculuğunu ve manevi desteği hissediciliğini tecrübe ettirmesi açısından önemine *"Rabbe Yönelme"* maddesinde değinilmiştir.

⁴²⁹ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/14; Rum Suresi, 30/21.

⁴³⁰ Bkz. Tevbe Suresi, 9/24; İsra Suresi, 17/23-24; Nur Suresi, 24/37; Taha Suresi, 20/39-40.

⁴³¹ *"Gerçek erdem, ancak Allah'ı sevmekle mümkündür. Fakat bu sevgi; ateşini kalpten, nurunu akıldan alan bir sevgi olmalıdır. Allah'ı bu şekilde sevebilirsek, yaptığımız işlerden, hususi bir haz duyarız. Öyle bir an gelir ki, insan, topluluğun menfaatine hizmet etmekten daha büyük kişisel bir menfaat olamayacağını anlar... Bir kere Allah'ın iradesine boyun eğip, O'nun daima en iyisini isteyeceğine inandık mı, girdiğimiz işlerde muvaffak olup olmayacağımızın ehemmiyeti kalmaz. Yalnız yaptığımız işlerde kendi hatamızı anlarız. Allah'ın yaptığı her iş bizi memnun eder."* (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 77)

Ölümü ve hayatı "iman edip salih ameller işlemek"⁴³² üzere kurgulu olan insan, bu amacı yerine getirebildiği ölçüde Allah'ın dostluğunu kazanmaktadır ve "Velî" ismi; Kur'an'da yirmi yerde Allah'a nispet edilmektedir: Allah, iman edenlerin velisi olduğu için onları karanlıklardan nura çıkaran⁴³³ "el-Velî; inananlara yardım eden, koruyan, isteklerine cevap veren, ahirette de şefaet edecek olan gerçek dost ve yardımcı" anlamındadır. *"Bütün varlıkların hükümrânı ve onların üzerinde tasarruf eden"* anlamındaki "Vâlî" ismi ise Velî ismiyle aynı anlamı paylaştığından *"rızkı verme, koruma, yardım etme gibi konularda insanların işlerini üzerine alan, onların dualarına icabet eden"* anlamına gelmekle birlikte, bir ayette⁴³⁴ geçmektedir. (Karagöz, 2011: 210; Koçar, 2002: 86-87)

Her iyiliğin kaynağı olan Yaratıcı ile bağ kurmanın bir diğer yolu da, iman etmenin zorunlu bir sonucu olan, bağlılık duygusunu artıran, insanı; üretken, bilgili, sağlıklı yapan ve memnuniyeti ifade ettiği için insanın geçmişindeki olayları düzenlemesine ve olumsuz olayların hayata kattığı anlamı fark etmesine destek olduğu gibi günlük stresle baş etmede; zor anlardaki iyiliğin varlığını hissettirerek bilinçli kararlar vermesine yardımcı olan "şükür" kavramıdır. Kur'an-ı Kerim'de dört defa⁴³⁵ Allah'a nispet edilen "Şekûr" ismi; *"Kullarına mağfiret eden, yaptıkları iyi işlerin karşılığını fazlasıyla veren"* anlamına gelmekte ve aynı anlamdaki "Şâkir" ismi de, iki defa⁴³⁶ Allah'a nispet edilmektedir. Hayatı, hediye olarak gören insan; güzellik ve iyilikleri daha çok fark ederek; öğrenip gelişme, sevmeye, yardımlaşma ve paylaşma duygu ve davranışlarıyla, bunları sağlayan kaynağa karşı sevgi ve minnettarlığını derinleştirerek ve dolayısıyla kulluğunu; kalbine ve hayatına yerleştirerek, (Hökelekli, 2013b: 149-156; Koçar, 2002: 73) *"iman edip salih amel işleyenlere"* vaat edilen *"güzel bir hayat"* ve *"yaptıklarının en güzeline karşılık verilecek olan ecir"*⁴³⁷ karşılaştırılarak, şükredenlerden oldukça, Allah'ı da "Şâkir" olarak bulacağına⁴³⁸ şahid olacaktır. Allah'a inanmanın yanı sıra O'na güvenen, sevgisine ve ihsanlarına karşılık O'nu sevip şükür duygusuyla iyimserliğin hazzını tadan ve şikâyetle

⁴³² Bkz. Mülk Suresi, 67/2.

⁴³³ Bkz. Bakara Suresi, 2/257; Al-i İmran Suresi, 3/68, 122; Maide Suresi, 5/55; Araf Suresi, 7/155; Şura Suresi, 42/9, 28; Casiye Suresi, 45/19.

⁴³⁴ Bkz. Rad Suresi, 13/11.

⁴³⁵ Bkz. Fatır Suresi, 35/30, 34; Şura Suresi, 42/23; Teğabun Suresi, 64/17. İlk üçünde "Ğafur" ismi, diğerinde ise "Halîm" ismi ile birlikte anılması da dikkat çekicidir.

⁴³⁶ Bkz. Bakara Suresi, 2/158; Nisa Suresi, 4/147. Her iki ayette de "Alîm" ismiyle birlikte anılmaktadır.

⁴³⁷ Bkz. Nahl Suresi, 16/97.

⁴³⁸ Bkz. Nisa Suresi, 4/147; İbrahim Suresi, 14/7.

bulunmaktan utanan kişilerin; zorluk ve sıkıntıları, sabırla karşılayabildikleri ve bu sayede durumu; doğru ve sağlıklı şekilde tanımlayarak, kendilerini, aksi tanımlama ile oluşabilecek duygusal sarsıntılardan⁴³⁹ koruyabildikleri ve sonuçta; üzerlerine düşecek olan sorumlulukları görerek çözümler üretebilecekleri (Altaş ve Köylü, 2012: 292-293) bildirilmektedir.⁴⁴⁰

Allah'ın Esmâ-i Hüsnâ'sından biri de; "doğru ve hak yolu gösteren, mürşit" anlamına gelen "er-Reşîd"dir. (Abay, 2012: 39) Fahreddin er-R'azî'nin, "rüşt"ün "istikamet" manasında olduğunu; bu esmanın Kur'an'da geçmediğini ve iki yönü bulunduğunu: İlkinde "*rüşt çağına ermiş olan, fiillerinde abes ve batıl iş yapmayan*"; diğerinde ise "*doğru yolu gösteren*" anlamıyla Allah'ın hidayetinde delalet ettiğini bildirdiği (Koçar, 2002: 117-118) aktarılmaktadır.

"*Günah işleyenleri çokça bağışlamaya yönelen, gazaptan merhamete çok sıkça dönen*" anlamındaki "Tevvab" olan Allah; insan, pişman olarak Kendisine döndüğünde, "bağışlayan" olarak kuluna dönendir.⁴⁴¹ Kur'an, Allah'ın lütuf ve kerem sahibi oluşunu en güçlü kelimelerle vurgulamakta ve insanın, hayatının her anında Allah'ın kendisine yapmakta olduğu iyiliklerin karşılığında minnettarlığını O'na göstermekle yükümlü olduğunu, hatta Allah'ın "*gönülden yapılan hayırlara karşı Alîm ve Şâkir (karşılığını veren, şükran duyan)*"⁴⁴² olduğunu; mümin olarak salih amel işleyenlerin çabasının nankörlükle karşılaşmayacağını⁴⁴³ bildirmektedir. (İzutsu, 2013: 188-189, 200-201)

Olayları anlamlandırıp isimlendirmeden, olaylara karşı verilecek tepki çeşitlerine kadar, her basamakta etkisini ortaya koymakta olan Tanrı tasavvurunun, "Rab" kavramını idrak etme ve Allah Teâlâ'yı, esmaları ile tanıyarak, O'na rağbeti içselleştirme aracılığıyla daha sağlıklı kılınabileceği ifade edilebilir.

⁴³⁹ Bkz. Seyyar, Ali (ed.) (2008). *Manevi Sosyal Hizmetler*, Rağbet Yayınları, İstanbul: Kula, Naci; "*Gençlerde İzdırap Tecrübesine Bağlı Dini Krizle Başa Çıkmaya Yönelik Öneriler*", 507-541.

⁴⁴⁰ Tanrı'yı cezalandırıcı olarak tasavvur etmede, karşılaşılan zorlu olaylarda; olayı, acı ve ızdırap verici olarak algılamamanın yanı sıra, Tanrı'nın bir cezası olarak yorumlamanın da gözlemlendiği ve bu algıların bireyleri; *ümitsizlik*, *kararsızlık* ve *çöküntüye* sürükleyerek, Allah'a yönelmelerine engel olduğu belirtilmektedir. Tanrı tasavvurundaki "*sevgi*" eksikliği ve olması gereken diğer bilgilerin edinilmemiş olması; olayların, acı-elem verici şeklinde yorumlanarak, kişinin, gerginlik-stres ve diğer olumsuz duygularını (Seyyar (ed.), 2008: 514-524) besleme yolunu seçmesine ve Tanrı ile işbirliği içinde olayı aşma; bu esnada da gelişme yolundan uzaklaşmasına sebep olabilmektedir.

⁴⁴¹ Bkz. Tevbe Suresi 9/27; Araf Suresi 7/152-153; Tahrîm Suresi, 66/8.

⁴⁴² Bkz. Bakara Suresi 2/158.

⁴⁴³ Bkz. Enbiya Suresi; 21/94.

3.1.3.2. İmanın Zorlukları Aşmadaki Etkisi

Asıl anlamı *"gönül huzuru ve korkunun bertaraf olması"* demek olan "emn" kelimesi (İsfahânî, 2010: 99) gibi "e-m-n" kökünden türemiş olan "iman" kavramı, sözlükte *"karşısındakine güven vermek, güven duymak, tasdik etmek ve gönülden benimsemek"* anlamlarını ihtiva ederken, fiil hali olan *"âmene, insanda korkunun kaybolarak güvenin yerleşmesi"* manasındadır. İnanç, kelime olarak, *"belief that"* ve *"belief in"* şeklinde ikiye ayrılarak, ilkinin *"sadece bazı önermeleri kabul etmekten ibaret"*, zihni bir kabulü ifade ettiği ve şeytanların Tanrıya inancının bu kategoride olduğu; ikincisinin ise kişinin inandığına güvenmesini, hayatını onun belirlediği ilkelere dayanarak yaşamasını ifade ettiği ve imana benzer olduğu; ancak imanın inançtan daha hususi bir kavram olduğu (Alper, 2002: 17, 28, 32-33) bildirilmektedir. İman, bazen şeriat⁴⁴⁴ anlamında kullanılırken, bazen de Allah'ı ve Hz. Peygamber'in peygamberliğini kabul ederek, Onun şeriatine girenler için "iman etmiş olanlar" nitelemesinde kullanılmaktadır.⁴⁴⁵ Ayrıca insanın, kalb ile tasdik, dil ile ikrar ve organlarıyla bu ikrar ve tasdike uygun amel işlemleriyle gerçekleşebilecek olan; doğruluğunu tasdik ederek, Hakka bağlanması da ifade etmektedir.⁴⁴⁶ (İsfahânî, 2010: 100) Dil ile ikrar edip, amel işleyen ancak kalbiyle tasdik etmeyen "münafık" olmaktadır. Olgun imanın tohumunu teşkil edebileceği ifade edilen "iman kabiliyeti"nin, insanı inkâra götürecektir olan bütün tesirlerden sakınıp, aklı ve iradeyi olumlu yönde kullanmakla yeşerebileceği; aksi taakdirde ise üzeri örtülüp, "küfür" denilen inanç türünün ortaya çıkacağı (Kasapoğlu, 1996: 9, 15) bildirilmektedir.

İman, *"tabiatüstü aşkın"* bir gerçeklikle kurulan içsel bağı, odaklanmış bir ilgiyi ifade etmekte ve insanın hakikat arzusu ve kendini ıslah etme ihtiyacını tatmin etme işlevini yerine getirdiğinden insan hayatı için varoluşsal bir öneme sahiptir. (Hökelekli, 2012: 139-140) "Güven vermek ve duymak, tasdik etmek ve gönülden benimsemek" anlamlarını ihtiva eden iman, insan kişiliğinin bütün güçlerinin ortak çabasının sonucu olduğundan, insanı; endişe, hüzn ve korku duygusundan uzaklaştırıp sarsılmaz güvene ulaştırarak, *"derin bir iç huzuru ve ruh sekîneti"* kaynağı ve kişiliğe derinlik, yön ve birlik kazandırarak, kişisel hayatın en büyük sorunlarından

⁴⁴⁴ Bkz. Maide Suresi, 5/69.

⁴⁴⁵ Bkz. Yusuf Suresi, 12/106.

⁴⁴⁶ Bkz. Hadid Suresi, 57/19.

biri olan insan bilincinin dağıtıcı ve parçalayıcı eğilimine karşı birleştirici merkez işlevi göstermektedir. (Alper, 2002: 99-100; Hökelekli, 2012: 142-143) Çünkü "zihinsel, duygusal ve iradî" olarak üç temel unsurdan oluşan iman, psikolojik boyutuyla, insanın kalbinde ve zihninde edindiği yerle, insanın benliğini sarıp akılla birleşerek, bütün değerlerin üstüne çıkmakta; fedakârlık duygusuyla zirveye ulaşmakta; Allah sevgisi ve O'na rağbetle kalpte kökleşmektedir.⁴⁴⁷ (Kasapoğlu, 1996: 68)

İnsanî olgunluğa ulaşma yolunda hayatın sıkıntılarını giderme ve karşılaşılabilecek zorlukları aşma hususunda en güçlü dayanağı; sahih, sağlam ve samimi bir iman oluşturmaktadır. (Doğan, 1995: 175) Genellikle insanların ilgilerini uyandıran "*mal, çocuklar*" ve "*sağlık*"la ilgili konular, kişinin karşılaşılabileceği zorluk ve sıkıntıları kapsayan ve Kur'an-ı Kerim'de⁴⁴⁸ belirtilen hususlardır. (Eş-Şerbînî, 1999: 111-112) Stres, korku ve üzüntü; kendisini paniğe kaptıran insana, tahakküm etmek için şeytan tarafından kullanıldığından, Allah'a güçlü bir iman, stresten korunma ve tedavi olmada önemli rolü olduğu belirtilmektedir: Mümin'in, Yaratıcıya güveni sayesinde sıkıntılardan çıkış yolu bulacağı; imanında sadakatini ortaya koyma adına sınanacağına dair olan inancıyla telaşa kapılmadan, sabırla hayat olaylarını karşılamaya müsait olacağı; tövbe ettiğinde bağışlanacağına dair inancıyla ümitsizlik duygularından kurtulacağı ve her zaman Rabbine tevekkül ederek, O'nu zikir/anma vasıtasıyla Yaratıcısı ile devamlı irtibatlı olacağı; bu nedenle de psikiyatrideki tedavi yöntemlerinden en başarılısının; düşünce ve sıkıntıların üstüne çıkıp, stresin kişiye hâkim olmasına sınır koyarak bireyi yönlendiren imanı esas almak olacağı (Eş-Şerbînî, 1999: 126-127) bildirilmektedir.

"İnsanlığın karşılaştığı ızdırabın sebepleri", vicdanların, "bütün insanlığı kucaklayacak umumi merhamet" duygularından mahrum kalmasına ve "insanların hukukuna saygılı olmayı sağlayacak" olan "*hak ve adalet duygularının*" sarsılmasına dayandırılmakla birlikte aslî görevlerinden biri, insanlığın "*hayrını sağlamak üzere arzı imar etmek*" olan insanın "*seçkin bir varlık olduğu*"nun unutulması da aslî görevin bilenemiyor olması ve bu yöne yöneltilemeyen vicdanların, "*ihtirasların, hevaî isteklerin ve maddenin sultasına karşı*" duramamasına (Doğan, 1995: 18-19) isnat edilmektedir. Bu durum da, Allah-insan,

⁴⁴⁷ Bkz. Mücadele Suresi, 58/22. "*Psikolojik boyutuyla imanın yerleştiği yer kalptir. Ameller imanın fizyolojik görüntüleridir. Dolayısıyla kalbe yerleşmiş olan imanın tehdit ve zorlamayla sökülüp atılması imkânsız gibidir.*" (Kasapoğlu, 1996: 68)

⁴⁴⁸ Bkz. Kehf Suresi, 18/46.

insan-insan, insan-eşya ilişkilerinde, "zulüm, işkence, saptırma, baskı, fesad, kafaları karıştırma, düzeni bozma" anlamlarındaki insanın etken olduğu "fitne"ye sebep olabilmektedir. Kur'an'da, bozgunculuk yapma ve yeryüzünün dengesini, düzenini bozma anlamında kullanılan ve kaynağı insan⁴⁴⁹ olan "fesad"⁴⁵⁰ eylemi sayılan işlerin bazılarının şunlar olduğu bildirilmektedir: İman etmeyip insanları Allah yolundan alıkoymak, büyüklenmek, haksız yere kan dökmek, fahşa ve münker işlemek, livata yapmak, yol kesmek, nesli ve ekini yok etmek, insanları gruplara ayırmak, hırsızlık ve sihirbazlık yapmak⁴⁵¹. Fakihlerin tespit ettikleri "*din, akıl, nesil, can ve mal güvenliğini*" yok edici eylemlerin, fesadın kapsamında (Coşkun, 2010: 7; Demirbaş, 2004: 67, 92) ve hiç bir insanın karşılaşmak istemeyeceği ama imandan uzaklaşıldığında işlenebilir olan, işlendiği takdirde de zorluk ve sıkıntılara kaynaklık teşkil edici oldukları görülebilir. Yukarıda sayılan eylemlerin işlendiği bir toplumda, o toplumu tamamen değiştirip dönüştüren iman ve ahlakın en büyük iki müsebbibinden biri, nazil olan ayetlerdir. Kur'an'ın, ilk Müslümanlara kazandırdığı tevhid kavramı, Allah'a iman üzerine; Allah'a iman da, Allah'ı tanıma (marifetullah) ve Allah sevgisi (muhabbetullah) üzerine kurulduğundan⁴⁵² iman, inanan insanlara, huzur ve sükûnet bahşederek⁴⁵³, onların gücünü artırmış (Açıkgenç, 2008: 40) ve hem kendilerini hem de diğer insanları; alışkanlıklarının, atalarından emanet aldıkları inançlarının, yaşam tarzlarının esaretinden kurtarma uğruna şiddetli zorluk ve sıkıntıları göğüslemelerinde en temel faktör olmuştur. Diğer müsebbip olan Hz. Peygamber'in, inanan-inanmayan herkes tarafından "Emin Muhammed" olarak isimlendirilmesi ve "Ben güzel ahlakı tamamlamak üzere gönderildim" hadisinin gereğini bizzat kendisinin yaşayarak göstermesi, imanın en geniş anlamda "*emin olmak*" olduğunu ve güzel ahlakın da, imanın "*olmazsa olmaz bir sosyal boyutunu teşkil ettiğini*" göstermektedir. Sadece insana özgü bir boyut olan ahlak, inanç ve düşünce sistemi olarak toplumsal hayatın vazgeçilmezidir. Geçmişte olduğu gibi günümüzde de birçok toplumun geçirdiği bunalım ve huzursuzluğun temelini, ahlaki çöküşe dayandığını söylemek

⁴⁴⁹ Bkz. Rum Suresi; 30/41.

⁴⁵⁰ f-s-d kökünden gelen fesad kavramı, lügatte; "*herhangi bir şeyin geçerliliğinin kalkması, insanın iç dünyasında, bedeninde ve toplumda meydana gelen maddi-manevi bozulma, herhangi bir şeyin itidalden çıkması, bozulması, kötüye doğru nitelik değiştirmesi*" anlamlarındadır. Zıddı; salah ve ıslah (düzeltme)dir. (Demirbaş, 2004: 66)

⁴⁵¹ Bkz. Bakara Suresi; 2/205; Maide Suresi; 5/64; Araf Suresi; 7/ 86, 103, 142; Enfal Suresi; 8/73; Yunus Suresi; 10/40, 91; Nahl Suresi; 16/88; Neml Suresi; 27/14; Kasas Suresi; 28/3-4, 77; Ankebut Suresi; 29/30; Sad Suresi; 38/28; Mümin Suresi; 40/26; Fecr Suresi; 89/12.

⁴⁵² Bkz. Bakara Suresi, 2/165; Al-i İmran Suresi, 3/32, 76; Tevbe Suresi, 9/4, 7, Rum Suresi, 30/45.

⁴⁵³ Bkz. Rad Suresi, 13/28.

mümkündür. Çünkü milletleri ayakta tutan unsurların başında güzel düşünce, tutum ve davranışları ifade eden güzel ahlak gelmektedir.⁴⁵⁴ (Okumuş, 2014: 18, 88-89)

Yüksek bir performansla ortaya konulduğunda lahutî âlemi harekete geçirdiği için Kur'an'a göre ideal anlamda imanın "irade, azim ve tevekküle" dayandığı bildirilmektedir. "Erade-yerüdu" fiilinin mastarı olan "irade; tercih etme ve meyletmeyi" ifade etmenin yanı sıra "yapılan tercihte sebat etmek, onda kararlılık ve azimet göstermek" anlamlarını da barındırmaktadır. İradeli bir hareket, basit veya şartlanmış reflekslerden farklı olarak bir hedef gözettiğinden, aklîdir. İradenin eyleme yönelmesini ifade eden "azim", iradede kararlılık göstermek, esaslı bir şekilde yönelinen işte sabır ve sebat ile çalışarak, ciddiyet ve kararlılığı ortaya koymaktır. Kendilerine karşı gösterilen şiddetli mukavemete karşılık büyük bir ciddiyet ve kararlılık gösterip, sebat ettikleri için bazı peygamberler, "ulu'l-azm (azim⁴⁵⁵ sahibi) peygamberler" olarak anılmış ve Hz. Peygamber'e de bu Peygamberleri örnek alması tavsiye⁴⁵⁶ edilmiştir. Çünkü samimi, ihlâslı bir "tevekkül", Allah'ın yardımında önemli bir aşamadır ve "Allah'a güven" boyutuna vardığında, Allah'ın, o işe müdahale kanununun devreye girmesine etkindir ki; azim sahibi bir peygamber olarak kavmine karşı tevhit mücadelesini veren Hz. Şuayb'ın ifadelerinde⁴⁵⁷; Hz. İbrahim ateşe atıldığında, ateşin, Hz. İbrahim'e serin oluşunda⁴⁵⁸; Hz. Musa'nın, İsrail oğullarıyla birlikte, Nil ve Firavun'un ordusu arasında kaldığı ve İsrailoğulları korku içinde "Gerçekten yakalandık" dediklerinde, Hz. Musa'nın, güvenini yansıtan "Hayır. Şüphesiz Rabbim, benimle beraberdir; bana yol gösterecektir."⁴⁵⁹ sözlerinin ardından Nil'in ayrılmasında bunu görmek mümkün olabilir. (Aydın, 2008: 53-60, 66, 73-74)

⁴⁵⁴ "Çoğu kişilik bozukluğunun ayırt edici özellikleri, kişilerarası kronik sorunlar ve kişinin kendi kimliği ya da benlik duygusu ile ilgili yaşadığı sorunlardır. Kişilik bozukluğu olan insanlar genellikle, en az kendi hayatlarında olduğu kadar, başkalarının hayatlarında da zorluk yaratırlar. Bu bireylerin sergilediği belirli davranış özellikleri (inatçılık, gizli saldırganlık, kuşkuculuk ya da reddilme korkusu) nasıl olursa olsun, yeni durumlara gösterdikleri tepkileri şekillendirir ve geçmişteki hatalarından ya da yaşadıkları sorunlardan ders almadıkları için aynı uyumsuz davranışların tekrarlanmasına yol açarlar." (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013:632-633)

⁴⁵⁵ "Azim, nefsin cazip duygularına asla iltifat etmemek, düşünceyi her türlü menfi etkilerden temizlemek, eylemde odaklaşmak olduğundan büyük bir performansı gerektirir. Bundan dolayı sürekli bir azmi ancak büyük iman ve ideal sahibi olan kişiler ortaya koyabilirler." (Aydın, 2008: 62)

⁴⁵⁶ Bkz. Ahkaf Suresi, 46/35.

⁴⁵⁷ Bkz. Hud Suresi, 11/ 88-94.

⁴⁵⁸ Bkz. Enbiya Suresi, 21/68-70.

⁴⁵⁹ Bkz. Şuara Suresi, 26/61-65; Taha Suresi, 20/77.

İmanın; kendisine şer dokunduğu zaman sızlanan, hayr dokunduğu zaman da cimrileşen, bencil-hırslı/cimri insanı⁴⁶⁰, zalim insan olmaktan koruyan özelliklerini göstermesi açısından Mearic Suresi, 70/22-35. ayetler dikkat çekebilir: Namazlarını kılanlar, koruyanlar ve namazlarında sürekli olanlar; mallarında, isteyen ve mahrum olanlar için belli bir pay olanlar; Din Gününü tasdik edip Rablerinin azabından çekinenler; ırzlarını koruyanlar; emanetlerini ve ahidlerini gözetenler; şahitliklerini dosdoğru yapanlar. (Karagöz, 1996b: 208) İnsan psikolojisinin çatışmalı tabiatındaki "bilinçdışı" ile "bilinç" arasındaki kutupsallık, imanın, bilinçdışı unsurları bilince katması⁴⁶¹ ile bütünleşip dengelenirken; kendine tutkun veya hırslı karakterle şekillenebilen "ego" ve sağlam ilke ve değerlerle temellendirilmediğinde baskıcı bir zorba olan "süper ego" arasındaki kutupsallık ise Allah inancının, narsizme ve toplumsallaşmış arzulara vurduğu darbe ile dengelenerek insanı korumaktadır. İman, ayrıca kişiye, dünya ve tabiat ile orada olup biten olayları, *"kendi ötesinde bir irade ve düzene işaret eden özel anlamlara sahip"* olduğu yönünde özel bir bakış açısı kazandırarak da yol göstermektedir. (Hökelekli, 2012: 143-144, 148)

Sağlam bir iman ve bu imandan kaynaklanan; geleceğe ümit ve güvenle bakmaya bağlı olarak gelişen manevî dinamiklerin iman edip salih amellerle yaşayan kişiyi;

- Zorluklardan usanmadan *"Her zorluğun beraberinde kolaylık ve ardında ferahlık"*⁴⁶² olduğu inancıyla çalışmasına devam eden,
- Ümit ve Allah'a güvenle zorlukları aşma gayretinin karşılığının dünyada ve ahirette mutlaka verileceğine olan inanç sayesinde, zorluklarda da mutlu yaşamasını bilen⁴⁶³,
- Karşılaşacağı düşmanlıkları; Allah'ın, kalplerdeki kini sevgiyle değiştireceğine dair inancıyla, sevgiyle ve barışla çözmeye çalışan⁴⁶⁴,
- Batılın, Hakkı örtmekte olduğunu görse bile, batılın bir gün mutlaka yok olacağına dair inancını koruyan⁴⁶⁵,

⁴⁶⁰ Bkz. Mearic Suresi, 70/19-21.

⁴⁶¹ Bkz. Yusuf Suresi, 12/53; Şems Suresi, 91/7-10.

⁴⁶² Bkz. İnşirah Suresi; 94/1-7.

⁴⁶³ Bkz. Bakara Suresi; 2/156-157.

⁴⁶⁴ Bkz. Meryem Suresi; 19/96, Mümtehine Suresi; 60/7.

⁴⁶⁵ Bkz. Rad Suresi; 13/17, İsra Suresi; 17/81, Enbiya Suresi; 21/18.

- Yaşlanıp beli büküldüğünde dahi hayattan ümidini kesmeyen; çünkü hayatı, dünya hayatından ibaret görmeyip, yaşlanmanın olmadığı, gençleşerek devam edecek olan ölümsüz hayatın, mutluluk yurdunun bulunduğu inancıyla korku ve üzüntünün bulunmadığı ikinci hayatın arzusuyla yaşayan⁴⁶⁶ kılacağı (Öztürk, 2011: 183-186) bildirilmektedir.

Hız. Peygamber'in hayata iyimser baktığı, en sıkıntılı zamanlarında bile etrafındakilerin içini karartacak tavırlar sergilemeyerek üzüntüsünü belli etmediği gibi, yüzünden tebessümün eksik olmadığı; hiçbir engelin, cesaret ve azmini kırmadığı (Demircan, 2015a: 44) bildirilmektedir. Zorluklar karşısında, Allah'a sığınarak ve O'ndan destek alarak, sabır-metanet gösterme eğilimi, kişinin kendisini güçlü hissetmesini sağladığı gibi, hayatın zorluklarıyla yüzleşerek olgunlaşmasını da gerçekleştirmektedir. (Ayten, 2015: 277) Çünkü maddi, psikolojik veya manevi olumsuz durumlar içerisinde iken sadakatle korunan ve geliştirilen iman, kişinin uyumunu ve ruhsal dengesini koruyucu, en etkin faktördür. (Hökelekli, 2012: 149)

Bünyesinde zıtlıkları barındıran insanın kıvam bulucu olması, öğrenme isteğine sahip olması ve olaylardan ders alma özelliğinden dolayı, kendisini tanıması ve geliştirmesi için gönderilen din, insanın, iman ettikten sonra Allah ve Peygamberin emir ve yasaklarına uyduğu ölçüde, takva sahibi olacağını ve üstünlüğün de ancak takva⁴⁶⁷ ile elde edilebileceğini bildirmektedir. Aksi durumda gerçekleşen yozlaşma nedeniyle insan, tabiatında bulunan özellikleri kontrol edemez bir hale gelerek istikrar kazanan kötü huylarını engelleyemeyerek insanlıktan uzaklaşmaktadır. Günlük hayata etkisi olmayan imanın⁴⁶⁸, iddiadan ibaret kalacağı; dünya ve ahirette en güzel sonuca ulaşmanın yolunun, Allah ve Resulü'ne itaat olduğu⁴⁶⁹ bildirilmektedir. (Şimşek, 2010: 20-21, 72)

⁴⁶⁶ Bkz. Bakara Suresi; 2/112, 155, 262, 274, 277, Enam Suresi; 6/48, Araf Suresi; 7/35, Yunus Suresi; 10/62, Meryem Suresi; 19/61-62, Zuhur Suresi; 43/ 68-69, Ahkaf Suresi; 46/13.

⁴⁶⁷ Takva; 'insanın kendisini günahlardan sakındırması' (El-İsfahanî, 2010: 1176); "Takva: Korunma, sakınma. Şer'i lisanda, Allah'ın azabından korkup sakınmaktır. Bu da Allah'ın emirlerine imtisal ve yasaklarından kaçınmakla olur." (Çanga, 2012: 559) "İtteqû, beş şekilde tefsir edilir: 1. İtteqû, huşû duyun manasında. 2. İtteqû, ibadet edin manasında. 3. İttequllâhe ibaresi, Allah'a isyan etmeyin anlamında. 4. Et-taqvâ, tevhid anlamında. 5. Et-taqvâ, ihlâs anlamında." (Mukâtil b. Süleyman, 2004: 211-213) Türediği köke baktığımızda ise "korumak, muhafaza etmek, himaye eden, samimi, derin saygı" (Penrice, 2010: 338) anlamlarıyla karşılaşmaktayız.

⁴⁶⁸ Bkz. Bakara Suresi, 2/255; Al-i İmran Suresi, 3/57; Tin Suresi, 95/6.

⁴⁶⁹ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/132; Maide Suresi, 5/15; Ahzab Suresi, 33/71.

Muhasibi'nin, gerçek mutluluk ahiret hayatında olsa da, takva sahibi olup Allah'ın hakkına riayet eden kimselerin dünyada da mutlu olduklarını; çünkü takvanın, dünyada insana kendini güvende hissetme duygusunu verdiği gibi aldatıcı mutluluk algılarının önüne geçerek, insanı gerçek mutluluk algısına ulaştırdığını belirttiği (Karacoşkun vd., 2012: 78) aktarılmaktadır.

İmana davet eden Kur'an, aynı zamanda iman edenlerin *"en çok Allah'ı sevdiklerini"*⁴⁷⁰ haber vermekte ve bunu gerçekleştirenlerin ise Allah'ın sevdiği güzel ahlakla ahlaklanıp, Allah tarafından sevilecekler arasında olacaklarını da müjdelemektedir. Diğer taraftan Allah'ın; zalimleri, kâfirleri, haddi aşanları, israf edenleri, ihanet edenleri, kibirlileri sevmeyeceğini bildirmesi de, imanın, kötü ahlaktan uzaklaşma üzerine etkisini göstermektedir. İnsanın ahlakî olgunluğa erişmesinde en büyük desteği, Allah'a ve ahiret Günü'ne iman etmesi⁴⁷¹ ve bu imanında sebat etmesi sağlamaktadır ki bu sayede kişi, ahlakî davranışları zorlanmadan gerçekleştirebilmekte (Şimşek, 2010: 15, 18) ve *"en çok sevdiği"*nin sevgisiyle beslediği bu ahlak, *"her zorlukla beraber sayısız kolaylığın var olduğu"* inancıyla birlikte zorlukları aşmasında tutunduğu sağlam ipi olmaktadır. Çünkü iman *"Allah'tan insana doğru yayılan sevginin, insandan da Allah'a doğru gelişimini tamamlaması"* olarak da tanımlanmakta; sevginin en ileri derecesi sayılmaktadır. (Hökelekli, 2013b: 31)

Sevgi ve muhabbet, kaynağını imandan almakta ve hayatı değerli kılmaktadır.⁴⁷² Gerçek sevginin imandan kaynaklandığını ifade eden *"Birbirinizi sevmedikçe iman etmiş olamazsınız"* hadis-i şerifi, sevgi ve iman arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Birbirini Allah için sevmek, *"koşulsuz sevgi"* kavramıyla dile getirilmekte ve *"kişinin hoşla gitmeyen, beğenilmeyen davranışlarını ayrı, özü ve potansiyelini ayrı görüp; özüne dönük sevmektir"* şeklinde tanımlanmaktadır ki bu da; onun, olabileceğinin en iyisi olması için onu desteklemeyi, bu öze sahip çıktıkça da onurlandırmayı

⁴⁷⁰ Bkz. Bakara Suresi, 2/165.

⁴⁷¹ İmanın olmazsa olmazlarından olan *"ahiret"*; *"bâkî ve dünya hayatından daha hayırlı"* (Nisa Suresi, 4/77; Enam Suresi, 6/32, vd.), *"hayatın ta kendisi..."* (Ankebut Suresi, 29/64) olarak tanıtılmakta ve aşırılıklara kapılıp haddi aşmayı menedici (Kasas Suresi, 28/77) (Kılıç, 2015: 110) olarak, insanın, kendisine zulmetmesine ve kaldıramayacağı yüklerin altına girmesine engel teşkil ederek, bireyin *"zorluk ve sıkıntı"* olarak algılanan olaylarla karşılaşmamasını veya bunları kolaylıkla aşmasını sağlayıcı bir faktör olduğu ifade edilebilir.

⁴⁷² Kur'an; dostluk ve sevginin *"Allah'a, Resulüne ve iman edenlere"* (Maide Suresi, 5/55-56) olması gerektiğini bildirdiği gibi, *"zulmedenlere meyledilmemesi"* gerektiğini de (Hud Suresi, 11/113) haber vererek, Müslüman için her şeyin merkezinde Allah'ın bulunmasını; bütün duyguların O'na olan sevgi-güven-sığınma duyguları ile beslenmesini ve bilişsel, duygusal, davranışsal açıdan sağlıklı ve dengeli olmanın yolunu göstermektedir. (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 131, 133-134)

gerektirmektedir. (Seyyar (ed), 2008: 363-367) Bu noktada, Allah'ın da koşulsuz sevgi ile kullarının, olabileceklerinin en iyisi olması yönünde onları, nimetleri ile desteklediği gibi zaaflarından dolayı yanlış yaptıklarında dengeye gelmeleri için çeşitli olaylarla gelişmelerine imkân sağladığı ifade edilebilir. Zira insanın en temel ruhsal ihtiyaçlarının⁴⁷³ başında gelen anlam arayışını; *"ölümün ve hayatın, insanlardan hangisinin daha iyi ve güzel işler başaracağını denenip sınanması için yaratıldığını"*⁴⁷⁴ ve inanıp Allah rızasına uygun iyi ve güzel davranışlar gerçekleştirenler için ölümün, dosta varış olduğunu⁴⁷⁵ (Hökelekli, 2008: 16, 154, 155) haber vererek insanı anlamsızlıktan kurtaran Allah Teâlâ, ölüme ve hayata bu bilinçle yaklaşanları ve birçok acı, ıstırap, sıkıntı ve zorluk karşısında sabredenleri müjdeleyerek⁴⁷⁶ de karşılaştıkları her olayı *"en güzel ameli işleme imkânını"* gerçekleştirebilme fırsatı olduğunu idrak etmelerini sağlayarak, zorluklara karşı manevi destekle desteklemektedir.

Fertler arası koşullu veya ihmalkâr ilişkilerin, bireylerce, benzersiz ve muhteşem varlığın sevilmediği ve değerinin bilinmediği anlamına geldiği bildirilmektedir. (Humphreys, 1998: 218) Bunun, koşullu veya ihmalkâr ilişkiyi seçen bireyin hem kendi varlığı, hem ilişkiye girdiği kişi veya kişilerin varlığı hem de inanan bir kişi ise ilişkiye girdiği inandığı Yaratıcının varlığı için de geçerli olduğu söylenebilir. O takdirde Allah ile ilişkisi koşullu veya ihmalkâr olan kişi, O'nun, benzersiz ve muhteşem varlığını sevmeye ve değerini bilmekten uzaklaşabilecek ve bu uzaklaşma da; bireyi başka arayışlara sürükleyebilecek; köklü imanın sevk ettiği huzur ve sükûndan uzaklaştırabilecek; karşılaştığı olumsuzluklara odaklanacağından strese kapılmasına yol açabilecektir. Öte yandan Allah'a karşı, derin ve her şeyin O'nun elinde olduğuna dair köklü bir imana sahip olan birey,

⁴⁷³ *"Bilimsel yöntemlerle varlığını gösterememek de hepimizin bir kendilik duygusu taşıdığımızı bilmekteyiz. Kendilik duygusunu anlatan başka terimler de vardır; ruh, can, vicdan, farkında oluşluk vs. adı ne olursa olsun bireysel kimliğimiz, tanımlayamadığımız ancak insanı aşkınlaştıran gücümüz... Bireysel kimliğimiz olduğunu bilmemiz, ahlaki sorumluluğu da beraberinde getirmektedir. Bu aynı zamanda bireysel kendiliğimizi aşkınlaştıracak bir şeydir... Hepimiz toplumun bir ögesi olduğumuza göre, asıl onarılması gerekenin 'kendiliklerimiz' olduğunu kabullenmek durumundayız... Yaşadığımız toplumsal sorunlara çözüm, bireysel olarak gelişmektedir: Kişinin 'kendiliği' yeniden algılamasıyla birlikte belirleyeceği moralpusulası ve bu yolla anlam kazanacak bir yaşam anlayışı oluşacaktır. Bireysel yaşamlarımıza yön verecek moral bir pusula arayışı en az tıbbi tedavi kadar aşkınlaşması gereken bir husustur. Tıp ilmini ne yönde kullanacağımız kararı ve ondan ne bekleyeceğimiz buna bağlıdır. Gözden geçirmek zorunda olduğumuz sorular var: Kimiz? Yaşam nedir ve ne anlama gelir? Diğer insanlar için ne yapılabilir?"* (Andreasen, 2003: 411-414)

⁴⁷⁴ Bkz. Mülk Suresi, 67/2.

⁴⁷⁵ Bkz. Fecr Suresi, 87/27-28.

⁴⁷⁶ Bkz. Bakara Suresi, 2/155.

strese ve Allah Teâlâ'nın düzenleyip ayarladığı şeylerden korkmaya gerek duymayabilecektir. (Eş- Şerbînî, 1999: 148) Çünkü Allah'a imanına bağlı olan, Allah'ı sevmek ve O'nun sevdiği şekilde hareket etmek durumundadır: *"İnsan nefsi kemâle âşıktır, ona meyleder sevgi besler. Kul gerçek kemâlin Allah'ta olduğunu bildiği zaman, sevgisi Allah'a yönelir. Bu ise, Allah'a itaati, O'na yaklaştıracak şeylere rağbet etmeyi beraberinde getirir."* (Kasapoğlu, 1996: 81)

"Ahirete imanın" zorluk ve sıkıntıları aşmadaki etkisine değinilecek olursa; her çeşit musibetin, anlamdan yoksun olmayıp, geçici olduğuna ve sabır ve rıza ile karşılandıklarında ahirette karşılıklarının alınacağına inanmak, insanı rahatlatarak olaylarla başa çıkma gücünü artırmaktadır. Çünkü Allah'a ve ahirete iman, olumsuz olayları anlamlandırmada insana psikolojik destek sağlayarak, belirsizliğin sebep olacağı boşluk duygusundan kurtarmakta; iyimserlik ve ümit gibi olumlu duygularla ruh sağlığını desteklemekte; tevekkül gibi manevi unsurlarla stresle başa çıkmada psikolojik kaynak olmaktadır. Allah'a ve ahirete iman ayrıca gerçek ahlakiliğin temelini oluşturarak, dünya hayatını daha anlamlı ve faydalı hale de getirmektedir. İnsanı hedefe güdüleyen, "arzuları ve korkuları" olduğundan ve insan, arzuları ve korkuları güçlendikçe istikametten sapacağından; onu, bu olumsuz gidişattan koruyacak unsur, Allah'a ve ahirete duyacağı iman olmaktadır. (Hökelekli, 2008: 157-163)

Bütün korkuların temelinde yatan korku olarak belirtilen "ölüm korkusu" da ahiret inancı ile insan üzerindeki kaygı ve gerilimi yatıştırmaktadır. İmanın zorluk ve sıkıntıları aşmadaki bir diğer etkisi de, toplumu oluşturan bireyleri, hem fert fert kapsayıp hem de onları "mutlak anlam ve değerler" etrafında birleştirmesiyle gerçekleşmektedir. Vahiy; ırk, renk, cinsiyet, soy, derece gibi farklılıkların (Hökelekli, 2012: 150-151) tanışıp arif olma⁴⁷⁷ aracı ve en güzel davranışları sergileme desteği için imkân kılındığını⁴⁷⁸ haber vermektedir.

⁴⁷⁷ Bkz. Hucurat Suresi, 49/13.

⁴⁷⁸ Bkz. Maide, 5/48; Enam Suresi, 6/165.

3.1.3.3. Rabbin İnsana Tavsiye Ettiği Genel İlkeler

Rabbin insana tavsiye ettiği ilkelerin öneminin kavranabilmesi için bu ilkelerin neden var olduğunun farkına varılması; bu farkındalık için de "insan"ın yapısal özelliklerinin idrak edilmesi gerekliliği ifade edilebilir.

Allah Teâlâ, fücür ve takvasını ilham ederek⁴⁷⁹, hayır ve şer işleyebilme yeteneği ile donattığı insanoğlunu yalnız bırakmayarak, elçisi ve Kitab'ı aracılığıyla; iyiliğe, hayra, takvaya davet edip, kötülük, şer ve fücürden sakındırmıştır. Âlemlerin Rabbi, yaratıcısı, terbiye edicisi, kemale erdiricisi olan Allah Teâlâ, bütün yarattıklarına karşı çok merhametli ve her türlü övgünün O'na ait olduğunu; insanın, Allah'a kulluk görevini yerine getirirken, iki yoldan doğru olana ulaşma hususunda, Allah'a muhtaç ve O'nun yardım ve hidayetini istemek durumunda bulunduğunu⁴⁸⁰ bildirmiştir. Aynı surede, insanların gittiği bu iki yolun; "kendilerine nimet verdiği elçilerin yolu olan dosdoğru yol" ile "Allah'ın gazab ettiklerinin ve sapıkların yolu" olduğu; Fatiha'nın hemen ardından gelen Bakara suresinin ilk ayetlerinde de insanların, inanç ve fiilleri itibarıyla "muttakî, kâfir ve münafık" olabildikleri bildirildikten sonra *"bütün insanlar; kendilerini yaratan, rızık veren Allah'a ibadete ve takvaya davet"*⁴⁸¹ edilip, *"Allah'a şirk koştuktan men edilmektedir"*⁴⁸². Zira şirk, küfür ve nifak, en büyük zulüm olarak tanıtılmaktadır. (Karagöz, 1996b: 113-114)

"Bir şeyin kendisi, zatı, özü, aslı ve hakikati" (Hökelekli, 2012: 45) anlamına gelen "nefs" kavramı, insanın ruhsal ve bedensel bütünlüğünü ifade etmekte ve nefis, birbiri içine geçmiş iki farklı tabiatı⁴⁸³ ile sürekli ve kaçınılmaz bir dengesizlik içindedir. Nefse asıl karakterini kazandıran onun bütün hayat tecrübesi olduğu için *"kendi tecrübe, niyet, karar ve amaçlarının bir ürünü"* (Hökelekli, 2012: 49) olduğunu belirtmek mümkündür. Bu nedenle Allah Teâlâ, insanı *"yaptığı her şeyin kendisine dönücü olduğunu"*

⁴⁷⁹ Bkz. Şems Suresi, 91/8.

⁴⁸⁰ Bkz. Fatiha Suresi, 1/1-7.

⁴⁸¹ Bkz. Bakara Suresi, 2/21.

⁴⁸² Bkz. Bakara Suresi, 2/22.

⁴⁸³ *"İyilik ya da kötülük nefste hazır kalıp yapılar olmayıp, insan varoluşunun her şartında yer alan çelişkilerden doğar. Her çözüm yeni çelişkilere yol açar ve insan bu ikilemi aşmak için ilerleyici ya da gerileyici bir tutum geliştirir. Bu süreç, tam ve eksiksiz bir insan olma, kendi kendisiyle, dünya ile ve Allah'la tam bir uyum içinde olmak durumuna gelinceye kadar devam eder. Nefsin bu olgunlaşma yönündeki gelişiminin temel şartı, kendi kendisi hakkında tam bir iç görüş, doğru ve gerçekçi bir görüş açısına sahip olmasıdır."* İnsan her durumda kendi nefsini temize çıkarma eğilimini sergilerken, Kur'an insanı kendi eğilimlerinin tuzağına düşmemesi için uyarmaktadır. Bkz. Yusuf Suresi, 12/53; Necm Suresi, 53/31; Kıyamet Suresi, 75/14-15. (Hökelekli, 2012: 53-54)

ve "ferdi ya da toplumsal birçok musibet, bela ve sıkıntının temelinde kişilerin davranış tarzlarının belirleyici rolü olduğunu"⁴⁸⁴ (Hökelekli, 2012: 49-50) bildirerek uyarmakta; ruhani güçlerini geliştiremediği için ahlaki erdemler ve kişilik değerleri açısından zayıf bulunanlar "nefsine zulmeden"⁴⁸⁵ (Hökelekli, 2012: 49) olarak tanıtılmaktadır.

Zulüm kavramı ve Rabbin insana tavsiye ettiği genel ilkelerin, insanın, dosdoğru yoldan sapmaması; başta kendisine olmak üzere Allah'a ve diğer canlılara karşı zulüm işlemekten koruyucu ilkeler olması; "kendi elleriyle işledikleri yüzünden başlarına isabet eden musibetlerden"⁴⁸⁶ korunması ve başlarına gelen olaylara anlam verememenin veya hatalı anlamlar yüklemenin önlenmesi açısından önemli oldukları ifade edilebilir.

Zulüm; "bir şeyi kendine mahsus olan yerinden başka bir yere koymak", "cevr"⁴⁸⁷ ve haddi aşmak", "Noksan yapmak, hakkını eksiltmek veya vermemek", "menetmek, engel olmak" ve "meyletmek, doğru yoldan sapmak" anlamlarıyla tanıtılmakta; "zaleme fiilinin, (be) harf-i cerriyle birlikte kullanıldığında inkâr anlamına" geldiği bildirilmektedir. (Karagöz, 1996b: 58-61) "Z-l-m" fiilinin iki kök manaya sahip olduğu ve bunların;

1. Zulmet: Karanlık; küfür ve dalalet,
2. Zulüm: Bir şeyi kendi yerinden başka yere koymak, Noksan yapmak, menetmek ve cevr, haddini aşmak; ilahi sınırları çiğnemek, yaratılış gayesi olan kulluk görevini yerine getirmemek; Allah'ın hükümlerini uygulamamak olduğu ifade edilmektedir. (Karagöz, 1996b: 85-87)

Tefsirlerde ise; insanın Allah'a karşı inançsızlığını ve itaatsizliğini; insanın diğer insanlara karşı olumsuz söz, fiil ve davranışlarını⁴⁸⁸; insanın nefsinde zarar veren fiil ve davranışlarını ifade edecek şekilde tanımlandığı belirtilmektedir. (Karagöz, 1996b: 90-92) Dolayısıyla inanmayan insanın inançsızlığına dayanan fiilleri de,

⁴⁸⁴ Bkz. Bakara Suresi, 2/9, 31, 57, 272; Al-i İmran Suresi, 3/117, 165; Nisa Suresi, 4/111; Enam Suresi, 6/14, 123; Yunus Suresi, 10/23, 44, 108; Nahl Suresi, 16/33, 118; İsra Suresi, 17/15; Neml Suresi, 27/40, 92; Ankebut Suresi, 29/6; Rum Suresi, 30/44; Lokman Suresi, 31/12; Sebe Suresi, 34/50; Fatır Suresi, 35/18; Zümer Suresi, 39/41; Muhammed Suresi, 47/3; Fetih Suresi, 48/10; Necm Suresi, 53/39; Müddessir Suresi, 74/38.

⁴⁸⁵ Bkz. Fatır Suresi, 35/32.

⁴⁸⁶ Bkz. Şura Suresi, 42/30.

⁴⁸⁷ "Cevr", doğruluk ve adalet kavramlarının zıddı, zulüm kavramının anlamdaşdır." (Karagöz, 1996: 59)

⁴⁸⁸ "Davranış, insanın olaylar karşısında gösterdiği tepkidir. Bu tepkide; biyolojik ve sosyolojik etkenlerin tesiri vardır. Fiil, insan iradesinin ürünü olan eylem, iş ve davranış demektir. Davranış; insanın hareket etme, tepki gösterme, tutum ve davranma biçimi, organizmanın uyarılar karşısındaki reaksiyonudur." (Karagöz, 1996: 133)

inanan insanın imanına uymayan her türlü davranışı da "zulüm" olarak tanımlanmakta; Allah'ın emirlerinin, insanı adalete, yasakladıklarının da zulme götürdüğü; insanın, faydasına olan emirleri terk etmesinin ve zararına olan yasakları işlemesinin de zulüm olduğu bildirilmektedir. (Karagöz, 1996b: 105, 117)

Kur'an'a göre en büyük zulüm olan Allah'ın hakkını vermeyerek, O'na ortak koşmak; olmayan bir şeyi Allah'a isnat etmektir. Oysa "O'nun ortağı yoktur..."⁴⁸⁹ Bir diğer zulüm çeşidi, kişinin nefsiyle alakalı olarak işlediği zulümdür ki *"Onlar fena bir şey yaptıklarında veya kendilerine zulmettiklerinde Allah'ı anarlar; günahlarının bağışlanmasını dilerler. Günahları Allah'tan başka bağışlayan kim vardır? Onlar, yaptıklarında bile bile direnmezler."*⁴⁹⁰ ile *"Kim bir kötülük yapar yahut nefesine zulmeder de sonra Allah'tan mağfiret dilerse, Allah'ı yarlıgayıcı ve esirgeyici bulacaktır."*⁴⁹¹ ayetleri ile müjdelenmektedirler. Kulun kula işlediği zulüm⁴⁹² ise haklının, hakkını, haksızdan alıncaya kadar, Allah'ın peşini bırakmayacağı zulmü oluşturmaktadır. (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 120-122)

Kur'an-ı Kerim'de geçen 289 zulüm kavramından 245'inin insanların inanç, söz, fiil ve davranışlarıyla ilgili olduğu; 29 yerde, ya "inkâr ederek" (kâfir, müşrik ve münafıkların; inkâr, şirk ve iki yüzlülük) veya "ilahi emir ve yasaklara muhalefetle"⁴⁹³ (müminin de emir ve yasakları terk ettiğinde isyana dalmış olacağından tövbe ile Allah'ın affına mazhar olması ve kendini, ilahi mükâfatını azaltarak kendine zulmetmekten kurtarması beklenmektedir) "nefse zulüm"⁴⁹⁴ yapıldığı ve nefesine zulmedenlerin; hem kâfirleri hem de isyankâr müminleri ifade

⁴⁸⁹ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/135.

⁴⁹⁰ Bkz. Maide Suresi, 5/39.

⁴⁹¹ Bkz. Nisa Suresi, 4/110.

⁴⁹² Bkz. Nisa Suresi, 4/10.

⁴⁹³ Al-i İmran Suresi, 3/133'de cennetin muttakiler için hazırlandığı bildirildikten sonra, 134-135 ayetlerde sayılan muttakilerin vasıflarından biri de *"Bir kötülük yaptıkları (fahişe) veya nefislerine zulmettikleri zaman Allah'ı hatırlayarak hemen günahlarının bağışlanmasını dilemeleri"*dir. Nisa Suresi 4/110. Ayette de nefse zulüm; *"kötülük: sū"* kelimesiyle zikredilmiş ve kötülük işleyip nefesine zulmeden kişinin Allah'tan mağfiret dilediği takdirde O'nu bağışlayıcı ve merhametli bulacağı; 111-112 ayetlerde, günah (ism) ve hata (hatîe) işleyip de bu fiilini suçsuz birinin üzerine atanların 105 ve 107 ayetlerde bahsedildiği gibi hain olduğu ve bunların savunulmaması gerektiği bildirilmektedir. (Karagöz, 1996: 162, 164)

⁴⁹⁴ *"İnsanların nefislerine zulmetmeleri; şirk, küfür, nifak, fiske, isyan ve günah işleyerek ilahi hükümlere ve sınırlara tecavüz ederek, emredilenleri terk ederek, yasaklanan fiilleri işleyerek kendilerini ilahi azaba maruz bırakmaları, cezayı hak etmeleri; iman, ihlâs, ibadet ve itaatle elde edecekleri nimet ve ödülleri kaybetmeleri, böylece kendi kendilerine zarar vermeleri, kendi haklarını ve sevaplarını eksiltmeleri, dünyevi ve uhrevi menfaatlerini kaybetmeleri demektir."* (Karagöz, 1996: 154) Bkz. Bakara Suresi, 2/54, 57, 231; Al-i İmran Suresi, 3/117, 135; Nisa Suresi, 4/64, 97, 110; Araf Suresi, 7/23, 160, 177; Tevbe Suresi, 9/36, 70; Yunus Suresi, 10/44; Hud Suresi, 11/101; İbrahim Suresi, 14/45; Nahl Suresi, 16/28, 33, 118; Kehf Suresi, 18/35; Neml Suresi, 27/44; Kasas Suresi, 28/16; Ankebut Suresi, 29/40; Rum Suresi, 30/9; Lokman Suresi, 31/13; Sebe Suresi, 34/19; Fatır Suresi, 35/32; Saffat Suresi, 37/113; Talak Suresi, 65/1.

ettiği bildirilmektedir. Ayrıca "insanlara zulüm"⁴⁹⁵, "ayetlere zulüm"⁴⁹⁶, "deveye zulüm"⁴⁹⁷ şeklinde zulmün, kime ve neye yapıldığının belirtildiği "mukayyed zulüm" kavramının yanı sıra, zulmün nev'inin belirlenmediği "mutlak zulüm" kavramının da 212 defa geçtiği belirtilmektedir. (Karagöz, 1996b: 153-155, 160, 183-197)

Allah Teâlâ, kendisinin insanlara karşı çok merhametli, bağışlayıcı ve affedici⁴⁹⁸; büyük lütuf sahibi⁴⁹⁹; her işinde hikmetli ve hükmünde galip⁵⁰⁰; insanlara adaleti emreden⁵⁰¹ olduğunu; kullarına zerre kadar zulmetmediğini⁵⁰²; zulmü murad dahi etmediğini⁵⁰³ bildirirken; insanların, dünyada maruz kaldıkları sıkıntı ve musibetlerin, kendi elleriyle işledikleri yüzünden⁵⁰⁴ olduğunu haber vererek, (Karagöz, 1996b: 26) insanlığı insafa, farkındalığa, kendilerine çeki düzen vermeye çağırdığı düşünülebilir. Zira Nahl Suresi, 16/3-18. ayetlerde, insana bahşettiği nimetleri ayrıntılı bir şekilde verdikten sonra insanların çoğunun O'na karşı şükür görevlerini ihmal ettiklerini; İbrahim Suresi, 14/32-34'de de yine lutfettiği nimetleri saydıktan sonra nimetlerin sayılamayacak kadar çok olduğunu, ama insanın pek zalim ve nankör olduğunu bildirerek, insanın, Allah'ın ihsanlarına karşı takındığı küfr tavrı sebebiyle "zalûm/adaletsiz-haksız" olduğunu belirtmektedir. (İzutsu, 2013: 203)

Zalimleri sevmemesine rağmen⁵⁰⁵, insanları zulümleri sebebiyle hemen cezalandırmayan⁵⁰⁶; "zulümlerine karşı mağfiret sahibi olan"⁵⁰⁷ Allah Teâlâ; "insanların kendi kendilerine zulmettiği"⁵⁰⁸ni 29 defa tekrarlamakta⁵⁰⁹ ve insanın zulüm işlemesinde etken olan "dünya hayatının cazibesi"⁵¹⁰ ile "şeytanın

⁴⁹⁵ Bkz. Bakara Suresi, 2/178-179; Nisa Suresi, 4/10, 29-30; Maide Suresi, 5/33, 38; Nahl Suresi, 16/41; Hac Suresi, 22/39-40; Nur Suresi, 24/2, 4; Şuara Suresi, 26/227; Şura Suresi, 42/40-43.

⁴⁹⁶ Bkz. Araf Suresi, 7/9, 103.

⁴⁹⁷ Bkz. İsra Suresi, 17/59.

⁴⁹⁸ Bkz. Tevbe Suresi, 9/102.

⁴⁹⁹ Bkz. Neml Suresi, 27/73.

⁵⁰⁰ Bkz. Bakara Suresi, 2/209.

⁵⁰¹ Bkz. Nahl Suresi, 16/90.

⁵⁰² Bkz. Nisa Suresi, 4/40. Ayrıca bkz. Hud Suresi, 11/101; Al-i İmran Suresi, 3/117, 182 (5 defa tekrarlanmıştır); Tevbe Suresi, 9/70; Bakara Suresi, 2/272 (3 defa tekrarlanmıştır), 281 (14 defa tekrarlanmıştır).

⁵⁰³ Bkz. Mümin Suresi, 40/31.

⁵⁰⁴ Bkz. Şura Suresi, 42/30.

⁵⁰⁵ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/57.

⁵⁰⁶ Bkz. Nahl Suresi, 16/61.

⁵⁰⁷ Bkz. Rad Suresi, 13/6.

⁵⁰⁸ Bkz. Yunus Suresi, 10/44.

⁵⁰⁹ Bkz. 29 nolu dipnot.

⁵¹⁰ Bkz. Bakara Suresi, 2/200; Al-i İmran Suresi, 3/185; Nisa Suresi, 4/77; Rad Suresi, 13/26; Ankebut Suresi, 29/64; Fatır Suresi, 35/5; Hadid Suresi, 57/20; Naziat Suresi, 79/38-39.

düşmanlığı"⁵¹¹ hakkında insanı bilgilendirdiği gibi insanın yapısal özelliklerini de bildirmektedir:

- İnsanın, takva ve zulüm olmak üzere iki yönü yani ikisine de kabiliyeti vardır⁵¹². Yanı sıra insana, yolu da gösterilmiştir⁵¹³; ya şükredici olup yaratıldığı ahsen-i takvîm'e erişecek ya da nankör olup esfele sâfilîne çevrilecektir⁵¹⁴. Bu çevrilmenin çeşitli sebepleri bulunmaktadır: İnsan, *"şehvetine düşkün, öfkesine mahkûm, ibadetlerin meşakkatine tahammülsüz, azim göstermede yetersiz, nefsinin arzularına, heva ve hevesine ve dünya lezzetlerine karşı koymada aciz"* (Karagöz, 1996b: 31) dir. Zayıf yaratıldığı için gücünün yetebilecekleri ile mükellef tutulmuş, ağır teklifler kendisinden hafifletilmiştir⁵¹⁵.
- Acelecidir⁵¹⁶; hayrı ve şerri ayıramayıp, olayların sonunu görememekte, ebedî kazanç yerine aldatıcı ve geçici zevki istemekte, iyilikten önce kötülüğü arzulamakta⁵¹⁷ ve nefsine zulmetmektedir.
- Çok haris, cimri ve sabırsızdır⁵¹⁸; çabuk canı sıkılan, üzülen, çok sızlanan, hayırda da şerde de sabredemeyen, cimrileşip Allah'ın ve insanların haklarını vermeyendir.
- Çok nankör, ümitsiz ve şımarıktır; hayır ve nimetten usanmayan, verildiğinde, nimeti vereni unutup, kendinden bilen ve nankörlük eden, nimet elinden alındığında ise sabredemeyip ümitsizliğe düşen, tekrar verildiğinde de sevinip, şımaran, övünen ve Allah'ı unutup O'na şirk koşandır⁵¹⁹.
- Azgın, hasım ve çok tartışmacıdır; kendini zengin ve kendine yeten görerek azgınlaşan, hasım kesilen, haddini aşip Allah hakkında tartışandır⁵²⁰.
- Heva ve hevesine düşkündür; nefis, daima kötülüğü emredici ve vesvese verici olarak tanıtılmaktadır. Bu nedenle de insanı zulme sürükleyeceğinden,

⁵¹¹ Bkz. Bakara Suresi, 2/168-169, 208, 268; Enam Suresi, 6/43; Nahl Suresi, 16/98; İsrâ Suresi, 17/53; Meryem Suresi, 19/83; Nur Suresi, 24/21; Fatır Suresi, 35/6; Yasin Suresi, 36/60; Mücadele Suresi, 58/19.

⁵¹² Bkz. Şems Suresi, 91/8.

⁵¹³ Bkz. Beled Suresi, 90/10.

⁵¹⁴ Bkz. İnsan Suresi, 76/3; Tin Suresi, 95/4-5.

⁵¹⁵ Bkz. Nisa Suresi, 4/28.

⁵¹⁶ Bkz. İsrâ Suresi, 17/11; Enbiya Suresi, 21/37.

⁵¹⁷ Bkz. Hadid Suresi, 57/20; Rad Suresi, 13/6; Yunus Suresi, 10/11.

⁵¹⁸ Bkz. Mearic Suresi, 70/19-21; İsrâ Suresi, 17/100.

⁵¹⁹ Bkz. Hac Suresi, 22/38, 66; Zümer Suresi, 39/8, 53; Fussilet Suresi, 41/49-51; Hicr Suresi, 15/56; Yusuf Suresi, 12/87; Kasas Suresi, 28/76.

⁵²⁰ Bkz. Alak Suresi, 96/6-7; Nahl Suresi, 16/4; Kehf Suresi, 18/54; Hac Suresi, 22/3.

nefsin heva ve hevesine uyulması yerilmiş; hevâsını ilah edinenler kınanmış; nefsinin hevâdan alıkoyana cennet va'dedilmiştir⁵²¹.

- Çok cahildir⁵²²; yukarıda sayılan bütün özellikleri onun cahilliğindendir. Ancak, iman edip salih amel işleyenler, bu durumdan istisna edilmiştir. (Karagöz, 1996b: 26-42)

Pek çok defa iman ile salih ameli yan yana zikreden Kur'an; "*iman edip salih amel işleyenlerin kötülüklerinin örtüleceğini ve yaptıklarının en güzeliyle mükâfatlandırılacaklarını*"⁵²³ (Fersahoğlu, 2015: 548) bildirmektedir. Ayrıca iman edip salih amel işleyenlerin, aşağıların aşağısı olmaktan kurtulacakları⁵²⁴; Allah-kul ilişkisini sağlıklı ve sağlam tutacakları gibi insanlar arasındaki sevgi bağının tesisini sağlayacakları⁵²⁵; iman ederek, Rabbe yönelip salih amel işlemeyi hayatlarının gayesi kılanların, bu davranışlarının kendi lehlerine döneceği, Rablerine karşı kibirlenerek aksi tutumu benimseyenlerin ise kendi aleyhlerine olacağı⁵²⁶ (Fersahoğlu, 2015: 549) bildirilmektedir. Bu aşamada Kur'an-ı Kerim'in hedeflerinden ve insanı eğitmedeki amaçlarından da bahsetmek gerekebilir: Bu hedef ve amaçlar, insanın bütün benliğiyle kendisini Rabbine teslim ederek ve yaptığı işlerde Allah'ın rızasını gözeterek, yalnızca Allah'a kulluk etmesi⁵²⁷; hayırlı insan ve hayırlı bir toplum inşa etmek⁵²⁸; kurallara uyma bilinci oluşturmak⁵²⁹; toplumsal adalet bilinci oluşturmak⁵³⁰; şefkat, merhamet ve barış ruhu⁵³¹; yardımlaşma ve iyiliği yayma ruhu⁵³²; cihad ruhu⁵³³ oluşturmak; yakîn ve itminan sahibi kişiler yetiştirmek⁵³⁴; düşünen ve akleden kişilikler yetiştirmek⁵³⁵; maddi-manevi yarar ve

⁵²¹ Bkz. Şems Suresi, 91/7-8; Yusuf Suresi, 12/53; Kaf Suresi, 50/16; Nisa Suresi, 4/135; Bakara S., 2/120, 145; Furkan S., 25/43; Rum S., 30/29; Kehf S., 18/28; Casiye S., 45/23; Naziat S., 79/40-41.

⁵²² Bkz. İbrahim Suresi, 14/34; Ahzab Suresi, 33/72.

⁵²³ Bkz. Ankebut Suresi, 29/7.

⁵²⁴ Bkz. Tin Suresi, 95/4-6.

⁵²⁵ Bkz. Meryem Suresi, 19/96.

⁵²⁶ Bkz. Fussilet S, 41/46; Nisa S, 4/173; Nahl S, 16/97; Taha S, 20/124; Furkan, 25/70; Kasas 28/67.

⁵²⁷ Bkz. Enam Suresi, 6/14, 161-162; Zariyat Suresi, 51/56.

⁵²⁸ Bkz. Bakara Suresi, 2/177; Al-i İmran Suresi, 3/110; Enam Suresi, 6/153; Rad Suresi, 13/22; Müminun Suresi, 23/52; Ahzab Suresi, 33/21; Hucurat Suresi, 49/10, 13; İnsan Suresi, 76/8-9; Haşr Suresi, 59/9-10; Saf Suresi, 61/4.

⁵²⁹ Bkz. Bakara Suresi, 2/81; Al-i İmran Suresi, 3/134; Nisa Suresi, 4/13-14; Nahl Suresi, 16/97.

⁵³⁰ Bkz. Enam Suresi, 6/152.

⁵³¹ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/159; İsra Suresi, 17/82; Enbiya Suresi, 21/107; Haşr Suresi, 59/9-10.

⁵³² Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/104; Maide Suresi, 5/2; Asr Suresi, 103/3.

⁵³³ Bkz. Tevbe Suresi, 9/111; Hac Suresi, 22/78; Saf Suresi, 61/10-11.

⁵³⁴ Bkz. Bakara Suresi, 2/259-260; Rad Suresi, 13/28; Hicr Suresi, 15/99; Tekasür Suresi, 102/5, 7; Vakıa Suresi, 56/95; Hakka Suresi, 69/51.

⁵³⁵ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/191; Araf Suresi, 7/179; Rum Suresi, 30/8; Sad Suresi, 38/29; Muhammed Suresi, 47/24.

erdemleri korumak⁵³⁶; insanın aklı, dini, nesli, insanlar arasındaki adalet ve güvenin tesisi, iaşesi gibi bütün ihtiyaçlarını gidermektir.⁵³⁷ (Abay, 2012: 72-110) Bütün bu hedeflerin; insanın, her zaman Rabbinin terbiyesi, merhameti ve mağfireti tarafından kuşatılmış olduğunu ve zorluk ve sıkıntı olarak algıladığı olaylarla kemalinin murat edildiğini ve yalnız olmadığını göstermesi açısından dikkate değer oldukları öngörülebilir. Zira Duha ve İnşirah Surelerinde, dört defa kendisini "Rabb" sıfatıyla tanıtan Allah Teâlâ'nın, bu sıfat ile hem *"sahip çıkma, yetiştirme, eğitme, terbiye etme"* hem de *"Hz. Peygamber'in sahipsiz bırakılmadığını, daima desteklendiğini, yalnızlığa terk edilmeyeceğini ve özellikle bir kul olduğunu unutmamasını"* öğütlediği; insanlık için asıl önemli tehlikenin, kendini yeterli görmek ve bunu iddia etmek olduğu (Okuyan, 2016: 328) bildirilmektedir.

3.1.3.3.1. Haddi Aşmamak

Haddi aşma, aşırılık, iki uçlu bir şekilde birbirini tetikleyen bir durum olduğundan Kur'an'ın terbiyesinde "ifrat ve tefrit", istenmeyen tutumlar olarak tanıtılmaktadır. Bireyin dengesini yitirmesi olarak ele alınabilecek bir durumu ifade eden "haddi aşma" bilgi, duygu ve davranışı etkilemesi açısından önemlidir. Çünkü Allah Teâlâ'nın hayata koyduğu kanunlardan biri olan denge; tabiatın işleyişi, bireyin bedensel veya psikolojik yaşamı ve sosyal hayat gibi hayatın her alanında/anında mevcut bir kuraldır.⁵³⁸ Bu nedenle de insan fıtratını esas alan Kur'an, plan ve program yapan akla hitap ettiği kadar kişiyi uygulamaya sevk eden vicdana da hitap ederek, akıl-duygu⁵³⁹ dengesini koruması için insana rehber olduğu gibi zıt duyguları bünyesinde barındıran insan için duygu-duygu dengesini⁵⁴⁰ ve bir duygunun kendi

⁵³⁶ Bkz. Bakara Suresi, 2/208; Enfal Suresi, 8/61.

⁵³⁷ Bkz. Bakara Suresi, 2/115, 208, 256; Nisa Suresi, 4/10; Maide Suresi, 5/32, 90; Enam Suresi, 6/159; Enfal Suresi, 8/60; İsra Suresi, 17/70; Nur Suresi, 24/17; Rum Suresi, 30/21; Secde Suresi, 32/7; Tahrim Suresi, 66/6.

⁵³⁸ *"Bu kanunun uygulandığı yerde düzen, başarı, huzur, sağlık ve mutluluk vardır. Uygulanmadığı yerde ise tek kelime ile kaos. Mesela, atmosferdeki oksijen dengesinin bozulması, sudaki oksijen veya hidrojen dengesinin bozulması, sosyal hayatta kadın-erkek dengesinin bozulması, vücuttaki su dengesinin bozulması vs. hayatı ne hale getirir; düşünmek bile istemeyiz. Zengin-fakir, yaşlı-genç, sıcak-soğuk, akıl-duygu dengesinin bozulduğunu düşünebilir miyiz? Hayat yaşanmaz hale gelmez mi?"* (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 138)

⁵³⁹ Bkz. Ahzab Suresi, 33/45-46; Abese Suresi, 80/24-42.

⁵⁴⁰ İnzar, tebşir, va'd ve va'id kavramlarının; açık veya kapalı ve arka arkaya gelmesi gibi. Bkz. Secde Suresi, 32/15-17; Bakara Suresi, 2/119. (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 142-143)

içinde dengelenmesini de⁵⁴¹ konu edinmiştir. Duygunun kendi içinde dengelenmesi, duygunun aşırılıktan uzak olması anlamındadır. Nitekim kendi benlik kavramını abartılı şekilde algılayan, bir kişilik sorunu ve insanın, gerçeğin bilgisine ulaşmasına engel olan "gurur ve kibir"⁵⁴² inkâr ve isyana sebep olan bir haddi aşma durumudur. Duygusal anlamda kendisini, olduğundan yukarıda gören insan "büyüklenerek" aşırıya kaçabileceği gibi kendisini, olduğundan aşağıda gören insan da haddi aşarak "aşağılık duygusuna" kapılabilir. Bu ise bir ucunda yasaklanan "kibir", diğer ucunda "şahsiyet zaafı" (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 127-128, 138-144; Fersahoğlu, 2015: 274-275) ile sadece bireyi değil, toplumu da etkileyecek durumlara sebep olabilir.⁵⁴³ Toplamların çöküşünde rol oynayan etkenlerin başta gelenlerini, Kur'an şu şekilde tespit etmektedir: *"Günahlar, haddi aşma, fitne ve fesat, bencillik, ihtilaf, tefrika ve ıslah mekanizmasının olmayışı."* (Okumuş, 2014: 125) Günah, sahibinin karamsarlığa düşüp hayattan tat ve isabetli kararlar almamasına sebep olabildiği gibi, toplumların da yok edilme sebebi olabilmektedir. "Haddi aşmak (i'tida)", Kur'an'da, Allah'ın sevmediği⁵⁴⁴ kötü ahlakî özelliklerden biri olarak tanıtılmakta ve haddi aşan toplumların cezalandırıldıkları bildirilmektedir: Cumartesi günü haddi aşan İsrailoğullarının maymunlaştırıldıkları⁵⁴⁵, Allah'a nankörlük edip sınırı aşarak Hz. Musa'ya itaat etmedikleri için de horluk ve yoksulluk damgası yiyerek gazaba uğradıkları⁵⁴⁶ ve fuhş yaparak haddi aşan Lut kavminin de yok edildikleri⁵⁴⁷ haber verilmektedir. Haddi aşma kapsamında çöküşü hak eden toplumların özelliklerini anlatan Kur'an-ı Kerim'in kullandığı bir diğer önemli kavram "israf"tır: Yeme-içme

⁵⁴¹ Bkz. Maide Suresi, 5/8.

⁵⁴² Kendini büyük görme duygusu olan gurur ve kibir "aldanmak" anlamındadır. *"İslamî anlayışta büyüklük Allah'a mahsus bir sıfattır. Bu sıfatı kendinde varsayan insan aldanıyor demektir. Zira İslam'da zillet olmadığı gibi kibir, tekebbür de yoktur... Gurur şeytanın sıfatıdır... Kendisi tekebbür içinde bulunan şeytan, bu olumsuz duyguyu insanlara da bulaştırmak istemektedir. Şeytandan başka insanı, gurur yani aldanmaya sevk eden bir başka unsur dünya ve dünyalıklardır."* Bkz. Bakara Suresi, 2/34; Mülk Suresi, 67/20; Enam Suresi, 6/112, 130; Lokman Suresi, 31/33. (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 127-129)

⁵⁴³ Cahiliye dönemi Araplarındaki sınıf sistemine dayalı sosyal yapının sebep olduğu üstünlük ve aşağılık psikolojisinin, hayatı ve olayları değerlendirmede acziyet, körü körüne bağlanma ve şiddetle karşı çıkma/reddetme gibi eğilimlerin ortaya çıkmasına sebep olduğu; Kur'an'ın (Bkz. Casiye Suresi, 45/31.), bu durumu, insanlarda aşırı gurur ve kibir nedeniyle insanların inkâr ettikleri tespitinde bulunduğu bildirilmektedir. (İmamoğlu, 2009: 308)

⁵⁴⁴ Bkz. Bakara Suresi, 2/190; Maide Suresi, 5/87 vb.

⁵⁴⁵ Bkz. Bakara Suresi, 2/65; Nisa Suresi, 4/47; Araf Suresi, 7/163-166.

⁵⁴⁶ Bkz. Bakara Suresi, 2/61.

⁵⁴⁷ Bkz. Şuara Suresi, 26/166.

ve harcamalarda; şirk ve küfürde; ölçüsüz davranış ve günahlarda kullanılan israf⁵⁴⁸; Firavun ve kavmi ile Semud kavminin helak oluşlarının sebebi olarak bildirilmektedir⁵⁴⁹. İsrâf konusunda Kur'an, müsrifleri⁵⁵⁰; doğru bir iş işlememek ve kargaşa-bozgunculuk çıkarmak⁵⁵¹ şeklinde vasıflandırmaktadır. (Okumuş, 2014: 124-126)

Aşırılık sınırına varmış olan duygular, bireyin iradesini etkilediği ve psikiyatride "*irade tükenmeleri, irade artmaları, irade sapıklıkları*" (Fersahoğlu, 2015: 163) şeklinde üç çeşit irade bozukluğu tespit ve teşhis edildiği için insan hayatına anlam ve disiplin katan iradenin terbiyesi, karakter terbiyesi olarak önem arz etmektedir. (Fersahoğlu, 2015: 164) Bu nedenle duyguların dengelenmesi, onların aşırılıklardan korunup itidalinin sağlanması önem arz etmektedir. Kur'an da insandaki duyguları dengelemek amacıyla "*inzar ve tebşîr*" ile "*vaad ve vaîd*" ayetlerini peş peşe sıralamaktadır. Çünkü insanın sevgi, nefret, sevinç, elem, istek, korku, umut, endişe, esirgeme, beğenme, hayranlık, kutsama, öfke, zillet, kibir gibi vicdani unsurlarından biri veya bir kaç ağırılık kazandığında; dengesi bozulup, kötülük kaynağı haline gelebilmektedir. Bireysel ve toplumsal düzlemde denge korunduğu sürece, sağlık ve düzenin devam ettiği, aksine korunmadıkça da çöktüğü; hem insanın fizyolojisinde, hem de sosyal hayatta gözlenebilmektedir. İfrat ve tefriti kabul etmeyen Kur'an, insan fitratını ve dengeyi ilke edinerek, "*adil, mutedil, ifrat ve tefritten uzak, güzide*", her konu ve alanda "*ortada bulunan vasat bir ümmet*"i (Fersahoğlu, 2015: 543, 545, 593-594, 602) hedef göstermekte; bilgi, duygu ve davranış boyutlarında orta yolun tutulmasını öğütlemektedir. Çünkü evrendeki her şeyi kurallara bağlamış ve o kurallara uygun olarak yaşanmasını, insanın iyiliği için tavsiye etmiş olan Yaratıcı, bu kurallara uygun olarak yaşamadığı takdirde insanın, haddini aşmış olacağını bildirmektedir.⁵⁵² (Öztürk, 2011: 165)

⁵⁴⁸ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/147; Enam Suresi, 6/141; Araf Suresi, 7/31; İsra Suresi, 17/33; Furkan Suresi, 25/67; Mümin Suresi, 40/28, 43 vd.

⁵⁴⁹ Bkz. Şuara Suresi, 26/151; Mümin Suresi, 40/28, 43.

⁵⁵⁰ "*Sıkıntı anlarında Allah'a yalvarmak, rahatlık anlarında O'ndan yüz çevirmek, ilâhî sınırların dışarısına çıkmak, arzu ve eğilimlerin peşinden giderek ilâhî değerlerden uzak durmak bazı kimseler için çekici, hoşlanılan bir durumdur. İnkârda, taşkınlıkta, dünya hayatına aşırı düşkünlükte sınır tanımayan insanlar alt benlerinin (nefs-i emmâre'nin) sesine ve şeytanın vesveselerine kulak veren kimselerdir. Âyette müsrif diye nitelenen bu insanlar, sadece bedensel dürtülerine bağlı kalan, ahlâkî sorumluluk ve endişe taşımayan ve böylece ruhsal yetilerini boşa harcayan kimselerdir. Bütün yapıp ettikleri kendilerine güzel ve çekici gelir.*" (Kasapoğlu, 2005: 82-83)

⁵⁵¹ Bkz. Şuara Suresi, 26/150-152.

⁵⁵² Bkz. Müminun Suresi, 23/115; Rum Suresi, 30/41.

İnsan, Allah'ı unutarak⁵⁵³ veya O'nu gereği gibi takdir edemeyerek⁵⁵⁴ sonuçta kendi arzularına tapmaya⁵⁵⁵ ve eylemlerindeki iyi-kötü ölçüsünü yitirerek (Keskin, 2003: 166) haddi aşmaya başlamaktadır. İnsanın haddini aşması ise beşerden kaynaklanan fitnenin temelini oluşturmaktadır. Ayetlerde beşeri fitnenin kaynağı olarak; kâfirler⁵⁵⁶, müşrikler⁵⁵⁷, münafıklar⁵⁵⁸ gösterilmekle birlikte müminlerin de Allah ve Resulüne icabet etmemekten kaynaklanan fitneden sakınmadıkları⁵⁵⁹ ve birbirleriyle yardımlaşmayıp, birbirlerini muhafaza etmedikleri⁵⁶⁰ takdirde, dolaylı da olsa fitneye zemin hazırladıkları söylenebilmektedir. (Keskin, 2003: 217-223)

Kur'an, haddi aşmak ile dünya hayatını ahirete tercih ederek oluşan sekülerizm arasında yakın bağ kurarken⁵⁶¹ dünya ve ahiret dengesinin kurulmasına işaret ederek dengeye vurgu yapmaktadır. Haddi aşma sonucu oluşan dünyevîleşme; "dünyaya aşırı düşkünlük" sonucu, insanın kendisini Tanrı'dan bağımsız bir biçimde algılaması ve kendisine yabancılaşması; bunun sonucunda da Rabbini unutup, onunla irtibatı kesmeye sebep olan bir tehlikeyi ifade etmektedir.⁵⁶² Dünyevîleşme; cahiliye döneminde de gözlemlendiği gibi, ahiret hayatını yok sayıp, mala ve nefsi arzulara düşkünlüğü beraberinde getirirken, içinde bulunan toplumun değer yargılarındaki İslam'ın da methettiği davranışların bile yine dünyevi⁵⁶³ asalet, kahramanlık, şöhret ve şeref için akıl dışı davranışlarla kolayca yapılmasına yol açmaktadır. (Şimşek, 2010: 75-76, 82-83) Çünkü dünyevîleşme; insanı, gerçek hedeflerini unutturacak şekilde dar görüşlü yapmakta ve ölümün "musibet" olarak yorumlamasına sebep olmaktadır. Oysa doğum ve ölüm; tüm insanların müşahedesine açık en önemli iki olay olarak, onlara verilecek olan anlamla, hem bireysel hem de toplumsal hayatın en önemli yönlendiricileridirler, denilebilir. (Hökelekli, 2008: 147, 154)

İnsanın ahlakî olarak yozlaşmasına sebep olan ve haddi aşma olarak ele alınabilecek davranışları şu şekilde sıralamak mümkündür:

⁵⁵³ Bkz. Haşr Suresi, 59/19.

⁵⁵⁴ Bkz. Hac Suresi, 22/74; Zümer Suresi, 39/67.

⁵⁵⁵ Bkz. Araf Suresi, 71/76; Kehf Suresi, 18/28; Furkan Suresi, 25/43.

⁵⁵⁶ Bkz. Buruc Suresi, 85/10; Yunus Suresi, 10/83; Araf Suresi, 7/120-124; Mümin Suresi, 40/25-26.

⁵⁵⁷ Bkz. Bakara Suresi, 2/191, 217; Enfal Suresi, 8/30; İsrâ Suresi, 17/73.

⁵⁵⁸ Bkz. Nisa Suresi, 4/91; Ahzab Suresi, 33/14; Al-i İmran Suresi, 3/7; Maide Suresi, 5/49.

⁵⁵⁹ Bkz. Enfal Suresi, 8/24-25.

⁵⁶⁰ Bkz. Enfal Suresi, 8/72-73.

⁵⁶¹ Bkz. Naziat Suresi, 79/37-39.

⁵⁶² Bkz. Bakara Suresi, 2/200; Al-i İmran Suresi, 3/14; Hud Suresi, 11/15; Fatır Suresi, 35/5-6; Necm Suresi, 53/29; Haşr Suresi, 59/18-20; Kıyamet Suresi, 75/20-21; Ala Suresi, 87/16-17.

⁵⁶³ Bkz. Bakara Suresi, 2/264; En'am Suresi, 6/29; Müminun Suresi, 23/82-83; Yasin Suresi, 36/78, Casiye Suresi, 45/24.

- Bireyin manevî bakımdan değersiz sayılan şeylerle avunması anlamına gelen ve kendisine verilen nimetlerin gerçek sahibini bilmemesi, çevresindeki olay ve olguları yanlış anlamlandırması sonucu "gurur ve kibir"⁵⁶⁴ sahibi olarak davranması,
- İnsanların kalplerinde yer edinmek için gösteriş maksatlı hayırlı işler yapma anlamına gelen "riya"⁵⁶⁵,
- Sözlükte "boşluk" ve "düşmek" anlamlarına gelen "hevâ"ya tabi olmak⁵⁶⁶,
- Başkalarının sahip oldukları imkânların kendisinin olmasını veya kıskanılan kişilerin bu imkânlardan mahrum olmasını istemek anlamındaki ve Allah'ın yaptığı taksime razı olmamaya işaret eden "haset"⁵⁶⁷,
- Allah'ın ikramı olan nimetlerin, birey tarafından kendisine aitmiş gibi algılanması ve gerektiği şekilde değerlendirilmemesine sebep olan "cimrilik"⁵⁶⁸,
- Herhangi bir şey hakkında gerçek dışı söz söylemek anlamında "yalancılık"⁵⁶⁹,
- Verilen sözde durmamak, ahdi bozmak veya emanete hainlik etmek anlamında "emanete hıyanet etmek"⁵⁷⁰,
- Nikâh dışındaki tüm cinsel ilişkileri içeren "zina"⁵⁷¹,
- İnsanı sarhoş eden "içki ve kumar"⁵⁷².
- "Hırsızlık, gıybet, öldürme, söz taşıma, rüşvet, faiz, israf, iftira, kötü lakap takma, zulüm işleme". (Şimşek, 2010: 22-38)

⁵⁶⁴ Bkz. Bakara Suresi, 2/206; Nisa Suresi, 4/36; Hud Suresi, 11/27; Furkan Suresi, 25/21-22; Şuara Suresi, 26/29; Lokman Suresi, 31/18; Sad Suresi, 38/71-78; Mümin Suresi, 40/60.

⁵⁶⁵ Bkz. Bakara Suresi, 2/264.

⁵⁶⁶ Bakara Suresi, 2/87, 120, 145; Nisâ Suresi, 4/135; Mâide Suresi, 5/70; Enâm Suresi, 6/119; A'raf Suresi, 7/176; Furkân Suresi, 25/43; Kasas Suresi, 28/50; Rum Suresi, 30/29; Câsiye Suresi, 45/24; Muhammed Suresi, 47/16; Necm Suresi, 53/3.

⁵⁶⁷ Bkz. Bakara Suresi, 2/109; Al-i İmran Suresi, 3/120; Nisa Suresi, 4/54; Felak Suresi, 113/5.

⁵⁶⁸ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/180; Tevbe Suresi, 9/34-35; İsrâ Suresi, 17/29; Muhammed Suresi, 47/38; Hâdîd Suresi, 57/7; Teğabün Suresi, 64/16; Mearic Suresi, 70/18.

⁵⁶⁹ Bkz. İsrâ Suresi, 17/36; Hac Suresi, 22/30; Furkan Suresi, 25/72; Ahzab Suresi, 33/70; Mümin Suresi, 40/28.

⁵⁷⁰ Bkz. Nisa Suresi, 4/58, 105; Enfal Suresi, 8/27, 58; Müminun Suresi, 23/8; Tahrîm Suresi, 66/6, 10; Mearic Suresi, 70/32.

⁵⁷¹ Bkz. Bakara Suresi, 2/169, 268; Âl-imran Suresi, 3/135; Nisâ Suresi, 4/19, 22, 25; Enam Suresi, 6/28, 80; Yusuf Suresi, 12/24; İsrâ Suresi, 17/32; Meryem Suresi, 19/20, 28; Nûr Suresi, 24/2-3, 33; Furkan Suresi, 25/68; Mümtehine Suresi, 60/12.

⁵⁷² Bkz. Bakara Suresi, 2/168; Nisa Suresi, 4/29; Maide Suresi, 5/88, 90-91; Nur Suresi, 24/32-33.

Haddi aşmadan korunmak için bireyin vicdanında sürekli gözetleyen aşkın bir gücün varlığıyla birlikte hesap verme ve yaptıklarının karşılığını görme bilincinin gerçekleşmiş olması; yani Allah'a ve ahirete iman gerekmektedir. Bu nedenle insanların hadlerini aşıp, kötü ve çirkin eylemlere yönelmekten onları alıkoyan, doğru ve iyi olanı yapmaya teşvik eden şeyin, ölümden sonra var olan cennet ve cehennem inancı olduğu söylenebileceği (Hökelekli, 2008: 163) gibi "hayat" ve "ölüm" kavramlarının anlam ve amaçlarının kavranmasının gerekliliği olduğu da eklenebilir.

3.1.3.3.2. Adalet

"Adalet" lügatte; *"zulüm etmemek. Herkese hakkını vermek ve layık olduğu muameleyi yapmak. Mahkeme, hak kanunlarına uygunluk. Haksızları terbiye etmek."* anlamlarında verilmektedir. (Yeğin vd. 1992: 22) Kökü "adl" olan adalet, masdar olarak; *"düzeltmek, eğri bir yoldan doğru bir yola yönelmek, eşit ve muadil olmak, dengede tutmak, dengelemek, tartmak"* anlamlarındadır. Adalet kavramının kapsadığı alan çok geniş olduğu için, yönlerini ve derecelerini anlatan bir kaç sözcük bulunmaktadır: Adl, qıst, kasd, istikamet⁵⁷³, vasat, nasip, hisse, mizan. (Ece, 2000: 27) Adl ile qıst arasındaki fark şu şekilde belirtilmektedir: "Adl (adalet)", somut şekilde gözle görülemeyecek şekilde de olabilirken; "qıst (apaçık adalet)", *"bütün yönleri açıkça ortaya konmuş hisse"*, *"ölçü ve tartı aleti"* gibi açıkça gözle görülebilecek şekilde somut bir biçimde ortaya konulur. (El-Askerî; 2013, 345) Bakara Suresi, 2/143 ayette belirtilen *"vasat ümmet"* tabirindeki "vasat" kelimesi, müfessirlerce *"adalet"* ile açıklanmaktadır. Ayrıca adalet, takvanın ölçülerinden birisi⁵⁷⁴dir ve adaletin ölçüsü de *"hakka uymak"*⁵⁷⁵tır. Çünkü Allah, bir şeye hükmedileceği zaman adaletle hükmedilmesini istemekte⁵⁷⁶ ve adil olmayan bir tutum, Allah'ın rızasına uygun olmamaktadır. Hak ile hüküm, adaletle hükmetmek ve adaletle hükmetmek de, Allah'ın hükmüne göre hükmetmekle mümkün olmaktadır. (Ece, 2000: 30; Hökelekli, 2013b:86)

⁵⁷³ Adalet kelimesinin bir anlamı da *"itidal ve istikamet"* demek olup; aşırılıklardan uzak, dengeli, tutarlı olmayı, haddi aşmamayı ifade etmektedir. (Hökelekli, 2013a: 104, 107)

⁵⁷⁴ Bkz. Maide Suresi, 5/8.

⁵⁷⁵ Bkz. Araf Suresi, 7/159.

⁵⁷⁶ Bkz. Nahl Suresi, 16/90.

Adaleti ayakta tutmak, Kur'an'ın indirilmesinin önemli sebeplerinden biridir.⁵⁷⁷ İnsanın temel ihtiyaçlarının yanı sıra *"inanma, bağlanma, sadık olma, dayanma, güvenme, korunma, dürüstlük, iyilik, doğruluk, adalete sahip olma vb."* gibi ruhsal ve manevi ihtiyaçlarının, insanı, *"bilgiye, sevgiye, anlama, umuda, aşkınlığa, bağlanmaya ve şefkate ulaştırdığı"* (Özdoğan, 2006: 130) bildirilmektedir. Zira ahlak alanında önemli bir anlamı *"haddi aşmak ve bir başkasının hakkını ihlal etmek"* olan zulüm, genel olarak *"kişi veya toplumun kendi sınırlarını aşması ve yapmaya hiç hakkı olmayanı yapması anlamında adaletsizlikte bulunması"* toplumsal çöküşün de nedenidir⁵⁷⁸. (Okumuş, 2014: 126)

Birey ve grupları adaletten uzaklaştıran ana faktör; birey ve grubun, kendi isteklerini ön planda tutması ve Allah'ın gösterdiği şekilde karar vermemesi⁵⁷⁹; grup psikolojisi ile kendi grubunu kayırmasıdır ki Kur'an-ı Kerim, Müslümanları, bir topluluğa karşı duydukları kinle, adaletli davranamamalarına karşı uyarmaktadır.⁵⁸⁰ (Hökelekli, 2013b: 87-88) Çünkü dinî, mezhebî ve fikrî pek çok anlaşmazlık ve ayrılıklar; bencillik, *"grupsal, toplumsal veya milli çıkar gibi ve katı gelenekler ya da ön yargılı, basmakalıp, aşırı fikirler gibi etkenler tarafından"* sürekli körüklenmektedir. (Hökelekli, 2008: 166) Oysa Hz. Peygamber'in tesis ettiği Medine'de, Müslümanlar, İslam kardeşliğiyle dayanışma içinde bulunurlarken, diğer din mensuplarının da kültürlerini ve dinlerini yaşama hakkına sahip kıldıkları Medine Antlaşması günümüze ulaşmıştır. (Demircan, 2014a: 75)

Allah Teâlâ insanı, *"düzgün, dosdoğru ve her bir organını yerli yerinde"* yaratarak, dünya hayatını rahatlıkla sürdürmesine imkân sağladığı gibi onu *"bir itidal üzere (ölçülü) kılmış"*⁵⁸¹; yeryüzünü yaşamaya elverişli hale getirmiş; yeryüzünün, insanoğlunun, ölüm ve hayatın yaratılış amacını *"en güzel ameli işleme"*⁵⁸² olarak bildirmiş ve yeryüzündeki tüm varlıkları yönetme ve onların sorumluluklarını üstlenme; adaletli

⁵⁷⁷ Bkz. Hadid Suresi, 57/25.

⁵⁷⁸ Bkz. Enbiya Suresi, 21/11-15; İbrahim Suresi, 14/13; Ankebut Suresi, 29/40 vd.

⁵⁷⁹ Bkz. Nisa Suresi, 4/135.

⁵⁸⁰ Bkz. Maide Suresi, 5/8.

⁵⁸¹ Bkz. İnfitar Suresi, 82/6-7.

⁵⁸² Bkz. Kehf Suresi, 18/7; Mülk Suresi, 67/2; İnsan Suresi, 76/2. Kur'an'da geçen 'hayr' kavramının 'daha iyi' manasına geldiğini bildiren Bayraklı (1999: 9-11), değişimde amacın daha iyisine ulaşmak olması gerektiğini vurgulayarak hedefin; adi olan değil, faydalı olan olması gerektiğini belirtir. Çünkü değer kaybedişin sonucu meskenet olacaktır. 'Daha iyi' ve 'daha güzel' kavramlarının İsra Suresi 17/35. ayette birlikte geçtiklerini, müşterek kaynaklarının da adalet manasına gelen 'ölçü' olduğunu, dolayısıyla daha iyi ve güzel işin, ölçüyü amaç edindiğini belirtir. Dolayısıyla "en güzel amel" ile kastedilenin, "adaleti amaç edinen, faydalı olan ve değer kazandıran amel" olduğu düşünülebilir.

bir düzen oluşturma görevi ile görevlendirdiği⁵⁸³ insanoğlu için yarattığı evrene koyduğu mizan(ölçü, denge)in⁵⁸⁴ bozulmaması amacıyla da Hz. Peygamber başta olmak üzere⁵⁸⁵ inananlara adaleti emretmiştir.⁵⁸⁶ Bu nedenle, bu "ilahi emaneti" koruma konusunda, akıllı ve ergenlik çağına ulaşan her Müslüman gücü yettiği ölçüde⁵⁸⁷ eylem ve amellerinden sorumlu tutulmaktadır. Hayatın her alanında, davranışlarda, hak ödemedede, karar ve hüküm vermede, ilgi gösterme ve sevmeye, eğitimde, yönetimde; dosdoğru hareket etmeyi, dengeli olmayı emrederken, adil olanları övüp, sevdiğini⁵⁸⁸ belirtmiş; adaletten uzaklaşarak zulmedenleri yererek, can yakıcı azapla tehdit etmiştir.⁵⁸⁹ Müslümanlar, Kur'an'a uydukları ve Mizan'ı⁵⁹⁰ yerine getirdikleri sürece ölçülü davranıp aşırılıklardan korunmuş, batıl yollara sapmadan adaleti sağlamışlar ve yaratılışlarındaki denge ve düzene uygun hareket ettikleri için ruhsal huzursuzluk ve sıkıntıdan uzak kalmışlardır. (Ece, 2000: 28-29; Hökelekli, 2013b: 65, 86) Çünkü aşırılıklardan uzak, ölçülü ve dengeli bir tutumu ifade eden adalet ile orta yolu esas alan bu tutum, öncelikle bireyin kendisinden başlamakta⁵⁹¹ ve sonrasında başkalarıyla ilişkilerini de kapsamakta; bütün erdemlerin de en önemlisi ve başta gelenini oluşturmaktadır. Herkes, her ferdin, çabası, beceri-yetenek ve katkısı ölçüsünde hak ettiğini alması gerektiğine inandığından bu duyguya; "toplumsal adalet veya hakkaniyet"⁵⁹² duygusu" da denilmektedir. Ancak, Kur'an'ın da eğitim amaçlarından biri olan toplumsal adalet bilincinin oluşmaması durumunda, toplumlarda huzursuzluk ve düşmanlıklar baş göstermektedir ki bunun da altında yatan en önemli etken yine zulüm kavramı olmaktadır. "Toplumsal adalet bilincinin oluşması için sadece kanunların ve yönetmeliklerin olması yeterli değildir. Aynı zamanda bunlara

⁵⁸³ Bkz. Bakara Suresi, 2/30; Nisa Suresi, 4/58; Enam Suresi, 6/165; Yunus Suresi, 10/14.

⁵⁸⁴ Bkz. Rahman Suresi, 55/7.

⁵⁸⁵ Bkz. Şura Suresi, 42/15.

⁵⁸⁶ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/18; Nisa Suresi, 4/58; Nahl Suresi, 16/90.

⁵⁸⁷ Bkz. Bakara Suresi, 2/233, 236, 286.

⁵⁸⁸ Bkz. Maide Suresi, 5/42; Hucurat Suresi, 49/9; Mümtetine Suresi, 60/8.

⁵⁸⁹ Bkz. Hadid Suresi, 57/25.

⁵⁹⁰ "Mizan; tartı yapıldığı zaman hak ve batılın arasındaki farkı gösteren, düşünce, ahlak ve ilişkiler konusunda ifrat, tefrit ve orta yolu izleme noktalarını belirleyen ölçü." (Ece, 2000: 421)

⁵⁹¹ "Hz. Peygamber; bedeni aşırı yoracak, eş ve çocuklarının ihtiyaçlarını ihmal edecek tarzda ibadette bile ölçüyü fazla kaçırmanın doğru olmadığını, 'her hak sahibine hakkı verilmelidir' sözleriyle dile getirir." (Hökelekli, 2013b: 88-89)

⁵⁹² "Toplumsal hak ve imkânlardan herkesin eşit ölçüde yararlanması adalettir. Fakat çaba gösterenlerin göstermeyenlerden daha fazlasını hak ettiği de bir gerçektir. Bu anlamda "hakkaniyet" kelimesi, adaletin eş anlamlısı ve hatta özellikle mükemmelleşmiş halidir. Adaletin zirvesidir." (Hökelekli, 2013b: 77)

öncülük edecek imanî ve vicdani duyguların da oluşması gerekmektedir."⁵⁹³ Çünkü insanın, adalet duygusu üzerinde olumsuz etkilerde bulunan üç temel eğilimi bulunmaktadır:

1. Sevdiği, ilgi duyduğu şeye; hemen inanıp bağlanması ve onu yücelterek kusurlarını göremez hale gelerek veya aksi yönde; nefret, kin, önyargı ve dogmatik saplantılarla gerçeklerden uzaklaşarak, tarafsız ve âdil olmaktan uzaklaşması,
2. İnsanın her şeyi aceleyle halletme isteği ve kolayca kaçma eğilimi,
3. Gerçeklerle yüzleşme cesaretinin olamaması, mücadeleden uzak durma, bedel ödeme gerektirmeyen çözümlerden yana olma.

Bu eğilimlerin kaynağı olan insan "ben"i, kendisini her şeyin merkezi yaptığı için adaletten uzaktır. Bu sebeple de insanın öncelikle, kendi içindeki adaletsizliğe olan eğilimine direnmesi gerekmekte olduğu (Abay, 2012: 88; Hökelekli, 2013a: 49-59) belirtilmektedir. Bu da, yaşanan zorluk ve sıkıntıların; terbiyeye ihtiyacı olan "ben" in kemale ermesi yolundaki vasıtalar olarak algılanabileceğini düşündürebilir. Zira belaya kaynak olan zulmün karşıtı olarak adalet; adaletle ilişkin özelliklere sahip olmayan, eksik, ahlakî ve ruhsal olgunlaşmasını tamamlamamış olan insana, tamlik ve mükemmellik kazandırmakta ve bireyin; kendisini, diğer insanların ve yasaların üstünde görmesine ve her şeyi kendi arzu ve çıkarlarına feda etmesine engel olmaktadır. (Hökelekli, 2013b: 75-77) Bunu da temin edici ve geliştirici duygu, "merhamet" tir. Adaletin hem kaynaklığını teşkil eden hem de onu kuşatacak derecede sınırsız olan ve "acıma" dan çok farklı olan merhamet; bireyin, sahip olduğu güzelliklere başkalarının da sahip olmasını isteme duygusuyla bireyi, adaletli olma yönünde harekete geçirmekte; barış ve huzurun da yaygınlaşmasına hizmet etmektedir. (Hökelekli, 2013a: 73) Zira birisine hak ettiğini vermek adalet iken, çok daha fazlasını vermek merhamet; suçluya hak ettiği cezayı vermek adalet iken, onun affedilmesi merhamet olmakta ve kötülüğe karşılık vermek; düşmanlığı pekiştirirken, af ve merhameti seçmek dostluğu kazandırmaktadır. (Hökelekli, 2013b: 191)

⁵⁹³ "Ahlaki çöküntü içindeki bir toplumun adil bir yaşam standardı geliştirmesi söz konusu değildir." (Demircan, 2014a: 48) "Tarihte birçok ülke ve medeniyet, zulümleri yüzünden yıkılıp yok olmuştur... Maverdi: 'Yeryüzünü fesada uğratmada ve insanların vicdanlarını bozmada zulümden daha süratli bir şey yoktur' demektedir." (Abay, 2012: 87)

"Eşyayı kendilerine mahsus olan yere koymak" anlamındaki adaletin işlerlik kazanabilmesinde etkili olan bir diğer duygu da "değer-takdir duygusu"⁵⁹⁴dur. Hayatın düzeninin bozulmaması için gerekli olan "varlık, eşya ve olayların, konmaları gereken yere konulabilmeleri", onların doğru şekilde değerlendirilebilmelerine bağlıdır. Çünkü doğru değerlendirme yapılamadığında, "güzelle çirkin, doğru ile yanlış, hayır ile şer yer değiştirebilir; haksız, haklı yerine geçebilir; haklı, haksız yerine düşebilir." Bu ise adaletin zıttı olan zulmün ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 98)

Hz. Peygamber'in, rahmet ve şefkat elçiliği kadar adalet ve hakkaniyet örnekliliği de dikkate değerdir: Herkesin hakkını gözettiği gibi Müslümanların bu konuda bilinçlenmesi için gayret göstermiştir. Özellikle çocuk, yetim, kadın, köle, fakir ve kimsesiz gibi toplumun en savunmasız kesimlerinin haklarına sahip çıkarak, onların insanca bir ortamda, güven içinde yaşama haklarına kavuşmaları için Müslümanların onlara nasıl davranması gerektiği hususunda; *"Sahibi olmayanın sahibi benim"* sözüyle onların, "Allah'ın emaneti" olduklarına dair bilincin yerleşmesine çalışmıştır. Kardeşler arasında ayırım yapılmasına; özellikle kız erkek ayırımına hiç bir zaman razı olmamış; kız çocuğuna karşı kötü duygular beslenmesini men etmiş; *"Allah'tan korkun ve çocuklarınız arasında adaleti gözetin"* buyurarak, kardeşler arasında kıskançlık ve düşmanlık duygularının uyanmasına engel olacak davranışları tavsiye etmiştir. (Hökelekli, 2012: 284-287) Adaletin, hayatı zorlaştırıcı her türlü yanlış seçimi, baştan önleyici ve hayatı kolaylık ve huzur içinde yaşayabilmenin ön şartı olduğu ifade edilebilir.

Öte yandan dünyada iyi insanlar kadar kötü insanlar da; adaletle davranmak için zorluk ve sıkıntıları göze alanlar da, almayanlar da bulunmaktadır. Adaletin tam olarak gerçekleşmesini engelleyen pek çok neden ve insanlık tecrübesi, bu dünyada adaletin tam olarak tecelli edemediğini göstermekte ve adalet özlemi ile adaletin tam

⁵⁹⁴ Değer, *"belli bir toplum tarafından psikolojik, toplumsal ve estetik nedenlerle önemli olduğuna inanılan özellik..."* Takdir, *"değeri benimseme ve ona duygusal bakımdan olumlu yönde tepkide bulunmadır."* İnsanları, yığın olmaktan kurtarıp bir araya getiren en önemli etkenler; sahip oldukları değerlerdir. İnsanın değer-takdir duygusuna sahip olabilmesi için de *"insanı bir nesnenin, olayın, kişinin güzel ya da çirkin olduğu yargısına ulaştıran duygu"* şeklinde tanımlanan; kültürünün kendisine kazandırdığı ve kendisinin geliştirdiği kişiye özgü bir duygu olan *beğeni duygusunu* olgunlaştırması gerekmektedir. İnsanın değer ve takdir duygusu olgunlaşmadığında, Allah'ı bile hakkıyla takdir edemediği (Bkz. Enam Suresi, 6/91); değer-takdir duygusuna sahip ve duygusal olgunluğa erişenlerin ise *"Allah'ın ismi anıldığında kalpleri titreyen, ayetleri okunduğunda imanları artan"* (Bkz. Enfal Suresi, 8/2-3 ve diğer özellikleri için bkz. Bakara Suresi, 2/2-5) kişiler olarak saadete erişecekleri bildirilmektedir. (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 90-93)

olarak tecelli edeceği bir dünyanın varlığına inanma, insanın ahlakî çabalarının anlam ve değer ifade etmesine katkı sağlayarak, umuda ve sabra kaynaklık etmektedir. Nihai ve mutlak adaletin ancak ahirette gerçekleşebileceği inancı; insanı *"adalet dayalı ahlaki bir düzen kurma"* görevini yerine getirmede desteklerken, bir yandan da insanın acizliğini dile getirircesine mutlak adaletin ancak Allah tarafından ahirette gerçekleştirilebileceğini ifade etmektedir. Hakikat Saati'nde, hakikatin tümüyle gösterileceğine; bireysel davranışlar, inançlar, hayat tarzları ve fikirlerin hangisinin doğru, hangisinin yanlış olduğu hususunda Allah'ın hükmedeceğine ve her sorunun cevabının verilerek, insanın *"keskin bir görüş"* gücüne sahip olacağına inanmak⁵⁹⁵; insanın samimi, ciddi ve dikkatli bir çaba içinde en güzel ameli işleme gayretine güç katmaktadır. (Hökelekli, 2008: 164-167)

3.1.3.3. Doğruluk

Doğruluk; *"doğru olma durumu, doğru olana yakışır davranış, dürüstlük"*; *"yalan, hile ve gösterişten uzak olma, samimilik, dürüstlük ve namusluluk"*; *"bir düşünce ve açıklamanın gerçek ve olgu ile uyuşması"* anlamlarıyla, *"kişinin inanç, niyet ve düşüncelerinde, iş ve davranışlarında hakikate, adalet, gerçeğe uygunluğunu"* ve gerçekte, olup bitenle örtüşmeyi ifade etmektedir. Diğer bir deyişle, bireyin dışında meydana gelen olay ile bu olayın, kişinin zihnindeki değerlendirme sonucu vardığı kararın birbiriyle tam olarak uyuşmasıdır. Doğruluk ayrıca *"gönülden, içten gelerek, samimi olarak, hakkı verilerek yapılan eylemler"* ve sözlerinde gerçeği söylemek; söz ve davranışlarda tutarlı olmaktır. (Hökelekli, 2013b: 163-164)

Doğruluk; Arapçada *"sıdk"* ve *"istikamet"* kelimeleriyle ifade edilmekte ve sıdk kökünden türeyen bütün kelimelerin, herhangi bir şeyde *"sıhhat ve kemal"* anlamlarını taşıdığı bildirilmektedir. *"Sıdk; sözün, hem kalpte olana, hem haber verilen şeye uygun olmasıdır. Bu şartlardan biri eksik olduğunda tam sıdk olmaz."* "Kıyam ve kıvam" kökünden gelen *"istikamet"*in, *"kaldırıp dikmek, düzeltip doğrultmak veya özenle yerine getirmek"* anlamlarıyla düz bir çizgide yol almayı veya gidilecek yol ve hedefi; istikametten ayrılmamanın ise itidalden çıkarmak, ifsat etmek, bozmak, bozulmak, çürümek

⁵⁹⁵ Bkz. Bakara Suresi, 2/48; Al-i İmran Suresi, 3/55; Enam Suresi, 6/164; Hac Suresi, 22/17; Sebe Suresi, 34/25-26; Saffat Suresi, 37/21; Zümer Suresi, 39/30-31; Duhan Suresi, 44/40.

anlamlarına gelen fesad ve ifsad etmeyi ifade ettiği belirtilmektedir. *"Emrolunduğun üzere dosdoğru ol!"*⁵⁹⁶ ayetiyle Hz. Peygamberin şahsında inananlara verilen bu talimat ve Hz. Peygamber'in, emrin sorumluluğunu ifade eden *"Hud Suresi beni kocattı"* ifadesi, dürüst bir yaşayışın, büyük bir ciddiyet ve gayret gerektirdiğini göstermektedir. Öte yandan hayatlarını dosdoğru yaşayanların, gerçek güven ve huzura kavuşacaklarını bildiren ayetler⁵⁹⁷; korkusuz, üzüntüsüz, güven ve huzur içinde yaşamının yolunun dosdoğru olmaktan geçtiğini (El-İsfahânî, 2010: 582; Hökelekli, 2013b: 171-173; Karagöz, 1996b: 288) haber vermektedir.

Hz. Peygamber (s.a.v.), doğruluk ve yalanı tarif ederken, "itminân" veya "tuma'nîne" kavramlarını bir ölçü olarak kullanarak, *"Doğruluk bir itminân ve huzur halidir. Yalan ve yalancılık ise bir şüphe ve sıkıntı halidir."* buyurmaktadır. (Umaç, 2007: 64)

Kur'an'da; doğru söylemek, yalandan sakınmak, verilen sözü tutmak ve yapılmayacak işlerin söylenmemesi⁵⁹⁸ emredilirken, söz ve davranışları birbirini destekleyen ve Allah'ın yerine getirilmesini istediği şeyleri yapanlar *"sıddıklar/doğrular"* olarak nitelenmekte⁵⁹⁹; bireyin bu özelliklere sahip olmakla birlikte doğrularla dost ve arkadaş olması, iş birliği yaparak birbirilerini desteklemeleri de⁶⁰⁰ istenmektedir. (Hökelekli, 2013b: 173-174) Özü-sözü bir olan, sadakat ve bağlılıktan ayrılmayanlar anlamındaki *"sıddıklar"*; sıdk'ın anlam yapısındaki en belirgin öge olan *"doğruyu yansıtmak yolundaki niyet ve kararlılığı"*, düşünce-duygu-söz birlikteliği halinde yaşadıkları için, özleri ve sözleri birbirine uymayan münafıkların (Söylemez (ed), 2006: 160) sahip olmadıkları iç huzura sahiptirler.

İnsanın niyet-söz ve davranışlarının birbirine uyması anlamında doğruluk; dürüstlük, samimiyet, emin ve güvenilir olmak; İslam'ın çok önemseydiği⁶⁰¹ değerlerdir. İnanç ve ibadetten, sosyal davranış ve beşeri münasebetlere kadar her alanda bütün başlangıçların ve sürekliliğin mihenk taşı olan doğruluğun zıddı yalancılıktır ki Kur'an, böyle insanları "münafık (ikiyüzlü)" olarak nitelemekle

⁵⁹⁶ Bkz. Hud Suresi, 11/112. *"Ayette geçen 'istikamet' kelimesi, emrolunduğun şekilde hak yoldan şaşmadan dosdoğru bir şekilde devam et şeklinde açıklanmaktadır. Bu nedenle geleneğimizde 'İstikamet kerametten üstündür' sözü meşhur olmuştur... İstikamet ne kadar zor ise o kadar da kişiyi kerim kılan büyük bir meziyet ve erdemdir."* (Söylemez (ed), 2006: 160)

⁵⁹⁷ Bkz. Ahzab Suresi, 33/35; Fussilet Suresi, 41/30; Ahkaf Suresi, 46/13.

⁵⁹⁸ Bkz. Ahzab Suresi, 33/70; Hac Suresi, 22/30; İsrâ Suresi, 17/34; Saf Suresi, 61/2-3.

⁵⁹⁹ Bkz. Bakara Suresi, 2/177; Al-i İmran Suresi, 3/93; Tevbe Suresi, 9/43; Ankebut Suresi, 29/3; Muhammed Suresi, 47/21; Hucurat Suresi, 49/15.

⁶⁰⁰ Bkz. Tevbe Suresi, 9/119.

⁶⁰¹ Bkz. Hud Suresi, 11/112, Bakara Suresi, 2/ 42, Muttaffin Suresi, 83/1-3, Saf Suresi, 61/ 2-3.

birlikte, şiddetle eleştirerek, onların kendilerini aldattıklarına⁶⁰² vurgu yapmaktadır. Kur'an, dürüstlüğü ve doğruluğu emrettiği gibi ayrıca doğrularla beraber olunmasını da ister.⁶⁰³ Çünkü doğru insan, kendisiyle barışık, kaygı ve endişeden uzak özelliğiyle takdir ve saygı kazanacağı gibi, etrafındakilere sunacağı güzel örneklikle olumlu etkilerde bulunur. (Akyüz, 2007: 143; Peker, 2013: 19-21) Ayrıca Allah'a ve Resullerine iman edenler; sıddıklar ve şehidler/şahidler olarak Rableri indinde mükâfat ve nura sahiptirler.⁶⁰⁴ Ve "her zaman hakikati konuşan kişiden ziyade, şevk dolu ve her ne hadise vaki olursa olsun, Allah'ın birliğine olan inancı halis kalan, sapmayan, sarsılmayan, sebatkâr ve sadık bir mümin"dir. (Söylemez (ed), 2006: 160-161)

Doğruluk o kadar önemlidir ki, dürüst olmak⁶⁰⁵ ve kalmak için Allah'tan yardım talep edilmesi konusu, dua olarak ayete konu bile olmaktadır: "De ki: "Rabbim! (Gireceğim yere) doğruluk ve esenlik içinde girmemi sağla. (Çıkacağım yerden de) beni doğruluk ve esenlik içinde çıkar. Katından bana yardımcı bir kuvvet ver."⁶⁰⁶ Hemen ardından gelen, "De ki: "Hak geldi, batıl yok oldu. Şüphesiz batıl, yok olmaya mahkûmdur."⁶⁰⁷ ayeti de üzerinde düşünülmeyi gerektirebilir. Kur'an-Kerim'in, Müslümanları, çelişkili davranışlardan ve söz ile amel arasındaki çelişkiden sakınmaları⁶⁰⁸ hususunda uyarmasına (Demircan, 2014a: 33) rağmen bugün bu uyarıların değerlerinin yeterince idrak edilememesinin, karşılaşılan birçok zorluk ve sıkıntının başlıca etmenleri olduğu ifade edilebilir. Dini açıdan temel bir görev olan doğruluk; ilahi kurallara uygun şekilde yaşamayı ve doğru yolu bulup onda istikrarlı şekilde yürümek için de Allah

⁶⁰² Bkz. Bakara Suresi, 2/ 8-9. "Kur'an, sözün ve insanın değerinin "doğruluğunda" olduğunu belirtir. Dilleriyle tasdik ettiklerini kalplerinde inkâr edenler yani, özü ve sözü bir olmayan münafıkların, görünüşleri itibariyle ve söz söylemeleri açısından ne denli gösterişli olsalar da, yalancı oldukları için elbise giymiş kütüklerden ve duvara yaslatılmış kerestelerden farkları olmadığını şöyle anlatmaktadır: "Onları (münafıkları) gördüğün zaman kalıpları hoşuna gider, konuşurlarsa sözlerini dinlersin. Onlar sanki duvara dayanmış kütükler gibidir." (Münâfikûn Suresi, 63/4.) Kendisine doğru sözlü olma konusunda teminat verebilene cenneti garanti etmiştir." (Gül, 2007: 33-34)

⁶⁰³ Bkz. Tevbe Suresi, 9/119.

⁶⁰⁴ Bkz. Hadid Suresi, 57/19.

⁶⁰⁵ Dürüstlük; bireyi, kendi içinde tutarlı ve mutlu, toplum içinde ise itibarlı kılan; doğrudan ayrılmamak, yalan söylememek, sözünde durmak, disiplinli olmak gibi birtakım fedakârlıklarla mutluluk ve iç huzurunu sağlayan; hayatın tabii akışına uygun olduğu için tabii olan bir durum olarak tasvir edilmektedir. Hz. Peygamber'in "emin" ismini almasına sebep olan dürüstlüğü önem ve değerini şu hadis-i şerif özetlemektedir: "Doğrulukta ayrılmayınız. Doğruluk sizi birr'e, o da sizi Cennete ulaştırır. Kişi doğru olur ve daima doğruyu araştırırsa Allah katında sıddıklardan yazılır. Yalandan sakının. Yalan insanı fücra (günaha), o da Cehenneme götürür. Kişi durmadan yalan söyler ve yalan araştırırsa Allah katında yalancılardan yazılır." (Şentürk: 25 Aralık 2013)

⁶⁰⁶ Bkz. İsra Suresi, 17/80.

⁶⁰⁷ Bkz. İsra Suresi, 17/81.

⁶⁰⁸ Bkz. Bakara Suresi, 2/44; Saff Suresi, 61/2-3.

ile işbirliğini; zihin ve gönlü ilahi talimatlara ve Allah Teâlâ'ya açmayı⁶⁰⁹ gerektirmektedir. (Hökelekli, 2013b: 172) Sıdkın, insanı "birre-iyiliğe" ulaştırmasındaki mananın "salih amellere ulaştırma" (İmam Muhasibi, 2014: 87) olduğu bildirilmektedir.

Doğruluktan ayrılıp eğrilmenin, kişinin kalbinin hastalanmasına sebebiyet vermesi (Laleli, 2007: 53) ve kalbin de kişinin, kişiliği ve algısını etkileyerek seçimlerine şekil vermesi birlikte düşünüldüğünde, Rabbin tavsiyelerinden biri olan doğruluğun hayati önemi daha belirginleşebilir.

Hz. Peygamber'in, cahiliye döneminde dahi dürüst ve güvenilir kişiliğe sahip olması, insanların üzerinde olumlu bir etki bırakarak ona "Muhammed'ül-Emin" denmesine sebep olduğu gibi, Nübüvvetten sonra da aynı doğruluk, dürüstlük ve samimiyetle getirdiği dine bağlılığını sürdürmesi, mütevazı bir hayat sürüp, gelen vahiyleri öncelikle bizzat kendisinin hayatına hâkim kılması ve söylediği sözün yaşantısına ve davranışlarına uymasına dikkat etmesi; kendisine ve hükmüne güven duyulmasında ve bağlılarının, etrafından ayrılmamasında önemli bir etken olmuştur. Bugün yaşanan büyük sıkıntılardan birisi de, özelde ebeveyn-evlat ve eşler arasında olmak üzere genelde insanların birbirlerine güven duymamalarıdır ki bu durumun birçok etkeni olmakla birlikte temeldeki en önemli faktörün, insanların birbirine dürüst davranmamaları (Demircan, 2014a: 32-33, 39; Demircan, 2015a: 43) olduğu ifade edilebilir.

3.1.3.3.4. Tevekkül

V-K-L kökünden gelen kelimeler Kur'an'da; *"vekkeln=yerine getirmek"*, *"vükkile=vekil edilmek, görevlendirilmek"* ve türevleriyle *"tevekkül=güvenmek, dayanmak"* manasına gelmektedir. (Okuyan, 2015a: 883-884)

"Bir kişiye güvenmek, onu kendi yerine vekil tayin etmek" (El-İsfahânî, 2010: 1177), *"insanın kendi aczini kabul ederek bir başkasına güvenip dayanması, boyun eğmesi"* manalarına gelen tevekkül; *"insanın her işinde sadece Allah'a güvenmesi"*ni ifade etmektedir. Güvenin olmadığı yerde tevekkülden bahsedilemeyeceğinden (Alper, 2002: 107-108)

⁶⁰⁹ Bkz. Fatiha Suresi, 1/5; İsra Suresi, 17/40.

hareketle, tevekkülün; tahkiki imanın ürünü olduğu (Önal, 2008: 441) dolayısı ile stres durumunda tahkiki imana sahip kişilerdeki güçlü direncin, taklidi imana sahip bireylerle aynı oranda görülemeyeceği (Kavas, 2013: 79) bildirilmektedir.

Allah Teâlâ, "müminlerin yalnızca Allah'a tevekkül etmelerini"⁶¹⁰, Allah'ın tevekkül edene yeteceğini⁶¹¹; "Yani, senin işlerini üstlenmesi ve onları yerine getirmesi açısından Allah ile yetin." buyurmaktadır. (El-İsfahânî, 2010: 1178) Emredilen tevekkül, bir işin olması için kişinin, sebepleri yerine getirerek, elinden geleni yapması; ancak sonucu, sebeplere atfetmemesini gerektirmektedir. Bu nedenle de Allah'ın yardımına güveni kapsamakta ve inanana güç ve huzur temin etmektedir. (Alper, 2002: 108-109)

Kur'an'da, inananların özellikleri içinde bulunan tevekkül⁶¹², genişçe vurgulanmaktadır. Özelde Hz. Peygamber'in ve genelde davet ehli müminlerin, davet esnasında karşılaştıkları zorluklara karşı takınmaları gereken inanç ve tutumu belirleyen Tevbe Suresi, 9/128-129. ayetlerinin⁶¹³, Hz. Peygamber'in, müminlere şefkat ve merhametinin çokluğunun ve herhangi bir sıkıntıya uğramalarının, Onu derinden üzdüğünün vurgulanması ile tevekkülün, sağlam bir karakter oluşturmak adına gerekli bir inanç olduğunu gösterdiği (Öztürk, 2011: 79-80) bildirilmektedir.

Hayat sürecinde insanın kazandığı bazı davranışlar şu şekilde sıralanmaktadır: Kolayca ümitsizliğe kapılır⁶¹⁴, şüphecidir⁶¹⁵, iyiliği istediği gibi kötülüğü de ister⁶¹⁶, inatçıdır⁶¹⁷, gaflete kapılabilir⁶¹⁸, öfkelenen⁶¹⁹ ve azan bir canlıdır⁶²⁰, vesveseye kapılabilir⁶²¹. İnsanı tanıtan Kur'an, onun, bu gibi üstesinden

⁶¹⁰ Bkz. Maide Suresi, 5/23; Tevbe Suresi, 9/51; Hud Suresi, 11/123; Furkan Suresi, 25/58.

⁶¹¹ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/173; Nisa Suresi, 4/81; Talak Suresi, 65/3.

⁶¹² Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/159, Araf Suresi, 7/89, Enfal Suresi, 8/2, 49, Rad Suresi, 13/30, İbrahim Suresi, 14/12, Ahzab Suresi, 33/3.

⁶¹³ "Andolsun size kendinizden öyle bir peygamber gelmiştir ki, sizin sıkıntıya uğramanız ona çok ağır gelir. O, size çok düşkündür; müminlere karşı çok şefkatlidir; merhametlidir. Yüz çevirirlerse de ki: 'Bana Allah yeter; O'ndan başka ilâh yoktur. Ben sadece O'na güvenip dayanırım. O, yüce arşın sahibidir.'"

⁶¹⁴ Bkz. Hud Suresi, 11/9, İsra Suresi, 17/83, Rum Suresi, 30/36, Fussilet Suresi, 41/49.

⁶¹⁵ Bkz. Nisa Suresi, 4/143, Hud Suresi, 11/62, Fussilet Suresi, 41/45, Şura Suresi, 42/14.

⁶¹⁶ Bkz. Araf Suresi, 7/70, 77, Hud Suresi, 11/32, Rad Suresi, 13/6, İsra Suresi, 17/11, Şura Suresi, 26/187, Ankebut Suresi, 29/29, Ahkaf Suresi, 46/22.

⁶¹⁷ Bkz. Hud Suresi, 11/59, İbrahim Suresi, 14/15, Kaf Suresi, 50/24-26.

⁶¹⁸ Bkz. Enbiya Suresi, 21/1, Rum Suresi, 30/7, Yasin Suresi, 36/6.

⁶¹⁹ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/119, 134, Nahl Suresi, 16/58, Hac Suresi, 22/15, Ahzab Suresi, 33/25, Şura Suresi, 42/37.

⁶²⁰ Bkz. Maide Suresi, 5/64, 68, Hud Suresi, 11/112, Taha Suresi, 20/81, Zariyat Suresi, 51/52-53, Tur Suresi, 52/32, Necm Suresi, 53/52, Nebe Suresi, 78/22, Naziat Suresi, 79/37-39, Alak Suresi, 96/6-7.

⁶²¹ Bkz. Araf Suresi, 7/20, Taha Suresi, 20/120, Kaf Suresi, 50/16.

gelmekte zorlanacağı durumlar için ona, Allah'ı anmasını ve O'na sığınmasını öğütlemektedir⁶²². (Öztürk, 2011: 57-67)

Kur'an insanın yaşadığı olumsuz olaylar karşısında, tevekkülü, yani kendisine yüklenen görevleri yerine getirdikten sonra sonucu, Allah Teâlâ'ya bırakarak, güven ve rıza içinde olup endişe etmemesini öğütlemektedir. İnsanın, inkâr ve iki yüzlülüklerle ve gösterilen düşmanlıklara karşı, Allah'ın yeteceğini bilmesi ve itiraf etmesi⁶²³, hayatın her anında *“O'nun mutlaka doğru hüküm ve hikmetle edip eyleyen”* olduğunu⁶²⁴ kabul ederek her konuda O'na yönelmesi⁶²⁵ anlamına gelen tevekkülü yerine getirenler için Allah katında daha iyi ve kalıcı ödüller vardır.⁶²⁶ (Tekin, 2005: 40) Bu şekilde inanıp yaşayanlar, hayatta karşılaştıkları zorluk ve sıkıntıların yıkıcı etkisinden psikolojik olarak kendilerini koruyabilirler. (Cengil, 2003: 141)

Tevekkülü konu alan ayetlerde, gerçek mü'min ve Müslümanların sadece Allah'a dayanıp güvenmeleri emredilmekte⁶²⁷; birine dayanacak olanların sadece Allah'a dayanmaları istenmekte⁶²⁸; Allah'a tevekkül edene, Allah'ın kâfi olduğu haber verilmekte⁶²⁹; Allah'ın, Kendisine tevekkül edenleri sevdiği müjdelenmekte⁶³⁰; Allah'tan başka kendilerinden yardım diledikleri her şeyin, kendileri gibi birer kul olduğu⁶³¹ bildirilerek, Allah'tan başka hiçbir şeyin dayanılmaya değmediği, yalnızca O'na kulluk edilmesi istenmektedir.⁶³² Göklerin ve yerin hazinelerinin Allah'a ait olduğu, ancak münafıkların bunu kavrayamadıkları⁶³³; salih insanların ise Allah'ın kullarını çok iyi gördüğü inancıyla, işlerinin sonucunu Allah'a havale ettikleri haber verilmektedir. Bütün bu ayetlerde, Allah'a sığınmak, O'na güvenip dayanmak ve bağlanmak gerektiği; bunun, Allah'a samimi iman ve teslimiyetin zorunlu sonucu olduğu vurgulanmaktadır. Mü'minin vasıfları; takva, Allah'ın ayetleri karşısında imanının artması, Allah'ı; sahibi/Mevlası bilmesi, sabretmesi, Allah'ı kendisine yeter

⁶²² Bkz. Araf Suresi, 7/201, Nas Suresi, 114/1-6.

⁶²³ Bkz. Enfal Suresi, 8/49.

⁶²⁴ Bkz. Âl-i İmran Suresi, 3/159.

⁶²⁵ Bkz. Hud Suresi, 11/88; Fecr Suresi, 89/14.

⁶²⁶ Bkz. En'am Suresi, 6/142; İbrahim Suresi, 14/34.

⁶²⁷ Bkz. Yunus Suresi, 10/84.

⁶²⁸ Bkz. İbrahim Suresi, 14/12.

⁶²⁹ Bkz. Talak Suresi, 65/3.

⁶³⁰ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/159.

⁶³¹ Bkz. Araf Suresi, 7/194.

⁶³² Bkz. Ankebut Suresi, 29/17.

⁶³³ Bkz. Munafikun Suresi, 63/7.

bilmesi, Allah'tan başka ilah tanımaması ve tevekkülüdür.⁶³⁴ "Yani, O'ndan başkasına ümit beslemezler. O'ndan başkasına yönelmezler. O'ndan başkasının himayesine sığınmazlar. O'ndan başkasına ihtiyaçlarını arz etmezler. O'ndan başkasına rağbet etmezler. Bilirler ki, O'nun dilediği olur, dilemediği olmaz. Ortaksız olarak tek hakimiyet sahibi O'dur. Hükmünü geri çevirecek yoktur. O hesabı sür'atle görendir." Allah'ın tevekkül edenleri sevmesinin anlamı, Kendisine tevekkül edenlere yardım etmesi ve onları faydalı olana iletmesidir. Bu sebeple de Peygamberlerin vasfı⁶³⁵ olan tevekkül, aynı zamanda Peygamberlerin ümmetlerine de tavsiyesidir⁶³⁶. (Hatip, 2006: 44-47)

Al-i İmran Suresi, 3/172-174. Ayetleri, tehlike karşısında yılanın insan doğasının bir gereği olduğu, ancak Ashabın, Allah ve Resulünden yana ortaya koydukları tercih ve sonrasında karşılaşılacak her türlü olumsuz koşula sebat, yani azm göstererek, Allah'a tevekkül etmeleri, onların doğalarını yendiklerini, kendilerini aştıklarını ve bu davranışlarının İlahi lütufla sonlanması; inançta tevekkülün, manevi desteği harekete geçirici olduğunu göstermektedir. Kur'an-ı Kerim'de, "tevekkül" kelimesinin altmış sekiz kere geçtiği; bunlardan, "müminler Allah'a tevekkül etsinler" cümlesinin, sekiz; "tevekkül edenler Allah'a tevekkül etsinler" ifadesinin, dört ve "eğer mü'min iseniz Allah'a tevekkül ediniz" ifadesinin ise iki kere; Peygamberlerin, kavimleriyle mücadeleleri esnasında, onların Allah'a tevekkül ettiklerini bildiren ifadelerin, on beş defa geçtiği bildirilmektedir. Bu nedenle de "tevekkülün imanın ayrılmaz bir vasfı olduğu; ... imanın asıl büyüklüğünün tevekkül boyutunda gerçekleştiğini ve iman heybetinin bu boyutta açığa çıktığını ima ettiği" ifade edilmektedir. Kuşeyrî'nin tevekkül sahiplerinin hallerini: "Yakında kolaylığın esintilerinin bayrağı dalgalandıracağına, güçlük bulutlarının dağılacağına inanırlar." şeklinde belirttiği (Aydın, 2008: 71-72) ileilmektedir.

Allah Teâlâ: "Allah kuluna kâfi değil midir?"⁶³⁷ buyurarak, Kendisine kulluk edenlere "kesinlikle kâfi olduğunu" belirtmektedir. "Allah, kendilerine yardımcı olduğu halde müminlerden bir grup bunun gereğini yapmayarak bozguna uğrayabilir." Böyle durumlarda müminlere düşen, yalnızca Allah'a dayanıp güvenmektir⁶³⁸. Zira insan, ferdi ve sosyal hayatında "rahat ve sıkıntı, zafer ve bozgun açısından değişik dönemlere uğrar. Bütün farklı durumlar, Allah'ın koyduğu fitrî kanunlara göre cereyan eder ve birer hikmeti vardır. Bu kanunlara

⁶³⁴ Bkz. Maide Suresi, 5/11; Enfal Suresi, 8/2; Tevbe Suresi, 9/51; Ankebut Suresi, 29/59; Zümer Suresi, 39/38; Teğabun Suresi, 64/11, 13.

⁶³⁵ Bkz. Tevbe Suresi, 9/129; Hud Suresi, 11/56; Rad Suresi, 13/30; Mümtehhine Suresi, 60/4.

⁶³⁶ Bkz. Yunus Suresi, 10/84-85; Yusuf Suresi, 12/67; İbrahim Suresi, 14/11-12.

⁶³⁷ Bkz. Zümer, 39/ 36. " Bir başka ayette de aynı mana şöyle dile getirilmektedir: "Allah'a tevekkül edene O kâfidir." Talak, 65/3" (Hatip, 2006: 48)

⁶³⁸ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/121-122.

uyulursa zafer gerçekleşir, ihmal edildiği takdirde ise bozgun olur." Olumlu ve olumsuz her olayın birçok hikmeti ve verdiği dersler olacağından, her durumda, Allah'a dayanılıp güvenilmesi; O'nun emir ve iradesine itirazsız teslim olunması gerektiği bildirilmektedir. Allah Teâlâ, açıkça *"Tedbirinizi alın"*⁶³⁹; Mü'minler, düşmana karşı güçlerinin yettiği kadar hazırlık yapsınlar⁶⁴⁰; savaşta korku namazı sırasında bile, *"Silahlarını yanlarına alsınlar"*⁶⁴¹ diye emretmektedir. Hz. Musa'ya tedbirli olması için, ümmetini geceleyin yola çıkarmasını⁶⁴²; Hz. Meryem'e hurma dalını silkelemesini⁶⁴³ söyleyerek, çalışmanın ve sebeplere başvurma'nın önemine işaret buyurmaktadır. Allah'a tevekkül; O'na güvenmek, inanmak ve çalışma konusunda Peygamberinin yoluna uyarak, O'nun tarafından konulmuş olan sebeplere sarılmayı; bununla birlikte, onları tesir sahibi görmemeyi, onlara bel bağlamamayı ve Allah'ın yardım ve desteğine talip olmayı ifade etmektedir. Ayrıca, *"bir neticeyi elde etmeye çalışırken veya bir zarardan sakınırken çok aşırı bir hassasiyet ve ağgözlülük göstermek; zarar edeceğim veya bir tehlikeyle karşılaşacağım diye teşebbüs ve ticaretlerinde hadden aşkın titizlenmek de"* tevekkülsüzlük (Hatip, 2006: 48, 53-56) olarak belirtilmektedir.

Tevekkülün, Allah Teâlâ'nın kudretinde olana "mutlak güven ve ümit", her konuda O'na teslim olmak, anlamına geldiği ve sabırla birbirlerini tamamlayan bir kavram olduğu bildirilmekte; aralarındaki bağ ise şu şekilde açıklanmaktadır: Sabreden kişi, sonsuz bir güvenle Allah Teâlâ'ya yönelip bağlanan ve O'nun gösterdiği hedefe ulaşmak için yapması gerekenleri yaparken karşılaştığı zorluk ve sıkıntılara direnip, sonucu O'na havale eder. Çünkü *"Çalışanların mükâfatı ne güzeldir. Onlar, sabreden ve yalnız Rablerine tevekkül eden kimselerdir."*⁶⁴⁴ ayeti gereği; çalışma, sabır ve tevekkülü birlikte yaşar. Dolayısıyla tevekkül, her türlü zorluğa karşı, sabırla direnip, kendini güvende hissetmenin kaynağını teşkil etmektedir. (Önal, 2008: 441, 464-465)

⁶³⁹ Bkz. Nisa Suresi, 4/71.

⁶⁴⁰ Bkz. Enfal Suresi, 8/60.

⁶⁴¹ Bkz. Nisa Suresi, 4/102.

⁶⁴² Bkz. Duhan Suresi, 44/23.

⁶⁴³ Bkz. Meryem Suresi, 19/25.

⁶⁴⁴ Bkz. Ankebut Suresi; 29/58-59.

3.1.3.3.5. Sabır

"Alıkoymak, menetmek, hapsetmek, tutmak, vazgeçmek, darlıkta kendini tutma, birini bir şeyden alıkoymak, dayanmak, kefil olmak, şecaat" gibi lügat anlamları taşıyan "sabır", ıstılahta *"musibetlerin, ibadetlerin ve haramların zorluklarına karşı tahammül göstermek, nefse ve şeytana değil Allah'a ve Peygamberine uymak, iman edip salih ameller işlemeye devam etmektir."* Türkçe Sözlükte tanımlandığı gibi *"acı, yoksulluk, haksızlık... gibi üzücü durumlar karşısında ses çıkarmadan, onların geçmesini beklemek erdemi"* değil, bu olaylarla karşılaşıldığı ilk anda, olayın etkisine kapılmamak için tahammül etmek ve sonra bunlardan kurtulmak için gerekli tedbirleri almak adına çalışmak, gereksiz davranış ve serzenişlerden kaçınmak, isyan etmemek, *"musibetlerden ibret alıp işini, gücünü, halini ve ahlakını düzeltmektir."* (Karagöz, 2002: 6-7; Şahin, 2006: 77-79)

Dolayısıyla kişiyi olağan halinin dışına çıkmaya zorlayan olaylara karşı sabır, içinde bulunulan durumu sakin ve soğukkanlı bir şekilde karşılayarak, acele ile karar vermeksizin zorluğa göğüs germe ve çözüm arayışı içerisine girme; yaşanan sorunu öncelikle kabullenip ardından da çözümünü bulma yönünde çaba sarf etmektir. (Hökelekli, 2013b: 117-118)

"Darda tutmak" diye tanımlanan sabrın, *"bunaltan bir felakete karşı gösteriliyorsa, buna 'göğüs genişliği' denir; zıddı ise 'bunalma' olur"* (El-İsfahânî, 2010: 576) şeklindeki yorumu, zorluk ve sıkıntı ile karşılaşan bireyin, olayın etkisine kapıldığında, bunalacağını; göğüs genişliğini/inşirahı beraberinde taşıyan sabırla karşılayıp kapılmadığında ise ferahlığa ereceğini ve yapması gereken en güzel davranışı yapabilme imkânına ulaşmış olacağını ifade etme imkânı sunabilmektedir. Ancak *"iman, düşünce, çalışma ve sosyal hayatta önemli bir yere sahip"* olan ve *"hayatın her safhasında ihtiyaç"* duyulan sabır, zaman içerisinde, Kur'an'daki anlamını yitirerek; *"bela ve musibetler karşısında direnç"* gösterip *"hayırlı bir çabada zorluklara karşı dayanıklı"*, metîn ve cesur olma anlamından uzaklaşarak, *"bela ve musibetler karşısında, eli kolu bağlı"* kalıp *"mahkûmiyete ve haksızlığa boyun eğmek olarak"* algılanmaktadır. (Önal, 2008: 440)

Sabır;

- musibetlere⁶⁴⁵,
- insanların kötülüklerine⁶⁴⁶,
- hastalıklara⁶⁴⁷,
- öfkeye⁶⁴⁸,
- mümin olmayanların eza ve alaylarına⁶⁴⁹,
- kötülükle mücadeleye⁶⁵⁰ karşı gerekli olduğu gibi
- nimetlerin şükrüne⁶⁵¹,

⁶⁴⁵ Bkz. Bakara Suresi, 2/155-156. Musibetlere rıza ile sabır, onlardan kurtulmak için çalışmaya ve Allah'tan yardım istemeye mani değildir. Başkalarına şikâyeti terk etmek, Hz. Eyyub gibi Allah'a yönelmek (Bkz. Enbiya Suresi, 21/83; Sad Suresi, 38/41, 44); Allah'ın, darlık ve sıkıntıyla insanları karşılaştırmasının, Allah'a yönelmeleri için olduğunu, Ona yönelip yalvarmayanların kınandığını (Bkz. Enam Suresi, 6/43; Araf Suresi, 7/94; Enbiya Suresi, 23/76) ve müminin şiarının, canına ve malına gelen musibetlerde kusuru kendisinde arayıp (Bkz. Şura Suresi, 42/30), kaldırmaması için Allah'a yönelmek olduğunu (Bkz. Yunus Suresi, 10/1, 17) idrak etmektir. (Karagöz, 2002: 9-10)

⁶⁴⁶ İnsanın, kendisine yapılan kötülüğe, misli ile mukabele etme hakkı olmakla birlikte, sabrederek kötülüğün bağışlanması ve kisasın terk edilmesi tavsiye edilmektedir (Bkz. Nahl Suresi, 16/126; Şura Suresi, 42/40; Nur Suresi, 24/22; Fussilet Suresi, 41/35). (Karagöz, 2002: 10-11) Fussilet Suresi, 41/34-35. ayetlerde de, kötülüğe iyilikle mukabelelenn öneminden bahsedilmekte ve bu güzel davranışa *ancak sabredenlerin ve hayırdan büyük payı olanların kavuşturulacağı* bildirilmektedir. Kişinin, intikam almaya gücü yettiği halde sabredip affetmesi, nefsin faziletlerinin artarak ahlakın olgunlaşması, zor olmakla birlikte kazançlı bir amel olarak (Çanga, 2008: 76) tanıtılmaktadır.

⁶⁴⁷ Hastalıklara sabır, deva ararken feryad edip isyana dalmadan, Allah'tan şifa istemeyi ihmal etmeden (Bkz. Şura Suresi, 26/80) gerekli tedbirleri almak, metanetli olup gereksiz üzüntü ile sızlanmaya kapılmamak, ümidi yitirmemektir. (Karagöz, 2002: 13) Başa gelenlerin hayır mı, şer mi olduğu konusu bilinemeyebilmektedir. Zira bazı ayetlerin sonunda *"Allah bilir siz bilmezsiniz"* (Bkz. Bakara Suresi, 2/216, 232; Âl-i İmrân Suresi, 3/66; Nahl Suresi, 16/74; Nûr Suresi, 24/19) buyrulmaktadır. Bu nedenle acele etmeden hayırlı olanı istemek uygun görülmektedir. Kur'ân'da sabırlı bir kul olarak tanıtılan Eyyüb Peygamber, başına gelenleri *"Şüphesiz ki ben derde uğradım, sen ise merhametlilerin en merhametlisin"* (Bkz. Enbiyâ Suresi, 21/83; Sa'd Suresi, 38/44) diyerek, şikâyet ve isyana dalmadan, durumunu arz ederek dua etmiş; Rabbinden hayırlı olanı takdir buyurmasını dilemiştir. (Yalçınkaya, 2010: 88)

⁶⁴⁸ *"Kızdıkları zaman affetmek"* (Bkz. Şura Suresi, 42/37) müminlerin özellikleri arasında iken, cennetin kendileri için hazırlandığı muttakilerin özelliği de öfkelerine hâkim olup insanları bağışlamaları (Bkz. Âl-i İmrân Suresi, 3/134) olarak bildirilmektedir. (Karagöz, 2002: 13)

⁶⁴⁹ Bkz. Âl-i İmrân Suresi, 3/186; Müminun Suresi, 21/110; Büruc Suresi, 85/4-8. Bu sabır, onlara karşı tedbir almamak, savunmaya geçmemek, sessiz kalmak ve çaresizce boyun eğmek değil, Allah'a karşı gelmekten sakınarak Onun vikayesine girmek, hazırlıklı olmak, gerekli tedbirleri almak, karşılaşıldığında yılmamak, gevşeklik göstermemek ve sebat etmektir. (Bkz. Âl-i İmrân Suresi, 3/120, 146; Enfal Suresi, 8/15, 45, 60) (Karagöz, 2002: 14-15)

⁶⁵⁰ Bkz. Bakara Suresi, 2/109, 208, 249; Âl-i İmrân Suresi, 3/110, 142, 146; Nisa Suresi, 4/95; Enfal Suresi, 8/15-16, 39, 66; Tevbe Suresi, 9/36; Ankebut Suresi, 29/6; Muhammed Suresi, 47/31.

⁶⁵¹ Nimetler de musibetler gibi insanları denemek içindir ve varlıkları da yoklukları da insanın, *ümitsizlik, nankörlük, şükür ve şımarıklık* konularında denenmesi içindir. (Bkz. Hud Suresi, 11/9-11, İsra Suresi, 17/16) *"Bu itibarla insanın musibet karşısında üzgün, ümitsiz ve nankör olmayıp sabretmesi gerektiği gibi, nimetler karşısında sevinip övünerek şımarıp azmaması ve nimetlerin şükrüne sabretmesi"* yani *"nimeti verenin Allah olduğunu bilmek, nimetleri meşru yollarda değerlendirmek, servetinden fakirin hakkını vermek, nimeti ile kibirlenmeyi ve şımarıp azgınlık etmeyi terk etmesi"* gerekmektedir. (Karagöz, 2002: 17-18)

- iman ve kulluk etmeye⁶⁵² ve
- başarıya ulaşmak⁶⁵³ için de gerekmektedir. Dolayısıyla insanın dünya ve ahiret nimetlerine ulaşabilmesi; hayatını, afiyet ve huzur içinde sürdürebilmesi; dünyadaki sıkıntı ve zorluklara direnebilmesi için sabır kavramını idrak edip hayatına katabilmesi, bunun için de Allah'ın yardımını talep etmesi⁶⁵⁴ gerekmektedir. Aksi takdirde *"hastalık, stres, öfke, kavga, geçimsizlik, uyumsuzluk ve başarısızlık gibi maddi ve manevi pek çok sıkıntı ve hezimet"* kaçınılmaz olmaktadır. (Karagöz, 2002: 5, 9-19)

Sabrın, *"tahammüllü olmak, sebatkârlık veya dayanıklılık"* anlamına geldiğini ifade eden İzutsu (2013: 177-179), ayetlere⁶⁵⁵ dayanarak, imanın, olumsuz şartlar altında kaldığında kendisini gösteren sabrın, *"imanın yani Allah'a gerçekten inanmanın asli bir boyutunu temsil eder nitelikte"* olduğunu ve yine ayetlere dayanarak, sabır kelimesi ile İslam⁶⁵⁶ ve takva⁶⁵⁷ kelimeleri arasında açık bir anlam ilişkisi kurulduğunu belirtmektedir. Çok sevdiği evladının vefatı dahi olsa, meydana gelen iyi ve kötü her şeyin, Rabbinin kudreti ve iradesi dâhilinde olduğuna inanan mümin, başına gelene razı olup sabretmektedir. Benzeri durumlarla *"mümin, imanla desteklendiği gibi onun imanı da"* denenmektedir. Yaşanan felaketi, isyanla değil de, sabır ve tevekkülle karşılaması, imanının değerini ortaya koymaktadır. Zira Kur'an, müminleri; sıkıntıda, savaş ve hastalık halinde sabredenler⁶⁵⁸ olarak tanımlamaktadır. (Alper, 2002: 104-105) Çocuğunun ölümü nedeniyle kendini kaybederek, isyankâr ve kırıncı davranışlar içine girip, hatasını sonradan fark eden bir kadını Hz. Peygamberin, *"Makbul sabır, musibetle karşılaştığın ilk andakidir"* şeklinde uyardığı (Şahin, 2006: 80) bildirilmektedir. Karşılaşılan herhangi bir problemin, sıkıntıya sebep olması normal karşılanmaktadır. Ancak itidali koruyup, sabır konusuna *"Çilesiz gelişme ve değişme olmaz. Kaliteli insanın yetişmesi de bir çile ve sabır işidir. Eğer iyi değerlendirilebilirse, kişinin huzursuzluğu, gerginliği,*

⁶⁵² Allah'a kulluk için yaratılmış olan insanın (Bkz. Zariyat Suresi, 51/56) Ona kullukta ve ibadette devamı (Bkz. Meryem Suresi, 19/65; Taha Suresi, 20/132; Enfal Suresi, 8/46) ve yasaklara sabretmesi istenmektedir (Karagöz, 2002: 18)

⁶⁵³ İnsanın her türlü gayretinde başarıya ulaşabilmesi; azimli, sabırlı olmasını ve Allah'ın yardımını istemesini gerektirmektedir. (Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/159-160; Ankebut Suresi, 29/58-59; Yusuf Suresi, 12/90) (Karagöz, 2002: 19)

⁶⁵⁴ Bkz. Nahl Suresi, 16/127.

⁶⁵⁵ Bkz. Enam Suresi, 6/34; Müzzemmil Suresi, 73/10-11; Müminun Suresi, 23/109-111.

⁶⁵⁶ Bkz. Araf Suresi, 7/123-126.

⁶⁵⁷ Bkz. Araf Suresi, 7/128.

⁶⁵⁸ Bkz. Bakara Suresi, 2/177.

*mutсуzluđu, sıkıntısı ve depresyonu*⁶⁵⁹, *onu uyandırmaya çalışan dostlarıdır*" şeklinde farklı bir yaklaşımın seçilmesinin, direnme gücünü artıracak (Sert, 2004: 197, 199) belirtilmektedir. Kur'an'da müminlerin önemli vasıflarından biri olarak vurgulanan sabrın, özellikle "Allah yolunda dayanmak ahlâkı" ile birlikte geçtiği; iman edip, imanlarını her türlü zorluğa rağmen korumak için dirençli sabır gösterenlerin övüldüğü ve bu kimselerin sabır gerektiren bütün işlerde aceleci değil, dengeli ve ölçülü bir şekilde hareket etmeyi ahlâk haline getirdikleri; gerektiğinde günahlara bulaşmama yolunda direnerek ve arzularına hâkim olarak, gerektiğinde de ahiret hayatını kazandırıcı amellerde sebat göstererek muttaki olmak ve rıza makamı gibi sabır makamından daha üst makamlara eriştikleri (Ece, 2000: 556) bildirilmektedir. Dolayısıyla sabır, sırat-ı müstakîmde sabit olabilmek, vasat ümmet olmak ve bu halde sebat edebilmek olarak ifade edilebilir.

Mutlak ve zorunlu olmayan Allah'ın yardımı, "sabr" ve "kötülüklerden sakınma" anlamındaki "ittika" gibi kulun iradesiyle ilgili şartlara bağlı olması hasebiyle de "sabr", önem arz etmektedir. (Karagöz, 1996a: 54) Çünkü "sabr", içinde bulunulan darlık ve sıkıntının atlatılmasında manevi desteği kazandırabilecek olan güzel davranışlardandır. "Sabır ahlâkı" sayesinde, dayanılması zor sıkıntılara dayanılabildiği gibi "bir hakkı savunma", "Allah'ın emirlerine uyma, yasaklarından sakınma", "elde olmadan başa gelenleri kolaylıkla atlatma" ve "zor işlerin üstesinden gelme" de ancak "sabr ahlâkı" ile mümkün olmaktadır. Ayrıca mü'minler sabrın şartlarını yerine getirdikleri takdirde Allah'ın onları destekleyeceği⁶⁶⁰ ve kulluklarında karşılaştıkları zorluk ve sıkıntılara sabredip, işin gereğini yaptıklarında, Allah'ın, sabredenlerle birlikte olduğu⁶⁶¹ ayetlerde belirtilmektedir. Öte yandan "sabırsız insanların", küçük olaylardan rahatsız olarak, çok fazla şey isteyerek, ellerindeki nimetlerin kıymetini bilmeyerek, az bir darlıkta perişan olarak tahammülsüzlükleri sebebiyle her zaman darlık içinde oldukları (Ece, 2000: 555-556, 558) eklenmektedir. Enfal Suresi, 8/46. ayetin mealini açıklarken, "sabretmek" için Mevdudi'nin şu açıklamayı yaptığı bildirilmektedir: *"Duygu ve arzuları kontrol altında*

⁶⁵⁹ "Sevilen bir şeyden vazgeçmekle bağlantısı olan duygu, depresyondur. Ruhen sağlıklı kişilerin tekâmül etmesi gerekir; ruhsal tekâmülün ayrılmaz bir parçası da eski benliğinden vazgeçmektir; o halde depresyon aslında normal ve temelde sağlıklı bir olaydır. Ancak vazgeçme süreci herhangi bir nedenle müdahaleye uğrar ve depresyon uzar ve bu sürecin tamamlanmasıyla birlikte çözülmezse, o zaman anormal ve sağlıklı olduğu söylenebilir." (Peck, 2013: 69)

⁶⁶⁰ Bkz. Al-i İmran, 3/ 125, 186; A'raf, 7/ 137; Nahl, 16/ 96.

⁶⁶¹ Bkz. Bakara, 2/153, 249; Enfal Suresi, 8/ 46, 66.

tutmak, acelecilik, şaşkınlık, ümitsizlik ve açgözlülüktan sakınmak; soğukkanlı olmak ve düşünceli kararlara varmak, tehlike ve zorluk anlarında bile yanlış adım atmamak; çok büyük belalarla karşılaşıldığında ve çok kötü bir durumda olduğunda dahi kontrolü kaybetmemek; görünürde yardımcı olan bir araçla amaca gecikmeksizin hemen ulaşmak için acele davranışta bulunmamak ve dünyevî kazanç ve faydalar elde etmeye veya nefsin eğilimlerine kendini kaptırmamaktır." (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 28) Dolayısıyla sabır, iyi ve kötü hal arasında fark gözetmemek ve her iki durumda da ruh huzurunu korumayı ifade etmektedir. Normal şartlar altında akıldışı arzu ve dürtüleri kontrol altında tutabilmek; beklenmedik zorluklarda ruhsal çöküntü ve ümitsizliğe düşmeden "sükûnet, iyimserlik ve ümitte ayakta kalmayı sürdürmek" hep sabırla mümkün olmaktadır. (Hökelekli, 2013b: 118)

Sabrın, ayetlerde namaz⁶⁶² ve oruçla ilişkilendirilmesine de dikkat çekilmekte; namaz kılmanın ve oruç tutmanın, hem birer sabır denemesi olduğu hem de inancı somut bir şekilde ortaya koyduğu belirtilmektedir. Çünkü insan, en zayıf yönleri olan yeme-içme ve şehvetini, Allah istediği için erteleyebilmekte ve bu konudaki zorluklara sabredebilmektedir. (Ece, 2000: 557) Bu nedenle bir sabır eğitimi olan oruç; aynı zamanda irade, bilinç ve anlayış eğitimi olarak da işlev görmektedir: İnsanın, kendisini kontrol etmesini, arzu ve istekleri ile çevreden gelen yanlış sevk edici unsurlara karşı bilinçli ve duyarlı davranmasını; zorluk ve sıkıntılara dayanarak tahammül gücünü artırmasını; kötülüklerle mücadele edip direnme kabiliyeti ile gelişmesini; zorda, darda kalanları ve ihtiyaç içinde bulunanları anlamasını sağlamaktadır. Bireysel ve toplumsal korunma üzerine tesiri büyük olan oruç, geçmiş ümmetlere⁶⁶³ de farz kılınmış ve "kendisiyle buluşan insanı şeytandan, kötü duygu, düşünce ve amellerden, insanlara ve diğer yaratılmışlara karşı kötü muameleden, kendine kötülük etmekten, mutsuzluktan, günahdan, ruhsal çöküntüden, stresten vs" koruyucu olmaktadır. (Okumuş, 2014: 36-37)

"Sabır" kavramını, "Ferdin kendi iç dünyasıyla olan münasebetlerinden doğan ahlâkî davranışlar" başlığı altında inceleyen ahlâkçılar, sabrı; "sebat ve itidal" kavramları ile birlikte ele almakta ve "itidal", musibet ve felaket anında düşünmeyi kaybetmemek, hiddet ve ifrata veya korkuya düşmemek, şeklinde tanımlanmaktadır. İtidali kendisine mâl eden bireyin, hiçbir zaman lüzumundan fazla korkuya ve arzuya düşmeyeceği, sevincin ve ıstırabın etkisinde fazlaca kalmayacağı belirtilmektedir. Saadetin temelini "sebat" üzerine dayandıran ahlâkçılar, mutsuzluğun ve can

⁶⁶² Bkz. Bakara Suresi, 2/ 45, 153.

⁶⁶³ Bkz. Bakara Suresi, 2/ 183.

sıkıntısının temelini de "acele, tereddüt ve vesveseye" bağlamakta; sabrın, yaşandığı yere bağlı olarak ifade edildiğini bildirmektedirler: Musibete karşı gösterilen sabrı "iffet", savaşta gösterilen sabrı "şecaat", öfke ve kini yenmek üzere gösterilen sabrı "hilm" ve zevk verici şeylerin azıyla yetinmek için gösterilen sabrı da "kanaat" şeklinde isimlendirmektedirler. Sabırdaki asıl hedefin, "beklenmedik olaylar karşısında insanın tedirgin olmaması" olduğunu; sabırsızlık ve sebatsızlıktan kurtulmak için de geleceğe ümitle bakılması gerektiğini (Erdem, 2002: 126-127) vurgulamaktadırlar. El-İsfahânî (2010: 576-577) ise musibetten dolayı nefsi hapsedmenin "sabr", zıddınının "feryad"; savaşta gösterilen sabrın "şecaat", zıddının "korkaklık"; konuşma konusundaki sabrın "sır saklamak", zıddının "sırrı ifşa etmek" olduğunu ve "intizar/bekleme"nin de *"Rabbinin Hükmi gerçekleşinceye kadar sabret"*⁶⁶⁴ ayeti gereği sabırdan ayrılmaması gerektiğini; çünkü *"kâfirlere karşı Rabbinin senin için vereceği hükmi bekle"* buyrulduğunu ifade etmektedir.

Mü'minin hayatı sabır ve şükür arasında geçtiğinden, Kur'an'da, bazen sabırla birlikte anılan ve mü'minin psikolojisini şekillendiren "şükür", Allah'a karşı duyulan sevgi, minnettarlık, şükran duygularının ifadesi olarak ele alınmakta ve şükürün, Allah'a karşı tevazu, hayranlık ve saygı ile içtenliği yansıttığı (Ece, 2000: 559; Karacoşkun vd, 2012: 168) belirtilmektedir. İnancın iki yarısı olarak ele alınan şükür ve sabır, Kur'an'da dört ayette; "çok sabredenler" ve "çok şükredenler" şeklinde birlikte geçmektedir. Dolayısıyla sabır ve şükürün; aynı işlevin, farklı iki ucu olduğunu; nimet, sıkıntı ve acıların Allah'tan geldiğini fark edip, anlama noktasında buluştuklarını ifade etmektedir (Hökelekli, 2013b: 158)

Asr Suresi'nde bildirilen "hüsranda olmayanların" vasıfları; iman etme, salih amel işleme ve "hakkı ve sabrı tavsiye etmeleridir."⁶⁶⁵ İman edip salih amel işleyenlerin birbirlerine sabrı tavsiye etmesi, iman ve salih amellerin korunması; "müminler kardeştir" ilkesinin yaşatılması ve Allah'ı hoşnut etmek için gerekli görülmektedir. Kötü muamelelere karşı Hz. Peygamber'in ahabına -özellikle Mekke

⁶⁶⁴ Bkz. Tur Suresi, 52/48.

⁶⁶⁵ *"Hakkı ve sabrı tavsiye"*yi, genel olarak *"iyiliği çoğaltma ve kötülükle mücadele etme"* ve özel olarak ise *"İslam'la yenilenmek; yeniden iman etmek; kendini baştan inşa etmek"* şeklinde düşünmek de mümkündür. İslam için iyiliği yayıp çoğaltmak ve kötülüğün azalmasını sağlamak ise sosyal hayatın temeli olarak toplumların varlığının devamı için hayati öneme sahip olmaktadır. Toplumdaki herkes bu görevle yükümlü olmakla birlikte bunun kurumlaştırılması da ayetle (Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/104.) emredilmiştir. (Okumuş, 2014: 13, 189)

döneminde- "Sabret, mükâfatın cennettir!" diyerek imanı neredeyse "sabır" olarak tarif edecek kadar sabra önem verdiği (Şahin, 2006: 81) bildirilmektedir.⁶⁶⁶

Zorluk ve sıkıntıların etkisine girmemek için "nefsini tutmak" manasındaki "sabır", cesaret ve güçlü iradenin sembolü; imanın bir alameti ve mutluluğun sırlarından biri olarak tanımlanmakta ve Kehf suresi, 18/28. ayetin önemli hususlara işaret ettiği bildirilmektedir: Ayetin, arkadaşlık edilebilecek bireylerin özelliklerine dikkat çektiği; bu kişilerin özelliklerinin ise Allah'ın rızası ve cemaline kavuşma ümidi ile sabah akşam Rablerine yalvarmak olduğu; dünya hayatının süslerini isteyerek böylesi insanlardan uzaklaşılmasında gerektiği ve kalpleri, Allah dışında kalanlarla meşgul etmeden; heveslerin ardında sürüklenmeden; ümitlerine layık davranışlar içinde; sıkıntılara gönülden sabrederek yaşamak olduğu (Sert, 2004: 195-196) belirtilmektedir. Sabrın kazançları şu şekilde sıralanmaktadır: Allah sabredenleri sever; daima onlarla beraberdir; onlara yardım eder⁶⁶⁷; onları, yaptıklarının en güzeli ile ödüllendirir; bağışlar ve onlara merhamet eder; ücretlerini her iki dünyada da hesapsız derecede verir; ahiretteki mükâfatları daha büyüktür, mağfiret ve kurtuluşa ererler⁶⁶⁸. (Karagöz, 2002: 20-21)

⁶⁶⁶ Can sıkıntısının temelini, dinî istikametini kaybına bağlayan Özcan (1966: 72-73), bu düşüncelerinin dayanağının Asr Suresi olduğunu ve sabrın, Türkçemizde, bazı kimseler tarafından yanlış ifade edildiğini; 'şerre ve küfre boyun eğmek (rıza)' manasına kullanıldığını, hâlbuki şerre rızanın şer, küfre rızanın da aynen küfür olduğunu bildirmektedir: "'Asır üzerine kasem ederim ki, insanlar hüsrân içindedir.'⁶⁶⁶ 'İnnel' te'kit, te'yit ve kat'iyetin beyanıdır. 'Lefti' kelimesinde dahi aynı ifade vardır. Üst üste te'kit, üst üste te'yit. Nedir te'kit ve te'yit edilen? İnsanlar hüsrândadır. 'Husr', yani hüsrân, geniş manası ile her türlü zarar, ziyan, sıkıntı (angoisse) ve buhran ifade eder. Ne kadar hüsrân? 'husr in' deki 'in' tenvin eki de bunu gösteriyor. 'in' eki, hüsrânın vüs'at (genişlik) ve cesametinde (büyüklük), heybet ve azametini ifadesidir. Demek ki hüsrân da öyle küçük bir şey değil, azim'dir. Bu derecede büyük olan hüsrân, acaba gelip geçici midir? 'İnnel insan e lefti husr in' cümlesi, cümle-i ismiye olduğu için, hüsrânın sübut ve devamına delalet etmektedir. O halde vukuu kat'i, azameti kat'i ve devamı kat'i olan böyle bir hüsrândan kurtulmanın çaresi nedir? Üçüncü ayet-i kerime de bunun ifadesidir:

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ

Evet, kurtulmanın çaresi vardır. إِلَّا الَّذِينَ; ancak, yani istisna edilmiştir. Kimler?

a) آمَنُوا (iman edenler) yani Peygambere ve Peygamberimizin bildirdiği şekilde Allah'ı tanıyıp, inananlar.

b) وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ve inandıkları Allah'ın emirleri üzere hareket (amel) edenler.

c) وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ (ve inandıkları hakkı tavsiye edenler) Sözle, yazı ile mali ve fikri ve bedeni bütün kudreti ile.

d) وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ (ve sabrı tavsiye edenler.) Yani Hak yolunda sabır ve tavsiye...

Hülasa, demek oluyor ki, inanmak (a) bu inanca uygun amel etmek (b) fikri, bedeni ve mali bütün kudreti ile Hak yolunda ve Hakkı tavsiye yolunda bulunmak (c) ve nihayet sabır etmek ve sabrı tavsiye etmek, yani bu yolda, cesur, sadık, azimkâr, sebatkâr: mütakâmil olmak (d) sureti ile bu dört vasıfla muttasıf olan insanlar, işte bu hüsrândan müstesnadır."

⁶⁶⁷ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/46, 125, 146.

⁶⁶⁸ Bkz. Nahl Suresi, 16/41-42, 96, 110; Kasas Suresi, 28/54; Zümer Suresi, 39/10; Ahzab Suresi, 33/35; Müminun Suresi, 23/111; Furkan Suresi, 25/75; İnsan Suresi, 76/12-21; Rad Suresi, 13/24.

3.1.3.3.6. İstişare

Fikir danışmak (Yeğin vd., 1992: 477) anlamına gelen istişare ve şûrayı İslam toplumunun ilkesi haline getiren ayet⁶⁶⁹, Mekke döneminin sonlarına doğru nazil olmuştur. (Sarıçam, 2002: 117) Şûrâ Suresi, 42/32-39. ayetler, içinde bulunulan zorluk ve sıkıntıların aşılmasında yerine getirilmesi gerekli hususları vurgulamaktadır: İnsanlara verilenlerin, dünya hayatının geçimi için; daha hayırlı olan Allah katındakilerin ise iman edip Rablerine tevekkül edenler için olduğu bildirildikten sonra iman ve tevekkül edenlerin özelliklerinin, büyük günahlardan ve çirkin işlerden kaçınmak; gazaplandıklarında bağışlamak; Rablerinin çağrısına yönelmek; namazı kılmak; işleri aralarında şûrâ/istişare ile yapmak; kendilerine verilen rızıktan infak etmek ve kendilerine bir saldırı isabet ettiğinde yardımlaşarak kendilerini savunmak (Karagöz, 1996: 183-184) olduğu bildirilmektedir.

Medine döneminde istişare ile ilgili olarak nazil olan (Sarıçam, 2002: 403) Al-i İmran Suresi, 3/159. ayette Hz. Peygamber'in yumuşak davranışlarının, insanların etrafında toplanmasına sebep olduğu bildirildikten sonra iş hakkında onlarla istişare etmesi, ancak karar verdikten sonra da Allah'a güvenerek, tevekkül etmek gerektiği (Fersahoğlu, 2015:165) bildirilmektedir. Ardından gelen ayette ise müminlerin de; yardımın ve zaferin Allah'tan olduğunu bilerek, Ona güvenip tevekkül etmeleri gerektiği vurgulanmaktadır. Allah'a iman ve tevekkül ile birlik içinde istişare edilerek atılan adımın, Allah'ın yardımını celp edici bir etken olduğu söylenebilir. Zira Allah'a güvenmek ve bu güvende kararlılık göstermenin, rüştünü ispat edip istikamet üzere olmaya işaret eden güçlü bir şahsiyetin ürünü olduğu bildirilmekte ve Allah Teâlâ da, kendisine güvenenleri sevdiğini, onların dostu olduğunu ve "*Rabbimiz Allah'tır*" deyip, dosdoğru gidenlere, korku⁶⁷⁰ ve üzüntünün olmayacağını⁶⁷¹ haber vermektedir. (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 84-86)

⁶⁶⁹ Bkz. Şura Suresi, 42/38.

⁶⁷⁰ Korku; karşılaştığımız nesneye veya içerisinde bulunduğumuz duruma değil, kendi düşüncelerimize verdiğimiz bir reaksiyondur. Korkan bir kişiye sosyal destek vermek; bu korkuyla mücadele etmesini sağlayabilecek donanımlarını araştırmaya çalışması için kişiyi gönüllendirme, durumun kontrol edilebilirliğini gösterme şeklinde olmalı. Bu, hem problemin çözümünde hem de olumlu kişilik özelliklerinin geliştirilmesinde oldukça önemli bir rol oynayacaktır. (Gençöz, 1998: 15) Bunun gerçekleşebilmesinin de; fertlerin birbirlerine güven, merhamet ve kardeşlik duygusuyla destek olup, rahatlıkla her konuda istişare edebilmelerine bağlı olduğu ifade edilebilir.

⁶⁷¹ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/159-160, 173; Ahkaf Suresi, 46/13.

İnsanlarla paylaşımcı, destekleyici, cesaretlendirici ve güven verici ilişkiler kurmak, onlarla yakınlaşmaya yardımcı olabileceği gibi başka insanlarla kurulan iyi ilişkiler, hem stresi daha az yaşamaya hem de gerektiğinde baş etme konusunda başkalarından yardım almaya katkıda bulunmaktadır. (Yöndem, 2011: 103) Zira *Aktif Planlama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)* ve *Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma*⁶⁷² gibi stresle başa çıkma tutumlarından bir diğeri de *Dış Yardım Arama* olarak belirtilmektedir. Bu son tutumun, yani sosyal desteğe başvurmanın, "somut çözüme yönelik (enstrümental) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimi" şeklinde iki açıdan söz konusu olabildiği ve duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutu kapsayan davranışlardan oluştuğu bildirilmektedir. (Kavas, 2013: 77-78) Ayrıca insanların "dinde sosyal destek ve sıkı güven ilişkileri" yaşadıklarının; böylece dinin edindirdiği güven ve destekle, kritik yaşam olayları, ruh ve beden sağlığı başta olmak üzere genel iyilik üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunun gözlemlendiği (Apaydın, 2010: 68) bildirilmektedir.⁶⁷³

Kur'an'a göre, müminlerin vasıflarından biri olan istişare ile hareket etme hususunda da Hz. Peygamber, yakın arkadaşlarının görüşlerini dikkate alıp onlarla istişare ederek, örneklik teşkil etmiştir.⁶⁷⁴ Onun kurduğu toplumda her Müslüman'ın sözüne değer verilmiş; topluma katılma hakkına sahip olduğu ve değerli olduğu ifade edilmiştir. Yaptığı istişare toplantılarında bütün Müslümanları dinleyip, görüşlerine değer vermiştir. Uhud Savaşı için yapılan toplantıda olduğu gibi kendi görüşüne aykırı bir görüş de sunulsa, çoğunluğun görüşünü kabul etmiştir.⁶⁷⁵ (Demircan, 2014a: 48, 71)

⁶⁷² "Bu faktör başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır." (Kavas, 2013: 78)

⁶⁷³ "Kişilerin başa çıkma sürecini olumlu etkileyen sosyal destek, huzurlu bir ortamın oluşması için altı farklı kökensel işlevi barındırır: Bağlanma duygusunu geliştirir, sosyal birliği sağlar, bireye yetiştirme ortamı sunar, kişinin kendi değerine yeniden inanmasına imkân hazırlar, güvenli birlik duygusunun hissedilmesine fırsat tanır, bireyin aradığı kaynakları bünyesinde barındırır. Sonuç olarak; sosyal destek üç noktada bireye fayda sağlar. 1. Duygusal destek sunar. 2. Hissedilir, görülür bir destek sunar. 3. Bilgiye dayalı destek verir." (Gün, 2012: 29)

⁶⁷⁴ Hz. Peygamber, dünyevî meselelerde, savaş öncesi ve esnasında, ezanın meşru kılınmasında olduğu gibi hakkında vahiy gelmemiş dini hususlarda istişare etmiştir. Ebu Hureyre, "Resulullah'tan daha fazla arkadaşları ile istişare eden hiçbir kimse görmedim." Demıştır. (Sarıçam, 2002: 296)

⁶⁷⁵ "Uhud savaşından önce savaşın nasıl yapılacağı hususunu; kendisi farklı düşündüğü halde çoğunluğun fikrine saygı duymuş ona göre davranmıştır. Hendek savaşında Selman'ı Farisi'nin fikrini kabul edip şehrin etrafına hendek kazdırmıştır. Bedir savaşında çadırın yeri hakkında, ileri gelenlerden biri olarak da sayılmayan Hubab bin Münzir itirazını dile getirmiş ve sonunda onun fikri kabul görmüştür." (Gül, 2007: 65)

3.2. HZ. PEYGAMBERİN YAŞADIĞI ZORLUK ve SIKINTILARI AŞMADA MANEVİ DESTEK OLARAK İNŞİRAH SURESİNDEKİ İLKELERİN ÖRNEKLERİ

Kur'an-ı Kerim, Hz. Peygamber'in hayatının şahitlik üzerine kurulu olduğunu ve O'nun; Allah'ın yoluna davet edici, müjdeleyici, uyarıcı, aydınlatıcı bir kandil olarak gönderildiğini⁶⁷⁶; "Allah'a ve ahiret gününe kavuşmayı uman, Allah'ı çok zikreden kimseler için Onda güzel bir örnek bulunduğunu"⁶⁷⁷ bildirmektedir. *"Bu örneklik, hayatın bütünü için geçerli bir örnekliktir."* (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 83) İnşirah Suresi, Duha Suresi ile birlikte; özelde Hz. Peygamber'e hitapla, genelde Ona tabi olan inananların da; "terk edilmediklerini, doğru yola erdirildiklerini, sırtlarındaki ağır yükün kaldırıldığını, göğüslerini bunaltan olaylara karşın göğüslerinin ferahlatıldığını, sonu önünden hayırlı olan hayat yolculuğunun akıbetinin hoşnutluk olacağını" haber vermekte; onlara da "bazı yükümlülükler" yüklemektedir:

- Zorlukla beraber kolaylığın var olduğuna inanmak;
- Yetime hor bakmamak;
- El açıp isteyeniyi azarlamamak;
- Boş kalmamak;
- Rabbin nimetini anlatmak;
- Hep Rabbe yönelerek ancak O'ndan ümit etmek.

Bu sebeple ve "Yaratan Rabbinin İsmi ile oku."⁶⁷⁸ ayeti gereği, Hz. Peygamber'i örneklemek isteyenlerin, " اِقْرَأْ " emrinin ifade ettiği anlama⁶⁷⁹ göre şekillenmeleri gerekmektedir. (Akyüz, 2010: 21; Fersahoğlu ve Demir, 2014: 83)

Bugün Müslümanların peygamber algısının, Hz. Peygamber'in hayatını bir bütün olarak kuşatacak nitelikte olmadığı için hem Müslümanların, Peygamberlerini anlamalarındaki en önemli çıkmazı oluşturduğu (Demircan, 2014a: 24); hem de bu parçalanmış Peygamber algısının, Müslümanların birbirlerini anlamalarına ve bir

⁶⁷⁶ Bkz. Ahzab Suresi; 33/45-47.

⁶⁷⁷ Bkz. Ahzab Suresi; 33/21.

⁶⁷⁸ Bkz. Alak Suresi; 96/1.

⁶⁷⁹ "Kur'an'ın ihtiva ettiği çok çeşitli mevzuların ve cüz'i manaların hepsi, bir tek külli mananın etrafında dönmektedir: İnsanları, kendi fikir ve iradeleriyle Allah'a kulluğa çağırmaktır. Onları kul olarak yaratmış olan Allah, iradeleriyle de bu kulluğu kabul etmelerini, kendilerini Yaratana göre tanzim etmelerini, ... istemektedir." (Güneş, 2014: 79)

araya gelip dayanışma içinde yaşamalarına engel olduğu ifade edilebilir. Oysa "Kur'an-ı Kerim, Hz. Peygamber'in ahlakı üzerine yaşamayı Allah'ı sevmeye veya sevmeme ile eş tutmuştur: 'De ki: Eğer Allah'ı seviyorsanız, bana uyun ki Allah da sizi sevsin ve günahlarınızı bağışlasın...'"⁶⁸⁰ Peygamber'e uymak, Allah sevgisiyle alakalı olmakla birlikte, Allah sevgisine nail olmak da, Peygamber'e uymaya bağlanmaktadır. Bu uymanın da, sevgi ve dostluk duygularını; Allah'a ve Peygamberine yönlendirerek gerçekleştirilmesi istenmektedir.⁶⁸¹ (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 78, 131; Söylemez (ed), 2006: 185) Ancak Peygamberlerin Allah tarafından seçilmiş olmaları; insanların bir kısmını, onların birer "beşer" olduğunu unutup, kendi hayatına örnek alamamasına; bir kısmının da "beşer" olması ve sıradan insanlar gibi yaşaması hasebiyle "seçilmiş" olmasını kabullenmekte zorlanmasına ve Onlara tabi olamamasına sebep olmaktadır. Yani Peygamber aynı kişi olmakla birlikte, insanlar, algıları sebebiyle gruplara ayrılmaktadır. Oysa bu seçme ve tercih etmenin, birilerine doğuştan tanınan bir ayrıcalık veya verilen bir üstünlükle değil, ehliyet ve liyakat sebebiyle yapıldığı ve bu seçimde, onların temiz karakterlerinin de rolünün bulunduğu görülmektedir: Sâd Suresi; 38/17'de Hz. Davud için kullanılan "إِنَّهُ أَتَابٌ"⁶⁸² tanımı, aynı surenin 30. ayetinde oğlu Hz. Süleyman'ın ve 44. ayette ise Hz. Eyyub'un kulluklarının güzelliği vurgulanırken de geçmektedir. Peygamberlerin bir kısmından bahseden Sad Suresi 47. ayette ise her birini "seçilmişler, ıstıfâ edilmişler" nitelemesiyle; "hem kul olarak hem de hususi bir misyonla elçi olarak Allah tarafından uygun bulunma ve seçilmeyi, ilahi rıza ve kabul makamına daha çok yakın kılınmayı ifade etmekte" olduğu bildirilmektedir. Öte yandan Hz. Peygamber'in; kendi içlerinden, kendileri gibi bir insan olmasını kabullenemeyen müşriklerin, bu anlayışlarının yanlışlığını ifade eden ayetlerin⁶⁸³ de gösterdiği gibi, Peygamberler, insanların dertlerini, düşünce ve sevinçlerini, yaşadıkları hayatı anlayabilmeleri ve örnek olabilmeleri için insanlar arasından seçilmişlerdir. Hz. Peygamber'in de doğumundan ölümüne kadar bir insan olarak yaşamış olduğunun delillerinin, Kehf Suresi; 18/110⁶⁸⁴ ve Fussilet Suresi; 41/6⁶⁸⁵ ayetleri olduğu ve

⁶⁸⁰ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/31.

⁶⁸¹ Bkz. Maide Suresi, 5/55; Ahzab Suresi, 33/6; Tevbe Suresi, 9/24, 128.

⁶⁸² İsfahânî "إِنَّهُ أَتَابٌ" kelimesini açıklarken; "Günahları terk ederek ve emirleri yerine getirerek Yüce Allah'a dönen kişidir" demektedir. (El-İsfahânî, 2010: 107)

⁶⁸³ Bkz. Furkan Suresi, 25/7, 20; Rad Suresi, 13/38; Bakara Suresi, 2/151; Yusuf Suresi, 12/109.

⁶⁸⁴ "De ki: 'Şüphesiz ben, ancak sizin benzeriniz olan bir beşerim; yalnızca bana sizin ilahınızın tek bir ilah olduğu vahyolunuyor. Kim Rabbine kavuşmayı umuyorsa, artık salih bir amelde bulunsun ve Rabbine ibadette hiç kimseyi ortak tutmasın.'"

⁶⁸⁵ "De ki: 'Ben ancak benzeriniz olan bir beşerim. Bana yalnızca, sizin ilahınızın bir tek ilah olduğu vahyolunur. Öyleyse O'na yönelin ve O'ndan mağfiret dileyin. Vay haline o müşriklerin.'"

O'nun beşer olduğunun unutulmasının yanlışlığı şöyle açıklanmaktadır: “‘İnsanlar gibi insan olmak’ demek, insanüstü özelliklere, doğaüstü güçlere sahip olmamak demektir ve ‘O’nun beşere ait özelliklerinin en yüce noktasında olsa da, yine de insan olduğunu vurgulamak için kullanılır. Kur’an’da peygamberlerin nübüvvet görevi verilmeden önce korunmuş olduklarını doğrudan ifade eden ibarelere rastlanmamakla birlikte, nübüvvet hallerini tasvir eden bazı beyanlar mevcuttur. Nitekim kavminin Hz. Salih’e, nübüvvet iddiasından önce kendisinden iyilik beklenen biri olduğunu söylemesi⁶⁸⁶; Resulü Ekrem’in, inanmamakta ısrar eden kavmine bir ömür boyu aralarında güvenilir bir kişi olarak bulunduğunu hatırlatması⁶⁸⁷ peygamberlerin nübüvvetten önce de yaşadıkları toplum içinde saygın, güvenilir, iffetli kişiler olarak kabul gördüklerine işaret etmektedir.” (Demircan, 2014a: 116-117; Demircan, 2015b: 77; Sarmış, 2013: 33, 123, 236, 280; Söylemez (ed), 2006: 93; Kılıç, 2015: 23)

Bu bölümde, “Sen elbette yüce bir ahlak üzeresin.”⁶⁸⁸ şeklinde tanımlanan ahlak sahibi, kendisine gelen vahiyleri ümmetine ulaştıran, açıklayan, yorumlayıp uygulayan⁶⁸⁹, hem fitrat hem de müjde ve kolaylıklar Peygamberi⁶⁹⁰ (Kılıç, 2015: 174-177) ve İnşirah Suresi’nin birinci derecede muhatabı olan Hz. Peygamberin, zorluk ve sıkıntıların aşılmasındaki örnekliğini tespit etmeyi amaçlamaktayız. Zira bugün yaşanan ve zorluk olarak algılanan, sıkıntısıyla bunalınan birçok olguların, kişinin kendisiyle-diğer insanlarla-canlılarla ve kâinatla olan iletişim ve ilişkisindeki hata ve eksiklikler nedeniyle baş gösterdiği ve bozuk iletişim ve ilişkiler sonucu gittikçe karmaşık hâl aldığı; insanın, hatalarına şahid olup, kendisini ve çevresini kuşatan ve bozulan algısını düzeltme niyetine girdiğinde, Hz. Peygamber’in örnekliğine ihtiyaç duyulacağı ifade edilebilir.

⁶⁸⁶ Bkz. Hud Suresi; 11/62.

⁶⁸⁷ Bkz. Yunus Suresi; 10/16.

⁶⁸⁸ Bkz. Kalem Suresi; 68/4. Kalem Suresi, 4. ayet ile Şura Suresi, 42/52. (*“İşte sana da böyle emrimizden bir ruh (gönüllere can veren bir söz) vahyettik. Sen Kitap nedir, iman nedir bilmezdin. Fakat biz onu, kullarımızdan dilediğimizi, doğru yola ilettiğimiz bir nur yaptık. Şüphesiz sen, doğru yola götürüyorsun.”*) ayetin iki ortak noktası bulunduğu: 1. İkisinin de Hz. Peygamber’in vahiy öncesi durumu hakkında bilgi verdiği, 2. İkisinin de “emir/nehî” tarzında olmayıp, “haber” tarzında olduğu; dolayısıyla “Bu göreve niçin başkasını değil de beni seçtin” sorusu sorulmuş olsaydı, cevabının “Çünkü sen, muhteşem bir ahlaka sahipsin” şeklinde verilmiş olduğu (İslamoğlu, 2004: 67) bildirilmektedir. Allah Teâlâ’nın kendisine yüklediği örnek olma sorumluluğunun idrakinde yaşamış olan Hz. Peygamber; “Ben sadece güzel ahlakı tamamlamak için gönderildim.” “Müminlerin imanca en kâmil olanı, ahlakı en güzel olanıdır.” “İçinizden en çok sevdiklerim ve kıyamet günü bana en yakın olanlarınız, ahlakı en güzel olanlarınızdır.” buyurmuştur. (Söylemez (ed), 2006: 185)

⁶⁸⁹ Bkz. Maide Suresi, 5/67, 99; Ankebut Suresi, 29/18; Nahl Suresi, 16/44, 64; Nisa Suresi, 4/105.

⁶⁹⁰ Bkz. Araf Suresi, 7/157; Enam Suresi, 6/48.

3.2.1. Zorluk İçinde Kolaylıklar Vardır İlkesine Dair Örnekler

"Zorlaştırıcı değil, kolaylaştırıcı; nefret ettirici değil, sevdirci olun." buyuran Hz. Peygamberin, mescitte küçük tuvaletini yapan kişiye saldırmak istenmesi olayında insanları sakinleştirip, kirlenen yere su dökülmesini söylemesi ve ardından da bu işi yapan kişiyle güzelce konuşup sorunu çözmesi ile zina etmek için izin istediğini bildiren genci susturmak maksadıyla gence kızanlara karşı aynı şekilde yaklaşp, gencin empati kurmasını sağlayıcı şekilde onunla konuşması örnekleri; olaylara, alışılmış toplumsal tepkilerin ötesinde, çok yönlü düşünerek ve karşısındakinin içinde bulunduğu durumu dikkate alarak çözülmesinin kolaylığını göstermektedir. (Seyyar (ed), 2008: 310-311) Aynı zamanda zorluklarla kolaylıkların aslında iç içe olduklarını, sadece bakış açısının değiştirilmesi gerektiğini de göstermektedir.

Ayrıca insanın gelişimine katkıda bulunan bazı durumların da "zorluk" olarak algılandığı; böylesi durumlarda ise zorluğun içindeki "gelişimi sağlayan özellikleri" fark etmeye çalışmanın, o zorluğu kolaylaştıracağı ön görülebilir. Zira Hz. Peygamber'in, özellikle doğumundan gençliğine kadar geçen süreçte, maruz kaldığı zorlukların, Onun, yüce ahlak sahibi olması yönündeki geliştirici rahmetleri kuşattığı ifade edilebilir.

3.2.1.1.Yetim Olarak Dünya Gelmesi ve Sütanneye Verilerek, Annesinden Uzak Kalması Zorlukları ve İçindeki Kolaylıklar/Rahmetler:

Hz. Peygamber, kavmiyetçiliğin dorukta olduğu bir toplumun üyesi olarak, dünyaya, "babası vefat etmiş bir çocuk" olarak gelmiştir. Babası Abdullah, Abdulmuttalib'in sekizinci erkek çocuğudur ve diğer kardeşlerinden, sîret olarak da suret olarak da çok farklıdır. Annesi Âmine de güzellik, nesep ve ahlak itibarıyla yüksek seviyededir. (Suruç, 2015: 39, 46) Abdullah, Âmine ile evlendikten bir müddet sonra ticaret için yola çıkan kafilere katılır. Dönüş yolunda Yesrib'e vardıklarında hastalandığı için dayılarında kalır. Ancak bir zaman sonra vefat ettiği için burada defnedilir. (Avcı, 2008: 63; Suruç, 2015: 47) Hz. Peygamber'in doğumuna iki ay kadar vardır ve O, bu nedenle dünyaya yetim olarak gelir. Dedesi, torununun doğumundan yedi gün sonra verdiği ziyafette torununa, Araplar arasında

pek fazla kullanılmayan “Muhammed” ismini verdiğini ilan eder. “Neden bu isim?” sorusuna: “Çünkü arştaki Allah’ın ve yerdeki insanların övgüsüne layık bir şahsiyet olmasını arzuluyorum.” cevabını verir. (Suruç, 2015: 61; Vatandaş, 2011: 23) Çocuklarını, şehir hayatının kötülüklerinden uzak tutmak ve temiz bir ahlaka sahip olmalarını sağlamak için havası ve suyu bebeklere ağır gelen Mekke’de değil de, çölün temiz ve berrak havasında, ilk çocukluklarını geçirmek üzere, havası ve suyu daha iyi olan köylerdeki bir sütanneye verme adetleri⁶⁹¹, aynı zamanda çocukların düzgün bir Arapça öğrenmelerini de sağlamaktadır. Hz. Peygamber de bu amaçla Hevâzin kabilesinin Sa’d Oğulları kolundan, yoksul bir ailesi olan Halime’ye⁶⁹² verilir.⁶⁹³ (Çetin, 2006: 44-45; Ebu'l-Hasen Ali en Nedvî, 2004: 80; Suruç, 2015: 69) Hz. Peygamber iki yaşına geldiğinde sütten kesilir ve Halime, onu annesinin yanına götürür. Ancak O’ndan ayrılmak istemiyordur. Öte yandan Âmine, oğluna sarılır; o da artık oğlunu bırakmak istemiyordur. Halime; “Gelecek yıl onu getireyim. Burada kalırsa Mekke vebasına ona bulaşabilir,” deyince Âmine, çocuğunun iyiliği için bu teklifi kabul eder. Bu dönemde Hz. Peygamber’in; kardeşleri, kuzuları otlatmaya gidince, onlarla gitmek istediğini ve sevinçle gidip oynayarak döndüklerini, bazen de dağa çıkıp oturup gökyüzünü seyrettiğini öğreniyoruz. (Kutub ve A. Cude es-Sahhar, 2005: 33-34; Suruç, 2015: 79)⁶⁹⁴

"Babasız olması" ve gelenek gereği "annesinden uzaklaşmak zorunda kalması" gibi iki zorluğun yanı sıra, verildiği yoksul süt ailenin, bebek ve çocuk gelişiminde gerekli olan "sevgi" ve "merhamet" vasfıyla donanmış olma kolaylığının birlikte olduğunu söylemek mümkündür. Zira çocuktaki dini inancın başlangıç

⁶⁹¹ Hz. Peygamber’in, “güvenilir ve ehl-i emanet insanlardan” oluşan kabileleri sütanneliğe elverişli gördüğü bildirilmektedir. “Süt devresinde verilen süt, tabiat ve karakteri değiştirir.” anlayışı Müslümanları seçici davranmaya itmiş, sütannesi olacak kadınların temiz bünyeli, asil, helalden beslenen, akıllı, dindar ve güzel ahlaklı olmaları şartı aranmıştır.” (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 113)

⁶⁹² Sa’doğulları yurdunda o zamana dek pek az görülmüş bir kuraklığın hüküm sürdüğü, kabile halkının perişan halde olduğu nakledilmektedir. Yetim ve fakir bir çocuğu almak istemeyen kadınların hepsi kendilerine münasip birer çocuk aldıktan sonra, Mekke’ye geç giren, iffeti, temizliği, hilmî, hayâsı, yüksek ahlak ve fazileti ile kabilesi içinde tanınan Halime, eli boş dönmek için yetimi alır ve eşi Hâris de onaylayarak; “Belki de Allah, onun yüzünden bize bereket ve hayır ihsan eder” der. Evlerine döndükten sonra yaşadıkları bereket de, önce sütannenin ailesine, bir kaç hafta sonra da tüm kabileye ilahi yardımın gelişiyle sonlanır. (Suruç, 2015: 70-77)

⁶⁹³ Halime’ye verilmeden önce; bir hafta kadar emzirebilen Âmine’den sonra, daha önce Hz. Hamza’yı da emziren ve Ebu Leheb’in cariyesi olan Süveybe Hatun’da günlerce emzirir. Hz. Peygamber’in vefasının boyutlarını göstermesi açısından; Süveybe’nin bu iyiliğini ömür boyu unutmayıp, onu her gördüğünde, ona ihsan ve ikramda bulunuşunu (Suruç, 2015: 68) zikretmek gerekmektedir.

⁶⁹⁴ Hz. Peygamber, daha sonraki yıllarda, bu ailenin iyiliklerini unutmamış, Halime’yi her gördüğünde “Anneciğim” diyerek, saygı ve hürmetle yaklaşmış, aile bireylerine maddi ve manevi yardımlarını esirgememiş; Halime, eşi Hâris ve çocukları Şeyma ile Abdullah da Müslümanlığı kabul etmişlerdir. (Çetin, 2006: 45; Suruç, 2015: 84)

noktası olarak "himaye altında bulunma" şuurunun gelişmesi kabul edilmektedir. Himaye altında bulunma, başkalarından sevgi, şefkat, yardım ve ilgi görme, kendini rahat ve güvenlik içinde hissetme ihtiyacının, insanın temel güdülerinden olduğu ve çocukta "güven duygusu"nu yarattığı; bu durumun da, "Allah'ın yardımına sığınma ve O'na bağlanma" duygusuna çok benzediği bildirilmektedir. Kendisini emniyet ve güvenlik içinde hisseden; ilgi, sevgi ve şefkatle beslenen çocukların "ruhî tatmin"e ulaşacakları, bunun da kimlik duygusunun temelini oluşturacağı (Hökelekli, 2011a: 253, 261) belirtilmektedir. Hz. Peygamber'in sevgi, şefkat ve ilgi ile beslenip, güven duygusuyla tanıştığını, ruhî tatmine erişip kimlik duygusunun temelini de atıldığını⁶⁹⁵ ve aslolanın bu ihtiyaçların karşılanması olup, karşılayanın kan yakınlığının birinci derecede önemli olmadığı belirtilebilir.

Humphreys (1998: 27, 99, 106, 168), "kendinden hoşnutsuzluk" ve "nefret" duyguları ile "terk edilme" korkusunun, "güvensizlik" ve "kararsızlık" gibi bilinç öncesi duygulardan kaynaklandığını; insanoğlunun bilinçaltı ihtiyaçlarının "sevmek, önemsenmek, güven duymak, kabul edilmek, değer verilmek, fark edilmek ve saygı görmekten" oluştuğunu; yetişkinlerin "kişisel" ve "kişilerarası güven" olmak üzere iki düzeyde güven edinmeye ihtiyacı olduğunu bildirmektedir. Kişisel güvenin temelini çocuklukta atıldığını; aşırı ihmal ve suiistimal edilen çocuklarda bu güvenin yıkılarak, terk edilme, reddedilme, önemsenmeme, koşulsuz kabul edilip sevilmemeye korkusuyla yüzleşmemek için bireyden bireye değişen tepkilerle geliştirilen uyum sağlama stratejileriyle bastırıldığını belirtmektedir. Birey tarafından ve bireyi korumak için geliştirilen bu koruyucu duygu, düşünce, davranış ve tutumların aynı zamanda bireyin duygusal kırılganlıklarını fark edip çözmek için imkân tanıdığını da bildirmektedir ki onun bu bakış açısını, zorlukla iç içe olan kolaylığın fark edilmesi şeklinde yorumlamak da mümkündür. Farkına varışı gerçekleştiren danışanlarında, geriye dönük tedavi ile içinde bulundukları sıkıntı verici hallerden kurtulduklarını aktarmaktadır. Bu da, algının değiştirilmesinin, zorlukların içindeki kolaylığı görmeye vesile olduğunu ve bu inanca sahip olunduğu zaman da zorlukların aşılmaya başlandığını göstermesi açısından dikkate değer bulunabilir.

⁶⁹⁵ Yapılan klinik çalışmalarda; "birçok vakada yaşamın ilk dönemlerindeki büyük stres yaratan deneyimler"i, "katı ve çarpık kişilik örüntülerinin gelişmesine zemin hazır"ladığı, "anne babanın ihmal ya da kötü muamelesi ve şiddete eğilimli yetişkinlere maruz kalma"nın bazı bozukluklarda rol oynadığı (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 633, 640, 642) bildirilmektedir.

Yetim olarak dünyaya gelmek, dünya şartlarında önemli bir zorluk kaynağı iken, "Yetimi hor görme"⁶⁹⁶ ilahi fermanını yaşantı haline getiren yetişkinlerin hem kendi çocuklarına hem de yetimlere tesis edeceği "himaye altında bulunma duygusuyla", kendisini güvende hissedecek olan çocuklar ve yetimler için kolaylıkların görünür hale geleceği; ilgi, sevgi ve şefkatle büyüyen evlatların ve yetimlerin, ulaşacakları ruhi tatminle sağlıklı bir kimlik duygusu geliştirecekleri öngörülebilir.

3.2.1.2. Anne Yokluğunun, Annesi Hükmündeki Yengesiyle Kolaylaştırılması ve Diğer Kolaylıklar/Rahmetler:

Annesi ve dedesi ile geçirdiği ikişer yılın ardından⁶⁹⁷, dedesi vefat etmeden evvel, torununu, babası Abdullah'ın öz kardeşi olan Ebu Talib'e emanet etmiştir. Abdü'l-Muttalib'in hasta döşğinde oğullarını yanına çağırıp, "bir görev bildiği; kimin himayesine vereceğine" şöyle karar verdiği aktarılmaktadır: Ebû Leheb'e dönüp: "Senin servetin çok, lakin kalbinde merhamet az. Çocuğa yetim, yüreciği yaralı, onu hoş tutamazsın. Senin nadanca (cahil, kaba, kötü) hallerinden incinir ve üzüdür, onun için çocuğu senin eline teslim edemem!" Sonra oğlu Abbas'a dönerek: "Sen bu işe layıksın fakat senin de ailen kalabalık, gailen başından aşkın. Evlatların çok..." dediğinde Ebû Tâlib: "Babacığım, gerçi benim servetim az, zengin değilim. Fakat şefkatim üstündür. Kardeşim Abdullah'ın oğluna bakmayı ben cana minnet bilirim", der. Abdü'l-Muttalib, torununun fikrini almak için amcalarından hangisini babalığa seçtiğini sorduğunda, masum çocuk yerinden fırlayarak Ebû Tâlib'in boynuna sarılır. Böylece onun himayesine girmiş olur. Dedesi ayrıca amcasından, onu her şeye rağmen koruyacağına dair söz alır. (Berki ve Kesikioğlu, 2010: 41; Suruç, 2015: 100-101) Ebû Tâlib, son derece merhametli, pek nadir rastlanır iyi kalpli bir zattır. Yegâne hatası, fazla cömertliği sebebiyle sık sık borç almak zorunda kalmasıdır. Ebû Leheb, babasının ölümünden hemen sonra kendisini içkiye ve kolay yaşamaya vermiştir. (Hamidullah, 1972: 44; Suruç, 2015: 102) Ebu Tâlib çalışkan ve cömert, fakat fakirdir. Dürüstlüğü ve doğru yaşayışı ile çevresi tarafından sevilir, sayılır ve hürmet görür. Babası gibi içkiden uzaktır; yeğenini yanından ayırmaz; onsuz yemek yemez. Yeğeni de, sofraya kurulduğunda "sofraya saldıran diğer çocuklar gibi" davranmaz; büyükleri yemeye başlamadan ağzına lokma koymaz. Nimetlere

⁶⁹⁶ Bkz. Duha Suresi; 93/9.

⁶⁹⁷ Bkz. Rabbe Rağbet Etme İlkesine Dair Örnekler.

hürmetkâr davranır; açlık ve susuzluktan şikâyet etmez. Hem anneden hem babadan yetim kalan Hz. Peygamber, onun himayesinde, amcaoğulları ve kabilesinin diğer çocukları arasında yetişmiştir. (Sarmış, 2013: 37; Suruç, 2015: 102-103) Ebu Tâlib ve eşi Fatıma, ona yıllarca sahip çıkarlar. Yengesi Fatıma, onu, öz evladı gibi sever; sonsuz sevgi ve şefkatiyle ilgilenir. Yengesi vefat ettiğinde Hz. Peygamber çok üzülür; “*Bugün annem vefat etti.*” diyerek ağlar ve sebebi sorulduğunda: “*Nasıl üzülmeyeyim? Ben onun yanında öksüz bir çocuk iken, kendi çocukları aç olduğu halde beni doyururdu, kendi çocuklarını bırakır, benim saçlarımı tarardı; o benim annem gibiydi.*” der; gömleğini, ona kefen yaparak beraberinde kabrinde bir müddet uzanarak, kendisine yapılan iyilikleri hiç bir zaman karşılıksız bırakmaz. (Çetin, 2006: 46; Suruç, 2015: 104-105) Ebu Talib de: “*O büyük bir adam olacak.*” diye gururla bahsettiği yeğenine her zaman ilgi, sevgi ve ihtimam gösterip, yaşının küçüklüğüne rağmen ticarî amaçla Filistin’e giderken onu, kendisine yol arkadaşı olarak seçmekte bile tereddüt etmez. Amcasının ve yengesinin sağladığı sevgi dolu ortamda, ruh ve beden sağlığı güçlü şekilde gelişip, olgunlaşır. (Vatandaş, 2011: 27)

Çocuğun doğumundan itibaren beslenme kadar “*duygusal besi*”nin de önemli olduğu; bu “*duygusal besi*”yi verebilmeleri için anne ve babanın, öncelikle çocuğu istemesi ve onun varlığını kabul etmesi gerektiği; babanın, çocuğun sosyalleşmesi ve tüm gelişimi açısından büyük önem taşıdığı; babanın yokluğunun, bir anlamda çocuğun kendine güvenini yitirmesine ve buna bağlı olarak çeşitli uyum ve davranış bozukluklarına sebep olabildiği (Yavuzer, 2011: 26-27) bildirilmektedir.

Hz. Peygamber’in çocukluğunu ele aldığımızda, bu besinin, anne baba olmasa da, çocuğun varlığını kabul eden ve onu isteyip, seven diğer büyüklerin varlığıyla da karşılanabildiğini göstermektedir. Bu da, Cenab-ı Hakk’ın; “*Seni yetim bulup da barındırmadı mı?*”⁶⁹⁸ ve “*Öyleyse, sakın yetimi üzüp kahretme.*”⁶⁹⁹ ayetlerini ve Hz. Peygamber’den rivayet edilen; “*Beni Rabbim terbiye etti. Terbiyemi de en güzel şekilde yaptı.*” (Söylemez (ed), 2006:147) sözünü hatırlatmaktadır. Babasız başladığı hayatının ilk sekiz yılında, önce annesinden ve sonra da dedesinden ayrılmak zorunda kalmıştır. Ardından kendisine anne gibi sevgi gösteren yengesinin vefatı, onu çok üzmüş olsa da ne gösterilen sevgi ve merhamet şımarmasına sebep olmuş, ne de yaşadığı acılar onu akranları gibi içki ve kumar meclislerine düşürmüştür. Aksine yaşadığı hayatla,

⁶⁹⁸ Bkz. Duhâ Suresi, 93/6.

⁶⁹⁹ Bkz. Duhâ Suresi, 93/9.

küçük yaşta olgunlaşmaya, geleneksel bazı yanlışları fark etmeye ve düşünce dünyasında bazı şeyleri sorgulamaya başlamıştır. (Vatandaş, 2011: 34) Bu fark ediş ve içindeki “hayır dileyen Allah inancı”⁷⁰⁰ ile yaptığı sorgulamaların, O’nun, ruhî ve zihnî gelişimini olumlu şekilde etkilediği söylenebilir.⁷⁰¹

Hz. Peygamber’in, ilk altı yılında, toplumundaki tehlikeli unsurlardan uzak kalmış olmasıyla korunmuş olan ruhî ve zihnî sağlığının, gelişmekte olan sağlıklı kişiliğinin oluşmasında önemli etkenler olduğu ve yetişkinlerin de aynı şekilde, temas halinde bulundukları çocuk ve gençlere uygun ortam sağladığında, onların sağlıklı kişilikler geliştirmesine önemli katkıda bulunmuş olacakları ifade edilebilir.⁷⁰² Zira insan yavrusunun dünyaya gözünü açtığında dost, güvenilir ve rahat bir dünyanın varlığına ihtiyaç hissettiği ve ailede bu havayı soluduğu takdirde ruhen gelişip, olgunlaşmaya doğru ilerlediği; sağlıklı bir benlik ve kişilik gelişiminin, çocuğun "koşulsuz sevgi" içinde yetişmesine bağlı olduğu; "temel güven duygusu"nın ancak yeterli sevgi, şefkat ve ilgi bulunan ortamda yerleştiği bildirilmekte; Hz. Peygamber’in de yetişkinlik döneminde, çocuklarla ilişkilerinde göze çarpan başlıca özelliğinin, onların, dostluğunu ve güvenini kazanmak için gösterdiği sınırsız sevgi ve şefkat olduğu gözlenmektedir. (Hökelekli, 2012: 282) İnsanın, öğrenen-öğreten, etkilenen-etkileyen oluşu ve hayata yansıttığı her düşünce-duygu ve eyleminin bir şekilde kendisine döndüğü göz önüne alındığında, onun,

⁷⁰⁰ “İslam öncesi Arap toplumunda dinî hayat putlar üzerinde yoğunlaşmış olsa da Allah’ın üstün bir varlık olarak benimsendiği bilinmektedir” diyen Öztürk (2007: 152)’ün, Allah’ı, bulutu gönderen, yağmuru yağdıran ve özellikle de insanlar için hayırlıyı dileyen olarak kabul ediyorlardı, demesi Allah hakkındaki pozitif algılarını anlamamız ve bu pozitif algının, bu algıya sahip yetişkinlerce yetiştirilen çocuğun üzerindeki etkisini ortaya koyma açısından dikkat çekici görülebilir.

⁷⁰¹ Çünkü “Hayat bazıları için iyi, bazıları için kötü değildir. Ona atfedilen sıfatlar bizim yakıştırmalarımızdır. Bizim ona yakıştırdığımız sıfatlar da, içinde bulunduğumuz şartlara bağlı ve kültürümüze, mizacımıza ve düşüncelerimize göre verilmiştir. Mesut olduğumuz zaman hayat güzel, sıkıntıda olduğumuz zaman da kötüdür. Öyle ise onun güzelliği veya kötülüğü bize göredir, ızaftır.” diyen Altıntaş (1988: 102-107), “Güzel yaşayabilmek, hayattan zevk almak için (bu zevk elbette meşru bir zevktir), insanın ruh ve zihin sağlığına sahip olması lazımdır Pekâlâ bu sağlık nasıl temin edilir?” diye sorar. Sonra şöyle yanıtlar: “Her şeyden önce, ruhi ve zihni sağlığı korumak veya temin etmek için, onu tehdit eden veya onu bozmuş olan tehlikeleri, unsurları bertaraf etmelidir. Bu tehlikelerin ve unsurların başında, içki (alkol), kumar, batıl inanışlar, ferdi hırs, tamah ve açgözlülük gibi saiklere tevessül eden lüks özentisi, kötümserliğe sevk eden sözler, talih oyunları ve ruh-beden itibarıyla denge içinde yaratılmış olan insanın bu dengesini bozacak her türlü ifrat ve tefrit gelmektedir.”

⁷⁰² “Aşırı kaygılı çocuklar, genellikle çocuğu, dış dünyanın tehlike ve tehditlerine karşı duyarlılaştıran aşırı kaygılı ve koruyucu anne babayı model alır. Anne babanın aşırı koruyuculuğu, genellikle çocuğun başa çıkma yeteneğinin yetersiz olduğu düşüncesini aktarır ve bu da çocuğun yetersizlik duygusunu pekiştirir. Kayıtsız ya da kopuk anne babalar ve reddedici anne babalar da çocuklarda kaygıyı besler. Çocuk temel yeterliliklerde ustalaşma ve olumlu bir benlik kavramı edinmede yeterince desteklenmediğini hissedebilir. Yeterince başarılı olsalar bile kendilerini aşırı eleştirirler ve anne babalarının saygısını kazanmaya yetecek kadar başarılı olmadıklarını düşünerek yoğun bir kaygı ve değersizlik duygusu hissederler.” (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 987)

baştan daha hayırlı olması yönünde insanlara düşen önemli sorumlulukların idrakinin, hayatı zorluklarla dolu hale getirme veya kolaylıklarla birlikte yaşama katkıda bulunma seçimini yapma noktasında oldukça önemli olduğu ön görülebilir. Nitekim Onun, yetişkin iken ayrı bir araştırma konusu olabilecek örneklikler içeren, "çocuklara ve kadınlara yaklaşımı"nın, zorluk ve sıkıntıların aşılmasından öte, onların meydana çıkışını önleyici örneklikler olduğu ifade edilebilir.

3.2.1.3. Çıkarıcı Bir Toplumda, Şahsî Davranmama Zorluğu ve İçindeki Kolaylıklar/Rahmetler:

Hız. Peygamber'e amcası Ebû Tâlib, Hatice ile görüşmesini ve onun, kervanının başında gönderecek birisini aradığını söylediğinde *"Belki kendisi benim gitmemi istemeyebilir"* diyerek, birisine gidip de kendisi için bir şey istemeyi sevmediğini dile getirir. Amcası, Hatice ile konuşur ve Hatice de kabul edip Hız. Peygamber'i çağırır. Geldiğinde O'na: *"Ben, seni kervanımın başında göndermek istiyorum. Senin doğruluğunu, güvenilirliğini ve güzel ahlakını biliyorum. Sana diğer kişilere verdiğimin iki katını veririm. Kabul eder misin?"* (Kutub, A. Cude es-Sahhar; 2005: 43) diye sorar. Bu şekilde başlayan ticarî seyahatlerinde Hız. Hatice için birçok yere gider. Hız. Hatice, zenginliği veya gücü değil, ahlakı ön planda tuttuğu için birçok evlenme teklifini reddetmiştir. Ancak Hız. Peygamber'e: *"Muhammed! Seninle insanlar arasındaki şerefın, güvenilir bir kimse oluşun, iyi huyların ve doğruluğun nedeniyle evlenmek istiyorum."* demiştir. (Suruç, 2015: 129; Vatandaş, 2011: 43-44)

Üstün ahlakı nedeniyle insanların "Tahire/tertemiz kadın" dedikleri Hız. Hatice ile evliliğini, *"Ben onun sevgisi ile rızıklandırıldım."* diyerek belirten Hız. Peygamber, yirmi beş yaşında iken onunla evlenmiş ve yirmi beş yıl sade ve mutlu bir hayat yaşamıştır. Hız. Hatice, bol servet sahibi olduğu halde Hız. Peygamber, israf ve gösterişten uzak, sade, mütevazı hayatına devam ederek dünya malına meyletmemiştir. (Çetin, 2006: 48; Suruç, 2015: 131)

İnsan, yaptıkları ile kendisini ve çevresini etkileyen bir canlı olduğunun şuurunda yaşamaya çalıştığı takdirde, en güzel şartları arzulayacaktır. Ancak bu şuurun gelişmesi, içte denge ve ahengin olmasını ve içteki kirlerin, bozuklukların, karışıklıkların temizlenmesini gerektirmektedir. Kendisinden ve hayatından şuurlu

bir yetişkin olarak "güvenilir, iyi huylu ve dürüst" bir yaşantı ortaya koyan Hz. Peygamber, bu yönleriyle Hz. Hatice'yi etkilediği gibi, kendi hayatını da etkilemektedir. İhsan şuuru⁷⁰³ ile geliştirilen tutumlar sayesinde insan, kendisiyle, kâinatla ve Allah ile kişiliğini geliştirerek güzel ilişkiler kurma ve en güzel (ahsen-i takvim) insan olma yoluna girmektedir. (Çelik, 2006: 120)

Yirmi beş yaşında evlendiği ve erkeklerin istedikleri kadar sayıda kadınla evlenebilecekleri bir ortamda bulunmasına rağmen, yirmi beş yıl boyunca Hz. Hatice'den başka hiçbir hanımla evlenmeyen Hz. Peygamber, onu hayatı boyunca hayırla anmıştır: *"Allah bana ondan daha hayırlısını vermemiştir. Çünkü herkes benim peygamberliğimi inkâr ederken, o bana inandı. Herkes beni yalanlarken, beni tasdik etti. İnsanlar mallarını esirgerken, o malıyla bana destek oldu. Allah bana ondan çocuklar nasip etti."* (Çetin, 2006: 49-50) Zorlukları aşmada manevi desteğin celbine sebep olduğu kanaatiyle, çiftin yuvalarında hâkim olan durumdan da bahsetmek gerekebilir: Birbirlerine karşılıklı olarak emniyet, muhabbet ve samimi hürmet içinde oldukları; Hz. Hatice'nin, on beş yaş büyük olduğu halde eşine karşı son derece nazik ve itinalı davrandığı; Hz. Peygamberin de ona karşı muhabbetinin fazla olduğu bildirilmektedir. (Suruç, 2015: 132)

Kaynaklar, Hz. Peygamberin, çevresindeki insanlara göre Peygamberlik öncesinde de farklı özelliklerinin olduğunu belirtmekte ve onları şöyle sıralamaktadırlar; öksüz, yetim, tüccar, fakat hakka hukuka önem veren, yalandan nefret eden, mal düşkünü olmayan, yardımsever⁷⁰⁴ birisiydi. (Vatandaş, 2011: 12) Bu özelliklerinin, Allah'ın onu korumasında ve utanılacak bir duruma düşmemesinde önemli bir etken olduğunu, vahyin ilk geldiği gün, heyecan içinde Hıra mağarasından evine döndükten sonra, Hz. Hatice'nin O'na söylediği cümlelerde⁷⁰⁵ de görmek

⁷⁰³ Bkz. Kasas Suresi 28/77.

⁷⁰⁴ Medine'de, sıradan bir günü aktarılan Hz. Peygamber'in; toplumun lideri olduğu zaman da bile, öğle namazının ardından evinin işleriyle ilgilendiği, koyunlarını bizzat kendisinin sağdığı, eşi Hz. Zeynep bnt. Cahş, deri işinde mahir bir hanım olduğu (deri işiyle kazandığı parayla Medine'nin fakirlerine yardım etmektedir) halde şahsi işlerinde kimseden yardım istemediği; elbiselerini ve ayakkabısını kendisinin yamayıp tamir ettiği, Hz. Aişe'nin anlatımıyla *"evinde, insanların en yumuşak huylusu ve en kerem sahibi"* olduğu, *"birinden bir şey istemeyiniz"* tavsiye üzerine sahabenin atının üzerinden düşen kamçısını dahi almak için atından iner hale geldikleri (Demircan, 2015b: 32-33) bildirilmektedir.

⁷⁰⁵ *"Korkma! Allah seni asla fenaliğe bırakmaz: Allah sana ancak iyilik yapar; zira sen, yakınlarına yardım edersin, aileni korursun, hayatını şerefle kazanırsın, başkalarını doğru yola sevk edersin, yetimlere melce verirsın, sözün doğrusunu söylersin, emanete hıyanet etmezsin, felakete uğrayanların yardımına koşarsın, fakirlere iyilik edersin ve herkese karşı nazik davranırsın."* (Hamidullah, 1972: 59) Bu olayın Taberi Tarihi'nde: *"Şair ya da deli olmaktan korkuyorum."* dediğinde; *"Ey Kasım'ın*

mümkündür. (Hamidullah, 1972: 59) Öte yandan Hz. Hatice'nin *"zaten öteden beri görülen şu şu alametler, rahibin dedikleri vb. doğru çıktı"* (Demircan, 2015a: 168) gibi herhangi olağanüstü bir olaydan söz etmeyip de, Onun ahlakının yüceliğine ve olgun şahsiyetine vurgu yapması dikkat çekicidir. Hz. Hatice'nin sözleriyle aktarılan bu özellikler, ilk inen ayetlerden biri olan Kalem Suresi 2 ve 4. ayetlerde: "Sen Rabbinin nimeti sayesinde, bir deli değilsin." "Sen elbette yüce bir ahlâk üzeresin." şeklinde haber verilmektedir. Derveze (2011: 556-557), Kalem Suresi, 4 ile En'am Suresi 124. ayetlerin, *"Resul'ün ahlakını, düşünsel yeteneklerini, ilahi kabiliyetlerini genel bir çerçevede ve özellikle de Risalet'le görevlendirilmeden önceki hayatını güçlü bir anlatımla ortaya koymakta"* olduğunu belirtmekte ve *"Büyük ahlak"* kavramının *"bireysel, toplumsal, ailevi ve insani ahlakla ilgili her çeşit tavır, hareket, iş, davranış, alışkanlık, görünüş ve karakteri kapsamına"* aldığını ve hepsinde ortaya konan bir büyüklük, farklılık ve olgunluk içerdiğini eklemektedir. Zorlukların, doğru okundukları takdirde "yüce bir ahlak" tesis etmek için var olduklarını söylemek ve karşılaşılan zorluk ve sıkıntıya; "acaba bendeki hangi eksikliğin sonucunda veya bana hangi güzel davranışı öğretmek amacıyla karşıma çıktı" sorularının cevabını bulabilmek niyetiyle ve içinde muhakkak hayırların, rahmetin bulunduğu inanarak anlamaya çalışmanın, kişiyi daha ileri götürücü fırsatları görmesini kolaylaştırıcı bir yaklaşım olacağı ifade edilebilir.

Rabbe rağbeti küçük yaşta içselleştiren Hz. Peygamber'in hayatındaki her zorluğun, içerisinde barındırdığı rahmeti beraberinde getirdiğini ve bu rahmet ile beslenen Hz. Peygamberde; güçlü bir irade, sağlıklı bir kişilik, merhametli bir kalp ve herkes tarafından güvenilir bulunan bir karakterle canlandığını ve bu halin de, kişiyi, zorluklarla beraber var olan kolaylıkları gören bir algıya sahip kıldığını görmek mümkün olabilir. Nitekim Hz. Peygamber otuz beş yaşında iken Kureyş kabilesi, Kâbe'yi yeniden yapmak için bir araya gelir. Ancak Hacer-i Esved'i yerine koyma konusu neredeyse savaş sebebi olacaktır ki Mescid-i Haram'ın kapısından ilk olarak kim girerse onu hakem yapmaya karar verirler. İlk giren Hz. Peygamber olunca da *"İşte el-Emin, biz onun vereceği karara razıyız"* derler. Onlardan bir sergi isteyen Hz. Peygamber, taşı, serginin ortasına koyar ve her kableden bir kişinin serginin bir ucundan tutup kaldırmalarını söyler. Bu şekilde taşın koyulacağı yere taşırırlar; yerleştirmeyi de Hz. Peygamber yapar. (Ebu'l-Hasen Ali en Nedvî, 2004: 88) Bu

-
Babası! Allah seni bundan korusun. Allah sana bunu yapmaz. Çünkü O, senin doğru sözlü, emanete gereken önemi veren, güzel ahlaklı ve yakın akrabasını gözetten biri olduğunu biliyor." şeklinde gerçekleştiği aktarılır. (Derveze, 2011: 556)

olay, zor gibi görünen bazı olayların çözümlerinin, bakış açısı değiştiği takdirde çözümü mümkün olan yani kolaylığı içinde olan olaylara bir örnek olarak verilebilir.

3.2.1.4. Toplumsal Değişim ve Dönüşümde Zor Olarak Algılanan Tutum ve Davranışların İçindeki Kolaylıklar/Rahmetler:

İlk ayetlerin nazil oluşuyla yaşanan korku ve sıkıntılar, Rabbe yönelme ile aşıldıktan sonra, aradan geçen bir süre sonunda melek asli şekliyle görünür⁷⁰⁶. Hz. Peygamber, korku ve heyecan içinde evinde örtüye bürünür ve Müddessir Suresi, 74/1-7. ayetler nazil olur. Bu ayetlerde, *"temiz bir görünüş, tatlı bir dil, alçak gönüllülük, sabır ve fedakârlıkla insanların uyarılması ve Allah'ın yüceltilmesi emrediliyordu."* (Çetin, 2006: 55) Emredilen hususların hepsinin birden yerine getirilmesinin güçlüğü göz önüne alındığında, karşılaşılabilecek zorlukların aşılmasında gerekli olan manevi desteğin bizzat kendisi ve sonraki basamaklar için de celp ettiricisi olduğunu; dolayısıyla zorlukları kolaylaştırıcı etmenlerin, bizzat zorlukların içinde olduğu ifade edilebilir. Hz. Peygambere ilk inen ayetlerle, zihniyet ve imanla başlayan köklü değişim, Müslümanların hayatlarını, bazı ilkeler eşliğinde, toplumun şartlarını dikkate alarak ve istikrarsızlığa sürüklenmeksizin dönüşüme uğratmış ve yeni bir sosyal ilişki inşa etmiştir: *"Bu ilkeler; örneklik, orta yolu takip etme, vasat ümmet olma, ifrat ve tefritten uzak durma, güzel ahlâkî esaslara riayet, tedricilik, istikrar, kaderci yaklaşımı reddetmek, zulüm yapmamak, planlı değişim modelini izlemek, toplumsal şartları dikkate almak, kolaylaştırmak, sabır, kendine güven ve bütünleştirme olarak tespit edilebilir."* (Okumuş, 2014: 26-27) Günümüzde birçok kavramın anlamının daraldığı, değişmeye yüz tuttuğu ve hatta bazen tam zıddı anlamla yüklendiği düşünüldüğünde, *"temiz bir görünüş, tatlı dilli ve sabır olmak"*, *"alçakgönüllülük"* ve *"fedakârlık"* gibi özellikleri ifade eden ilahi emrin sağlıklı şekilde idrak edilemediği için birçok zorluğun, yanlış algılamalar sebebiyle yaşandığını ve kolaylıkların da, bu kavramların aslî anlamlarıyla idrak edilip yaşanılır hale getirilmesine bağlı olduğu ifade edilebilir. Zira şefkat, sempati, ehliyet sahibi olma, dürüstlük, nezaket, güvenilir, temiz ve düzenli; orijinal; araştırmacı; neşeli olmak, liderlik özelliği taşımak gibi özelliklerin bireyde *"sosyal olgunluk özellikleri"* olduğu; karakter zayıflığı, isyankârlık, evden-toplumdan kaçma, işbirliğine

⁷⁰⁶ Bkz. Necm Suresi, 53/5-11 ve Tekvir Suresi, 81/23.

yanaşmama, huysuzluk benzeri özelliklerin de "olgunlaşmamış bireye ait özellikler" olduğu; yetişkinin olgunlaşmamasının sebeplerinin ise çocukluk döneminde "sorumluluk" ve "serbestlik" anlayışları arasındaki farklılığın yoğun olması ve yine çocukluk döneminde aile, okul, çevre arasında "işbirliği ve disiplin" anlayışının kazandırılmaması olduğu (Kurt, 2014: 54-55) bildirilmektedir.

3.2.1.5. Kaynuka Oğullarının Anlaşmayı Bozmasıyla Yaşananlar ve İçindeki Kolaylıklar/Rahmetler:

Medine Vesikası ile kendileriyle anlaşma yapılan Yahudi kabilelerinden biri olan "Kaynuka oğullarından" bir Yahudi, hicretin ikinci yılında⁷⁰⁷, Kaynuka çarşısında, bir Müslüman kadını taciz eder. (Çetin, 2006: 78) Kadının yardım isteği üzerine, bir Müslüman, o Yahudi'yi öldürür; Yahudiler de Müslüman'ı öldürür ve anlaşma bozulur. Yeni bir anlaşmaya da yanaşmazlar. Hz. Peygamber, bir ordu ile onların mahallesini kuşatır. On beş gün direnen Kaynuka oğulları, teslim olur. Cezaları açıklanacağı sırada münafıkların lideri, Hz. Peygamber'e gelerek, "*kendi kabilesi olan Hazrec'in Kaynuka oğullarıyla İslam'dan önce müttefik olduğunu*" söyler ve onlara hafif bir ceza verilmesini ister; "*bunu sürgün cezası olarak da sağlar*". Olayın ardından, Yahudileri ve Hristiyanları veli edinme yasağı⁷⁰⁸ nazil olur. (Çetin, 2006: 79; Demircan, 2014a: 158) Uhud savaşından sonra iki Müslüman'ın, kâfirlerin kendilerine galip geleceklerinden korkarak kendi aralarında konuşup, birinin Yahudiliği, diğerinin Hristiyanlığı seçeceklerini ifade ettiklerini ve ayetin bu iki kişi hakkında indiğini bildiren Mukâtil Bin Süleyman, (2006a: 480-481), sonraki ayetle, Yahudileri ve Hristiyanları sadece münafıkların; "*Yahudilerden söz alalım ve birbirimizi velî edinelim. Çünkü yarın ne olacağını bilmiyoruz; Muhammed'in zafer kazanamayacağından korkuyoruz. Böylece bizimle onlar arasındaki*" ilişki bozulmasın, sonra ne borç alabiliriz onlardan ne de yiyecek, kaygısıyla dost edineceklerinin haber verildiğini bildirmektedir. Kaynuka oğullarının anlaşmayı bozarak çıkardıkları fesad; bir zorluk, sıkıntı ve şer gibi yorumlanabileceği gibi fesadın ardından, anında yapılması

⁷⁰⁷ Hicretin ikinci yılında; oruç ve zekât farz; Ramazan ve Kurban Bayramları namazı, fitır sadakası ve kurban meşru kılınır. (Çetin, 2006: 79) "*Oruç, Müslümanların kalbinde iman iyice kök saldıktan, namaza alışıp ona iyice bağlandıktan, dini hükümleri ve emirleri kabule hazır hale geldikten sonra farz kılınmıştır.*" (Ebu'l-Hasen Ali en Nedvî, 2004: 175)

⁷⁰⁸ Bkz. Maide Suresi, 5/51.

gerekenler yapıldığı takdirde, içindeki hayırların görünür olduğu ve manevi desteğin, sadece o âna değil, asırlara yönelik olacak şekilde "vahiy" olarak geldiği yorumunun da yapılabileceği gibi her şeyin sahibi olan Allah ile güvenli sevgi bağı kurulamadığında, kişinin, imanın koruyucu etkisine ulaşamadığı ve "gelecek, açlık ve can" korkusuyla tedbir aldığını düşünerek, Allah'a ve kendisine haksızlık edebildiği de ifade edilebilir.

3.2.1.6. Nadir Oğullarının Anlaşmayı Bozması ve İçindeki Kolaylıklar/Rahmetler:

Hicretin dördüncü yılında⁷⁰⁹ Nadir oğulları, daha önce yapılan anlaşma gereği paylarına düşen diyeti vermeleri için yanlarına giden Hz. Peygamber'i öldürmeye yeltenerek, anlaşmayı bozarlar. Kurtulan Hz. Peygamber, Medine'yi terk etmeleri için onlara, on gün müddet vererek Medine'den çıkmalarını söyler. Münafıkların lideri ise Yahudilere şehirlerini terk etmemelerini, iki bin adamıyla kendilerini destekleyeceklerini söyler ancak sözünde durmaz ve bir müddet mukavemet gösteren Nadir oğulları teslim olmak zorunda kalırlar.⁷¹⁰ (Çetin, 2006: 81-82; Demircan, 2014a: 158) Bir kısmı Hayber'e, bir kısmı da Suriye'ye gider; Müslümanlar da hile, fitne, nifak, fesad kaynaklarından birinden kurtulur. (Ebu'l-Hasen Ali en Nedvî, 2004: 208)

Hz. Peygamber'i öldürme teşebbüsleri gibi "şer gibi görünen" bir girişimin, Müslümanların, şer kaynaklarından birisinden kurtulması hayrıyla sonuçlanması; akıbeti görmekte sınırlı olan algıyı gösterdiği gibi, kişinin iman edip ahiretini gözeterek, salih amellerle meşgul oldukça, dalaletе düşenlerin zararından korkmasını engelleyen "imanın" zorluk ve sıkıntıların aşılmasındaki etkilerinden birini de gösterdiği ifade edilebilir. Zira Maide Suresi, 5/105. ayette *"Ey iman edenler! Kendiniz (yani, kendinize bakın da ahiretinizde size nelerin faydalı olacağını düşünüp onu yapın) hidayet üzere olduğunuzda, dalaletе düşenler size zarar veremez..."* (Mukâtil Bin Süleyman, 2006a: 513) buyrulmaktadır.

⁷⁰⁹ Hicretin dördüncü yılında; içki ve kumar yasaklanır. (Çetin, 2006: 82)

⁷¹⁰ Bkz. Haşr Suresi, 59/2-4.

3.2.1.7. Münafıkların Çıkardıkları Nifak/İfk Hadisesi Zorluğu ve İçindeki Kolaylıklar/Rahmetler:

Hicretin beşinci yılında, Uhud'da müşriklere yardımcı olan Müstalik oğulları, Medine'ye saldırmak üzere ordu toplar. Haber alan Hz. Peygamber, bin kişilik orduyla yola çıkar. Mesafe kısa ve düşman zayıf olduğu için kazanılması kolay görünen bu savaşa pek çok münafık da katılır. Hz. Peygamber, düşmanla karşılaştıklarında onlara Müslüman olmalarını teklif eder. Kabul edilmeyince başlayan savaş, kısa sürer ve düşman teslim olur. Savaş sonrasında meydana gelen bir olay Muhacirlerle Ensarı karşı karşıya getirir. Hz. Peygamber, yapılmak istenen şeyin cahiliye âdeti olduğunu vurgulayarak olayı sakinleştirir. Ancak münafıkların lideri, Muhacirleri "nankörlükle" itham ederek, Medine'ye dönünce kuvvetli olanın zayıf olanı kovacağına dair yemin edip Ensarı kışkırtmaya çalışır; sonra söylediğini inkâr eder. Olayı haber alan Hz. Peygamber, sıcak vakitte yola çıkılmasını emreder; iki gün yürütür ve yorgunluktan uyuyakalırlar. Yolda nazil olan ayetler⁷¹¹, münafık liderin söylediği sözleri haber verir. Münafıklarının liderinin öldürülmesi için bazı tekliflerin dile getirildiğini duyan oğlu, böyle bir karar alınacak olursa, babasının katilini gördüğünde bir kâfire karşılık bir mümini öldürmek istemediği için babasını öldürme görevine talip olur. Hz. Peygamber, *"Bizimle beraber olduğu sürece onunla arkadaş olur, sohbet ederiz"* diyerek meseleyi kapatır. Savaş dönüşü ayrıca teyemmüm meşru kılınır. Hz. Peygamber ve Müslümanların kendilerine iyi davranmalarından etkilenen Müstalik oğulları, daha sonra topluca Müslüman olurlar. (Çetin, 2006: 83; Demircan, 2014a: 152-153)

Yalan haberler uydurarak Müslümanların inançlarını ve sebatlarını sarsmaya çalışan münafıkların en etkili iftiraları, Müstalik oğulları savaşı dönüşünde, Hz. Aişe'nin, düşürdüğü gerdanlığını aramak için kamptan uzaklaşması; döndüğünde orduyu kampta bulamayınca, kendisinin olmadığını fark edip geri döneceklerini umarak beklemesi ve geçtikleri yerleri kontrole gelen görevlinin devesinde sonraki konağa getirilmesini gördüklerinde, onu zina etmekle itham etmeleriyle gerçekleşmiştir. Yaptıkları karalama çalışmaları, Müslüman olduğundan şüphe duyulmayan bazı Müslümanların da bu propagandaya alet olmalarına sebep

⁷¹¹ Bkz. Münafıkun Suresi, 63/8.

olmuştur. Hz. Peygamber'in, artan dedikodular üzerine mescitte yaptığı konuşma sırasında sert tartışmalar yaşanmış; olay, Evs-Hazrec düşmanlığına dönüştürülmüştür. Hz. Aişe'nin, ileri sürülen iftiralardan uzak ve temiz olduğunu beyan eden ayetler⁷¹² nazil olunca, dedikodunun yayılmasına katılan Müslümanlara hadd-i kazif cezası uygulanırken, propagandayı el altından yürüten münafıkların iftiraları açıkça sabit olmadığından cezalandırılmaları mümkün olmamıştır. (Demircan, 2014a: 154-155)

Nur Suresi, 24/11. Ayette, atılan bu iftira için "siz bunu kendiniz için kötü bir şey/şer sanmayın. Bilakis o sizin için hayırlıdır" buyrulması, konumuz açısından dikkat çekici olabilir. Zira ayetten, toplumda işlenen bir günahta bütün Müslümanlar için ibret bulunduğu; 12. ayette ise kadın ve erkek müminlerin, bir söz işittiklerinde, hayırlı zanlarda bulunmaları, kötü sözlerin bir iftira olduğunu beyan etmeleri gerektiği bildirilmektedir. (Mukâtil Bin Süleyman, 2006c: 147-148)

Durumu açıklayan ayetlerin ardından gelen ve müminlere öğüt veren ayetlerde; müminlerin arasında fuhşiyatın yayılmasını sevenlere dünyada ve ahirette can yakıcı azabın var olduğunun; Allah'ın lütuf, rahmet, şefkat ve affederek merhametini göstermesinin sonucu olarak affedildiklerinin (Mukâtil Bin Süleyman, 2006c: 148-150)⁷¹³ bildirilmesinin, her devirde olduğu gibi günümüzde de yaşanan zorluk ve sıkıntıların bir bölümüne yönelik önleyici tedbirleri öğretmek, şer gibi görünen iftira olayının içindeki hayırlarla, inananların inanç ve davranışlarına yön çizdiği ifade edilebilir.

3.2.1.8. Hudeybiye Barış Anlaşmasındaki Zorluk ve İçindeki Kolaylıklar/Rahmetler:

⁷¹² Bkz. Nur Suresi, 24/11-20.

⁷¹³ 21. ayette iman edenlere, şeytanın adımlarını izlememeleri emredilirken, bunu yapanlar için şeytanın, fuhşiyat ve münkeri emredeceği; Allah'ın müminler üzerindeki lütfu ve rahmeti olmasaydı, hiç bir müminin ebediyen tezekki etmemiş olacağı (yani halini düzeltmeyeceği) bildirilerek müminlerin Allah'ın lütuf ve rahmetine talip ve şükür üzere Rab ile bağlarını güçlendirmelerinin telkin edildiği ifade edilebilir. 22. ayette ise Hz. Ebubekir'in, teyzesinin oğluna yaptığı infakı, iftira olayına katıldığı için kesmesi üzerine; affedip, infaklarına devam etmelerinin, Allah'ın mağfiretini celp edici bir davranış olacağı (Mukâtil Bin Süleyman, 2006c: 150-151) bildirilerek; yapılan kötülüğün afla karşılanıp, iyilik yapılmaya devam edilmesinin zorluk ve sıkıntıları aşma ve büyütme yolunda etkili yönlendirmeler olduğu ifade edilebilir.

Hicretin altıncı yılında, memleketlerine özlemleri artan Müslümanlar Kâbe'yi ziyaret etme kararı alırlar. Bin beş yüz Müslüman, Hz. Peygamber ile yola çıkarlar. Durumu haber alan müşrikler, atlı birlikle engellemek isterler. Hz. Peygamber, Mekke'ye gönderdiği elçi ile niyetlerinin savaş değil, umre olduğunu ifade etse de kabul etmezler ve gönderilen ikinci elçi Hz. Osman'ı rehin alırlar. Hz. Osman'ın öldürüldüğü şeklinde ulaşan haber üzerine Hz. Peygamber, müşriklerle savaşımadan oradan ayrılmayacaklarına dair ashabından biat/bağlılık sözü alır.⁷¹⁴ Biatı haber alan müşrikler, Hz. Osman'ı serbest bırakıp anlaşma yapmak zorunda kalırlar: İki taraf, Kâbe'nin gelecek yıl ziyaret edilebileceği maddesini de içeren "Hudeybiye Barış Anlaşması"nı imzalarlar. İlk bakışta Müslümanların aleyhine görünen anlaşma; on yıl süreyle savaş yapmama maddesiyle Mekkelilerle uğraşmayıp başka problemleri çözme fırsatı da sunarak, İslamiyet'in yayılmasına ve Hayber'in fethi sonucunu doğurarak, Müslümanların lehine dönüşür. Ayrıca İslam Devletinin varlığını düşmanların resmen kabul ettiklerini gösteren diplomatik bir fetih gerçekleşmiş olur; dönüşte de Fetih Suresi nazil olur. (Çetin, 2006: 86-87)

Fetih Suresi; Allah'ın, nimetini tamamlamak, aziz bir zafere iletmek amacıyla Hudeybiye günü, mübîn bir fetih nasip ettiğini; müminlerin kalbine sekîneti indirerek, onların imanlarını daha da kuvvetlendirdiğini bildirerek, münafıkların alaylarının da sebep olduğu üzüntüyü bertaraf etmiştir. (Mukâtil Bin Süleyman, 2006d: 46-48)

Anlaşma, Kureyş kabilesinin çözülmeye başlamasına, İslam'ın, yarımadada hızla yayılmasına⁷¹⁵ kapı açtığı gibi Mekke'nin Fethine, mevcut birçok dünya hükümdarının İslam'a davet edilmesine zemin hazırlamıştır. Müşriklerin, Müslümanlarla karışıp, ahlaklarına şahit olmalarına ve İslam'ın güzelliklerine daha yakından bakmalarına; Mekke'deki küçük bir grup zayıf Müslüman'ın, Kureyş'in kötülüğünden korunmasına; İslamiyet'in Mekke'de yayılmasına da sebep olmuştur. (Demircan, 2015a: 38; Ebu'l-Hasen Ali en Nedvî, 2004: 245-246)

Hudeybiye anlaşması üzerine, yanlarında sadece kılıç bulundurarak üç gün Mekke'de kalmak şartıyla hicretin yedinci yılında Kâbe'yi ziyaret eden iki bin Müslüman'ı, şehri terk ederek civar tepelerden izleyen müşrik ileri gelenlerinden

⁷¹⁴ Bkz. Fetih Suresi, 48/18.

⁷¹⁵ "Hudeybiye barışından sonraki iki yıl zarfında İslam'a girenlerin sayısı, o zamana kadar Müslüman olanlardan fazladır." (Demircan, 2015a: 38)

bazıları, Müslümanların güzel davranışlarından⁷¹⁶ etkilenererek Müslüman olmaya karar verir. Ziyaretle, Mekke'deki Müslümanlar büyük moral bulur. (Çetin, 2006: 88) Şer ve kötülük gibi görünen zorluk ve sıkıntıların içerdikleri hayır ve kolaylıklara bir örnek olduğu ifade edilebilir.

Hudeybiye Barış Anlaşması sonrasındaki iki yıl içinde yaşanan gelişmelerin, Mekke'nin Fathini kolaylaştırdığı ifade edilebilir: Kureyşlilerle müttefik olan Bekir Oğulları, Kureyşlilerden de yardım alarak, bir gece baskınıyla Müslümanlarla müttefik olan Huzâa kabilesinin reisini ve bir kaç kişiyi öldürünce Huzâa kabilesi Hz. Peygamber'den yardım ister. O da, mektup ile Mekke'li müşriklere; *"Bekir oğulları ile ittifaktan vazgeçmelerini veya öldürülen kişilerin diyetlerini ödemelerini, aksi halde Hudeybiye antlaşması ihlal edildiği için kendileriyle savaşabileceklerini"* bildirir. (Çetin, 2006: 90) Talep reddedilince savaş hazırlığına girilir. Mekkelilerin bu savaş hazırlığından haberleri olmaması, savaşa hazırlanmaması ve ani bir baskınla kan dökülmesine engel olunması için Mekke yolu kontrol altında tutulur. On bin kişilik orduyla Mekke'ye yaklaşıldığında, Müslüman öncü birlikler, keşfe çıkan Ebu Süfyan ile iki adamını Hz. Peygamber'e getirir. Müslüman olan Ebu Süfyan, Hz. Peygamber'in izniyle Mekke'ye giderek, Müslümanların büyük bir orduyla gelmekte olduklarını ve çatışmaya girmeyenlere dokunulmayacağını bildirir. Hicretin sekizinci yılında, Hz. Peygamber'in arzusu olan "kan dökmeden Mekke'yi fethetme" gerçekleşir. Kâbe, putlardan temizlenir. Hz. Peygamber, Kâbe önünde toplanan Mekkelilere hitaben yaptığı konuşmada; Allah'ın varlığını, birliğini, Müslümanlara olan yardımını; artık düşmanlıkların ve cahiliye gururunun sona erdiğini; *"gerçek üstünlüğün Allah'a saygı ve bağlılıkta olduğunu"* bildirdikten sonra kendilerine ne yapılacağını sandıklarını sorar. (Çetin, 2006: 90-91) *"İyilik umuyoruz, Sen asil bir kardeş ve asil bir kardeş oğlusun"* cevabı üzerine *"Ben size kardeşim Yusuf Peygamberin dediğini diyorum: Bugün size kınamak yok ⁷¹⁷ Allah sizi affetsin. O merhametlilerin en merhametlisidir."* (Sarıçam, 2002: 212) buyurur. Bütün davranışlarında olduğu gibi insanların kalblerini kazanmayı tercih edip genel af ilan

⁷¹⁶ "Hz. Peygamber güvenin ve emniyetin temsilcisi bir insan olmakla beraber yetiştirdiği kimseler de büyük ölçüde kendisi gibi güvenilip dayanılacak kimselerdi. Bu kimseler kalplerinde maneviyatın maddiyata galebe çaldığı, öteki hayat ve hesap verme bilincinden ötürü dürist ve gayretli, idareden sorumlu olunca merhametli, zenginliklerinde cömert, sıkıntılarında sabırlı, adalet konusunda imtiyaz tanımaz, kendilerine emanet edilen konuların üstesinden gelmede gerçek bir namusluluk içinde olan kimselerdi. Adil olmanın yolu emin olmaktan geçer, adalet de emniyeti doğurur. Bu konuda Allah şöyle buyuruyor: "Gerçekten Allah size, emanetleri ehline vermenizi ve insanlar arasında hükmettiğiniz zaman adaletle hüküm vermenizi emreder." (Nisâ, 58)" (Gül, 2007: 13-14)

⁷¹⁷ Bkz. Yusuf Suresi, 12/92.

ederek, konuşmasında, Allah'ın, eşi ve ortağı olmadığını; va'dini yerine getirip kuluna yardım ettiğini, düşmanlarını da bozguna uğrattığını; faiz, kan ve mal davalarının kaldırıldığını vb. bazı hukûkî meseleleri; üstünlüğün takva sahibi olmaya bağlı ve müminlerin de kardeş olduğunu (Sarıçam, 2002: 211-213) bildirerek, uyulduğu takdirde, zorlukların aşılmasını kolaylaştırıcı etmenleri dile getirdiği ifade edilebilir.

3.2.1.9. Gururun Sebep Olduğu Zorluk ve Sıkıntının, Rabbe Güvenen Müminlerin Varlığıyla Getirdiği Kolaylıklar/Rahmetler:

"Hevâzin savaşı" da denilen "Huneyn savaşı" ise Mekke civarında yaşayan Hevâzin ve Sakif isimli iki önemli kabilenin, hicretin sekizinci yılında, diğer kabilelerle bir araya gelerek, Müslümanlara saldırmak üzere 20 bin kişilik ordu toplaması ve durumu haber alan Hz. Peygamber'in, yeni Müslümanlar ve bir miktar müşrik de bulunan 12 bin kişilik ordusunun Huneyn'de karşılaşması üzerine yaşanır. Sayının çokluğu ile gurura kapılan Müslümanlar *"artık bu ordu yenilmez"* (Çetin, 2006: 92) diye düşünürken, düşman önceden gelip en uygun yerleri alır; Müslüman öncü birlik geldiğinde pusuya düşürülüp ok yağmuruna tutulur. Bozguna uğrayan öncü birlik geri çekilince durum orduya da yansır. *"Allah Teâlâ, sayıca çok oldukları için gurura kapılan Müslümanları te'dib ettikten ve imanları kuvvetlensin, fethin lezzetinden sonra hezimetin acısını da tattırarak"*, Hz. Peygamber'in metaneti ile orduyu toplar⁷¹⁸ ve savaş, düşman ordusunun yenilgisi ile son bulur.⁷¹⁹ (Ebu'l-Hasen Ali en Nedvî, 2004: 311)

Tevbe Suresi, 9/25. ayette; Allah'ın birçok mevzide müminlere yardım ettiği gibi Huneyn'de de yardım ettiği; sayı çokluğuna güvenmenin, hiçbir faydası olmadığı gibi zaferin garantisi de olmadığı ve bu güvenle saldıranların korku ve darlıkla kaçır hale gelebildikleri; 26. ayette de, Allah'ın, Resulü'ne ve müminlere, yani yalnız O'na güvenenlere sekînet indirdiği; ordularıyla onları destekleyip, kâfirleri bozguna uğrattığı (Mukâtil Bin Süleyman, 2006b: 137-138) bildirilmektedir ki olayların,

⁷¹⁸ "Hz. Muhammed Allah'a tam bir itimat göstermekte ve bundan aldığı güçle kendisine güven içerisinde bulunmaktadır. Onun hakkında harplerdeki şecaati ile tanınan Hz. Ali'nin şöyle dediği belirtilmektedir: "Biz harp meydanlarında sıkıştığımız ve içimize bir korku girdiği zaman derhal Allah Resulü'nün arkasına sığınır, itminan ve emniyete kavuşurduk." (Gül, 2007: 21)

⁷¹⁹ Bkz. Tevbe Suresi, 9/25-27.

imanları pekiştirme ve kişinin, imanının kuvvetine şahit olup eksikliğini tamamlama fırsatına erişmesi gibi bir amaca matuf olduğu ifade edilebilir. Huneyn yenilgisi üzerine Sakif kabilesi Taife sığınır. Hz. Peygamber, ordusu ile onları takip eder ve sağlam surlarla çevrili Taif'i kuşatır. Bir kaç günlük kuşatma ile gerekli dersin verildiği düşünülerek, kuşatma kaldırılır. Bir yıl sonra Taifliler, gönüllü Müslüman olurlar. (Çetin, 2006: 92)

Bu olayların; çokluğun, ister istemez her çeşit iman ve inanç seviyesinde insanı bir araya getirdiği; bu kalabalığın içindeki aksaklıkların, hatalı bakış açılarının sebep olduğu hezimetin birlikte yaşadıkları gibi, içlerindeki güçlü iman sahiplerinin, Allah'ın desteğiyle doğru yönlendirmelerinin kazandıracağı zaferi de birlikte yaşadıklarını gösterdiği, yani bir araya gelen toplulukları oluşturan bireylerin inanç ve söylemlerinin, olumsuz ve olumlu yönde toplumu etkilediğini gösterdiği; bu nedenle de olaylara ferdi bakışla değil de, daha yukarıdan bütünü kuşatacak bir bakışla bakmak gerektiğine işaret ettiği de söylenebilir.

3.2.2. Bir İşi Bitirdiğinde Diğer İşe Sarılma/Bir İşle Meşgul Olma İlkesine Dair Örnekler

3.2.2.1. On Yaşında Çobanlık Yapmayı, Oyun Oynamaya Tercih Etmesi:

Çocuk yaşta hem sorumluluk üstlenmek hem de çobanlık gibi zor bir görevi yapmaya çalışmak, içinde zorluk ve sıkıntı barındıran bir durum olarak algılanabileceği gibi "hayır dileyen bir Allah"a inanarak ve "vefa duygusu"yla seçilen bu sorumluluğun, insanı geliştiren zorluğun beraberindeki kolaylık ve rahmetleri göstermesi açısından kayda değerdir: Hz. Peygamber, on yaşında iken kendisini himaye eden amcasının koyun ve keçilerini gütmek ister; önce razı olmayan amcası ve yengesi, onun şiddetli arzu ve ısrarı üzerine kabul ederler. Böylece hem geçim sıkıntısındaki amcasını, çoban tutma masrafından kurtararak zayıf geçimine destek olur hem de yerleri ve gökleri tefekkür⁷²⁰ edebilme imkânını

⁷²⁰ "Tefekkür: Derin Düşünme Süreci, derin benliğimize ulaşmanın en etkili yoludur... Göz nasıl kendini algılamak için bir aynaya lüzum görürse, zihninin de en iç yapısının farkında olması için bu özel yöntemle ihtiyacı vardır." (Hökelekli, 2013a: 20-21)

bulur. Aynı zamanda da Mekke'nin yalan, hile, riya bulaşmış yaşam tarzından uzak kalmış olur. (Suruç, 2015: 105-106)⁷²¹

Boş durmak yerine seçilen çobanlık işinin, O'na, daha sonra insanları yönetmek için bir hazırlık olduğu; çobanlık esnasında gökyüzüne bakıp, tüm yaratıkların ve kâinatın hikmetini düşünürken, zayıf koyunları koruyarak liderliğe hazırlandığı (Kutub, A. Cude es-Sahhar, 2005: 41) da belirtilmektedir. Hem on yaşında bir sene çobanlık yapmasının hem de dokuz yaşında iken Filistin'e yapılan ticarete amcasına refakat etmesinin, olgunluk ve tecrübe açısından faydalı olduğu (Hamidullah, 1972: 34) vurgulanmaktadır.

Hz. Peygamber, kendisine karşı sorumluluk gösterip, sevgi, ilgi ve saygıyla büyümesine yardımcı olan büyüklerinden gördüğü gibi sorumluluk sahibi olmayı seçmiş ve fakir amcasına çobanlık ile maddi katkıda bulunmayı tercih ederek, özünde kendisi için faydaları olacak bir zorluğu, arkadaşlarıyla eğlenmeye yeğlediği belirtilebilir: Güven duygusunun pekiştirilmesi için çocuğa küçük yaştan itibaren, yaşına, yeteneğine ve cinsiyetine uygun görev ve sorumluluklar verilmesi, çocuğun "bağımlı ve beceriksiz" bir birey olmasını engellemektedir. (Yavuzer, 2011: 13, 23)

2003 yılında, toplam 2016 Presbiteryen Hristiyan üzerinde yapılan bir araştırmada, "başkalarına yardım etme davranışının yardım almayla kıyaslandığında akıl sağlığını daha olumlu etkilediği"; yine 2003'te yapılan başka bir araştırmada, benzer faydayı, gönüllü faaliyetlerin meydana getirdiği; 2004'te yapılan bir çalışmada ise "şükürün, nevrozluğunu azalttığı" tespit edilmiştir. (Horozcu, 2010: 223)

Sorumluluk olarak "bağımsızlık ve güven" duygularını pekiştirmesi; iyilik yaparak akıl sağlığına olumlu katkıda bulunması ve özellikle çevrenin telkin ettiği din anlayışından, yavaş yavaş kişisel olarak anlaşılıp benimsenecek dini gelişim süreci olan ergenlik (Kula, 2001: 52) öncesindeki bir yaş döneminde tabiatla baş başa

⁷²¹ "Kırda tabiatın bütün manzaralarını, mevsimlerin değişmesini seyrederek koyun gütmek insanı ne kadar olgunlaştırır. Kâh güneş, kâh soğuk altında pişip tabiatla mücadele etmek, mevsimler değiştikçe onlardaki muhtelif manzaraları seyrederek kırda yaşamak, kâh bulutlanıp şimşekler yağdıran, kâh açıp yıldızlarıyla parlayan göklerin altında hayat geçirmek, insanın duygularını yükseltir, ruhunu temizler. Kâinatın nizamı içinde kendi nâciz mevkiini anlar. Bu temiz duygularla beşeri kusurlardan âzâde kalır. Fitrat, asliyesini muhafaza eder." (Berki ve Keskiöğlu, 2010: 42-43) Hz. Peygamber'in temiz kalmasında; kentlinin taşralıya karıştığı, değişik inanç ve adetlerin kaynaştığı kent çevresinden uzak çölde koyun otlatmasının rol oynadığı söylenebilir. Köyde koyunlarla baş başa kaldığı süre şüphesiz onu Mekke ortamında karşılaşacağı birçok kötülükten uzak tutmuştur. (Sarmış, 2013: 35)

kalması, Hz. Peygamber'in iradesinin⁷²² ve kişiliğinin olumlu gelişmesinde etkili olduğu ifade edilebilir. Çünkü Yaratıcısını gösteren olayların cereyan ettiği tabiattaki intizamın ve insan ruhunu etkileyen kudretin; bireyi, kutsal olana ulaştıran bir rehber olduğu; tabiatın, İlâhi bir Kudret'in işareti olarak algılanabilmesinin, akli düşünce ve iman kapasitesine bağlı derin bir anlayışın geliştirilmesine bağlı olduğu bildirilmektedir.⁷²³ (Hökelekli, 2011a: 144, 146) Hz. Peygamber'in küçük yaşta sorumluluk alıp, bir işle meşgul olarak, yardım etmesinin, Onu, bağımlı olmaktan koruduğu ve akıl sağlığını olumlu etkilediği; şehirden uzak ortamda olduğu için şehirdeki batıl inanışlardan ve kötülüklerden koruduğu ve mükemmelleşmeye eğilimli iradenin, Onda, kötülüklerden uzak, İlâhi Kudret'in işaretleriyle dolu ortamda hür bir şahsiyet olarak gerçekleştiği ifade edilebilir.

3.2.2.2. Genç Yaşta, Zulme Karşı Kurulan Topluluğa Katılma:

Huzurlu bir yaşam sürdürmek, insanların temel hedefi iken bu hedefe giden yolda en büyük engeli de zulüm oluşturmaktadır. (Demircan, 2015a: 99)

Zulme karşı en duyarlı toplumsal kesimlerden birini oluşturan gençlerin "haksızlıklara tahammül edememe" özelliği, (Söylemez (ed), 2006: 129) Hz.

⁷²² Altıntaş (1988: 95, 97), sağlam, doğru ve güçlü inançların tezahürü; örf, adet ve imanın ürünü; ahlaki eğilimler demeti olarak tanımladığı iradenin, kendini eğitip, mükemmelleştirdiğini söylemektedir. Bunun için irade; kuvvetlerimizin, kanaatlerimizin ve eğilimlerimizin hep birlikte, bir bütün halinde, yaratılış gayesine uygun hareket etmesini ister. İrade, ancak bu özellikte olduğu takdirde, her türlü aşırı eğilimden uzak, hiç bir şeyin esiri olmayan hür bir şahsiyetin tezahürü olarak kendini gösterir. İrade, kendine ve dış dünyaya hâkimiyettir. Bu sebeple, hayatiyeti bozan: *"Boş ve batıl inanışlar, kumar, içki, fal; yapıldığı zaman kalbi rahatsız eden, vicdanı sızlatan fiiller; başkalarına zarar verme; doğrudan uzak, geçici inanışlar, zevkler; önce hoş gelen ama düşününce acılığı ortaya çıkan fiiller; toplum düzenini bozan davranışlar"*dan uzak kalınmalıdır. *"Cemiyet içindeki en küçük bir hareket, etrafa yayılır. Daha sonra ferdi etkileyerek iradenin zayıflamasına sebep olur. İradenin, gerçek irade olması için, fert her türlü aşırılıklardan uzak, itidalli bir şahsiyete sahip olmalıdır."* Pek çok etkene bağlı olan iradeyi, bize verildiği şekilde muhafaza etmekle sorumlu olduğumuzu söyleyen yazar; açıklamalarıyla, Hz. Peygamber'in bunu gerçekleştirmiş olduğunu düşündürebilir; çünkü çobanlık yaparak, hem iradesini güçlendirmiş hem de iradeye zarar verici ortamdan uzak kalmıştır.

⁷²³ Ergenlik döneminin ilk yıllarında soyut düşünme yeteneğinin gelişmeye başlamasıyla ergen, olayları tetkik etmeye ve metafizik konuları düşünmeye başlar. Ruhun duygusal derinliğinden hız alan bir dini arzu ve arayış; ergeni, zihin gelişiminin yardımıyla şuurlu bir dini uyanışa hazırlar. Bu uyanma ile birlikte 12 yaşına kadar çevrenin telkin ettiği din anlayışından yavaş yavaş kişisel olarak anlaşılacak ve benimsenecek dini gelişim sürecine geçilir. (Kula, 2001: 51-52) Bu dönem; bireyin gerçeği ilk defa şuurlu, anlaşılır, açık-seçik anlamaya başladığı dönemdir. (Mehmedoğlu, 1999: 81)

Peygamber'in yirmi yaşında iken "Hılfu'l-Fudûl"⁷²⁴ denilen ve Ficar savaşları sonucu bozulan güvenliği sağlamak, haksızlıkları engellemek, mazlumlara yardım etmek amacıyla yapılan sözleşme ile kurulan dernekte görev yapmasına sebep olmuştur. "Faziletli insanların yemini"⁷²⁵ anlamına gelen bu birlik, yaşlılardan oluşmaktadır ve Hz. Peygamber'in, amcalarıyla birlikte bu topluluğa katılarak, seçimini "zulme karşı birlik olma" yönünde yapması, genç yaşından itibaren derin düşündüğüne, zulme karşı olduğuna ve kavmi/kabilesi arasında itibara sahip olduğuna dair işaret olarak yorumlanmaktadır. Ahlaki irade⁷²⁶ nin ürünü kabul edilen bu görev, Peygamberlikten sonra sözü edilen antlaşmadan bahsederken Hz. Peygamber'e: *"Bugün de böyle bir sözleşmeyi kabule davet olunsam, onu hiç tereddüt etmeden kabul ederim"* dedirtecektir. (Berki ve Kesioğlu, 2010: 47; Çetin, 2006: 47; Suruç, 2015: 122; Vatandaş, 2011: 39)

Zalime karşı mazlumin yanında olma girişimi, Ficar savaşı ile düzensizlik ve anarşinin baş gösterdiği Mekke'ye yeniden emniyet ve güvenin gelmesini, ticaret maksadıyla gelenlerin sayısının artmasını sağladığı gibi Hz. Peygamber'e bazı tecrübeler ve toplumunu tanıma fırsatı vermiş ve özünde, insanlığın, adaleti kendisine temel edinmiş köklü prensiplere muhtaç olduğunu göstererek bir bakıma İslam'ın anlaşılması için zemin hazırlamıştır. (Demircan, 2015a: 119-120)

İçinde bulunduğu toplumun kötü işlerinden uzak, toplumuna karşı sorumluluğunun bilincinde, onların problemleriyle yakından ilgilenen bir genç olarak, cahiliye dönemine rağmen Hılfu'l-Fudul'da görev yaparak halkın güvenliğini sağlamak, zulme uğrayanlara yardım etmek, haksızlıkları önlemek, saldırganlara karşı koyup zayıfların haklarını korumak; (Çetin, 2006: 359) zorluklarla mücadelede Allah'ın yardımını celbetmede önemli ve ayırt edici bir diğer vasıftır. Çünkü genç,

⁷²⁴ "Hılf, bir kavim arasındaki ahittir... Hılfın aslı birbirini destekleme, yardımlaşma ve ittifak üzerine yapılan ahitleşme ve akitleşmedir. Cahiliyedeki kabileler arasındaki savaş ve fitne adına yapılan hılfıtan dolayı Resulullah (sas), "İslam'da hılf yoktur." buyurarak, savaş ve fitne adına yapılan hıfleri yasaklamıştır. (Demircan, 2015a: 102)

⁷²⁵ "Allah'a yemin ederiz ki, zulme uğrayanın yanında, zalim olanın karşısında yer alacağız. Mazlumin hakkını zalimden alma konusunda hepimiz birlik ve beraberlik içinde olacağız. Bu birlik ve beraberlik, denizin bir kılı aşındırıp yok etmesine, Hıra ve Sabir dağlarının yeryüzünde yok olmasına kadar devam edecektir; herkes verdiği söze, yaptığı yemine sadık kalacaktır." (Çetin, 2006: 47; Vatandaş, 2011: 39)

⁷²⁶ "Ahlaki İrade, bizi iyi olana, hayır olana doğru götüren iradedir. Her insan, içgüdüsel eğilimlerine itaat etmek yerine, aklının söylediklerini takip etmenin daha iyi olduğunu bilir, buna inanır; buna göre, dünyanın en şuurlu insanı içgüdülerinden, şuarsuz temayüllerinden (eğilimlerinden) kendini koruyan insandır. Öyle ise, mükemmel bir ahlaki iradeye sahip olmak için, sağlam ve salim bir akla ve zihne malik olmak lazımdır. Modern psikoloji, iyiyi, güzeli ve en iyiyi arayan iradeyi gerçek manada bir irade olarak değerlendiriyor. Zevklerini, hazlarını, aramak, rahatını istemek, iradeyi kullanmak demek değildir." (Altıntaş, 1988: 84)

içinde bulunduğu toplumun bir üyesi olarak o toplumda belirli bir yer ve rol almak için çaba harcar, toplumun içinde kendini tanımaya, kişilik sınırlarını belirlemeye, kim olduğunu, neye inanacağını, nelere değer verip bağlanacağını, amacının ne olması gerektiğini bulmaya çalışır (Kula, 2001: 60-61) veya inandığı değerleri hayata geçirme imkânını bulduğu an, beklemeksizin onları savunmaya geçer.

“Fıtratla uyumun adı, adalet; uyumsuzluğun adı, zulüm.” diyen Akyüz (2007-10: 155); Yüce Allah'ın, ilk insan Âdem'i yarattığında ona hitabettiği emirlerin içerisinde bulunan ilk ahlaki kavram ve değer yargısının "zulüm"⁷²⁷ olduğunu; muhtemelen bu ilk emirle Allah Teâlâ'nın, insanoğlunun zulümden yana olan eğilimlerine ve kâinatın üzerine oturtulduğu adalet ölçüsüne dikkat çektiğini belirtmektedir. İslam, her zaman ve mekânda adil olmayı önemseyen ve emrettiği⁷²⁸ gibi zulüm işlediklerinde zalimlerle bir arada bulunmamayı⁷²⁹ ve zulme karşı direnci⁷³⁰ de önemsemektedir. Öte yandan insan, sürekli olarak varlığının daha çok tamamlanmasına yönelik bir varoluşa sahip olduğu ve bu da, genel olarak iyi değerlere; dinginlik, incelik, yüreklilik, dürüstlük, sevgi, bencil olmama ve iyi olmaya yönelik bir istek olduğu için insan, özgür seçimiyle belirleyip peşinde koştuğu değerlerle kendini geliştirirken, yitirdiği değerlerle de hem sağlığını hem de kendini gerçekleştirme imkânını yitirmektedir. (Özdoğan, 2006: 127-128)

Bu nedenle Hılful-Fudûl; *"zulüm ve ezayı uzaklaştırmak için çalışmak, hayırlı işlerde topluma katılmak, insanların elemine ilgi duymak, sevinçlerine ve üzüntülerine katılmak"* vazifelerinden dolayı, insanın, insanca yaşaması için gerekli olan hakların çiğnendiği her yer ve zamanda, mazlumin yanında bulunarak yaşatılması gereken bir sorumluluktur. (Demircan, 2015a: 121-123)

Hz. Peygamber'in içinde bulunduğu toplumla birlikte bu bilgiler göz önüne alındığında, çocukluğundaki fıtrata yönelme ve onun korunmasının meyvesi olan sağlam ve salim akıl ile sağlıklı ve güçlü bir irade sahibi genç olduğunu, zevklerinin peşinde koşan değil, insan olmanın sorumluluğunu üstlenen bir kişiliğe sahip olduğunu ifade etmek mümkün görünebilir. Çocukluktan gelişen sağlıklı bir Rabbe rağbetin meyvesi olarak, ilkel güdüler olarak tanımlanan "korku ve arzuların" değil,

⁷²⁷ Bkz. Araf Suresi, 7/19.

⁷²⁸ Bkz. Araf Suresi, 7/29.

⁷²⁹ Bkz. Enam Suresi, 6/68.

⁷³⁰ Bkz. Şura Suresi, 42/41.

aşkın güdüler olan "sevgi ve inancın", davranışlarını yönettiği; fitratla uyumlu olduğu için adaleti içselleştirdiği, böylece zulme karşı dirençli; kendisini geliştirme ve gerçekleştirme yolunda bulunduğu ve tüm bunların da; bilinçli bir seçimle gerçekleştirilen Allah'a ve ilahi değerlere güven ile bu değerleri ahlaki haline getirerek, hayatını bu değerlerle anlamlandırmanın kazancını gösteren işaretler olduğu söylenebilir.⁷³¹

3.2.2.3. Hicretin İlk Yılındaki Zorlukların Aşılmasında Mescid Merkezli Yaşam, Kardeşleştirme, Medine Anayasası, Seriyeler ve Medine-Peygamber Pazarı:

Medine'de, bol miktarda hurma bahçeleri bulunan ve hurma ihracatı, terzilik, marangozluk, demircilik ve dokumacılık gibi işlerle meşgul Evs ve Hazrec isimli iki müşrik Arap kabile ile sağlam kaleleri ve arazileri bulunan; birbirinden bağımsız; ticaret, kuyumculuk, demircilik, dokumacılık ve ziraatla uğraşan; Kaynuka oğulları, Nadir oğulları ve Kurayza oğulları isimli üç Yahudi kabile yaşıyordu. (Çetin, 2006: 71) Üç Yahudi kabile arasındaki ilişkiler oldukça gergindir. Öyle ki bir kısmı Evs ile bir kısmı da Hazrec ile müttefik olacak kadar aynı safa gelemesler. Öte yandan en son hicretten beş yıl önce aralarında büyük bir çatışma olan Evs ve Hazrec kabileleri de birbiriyle çekişmelidir ve Yahudiler de ayrılık sebeplerini sürekli tahrik edip birbirleriyle meşgul olmalarını ve kendilerine saldırmamalarını bu şekilde temin ederler. (Ebu'l-Hasen Ali en Nedvî, 2004: 145, 150)

⁷³¹ “İrade, İslam’ın kişilik modelinin en önemli unsurudur. Çünkü irade kabiliyeti sayesinde insan, insan olmanın sorumluluğunu üstlenebilir. İrade gücü yani tercih edebilme ve tercihimizi gerçekleştirebilme kabiliyetimiz olmasa kişilik her insanda standart bir şekil alırdı. İrade kişiliğimizin şekillenme yönünü belirler. İçten gelen ve değişen organizma koşulları sonucunda bir ihtiyaç olarak ortaya çıkan itimlere güdü adı verilir. Güdüler organizmada bir ihtiyacın hissedilmesi şeklinde ortaya çıkarken, motiv ise bu ihtiyacın tatmin yönünü belirtir. Temel ve aşkın güdüler bir ihtiyaç olarak kalp merkezinde hissedilir. Burada irade sayesinde bu ihtiyaçların karşılanma yönü belirlenir ve kalbin onayına sunulur. Kalpten onay alındığı zaman bu güdüler motiv haline dönüşür ve sonuçta davranışın şekli belirlenir. İnsan psikolojisinin yapısı sadece itici güç olan güdülerden oluşmaz, bu yapının içinde aynı zamanda bir de kontrol ve frenleme mekanizması yani irade vardır ve bu her iki güç yani itici ve frenleyici güçler insan ruhunda doğuştan vardır. İslam hiçbir zaman içgüdüleri inkâr etmez ve onları baskı altında tutmayı emretmez, çünkü bu fitrata aykırıdır. İslam bu içgüdülerin temiz yollardan ve Allah’ı hatırlayarak tatminini ve bunu yaparken de aşırıya kaçmamayı ister, bunun için de insana kontrol mekanizmaları vermiştir. Bu mekanizmanın amacı içgüdüleri bastırmak değil onların en doğru şekilde tatminini sağlamaktır. Tüm insan davranışları en derin boyutta iki duygudan biriyle motive edilir: Bunlar en ilkel güdüler olan korku ve arzu ya da aşkın güdüler olan sevgi ve inançtır. Eğer insan aşkın ihtiyaçlarını görmezden gelerek kendisini geliştirmes daima en ilkel güdüler olan korku ve arzu duygularıyla hareket eder ve insanın bütün diğer duygu ve davranışlarını temelde bu iki duygu yönetmeye başlar.” (Çelik, 2004: 103-105)

Hız. Peygamber, Medine'ye ulaştığında öncelikle mescid yapımını başlatır. Müslümanların, kimseden izin almadan girebilecekleri, ibadetlerini yapabilecekleri, birbirleriyle grşebilecekleri, İşlam'ı öğrenip kardeş olduklarını soluyabilecekleri bir alana sahip olmaları için arsanın bedeli sahiplerine ödenir; yapımında Hız. Peygamber de bizzat çalışırken bir yandan da Allah'a yönelerek, Ensar ve Muhacire merhamet etmesi için dua eder. Mescidin yanına, Hız. Peygamberin barınması için odalar; avlusuna da mescide bitişik şekilde, yoksul ve kimsesiz Müslümanların kalması için "suffe/gölgelik" denilen, hurma dallarıyla örtülü bir bölüm yapılır. Aşhab-ı Suffe; duruma göre sayıları 70-400 arasında değişen, iş bulduklarında çalışan, ancak daha çok Kur'an ve Hadis öğrenmekle meşgul olan kimselerdir. Bu şekilde inşa edilen mescid; ibadet yeri, dini ve içtimai merkez, yabancı elçilerin kabul edildiği devlet merkezi, yeri geldiğinde mahkeme salonu ve askeri konuların görüşüldüğü, dini sohbet ve bazen de merasim alanı olarak kullanılır. İnsanları mescide toplamak için ezan meşru kılınır. (etin, 2006: 72-73, 76)

Öncelikle ibadet mekânı olarak inşa edilen mescid, Hız. Peygamber'in uygulamasında, kurulduğu günden itibaren okul, devlet yönetim binası, istişare alanı, kimsesiz-fakir-bekr-dışarıdan gelen misafirlerin kaldığı "Suffa" kısmıyla günlük hayatın geçtiği yerlerden biri olarak işlev görürken, Müslümanların hayatı için merkezi öneme sahip olmuştur. Eğitim mahalli olarak hem eğitim için ek bir yatırım yapmaya gerek kalmamış hem de zamanın israf edilmesine engel olunmuş; Müslüman olmak için gelen kabile mensupları, pratikte kendilerine faydalı olacak bilgilerin verilmesiyle on-on beş gün içinde dinlerini yaşayabilecekleri bir bilgiyle memleketlerine geri dönebilmiştir. *"Hız. Peygamber, Müslümanları eğitirken onları sıkıntıya sokmamaya, hayatın akışını bozmamaya ve çalışma hayatına zarar vermemeye zen gösterirdi."* (Demircan, 2014a: 62-63; Demircan, 2015b: 23-25)

Mescidin günümüzde sadece ibadet ve din hizmetlerini sunan bir alan olarak kalmasının ve hayatın, dini ve dünyevi hayat olarak ikiye ayrıştırılmasının, bugün yaşanan birçok zorluk ve sıkıntının temelinde bulunan hatalı bir düşünce ve inanç yapısı olduğu ifade edilebilir. İşlam; birlik, beraberlik, muhabbet ve kardeşlik üzere yaşamayı ifade eden bir hayat anlayışı sunarak, soy, mal, mevki, makam farkı gözetmeksizin mescitlerde Müslümanları aynı safta omuz omuza kenetlemiş, Müslümanların en güzel ameli işlemeye yönelik eğitimlerini; siyasi meseleleri müzakere hususunda istişare meclislerinin aldığı önemli kararlarını, edeb konuşma

ve yarışmalarını ve daha birçok hayırlı maksatlarını kapsamış⁷³² ve bütün bunları çoğunlukla mescidde gerçekleştirmiştir. (Demircan, 2015b: 10-17)

Yemen kökenli Medineli Evs ve Hazrec kabileleriyle Kureyşli Müslümanların bir araya gelebilmeleri imkânsız ve Evs ile Hazrec arasında da sürekli bir rekabet alışkanlığı mevcut iken, onları bir arada dayanışma halinde yaşayabilecek hale getiren; "iman" ve Hz. Peygamber'in tesis ettiği "İslam kardeşliği"⁷³³ olmuştur. Mekke'de daha evvel Müslümanlar arasında gerçekleştirilen kardeşleştirme sisteminin bir ileri merhalesi olarak Ensar ve Muhacirler arasında hayata geçirilen kardeşleştirme⁷³⁴, hicret sonrasında da yaşanılabilecek zorluklara karşı kolaylaştırıcı etkisini göstermiştir: *"Muhacirlerin maddi-manevi desteklenmesine, iki kesimin kenetlenmesine, aralarında ortak bir kimlik ve zihniyet oluşmasına, bilgi ve deneyimlerinin birleştirilmesine, ortaklaşa iş yapma ve üretme anlayışının gelişmesine"* vesile olup, *"İslam toplumunun teşkilatlanmasında önemli ve ileri bir adım teşkil etmiştir."* Hz. Peygamberin, Muhacirlerin yeni yaşam alanlarına uyum problemlerini aşmaları amacı ve isteğiyle, hicretten yaklaşık beş ay sonra, 200 Muhacir aile ile 200 Ensâr aile arasında kardeşlik ahdi yapılmıştır. Bu ahde göre her iki aile ortak çalışıp, kazançlarını paylaşacak ve birbirilerine mirasçı⁷³⁵ olacaklardır. Hz. Peygamber'in uygulamaya koyduğu kardeşlik ahdinin, sürekli çatışma halinde bulunan müşriklerin, rakiplerine üstün gelebilmek için geliştirdikleri yöntemlerden birisi olan ve kabileler veya şahıslar arası antlaşmaları ifade eden hilften farklıdır. Hilf ile rakiplerinden gelebilecek olan zararları bertaraf etmek hedeflenirken, toplumun gücü zayıflatılmış

⁷³² Sabah namazı kılındıktan sonra hanımlar evlerine dağılırken, erkekler ise Hz. Peygamber ile birlikte güneş doğuncaya kadar mescidde oturur; rüyalarını anlatıp yorumlatırlar. Hz. Peygamber, kendi aralarında cahiliye dönemi ve şiir hakkında konuşan ashabını dikkatle dinleyerek, *"ciddi tarih bilgisine sahip olanların, dün yapılan yanlışlardan dersler çıkardıkları gibi, icra edilen doğrulardan da faydalandıklarını"* bildiğini izhar ederek, *"güne tarihten derslerle başlamakta, bunu insanın ruh âlemini zenginleştiren, derinleştiren şiir ile de taçlandırmaktaydılar."* (Demircan, 2015b: 31)

⁷³³ İman edenler; din kardeşi olarak birbirine bağlı bir bütün (Hucurat Suresi, 49/10) ve birbirini seven kişilerdir (Maide Suresi, 5/54). İman kardeşliği, insan kardeşliğinin mihverini oluşturarak evrensel insan sevgisinin yolunu açar. Kur'an'a göre her insan, kökte aynı ana-babanın çocuğudur (Hucurat Suresi, 49/13) ve evrensel kardeşlik sevgisi; bağlılarını, *"darlıkta da bollukta da bağıшта bulunmaya, öfkeyi yutmaya ve insanların kusurlarını örterek affetmeye (Al-i İmran Suresi, 3/134) yönelten güçlü bir manevi kaynak"* (Hökelekli, 2013b: 29) olduğu için bu sevginin; zorluk ve sıkıntıların aşılmasında en güçlü manevi destek celp ettiricisi olduğu ifade edilebilir.

⁷³⁴ Kur'an'a göre müminlerin kardeşliği, din kardeşliğidir: Bkz. Hucurat Suresi, 49/10. Ve müminler birbirinin dostu/velisidir: Bkz. Tevbe Suresi, 9/71. Müminlerin dostluk ve sevgi duyguları; Allah'a, Resulüne ve müminleredir ve bunu yaşayanlar, üstün gelecek olanlardır: Bkz. Maide Suresi, 5/55-56. *"Dost olmayanlara karşı galip gelmenin sırrı birlik ve beraberliğe bağlandığı gibi, bu birliğin çimentosu da sevgidir; dostluktur."* (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 131, 135-136)

⁷³⁵ *"Muhacirler, yeterince sosyalleşip uyum sağlar noktaya gelince, mirasçı olma şartı kaldırılmıştır."* (Okumuş, 2014: 74)

ve parçalanmalar yaşanmıştır. Kardeşlik ahdinde ise Müslümanların birbirilerine karşı sorumluluk duymaları ve dayanışmaları hedeflenmiş; hem her şeyini Mekke'de bırakarak Medine'ye hicret eden Muhacirlerin ekonomik sorunları kolaylıkla çözülmüş hem asabiyet duygusu ile yıllardır birbirine kılıç çeken insanların kavmiyetçi anlayışı ortadan kaldırılmış hem de Ensâr'ın, Muhacirleri kucaklamaları, ayete⁷³⁶ konu olacak derecede değerli bulunmuş; nefsinin cimriliğinden korunanların "kurtuluşa erenler" olduğu müjdesi ile öncelikle Ensâr'ın ve sonrasında onlar gibi davranan müminlerin müjdelenmelerine sebep olmuştur. (Demircan, 2014a: 68-69, 72-73; Demircan, 2015a: 30; Okumuş, 2014: 74-75)

Günümüzdeki bencilleşmeyi, kardeşleşmenin nimetlerinden faydalanamama; insanların hayatını maddi ve manevi anlamda daha da zorlaştırma ve bir bakıma insanın kendi seçimiyle kendisini yalnızlığa, depresyona, sıkıntıya sürüklemesi ve Müslüman toplumlar arasındaki kopukluğun artması olarak yorumlamak da mümkün olabilir. Çünkü kardeşleşme, farklı kabilelere mensup Müslümanlar için eski kavmiyetçi asabiyetin yerini alarak, Müslümanlar arasında birlik ve dayanışmayı pekiştirirken, bir yandan da Müslümanları hem müşriklere hem de Medine'de önemli bir potansiyele sahip olan Yahudilere karşı korumuştur. Ayrıca hicretle varılan yeni yurtda yabancılaşma çekmek ve kendi yurduna duyulan özlemle yeni yurda uyum sağlama zorluğu da kolaylaştırılmıştır: Hicret, bir kaç ay içinde peyderpey gerçekleştirildiğinden ve kalınacak yerler için önceden gerekli işlemler yapılmadığından, ilk etapta Ensar'ın bağışladığı arsalarla evler inşa edilmiş; Ensar'ın *"Hurmâlıklarımızı kardeşlerimizle aramızda paylaştır"* istekleri, muhacirlerin hurmâlıklarda çalışarak, mahsulün aralarında paylaştırılması şeklinde cevaplandırılarak, muhacirlerin de yardımlar karşısında eziklik duyması engellenmiştir. *"Kardeşleştirilen bireyler"*⁷³⁷ birbirlerine ekonomik bakımdan destek olurken, dini eğitimlerini de ihmal etmiyorlar"; kardeşlerden biri dinini öğrenmeye çalışırken, diğeri tarlada çalışıyor ve akşam, öğrendiklerini kardeşine anlatarak, hem öğrendiklerini pekiştiriyor hem de kardeşinin eğitimine katkıda bulunuyordur. Askeri sefere çıkıldığında, kardeşlerden biri sefere

⁷³⁶ Bkz. Haşr Suresi, 59/9.

⁷³⁷ *"Bu uygulama sıradan, rastgele bir uygulama değil, bilinçli, planlı bir projeydi. Ekonomik, ahlaki, eğitim ve sosyal açıdan da çok iyi düşünülmüş bir uygulamaydı... Peygamberimiz hicretten sonra yaklaşık beş ay süre ile Ensar ve Muhacirini gözlemlemiş, onları iyice tanımış ve birbiri ile uyuşacak, birbirini dengeleyecek kişileri Mescid-i Nebevi'nin inşası esnasında kardeş ilan etmiştir. Yani bu kardeşlik rastgele iki kişinin bir araya gelmesi değil; sosyolojik, psikolojik, ahlaki, ekonomik ve eğitim altyapısı çok iyi düşünülmüş bir kardeşlikti."* (Önder, 2014: 234-235)

katılırken, diğeri ailenin işleriyle ilgileniyordur. Muhacirlerin ticari tecrübeleri de Ensar'ın Yahudilere bağımlılığını azaltmıştır. (Demircan, 2014a: 93-101)

İdrak edilip uygulanmadığında, birçok zorluk ve sıkıntıya sebep olacak olan "kardeşleşme" kavramının, doğru algılanıp idrak edildiğinde, kolaylığı da içinde barındıran bir kavram olduğunu ve doğru bir şekilde algılanıp uygulamaya geçirilmesinin, içinde bulunduğumuz zaman dilimindeki birçok zorluk ve sıkıntının, özellikle yurtlarında zulme maruz kaldıkları için göç etmek zorunda kalan insanların ve onlara destek olunmadığı takdirde ileriki dönemde göç edilen ülkelerin karşılaşması muhtemel zorluk ve sıkıntıların aşılmasında oldukça önemli bir uygulama olacağını ifade etmek mümkün olabilir. Zira müminlerin birliklerini muhafaza edememeleri ve kendi aralarında yardımlaşamamaları, yeryüzünde fitne ve fesadın oluşmasının temel nedeni⁷³⁸ (Keskin, 2003: 218) olarak bildirilmektedir.

Hız. Peygamber, Medine'ye ulaştıktan sonra Müslümanların nüfus sayımını yaptırır ve 1500 kişi olduklarını tespit eder ki bu sayı, Medine'deki dini ve etnik yapı içinde azınlık olduklarını gösterir. Çünkü Yahudilerin sayısı, üç-dört bin; müşriklerin sayısı ise beş-altı bin kadardır ve genel nüfusun on bin olduğu tahmin edilmektedir. Ancak kardeşlik bilinciyle birlik içinde hareket etmeleri ve Hız. Peygamber'in, vatandaşlık esasına dayalı bir birliktelik ile Medine'deki grupları yapılandırması, hem dayanışma içindeki Müslümanların diğeri din mensuplarına karşı üstün konuma gelmelerine sebep olmuş hem de Allah Resulü'nün liderliğinin onaylandığına işaret etmiştir. *"47 maddelik sözleşmeye göre; herkes dininde serbest olacak, Medine'de dostluk içinde yaşanacak, kan dökülmeyecek, dışarıdan bir saldırı olursa taraflar hep birlikte Medine'yi savunacak, Mekke'li müşriklerle dost olunmayacak, taraflar arasında çıkacak her türlü anlaşmazlıkta Peygamberimiz hakem olarak kabul edilecektir."* Ayrıca başında Hız. Peygamberin bulunmadığı askeri birlik anlamındaki "seriyyeler"⁷³⁹ kurularak ve başlarına komutan tayin edilerek, Medine'nin güvenliğini sağlamak için Medine dışına gönderilip müşriklerin faaliyetleri kontrol altında tutulmaya çalışılır. Hicretin ilk yılında yapılan önemli işlerden bir diğeri de; ashabın geçim kaynaklarını ve ekonomiyi canlandırmak amacıyla gayri Müslimlerin pazar yerinden başka bir çarşı kurulmasıdır: Tarihe, "Medine Pazarı" veya "Peygamber Pazarı" olarak geçen

⁷³⁸ Bkz. Enfal Suresi, 8/73.

⁷³⁹ "Hız. Peygamber, arkadaşlarıyla istişare ederek İslam Devletinin hudutları içinde ve etrafında düzenli devriler organize etmeye karar verdi. Bu devriyelerden bizzat katıldıklarına 'gazve', bir başkasını komutan tayin ettiklerine ise 'seriyye' ismi verilmiştir." (Özkavukçu, 2012: 142)

pazarda; hilenin yapılmamasını ve hiçbir verginin konulmamasını buyuran Hz. Peygamber, haftada bir kaç kez çarşayı denetleyerek ve gerekli öğütleri vererek tartışmaları önlemiş; ashabını tarım ve ticaretle uğraşmaya teşvik ederek (Çetin, 2006: 73, 75; Demircan, 2014a: 71, 128; Demircan, 2015b: 27) zorlukların aşılması için gerekli kolaylaştırıcı tedbirleri almıştır. Mevcut durumu iyileştirme amacıyla doğru bir algılama, zorluk içindeki kolaylıkları yaşama geçirme ve olası zorlukları engelleyici tedbirlerin alınmasına yönelik olarak atılan bu adımlar, "bir işle meşgul olma" ilkesine örnek olarak ele alınabilir.

3.2.3. Rabbe Rağbet Etme İlkesine Dair Örnekler

"Hz. Peygamber'in, siyasî çalkantılardan uzak, sıradan bir Medine günü" (Demircan, 2015b: 21) incelendiğinde, güne, sabah namazı vakti girmeden kısa bir süre önce hamdüşenâ ile başladığı; kendisini yeni güne uyandıran Allah'a minnettarlığını *"Allah'ım! Senin sayende sabahladık⁷⁴⁰. Senin sayende yaşayacağız, senin sayende öleceğiz. Senin huzurunda toplanacağız."* (Demircan, 2015b: 28) şeklinde ifade ettiği; misvakla ağızını temizledikten sonra abdest alıp, saç, sakal ve elbiselerini düzelterek önce evinde iki rekât namaz kıldığı ve sonra *"Haydi namaza ey Ehl-i Beyt! Allah sizden kırı giderip, sizi tertemiz yapmak istiyor"* (Demircan, 2015b: 29) diyerek eşlerini ve kızını uyandırdıktan sonra yine Rabbe yönelip; *"Allah'ın adıyla, Allah'a tevekkül ettim. Allah'ım! Sapıklığa düşmekten, ayağımın kaymasından veya kaydırılmasından, zulmetmekten veya zulme uğramaktan, cehalete düşmekten veya cahil görünmekten sana sığınırım"* (Demircan, 2015b: 30) duasıyla namaz kıldırmak üzere mescide gittiği; yemekten sonra mutlaka *"Hamd bizi yediren, içiren ve Müslüman kılan Allah'a mahsustur."* (Demircan, 2015b: 36) diyerek yine Rabbe yönelmiş olduğu; gününü, bedeniyle halkın arasında gönlüyle Rabbine yönelerek, değerlendirdikten sonra yatmadan evvel de okuduğu İhlâs, Felak ve Nas surelerinin ardından üflediği avucunu vücuduna sürüp, gece yarısı kalkmak üzere, sağ elini sağ yanağının altına koyarak ve Rabbine sığınarak uyuduğu (Demircan, 2015b: 40) bildirilmektedir. Her an gerçekleşen yaratılışa her an Allah'ı anarak dâhil olan Hz. Peygamber'in, Rab ile koşulsuz sevgi ve güven bağının temellerinin, dünyaya öksüz

⁷⁴⁰ Akşama erdiğinde de aynı bilinçle Rabbe yönelerek *"... Senin sayende akşamladık..."* şeklinde ifade etmektedir. (Demircan, 2015b: 28)

olarak gelip en önemli yaş dönemlerinde annesinin ve dedesinin vefatı gibi zorlukları, fitratı besleyen faktörlerle aşmasıyla atıldığı ifade edilebilir.

3.2.3.1. Altı Yaşında Annesinin Vefatı ve "İnsanlara Hayır Dileyen Allah"a Yönelme:

Dört yaşını doldurduğunda annesi onu yanına alır. Küçük yaşta bile annesine ve tanıdıklarına yardım ve hürmeti, temizliğe özen göstermesi dikkat çekicidir. İki yıl sonra, Peygamberimiz altı yaşında iken, babasının kabrini ziyaret etmek amacıyla, yanlarında Ümmü Eymen'de bulunarak, Medine'ye giderler. Bir süre buradaki akrabaları ile kaldıktan sonra, Mekke'ye dönüşlerinde, Ebvâ köyüne vardıklarında annesi hastalanır ve vefat eder. Vefatından evvel oğluna şunları söylediği nakledilir: *"Her yaşayan ölür, her yeni eskir, her çok azalır, her büyük yok olur, her şey fenâ bulur. Şüphesiz ben de öleceğim, fakat gam yemem; temiz bir çocuk doğurdum, devamlı anılacağım. Dünyaya, oğlumu hayırlı bir gelecek olarak bırakıyorum."* (Berki ve Keskiöglü, 2010: 40; Çetin, 2006: 45; Suruç, 2015: 85)⁷⁴¹

İlk iki yılında çok hızlı büyüyen çocuklar için ilk altı yıl, çocuğun "birey" olarak gelişimi açısından çok önemli bir dönemdir. Çocuğun ailesiyle olan iletişimi, tarafların duygu ve düşüncelerini birbirlerine aktarmaları ve başarılı bir diyalog kurabilmeleri, çocuğun dünyasında büyük önem taşımakta ve sorunlara çözüm bulmayı kolaylaştırmaktadır. Çocuk, yaşamının ilk yıllarında dış dünyayı, anne ve babasının gözlüğüyle görmeye başladığı için onların dünya görüşü, değer yargıları ve inançları, çocuğa olduğu gibi yansımaktadır. (Yavuzer, vd., 2011: 14) Bireysel Psikoloji'nin kurucusu Adler (2003: 16, 22-23, 49); *"Daha çocukluğun ilk günlerinden başlayarak 'yaşamın anlamını' saptama yönünde bir arayışın başladığını görürüz... Çocuk ilk dört ya da beş yaş içinde ruhsal çabalarını birleştirip ruhla beden arasındaki temel ilişkileri oluşturur. İleride pek yerinden oynatılamayacak bir yaşam üslubunu duygu dünyasında ve bedeninde benimser... Beş yaşının sonuna doğru çocuk, davranışları için tutarlı ve sağlam bir örnek, sorun ve ödevlere yaklaşımında kendine özgü bir üslup geliştirmiş olur."* demektedir. Adler, erken çocukluk dönemine ilişkin anıların, kişinin kendisine ve yaşam koşullarına ilişkin temel

⁷⁴¹ Hicret'in altıncı yılında Ebvâ'ya uğrayıp, annesinin kabrini düzeltirken annesinin şefkat ve merhametini hatırlayıp gözyaşı döktüğü ve O'nun tutumundan etkilenen sahabelerin de Onunla birlikte ağladıkları ve ağlama sebebini de *"Annemin benim hakkımdaki şefkat ve merhametini düşündüm de ağladım"* şeklinde açıkladığı (Avcı, 2008: 89; Suruç, 2015: 91) bildirilir.

yargıları bu dönemde oluştuğu ve kendisi için tasarladığı yaşam serüveninin başlangıcına sebep oldukları için önemli olduklarını savunmaktadır: Önemli olan anının kendisi değil de, anıya nasıl bakıldığı, nasıl değerlendirildiğidir.

İki-altı yaş devresinde çocukların duyguları, düşüncelerine oranla daha belirgin olduğundan, söylenenlere içtenlikle inanır; akıl yürütmeden kabul ederler. Pasif görünmelerine rağmen aktif bir alıcı durumundaki çocuklar, anne babalarının Allah'a karşı duydukları derin saygılarına değer verip kabul ederler. Dini mahiyetteki söz, korku veya davranışla ilgilenmeye başlanan üç yaş sonrası, çocukların, Allah inancı ile erken yaşlarda karşılaşmalarına ve onlara duygusal bir zenginlik kazandırmaya sebep olmaktadır: Çocukta Allah inancının ilk belirtileri 3-4 yaşlarına doğru kendisini göstermeye başlar ve Allah, çocuklar için gerçek ve kaçınılmaz bir sığınak, güvenlik kaynağı olduğundan ve güçsüzlük, çaresizlik, eksiklik içinde olduğunu hisseden çocuk, sığınmaya ruhen hazır bulunduğu için, Allah inancı onun psikolojisine çok uygun düşmektedir. 5-6 yaşlarına doğru hayal gücünün de gelişmeye başlamasıyla, düşünce kapasiteleri genişlemeye başlayan bu yaş gurubu çocukları, yaratıcı gücün mahiyetini anlama denemelerine girişmektedirler. (Hökelekli, 2011a: 254-256)

Annesinden ayrılmış olduğu 6 yaş döneminin, O'nun Allah ile kuracağı iletişimde ve bütün saygı, sevgi, güven ve bağlılık duygularını O'na yöneltmesinde çok önemli bir devre olduğu söylenebilir.⁷⁴² Çünkü anne veya babanın vefatı, bireyi, savunmasızlığıyla yüzleştirir: Anne ve baba, kendisini koruyamıyorsa, evladı kim koruyacaktır? (Hökelekli, 2008: 157) "Bağlılık, güven, saygı ve sevgi" gibi ana-baba veya ilk bakıcı hükmündeki bireylerle ilişkiler içerisinde gelişen duyguların, zamanla Allah'a doğru yön değiştirdiği; 5-7 yaşına doğru çocuğun şuurlu olarak Allah'ı, ana-babasından ayırt etmeye ve O'nun bağımsız varlığını açık bir şekilde hissetmeye başladığı ve ebeveyninin sınırlarını keşfeden çocuğun hayal kırıklıklarının, bu ayırt etmede önemli rol oynadığı bildirilmektedir: *"Artık ana-babası her şeyi bilmez, her şeye*

⁷⁴² Çocukta ilk uyanan duygular olarak bilinen sevgi, sığınma ve güven; Allah-kul ilişkisi açısından son derece önemlidir. Çünkü bu üç duygu yeterince geliştirilemediğinde, Allah-kul ilişkisi beklenen düzeye gelememekte ve böyle kişiler; *"büyük bir yalnızlık, güvensizlik ve huzursuzluk, dolayısıyla da mutsuzluk içinde bocalamakta"*, saldırgan, cesaretsiz, içe kapanık olabilmektedirler. Sevgi olmadan *"güven, bağlanma, sığınma duyguları"* gelişmemektedir. Oysa Allah'a güven, Müslüman için hem görev hem de manevi gıda ve destektir. Bu gıdadan uzak kalmak; korku, endişe, huzursuzluk içinde kalmak demektir. İnsan sevgi ve güven duyduğu varlığa sığınarak, kendisini emniyette hissetmektedir. Oysa Allah'tan başka dost tutanların durumu, örümceğin durumuna benzetilmektedir. Bkz. Ankebut Suresi, 29/41-42. (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 74-76, 83, 89)

güçleri yetmez. Oysaki Allah, çocuğun gözünde her zaman büyüklüğün, mükemmelliğin, güç ve kudretin, eşsizliğin yüksek bir sembolüdür. 6-7 yaşında çocuk, Allah'ı bütün kâinattaki varlıkların yaratıcısı olarak tasarlar.” (Hökelekli, 2011a: 263) O halde yetim bir çocuğun arayacağı güvenilir limanı, öksüzlüğün de eklenmesiyle “bütün kâinatı yaratan, mükemmel güç ve kudretin sembolü” ve toplumsal algıdaki "hayır dileyen Allah"a yönelip sığınarak bulunduğunu ifade etmek mümkün görünebilmektedir. Öksüz ve yetim kalmak gibi iki zorluğun, Hz. Peygamber'in hayatında en önemli dönüm noktasını teşkil ettiği; Onun, hem Allah ile bağına olumlu ve anlamlı bir şekilde kurmasına sebebiyet verdiği hem de ileride, nazil olacak olan ayetteki⁷⁴³ vasıflarının, Bilmen (2011: 239)'in belirttiği gibi, O'nun kalbinde yumuşaklık ve merhametin kökleşmesine vesile olduğu ve bu duyguların, O'nun karakterinin temelini oluşturduğu söylenebilir.

Çocuk eğitiminde ve yetim-öksüz çocuklara yaklaşımda, çocukların yukarıda belirtilen yetilerinin sağlıklı bir şekilde gelişmesi yönünde iletişim kurulmasının, onların da Hz. Peygamber gibi "hayır dileyen Allah" inancıyla sükûn bulup gelişimlerini sağlıklı bir şekilde gerçekleştirmelerine katkıda bulunacak faktörler oldukları ve yetişkinlerin bu hususlara dikkat etmesinin önemli olduğu ifade edilebilir.

3.2.3.2. Dedesiyle Geçirdiği İki Yılın Kazandırdıkları ve Dedesinin Vefatıyla, Bu Nimetlerin Gerçek Sahibine Yönelme:

Yetim ve öksüz Hz. Peygamberi, dedesi Abdûlmuttalib yanına alır. Bakımını da Ümmü Eymen üstlenir. Dede, torununu hep el üstünde tutar. (Çetin, 2006: 45-46) Abdûlmuttalib, ataları gibi güvenilir, cesur ve cömerttir. Atalarından geçen, hacılara yiyecek ve su ikramında bulunma gibi şerefli ve masraflı bir işi aksatmadan yerine getirmesi, kendisine, Zemzem kuyusunu bulma şerefini kazandırmıştır. (Vatandaş, 2011: 21-23) İyi kalpli, tatlı sözlü, sabırlı, akıllı, anlayışlı, mert, cömert, hemşehrileri tarafından sevilen ve hürmet edilen bir reisdur. (Hamidullah, 1972: 36; Suruç, 2015: 94) Mekkeliler arasında bulunan "Allah'ın varlığıyla beraber ahiretin varlığına da inanan" ve "Hanif" denilen kimselerdendir. Verdiği sözü ne pahasına olursa olsun mutlaka yerine getirir; hatta Allah'a verdiği sözü yerine getirmek için en çok sevdiği

⁷⁴³ Bkz. Ali İmran Suresi; 3/159.

oğlu Abdullah'ı, Kureyşliler müdahale etmeseler, kurban edecektir. Cahiliye devrinin çirkin adetlerinden uzak durduğu gibi, başkalarını da meneder; kız çocuklarını diri diri gömmekten halkı sakındırır; şaraptan, zinadan ve zulme meydan vermekten kaçınır; akrabalarıyla yakından ilgilenir, onlara şefkat ve merhamet gösterir. Ramazan ayı girdiğinde Hira mağarasına inzivaya çekilip ibadet etme âdetini de ilk o başlatmıştır. (Şenyayla, 2008: 8; Suruç, 2015: 94-95)

Torununun dünyaya gelmesinden elli-ellibeş gün önce vuku bulan "Fil Vak'ası"nda; Kâbe'yi yıkmaya gelen Ebrehe'den, ordusunun aldığı develerini geri istediği için alaycı sözlerle karşılaşan Abdulmuttalib'in *"Ben, develerimin sahibiyim. Kâbe'nin de bir sahibi ve koruyucusu vardır; elbette onu koruyacaktır!"* cevabı, (Suruç, 2015: 51-58) Abdulmuttalib'in inancına ışık tutması açısından kayda değerdir.⁷⁴⁴ Torununa çok düşkün olan dede, Onu, yanından hiç ayırmaz; Ondaki olgunluk da, dedesiyle samimi bir arkadaş, dert ortağı olmasına ve Kâbe duvarının gölgesindeki, Abdulmuttalib'den başkasının oturmadığı mindere, dedesi tarafından oturtulmasına sebeptir. (Suruç, 2015: 95) İki yıl sonra dedesi vefat eder. Vatandaş (2011: 26), bu duruma çok üzülen Hz. Peygamber'in durumunu Ümmü Eymen'in şöyle anlattığını nakleder: *"O'nu dedesinin divanı yanında ağlarken gördüm. İçini çeke çeke ağlıyordu."* Ve yaşadıklarının, O'nun duygusal ve hassas olmasını sağladığını ekler. Ana baba öksüzü, en kuvvetli hamisi olan dedesini de kaybeder ve bu ölümün ona çok ağır geldiği aktarılır. (Berki ve Keskiöğlu, 2010: 41-42)

İki yıl aranın ardından sekiz yaşında, bir yakınının daha yitirmenin zorluğu, merhametli amcasının, Onu himayesine alması ile hafifleyecektir. Ancak bu zorlukların, özellikle bu yaş dilimlerinde yaşanmasının da anlamlı olduğu ve Onun merhametli kalbinin, Yaratıcısı ile bağıını güçlendirmesine sebep olduğu söylenebilir. Zira yedi yaşından itibaren genellikle çocuğun Allah tasavvurunun oldukça açıklık kazandığı; bu yaşlarda çocuk zihninde *'sebeplilik'* fikrinin gelişmeye başlaması ve bütün olayların gerisinde yer alan bir *'İlk Sebep'* arayışının dinamizmiyle çocuğun Allah'a yöneldiği; varlığını *'zorunlu'* (Hökelekli, 2011a: 263) olarak kabullendiği

⁷⁴⁴ "Zulmün, küfrün, ahlaksızlığın ve cehaletin yaygın olduğu söz konusu toplumda, erdemli insanların da olduğu görülmektedir. Bu erdemli insanlar, hemşehrilerinden pek çoğunun aksine kız çocuklarının diri gömülmesini tasvip etmiyorlar, putlara tapmadıkları gibi bu işi yapanları da yadırgıyorlardı. İnsanlarla muamelelerinde dürüst, ilkeli ve adil idiler. Söz konusu erdemli kişilerden bir kısmı dini düşüncelerle böyle davranırken (mesela Hanıflar gibi) bir kısmı da sırf fitratlarındaki safiyet ve tabiatlarındaki doğru ve iyiye teveccüh sebebiyle cahiliye kötülüklerinden pek çoğundan uzak kalıyorlardı." (Demircan, 2015b: 75-76)

Allah ile gördüğü ve göreceği iyiliklerin içten ilişkisini kurduğu bildirilmektedir: "6-7 yaşlarından sonra, zekânın gelişmesine bağlı olarak, gerçeği araştırma eğiliminin kendini göstermesiyle, bütün çocuklarda çok karakteristik olan ve kendiliğinden uyanan bir fizikötesi ilgi ve merak başlar... Çocuk artık dini sadece çevresinden aldığı dış telkinler çerçevesinde yaşamakla yetinmez; bunları içselleştirmeye başlar." (Hökelekli, 2011a: 256)

Diğer taraftan; Adler (2003: 20-21), yaşamı anlamlandırmada hataya düşmeye sebep olacak unsurlardan birisinin, ihmal edilmişlik olacağını söylemektedir. Sevginin ve toplumsallığın ne demek olduğunu, yaşamadığı için bilmeyen ihmal edilmiş çocukların hayata bakışında bu dost güçler bulunmadığından yaşamın zorluklarıyla karşılaştıklarında da olayları aşırı derecede abartacaklarını eklemektedir.⁷⁴⁵ Çocuktaki dini uyanışın; yetişkinlerin ilgi, teşvik, destek ve örnekliklerine büyük ölçüde bağlı olduğu, çocuğun; sağlıklı, güvenli, mutlu ve iyi bir ortamda yaşadığı takdirde sağlam bir kişilik⁷⁴⁶ geliştirdiği, çocuktaki dini gelişim ile onun kişilik gelişimini ayırmanın imkânsız olduğu; çocuğun zihnindeki manevi âlem varlığının, onun hayata duyduğu güven ve inanç perspektifi içerisinde teşekkül ettiği (Hökelekli, 2011a: 257, 259) bildirilmektedir.

Sağlık ve hayattan zevk alabilmek için olayları değerlendirme tarzımızın önemli olduğu ve bu değerlendirme tarzımızın, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı şekillendirerek, psikolojik ve biyolojik hayatımızı yönlendireceği belirtilmektedir. Güzel ve çirkinin, iyi ve kötünün izafi oldukları; insanın hayattan zevk alabilmesi için her olayın iyi ve güzel yanlarını bulması, yani iyimser olması gerektiği; olayları iyi değerlendirmenin de ruh sağlığına tesir ettiği bildirilmekte ve bu noktada şu önemli bilgiler verilmektedir: "İnsan önce kendini tanımalıdır. Kendini, ancak çevresiyle bilir ve tanır. Sonra da Yaratıcısına yönelir ve huzura kavuşur. O zaman, hırs, öfke, tamah, açgözlülük, saldırganlık, yorgunluk ve sıkıntı yerine kanaat, tevekkül, şefkat, merhamet, iyilik, güzellik, sulh ve sükûn gelir." (Altıntaş, 1988: 107-108) Öte yandan, kişinin toplumsal yaşamdan çekilerek izole olmasının, ruh sağlığının kaybedildiğine işaret eden temel

⁷⁴⁵ "Bu çocukların hayatında başkalarına tam anlamıyla güven besleyip toplumsal yaşam için gerekli duyguları geliştirmede kendisine yardım eden bir kişi asla var olmamıştır. Ne hazindir ki, günümüzde en çok evlilik dışı ilişkilerden doğan ya da yetim çocuklardır ki, hayatta daha çok başarısızlıkla yüz yüze gelmekte ve bunları genel olarak ihmal edilmiş çocuklar arasına katmamız gerekmektedir." (Adler, 2003: 21)

⁷⁴⁶ "Kişilik veya şahsiyet sözcüğü (personality), Latince'de tiyatro oyuncularının rollerine uygun olarak yüzlerine taktıkları 'maske' anlamına gelen 'persona' sözcüğünden türetilmiştir... Birçok tanımı olmasına rağmen genel olarak psikologların benimsediği bir tanıma göre kişilik, 'bireyin kendine özgü ve ayırt edici davranışlarının bütünüdür.'" (Hökelekli, 2002: 32-33)

göstergelerden biri olduğu; diğer bir deyişle izole olmanın, ruh hastalıklarına kapı aralayabildiği bildirilmektedir. (Horozcu, 2010: 215)

Bu bilgiler ışığında, Hz. Peygamber'in çevresindeki yetişkinlerin ilgi, sevgi, destek ve örneklikleri ile hem ihmal edilmişlik duygusuna kapılıp yaşamı anlamlandırmada hata yapmamasına, hem de gördüğü iyiliklerin Allah ile ilişkisini kurarak kişilik gelişimini olumlu yönde etkilediğine; dedesinin, Kâbe yanındaki ve kimseyi oturtmadığı minderine oturarak O'nu sosyal hayatın içine dâhil etmesinin, onun ruh sağlığının korunmasına, çevresiyle kendisini tanıyıp Yaratıcısına yönelmesine ve hırs, öfke, açgözlülük, saldırganlık yerine kanaat, tevekkül, şefkat, iyilik ve sükûn duygularının gelişmesine katkıda bulunduğu söylenebilir. Ayrıca dedesinin güvenilirliğinin, cömertliğinin, yardımseverliğinin, merhametinin ve bu özellikleri ile kabile liderliği yapıyor olmasının da, O'nun ahlakı üzerinde önemli katkıları olduğu eklenebilir. Hz. Peygamber'in iki yıl aradan sonra bir dayanağını daha yitirmesinin, O'nda, "Fanilik", "Sevgi", "Güven", "Hayırlı olma", dedesinin dileği olan "Arştaki Allah'ın övgüsüne layık olma" ve "Sabır" gibi kavramları çocuk yaşta ahlakının temeline yerleştirmesine sebep olduğu ve Allah hakkındaki "insanlar için hayırlıyı dileyen" inanışıyla, olayların iyi ve güzel yönlerini bularak hayata olumlu baktığı; Allah'a karşı içindeki muhabbetini güçlendirdiği ve küçük yaşta ölümü kabullenmeyi başardığı da söylenebilir.⁷⁴⁷ Zira Özdoğan (2006: 139), depremden önce bir davet üzerine eşi ve çocuklarını kendi ısrarıyla Gölcük'e götüren, yaşanan deprem sonucu onları kaybeden ve kendisini suçlu hisseden Serap'ın şunları söylediğini yazmaktadır; *"Depremden sonra yaklaşık 3 yıl 'Bunu neden başıma verdin' diye Yaratana sitem etmiştim. Ama şimdi, bana bu acıyla baş edebilme, yeteneklerimi yaşama fırsatı verdiği için şükran duygularıyla, O'nun 'evim' dediği yere geldim. Kabullenmeyi öğrendim. Yaşadığımız olayların tesadüf olmadığını anladım. Yaradanım benim*

⁷⁴⁷ "Abdülmuttalib torununa olumlu bir benlik bilinci oluşturmaya destekleyen bir tutum izlemiş, ona büyük bir değer verdiğini gösteren davranışlar sergilemiştir. Kendisi olmadan sofraya oturmamış, yemeklerin en iyisini ona ayırmış, onun hareketlerini izlemekten mutluluk duyduğunu kendisine hissettirmiştir. Kişilik kuramcılarında Carl Rogers'a göre bir insanın olumlu bir benlik bilinci geliştirebilmesi için koşulsuz sevgi ortamında yetişmesi gerekmektedir. Hz. Muhammed başta ilk çocukluk devresini yanında geçirdiği dedesi olmak üzere amcaları ve halalarını da içine alan geniş bir akraba grubunun sevgi ve ilgisine muhatap olmuştur. Kendisine daha sonra şiddetli bir karşı duruş sergileyen Ebu Leheb bile o doğduğunda kendisini emziren Süveybe adlı cariye azat ederek bu çocuğa ilgisini göstermiştir. Hz. Muhammed yetim bir çocuk olarak büyümüştür ancak özsaygısını ve benlik bilincini etkileyecek şekilde yetimliğin yalnızlığını, itilmişlik ve dışlanmışlığını yaşamamıştır. Çünkü doğup yetiştiği çevrenin akrabalık bağları ana baba yokluğunu hissettirmeyecek ölçüde güçlüydü ve bir diğer yönden de mensup olduğu kabile şehrin en itibarlı kabilesi, kendisini himaye eden kişiler de çevrelerinin sözü dinlenen en itibarlı kimseleriydi." (Gül, 2007: 27)

bununla baş edebileceğimi bildiği ve içimdeki gücü çıkarmam için beni bu dünyada bıraktı. Hayatta zorlu olaylarla karşılaşanlara şunları söylüyorum: Ne kadar erken kabul edersen o kadar acılarla kolay baş edebiliyorsun. Şu anda şükürle dopdoluyum. Ödülleri de yaşıyorum. Yaradanım kazancımı o kadar bereketlendirdi ki maddi ve manevi bolluk içindeyim."

Allah'a ve ahirete iman eden ve "salih amel" kavramı içerisine giren ahlaki davranışlara sahip yetişkinin örnekliğinin önemini gösteren bu devre, Allah'ın, babasız da olsa kulunu terk etmediğini; diğer vasıtalarla onu koruduğunu göstermekle birlikte, nimetlerin farkına varabilen, öksüzlük ve yetimliğin ezikliğine kapılmayan alğının, hayatı olumlu ve anlamlı yorumlayarak Rabbine yöneldikçe, iç dünyasını olumlu yönde tesis etme imkânına kavuşmasına sebep olduğunu da göstermektedir. Ayrıca yetişkinlere güvenilir, cesur, cömert, iyi kalpli, tatlı sözlü, sabırlı, akıllı, anlayışlı, mert ve çevresi tarafından sevilip, hürmet edilen bireyler olarak, çocuklara örneklik teşkil etme yükümlülüğünü yüklediğini ve çocuklara karşı davranışlarının, onların gelişimlerine olumlu katkıda bulunmak üzere olması gerektiğine işaret ettiği ifade edilebilir.

3.2.3.3. Fakirlik Zorluğunu, Rabbe Rağbetle Geliştirdiği Ahlakî Erdemlerle Yaptığı Dürüst Ticaretle Aşması:

Hız. Peygamber'in dedesi ve amcası Mekke reisliğinde bulunmuş fakat babası bu görevlerde bulunacak zenginliğe sahip olmamıştır. Bu görevlerin ifası, belli bir birikim ve harcama yapmayı gerektirmektedir. Rivayetlerden anlaşıldığı kadarıyla babasından kalanlar; Ümmü Eymen isimli cariyeye, beş deve, bir miktar koyundur. Annesinden de bir ev kalmıştır.⁷⁴⁸ Ücret karşılığı, Mekkelilerin koyunlarını otlatarak çobanlık yaptığı gibi, amcaları Ebu Tâlip ve Zübeyr'in oluşturduğu ticaret kervanlarıyla Suriye ve Yemen bölgelerine gitmiştir. (Demircan, 2015b: 78-79, 83-84) Amcasıyla yaptığı ticarî amaçlı yolculuklardan dolayı ticarete yabancı değildir; ancak sermayesi olmadığından "emanet yöntemine" göre ticaret yapıyordur. Yaptığı bu ticaretlerdeki başarısı ve dürüstlüğü O'na; "Muhammedü'l-Emîn/Güvenilir

⁷⁴⁸ "Babasından, Hız. Peygamber'e Ümmü Eymen, Şakran (veya Şükran) adında bir köle ile onun oğlu Salih, beş deve, bir koyun sürüsü, bir kılıç, bir miktar gümüş ve biraz da hurma mahsulü miras kaldı. Ümmü Eymen, Hız. Peygamber'e dadılık yapmıştır." (Demircan, 2015b: 98) Babasından mütevazı bir miras kalır: Ümmü Eymen Bereke isminde ve Hız Peygamberi çok seven bir cariyeye, beş deve, birkaç koyun, bir kılıç, bir miktar gümüş para. (Suruç, 2015: 48)

Muhammed”⁷⁴⁹ ismini kazandırmıştır.⁷⁵⁰ (Vatandaş, 2011: 41) Mekke’li Kays ibn es-Sâib, onunla ticarî münasebette bulunduğunu ve hiçbir zaman O’ndan daha iyi bir ortağa rastlamadığını anlatır: “*Seyahate çıkacağı zaman O’na bir şey emanet etsem, işlerimi beni tam manasıyla memnun edecek şekilde bitirmeden dönmezdi. Buna mukabil, ben seyahate çıkarken bana bir iş havale ederse, dönüşümde, herkesin bana kendişlerinden haber sormasına karşılık, O bana sadece sıhhat ve afiyette olup olmadığını sorardı.*” (Hamidullah, 1972: 52)

Gençlik döneminde kimliğini geliştiren birey, kendine mâl ettiği inanç ve değerlerle bir dünya görüşü oluşturur ve bu durum, gencin hem herkesten başka, hem de çevresiyle anlamlı bağlar kurmuş bir kişi olmasını sağlar. (Kula, 2001: 62) Hz. Peygamber’in güvenilir olarak bilinmesi, O’nun, gençlik döneminin önemli özelliklerinden olan hak ve adaletli olmayı önde tutmayı, (Söylemez (ed), 2006: 129) yaşayarak hayatına geçirdiğini göstermektedir. Dürüstlüğü ile toplumuna güven vermiş olmasının, oldukça önemli bir özellik olduğu ifade edilebilir. Çünkü insana, içinde bulunduğu toplumu tarafından verilen, zoraki olarak alınamayan böyle bir isim, onun ahlakını yansıtmaya açısından önemlidir ve bu ahlakı Hz. Peygamber’in her yönden emin⁷⁵¹ bulunulacak şekilde özümlediğini, tabiatı haline getirdiğini göstermektedir. Kâbe’nin onarımında, Hz. Hatice’nin evlenme teklifinde ve daha sonra vahyin ilk açık ilanında hep bu tabiatı karşımıza çıkmaktadır ve tabiat haline gelip gayret sarf etmeye mecbur olunmaması, iradenin bütünlüğünün delili sayılmaktadır. (Altıntaş, 1988: 87) Öte yandan Jung’un, Tanrıya bağlanmayan bireyin, dünyanın fiziksel ve ahlaki kışkırtıcılığına kendi kaynakları ile direnemeyeceğini; bunu başarabilmesi için onu, kitlelerin içinde boğulmaktan

⁷⁴⁹ Hz. Peygamber, çok genç yaşlarda dürüst ve doğru sözlü bir tacir olarak herkes tarafından biliniyordu. İnsanlarla ilişkilerinde sorumluluk ve dürüstlük anlayışına sahip olduğu gibi doğru ve adil ticarî muameleler konusunda temel ilkeler de vazetmiştir. Onun ilişkilerindeki dürüstlük, adalet ve doğruluğun; her tüccar ve iş adamının takip edebileceği ebedî kurallar olarak (Demircan, 2015b: 116) günümüzde yaşanan bu konu ile ilgili zorluk ve sıkıntıların aşılmasında da manevi desteği celbedici yaklaşımlar olacağı ifade edilebilir. İbn Hişam’ın, Hz. Peygamber’in, Mekke toplumunda şu şekilde tanındığını bildirdiği aktarılmaktadır: “*Milleti arasında en mert, en iyi huylu, soy bakımından en asil, komşuluk haklarını gözetme bakımından en iyi, en uysal, en doğru sözlü, en güvenilir, kötülüklerden ve insanları alçaltan huylardan en uzak olan kimse idi. Yüce Allah, bütün bu iyi sıfatları onda bir arada topladığı için milleti arasında emin (güvenilir-doğru) lakabıyla tanındı.*” (Demircan, 2015a: 91)

⁷⁵⁰ “Hz. Peygamber (as), hicretten önce ve sonra ticaretle uğraşmış ve nübüvvetten sonra: ‘Doğru ve emin/güvenilir tacir; Peygamberler, sıddıklar ve şehitlerle beraberdir’ buyurarak buna teşvik etmiştir.” (Demircan, 2015b: 101)

⁷⁵¹ “Emin kelimesi sözlükte, ‘kendisine güvenilen, hıyanet etmeyen, sözünde duran, vefalı; başkalarından korkmayan kimse’ anlamına gelir. Emniyet, bütün peygamberlerin ortak özelliğidir. Onların bu özelliği taşımaları aksini düşündürmeyecek katiyette zaruridir. Çünkü onlar ilahi vahyin kaynağıdır.” (Gül, 2007: 12)

koruyan içsel ve fizikötesi bir deneyimin varlığına ihtiyacı bulunduğunu belirttiği (Çelik, 2004: 83) aktarılmaktadır.

Sahtekârlığın ve hilekârlığın zıddı bir mana taşıyan dürüstlük; doğruluk, istikamet, samimiyet gibi, hayatın manasını anlamaya yardımcı olan ahlâkî bir fazilet olup olgun, vakarlı ve güvenilir şahsiyetin vazgeçilmez vasfı olarak verilmektedir. (Şentürk: 25 Aralık 2013)

Hz. Peygamber'in çocuk yaşta içselleştirdiği pozitif, "hayır dileyen Allah" inancıyla yüzünü fitrata⁷⁵² döndüğünü; bu sayede iradesini kötülüklerden koruyup güçlendirmiş olduğunu ve iradesini ahlaki değerlerle süsleyerek bir karakter⁷⁵³ geliştirdiğini; bu nedenle de korku ve arzu güdüleriyle hareket eden bencil kişilerden değil, açık ve berrak zihinli, nefsine hâkim, gerçek manada kendi olabilmeyi başardığı söylenebilir. Ayrıca, Kays ibn es-Sâib'in sözleri; Hz. Peygamber'in, maddiyata değil, "insana ve insanın iyiliğine, afiyetine" değer verdiğini göstermektedir ki bu da, yine O'nun, ahlaki erdemlerle güçlenmiş iradesinin

⁷⁵² "Kur'an'a göre gerçek din; insan fitratı, doğasıdır. Yüce Allah bu gerçeği şöyle ifade etmektedir. 'Sen yüzünü hanîf olarak dine, Allah'ın insanları kendisine göre yarattığı fitrata yönelt, çünkü Allah'ın yarattığı fitratta hiçbir değişiklik yoktur. Gerçek din budur; ancak insanların çoğu bunu bilmiyorlar'. (Rum Suresi, 30/30) İnsan doğuştan birçok özellik getirir ki buna kavramsal olarak "fitrat" adı verilmektedir. Bu fitrat bütün insanlık tarihi boyunca aynıdır ve hiçbir değişime uğramaz. Yani fitrat, yaratılış amacının idraki ve kul olma bilincidir. Kişinin sahip olduğu bu özellik onun düşünce ve davranışlarında belirleyici bir etkiye sahiptir. Doğuştan gelen potansiyellerimizi ifade eden fitratımızda bulunan dini değerler gerçekleşme imkânı bulursa, insanın bütün ruh dünyasını saracak dolayısıyla kişiliği şekillendiren tutumları belirleyecektir... İnsan, fitratındaki kabiliyetleri kullanarak hem türe özgü doğasını bozulmaktan koruyabilir hem de sadece kendine has yeni bir kişilik geliştirebilir ve geliştirmelidir." (Çelik, 2004: 100-101, 107) "Kişilik bireyin özel ve ayırıcı davranışlarını içermektedir. Özeldir, çünkü bireyin sıklıkla yaptığı ya da en tipik davranışlarını temsil eder; ayırt edicidir, çünkü birey, bu davranışlarıyla başkalarından ayrılır. Kişilik, bir insanı başkalarından ayıran bilişsel, duygusal ve davranışsal özelliklerin tümüne verilen addır. Bireyin hayata bakışındaki özgünlükleri meydana getiren ve temel ilgi, yetenek ile duygusal eğilimleri de içeren, belli bir süreklilik gösteren davranış ve özelliklerinin bileşenidir." (Hökelekli, 2002: 155-156)

⁷⁵³ Kişiliğin bir yönü olan karakter, tutum ve davranışlardaki kararlılık ile devamlılığı ifade eder, diyor Mehmedoğlu, (1999: 45), karakterin sosyal ortamda öğrenildiğini ve birtakım değer yargılarının benimsenmesiyle geliştiğini, karaktere ahlakî veya dinî kişilik de denilebileceğini söylemektedir. Kula (2001: 41), karakter teriminin daha çok ahlakî özellikler için kullanıldığını belirtmektedir. Altıntaş (1988: 100-101) ise "karakterimiz, sosyal münasebetlerdeki davranışlarımızı, duygusal özelliklerimizi, meyillerimizi ve hâkim mizacımızı gösterir." dedikten sonra korku ve iç karışıklığının, insanın gelişmesini durduracağını, dengeli ve salim bir karakter sahibinin ise hayatın meselelerine kolayca cevap verip fevkalade bir tarzda gelişme göstereceğini belirtmektedir. Böyle bir kimse hayatı en iyi yaşayan biridir. Açık ve berrak zihinli ve olayların şuurundadır. Nefsine veya kendisine hâkimdir. Hayatın en çetin meselesine dalar, ama onlardan kolayca sıyrılır. İradeli hareket etmek, güzel yaşamak için, kişi eğilimlerinden, içtepelerinden, içindeki karışıklıklardan kurtulmalıdır. Kendini salim olmayan her şeyden sıyrılmalı, gerçek manada kendi olmalıdır. "Korku ve arzu güdüleriyle hareket eden insanlar en fazla kendini düşünen ve birlikte yaşadığı insanlara kendinden hiçbir şey vermeyen kişiliklerdir. Bu insanlar hayatta her türlü girişime ve ilişkiye karşı korkak davranırlar bu durum onların kişiliklerini ve kabiliyetlerini geliştirmelerini engeller." (Çelik, 2004: 106)

güzelliğini yansıtmakla birlikte seçimlerini hangi yönde yaptığını ve hayata hangi pencereden, nasıl baktığını bir nebze de olsa anlatmakta ve kendisine örnek arayanlar için mükemmel örnekliği teşkil edebilmektedir.

Rabbe rağbet ile geliştirilen ahlakî iradenin, zorluklar içindeki insanı, kolaylıkları görüp seçecek algıya ulaştırdığı ve o yönde gerekli adımları atacak şekilde yönlendirdiği de ifade edilebilir. Sermayesinin olmaması bir zorluk iken, bu zorluğu "emanet yöntemiyle" yaptığı ticaret kolaylığı ile aşması, "zorluk içindeki kolaylık ilkesine" örnek olabileceği halde, "Rabbe rağbet etme ilkesi" başlığı altında ele alınmıştır. Çünkü Rabbe rağbetle elde ettiği "ahlaki erdemin" etkisinin önemli olduğu düşünülmektedir.

3.2.3.4. Halkın Rağbet Ettiklerinden Uzaklaşma ve Hıra'ya Çıkarak Rabbe Rağbet Etme:

Hiz. Hatice'nin hesabına yaptığı ticaret ve daha sonra onunla evlenmesi Hiz. Peygamber'e çok mal kazandırmıştır. Hiz. Peygamber, Hatice'nin evinde yaşıyordu. İki de birbirini çok seviyor; Hiz. Peygamber çokça düşünüyor; Hiz. Hatice'de O'nun sakinliğini hoş karşılıyor ve O'nu düşünceleriyle baş başa bırakıyordu. Kırk yaşlarına doğru, kavminin seçkinleri gibi yaşayabileceği halde, bazı zahidlerin o devirde yaptığı gibi Onun da, fani dünyaya rağbet etmeyip aksine yaşı ilerledikçe halkın rağbet ettiği şeylerden uzaklaşma arzusunun arttığı ve insanlardan uzaklaşarak düşünmek, tefekkür etmek isteğiyle dolduğu; ibadetle Allah'a yakın olmak, bütün düşüncelerini meşgul eden büyük kaygıdan⁷⁵⁴ kurtarması için O'na yalvarmak ihtiyacı duyduğu; güneşi, ayı, gökyüzünü, yeryüzünü, hayvanları yaratan tek İlah'ın, kulları kendisine dua ettiğinde dualarını kabul ettiği ve O'nun, yalnız başına kullarına

⁷⁵⁴ Otuz beş yaşından sonra, önceden de düşündüğü; özellikle insanın yaratılış amacını, toplumunun saçma inanç ve yaşantılarını ve karşı karşıya kaldıkları problemlerin çözüm yollarının neler olabileceğini çok daha fazla düşünmeye başladığını belirten Vatandaş (2011: 62-23), gün geçtikçe düşüncesinin karıştığını dile getiriyor. Bu süreçteki halini şöyle tanımlıyor: *"Sıkıntılıydı; dayanılmaz ağırlıkların altında ezildiğini ve üzerindeki tanımlayamadığı yükün gün geçtikçe daha da ağırlaştığını hissediyordu... Yalnızlığı sever olmuştu. İnsanların dünyalarından uzaklaştığında sıkıntılarının biraz olsun azaldığını fark etmişti. Artık O, insanların arasında gezen, ticaretle uğraşan birisi değil; daha çok bir münzeviydi. Dedesinin özellikle Ramazan Ay'ında insanlardan uzaklaşıp, yalnızlığı tercih ettiğine birçok kez şahit olmuştu. Sadece dede veya torunun yaptığı bir şey değildi. Mekke toplumunda birçok kişinin tercih ettiği geleneksel bir uygulamaydı."*

yeterli olduğu düşünceleriyle, yiyeceğini ve içeceğini alarak Hıra Mağarası'na gittiği⁷⁵⁵; insanların gürültülerinden uzakta, gece gündüz Allah'a ibadet ettiği (Çetin, 2006: 53; Kutub, A. Cude es-Sahhar, 2005: 48; Sarmış, 2013: 39); Aynî'nin, "Umdetü'l-Kaarî" isimli Buhârî şerhinde, inzivaya çekilip muayyen bir vakti ibadetle geçirmek için kullanılan "Tehannüs"⁷⁵⁶ kelimesini izah ederken, "Peygamberimiz'in ne suretle ibadet ettiği sorulacak olursa, bunun tefekkür ve ibretten ibaret olduğunu söyleriz." dediği (Berki ve Keskioğlu, 2010: 60) bildirilmektedir. Allah Teâlâ'nın kullarına iki şekilde telkinde bulunduğu; bunların emir, nehiy, hüküm ve yargı belirten "dış telkin" ile dua ayetlerinden oluşan "iç telkin" olduğu; iç telkinin, insana kendini sorgulama, kendisiyle baş başa kalma, kusurlarını kendisine itiraf etme ve bu eksiklikleri tamamlama yolunda bir azim, heyecan ve ufuk oluşturma açısından, dış telkini desteklediği (Akyüz, 2007: 97) belirtilmektedir.

Sahip olduğu üstün ahlak, O'nun, çevresindeki kötülükleri kabullenmesine engel olduğu gibi, şahit olduğu tüm ahlaksızlıkların, yanlışlıkların yerine inşa edeceği iyilikleri, güzellikleri, doğruları bilememesi, bildiklerini ise uygulayabilecek güç ve imkâna sahip olmaması, kırk yaşlarına doğru, dünya ile meşguliyetini azaltarak, günlerini tefekkürle geçirmeye başlamasına yol açmıştır. (Çetin, 2006: 53; Vatandaş, 2011: 13)

Yalnızlığı çok sevdiği⁷⁵⁷ ve yalnız kalan insanda manevi bir yükselme gerçekleştiği; kalbinin dünya uğraşlarından kurtulup, zihninin saflaşarak marifet nurlarını almaya müsait hale geldiği (Kutub, A. Cude es-Sahhar, 2005: 48) bildirilmektedir. Toplum hayatından tamamen çıkmadığı ve anlayış bakımından da yön değiştirmedeği; ancak o güne kadar dış dünyaya yönelik gerçekleştirdiği "dış

⁷⁵⁵ Mekkeli Hanifler, Recep ve Ramazan aylarında zaman zaman toplumdan uzaklaşıp, inzivaya çekilmeyi adet edinmişlerdi. "Hz. Muhammed de dedesi Abdülmuttalib gibi, muhtemelen otuz beş yaşlarında iken Hıra Mağarasında inzivaya çekilmeye başlamış, Allah da Hz. Muhammed'e bi'setten birkaç sene önce Mekke'nin Kuzey-batısındaki Hıra Mağarasına çıkmayı ve orada yalnız kalıp devamlı düşünmeyi, insanlardan ve insanların yapa geldikleri kötü alışkanlıklardan kaçınmayı ve nefis murakabesi yapmayı her şeyden çok sevdirmiştir." (Şenyayla, 2008: 8) Otuz beş yaşından "ilk vahyin geldiği kırk yaşına kadar Hıra mağarasında her yıl, Ramazan ayında inzivaya çekilmeye başlamıştı." (Demircan, 2015a: 30)

⁷⁵⁶ Tehannüs kelimesini, İbn Hişam'ın, "tehannüf, yani hanifleşme" olarak anladığı (Demircan, 2015a: 159) bildirilmektedir.

⁷⁵⁷ Hz. Aişe'den rivayet edilmiştir: "Allah, Resulüne ikram ve onun sebebiyle de kullarına rahmet eylemek istediği zaman, Resulullah'ın ilk vahiy ve peygamberlik başlangıcı doğru rüya görmekle olmuştu. Allah'ın Resulü uykusunda hiçbir rüya görmezdi ki sabah aydınlığı gibi açık ve seçik zuhur etmesin. Ondan sonra Yüce Allah, ona yalnızlığı sevdirdi. Artık Hıra Dağındaki mağarada tek başına yalnız kalmaktan daha çok sevdiği bir şey yoktu." (Ebû Muhammed Abdulmelik b. Hişam, 2010: 62)

gözlem"in yerine, iç dünyasına dönerek "*iç gözlem*" yapmaya başladığı (İmamoğlu, 2009: 309) belirtilmektedir.

Kişinin kendisiyle, kâinatla ve Allah ile olan ilişkilerini canlı tutmasını sağlayan tefekkür, İslamî kişiliğin önemli hasletlerinden biriyken; Allah'ı unutma, şahsi ve toplumsal insan şahsiyetini yok ettiği için tutarlı bir şahsiyetin oluşmasının "Allah'ı hatırlama"⁷⁵⁸ ile sağlanabildiği bildirilmektedir. Kur'an'ın, dengenin bozulmasını; "*Allah'ın koyduğu sınırları aşma*"⁷⁵⁹ olarak tarif ettiği ve kişinin kendini, kâinatı ve olayları gözlemleyerek varoluş gayesini sürekli hatırlaması, Allah ile ilişkisinin sürekliliğini sağlaması demek olan tefekkürün (Çelik, 2004: 121), Hz. Peygamber tarafından içinde bulunduğu sıkıntıları aşmada kullandığı bir yöntem olduğu söylenebilir. Zira "*tefekkür (derin düşünme)*", kendimizi tanımada da yararlanabileceğimiz psikolojik tekniklerden biri ve derin benliğimize ulaşmada en etkili yoldur. Gözün kendisini algılayabilmesi için aynaya ihtiyacı olması gibi, zihnin de en iç yapısının farkında olması için bu özel yöntemle ihtiyacı vardır. Bu yöntemle ulaşılan "*saf uyanıklık*", zihnin temel yapısı olarak kabul edilmektedir. Böylece derin düşünmenin, bütün hayatı kucaklayıcı duygu ve fikirlere yol açtığı bildirilmektedir. Zihin, genellikle duyulara bağlı olarak dış dünyayı izlediği için kendi öz yapısının farkına varamayacağından, öze ulaşmak için dikkatli ve yoğun bir düşünce etkinliğine ihtiyaç hissetmektedir. (Hökelekli, 2013a: 20-23)

Bugün yaşanan pek çok algı bozukluğu ve bunun sonucunda daha da derinleşen güçsüzlük hissiyle olayların "zor" olduğu yönündeki kanaatin artmasının ve insanın kendisini, hem bir yandan kusursuz görüp, değişim ve dönüşüme ihtiyacı olmadığına inanması hem de olaylar karşısında gittikçe daha da acizlik hissine kapılmasının sebebinin; derin düşünme ile Allah'ı hatırlama ve tutarlı bir şahsiyet oluşturma gayretinden uzak kalması olduğu; içine düştüğü ikilemden kurtularak hayatı kucaklayıcı duygu ve fikirlere ulaşması için yapması gerekenin de, yukarıda sayılan hususlarla tanış olmaktan geçtiği ifade edilebilir. Zira derin düşünme ile bilincinin sonsuz yapısının farkına varıp içsel uyanıklığa sahip olan bireyin, kendini

⁷⁵⁸ Rad Suresi, 13/28. ayette geçen ve kalbin doyum dinamiğine işaret eden 'tatmin' kavramının doyum, sükûnet ve huzur manalarını ifade ettiğini bildiren Bayraklı (1999: 11), insanın Allah'ı düşünüp anmasının, insanın gönlüne ilahi nurdan bir huzme düşmesine sebep olacağını; bu huzmenin ise zamanla bozulmayı kabul etmeyen, devamlı, saf ve nurani bir cevher haline gelerek doyuma, sükûnete ve huzura ulaşan gönlün, başka gönülleri değiştirmeye ve toplumsal hayatı olgunlaştırmaya başlayacağını belirtmektedir.

⁷⁵⁹ Bkz. Bakara Suresi 2/187.

doğru bir şekilde tanımak için uygulayabileceği psikolojik tekniklerden; "kendini gözetleme (murakabe)"⁷⁶⁰ ve "kendini sorgulama (muhasabe)"⁷⁶¹ ile kendisini tanıma, iradesini güçlendirme, geçmişin esiri olmaktan kurtulma ve geleceğe yönelik olumlu bir gelişme süreci içerisine girebileceği (Hökelekli, 2013a: 16-17, 20-23) bildirilmektedir. Sadece "ahlaki ve manevi değerlere" göre hayatını düzene koyma inanç ve kararlılığına sahip bireylerin, kendini bilme yolculuğunda başarılı olabileceğini söyleyen Hökelekli (2013a: 20-25, 40, 45), "dikkatimizi yalnızca kendi derin benliğimiz üzerinde yoğunlaştırma" demek olan "kendini gözetleme" yönteminde, yalnızlık ve sessizlik içinde, dikkatimizi zihnimize yerleştireceğimiz düşünceler üzerinde yoğunlaştırarak, bu olumlu düşünceleri beslememiz gerektiğini bildirmektedir. Dikkatli ve tarafsız şekilde benliğimize yöneldiğimizde, iki farklı güç odağının olduğunu görebileceğimizi; bunlardan birinin, "bireysel benlik (ego)" ismini alan ve dürtülerimizi, isteklerimizi, tutkularımızı içerdiğini; diğerinin ise "evrensel benlik (self)" ismini alan ve "öteki"ne açılan, daha derin ve kuşatıcı olan yanımız olduğunu eklemektedir. "Bireysel benlik", tatmin ve fayda elde etmeyi gözeterek varlığımızın maddi, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılama uğraşı içerisinde, yaşamı kendisi için isteyip, kendisine göre yorumlarken; "evrensel benlik", diğer insanlara, canlı-cansız tüm varlıklara, dünyaya ve Allah'a açılan penceremiz olarak kimlik ve anlam arayışımızın sonunda kendisiyle karşılaştığımız; akıl, gönül ve vicdanın taleplerinin peşinde olan; bizi evrensel birliğe taşıyıp, onunla bütünleştiren benliktir. Bu iki benliğin talepleri çoğu zaman birbiriyle çatışır; insani anlamda gelişme için yüksek hedeflerin, aşağı hedefleri denetimi altına alması gerekir. Çünkü yüksek hedefleri göze almadan, başkalarının ihtiyaç ve mutluluğuna ilgi duymadan "tam insan" olmak mümkün değildir ve Hz. Peygamber'in ahlakı da buna en güzel örnektir. Bu basamakta "benlik kontrolü" önem arz etmektedir. Çünkü "bireysel benlik (eylemler)" ve "evrensel benlik (amaçlar)" arasındaki tutarsızlık,

⁷⁶⁰ *Kendini gözetleme* yönteminde maksat, içinde bulunduğu psikolojik durumun değerlendirmesini yapabilmektir. Çünkü irade, insanın kendisini ve ulaşmak istediği hedef değerleri tanıdığı ölçüde başarılı iş görebilecek; kötü eğilimlerinin karşısında kullanabileceği anlayış ve bağlanabileceği değerlerin neler olması gerektiğini bilmediği sürece kişi, kendi kendisini başarılı bir şekilde yönetemeyecektir. Bu nedenle iradeyi güçlendirmek için duygu ve düşünce dünyasının bir düzene koyulması, geliştirilip zenginleştirilmesi gerekmektedir. (Hökelekli, 2013a: 20-23)

⁷⁶¹ *Kendini sorgulama* yönteminde ise geçmiş yaşantılarımızın, şu andaki eğilimlerimizin ve geleceğe yönelik beklentilerimizin bilinçli bir soruşturması; hayatımızın, değerlerimizin, ideallerimizin, yeteneklerimizin ve başarılarımızın eleştirel bir değerlendirmesinin yapılması gerekmektedir. Geçmiş yaşantılar bilinmek isterler, aksi takdirde geleceğe yönelik olumlu bir gelişme sağlanamayacaktır. (Hökelekli, 2013a: 20-23)

benlik kontrolünü pratik bir sorun olarak ortaya çıkarmaktadır. Benlik kontrolü, bireyin, değerlerine aykırı unsurlarla yüzleşmesi ve kendisini ideallerine zıt olan eylemlere sevk eden güçlerle mücadelesi olarak ele alınmakta; bireyin davranışlarının uzun vadedeki sonuçlarını düşünüp anlamasını sağlayacak olan bir müzakereyi gerektirmektedir. Fiziksel olarak kasların güçlenmesi gibi karakterin de, insanın kendisini bireysel benliğine hapseden hususlarla mücadelesiyle güçlenebileceği bildirilmektedir. Benlik kontrolünü elde edemeyenlerin, dikkatlerini başka kişi veya şeyleri düzelterip kontrol etme çabasına yönelecekleri; madde bağımlılığı, aşırı tüketim eğilimi, ilişki ve iletişim başarısızlıkları ve uyumsuzluklar sebebiyle sıkıntı çekecekleri eklenmektedir

3.2.3.5. Vahye Hazırlık Sürecindeki Sıkıntılar ve Rabbe Rağbetle Gelişme-Güçlenme:

Bu süreçte yaşadığı zorluklar sadece o güne kadar birikmiş olan cevapsız soruları değil, aynı zamanda Peygamberliğe hazırlanma aşamasının beraberinde getirdiği zorluklardır. Zira Peygamberlik işareti olarak, 38-39 yaşlarına geldiğinde, kendisine arada sırada melekler görünmekte ve bazı olağan üstü olaylarla karşılaşmaktadır. Peygamberlik görevinin vakti yaklaştığında görmeye başladığı sadık rüyaların, Hz. Peygamber'in ilahi vahye aşinalık kazanması ve vahyi almaya hazırlanması hikmetini içerdiği (Bilmen, 2011: 30-31; Suruç, 2015: 171-173) belirtilmektedir. Allah'tan Gün gibi aşikâr rüyaların yanı sıra bazen sesler işitmesi ama kimseyi görememesi şaşırıp korkmasına sebep olmaktadır. Zamanla sesi daha sık duyduğu ve bazen kayaların ve ağaçların da kendisine ismiyle selam verdiklerini işittiği (Hamidullah, 1972: 65) ve o dönemdeki ruhî durumunu şöyle dile getirdiği bildirilmektedir: *"İlk vahye tekaddüm eden on ay zarfında uykum, şafak ışıklarını andıran bir takım aydınlıklarla bölündü; evlerden uzaklaştığım zaman, bana Ya Muhammed! Diye hitap eden bir takım sesler duyardım. Döner, arkama bakardım; lakin çalı çırpıdan ve taşlardan başka bir şey görmezdim. O zaman kendimi dehşetli bir sıkıntı içinde hissedirdim. Büyücülere ve falcılara karşı nefret duyardım, haberim olmaksızın arzum hilafına onlardan biri olurum diye korkardım."* (Tugay, 1965: 46) Tebliğ süreci açısından normal bir beşerin kaldıramayacağı kadar ağır ve zor bir dönemin hazırlık safhası niteliğinde olan bu süreç, peygamberliğine, önce kendisinin ikna olup inanmasını gerektirdiğinden, en sıkıntılı safhalarından birini

oluşturmaktadır. Sâdık rüyalarla vahye alıştırılan Resulullah'a yalnızlık sevdirilerek bu uzlet süresince kazandığı ruhî olgunlukla da hayatı boyunca her türlü zorluğa karşı dimdik ayakta durmasının temeli atılmaktadır. (Chousein, 2006: 7)

Hiz. Peygamber'in de her *"inanan birey gibi, inancını zihinsel düzeyde bırakmayıp inandığı varlık ile yakın ilişki geliştirdiğini"* ve *"inanan ile inanılan arasındaki bu ilişkilerden birinin de dua"* (Kayıklık, 2011: 129) olduğu bilindiğinden putperestliğe kesinlikle karşı olan Zeyd b. Amr b. Nüfeyl⁷⁶² gibi dua ile Rabbine yöneldiği düşünülebilir. Hiz. Peygamber'in içinde bulunduğu zorlu süreci sadece Allah Teâlâ'ya yönelerek, O'nun huzurunda, O'nunla aşmayı talep etmesinin doğru bir davranış olduğunu daha sonra nazil olacak olan ayetler⁷⁶³ de haber verecektir. İnsanla Allah arasında bir iletişim olan dua, Allah'la konuşan insanın, kendi geçici durumu hakkında şuur kazanması; neye ihtiyacı olduğunu bilmesi de, "eksiklik şuuru" ile oluşan gerginlikleri gidermek için dile getirmesidir. Allah'a güven ve ümitle yönelen insan, faniliğini itiraf ederken hayatın bir anlamı olduğuna; Allah'ın iyiliksever, aktif ve güçlü olduğuna inanarak O'na doğru yönelmektedir. Allah'ın yüce kudretine duyduğu içten inanç ve saf bir niyetle yapılan dua; şükür ve sevgiyi de ifade eder ki bu da, dua eden kişinin, kendisinde sükûneti gerçekleştirmesine ve berraklaşan zihin sayesinde Allah'ın etkilerine duyarlı duruma gelmesine sebep olmaktadır. Bu sayede dua⁷⁶⁴, insanın hayatında önce derununda olmak üzere ve ardından dış dünyayı da etkileyecek şekilde değişmelere yol açabilmektedir. Bazen de açık bir istekte bulunmayıp, daha çok Allah'a yaklaşma arzusu ile gerçekleştirebilmektedir. Kişinin dünya tasavvurunu, dünya ile ilişkisini, duygusal algılarını değiştirmesine yol açan dua, iradi bir canlanmayı ve sıkıntıdan sıyrılıp davranış değişikliğinin meydana gelmesini sağlamaktadır. (Hökelekli, 2011a: 212-215, 225, 229-230)

⁷⁶² Hiz. Peygamber'in içinde bulunduğu toplumda, sayıları az da olsa Hanif denen kimseler de bulunmaktadır. Haniflerden biri olan Zeyd b. Amr b. Nüfeyl, mevcut dinlerin hepsinin de yanlışlarla dolu olduğunu düşünmekte; Hak dinin, Hiz. İbrahim'in bildirdiği din olduğuna inanmakta ama o dinin bilgilerine ulaşamamaktadır. Kâbe'nin yanında sıklıkla dile getirdiği; *"Ey Kureys! Zeyd'in nefsi kudret elinde olan Allah'a yemin ederim ki, benden başka sizden hiç kimse İbrahim dininde değil."* sözleriyle, Kureyslilerin geleneklerini sorgulayıp eleştirdiği için sonunda Mekke dışına sürülmüştür. Hiz. Peygamber'in onu sevdiği ve kaldığı dağda ziyaret edip ihtiyaçlarını karşıladığı bildirilmektedir. (Vatandaş, 2011: 55) Putperestliğe kesinlikle karşı olan Zeyd b. Amr b. Nüfeyl, *"Ey Allah'ım, Sana ne şekilde ibadet etmek gerektiğini bilsem öyle ibadet edeceğim, fakat bilmiyorum."* diyor ve avuçları üzerine secde ediyordu. (Hamidullah, 1972: 63-64)

⁷⁶³ Bkz. Furkan Suresi 25/77; Cin Suresi 72/20; Muhammed 47/19.

⁷⁶⁴ "İkbal'in ifadesiyle dua, *'ister ferdi ister içtimai olsun, kâinatın dehşet verici sessizliği içinde, insanoğlunun kendisine bir cevap bulmak için hissettiği derin hasret ve iştiağın ifadesidir.'* James, insanların psikolojik yapıları köklü bir değişikliğe uğramadıkça ta kıyamete kadar dua edeceklerini belirtir." (Hökelekli, 2011a: 219)

İnsanın, kendisini yaratan, sınırsız güç sahibi, tek mutlak varlığın yardımıyla sıkıntılarını aşabileceği bilinciyle Allah'a yönelmesi; O'nun şefkat ve merhametine sığınması; O'na güvenip teslim olması, ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturarak, insan da sükûnet ve huzur oluşturur. Sıkıntılı ve gergin ise hafiflik ve rahatlama meydana getirir. En önemlisi de, kişi yalnız olmadığını hisseder. Tüm bunların yanı sıra dua, zorluklar ve güçlüklerle mücadele etme, yılmama ve sabretme gücü kazandırır; kişinin ümit var olmasını sağlayıp onu karamsarlıktan korur. Dua⁷⁶⁵, kişiyi Allah'a bağlarken, dünyaya ve tüm varlıklara karşı da özgür kılar.⁷⁶⁶ (Peker, 2013: 35-36)

Ayrıca İslam'ın amacının "dua edebilen kalpler geliştirmek" olduğu; dua olmaksızın Tanrı'ya ulaşamayacağı; Tanrı'yı aramak ve O'na ulaşmak anlamına gelen duanın, takvanın ruhu olduğu (Kayıklık, 2011: 151, 153) dile getirilmektedir ki, Hz. Peygamber'in Hıra'ya çıktığında dua edebilen bir kalple çıktığı ve iç dünyasında Yaratıcısına duyduğu takvayla O'na nasıl kulluk edeceğini ve çevresindeki insanlara duyduğu merhametle onlara Allah'ı nasıl anlatıp, onları putlardan ve ahlaksızlıklardan nasıl kurtarabileceğini bilememenin sıkıntısını, Rabbiyle baş başa kalıp hafifletmeye çalıştığı düşünülebilir. Çünkü Hz. Peygamber kendisini, Allah'ın da lütfu ile korumuştur, mutluydu ancak düşkün olduğu, şefkat⁷⁶⁷ duyduğu diğer insanları nasıl koruyacağını bilemiyordu.⁷⁶⁸ “Kitap, iman nedir bilmiyordu”⁷⁶⁹ ama muttaki idi ve muttakiler için yol gösterici olan Kitap da O'na nazil olacaktı ki küçüklüğünden beri inanıp, sevip, saygı beslediği “insanlara hayır dileyen Allah”, dilediği hayrı, O'nun eliyle insanlara ulaştırsın ve O'nu tüm insanlığa

⁷⁶⁵ 2003'te yapılan bir araştırmayla duanın, kişinin *günlük yaşam olayları karşısında sağlıklı değerlendirmeler yapmasını ve düşüncelerine çeki düzen vermesini sağladığı* saptanmıştır. 1997'de yapılan bir çalışmada ise duanın anksiyete, depresyon ve karakter üzerindeki etkisi araştırılmış ve dua edenlerin olumlu skorlar elde ettikleri; duayla geçirilen zaman uzadıkça, elde edilen faydanın da o kadar çok olduğu tespit edilmiştir. (Horozcu, 2010: 222-223)

⁷⁶⁶ Bkz. Fatiha Suresi, 1/ 5.

⁷⁶⁷ Şefkatli olması, zorluk ve sıkıntıların aşılmasında önemli bir özelliktir. Çünkü *şefkat*, sevginin koşulsuz hali, merhametin ileri merhalesi olarak insanları olumlu ve olumsuz özellikleriyle kabul etmeyi sağlar. Çevresindeki insanları kabullenme, onlarla yakından ilgilenme, onlara sevecenlik ve sempati ile yönelme; koruma, himaye altında bulundurmaya ve dolayısıyla şefkat duygusu, çevresindeki insanların iyi özelliklere sahip olmalarını arzu edip, onları felakete sürükleyecek yanlış işlerden ve kötü davranışlardan koruma isteğini de içermektedir. (Hökelekli, 2011b: 99)

⁷⁶⁸ Bu aşamada dikkat çekici bir husus da, Onun putlardan nefret edip uzak kalmasının yanı sıra putlara açıkça karşı çıkmak, putperestlik aleyhtarı faaliyetlere girişmek gibi eylemlere kalkıştığına dair bilginin olmamasıdır. Onun; savaşlarda, siyasi veya dini hususlarda öne çıkmamış olması, “*peygamberlik görevi için olumsuz bir miras taşımaktan korunmuş*” (Demircan, 2015a: 166) olması şeklinde yorumlanabilmektedir.

⁷⁶⁹ Bkz. Şûrâ Suresi, 42/52.

güzel bir örnek olarak tanıtsın. Aynı şekilde Allah'ı anmakla⁷⁷⁰ kalpleri huzur bulan müminler, diğer insanlara iyi ve hoş davranarak, onların da aynı lezzetlere ulaşmaları için gayret ederler.⁷⁷¹ (Karacoşkun vd., 2012: 169) Çünkü sadece Allah'a kulluk etmek, yükümlü kıldığı sorumlulukların yanında insana güven verip sahipsiz olmadığı, en zor anlarında bile koruyanı olduğu duygusuyla insana güçlü bir sığınma sağlamakta; abartılmış korkulardan uzaklaştırıp, vakarla ayakta durma azmi vermektedir. *"En güzel yanı da bütün erdemlerin ve güzelliklerin kaynağı, sonsuz güç sahibi olan Yüce Allah ile dost olduğu özgüvenini hissetmektir."* (Akyüz, 2007: 86) Samimi inanç ve saf bir niyetle Allah ile kurulabilecek böylesi bir iletişimin, manevi desteği celp ederek hayatın zorluklarını ve doğru olmayan bir algıyla yapılan okuma ve değerlendirmelerin sebep olduğu "iç huzursuzluğu, göğüs daralması ve zihin karışıklıklarını", "sükûnet, göğüs genişlemesi ve zihin saflığıyla" bireyi karşı karşıya getirerek aşmasına vesile olabileceği ifade edilebilir.

3.2.3.6. İlk Vahyin Nazil Oluşuyla Yaşanan Korku ve Rabbe Rağbetle Geliştirilmiş Ahlaki Davranışların Hatırlatılması; Rabbe Rağbette Sebat:

Hiz. Peygamber, kırk yaşında ve Ramazan ayında, Hira Dağı'ndaki mağarada tefekkür, ibadet ve dua ile meşguldür. Vahiy meleği Cebrail (as), Alak Suresi'nin ilk beş ayetini bildirir. Hiz. Aişe'nin bildirdiğine göre, ilk vahyin nazil oluşundan sonra melek kaybolduğunda Peygamber heyecan içinde eve dönüp, durumu Hiz. Hatice'ye anlatır; *"Bana bir zarar gelmesinden korkuyorum"* dediğinde, o da şu sözlerle kendisini teselli eder: *"Korkma! Allah seni hiçbir zaman utandırmaz. Çünkü sen, sözün doğruluğunu söylersin; emanete riayet edersin; akrabayı gözetirsin; komşularına nazik ve müşfik davranırsın; işini göremeyen insanların işlerini üzerine alırsın; yoksula verirsin; misafirini ağırlarsın; felakete uğrayanların yardımına koşarsın. Sebat et!"* (Çetin, 2006: 54-55; Suruç, 2015: 173-177) Bu vasıfların, korkuya sebep olacak umulmadık olayların aşılmasında, kişiye manevi destek sağlayarak, kişiyi koruyucu unsurlar oldukları ifade edilebilir.

⁷⁷⁰ *"Rabbini nimetini minnet ve şükranla an." (Duha, 11) Dini ve dünyevi açıdan zinde olmak için zihinsel berraklık ve netlik gerekmektedir. Faziletli bir insan olmak için bağlı olduğu değerler manzumesini bilmek yeterli değildir. Onlara uymak ve onlarla zihnen beraber olmak, düşünce ve fikri derinliği ve zevki de sürdürmek gerekmektedir."* (Akyüz, 2007: 93)

⁷⁷¹ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/104.

İslam'a göre Allah Teâlâ'nın, peygamberleri vahiy alabilecek psikolojik güçlerle donattığı; günlük tecrübelerin de gösterdiği gibi, bir insanın yapamadığını başkalarının yapabildiği; birinin göremediği mesafedeki bir cismi, diğerinin görebildiği ve Peygamberlerin vahiy almasının da; gözleri görmeyene göre, görenin durumuna benzetilebileceği ifade edilmektedir. Ayrıca "yaratıcı düşünce" denilen keşif ve icatlar ile rüya ve ilhamların da vahiy hadisesini anlamaya yardımcı olacak nitelikte oldukları belirtilmektedir. *"Vahiy sırasında Hz. Peygamber'in vücudu titremekte, üzerine bir hüznün çökmekte, yüzünün rengi kül gibi olmakta ve gözleri kapalı olduğu halde sesli sesli nefes aldığı görülmektedir."* Bu esnada Hz. Peygamber'in, fizik-üstü bir varlık olan Cebrail'le ilgi kurmanın neden olduğu zorluğu yaşamış olduğu ve H. Z. Ülken'in *"gelişerek değer şuuru haline gelmiş bir şuur, Allah'la irtibat kurabilir. Nitekim değer şuuru, sübjektif şuurun Aşkın Varlığa yönelmesi sonucu yaptığı hamle ile gerçekleşir."* dediği (Şentürk, 1986: 182, 184, 186) aktarılmaktadır.

Allah Teâlâ, Hz. Peygamber'e, birçok zorluğu ve sorumluluğu beraberinde getiren peygamberlik görevini verirken; büyük, önemli ve ağır bir yükün altına gireceğini⁷⁷² daha başlangıçta kendisine bildirmiş (Chousein, 2006: 6) ve bu yükü; gece kalkarak, tertil üzere Kur'an'ı okuyarak, Rabbinin ismini anarak ve tüm benliğiyle O'na yönelerek⁷⁷³ taşıyabileceğini; Müslümanların da aynı yolu takip ederek yaşamaları gerektiğini⁷⁷⁴ bildirerek, "kulluk" vazifesini yerine getirebilmenin kolaylaştırıcı yolunu göstermektedir.

3.2.3.7. Vahyin Bir Süre Kesilmesi Zorluğu ve Rabbe Rağbette Sebat:

Vahyin kesilmesi, ilk bakışta anlamlandırılması ve dayanılması zor bir olay olarak algılanabilir. Nitekim vahyin kesilmesinin Hz. Peygamber'i, vazifesinde bir kusur mu işlediği endişesine sürüklediği (Berki ve Kesioğlu, 2010: 67) bildirilmektedir. Ancak bu süreç içinde Hz. Peygamber'in, içinden geçtiği bildirilen üç safhanın, zor olayların, doğru okunduğu ve sabredildiği zaman amaçsız olmadıklarını; hayra ulaştırıcı kolaylıkları barındırdıklarını gösterdiği ifade edilebilir:

⁷⁷² Bkz. Müzzemmil Suresi; 73/5.

⁷⁷³ Bkz. Müzzemmil Suresi; 73/2-8.

⁷⁷⁴ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/31.

1. Peygamberliği kabulün ilk tezahürleri sayılabilen; ilk vahyin sebep olduğu heyecanın, Hz. Hatice'nin ve amcaoğlu Varaka b Nevfel'in destekleriyle sakinleşmesi için gereken zamanı sağlamış olması.
2. Hz. Peygamber'in, risaletle yükleneceği görevin idraki için kalbinin ilahi tasfiyeye tabi tutulması; gelecek zorlukları göğüslemeye hazır hale gelmesi için manevî haz, sükûnet ve hoşnutluk ile ilahî usulle eğitilmiş olması.
3. Vahyin tekrar gelmesi için duyulan dayanılmaz istek sonucu üzülmeye, Hıra'ya tırmanma ve ümitle meleşmek beklerken müşriklerin; *"Rabbi onu terk etti, ona darıldı"* sözlerine maruz kalması ve *"Kuşluk vaktine ve sükûna erdiğinde geceye yemin ederim ki Rabbin seni bırakmadı ve sana darılmadı."*⁷⁷⁵ ilahî hitabı ile desteklenmiş olması. (Demircan, 2015a: 68)

Manevi desteğin kesildiğini düşündürecek durumlarla karşılaşıldığı zaman; olayın etkisi ve çevreden gelebilecek olumsuz söylemlerin sebep olabileceği olumsuz duygu ve düşüncelerin etkisine girmeyerek, "Rabbin, kulunu terk etmeyeceğine" inanarak ve gelişim sürecinde bulunulduğuna inanıp Rabbe rağbet ederek, Onun nimetlerini anıp, sabır ve azimle yapılması gereken işleri en güzel şekilde yapmaya devam ederek boş kalmamak gerektiğinin bildirildiği öngörülebilir.

3.2.3.8. Amcasının İlk Günden Başlayan Karşı Çıkış ve İftira Zorluklarının Rabbe Rağbet ve Sabırla Aşılması:

Davetin açıkça yapılması emri gelince Hz. Peygamber, yakınlarını evlerinde ziyaret ederek İslam'a çağırır. "(Önce) en yakın akrabaları uyar"⁷⁷⁶ ayeti nazil olunca, Safâ tepesine çıkıp, herkesin toplanmasını istedikten sonra onlara; *"Ey Kureyşliler! Size şu dağın arkasında düşman atlıları var, üzerinize baskın yapacak, desem bana inanır mısınız?"* diye sorduğunda *"Elbette inanırız; çünkü şimdiye kadar senin yalan söylediğini hiç duymadık"* cevabını alır ve bunun üzerine davetini yerine getirir. Ancak Ebû Leheb; *"Helak olasıca! Bizi bunun için mi çağırdın?"* diyerek hakaret eder ve ardından da *"Ben bunun amcasıyım, insan akrabasını tanımaz mı? Buna inanmayın, sihirbazdır, yalancısıdır"* diyerek engel olma gayretini; evini taşlatmayı, evinin önüne pislik ve dikenler atmayı; karısı ile

⁷⁷⁵ Bkz. Duha Suresi, 93/1-3.

⁷⁷⁶ Bkz. Şuara Suresi, 26/214-220.

birlikte düşmanlıklarını sürdürmüşlerdir. Her fırsatta insanlara İslam'ı anlatıp, onları, bir Allah inancına ve yalnız O'na ibadet etmeye çağıran Müslümanlara karşı cephe alan müşrik önderler, onları bu yoldan çevirmek için her yönteme başvururlar: Alay ederler; "sihirbaz", "yalan söyleyen bir büyücü", "mecnun"⁷⁷⁷, derler; gülüp eğlenip dalalette olduklarını söylerler; ayetlerin uydurma olduklarını dile getirirler.⁷⁷⁸ (Çetin, 2006: 56-57, 59; İbn Kesîr, 2013: 174)

Atalarının dinine bağlı kalma fikri; mevki, nüfuz ve menfaat kaybı endişesi ile Haşimoğulları'ndan bir Peygamber çıkmasıyla kabileler arasında eskiden beri var olan çekememezlik ve üstünlük davası nedeniyle Mekkeliler şiddetle karşı çıkarlar.⁷⁷⁹ Ümeyye b. Ebî Salt'ın, Hz. Peygamber'in hak peygamber olduğunu bilip, Ebû Süfyan'a da; O'nu tasdik etmesi tavsiyesinde bulunduğu halde, sadece başka kabileden olduğu için O'na inanmamayı seçtiği; kabileler arasındaki bu mücadelenin, Abdümenaf döneminde başlayan Emevî-Haşimî düşmanlığına dayandığı bildirilmektedir. Birkaç nesilden sonra maddi üstünlüğün Ümeyyelilere geçtiği bir dönemde, Hz. Peygamber'in İslam'ı yayma girişimleri, O'nun, kabilesini eski mevkiine getireceği endişesiyle algılandığı için Ümeyye kabilesi mensuplarının muhalefette başı çektikleri (Apak, 1994: 278-279, 284) belirtilmektedir.⁷⁸⁰

⁷⁷⁷ Bkz. Kalem Suresi, 68/1-7. Altıncı ayette geçen "*el-meftun*"; "*cin ve şeytanların musallat olmasıyla veya deliliğe uğramak suretiyle belaya uğramış (fitneye tutulmuş) kimse*", "*delilik*" anlamında olmakla beraber, müfessirlerin çoğunun kelimeye "*mecnun(kendisine cin musallat olmuş, deli)*" anlamı verdiğini bildiren Keskin, (2003: 131-133) kelimenin "*fitneye uğrayarak dinini terk eden, haktan sapan kimse*" anlamında da yorumlanabileceğini belirtmektedir.

⁷⁷⁸ Bkz. Mutaaffin Suresi, 83/29-32; Sâd Suresi, 38/4-7. Allah Teâlâ, Hz. Peygamber'e karşı yapılan bu asılsız iddialara karşı O'nu şu ayetlerle destekler: Necm Suresi, 53/1-4; Yunus Suresi, 10/15-16; Hakka Suresi, 69/44-47; Neml Suresi, 27/91-92; Enam Suresi, 6/50. (Özkavukçu, 2012: 60-62)

⁷⁷⁹ Ebu Cehil'in şu sözleri, sırf kendi ailesinden olmadığı için Peygamber'i inkâr etmeleri hakkındaki genel anlayışı yansıtmaktadır: "*Biz, Abdumenafoğulları ile şeref ve şan hususunda şimdiye kadar çekiştik durduk. Onlar halka yemek yedirdi, biz de yedirdik. Onlar başışta bulundular, biz de bulunduk. Onlar ara buculuk yapıp diyet yüklendiler, biz de diyet yüklendik. Onlar kulak kulağa giden yarış atı durumuna gelince, onlar (İşte bizden kendisine gökten vahiy gelen bir peygamber var) dediler. Biz bunun dengini nereden bulup çıkaracağız. Vallahi hiç bir zaman ona inanmayız, onu tasdik etmeyiz. Ona vahiy geldiği gibi bize de vahiy gelinceye kadar, peygamberliği kabul etmeyiz.*" (Apak, 1994: 278-279, 284)

⁷⁸⁰ Hz. Peygamber tebliğe başladığında direnç gösterenlerin başında, sahip oldukları konumu kaybetmeme çabasını taşıyan, sosyal yapıdan memnun liderler geliyordu ve Hz. Peygamber'in tüm çabasına rağmen Mekke liderlerinin hiçbiri Müslüman olmayı kabul etmemişti. Kabul etmedikleri şey; Hz. Peygamberin çokça üzerinde durduğu ve İslam'ın ayırt edici özelliği olan tevhit ile ahiret inancıdır. Arapların çoğu, yaptıklarının karşılığını görecekleleri bir ahiret inancını kabul etmeyerek zulüm üzere olan yaşayışlarını meşrulaştırıyorlardı. Bu yaşayış şeklinde hâkim olan kabilecilik asabiyeti, Hz. Peygamber'in karşısındaki zorluklardan birini oluşturuyordu. Çünkü O, insanın kabilesini değil, bizzat insanı öne çıkarıp insana vurgu yapıyordu. (Demircan, 2014a: 66, 68)

En fazla baskı ve işkenceye, köle ve himayesiz Müslümanlar maruz kalmakla birlikte, Hz. Peygamber ve nüfuz sahibi bazı Müslümanlar da zaman zaman dövülmüş, hapse atılıp aç bırakılmış, çeşitli işkencelere tabi tutulmuşlardır. Müşriklerin, geçtiği yollara dikenler dökmeleri, üzerine hayvan işkembesi atmaları, kapısına kan ve leşler akıtmaları, Mekke dışından gelen insanlarla görüşmeden evvel onlara *"O mecnundur, şair ve sihirbazdır"* (Şenyayla, 2008: 15) gibi sözlerle engel olmaya çalışmaları gibi acımasız tutumlarına rağmen Hz. Peygamber'in tepkisini; Uhud Gazve'si sonrasında, sahabelerin, düşmana beddua etmesini istemeleri üzerine yaptığı şu duadan çıkarmak mümkündür: *"Ey Allah'ım! Sen bu milleti doğru yola ilet! Zira onlar ne yaptıklarını bilmiyorlar."* (Şenyayla, 2008: 16) Ayrıca arkadaşlarına, bu zor durumlara karşı sabretmelerini⁷⁸¹ tavsiye edişi; zafere giden yolun böylesi sıkıntılardan geçtiğini bildiren ayetleri okuyarak Cennetle müjdelemesi; sabah akşam onlarla birlikte olup, onları en güzel şekilde eğitmeye çalışırken, inananların katlandıkları sıkıntının değerinin *"doğruları yalancılardan ayıran bir imtihan (fitne), cihad eden ve sabredenleri ortaya çıkaran bir ölçü, zaferin yaklaştığını gösteren bir işaret"* olduğunu (Şenyayla, 2008: 17) dile getiren ayetleri⁷⁸² hatırlatması; böylesi zorluk ve sıkıntıların aşılmasındaki manevi destek unsurlarını göstermesi açısından kayda değer görülebilir. Çünkü Hz. Peygamber'in tebliğinde başarılı olmasını sağlayan faktörler, karşılaştığı sıkıntılara karşı *"Allah'a olan güveninin kaynaklık ettiği sabır"*; Allah'ın kendisini yalnız bırakmayacağını, önceki Peygamberlerin şiddetli sıkıntılara maruz kaldıklarında sabırla direndiklerini bilmesi; asla ümidini yitirmemesidir ve Müslümanlara da sabrı tavsiye etmiştir. (Demircan, 2014a: 34, 53)

Mekke müşriklerinin başta Hz. Peygamber olmak üzere Müslümanların ileri gelenlerini kötüleyip gözden düşürmeye çalıştıkları yıllarda nazil olan ve *"iftira atanın, ayıp kusur arayanın, arkadan çekiştirmeyi, yüze karşı eğlenmeyi adet edinen"*⁷⁸³ herkesin vay haline" şeklinde başlayan Hümeze Suresi⁷⁸⁴ öncesinde nazil olan Kiyamet Suresi, 75/20-21. ayetlerle *"Hayır! Doğrusu siz, çarçabuk geçeni"*

⁷⁸¹ *"Tüm karşı çıkışlara rağmen Mekke'de, çevrede kurulan panayırarda ve hac vesilesi ile dışarıdan gelenlere sürekli tebliğde bulundu. Kendisine takınılan tavır ne olursa olsun, azim ve sebatla, ümitsizliğe kapılmadan ve çekinmeden tebliğe devam etti. Bu süreçte, Akabe biatlerine kadar, kabile bazında olmasa da bireyler düzeyinde İslamiyet'i kabul edenler oldu."* (Demircan, 2015a: 31)

⁷⁸² Bkz. Bakara Suresi, 2/214; Al-i İmran Suresi, 3/142; Ankebut Suresi, 29/1-3.

⁷⁸³ Ayrıca bkz. Bakara Suresi, 2/268; Al-i İmran Suresi, 3/14, 185; Nisa Suresi, 4/74; Enam Suresi, 6/32; Tevbe Suresi, 9/38; Rad Suresi, 13/26; Kehf Suresi, 18/46; Hucurat Suresi, 49/11; Hadid Suresi, 57/20; Mutaffifin Suresi, 83/29-31; Ala Suresi, 87/16.

⁷⁸⁴ *"Sure ismini 1. ayette geçen, "başkalarını arkadan çekiştirip kötüyemeyi huy edinen kimse" anlamındaki hümeze kelimesinden alır."* (Şimşek, 2010: 41)

seviyor, ahireti bırakıyorsunuz" şeklinde durum tespiti de bulunarak uyarırken, Hümeze Suresinde bu kişilerin, mallarının kendilerini ebedî kılacağını zanneden⁷⁸⁵ dünyevileşmiş kişiler oldukları deşifre edilerek, inananlara manevî destek sunulmaktadır: Başkalarıyla alay etme, kendisine verilen nimetlerle kendini beğenme anlamındaki "ucb" ve bu nimetlerle övünerek büyüklenme anlamındaki "kibir" gibi iki önemli olumsuz duruma işaret etmektedir. (Şimşek, 2010: 40, 45, 53, 62) Bu büyüklenme duygusunun⁷⁸⁶, hem davete icabet etmelerine engel teşkil ettiği hem de icabet edenlere ve edilene alayla bakmalarına sebep olduğu belli olunca; nimetleri vereni unutmamanın⁷⁸⁷, O'na yönelip rağbet etmenin önemi daha belirginleşmektedir.

Bu nedenle kulluk ve şükür birbirinden ayrılmadan⁷⁸⁸ anılmakta ve kul olmanın gereği olarak tanıtılan "şükrün", nimeti vereni överek ve nimeti anlatarak "dil ile"⁷⁸⁹; her türlü nimetin Allah'tan geldiğini bilinçten hiç çıkarmayarak "kalp ile"⁷⁹⁰ ve ibadet ve eldeki nimetleri Allah'ın istediği şekilde kullanarak "beden ile"⁷⁹¹ (Hökelekli, 2013b: 155-156) olmak üzere bahsedilen çeşitlerinin, insanın bilincini ve hayatını kuşatmasının; kişiyi, nefesine zulümden kurtarıcı kolaylıklar olduğu ifade edilebilir. Zira Hz. Peygamber'in hayatı incelendiğinde gözlenen en yalın gerçek, O'nun şükreden bir kul olduğudur. Çünkü O, ısrarla *"İçten bir inançla Allah'a bağlanarak yalnız Ona kulluk etmekle"*⁷⁹² ve bu görevi *"ölüm gelinceye dek"*⁷⁹³ sabır ve sebatla sürdürmekle⁷⁹⁴ emrolunduğunu bildirmektedir. Kulluğunu yalnız Allah'a arz etmesi, Onu tanımlayan en bariz kimliği olarak Onunla özdeşleşmekte ve ismi ile hitap edilmesi gereken yerlerde, -elçilik sıfatından da öne çıkarak- "abd" sıfatı ile anılmaktadır. (Düzenli, 2001: 35-36)

⁷⁸⁵ Bkz. Fecr Suresi, 89/20.

⁷⁸⁶ Bkz. Araf Suresi, 7/146. *"Bir şeye hırs duymak"* anlamındaki *"ta-ma'a"* Allah'ın rahmetini ümit etme ve hayırlı işler konusunda övülürken, mal-mülk, makam-mevki gibi geçici dünya nimetleri konusunda olduğunda zemmedilmektedir. (Şimşek, 2010: 65-66)

⁷⁸⁷ Bkz. Necm Suresi, 53/29. *"Müfessirler, 'Allah'ı unutmak'tan maksadın, Allah'ın kulu olduğu bilincinden yoksunluk ve O'na karşı kulluk görevini umursamama olduğunu söylemektedirler. Öyle ki bu kimseler Allah'tan korkmaz, hukukunu tanımaz ve O'nun sonsuz korumasından yardım dilemez olmuşlardır."* (Şimşek, 2010: 82)

⁷⁸⁸ Bkz. Bakara Suresi, 2/172.

⁷⁸⁹ Bkz. Duha Suresi, 93/11.

⁷⁹⁰ Bkz. Bakara Suresi, 2/152.

⁷⁹¹ Hz. Peygamber geceleri kalkar, ayakları şişinceye kadar ibadet eder ve Hz. Aişe'nin sebebini sorması üzerine *"Ey Aişe, şükreden bir kul olmayayım mı?"* cevabını verir. (Hökelekli, 2013b: 156)

⁷⁹² Bkz. Zümer Suresi, 39/11, 14; Rad Suresi, 13/36; Neml Suresi, 27/91.

⁷⁹³ Bkz. Hicr Suresi, 15/99.

⁷⁹⁴ Bkz. Meryem Suresi, 19/65.

Kulluğun en önemli göstergesi olduğu gibi insanı olgunlaştıran en etkili yöntem ve ibadetlerin de en büyüğü olan Allah'ı anma⁷⁹⁵, daima O'nunla olma, O'nu hatırlama, O'na yönelme ve O'na rağbet etmenin örneklerini sunan Hz. Peygamber'e Kur'an'da;

- Bütün varlığıyla Rabbine yönelmesi ve O'nun adını anması⁷⁹⁶,
- "Allah'ın nimetlerini minnet ve şükranla anması⁷⁹⁷,
- Her şeyi var eden ve yok eden, her şeyin yegâne sahibi olan yaratıcıyı güzel isimlerle anıp hatırlaması⁷⁹⁸,
- Sadece O'na kulluk edip şükretmesi⁷⁹⁹,
- Allah'ı kusur ve noksanlıklardan tenzih etmesi⁸⁰⁰,
- Günün her vaktinde, sabah-akşam O'nu yâd etmesi⁸⁰¹,
- Sahip olunan bütün nimetleri veren Allah'ı hep anması ve hamd edip zikretmesi⁸⁰² öğütlenmektedir (Akyüz, 2007: 94-96) ki aynı öğütlerin inananlar için de geçerli olduğu gibi zorluk ve sıkıntıların aşılmasında, algının düzeltilmesinde birinci derecede önemli olduğu ifade edilebilir.

3.2.3.9. Yolların Ayrılması ve Vahyin, Rabbe Rağbet Eden Müminlere Sağladığı Kolaylıklar/Rahmetler:

Taptıkları putlar eleştirildiği halde Hz. Peygamber'in amcası tarafından desteklenmesi ve engellenmemesinin, müşriklerin, bir heyetle Ebu Talib'e gitmelerine; heyetin tehditvari tekliflerini dikkatlice dinleyen amcanın, güzel sözlerle onları sakinleştirdiği ancak sonraki gelişlerinde daha sert teklifle geldikleri bildirilmektedir. Ebû Talib ile yaptıkları görüşmelerde, bekledikleri sonucu elde edemeyince, uzlaşma girişimlerini bizzat Hz. Peygamber'le yapmaya karar verirler. Aralarından temsilci seçerek; *“Sen bizim en şerefli misizsin. Biz seni hep akıllı, iyiliksever ve*

⁷⁹⁵ Bkz. Ankebut Suresi, 29/45.

⁷⁹⁶ Bkz. Müzzemmil Suresi, 73/8.

⁷⁹⁷ Bkz. Duha Suresi, 93/11; Mülk Suresi, 67/23-24.

⁷⁹⁸ Bkz. Ala Suresi, 87/1-5.

⁷⁹⁹ Bkz. Zümer Suresi, 39/66.

⁸⁰⁰ Bkz. Hakka Suresi, 69/52.

⁸⁰¹ Bkz. İnsan Suresi, 76/25.

⁸⁰² Bkz. Tur Suresi, 52/48-49.

sevimli bir insan olarak tanırız. Kimseye bir kötülük ettiğini de görmedik. Açıkça söyle, ne istiyorsun? Para istiyorsan, emin ol ki halk, sana istediğin kadar para toplayacaktır. Kadın istiyorsan, sana şehrin en güzel kızlarını nikâhlayalım. Mekke'de hâkim olmak sevdasındaysan, seni en yüksek başkanımız olarak kabul etmeye hazırız. Ama şu söylediklerinden, putlarımızı kötölemekten vazgeç artık" şeklinde baskıda da bulunurlar. O ise Fussilet Suresinin ilk ayetlerini okur ve secde ayeti olan 37. ayete gelince secde ettikten sonra "Ey Ebû'l-Velîd! Cevabımın ne olduğunu duydunuz. Bundan sonrasını siz bilirsiniz" şeklinde cevaplar. (Çetin, 2006: 61; Şenyayla, 2008: 18-22)

Vahidi ve İbn İshak'ın, Kâfirun Suresi'nin nüzul sebebi olarak rivayet ettikleri olaya göre, Hz Peygamber Kâbe'yi tavaf ederken kavmin yaşlılarından dört kişi önüne geçerek şu teklifte bulunurlar: "Ya Muhammed! Gel (bir sene) biz senin kulluk ettiğine kulluk edelim, (bir sene de) sen bizim kulluk ettiğimize kulluk et. Bu sayede biz seninle bu işte ortak olalım. Eğer seninki bizimkinden hayırlıysa, biz o hayırdan payımızı almış oluruz. Yok, eğer bizim tapığımız seninkinden hayırlıysa, sen ondan mahrum kalmamış olursun." Bu teklif üzerine Kâfirun Suresi nazil olunca, Allah Resulünün ertesi sabah Kâbe'de bu sureyi okuduğu ve artık O'ndan ümidi kesilen müşriklerin, O'na ve ashabına eziyete başladıkları nakledilmektedir. (İslamoğlu, 2011: 506-507) Özellikle Mekke ileri gelenlerinin⁸⁰³, ellerindeki imtiyazın kaybı endişesiyle Hz. Peygambere topluca cephe aldıkları (Apak, 1994: 294) bildirilmektedir.

Uyarı, tehdit, iftira ve anlaşıma gayretleri fayda sağlamayınca saldırıya geçenlerin üzerinde iki psikolojik etkenin rol oynamış olabileceği ve bunların; kendilerinin mutlak üstün güç oldukları fikrini göstermek için karşı çıkanı baskı altında tutmak ve "ne yaparsanız yapın bu düzeni değiştiremezsiniz" imajını uyandırmak; Hz. Peygamber'e yönelik saldırılarında ise bu otorite savaşının yanı sıra onu kıskanmaları ve "kişinin bilmediğinin düşmanı kesilmesi" gibi kalıplaşmış tutumların tesirinde kalmak (İmamoğlu, 2009: 316-319) olduğu belirtilmektedir.

Müşriklerin inançsızlıkta ısrarlarına üzülen Hz. Peygamber'i, "Ey Muhammed! Mümin olmuyorlar diye adeta kendini helak edeceksin!"⁸⁰⁴, "Demek sen, bu söze inanmazlarsa,

⁸⁰³ "Kur'an içinde, Firavun'dan sonra kibri temsil eden ikinci örnek, toplumların ileri gelen seçkinleridir. Kur'an'ın birçok ayetinde bu seçkinlerden bahsedilir. Peygamberlerin en çok zorlandığı kimseler bu sınıfı temsil eden kimseler olmuştur." Bkz. Bakara Suresi, 2/13. "Aristokratlar kendileri, öğrenmeye, inanmaya yanaşmadıkları gibi yandaşlara da hayat hakkı tanımıyorlar." Bkz. Enam Suresi, 6/123-124; Araf Suresi, 7/75-76, 88, 90. "Ne yaparsanız yapınız insandan kibir hastalığını gidermedikçe onu hidayete ulaştırmak mümkün olmuyor." Bkz. Araf Suresi, 7/130, 133, Fussilet Suresi, 41/15. (Fersahoğlu, 2015: 271-273)

⁸⁰⁴ Bkz. Şuara Suresi, 26/3.

arkalarından üzümlere kendini tüketeceksin!"⁸⁰⁵ ayetleriyle durumdan haberdar eden Allah Teâlâ; "Ey Muhammed! Sen, sana emrolunamı açıkça ortaya koy ve Allah'a ortak koşanlara aldırış etme. Şüphesiz biz, Allah ile beraber başka ilah edinen alaycılara karşı sana yeteriz. İlerde bilecekler. Andolsun, onların söyledikleri şeylerden dolayı göğsünün daraldığını biliyoruz. O halde, Rabbini hamd ile tesbih et ve secde edenlerden ol. Sana ölüm gelinceye kadar Rabbine kulluk et."⁸⁰⁶ ayetleriyle de yolunu aydınlatarak desteklemektedir.⁸⁰⁷ (Özkavukçu, 2012: 69)

Bu ayetlerle duygusal farkındalık oluşturulduktan sonra Rabbe yönelip, kulluğun emniyeti içerisinde solunacak olan göğüs genişliğiyle görevlerini yerine getirebilme gücüne erişmenin yolunun gösterildiği ifade edilebilir.

Rabbe yönelmenin bir şeklinin de samimi bir niyetle, vahyi anlama ve yaşama amacıyla vahye yönelme olduğu ve vahyin parça parça nazil olarak, Hz. Peygamber'in kalbini pekiştirdiği⁸⁰⁸ gibi ona yönelen her ehl-i imanın da hayat yolundaki zorluklarını ve sıkıntılarını aşmasını sağlayacağı belirtilebilir.⁸⁰⁹ Çünkü Hz. Peygamber, vahiy ile zaman zaman teselli edilmiş; kendisinden önceki Peygamberlerin örneklikleriyle⁸¹⁰ onların sabır, mücadele ve mücadele davranışlarıyla onların yoluna uyması telkin edilmiş; kimi zaman da açıkça "Onların söylediklerine karşı sabret, onlardan güzel bir tavırla uzak dur"⁸¹¹; "azim sahibi Peygamberler nasıl

⁸⁰⁵ Bkz. Kehf Suresi, 18/6.

⁸⁰⁶ Bkz. Hicr Suresi, 15/94-99.

⁸⁰⁷ "Bunlara ilave olarak Hz. Peygamber'den müşrikleri kazanmak için çok aşırı gayret gösterip kendisini üzmemesi, nefsi harap etmemesi istenmiştir: 35/8; 10/65, 99; 18/6; 36/76; 27/70." (Özkavukçu, 2012: 70) Hz. Peygamber'in, peygamberlik görevini yerine getirme azminin bir örneği olan; İslamiyet'e sert tutumlarıyla tanınan Kureyş liderleriyle yaptığı bir iman ve Kur'an sohbeti esnasında, *Ümmi Mektum* isimli ve âmâ bir sahabe'nin gelip de "Ya Resulullah! Beni irşad et!" demesi ve Mekke müşrikleriyle böyle bir konuşma imkânını her zaman bulamayacağı için onunla ilgilenmeyen Hz. Peygamber'in yaşadığı bu olay üzerine nazil olan Abese Suresi, 80/1-12. ayetleri (Özkavukçu, 2012: 81-82) ile müşriklerin, Hz. Peygamber'i zor durumda bırakmak için Yahudilerden aldıkları sorulara cevap istemeleri üzerine yaşanan sıkıntılı bekleme süreci sonunda nazil olan ve soruların cevaplarıyla birlikte Kehf Suresi, 18/23-24. ayetlerde "Hiç bir şey hakkında sakın 'Yarın şunu yapacağım' deme! Ancak 'Allah dilerse yapacağım!' de. Unuttuğun zaman Rabbini an ve 'Umarım Rabbin, bundan daha doğru olana ulaştırır' de" gelen uyarıların (Özkavukçu, 2012: 100-105) da; Rabbi anma, O'na yönelme, O'na yönelmişlerle birlikte olma ve her ne yapılacak ise O'nunla ve O'nun izniyle yapılabileceği bilincine sahip olmanın; insanı, zorluk ve sıkıntılara karşı koruyucu, destekleyici ve güçlendirici etmenler olduğuna işaret ettiği ifade edilebilir.

⁸⁰⁸ Bkz. Furkan Suresi, 25/32.

⁸⁰⁹ Çünkü vahiy; Aişe'nin bildirdiği gibi "İlk sureler, İçinde Cennet ve Cehennem zikredildiği el-Mufassal (Kısa ve sık sık besmelelerle ayrılan) surelerdir. Ne zaman ki insanlar canla başla İslam'a yöndiler, işte o zaman helal ve haram hükümleri indi... Mesela, ilk inen ayetler, 'İçki içmeyiniz!' şeklinde olsaydı, onlar, 'Biz içkiyi asla bırakmayız!' derlerdi; ve yine, 'Zina etmeyiniz!' hükmü inseydi, 'Zinayı asla terk etmeyiz!' derlerdi." tedrici olarak nazil olup; kötü alışkanlıklarını ve bozuk inançlarının yanlışlıklarını ortaya koyduktan sonra, gönülleri samimi iman ve kullukla kuvvetlendirmiştir. (Kılıç, 2015: 83-84)

⁸¹⁰ Bkz. Enam Suresi, 6/90.

⁸¹¹ Bkz. Müzzemmil Suresi, 73/10.

*sabrettilerse, sen de öyle sabret*⁸¹² şeklinde tavsiyeler yapılmış; bazen de *"O halde, üzülme sen onların laflarına ..."*⁸¹³, *"O inkârcıların sözleri seni üzmesin. Çünkü bütün izzet ve üstünlük Allah'ındır."*⁸¹⁴ şeklinde kesin ifadelerle üzülmeye ve hüzne kapılması yasaklanmıştır. Dolayısıyla vahiy, Hz. Peygamber'de ruhsal dinginlik ve görev azmini muhafaza etmeyi sağladığı gibi yalnız olmadığını ve asla terk edilmeyeceği duygusunu da korumuştur. Vahyin bir kısmı bazı soruları cevaplar, bir kısmı da yapılan veya söylenen ancak düzeltilmesi gereken durumları bildirerek (Kılıç, 2015: 76-78, 82) de kolaylıklar sunmuştur.

3.2.3.10. Bedir Savaşı ve Rabbe Rağbet İlkesinin İç Dinamiği:

Evs ve Hazreç kabileleri arasındaki düşmanlık, Allah Teâlâ'nın kalplerini birbirine ısındırması ve Hz. Peygamber'in Medine'ye yerleşmesi ile kalkınca, müşrik Araplar ve Yahudiler birleşerek, her fırsatta Müslümanlara karşı seslerini yükseltmeye başlarlar. Sabrı, affı ve bağışlamayı tavsiye eden Allah Teâlâ, kendilerine savaş açılan Müslümanlara, zulme uğramaları sebebiyle savaş için izin verir⁸¹⁵. (Özkavukçu, 2012: 132)

Müşrikler birleşerek, büyük bir kervan düzenlerler ve sağlanacak gelirle büyük bir ordu hazırlayıp Müslümanlara saldırmayı planlarlar. Keşif birlikleri alınan kararı haber verince Hz. Peygamber, orduyla kervanın yolunu kesmeye karar verir. Bunu öğrenen müşrikler, ordu ile Mekke'den yola çıkarlar ve kervan da başka bir yoldan giderek kaçıp kurtulur. Yola çıkan müşrik ordusu, büyüklüğünü ve gücünü göstererek Müslümanları yıldırma ister ve bin kişilik müşrik ordusuyla, 305 kişilik Müslüman ordusu, Bedir'de karşılaşır. Ordugâhın kurulacağı yer hususunda da sahabeden birinin dile getirdiği fikir üzerine Hz. Peygamber, "Doğru söylüyorsun" diyerek, müşriklere en yakın kuyunun yanına ordugâhı kurar; müşriklerin de su almasına müsaade eder. Hz. Peygamber, safları düzelterek gölgeliğe geçtikçe pek çok

⁸¹² Bkz. Ahkaf Suresi, 46/35.

⁸¹³ Bkz. Yasin Suresi, 36/76.

⁸¹⁴ Bkz. Yunus Suresi, 10/65; Hicr Suresi, 15/88; Nahl Suresi, 16/126; Neml Suresi, 27/72.

⁸¹⁵ Bkz. Hac Suresi, 22/39-40. Cihada ait emirlerin iniş sürecine dair tertib: 1) Hz. Peygamber'in ilk vazifesi tebliğ ve Allah'a şirk koşanlardan yüz çevirmek (15/94) 2) Sonra güzel mücadele ve tatlı münakaşa (16/125) 3) Ardından düşmanın saldırısına karşı koymak (2/191) 4) Daha sonra haram aylar geçmek şartıyla cihadın kabul edilmesi (9/5) 5) En sonunda da cihadın farz kılınması (2/190) (Özkavukçu, 2012: 133-134) şeklinde verilmektedir.

dua eder. Bilir ki; Müslümanlar kendi kuvvetleriyle bu savaşı kazanamazlar. Hz. Peygamber, savaş yapılmadan geri dönülmesi teklifinde bulunsa da müşrikler, savaş konusunda ısrar edince, hicretin ikinci yılında, on dört Müslüman şehid, yetmiş müşrik ölümü ve yetmiş esirle Müslümanlar büyük bir zafer kazanırlar.⁸¹⁶ Esirler için "Onlar hakkında birbirinize hayır tavsiye ediniz" buyuran Hz. Peygamber, mali durumlarına göre fidiye karşılığında; malı olmayıp okuma yazma bilenleri, Ensarın çocuklarına okuma yazma öğretmeleri karşılığında; her ikisine de sahip olmayanları ise karşılıksız serbest bırakır. (Çetin, 2006: 78; Ebu'l-Hasen Ali en Nedvî, 2004: 181, 183, 189-190)

Enfal Suresi, 8/41. ayette "Bedir Savaşı Günü"; "Yevmü'l-Furkan; hak ile batılın birbirinden ayrıldığı gün" olarak isimlendirilmektedir. (Ebu'l-Hasen Ali en Nedvî, 2004: 177) Aynı surenin 10. ayetinin; "Hatırlayın ki, siz Rabbinizden yardım istiyordunuz." bölümünün açıklaması ise; "O'na yönelip, kendi fiillerinizden sıyrılarak, tesir ve kuvvetin sizden veya düşmanınızdan değil de sadece Allah'tan olduğuna kesin olarak inanıp O'ndan yardım istiyordunuz. "O da... duanızı kabul buyurdu" ve kalpleriniz meleklerle iletişim kurup mutmain oldu" (Muhyiddin ibn Arabî, 2008: 439) şeklinde yapılmaktadır.

Al-i İmran Suresi, 3/123-125. ayetlerin açıklamasında: "“Eğer sabrederseniz...” Allah'ın, sizi sınamak maksadıyla karşınıza çıkardığı zorluklara, sıkıntı ve musibetlere sabrederseniz, tevhid ve kulluğun gereği üzere sebat gösterirseniz, “korunursanız...” yönetim ve işlerinizde onlardan yardım istemekten, onların dostluklarına sığınmaktan sakınırsanız “onların hilesi size hiçbir zarar vermez.” Çünkü Allah'a güvenip dayanan, Allah'ın sınama amaçlı musibetlerine sabreden, başkasından değil O'ndan yardım isteyen kimse isteğini elde eder, hasmına galip gelir, rabbine güzellikle güvenip dayanmasıyla koruma altında olur. O'ndan başkasından yardım isteyen yüz üstü yardımsız kalır, kendi nefsiyle baş başa bırakılır, Rabbinin yardımından mahrum kalır. Denilmiştir ki: “Eğer seni kıskanan kimseyi alçaltmak istersen nefsinin erdemlerini arttır.” Sabır ve takva ise erdemlerin en güzelleridir. Bunları ayrılmaz özellikleriniz haline getirirseniz düşmanlarınızı yenilgiye uğrattırsınız.” (Muhyiddin ibn Arabî, 2008: 217-218) denilmektedir

Hak ile batılın birbirinden ayrıldığı gün, 305 kişiye karşılık bin kişinin savaşması, Müslümanların Allah'tan yardım istemesini gerektirmektedir. Bu yardım talebi, "tesir ve kuvvetin sadece Allah'tan olduğuna duyulan kesin bir inançla" gerçekleştiğinde, Allah'ın da duaları kabul ederek kalpleri mutmain kıldığı, Enfal

⁸¹⁶ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/123-125; Enfal Suresi, 8/5-19, 42-44.

Suresi, 8/10. ayetle bildirilmektedir ki bunun da, zorluk ve sıkıntı esnasında, Rabbe yönelme ilkesinin iç dinamiğini belirttiği ifade edilebilir.

3.2.3.11. Uhud Savaşı ve Müminlerin, Rabbe Rağbetten Uzaklaştıran Örtülerden Musibetlerle Kurtarılımları:

Medine döneminin başlangıcında, sakin zamanlarda topluma karışıp, faaliyetlerini gizli yürüten ve savaş gibi olağanüstü durumların ortaya çıkmasını bekleyen münafıkların, Müslümanlara ilk önemli zararı Uhud savaşında, 300 kişiyle geri dönmeleri şeklinde gerçekleşmiştir. (Demircan, 2014a: 150-151) Bedir yenilgisi üzerine çevre kabilelerden paralı asker toplayan müşrikler, hicretin üçüncü yılında, üç bin kişilik bir ordu ile Medine'ye yürürler. Hz. Peygamber, şehirde kalıp savunma taraftarıdır. Ancak istişarede çıkan karar, şehir dışında savaşmaktan yana olunca, Hz. Peygamber de 700 kişilik bir ordu hazırlar ve iki ordu Uhud'da karşılaşır. Hz. Peygamber, kritik bir bölgeye elli kişilik okçu grubu yerleştirerek, her ne olursa olsun, kendisi haber göndermedikçe yerlerinden ayrılmamalarını tembihler. Müslümanlar ilk hamlede düşmanı bozguna uğratarak, savaşın kesin sonucu alınmadan ganimet toplamaya başlayınca, kritik bölgedeki okçular da "nasıl olsa savaşı kazandık" düşüncesiyle,⁸¹⁷ komutanlarını dinlemeyerek yerlerini terk edip ganimet toplamaya başlarlar. Durumdan faydalanan müşrik atlı birliği, Müslümanların boş bıraktığı alandan gelerek, Müslümanları arkadan çevirirler.⁸¹⁸ İki taraftan kuşatılan Müslümanlar panikle dağılırken, Hz. Peygamber yara alır. Ancak orduyu toplayıp,

⁸¹⁷ "Lider, kritik zamanlarda duygusal ve düşünsel açıdan kendisini denetleyebilen bir insandır. Sinirlerine hâkim olamayan, öfkesine yenilen insanlar lider olamazlar. Uhud savaşının ilk evresinde İslam ordusunda bir çözümler yaşanmış pek çoğu bozularak kaçmış, Hz. Peygamber'i yaralı halde ve yalnız bırakmışlardı. Yaptıkları seçimi sorgulayan bazıları "Bu işte bize bir şey olsaydı, burada öldürülmezdik" demeye başlamışlardı. Bir kısmı verilen emri dinlememiş, ganimet arzusuna yenik düşmüştü. Çok kritik bir durumda bulunuluyordu. Sinirlerin en gergin olduğu böyle bir durumda Hz. Peygamber kendisini duygusal ve düşünsel açıdan denetleyemeyecek olsaydı, kurmaya çalıştığı tüm yapı dağılır, asıl yenilgiyi o zaman yaşardı. Fakat lider kişiliği ile Hz. Peygamber bu durumu kendi lehine çevirmesini bilmiştir. Tüm bu bilgisizce yapılan davranışlara anlayışla yaklaştığını ilan eden Hz. Peygamber insanları yeniden etrafında toplamayı başarmıştır. Bu durumu Allah şöyle açıklamaktadır: "O vakit Allah'tan bir rahmet ile onlara yumuşak davrandın. Şayet sen kaba ve katı yürekli olsaydın hiç şüphesiz etrafından dağılır giderlerdi." (Âl-i İmrân, 159)" (Gül, 2007: 22)

⁸¹⁸ Bedir ve Uhud savaşları; hayatın iki ucuna benzetilmektedir: Bedir; kazanınca şımarmamayı, Uhud ise kaybedince umutsuzluğa kapılmamayı anlatan bu iki olayı idrak edenin hayatın sırrını keşfetmiş olacağı ifade edilmektedir. Hayatının Uhud'u ile karşılaşarak da "Bu başımıza nereden geldi?" diye soracak olanlar için de Al-i İmran Suresi, 3/165 ile cevaplarının "Sizin kendi yüzünüzden" şeklinde olduğu bildirilmektedir. (İslamoğlu, 2004: 76)

yeniden düşmanı takip edince Hz. Hamza dâhil yetmiş şehid vererek, düşmanın Medine'ye saldırmadan geri dönmesine sebep olurlar. Düşman yirmi üç ölüyle ayrılır.⁸¹⁹ (Çetin, 2006: 79-80)

Uhud savaşında Müslümanların maruz kaldıkları sıkıntıların birer tecrübe ve terbiye olduğu; Allah Teâlâ'nın, Müslümanları, Hz. Peygamber'in şehadet haberiyle sinayarak, imanda sebatlarını ispat etmelerine imkân tanıdığı (Ebu'l-Hasen Ali en Nedvî, 2004: 204) bildirilmektedir.

Al-i İmran Suresi, 3/139-140. ayetlerin açıklamasında, olayların, muvahhid olanlar için başlarına gelenlerin Allah'ın sınaama amaçlı musibeti olduğunu bilip, kaçırılan fetih, yaralanan veya şehid düşen kardeşler için üzülmeyip, gevşeklik göstermeden istidatlarında potansiyel olarak bulunan sabır ve rıza gibi erdemleri pratiğe çıkarma imkânı olduğu bildirilmektedir. Müminleri, Allah'tan uzaklaştıran günah ve örtülerden musibetlerle kurtarmak ve kâfirlerin köklerini kurutmak gibi amaçlarla günlerin insanlar arasında döndürüldüğü (Muhyiddin ibn Arabî, 2008: 223) bilgisi verilmektedir. Yani Bedir'de zafer sizindi, Uhud'da ise aleyhinize döndürerek Allah, müminleri kâfirler ile sınar ki bela esnasında, dinleri hususunda kuşku duyup duymadıkları tespit edilsin ve sizden şahidler edinsin. (Mukâtil Bin Süleyman, 2006a: 302)

Verilen bilgilerin, karşılaşılan ve ilk bakışta olumsuz olarak algılanan olayların, amaçsız olmadıklarını; aksine çok yönlü hayrı barındıran; Rabbe rağbete davet eden ve insanın gelişip daha güzel bir kıvam bulmasına imkân sağlayan olaylar oldukları ifade edilebilir.

3.2.3.12. Çocuklarının Vefatı ve İmanın Etkisiyle Kedere/İsyana Kapılmama:

Hz. Peygamber ile Hz. Hatice'nin ikisi erkek, dördü kız; altı çocukları olmuştur. Daha sonraları Hz. Mariye'den olan İbrahim adındaki oğlu ile Hz. Hatice'den olan Abdullah ve Kasım, küçük yaşlarda vefat etmiştir. Kızlarını büyütüp evlendirmiş, ancak Hz. Fatıma hariç Zeyneb, Rukiyye ve Ümmü Gülsüm, Hz. Peygamber hayatta iken vefat etmişlerdir. (Çetin, 2006: 50)

⁸¹⁹ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/139-143, 169-175.

Ümmü Gülsüm ve Rukiyye'den sonra vefat eden Hz. Zeyneb'in, babası otuz yaşında iken dünyaya geldiği rivayet edilmektedir. Hz. Hatice'nin isteğiyle, teyzesinin oğlu Ebü'l-Âs ile evlenen Hz. Zeyneb, Peygamberlik gelince annesiyle birlikte Müslüman olmuş; eşi o dönem iman etmemiş, ancak hanımıyla yaşamaktan da vazgeçmemiştir. Hz. Peygamber, Medine'ye hicret ettiğinde kızını da getirtmek istemiş ancak kocası ayrılmak istememiştir. Müşriklerin safındaki kocası Bedir savaşında esir düşünce Hz. Zeyneb, fidye olarak gönderdiklerinin arasına, annesinden kalan gerdanlığı da koyar. Hz. Peygamber, gerdanlığı kendisine iade ettiği Hz. Zeyneb'in eşini; kızını ve çocuklarını Medine'ye gönderme sözünü alarak, serbest bırakır. Sözünü tutan eş, hanımını ve çocuklarını yola çıkarır, ancak Hz. Zeyneb, yolda müşrik saldırısına uğrar, yaralanır ve hamile olduğu çocuğunu düşürür; yakalandığı hastalığı ömür boyu çeker. Mekke'ye dönen Hz. Zeyneb'i, bir ay sonra babası yanına aldırır. Hicretin 6. Yılında kocası Müslüman olur ve yeniden evlenirler; ancak hicretin 8. yılında Zeyneb vefat eder. Hz. Peygamber otuz üç yaşında iken dünyaya gelen Rukiye ile otuz dört yaşın üzerinde iken dünyaya gelen Ümmü Gülsüm, Ebu Leheb'in oğulları Utbe ve Uteybe ile nikâhlanırlar, ancak bütün güvenilir kaynaklar, bu iki kız kardeşin, eşleriyle zifafa girmedikleri hususunda müttefiktirler. Ebu Leheb ve hanımı, ayrılmaları konusunda baskı yaparlar. Hz. Osman ile evlenen Rukiye, eşiyle Habeşistan hicretine katılır; sonra Mekke'ye dönüp, Medine hicretine katılır. Bedir savaşı hazırlıkları esnasında kızamığa yakalanınca, babası, yanında kalıp ilgilenmesi için Hz. Osman'ı harbe götürmez. Ancak savaş esnasında Rukiye vefat eder; oğulları Abdullah da iki veya dört yaşında iken vefat eder. Ümmü Gülsüm bir yıl sonra Hz. Osman ile evlendirilir; çocukları olmaz ve hicretin 9. yılında vefat eder. Hz. Fatıma, en küçükleridir. Hicretin 2. yılında, babası, iznini alarak Hz. Ali ile evlendirir. Birer yıl ara ile Hz. Hasan ve Hz. Hüseyin dünyaya gelir. Sonraki yıllarda; Ümmü Gülsüm, Zeynep ve Muhsin isimli üç çocukları daha olur. Ancak son çocukları küçük yaşta ölür. Hz. Fatıma, sağlık ve sosyal yardımla ilgilenir; Uhud savaşında gazilere su ve yiyecek taşıyıp, yaralıları tedavi eder. Babasının vefatından altı ay kadar sonra vefat eder. Hz. Peygamberin nesli, kızı Fatıma'nın vasıtasıyla devam eder. (Sarıçam, 2002: 291-293)

Hicretin 8. yılında dünyaya gelen oğlu İbrahim,⁸²⁰ 16-18 aylık iken ve hayatta sadece Hz. Fatıma ile o kalmışken hastalanarak vefat eder. Oğlunun ölümü üzerine gözlerinden yaşlar akan Hz. Peygamber; *"Göz yaşarır, kalp mahzun olur. Allah'ın rızasına uygun olandan başka bir söz söylemeliyiz. Ey İbrahim! Ölümün yüzünden derin bir hüznün içindeyiz."* dediğinde etrafındakiler, ölenin arkasından ağlamayı nehyettiğini söylerler ve *"Ben, hüznü nehyetmedim. Bağıra çağıra ağlamayı yasak ettim. Bende gördüğünüz şu yaşlar, kalpteki sevgi ve merhamet eseridir. Kalp yanar, göz yaşarır. Kim ki, merhamet göstermezse başkaları da ona merhamet etmez."* cevabını alırlar. (Berki ve Keslioğlu, 2010: 401, 414-415; Sarıçam, 2002: 293) Evlatlarının vefatlarından dolayı oluşacak olan üzüntüyü; iman, teslimiyet, merhamet ve Rabbe rağbet duygularıyla hüznün olarak yaşamasının, kedere ve isyana gömülmesine engel olduğu ifade edilebilir.

3.2.3.13. Hz. Peygamber'in Yaklaşan Vefatı ve Rabbe Rağbet ile Yaşamının Önemi:

Hicretin onuncu yılında nazil olan Nasr Suresi'nin, bir bakıma Hz. Peygamber'e ahiret hazırlığı yapması gerektiğini bildirdiği ve Hz. Peygamber'in de emredilene yerine getirmek üzere *"Subhânallahi ve bihamdihi estağfirullahi ve etübü ileyh"*⁸²¹ cümlesini sık sık tekrarladığı rivayet edilmektedir. Veda Hacc'ının ardından Medine'ye döndükten, yaklaşık iki ay sonra, Hz. Aişe'nin naklettiğine göre vefatından önceki saatlerde; Nisa Suresi, 4/69. ayeti okuduğu (Özkavukçu, 2012: 263-266) bildirilmektedir. Fatiha Suresi, 1/6-7. ayetlerde; kulunun, Zatından, *"kendilerine nimet verdiklerinin yolu olan dosdoğru yola yöneltilmeyi"* dilemesini öğreten Allah Teâlâ, kendilerine nimet verdiği kullarının kimler olduğunu da *"Allah'a ve Peygamber'e itaat eden kimseler, Allah'ın kendilerine nimet verdiği peygamberler, hakka sadık"*

⁸²⁰ Oğlu İbrahim'in ölümünden sonra müşriklerin kendisi için *"soyu kesildi"* şeklinde kullandıkları üzücü ifadenin ardından nazil olan Kevser Suresi, 108/1-3. ayetlerde geçen *"Kevser"* kelimesi için, Cennet'te bir nehir, bol ilim, İslam ümmetinin ve âlimlerinin çokluğu gibi tanımlar yapılmıştır. Soyunun; kızı Fatıma ile devam ederken, bugüne kadar Hz. Peygamber (a.s.)'in adını ananların çokluğunu ve buna karşın ona *"soyu kesik"* diyenlerin de isimlerinin anılmadığını düşünerek, İlahi vaadin fiilen gerçekleştiği söylenebilmektedir. (Kesler, 2002: 113-114)

⁸²¹ *"Ben Allah'ı ulûhiyet makamına yakışmayan sıfatlardan tenzih eder ve O'na hamd ederim. Allah'tan beni bağışlamasını diler ve günahlarıma tövbe ederim"*

kalanlar, hayatlarını imanına şahit kılanlar ve iyiliği yayanların safında olurlar. Bunlar ne güzel dostturlar."⁸²² şeklinde bildirmektedir. (İslamoğlu, 2011: 24-25)

H. Peygamber, "hiç ayrılmadığı En Yüce Dost'a" kavuşunca, ashtan bazıları bu habere inanmak istemez. H. Peygamber'in evinden gelen H. Ebubekir, Al-i İmran Suresi, 3/144. ve Zümer Suresi, 39/30. ayetleri okuyarak; *"Ey insanlar! Muhammed'e tapan varsa bilsin ki Muhammed ölmüştür. Allah'a tapanlar ise O'nun ölümsüz olduğunu unutmasınlar."* şeklindeki konuşması ile Müslümanların "Her can ölümü tadacaktır."⁸²³ ayetini okuyarak (Özkavukçu, 2012: 267-268) olayın etkisinden sıyrılmasına vesile olur. En şiddetli olayların etkisinden kurtulmanın yolunun, kişinin, ölümsüz olan Rabbi hatırlaması ile mümkün olabildiği ifade edilebilir.

İnsanın birçok olumsuz duygu ve düşünce yaşamasına yol açabilen ölüm gerçeği; bireyin, gerilimden kurtulabilmesi için geliştirebileceği uyum mekanizmalarından birine yol açabilmektedir. Bunlar; bastırarak gerçeği inkâr etme⁸²⁴, aldatma yoluyla gerçekleri saptırma, vazgeçme yoluyla gerçeklerden çekilme, saldırma yoluyla gerçeklere saldırma ve uzlaşma yoluyla gerçeklerle uzlaşma şeklinde gerçekleşmektedir⁸²⁵ ve *"ölüm olgusu gibi bireyin kendi gücüyle aşamadığı konuları anlamlandırırken, ölüm ötesi hayat inancı devreye sokulmazsa, birey psikolojik olarak kendisinin ebediyen yok olacağını düşünüp bunalıma girebilir."* (Kurt, 2014: 32, 296)

Bugün gelinen noktada araştırmacıların çoğunun ulaştığı kanaat; ölümle yaşamayı öğrenmek ve bunun için de küçük yaştan itibaren *"bütün insanların yalnızca doğru dürüst bir hayat sürmeleri için değil, aynı zamanda huzur içinde ölmeleri için de mücadele etmeleri gereğini"* (Hökelekli, 2008: 10) kavrayacak şekilde gelişmeleri yönündedir. Dinî bakış açısından da hayatın kendi başına bir anlamı yoktur; hayatı anlamlı kılan ölüm ve ötesindeki hayattır. (Hökelekli, 2008: 14) *"Ölmeden önce ölinüz"* sözü de *"kişisel arzu ve alışkanlıklardan kurtulmuş, her türlü bedensel bağdan özgürleşmiş, ilahi erdemlerle ahlaklanmış bir kişilik yapısının ortaya çıkmasını amaçlamaktadır."* (Hökelekli, 2008: 19) Ölüm korkusu üzerine söylenen sözlerden birisi de; "sahip olmak" anlayışına bağlı olduğu oranda, ölümden korkulduğu ve "sahip olma tutkusu" ile "ben-merkezcil

⁸²² Bkz. Nisa Suresi, 4/69.

⁸²³ Bkz. Ankebut Suresi, 29/57.

⁸²⁴ Ölümü inkâr etmenin iki çeşidinden söz edilebilmektedir: 1. Maskeleye; ölümü hatırlamamak için zihni uyuşturucu ve oyalayıcı yaşam tarzı ile hayatı çok yoğun yaşamak. 2. Bastırma; ölüm kavramını şuurdan atarak, sonsuza kadar yaşayacakmış gibi yaşam arzusu sergilemek. (Hökelekli, 2008: 44)

⁸²⁵ Ölüm karşısındaki tutumlar: Ölümü inkâr etme, ölüme meydan okuma, ölümü isteme, ölümü kabullenme ve yas tutma şeklinde gruplandırılmaktadır. (Hökelekli, 2008: 42-51)

hayat anlayışı"ndan sıyrıldıkça ölümden korkulmayacağıdır. (Hökelekli, 2008: 37-38)

Ölüm⁸²⁶;

- İnkâr edildikçe hayat küçülmekte;
- Dışlandığında, riskler gözden kaçırıldığı için hayat zayıflamakta;
- Kabullenildiğinde ise hayat görüşünde kökten değişiklik meydana getirdiği ve oyalanma ve önemsiz kaygılardan uzaklaştırdığı için daha gerçekçi bir hayata dönüşmektedir. (Hökelekli, 2008: 49)

Çünkü ölüm algısı değişmekte ve ölüm; bir bitiş, ayrılık değil, bir bütünlenme olarak algılanarak, kişinin kendi bütünlüğünü parçalayıp kendisini kandırmaktan kurtulmasına, anlamlı bir hayat yaşamasına⁸²⁷ destek olmaktadır. (Hökelekli, 2008: 12-13)

Ölüm bilinci özünde "kulların birbirlerine karşı duydukları korku"nun yattığı "kula kulluğu" ortadan kaldırıp, kişiye sonsuz bir özgürlük bahşetmekte ve korkuyu yok eden yegane motivasyon olabilmektedir. İslam'ın, bağlılarına asıl öğretmek istediği öte dünya gerçeğini, "yani ölümü anlatan örneklerden biri de kuşkusuz kurbandır"⁸²⁸. Kurban, insanların ölüm bilincine varmasını sağlamaktadır.⁸²⁹ Hz. Âdem'den beri, hemen hemen her din ve mezhep tarafından varlığını koruyan kurban; (Demircan, 2015b: 123, 134) cahiliyede bir korkunun, çekinmenin sığınmanın ihtiyacı olarak gerçekleştirilirken, İslam ile insanın, Allah'a karşı duyduğu takva duygusunu zenginleştirerek, Allah'ın sevgisini kazanmanın aracı haline gelmiştir. Kurban, Allah'a yakın olmak için varlığın, sahibine yönelişini sembolize etmektedir ve Allah'a yaklaşmak da "ancak ihlâs (samimiyet) ve aşkla, yani Allah'ı gereği gibi sevmekle olur." Elde etmek için emek, zaman ve ömür harcanan, değerli dünyalıkların bir kısmını Allah için feda edebilme

⁸²⁶ "Kişi için ölümün anlamı hem kişisel hem de sosyo-kültürel pek çok belirleyiciye bağlıdır. Ölümün anlamı, ölüm olayının yaşanmasına değil, daha çok ölüm olgusu karşısındaki duygulara ve yorumlara bağlıdır." (Hökelekli, 2008: 25) Çünkü "İnsanlar akıllarıyla bilmekte, duygularıyla karar vermektedir." (Fersahoğlu ve Demir, 2014: 24)

⁸²⁷ Ölüm düşüncesi, yapılan iyilik ve kötülükler için "gözcü" gibi algılandığında; bütün davranışları anlamlandırıp yönlendiren bir kaynağa dönüşebilmektedir; kendisinin öleceğini kabullenen insan için zaman, önem ve değer kazanacağından, hayat tasarımı anlamlı hale dönüştürülebilmekte ve zenginleştirilebilmektedir; duygusal olgunluğa yol açabilmektedir. (Hökelekli, 2008: 13)

⁸²⁸ Bkz. Hac Suresi, 22/27-37.

⁸²⁹ "Şayet kurbanın tek amacı fakirlere yardım olmuş olsaydı, hayvanın boğazlanmadan, olduğu gibi bağışlanabilmesi ve fakirin bundan dilediği gibi faydalanabilmesi gerekirdi. Oysaki kurban edilecek hayvan bağışlansa bile kurban edilmesi koşulu ile ancak bağışlanabilme zorunluluğu bulunmaktadır." (Demircan, 2015b: 124)

anlayışı; insanı, aşırı isteklerin esiri olmaktan, başkalarına merhametsizce davranmaktan koruduğu gibi Allah yolunda feda olma fedakârlığına da götürebilmektedir. (Ece, 2000: 365-367) "Yaklaşmak, yakın olmak" anlamlarındaki K-R-B kökünden gelen kelimelerden biri olan "kurban; kendisiyle Allah'a yaklaşılacak şey"dir. Allah Teâlâ'nın *"kula kurbu/yaklaşması, ona bol bağış ve ihsanda bulunması olup, mekân açısından ona yaklaşması değildir."*⁸³⁰ Kulun, Allah'a kurbu/yaklaşması ise, *"O'nun nitelendirilebildiği birçok niteliğe kulun sahip olmasıdır. Örneğin; hikmet, ilim, hilm, rahmet ve zenginlik nitelikleri gibi. Bu da beşer gücü oranında cehalet ve kırgınlık gibi kirleri ve bedeni ihtiyaçları gidermekle olur."*⁸³¹ (El-İsfahani, 2010: 835-836)

Ölüm bilinci ve kurbanla kazandırılmaya çalışılan tevhit düşüncesinin; fakir-zengin, dul-yetim bütün Müslümanları bir araya toplayarak, aralarındaki sosyal statüyü kaldırıp "biz bilincini" pekiştiren, Kurban Bayramı sabahı; Hz. Peygamber ve ashabının güne, kesilip pişirilen kurban etini beraber yiyerek başlamalarında (Demircan, 2015b: 124, 131) da kendisini gösterdiği gibi Allah'a şirk koşmaksızın, O'nun sevgisiyle feda etmenin; inananları biz bilincinde cem ettiği ve hayatı; dünyevi ve uhrevî diye bölmeden bir bütün halinde anlamlandırdığı ifade edilebilir. Öte yandan üç şekilde tefsir edilen "et-teveffî" kelimesinin, "zihin ve ölüm" anlamlarına gelmesinin, ölüm algısına olumlu anlamda yön verebileceği düşünülebilir:

1. Et-Teveffî kelimesi, insan zihni (şuur ve idrak merkezi) -ki o, eşyayı akleden ve kendisi ile rüyanın görüldüğü şeydir- manasında kullanılır; Enam Suresi, 6/60. ve Zümer Suresi, 39/42. ayetlerde olduğu gibi.
2. Et-Teveffî; Maide Suresi, 5/117 ve Al-i İmran Suresi, 3/55. ayetlerde olduğu gibi Allah'ın, semaya kabzetmesi/alması manasında kullanılmıştır.
3. Et-Teveffî; Mümin Suresi, 40/77; Secde Suresi, 32/11; Nahl Suresi, 16/28 ve 32. ayetlerde olduğu gibi ruhların/canların kabzedilmesi, ölüm manasında kullanılır. (Mukâtil b. Süleyman, 2004: 360-361)

Hz. Peygamber'in hastalığı süresince bir kaç defa Ashabı'na bazı meseleleri izah ettiği bildirilmektedir: Ensar ile Muhacirler arasındaki kardeşliği takviye mahiyetinde, Ensar'ın güzel muamelesine karşı Mühacirlerin vefadan uzak kalmamasını; kendisine kavuşmak isteyenlerin ellerini ve dillerini mâlâ'yaniden sakınmasını; günah ve masiyetin, nimetin değişmesine sebep olduğunu ve son

⁸³⁰ Bkz. Bakara Suresi, 2/186; Kaf Suresi, 50/16; Vakıa Suresi, 56/85.

⁸³¹ Bkz. Vakıa Suresi, 56/88; Meryem Suresi, 19/52; Tevbe Suresi, 9/99; Sebe Suresi, 34/37.

hutbelerinden birinde de şunları anlattığı aktarılmaktadır: *"Allah gönderdiği Kitapta size helal ve haram kıldığı şeyleri bildirdi. Siz o Kitabın akıllara hayret veren hükümlerine itaat ediniz. Saydığı örneklerden ibret alınız. Sizi Cennetten uzaklaştıran, Cehenneme yaklaştıran heveslerden çekininiz; doğruluktan ve topluluktan ayrılmayınız. Emanete hıyanet etmekten sakınınız. Kölelerinize ve hanımlarınıza eziyet etmeyiniz. Onların haklarını gözetiniz. Çocuğunuza ilim ve edep öğretiniz. Onlar sizin yoldaşınızdır ve size emanettirler. Âl ve ehl-i Beytime ve Kur'an'ı bilenlere sevgiden ayrılmayınız. Âlimlere saygı gösterin, onlara kin gütmeyin, onları kıskanmayın. Bilmiş olun ki onları seven beni sevmiş olur. Taharete riayet edip namaza devam edin. Malınızın zekâtını verin. Dilinizi tutun, gururu bırakın, büyük işler başarın, tembel olmayın. İmanınızı kuvvetlendirin. Önce nefsinize sonra kardeşinize nasihat edin, namusunuzu koruyun, sadaka verin, birbirinizin nail olduğu şerefi kıskanmayın, kendinizi esirlikten kurtarmaya çalışın, zulmetmeyin; Allah hesap gününde zalimi bizzat muhakeme edecektir."* (Berki ve Keskiöğlu, 2010: 440-441)

Bütün bu uyarıların da ancak samimi bir Rabbe rağbet ile idrak edilip yaşanılır kılınabileceği; bu takdirde de zorlukların ve sıkıntıların aşılmasında ve birçoğunun da oluşmamasında önemli katkılarının bulunacağı ön görülebilir.

3.2.4.1. İlkelerin Hepsine Dair Genel Örnekler

3.2.4.1. Müslümanlara Uygulanan İşkenceler ve Habeşistan'a Hicret:

Nazil olan Kâfirun Suresi ile Müslümanlarla müşriklerin yolları net bir şekilde ayrılmış; herkesin tuttuğu yolun ve bu yolun sorumluluğunun kendisine ait olduğu bildirilmiştir. Pratiğe aktarılan“Şimdi sen sana emir olunanı açıkça ortaya koy ve Allah a ortak koşanlara aldırış etme”⁸³² mealindeki ayet ile düşmanca davranışlar şiddetlenmeye başlamıştır: Kimsesizler ve köleler acımasızca günlerce çeşitli işkencelere maruz bırakılmış ve Ammar’ın anne ve babası “İslam’ın ilk şehitleri” olarak tarihe geçmişlerdir. Yapılanlar, Müslümanları yıldırmadığı gibi sayılarını artırmakta ve bu da, müşriklerin baskılarını bütün Müslümanlara yöneltmesine sebep olmaktadır. (Çetin, 2006: 62; Şenyayla, 2008: 28)

İslam’ı kabul ettikleri için korumasız kalanlar, her türlü saldırıya açık hale geldiklerinden; Peygamberin tavsiyesi üzerine 5. yılda, önce, dördü kadın olmak üzere 15 kişi, birkaç ay/2 yıl sonra da, 90/108 kişi Habeşistan’a hicret etmişlerdir.

⁸³² Bkz. Hicr Suresi, 15/94.

Bulunduğu yerde inancını yaşayamayacak duruma gelenlerin, oradan başka yere göç ederek Allah yolunda zorluklarla mücadele edenlerin, Allah'ın rahmetine ulaşacağı Kur'an-ı Kerim'de⁸³³ özellikle ifade edilmektedir. Kabile kimliklerinden kaynaklanan farklılıkları geride bırakmış ve Müslüman kimlikleriyle birbirine kenetlenmiş olan bu topluluk, kabile mensubiyetine bakmadan Cafer b. Ebi Talib'i sözcüleri olarak kabul etmişler ve müşriklerin gönderdiği elçi, Müslümanları geri istese de, bu istekleri kabul edilmemiştir. (Çetin, 2006: 63; Peker, 2013: 65; Demircan, 2014a: 70; Şenyayla, 2008: 25) İnsanın doğru olduğuna inanarak yaşadığı ve artık alışkanlık peyda edip kendisinde kökleştirdiği davranışlarını terk etmesi kolay olmamaktadır. Ancak hakiki bir iman ile dönüşüm sağlanabilmektedir. (Avcı, 2008: 137)

Habeşistan'a hicret sonrasında Cafer bin Ebû Tâlib'in Necaşi ile yaptığı konuşma; Kur'an'ın, ilk muhataplarında yaptığı değişikliği; Hz. Peygamber'in, doğruluk ve iffetiyle önceden tanınan ve güven duyulan biri olduğunu; insanları zulümden uzak, temiz bir hayata davet ettiğini göstermesi ve bu özelliklerin, hicret edenlerin hayatlarını bir kez daha koruması ve kolaylaştırması, gelen müşriklere teslim edilmelerini engellemesi açısından dikkat çekebilir: *“Ey hükümdar! Biz bilgisizlik ve barbarlık içinde yaşayan cahiliye halkı idik Putlara tapıyor, ölü eti yiyor, ahlaksızlık yapıyor, akrabalık bağlarını çiğniyor ve komşuluk haklarını tanımıyorduk. Güçlülerimiz zayıflarımızı eziyordu. Biz böyle bir yaşantı içinde iken, Allah bize, aramızdan, soyunu, doğruluğunu, güvenilirliğini ve namusluluğunu bildiğimiz bir Peygamber gönderdi. Bu Peygamber bizi, Allah'ı bir bilmeye ve ona ibadet etmeye, bizim ve babalarımızın taptığımız taşları ve putları bırakmaya çağırdı. Bize doğru söylemeyi, emaneti sahibine vermeyi, akrabalık bağlarına saygı göstermeyi, komşuluk haklarını tanımayı, cinayetten ve kan dökmekten vazgeçmeyi emretti. Ahlaksızlık yapmayı, yalancı şahitlik etmeyi, öksüzün malını yemeyi ve namuslu kadınlara iftira etmeyi yasakladı. Sadece Allah'a ibadet etmemizi ve O'na hiçbir şeyi ortak koşmamamızı emretti... Biz de O'nu tasdik ettik ve inandık. Allah tarafından kendisine bildirilenlere uyduk...”* (Sarıçam, 2002: 105)

Müslümanların, Rabbe yönelme ve Rabbin tavsiyeleri sayesinde zorluğun içindeki kolaylıkla değişim ve dönüşümü gerçekleştirmeleri ve bu süreçte sabır ve tevekkülle yapılması gereken her şeyi yapıp, başka işe/yöne yönelerek, azimle imanlarını yaşama gayretlerinde manevî destek ilkelerinin hepsinin iç içe olduğu ifade edilebilir. Ayrıca, tarih kaynaklarındaki rivayetlerin açık bir biçimde gösterdiği gibi kabilelerinin kendilerine sunduğu eman hakkından mahrum kaldıkları ve sadece sığınacak yer arayan Müslümanların gerçekleştirdikleri bu hicreti, İslamiyet'i yayma

⁸³³ Bkz. Bakara Suresi, 2/218, Tevbe Suresi, 9/20.

amacıyla gerçekleştirmedikleri ancak Hristiyan kralın himayesi sonucu, sadece dinlerini yaşama imkânıyla sınırlı kalınmamış olması; İslamiyet'in Hristiyanlık ve Afrika kıtasıyla temas kurma imkânının sağlanması; daha sonra başta ülkenin yöneticisinin Müslüman olması ve birçok grubun Hz. Peygamber'i yakından tanımak ve bağlılıklarını ifade etmek üzere Medine'ye gitmeleri (Demircan, 2015a: 317-318), şer olarak algılanan her zorluk ve sıkıntının, içinde sadece kolaylık değil, hayırları da barındırdığını, boşuna yaşanmadığını gösterdiği ifade edilebilir.

3.2.4.2. Üç Yıl Süren Boykot, Hüzün Yılı, İsra ve Hicret:

Kureys'in bütün zulüm ve haksızlıklarına rağmen Müslümanlık ilerleyip, Hz. Hamza ve Hz. Ömer gibi nüfuzlu şahsiyetler Müslüman olmuş ve Mekkeliler, Habeşistan'dan da eli boş dönmüşlerdir. Hz. Peygamber'i öldürme kararlarına karşı Ebû Talib'in, onu teslim etmeyeceğini de anlamışlardır: *"Allah'ın Hz. Peygamber'i koruması için yüreğine müthiş bir sevgi ve fedakârlık yerleştirdiği Ebu Talip, liderliğini yapmakta olduğu kabilesi Haşimoğulları ile birlikte hareket eden Muttalipoğullarını toplantıya çağırdı."* Hz. Peygamber'i bütün güçleriyle koruma kararı alınır ve birlikte "Şi'bi Ebi Talip" ismiyle anılacak olan vadiye yerleşirler. Haşimoğullarından Ebu Leheb dışındakilerin hepsi vadide toplanır. Ebu Talip, gündüz, hep bir arada olarak korumaya çalıştığı yeğenini, gece de yatağında akrabalarından birini yatırarak korumaya çalışır. Öfkeleri iyice artan müşrikler, yaptıkları değerlendirme sonucunda, Hz. Peygamber'i kendilerine teslim edinceye kadar, Haşim ve Muttaliboğullarıyla alış veriş yapmamak, evlilik bağı kurmamak, gelecek barış tekliflerini kabul etmemek, Hz. Peygamber'i teslim edinceye kadar bu iki kabileye acımamak, çarşı ve pazarları onlara kapamak ve hiçbir sosyal ilişki içerisine girmemek üzere anlaşmışlar; Müslümanları toplum dışı bırakmaya karar vermişlerdir. Mekke'de kalan Müslümanlar, Nübüvvetin 7-10. yılları arasında, 3 yıl süresince boykota maruz bırakılmışlardır. Kararı metne döküp, Kâbe'nin duvarına asarlar ve bütün Müslümanların çok fazla sıkıntı çekmesine sebep olacak derecede kararlı davranırlar. Haşim ve Muttaliboğulları, inansın veya inanmasın, Hz. Peygamber'i korumak için her türlü eziyete katlanmayı göze almış; kendi bölgelerinde onu, Mekke müşriklerden korumak için güvenlik çemberine almışlardır. Boykot ilerledikçe, Ebû Cehil gibi ısrar edenlerin dışında bazı insafli müşrikler, akrabalarına yapılanlara

dayanamayıp gizlice yardım gönderdikleri gibi boykotun kaldırılması gerektiği kanaatine varıp, bu zulmü kınamaya başlarlar ve ambargoyu kaldırırılar. Kabileci duygular, bazılarının İslam'ı kabul etmelerine sebep olmuştur.⁸³⁴ (Çetin, 2006: 63-64; Demircan, 2015a: 226-227, 248; İbn Kesîr, 2013: 201; İmamoğlu, 2009: 320; Şenyayla, 2008: 49, 55-57, 60, 94)⁸³⁵

Boykot beklenilenin aksine, boykota muhatap insanların dayanışmasına, birbirinin derdiyle dertlenen kitleye dönüşmesine ve İslam'ın duyulup yayılmasına sebep olmuş; inanç ve ideallerinde herhangi bir gevşeklik göstermemeleri, müşrik önderleri ümitsizliğe sevk etmiştir. Boykotun, müşriklerin ekonomik açıdan zenginleşmesine sebep olmasının yanı sıra Haşimilerin teslim olması ile değil de, Ebû Cehil liderliğindeki ittifakın dağılmasıyla sonlanması ve sonraki süreçte ne yapacaklarını dahi kestiremez duruma gelmeleri, (Şenyayla, 2008: 88, 92-93) başarının maddi kazançla ölçülemeyeceğini ve tüm yaşananlar göz önüne alındığında; sabır ve tevekkül ile aşılmaya çalışılan, şer gibi görünen zorluk ve sıkıntıların sonunun birçok hayırla birlikte geleceğini göstermesi açısından dikkate değer görülebilir.

Hız. Peygamberin, yaşadığı zorluk ve sıkıntıları aşmada karşılaştığı manevi destek ilkelerinin, aslında çoğu zaman birbirini besler şekilde iç içe oldukları ifade edilebilir: Rabbe yönelişindeki iman, itimat ve azim; içinde bulunan ve haddi aşmaya, adaletsizliğe, fitne ve fesad çıkarmaya sebep olduğu için değiştirilmesi gereken kabile asabiyeti zorluğunun, doğru algılanmış sabır ve tevekkülle hareket edildiğinde;

- Önceki bir gelişim basamağında, o zorluğun içindeki kolaylık olarak hizmet vermeye vesile kılınabildiği gibi,

⁸³⁴ Boykota karşı gerçekleşen "*ilginç bir pasif direnişle*" bazı Mekkelilerin vicdanları harekete geçtiği gibi müşrik liderlerin, hangi metotla yollarına devam edeceklerini bilemez hale gelmeleri ve Hız. Peygamber'in hamilerinin vefatına rağmen yeni bir baskı yöntemi denemeye girişmemeleri (Demircan, 2015a: 248-249) bilgisi; "*pasif direniş*" kavramının inceleme konusu olarak ele alınması gerektiğini düşündürebilir.

⁸³⁵ Boykot kararının altında yatan sebepleri dört başlıkta ele alan Şenyayla (2008: 29-36) bunların; a) müşriklerin tek tanrılı dinlere sıcak bakmamaları; ahiret inancına sahip olmamaları; putperestliği, korunması gereken bir değer olarak görmeleri (Maide Suresi, 5/104) gibi '*dini*'; b) dini üstünlük ve ticarî menfaatlerinin elden gitmesi endişesi gibi '*ekonomik*'; c) sosyal yapının, zenginlik ve konum sınıfına göre tesis edilmiş olması ve bu mevkiilerin kaybedilme endişesi; rekabet ve kıskançlık duygularına sahip olmaları ve bütün ideali dünyaya sahip olmak üzere kurulu ruh hallerinin, bir gün İslam'ın galip gelmesi korkusu gibi '*sosyal ve psikolojik*' ve d) kabileler arası rekabet gibi '*kabilevi*' sebepler olduklarını bildirmektedir.

- Zamanı geldiğinde de, o kolaylığın terkinin omuzlayacak güce erişilmiş olduğundan, dıştan bakıldığında daha büyük zorluk-sıkıntı ve acı ile karşılaşma olarak algılanabilecek durumlarla, hem adalet üzere kurulu toplumsal birliği sağlayacak hem de Rab ile kurulu bağı kuvvetlendirecek durumlarla karşılaşılabilirdiği ifade edilebilir.

Soydaş ve akrabaların zalim de olsalar yardımlaşmak zorunda oldukları durumu ifade eden "sosyal asabiyetin", *"Müslümanların işkencelere maruz kaldığı ve çoğunluğunun korumasız kaldığı için Habeşistan'a hicret etmek zorunda kaldığı sırada, Peygamber'in Mekke'de kalmasında rol"* (Derveze, 2011: 165-167) oynamış olması ve yukarıda bahsedildiği gibi boykot esnasında da etkisini göstermesi, hem asabiyetin derecesini göstermesi hem de düzeltilmesi gereken bu olumsuz halin bile, Rabbe sonsuz güven ile bağlı olduğu takdirde, gerekli olduğu zaman, içindeki kolaylığın, Allah Teâlâ'nın koruyuculuğuna vesile kılınabileceğini göstermesi açısından dikkat çekebilir. Zira müşrik önderler, kendisini himaye eden amcası Ebû Talib'e gidip onu tehdit ettikleri zaman amcasının, durumu Hz. Peygamber'e anlatması ve O'nun da, ne yaptığının bilincinde olarak tavrını net bir şekilde ortaya koyarak, davasında ısrarlı olduğunu dile getirmesi üzerine, bu tavrından etkilenen amcası; yaşadığı süreçte kendisini korumaya devam edeceğini söyler. (Çetin, 2006: 60; İmamoğlu, 2009: 315)

Engelleyicilerin engellerini aşma noktasındaki bilinçli azmin, manevî desteğin celbinde önemli bir etken olduğu söylenebilir.⁸³⁶ Ancak gün gelir, zorluklar daha da şiddetlenmiş görünür: Müslümanların kuşatıldıkları boykotun kaldırılmasından bir kaç gün sonra, 10. yıl (620), birkaç gün ara ile Ebû Tâlib ile hanımı Hz. Hatice vefat etmiş; Hz. Peygamber, çok sevdiği ve kendisine daima destek olan iki yakınından mahrum kalmıştır. Bu ölümlerin sebep olduğu derin üzüntüden dolayı sene; "Hüzün yılı" olarak anılmıştır. Bu durumdan istifade etmek isteyen müşrikler, düşmanlıklarını artırmıştır. (Çetin, 2006: 65; Özkavukçu, 2012: 107)

Ebû Talib'in yerine geçen kardeşi Ebû Leheb, başlangıçta yeğenini korumaya almışsa da, Ebû Cehil'in rahatsızlığını bahane ederek himayesini kaldırmıştır.

⁸³⁶ Ayrıca önemli olan bir diğer tutumun da; ferdi veya topluluklara hitap şeklinde olsun, insanlara İslam'ı anlatırken başvurduğu; *tatlı sesiyle önce Kur'an'dan ayetler okumak, sonra da bunları tefsir edip açıklayarak insanları inanmaya çağırması* (Şenyayla, 2008: 14) yöntemi olduğunu belirtmek gerekmektedir.

Korumasız kalan Hz. Peygamber, diğer korumasız Müslümanların maruz kaldıklarına benzer saldırılara maruz kalmaya başlamıştır: Namaz kılariken boğulmak istenmesi ve Hz. Ebu Bekir tarafından kurtarılması; yine namaz kılariken Ebû Cehil'in kışkırtması ile devenin iç organlarının üzerine atılması gibi... (Şenyayla, 2008: 85-86)

Ebu Talib ve Hz. Hatice'nin vefatı ile artan şiddet ve davetini sahiplenecek yeni bir merkez arayışı nedeniyle, manevî evladı Zeyd bin Hârise ile Tâîf'e gitmiş; ileri gelenlerini İslam'a davet etmiş ancak şiddetli bir muhalefetle karşılaşmış; çocukların attığı taşlarla yaralanmışlardır. Hayatının zor günlerinden birini daha yaşarken sığındıkları bahçede dua eder: *"Allah'ım! Gücümün zayıflığını, insanlara karşı takatimin ve gücümün azlığını sana arz ediyorum. Ey merhametlilerin merhametlisi! Sen zayıfların Rabbisin. Sen benim Rabbimsin... Eğer bana karşı öfkeli değilsen, çektiğim bela ve sıkıntılara aldırman; ancak senin esirgeyiciliğin bunları da göstermeyecek kadar geniştir. Allah'ım! Gazabına uğramaktan, rızandan mahrum kalmaktan Senin nuruna sığınırım. Sen razı oluncaya kadar affını diliyorum. Bütün kuvvet ve kudret ancak seninledir."* (Çetin, 2006: 65; Sarıçam, 2002: 109; Özkavukçu, 2012: 110) Addas isimli bir köle onlarla ilgilenip ikramda bulunur ve Hz. Peygamber de ona İslam'ı anlatır ve Addas, Müslüman olur. *"En güç anlarında bile, Peygamberlik görevini ihmal etmiyordu."* şeklinde ifade edilen bu durumun; Hz. Peygamber'in sabrının, tevekkülünün ve olayların etkisine kapılmayarak, bitirdiği bir işin ardından başka bir işe yönelişinin de örnekliğini sunduğu ifade edilebilir. Mekke'ye yöneldiklerinde Cebrail gelerek, dilerse; Allah Teâlâ'nın, iki dağı bu zalim insanların üzerlerine yıkabileceğini iletir. O ise, bunu istemediğini; onların soyundan Allah'a hiçbir şeyi ortak koşmadan sadece Allah'a ibadet eden bir nesil çıkarmasını dilediğini söyler. Yakınlarının vefatı ve Taiflilerin işkencesinden sonra, (11. Yıl/621) İsra (gece yolculuğu) ve Miraç (göğe yükselmesi) hadisesi olarak birlikte ele alınan olay⁸³⁷ vuku bulur (Çetin, 2006: 66; Özkavukçu, 2012: 113) ve bu olay kendisine büyük bir destek olur.

Amcası ve hanımının vefatı ile Taif'de yaşadıkları sonucu; kederi, ümitsizliği, kırılgınlığı ve kızgınlığı değil de şefkat ve merhameti seçmesinin; Onun Allah ile kurduğu kalbî bağın güçlülüğünü göstermesine işaret ettiği ve bunun da; beslediği

⁸³⁷ Kur'an'da yalnız İsra'dan söz ediliyor (İsra Suresi, 17/1) ve Miraç'ın bazı hadislerde geçiyor olması sebebiyle bu hadislerle ilgili yorumlar hakkındaki tartışmalar devam etmektedir. (Özkavukçu, 2012: 113)

iman⁸³⁸ duygusuyla insanlara karşı duyduğu merhameti artırdığı; seçimlerinin ise; Onu, İsrâ hadisesini yaşamaya sebep olan etkenler olduğu düşünülebilir.⁸³⁹ İsrâ hâdisesinde, Mescid-i Haram'dan Mescid-i Aksâ'ya yapılan yolculuk, hem zamanındaki alaycı ve inkârcı kesime karşı, kendisinin, yeni ortaya çıkmış bir hareketin temsilcisi olmadığını; geçmiş ile geleceği birbirine bağlayan İslam'ın temsilcisi olduğuna işaret ederek onu desteklediği⁸⁴⁰ gibi hem de kıyamete kadar sürecek olan nesillere, geçmişin kiblesi olan Mescid-i Aksâ ile son kible olan Mescid-i Haram arasında köprü kuran (Düzenli, 2001: 39) son elçinin getirdiği bu dinin; insanlığı, birlik ve beraberliğe çağıran son hak din olduğuna işaret ederek, dünya barışını kolaylaştıracak bir işaret olduğu belirtilebilir.

İsrâ Suresinin 22-29. ayetlerinde o gece, Hz. Peygamber'e indirilen ve manevî desteği celp ettiren yaklaşımları öğreten on iki emir kısaca şöyle sıralanır: *"Allah'tan başkasına kulluk etmeyin. Ana-babaya iyi davranın. Hısma, yoksula, yolda kalmışa hakkını verin. Cimri ve israfçı olmayın. Evladınızı yoksulluk korkusuyla öldürmeyin. Fuhuş ve zinaya yaklaşmayın. Cana kıymayın. Yetimin malına doğru olmayan bir surette yaklaşmayın. Ahdi yerine getirin. Ölçü ve tartıda doğruluğa dikkat edin. Hakkında bilgi sahibi olmadığınız şeyin ardına düşmeyin. Yeryüzünde gurur ve kibirle yürümeyin. Büyüklük taslamayın."* (Demircan, 2015a: 88) Bu emirlerin, yaşanan birçok zorluk ve sıkıntının oluşmamasını temin edici emirler olduğu ifade edilebilir.

Aldığı manevî destekle tebliğine devam eden Hz. Peygamber, Mekke'ye gelip panayırarda toplanan yabancılara Kur'an'dan ayetler okur. Öte yandan, içinde bulunduğu zorluklardan yılmadan verdiği gayretlerin meyveleri de olgunlaşmaya başlamaktadır: 620'de Medine'den gelen altı kişilik bir grup, Akabe'de Müslüman olmuşlar ve Medine'ye dönüp durumu hemşerileriyle paylaşmışlardır. 621'de

⁸³⁸ "İman kelimesi "gönül huzuru, korkunun bertaraf olması, güven içinde olma" gibi anlamları bünyesinde barındırmaktadır. İmanın içindeki sabır ise; kişinin, başına gelen iyi kötü her şeye razı olup Allah'a olan güveninin esaslı bir cephesini yansıtmaktadır. Dolayısıyla imanda temel bir duygu olan güvenle sabır arasında sıkı bir ilişki vardır. Zira sabır gerek iman ederken gerekse imanın itikadi, hissi, ahlaki gereklerini ifa ederken karşılaşılabilecek her türlü meşakkate direnip Allah'a tevekkül ederek kendini güvende hissetmenin adı olup muhtemelen bu özelliği sebebiyle "imanın yarısı" olarak lanse edilmektedir. Hz. Peygamberin "sabrın imandaki yeri, başın vücuttaki konumu gibidir" hadisi de iman içinde sabrın önemini göstermektedir." (Önal, 2008: 441)

⁸³⁹ "Görevi süresince önüne çıkan tüm olumsuzlukları büyük bir sabırla karşılamış ve Allah'ın adını yüceltme mücadelesinde her zaman kararlı davranmıştır. Günün birinde Müslümanlığın geniş kitlelerce kabul göreceğinden de hiç ümit kesmemiştir. İşte miraç, onun samimi mücadelesinin doruğa ulaştığı" zaman gerçekleşmiştir. (Demircan, 2015a: 87)

⁸⁴⁰ Süleyman Mabedi olarak bilinen Mescid-i Aksâ, birçok peygamberin izlerini taşımaktadır ve Hz. Peygamber'e "ayetlerden bir kısmının gösterilme" yeri olarak tevhid ve tebliğ mücadelesinde karşı karşıya kaldığı sıkıntı ve meşakkatlerin, geçmiş Peygamberlerin mücadelelerindeki yasalarla ilgili hususları tefekkür ederek motive edici destek sağlamaktadır. (Düzenli, 2001: 40-41)

Medine'den on iki Müslüman gelir ve Peygamberle aralarında 1. Akabe Biat'ı gerçekleştirilir. (Çetin, 2006: 67) Bir sene sonra ikisi kadın, yetmiş beş Müslüman gelir ve gizlice akabe vadisinde buluşup canları pahasına Peygamberi koruyacaklarına dair söz vererek 2. Akabe Biat'ını gerçekleştirirler. "Hz. Peygamber onlara imanda sebat etmelerini, İslam ve Kur'an'da birleşmelerini tavsiye eder." (Çetin, 2006: 68; Demircan, 2015a: 89)

On üç senelik uğraşa rağmen müşriklerin büyük bölümünün mesajları kabul etmeme ve baskılarını artırma zorluğu içindeki kolaylık olarak yorumlanabilecek olan, Medinelilerle yapılan 2. Akabe Biatı gereği Müslümanlar azar azar ve gizlice Medine'ye göç etmeye başlarlar. Müslümanların hicreti⁸⁴¹, müşriklerin dikkatini çekmemesi için büyük kabileler halinde yapılmaz ve yine tedbir gereği Hz. Peygamber ile Hz. Ebubekir Mekke'de kalarak, tevekküldeki tedbir ve azmi sergilerler. Hicretin neticesini iyi bilen Mekke ileri gelenleri, Hz. Peygamber'in öldürülmesine karar verirler. Bu toplantıda Ümeyyeoğulları'ndan Utbe, Şeybe ve Ebû Süfyan⁸⁴²'in da hazır bulundukları, ancak suikastı düzenlemek için evinin etrafını saranların içerisinde bulunmadıkları bildirilmektedir. (Apak, 1994: 292; Şen, 1981: 174). Müşrikler Hz. Peygamber'i gizlice öldürme kararı alınca Hz. Peygamber de, yerine Hz. Ali'yi bırakarak ve onu Allah'a emanet ederek, Hz. Ebubekir ile gizlice Mekke'yi terk edip, Sevr Mağarasına giderler⁸⁴³ ve orada üç gün saklanırlar. (Çetin, 2006: 68; Özkavukçu, 2012: 116) Hz. Peygamber'in, yol arkadaşının ve müşriklerin durumunu haber veren ayet⁸⁴⁴, müşriklerin yaklaşması üzerine endişelenen yol arkadaşı Hz. Ebubekir'e, Hz. Peygamber'in; "Hüzünlenme! Şüphesiz Allah bizimledir." diyerek Allah'ın birlikteliğini hatırlatmasının, Allah'ın sekineyi indirmesine vesile olduğunu; gözlerin görmediği askerlerle onları desteklediğini ve inanmayanların sözlerini alçalttığını ifade etmektedir. Üçüncü günün sonunda gizlice

⁸⁴¹ "Müminlerin Medine'ye hicret etmelerine verilen ilahi desteğin anlatıldığı Nahl Suresi, 16/110 ayette geçen *fütinû* kelimesi, 'zulüm ve baskıya maruz kalma' anlamına yorumlanmıştır. " (Keskin, 2003: 91)

⁸⁴² "İbnü'l-Cevzi'nin bildirdiğine göre Hz. Peygamber, şehir sokaklarında hakaret, kötü muamele ve eziyete maruz kaldığı zaman, Ebû Süfyan'ın evine sığınıyor ve burada emniyete kavuşuyordu. Hz. Peygamber bu iyiliği unutmuyacak ve Fetih Günü'nde, Ebû Süfyan'ın evine sığınanların emniyette olduğunu ilan edecek ve onu onurlandıracaktır." (Apak, 1994: 293)

⁸⁴³ İbn Abbas'tan rivayetle, yolculukta ettiği dua için bkz. İsrâ Suresi, 17/80. (Özkavukçu, 2012: 117)

⁸⁴⁴ Bkz. Tevbe Suresi, 9/40. "Hz. Peygamber tüm insanlar için emniyet kaynağı olmasının yanında Rabbine karşı da tam itimat göstermiş hayatını tevekkül ve emniyet içinde geçirmiştir. Allah pek çok yerde Hz. Peygamber'i ve inananları her ne olursa olsun kendisine dayanıp güvenmeye çağırmaktadır. Zira Allah kendisine güvenenler ve sonsuz bir itimat gösterenler için yeterli olduğunu sık sık hatırlatmaktadır." (Gül, 2007: 18)

getirilen develerle sabah erkenden yola çıkılır ve tedbir gereği çok kullanılmayan yollardan kılavuz eşliğinde ve birçok sıkıntıya maruz kalarak Kubâ'ya varılır. Kendisini karşılamaya gelen Medineli Müslümanlarla birlikte burada "İlk günden takva üzere kurulan mescid"⁸⁴⁵ şeklinde övülen bir mescid yaparlar. Ardından da Cuma günü Medine'ye doğru yola çıkarlar. (Çetin, 2006: 69; Özkavukçu, 2012: 119)

Hicret öncesinde ve esnasında bariz olarak görülen tevekkül; yani "bir işin olması için kişinin, sebepleri yerine getirerek, elinden geleni yapması; ancak sonucu, sebeplere atfetmeyerek, Allah'ın yardımına güvenmek"; Hz. Peygamber'e, ilahi yardımın ulaşmasını ve güç ve huzura ermesini temin etmiştir. (Alper, 2002: 108-109) Zorluk ve sıkıntıların aşılmasında, bireyin üzerine düşenleri yerine getirerek, sonuç konusunda Allah'a güvendiği takdirde, süreç esnasında sekine ile destekleneceği gibi Allah'a güveninde azimli olduğu müddetçe de hayırlı sonuçlara erdirileceği ifade edilebilir.

Rabbe rağbet etme, iman, doğruluk, adalet, istişare, zorluk içindeki kolaylıkların varlığına inanmak ve salih amel üretmek üzere biten işin ardından başka bir hayırlı işe yönelme, merhamet, sabır, tevekkül ile örnek bir hayatın ardından; şirkle bölünmüş inancın meyveleri olan kabile ittifaklarıyla oluşan düşmanlık ve bölünmüş insan algısıyla oluşan ahlaksız ve adaletsiz bir hayatın giderilmesi ve yerine *"ahlak, güven, adalet, istişare, biat ve görev tayininde ehliyet üzerine kurulu"* yönetim (Demircan, 2015a: 42; Sarıçam, 2002: 295) anlayışının getirilmesi; kulluğun bir olan Allah'a mahsus kılınmasıyla, kulluk bilincinde insanların bir araya getirilip kardeş kılınarak yaşamın zorluklarının giderilmesi vb. birçok hayırların yaşanabilir olduğunun ispatıyla görevini hakkıyla eda eden Hz. Peygamber'in hayatının; kendisine, Onu örnek almaya çalışanlar için ilahi destekle zorluk ve sıkıntıları aşacaklarının da delili olduğu ifade edilebilir.

3.2.4.3. Hendek Savaşı:

Uhud'da istedikleri sonuca ulaşamayan müşrikler, Medine-Suriye yolundaki tarım ve ticaret merkezi olan Hayber'deki bazı Yahudilerin tahrik ve teşvikiyle

⁸⁴⁵ Bkz. Tevbe Suresi, 9/108.

hicretin beşinci yılında, Hayber Yahudileri ve diğer Arap kabileleri ile birleşerek on-on iki bin kişilik orduyla Medine'ye yola çıkarlar. Durumu önceden haber alan Hz. Peygamber, üç bin kişilik ordu ile istişare sonucu alınan kararla, Medine çevresinde uygun yerlere, genişliği dokuz metre, derinliği dört-beş metre ve toplamda uzunluğu 5,5 km olan hendekler kazarlar. Hz. Peygamber de bizzat hendek kazma işinde hem çalışır hem de "Allah'ım! Gerçek mutluluk ahiret mutluluğudur. Allah'ım ensar ve muhacirleri mutlu ve mübarek eyle!" diyerek dua eder. Münafıklar ise kaçmak için fırsat kolladıkları gibi bazıları da evlerinin şehir dışında ve korumasız olduğunu söyleyerek, izin alıp evlerine gitmek isterler. Medine'ye ulaşip hendekleri gören müşrikler şaşırıp kalırlar. Günlerce devam eden karşılıklı taş ve ok atışları sonunda, kısa sürelik bir savaş hazırlığıyla gelen müşriklerin yiyecekleri azalmaya başlar; bezginlikle aralarında ihtilafa düşerler. Kuşatmanın yaklaşık bir ay kadar sürmesi münafıkların *"Muhammed bize Kisra ve Kayser'in hazinelerini va'dediyordu. Oysa bugün herhangi birimiz tuvalete gitmek için bile güvenlikte değil"* diyerek, gerçek niyetlerini ortaya koymalarına sebep olur. Bir gece kopan kasırga her yeri dağıtınca şaşkına düşen müşrikler bir miktar da ganimet bırakarak geri dönmek zorunda kalırlar. Bu savaştan sonra Medine'ye bir daha saldıramayan müşrikler dört veya sekiz ölü, Müslümanlar altı veya yedi şehid verirler. Hendek gazvesi Kur'an-Kerim'de, Medine'yi kuşatmaya gelen birleşik düşman kuvvetlerine verilen isim olan "hizipler: bölükler" anlamında "ahzâb"⁸⁴⁶ ismiyle geçmektedir. (Çetin, 2006: 83-85; Demircan, 2014a: 153-154; Ebu'l-Hasen Ali en Nedvî, 2004: 219, 221)

Münafıkların sözlerinin, müminlerin iman, teslimiyet ve ecir isteklerini artırdığı; savaşın zorluk ve sıkıntılarıyla karşılaştıklarında ise "Allah'ın ve Resulü'nün bize va'd ettiği"⁸⁴⁷ budur. Allah da, Resulü de doğru söylemiştir"⁸⁴⁸ diyerek, ahidlerine sadakat gösterdikleri için Allah'ın da, düşmanı, hiç bir hayır elde etmeksizin öfkeleri ile geri çevirerek müminlere yettiği"⁸⁴⁹ (Mukâtil Bin Süleyman, 2006c: 380-384) bildirilmektedir. Hendek gazvesinde, kuşatmanın en şiddetli günlerinden birinde, Hz. Peygamber ve ashabının, kılamadığı öğle, ikindi, akşam ve yatsı namazlarını;

⁸⁴⁶ Bkz. Ahzab Suresi, 33/9-25.

⁸⁴⁷ Bkz. Bakara Suresi, 2/214.

⁸⁴⁸ Bkz. Ahzab Suresi, 33/22.

⁸⁴⁹ Bkz. Ahzab Suresi, 33/24-25.

karanlık bastırıp, müşrikler karargâhlarına çekildikten sonra peş peşe kıldıkları⁸⁵⁰ (Demircan, 2015b: 55) haber verilmektedir ki bu haberin, hem namaz gibi önemli bir ibadetin terk edilmemesine hem de vaktinde eda edilemediğinde en yakın ve uygun zamanda eda edilebilme kolaylığının mevcudiyetine işaret ettiği ifade edilebilir.

Hendek savaşında müşriklerle işbirliği yapan Medine'deki Kureyza oğulları, Müslümanları arkadan vurmaya karar verirler. Durumu öğrenen Hz. Peygamber, Evs kabilesi reisi Sa'd bin Muaz'ı göndererek Yahudileri uyarır. Fakat onlar düşmanlıklarını ilan ederek, hem aralarındaki anlaşmayı bozarlar hem de Müslümanlara ihanet ederler. Hendek savaşı sonrası Müslüman ordusu tarafından kuşatılırlar. Hz. Peygamber, öncelikle onları Müslüman olmaya çağırır; kabul etmezler. Savaş yapılmadan teslim olmalarını söyler; bunu da reddederler. Kalelerinde yirmi beş gün kuşatılırlar ve sonunda teslim olmak zorunda kalırlar. Müslümanlığı kabul edenlerinin dışındakiler, kendi istekleriyle Tevrat hükümleriyle yargılanıp cezalandırılırlar.⁸⁵¹ (Çetin, 2006: 85)

Farklı inançlara sahip olup da İslam'a karşı bir araya gelen birleşik düşman kuvvetlerinin sebep olduğu zorluk ve sıkıntının, Müminlerin; iman, teslimiyet ve ecir istekleri ile bir araya gelip, sadece Rabbe olan rağbetleri ve birlik içinde istişare ile alınan kararlar yapılması gerekeni yaptıktan sonra Allah'a olan güvenleriyle ahidlerine olan sadakatlerini ispatladıklarında; hem birleşik düşman kuvvetlerine karşı hem de anlaşma yaptıkları ama arkadan vuran düşman ve içlerindeki münafıklara karşı, münafıkların gerçek niyetlerinin açığa çıkması ile farkındalıklarının artırılmasıyla korunacak şekilde ilahi destekle desteklendikleri ifade edilebilir. Diğer bir deyişle, iman edenlerin, imanlarının gereklerini, hem iç dünyalarında hem de toplumsal boyutta yerine getirdikleri takdirde manevi destekle korundukları düşünülebilir.

⁸⁵⁰ Rivayete göre bu olay, korku namazının meşru kılınmasından önce yaşanmıştır. (Demircan, 2015b: 55)

⁸⁵¹ Bkz. Ahzab Suresi, 33/26. *"Allah, Hendek günü Nebi'ye karşı müşriklere yardım eden Kurayza Yahudilerini; ... kalblerine korku salarak kalelerinden indirdi."* (Mukâtil Bin Süleyman, 2006c: 384)

3.2.4.4. Hayber Savaşı:

Hicretin dördüncü yılında Medine'den çıkarılan Nadir oğulları Yahudileri, Yahudi beldesi olan ve yedi kaleden oluşan Hayber'e yerleşirler ve durmadan Arapları, İslam'a karşı tahrik ederler. Hendek harbinin de bu tahrikler sebebiyle yaşandığı ve Medine'deki münafıkların da Yahudilere haber taşıyıp onları tahrik ettikleri bildirilir. Zenginlik, cengâverlik, silah bolluğu gibi özelliklerine güvenen; Nadir ve Kurayza oğullarının intikamını taşıyan ve münafıklarca da tahrik edilen ve Gatafan kabilesiyle anlaşıp Müslümanlara saldırmayı planlayan Hayber Yahudileri, kendileriyle anlaşma yapmayı hedefleyen Hz. Peygamberle anlaşmaya yanaşmazlar ve hicretin yedinci yılı, bin beş yüz kişilik bir Müslüman ordusuyla kuşatılırlar.⁸⁵² Uzun süre anlaşmaya yanaşmayan Yahudiler gerçekleşen çatışmalar sonunda teslim olurlar. Müslümanların hâkimiyetini kabul ettikleri için yurtlarında kalmalarına izin verilir. Bölgedeki diğer Yahudi kabileleri de Müslümanlarla anlaşma yaparak, Müslümanların hâkimiyetlerini kabul ederler. Hz. Ali'nin büyük rolü olan Hayber Fethi'nde; Müslümanlar 15 şehid, düşman 93 ölü verir. Böylece Yahudiler de etkisiz hale getirilir. Aynı günlerde Habeşistan'da kalan son Müslüman kabile de Medine'ye döner ve Müslümanlar, iki sevinci birlikte yaşarlar. (Berki ve Keskioglu, 2010: 343-344; Çetin, 2006: 87)

Medine'ye dönünce, elde edilen ganimetlerle hurmalık ve mal sahibi olan Muhacirler, daha önce kendilerine bağışlananları Ensara iade ederler. (Ebu'l-Hasen Ali en Nedvî, 2004: 278)

Allah Teâlâ'nın va'di gereği iman edip hidayet üzere ahireti gözetenleri, delalette olanların zararından koruması⁸⁵³ ile aralarındaki anlaşmayı çiğneyerek Hz. Peygamber'i öldürmeye çalıştıkları ve hiç bir yeni anlaşmaya yanaşmadıkları için memleketlerinden gitmek zorunda kalan Yahudilerin, diğer Yahudilerle birleşip oluşturdukları tehdiye karşılık gerçekleşen bu zorlu girişimin; Rabbe yönelme, yapılması gerekli olan işlerin anında yapılması ile aşıldığı ifade edilebilir.

⁸⁵² Hayber'e geldiklerinde Hz. Peygamber'in; *"Ya Rab, biz Senden bu ülkenin, bu ülke ahalisinin, bu ülkedeki her şeyin iyiliğini isteriz. Onun, onun halkının ve içindeki her şeyin şerrinden de Sana sığınırız."* diye dua ettiği (Berki ve Keskioglu, 2010: 346) bildirilmektedir.

⁸⁵³ Bkz. Maide Suresi, 5/105.

3.2.4.5. Tebük/Zorluk Saatinin İmanla Aşılması ve Zorluğun İçindeki Kolaylıklar/Rahmetler:

İslam'ın hızla yayıldığını gören Bizans İmparatorluğu, Suriye ve Arabistan'ın kuzeyindeki Hristiyan Arapları silahlandırarak savaşa hazırladığını öğrenen Hz. Peygamber, hicretin dokuzuncu yılında ordu hazırlar. Gidilecek yer uzak, düşman askeri çok, mevsim sıcak ve kıtlık vardır. Bu nedenle daha öncekilerin aksine; herkesin bilinçli bir hazırlık yapması için nereye gidileceğini önceden haber verir. Münafıkların bir kısmı bu sefere katılmaya yanaşmaz.⁸⁵⁴ Liderleri, Uhud savaşında olduğu gibi yola çıkar ve sonra beraberindekilerle birlikte geri döner. Sefere katılmayan seksen küsur kişinin çoğunu münafıklar, bir kaçını müminler oluşturur. 30 bin kişilik ordu Tebük'e ulaşır. 20 gün orda kalırlar; düşman ordusu gelmeyince civardaki Hristiyan beyliklerle antlaşma yapılarak geri dönülür. Savaş dönüşü, sefere katılmayan seksen civarında Müslüman özürlerini beyan ettiğinde, Hz. Peygamber; iç yüzlerini Allah'a havale edip, sözlerini dikkate alarak, mazeretlerini kabul eder ve onlar için istiğfarda bulunur. Üç mümin mazeret ileri sürmez ve onlar, önce konuşma boykotu ile kırk gün sonra da eşlerinden uzaklaştırılmaları ile cezalandırılırlar. Ellinci gün gelen vahiyle⁸⁵⁵ affedilirler. Özür beyan eden bedevilerin sefere katılmamalarının uygun bir davranış olmadığını bildiren vahiy⁸⁵⁶; yalandan özür beyan eden münafıklara izin veren Hz. Peygamber'i de ikaz etmektedir.⁸⁵⁷ Münafıkların ise bundan sonra savaşa katılmak isteseler de onlara izin verilmemesi gerektiği bildirilir.⁸⁵⁸ Hz. Peygamber'in katıldığı bu son savaşla, Müslümanlar güçlerini her yerde ispat etmiş olurlar. Bu zorlu sefer Kur'an-ı Kerim'de (Çetin, 2006: 93; Demircan, 2014a: 154; Sarıçam, 2002: 241-243) "zorluk saati"⁸⁵⁹ olarak anılmakta ve Allah yolunda düşmana karşı çıkılan cihadın hayırlı olduğunu; münafıkların, kolay elde edilebilecek bir sefer olsaydı katılabileceklerini haber verir

⁸⁵⁴ Bkz. Tevbe Suresi, 9/45: "(Mesafenin uzaklığı sebebiyle cihada çıkmamak için) senden sadece Allah'a ve ahiret gününe iman etmeyen (yani, Allah'ın birliğini ve amellerin karşılıklarının görüleceği ölümden sonra diriliş gününü tasdik etmeyen) ve kalbleri (din hususunda) işkilli (şekk/kuşku) olup da rayblarında bocalayıp duran kimseler izin isterler." (Mukâtil Bin Süleyman, 2006b: 147)

⁸⁵⁵ Bkz. Tevbe Suresi, 9/117-119.

⁸⁵⁶ Bkz. Tevbe Suresi, 9/90.

⁸⁵⁷ Bkz. Tevbe Suresi, 9/41-43.

⁸⁵⁸ Bkz. Tevbe Suresi, 9/83.

⁸⁵⁹ Bkz. Tevbe Suresi, 9/117.

onların yalan söylediklerini⁸⁶⁰ (Mukâtil Bin Süleyman, 2006b: 146, 185) haber vermektedir. Allah Teâlâ'nın müminlere karşı Rauf ve Rahim olup, tövbelerini kabul edip affettiğini; geri kalan üç kişinin de, bütün genişliğine rağmen yeryüzünün dar, nefislerinin de sıkıntılı hale gelip, Allah'ın dışında başka bir sığınacak olmadığını iyice anlayıp tövbe ettiklerinde tövbelerini kabul ettiğini⁸⁶¹ bildirerek; inananların Allah tasavvuruna sağlayacağı katkı ile Rabbe rağbetlerini desteklediği ifade edilebilir. Ayrıca dış tehdidin sebep olduğu zorluğun; hem müminlerin kemaline hem mümin-münafık ayrımının netleşmesine hem de Müslümanların güçlerinin her yerde ispatına vesile olarak, zorluğun içindeki rahmetleri açığa çıkaran bir araç olduğu düşünülebilir.

"Sizinle savaşımlarla Allah yolunda savaşıyoruz."⁸⁶² iznini alan Hz. Peygamber, asıl hedefi *"insanlığı barışa ve esenliğe kavuşturmak"* olmak üzere zaman zaman savaşmak durumunda kalmışsa da *"inançlarını yaşamalarına ve İslam'ın tebliğ edilmesine engel olmadıkları sürece kafirlerle barış içinde yaşamışlardır."*⁸⁶³ Yapılan anlaşmalara uymak için azami özeni göstermiş; karşı taraf ihanet etmedikçe anlaşma dışına çıkmamıştır. Kişisel amaçlar için savaşmadığı gibi savaşlarda aşırılıklardan kaçınmış ve sakındırmış⁸⁶⁴; öldürürken merhametli olunmasını, cahiliye döneminde yapıldığı gibi uzuvları kesmemeyi, mallarını telef etmemeyi⁸⁶⁵ öğütlemiş; savaşta hedefin öldürmek olmadığını, "düşmanın verebileceği zararı bertaraf etmek" olduğunu; savaşa katılmayanlara dokunulmamasını öğretmiş, hatta zorla savaş meydanına getirildiğini düşündüğü kişilerin bile öldürülmemesini istemiştir. On yıllık siyasi faaliyetin ardından vefat ettiği zaman iki milyon km²'ye ulaşan bir alana sahip olan devleti, sadece 250 düşman askerinin hayatını kaybetmesiyle kurmuştur.⁸⁶⁶ Güçlü olduğunda affetmeyi seçmiş; affedildiği halde eski davranışına dönüp zarar vermeye

⁸⁶⁰ Bkz. Tevbe Suresi, 9/41-42.

⁸⁶¹ Bkz. Tevbe Suresi, 9/117-118.

⁸⁶² Bkz. Bakara Suresi, 2/190. *"Savaş gerekçesinin müminlere saldırı olduğunun anlatıldığı Bakara 190. Ayetten hemen sonra gelen ve fitne kelimesinin geçtiği 'Zulüm ve baskı (fitne) adam öldürmekten daha beterdir' (191.ayet) mealindeki ayetinde ise, başlanmış ve o anda devam etmekte olan savaşta, müminlerin nasıl davranmaları gerektiği anlatılır... Müşriklerin fitne eylemini gerçekleştirmeleri, müminlerin müşriklere karşı savaşmalarının ve savaşta onları öldürmelerinin meşru sebebidir."* (Keskin, 2003: 77-78)

⁸⁶³ Bkz. Nisa Suresi, 4/90; Mümtetine Suresi, 60/8-9.

⁸⁶⁴ Bkz. Bakara Suresi, 2/190; Maide Suresi, 5/8.

⁸⁶⁵ Bkz. Bkz. Nahl Suresi, 16/126.

⁸⁶⁶ *"Resulullah'ın emriyle yapılan gaza ve seriyyeler dünya harb tarihinin, en az kan dökülen savaşlarıdır. Her iki taraftan öldürülenlerin toplam sayısı 1018'i geçmez."* (Ebu'l-Hasen Ali en Nedvî, 2004: 335-336)

devam edenleri ise bu toleransın dışında tutmuştur. Esirlere şefkat gösterilmesini emrettiği gibi onları serbest bırakmak için ortam oluşturmaya çalışmış, köleleştirilmemelerini sağlamıştır. Çünkü hedefi, insanları yok etmek değil, İslam ile izzet bulmalarını sağlamak olmuş ve en azılı düşmanları, düşmanlığı bırakıp itaat etmeyi seçtiklerinde veya Müslüman olduklarında geçmişlerine bakılmamıştır. (Demircan, 2014a: 163-176) Hz. Peygamber'in ahlakının ve hayata bakış açısının idrakinin, bugün yaşanan birçok zorluğun aşılmasında olumlu katkılarının olacağı ifade edilebilir. Bunun ise O'nun küçük yaşta beslendiği kaynakları analiz etmeyle mümkün olacağı öngörülebilir.

3.2.4.6. Nifakın⁸⁶⁷ Ortaya Çıkışı:

Mekke döneminde Müslüman olmak, pek çok dünya menfaatinden, müşrik toplumdaki saygınlıktan feragat etmeyi gerektirdiği için hayatını tehlikeye atmayan, kuvvetli bir iman ve azme sahip olmayanların Müslüman olmaya yanaşmaları veya bunu ilan etmeleri mümkün olamayacağı gibi menfaat elde etmek veya korku sebebiyle Müslüman görünmek gibi bir durum da yaşanmamıştır. Medine döneminde ise İslam toplumu bütün unsurlarıyla teşekkül etmeye ve hatırı sayılır bir güç haline gelmeye başladığı için inanmadıkları halde nüfuzlarını korumak, inançsızlıklarından dolayı ayıplanmamak, maddi bazı çıkarlar elde etmek veya Müslümanların gücünden çekinmek benzeri sebeplerle inanmış gibi görünen ve "münafık"⁸⁶⁸ kavramıyla anılan kişiler ortaya çıkmaya başlar. (Demircan, 2014a: 25-26; Nedvî, 2004a: 164-165)

İslam dini, insanların, iç dünyalarına değil de zahirlerine ve amellerine baktığı ve münafıklar da zahiren Müslüman göründükleri için Hz. Peygamber, onların kendilerini İslam toplumunun bir parçası olarak hissetmeleri için elinden geleni yapar. Münafıklar için bazı müeyyidelerin konmamış olması, nifak problemi

⁸⁶⁷ N-f-k kökünden türeyen nifak; "şeriate bir kapıdan girip başka bir kapıdan çıkmaktır. Allah Teâlâ, münafıkların "fasıkların ta kendisi olduklarını" (Tevbe Suresi, 9/67) bildirmiş ve müşriklerden daha kötü saymıştır. (Nisa Suresi, 4/145) (El-İsfahani, 2010: 1079) Münafık kelimesi, "küfrünü gizleyip imanını izhar eden kişi" anlamında, Kur'anî bir kavramdır. İnanmadığı halde inanmış görünenler "münafık"; bu şekilde ki amele de "nifak" denmektedir. (Demircan, 2014a: 13)

⁸⁶⁸ Münafıkların içine düştükleri çelişkinin sebepleri; kalplerindeki hastalık (Bkz. 2/10; 47/29; 5/52; 33/60; 4/143) yani sağlam karakter sahibi olmamaları; menfaatperest olmaları (4/141) ve Müslümanlardan korkmaları (9/56-57; 59/13) (Demircan, 2014a: 148-149) olarak belirtilmektedir.

suiistimale açık bir konu olduğu için müeyyidelerin, Hz. Peygamber'in vefatından sonra siyasi ve dini mücadelelerde birçok masumun itham altında kalmasına sebep olabileceği şeklinde açıklanmaktadır. Öte yandan toplum dışına itilmeleri veya öldürülmeleri, Hz. Peygamber'in, kendi adamları içindeki muhalifleri ortadan kaldırdığı yönünde dedikodulara konu edilebilecektir. Hz. Peygamber'in hem bu sebepler hem de özünde “insana duyduğu merhamet” ile onları da kazanabilme gayretlerinin yanı sıra münafıklara karşı aldığı tedbirlerden bazıları şunlardır: Münafıkların özelliklerinden ve amellerinden bahsederek Müslümanları uyarma, onlara karşı uyanık tutma; bir araya gelerek cemaatleşmenin toplum üzerindeki önemli etkisini bildiği ve münafıkların örgütlenmelerini engellemek için toplanıp karargâh gibi kullandıkları ev ile daha sonra inşa ettikleri ve ayetle⁸⁶⁹ hangi amaçla inşa edildiği kendisine bildirilen Mescidu'd-Dırâr'ı yıktırarak örgütlenmelerine ve topluma verdikleri zararı en az seviyede tutma; Mustalik savaşındaki fitnelerini, yola çıkarıp başka meşgale ile onları yorarak önleme. Tebük seferi dönüşünde yaşanan olaylarda olduğu gibi münafıkların mazeretleri kabul edilirken, mazeretsiz müminlerin cezalandırılmaları; müminlerin, münafıkların oyunlarına karşı uyanık olmalarına yönelik bir uyarı mahiyetinde ele alınabilmektedir. (Demircan, 2014a: 157, 159-161) Bugün de geçerli olan münafıklık ve sebep olduğu zorluk ve sıkıntılara karşı Hz. Peygamber'in uygulamalarından alınabilecek örnekliklerle korunabileceği ifade edilebilir.

⁸⁶⁹ Bkz. Tevbe Suresi, 9/107-110.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Yaşam koşullarında büyük değişiklikler yapan, önceden kestirilemeyen ve kontrol edilemeyen travmatik olaylar ve içsel çatışmalar gibi stres vericilerin, insanda oluşturduğu fizyolojik ve psikolojik tepkiler; bireyin, zorlandığını (zorlukla karşılaştığını, strese maruz kaldığını) göstermektedir.

İnsanın en temel eğilimlerinden birinin; yaşadığı olaylara anlam verebilmek için olayları sebeplerle açıklamaya çalışması ve bu çabanın altında yatan nedenin de; olayı kontrol edilebilir duruma getirme güdüsü olduğu ileri sürülmektedir. Bireylerin bu şekilde olayları anlamlandırma ve değerlendirip yönlendirme şekillerinin ise yaşanan zorluğu (stresi) azaltma veya çoğaltmada temel faktör olduğu bildirilmektedir. Öte yandan olayın "zorlayıcı" olarak algılanmasının; bireyin, kendisine yönelik bir tehdit algılayıp algılamamasına bağlı olduğu; bu durumun ise bireyin; kendisine, dünyaya ve geleceğe ilişkin inanç ve şemalarına göre şekillendiği ifade edilmektedir. Dolayısıyla aynı olay; farklı bireyler tarafından farklı algılanabildiği için olayı yorumlama "öznel" kabul edilmekte; hatta insanoğlunun, kendisine; üzüntü, korku veya kızgınlık yaşıtan olayları sadece hatırlayarak bile, stres tepkilerinin kısır döngüsünü başlatabildiği belirtilmektedir.

Bireyin stres tepkisinin ise yaşananın ne olduğundan çok, kişinin, olaya nasıl tepki verdiğine bağlı olarak geliştiği bildirilmektedir. Düşünceleri ile kendisini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmekte olan insanoğlu; olaydan tehdit algıladığında, tehdiye vereceği tepkileri belirleyen düşüncelerle de çeşitli davranışlar sergilemektedir. Kişi, strese sebep olan olaya sağlıklı bir anlam yükleyemeyip, düşünceleri ve davranışları olumsuz olduğunda; ruhsal sıkıntı (distress) ve uyum sorunu yaşamaya başlamaktadır.

Genelde olumsuz algılanmakla birlikte, aslında fiziksel, duygusal ve zihinsel zorlanmaların, insanı; çalışmak, aramak, üretmek konularında harekete geçirip, ileri götürücü olduğunu idrak edememe ve zorlukların bu yönünden istifade edememe sonucu artan sıkıntı; zamanla somatizasyona, anksiyeteye ve depresyona sebep olmaktadır. Bu fiziksel ve ruhsal bulgularla kendisini gösteren uyum sorunun dahi değişim ve gelişim yönünde bir harekete davet olarak algılanabileceği ifade edilebilir. Zira bireyin kendilik algısı; hayat felsefesi ve kişilerarası ilişkilerdeki

değişim ile travma sonrası gelişim gerçekleşebilmektedir. Diğer taraftan bozulan denge, yeniden dengeyi zorunlu kılarken, "değişme" ve "gelişme" için de dengelerin geçici olarak bozulmasının gerekliliği belirtilmekte ve sürekli bir denge halinin, hareketsizlik; hareketsizliğin de yok olma anlamına geldiği; canlıların, canlılıklarını sürdürebilmeleri için hareket ve hareketsizliğin dengede olması gerektiği ifade edilmektedir.

Dünyaya geldiği andan itibaren büyümeye, gelişmeye ve öğrenmeye bağımlı olan insanoğlunun, öğrenme süreçlerinin hepsi belli zorlanmalar gerektirmektedir: Zorlanmadan yürümek, konuşmak, okumak ve yazmak mümkün olmadığı gibi zorlanarak öğrenilen yürüme eyleminin, koşabilmeyi; konuşmanın, iletişim kurabilme ve kendini ifade edebilmeyi; okuma ve yazmanın, gelişmeyi, öğrenmeyi, üretmeyi vs kazandırdığı bilinmektedir. Zorlukların, öğretici yönü unutulduğu veya göz ardı edildiği ve "öğrenmenin bittiği" algısıyla mevcut duruma alışkanlık peyda edildiği için insan, karşılaştığı zorlayıcı olayları, bunaltıcı ve kötü algılayabilmektedir. Çünkü algılamalar, bireylerin tutum ve davranışlarını doğrudan etkileyerek, biçimlendirdikleri ve geçmiş deneyimlerin etkisiyle otomatikleştiği için zaman zaman hayatı kolaylaştırıcı olmakla birlikte, "sürekli değişim içindeki hayata" uyum sağlamayı zorlaştırıcı da olabilmektedir. Durağanlığı, "rahatlık ve emniyet" olarak algılamak, hareketsizliğin getirdiği düşüşün fark edilmesini engelleyebildiği gibi, düşüş esnasındaki heva ve hevesin sarhoşlaştırıcı etkisi de zorluğun, bir rahmet olarak, kişinin gelişimine katkı sağlayan bir araç olduğunu hakkıyla idrak etmeyi engelleyebilmektedir. Zira zorlukla beraber var olan kolaylık için müfessirlerin yaklaşımlarının; *"verilen nimetler, fetihler, başarının artması, gönlin rahatlaması, yılmaması, pes etmemesi"* (Eker, 2010: 93-95) şeklinde olduğu bildirilmektedir ki, bu da; kolaylığın, sadece zorluğu gidermesi, insanın sırtından o yükün alınmasıyla sınırlı olmadığını; yanı sıra çeşitli nimetler, rahmetler içerdiğini de göstermektedir.

Bu çalışmanın ana konusunu oluşturan İnşirah Suresi, Duha Suresi ile birlikte, özelde Hz. Peygamber'e hitapla, genelde Ona tabi olan inananların da,

- Rableri tarafından terk edilmediklerini,
- doğru yola erdirildiklerini,
- sırtlarındaki ağır yükün kaldırıldığını,
- göğüslerini bunaltan olaylara karşın göğüslerinin ferahlatıldığını,
- sonu, önünden hayırlı olan hayat yolculuğunun akıbetinin hoşnutluk olacağını

haber vererek, onlara bazı yükümlülükler yüklemektedir. Bunlar;

- Zorlukla beraber kolaylığın var olduğuna inanmak,
- yetime hor bakmamak,
- el açıp isteyeniyi azarlamamak,
- boş kalmamak, bir işle meşgul olmak,
- Rabbin nimetini anmak/anlatmak,
- hep Rabbe yönelerek, ancak O'ndan ümit etmektir.

İnşirah Suresi;

- göğsün, iman ve hikmetle genişletilmesi,
- zorluk ve sıkıntıların ağır yükünün sırttan alınması,
- değer ve kadrin, dünya ve ahirette yüceltilmesi nimetlerini;
- zorlukla beraber kolaylığın var olduğu bilgi ve müjdesini;
- boş kalmayarak, şükürle hayırlı işlere devam ederken,
- sadece Allah'a rağbet edip, O'na tevekkül ederek, O'nu arzulama emrini konu edinmektedir.

"Göğsün genişlemesi" ile göğsü daraltıp sıkı etmenlerin olumsuz etkilerinden kurtulup, feraha ermeye; "sırttaki ağır yükün alınması" ile de bu etmenlere odaklanıp, onları birer yük halinde taşımaktan kurtulmaya işaret edilmektedir. Her iki durumu da tecrübe etmeyen insan olmamakla birlikte, bu nimetlerin, Allah'ın rahmeti ve lutfu olduğunu idrak edip, Rabbe yönelme ve O'na rağbet etme hususunda insanlar birbirinden ayrılmaktadır.

Peygamberlik öncesinde seçtiği ahlak ve yaşam tarzıyla koruyup geliştirdiği iç dünyasındaki vefa duygusuyla Rabbe yönelen Hz Peygamber'e ve O'na tabi olanlara, bu nimetleri hatırlatan Allah Teâlâ; rahmetinin, her daim kullarını kuşattığını haber verircesine "zorlukla beraber kolaylığın var olduğunu" surede iki defa tekrarlayarak, vurgulamaktadır. Zorluğun, "bilinen ve bir çeşit" iken, kolaylığın, o bir çeşit "zorluğu aşacak çeşitlilik ve büyüklükte" olduğunu ve muradı, insanlara zorluk çıkarmak olmayan Allah'ın, insana sunduğu kolaylıkların, insanın daha iyi kul olabilmesini sağlamaya yönelik olduğu bildirilmektedir. Bu nedenle de zorluğun içindeki kolaylıkları idrak edebilmek için "mümin bir kalbin" varlığı şart koşulmaktadır. Zorlukla beraber kolaylıkların var olduğu vaadini tasdik edip, Allah Teâlâ'nın, sonsuz tecellileri gibi, sunduğu imkânların da sonsuz olacağı inancıyla,

zorluklardan yılmadan; zorlukların, Rabbin, daha iyi kul olmaya vesile kıldığı tekâmül vasıtaları olduğu bilgisiyle ve sadece Rabbe rağbet ederek, her vakti değerlendirmeye çalışmanın; Allah'a doğru yürümek ve kolaylığa erişmek olduğu görülmektedir. Yani vaadi tasdik, zorluktan yılmamayı; Allah'ın izni ile sabredip, zorluğu inşirah-ı sadr ile karşılamayı ve yapılması gerekli olan işle meşgul olabilmeyi; bu hal de, kolaylığı görebilmeyi sağlayabilmektedir.

Niyeti ve amelleri Rabbe tahsis ederek, bütün vakitleri; hayırda yarışma bilinciyle, çalışıp, üreterek değerlendirmek anlamındaki bir işle meşgul olma ilkesi; Mülk Suresi, 2. ayet ile bildirilen yaratılış amacına uygun yaşamayı da telkin etmektedir. Hangi konum ve şartta olursa olsun, "en güzel ameli işlemek" üzere denenen insanoğlu, sadece Rabbini arzulayarak yapacağı hayırlı meşguliyetlerle; Allah'a karşı sahip olunması gereken vefa ve şükran duygusu ile nimetlerin asıl sahibinin Allah olduğu bilincini de besleyebilmektedir. Böylece asıl amacı; elden çıkana üzülmeme ve verilen nimetlerle şırmamayı öğrenme olan "denenme"deki rahmet ve kolaylığı idrak edebilmekte; kolaylığın rahmeti barındırdığını, dolayısıyla "içinde rahmet barındıran kolaylıklarla" beraber olan zorluğun da rahmetten ibaret olduğunu görebilmektedir. Çünkü zorlanmaya sebep olan stresli durumlar, insanların "anlama, davranışlarını kontrol etme ve güven duygularını" tehlikeye sokarken, dini inançlar, böylesi durumlarda gerçekliğin algılanması ve "anlam" sisteminin devamlılığının korunması için gerekli olan;

- olayların kontrol edilebilir olacaklarına dair duyulan güven;
- olumsuz olayın olumlu yönlerinin aranması ve
- olayın tesadüfe bağlı olmadığı, "bir planın parçası" olduğuna ilişkin inanç

olmak üzere üç eleman ile olayların açıklanmasını kolaylaştırmaktadır.

"Rabbim! Sadrımı genişlet ve işimi bana kolaylaştır," şeklindeki Hz. Musa'nın duası; zorlukla beraber var olan kolaylığı kişinin görebilmesi için üzerine düşen dua ve ibadetle Allah'a rağbet etme, sabırla ve namazla O'ndan yardım dileme ve sabır ile tevekkülün anlamını özümseyip, hayata/olaylara bu pencereden bakma gerekliliğini bildirmektedir. Ayrıca kolaylığın elde edilebilmesi için olayın etkisine kapılmadan, içinde bulunulan zamanı iyi değerlendirilerek, sabır, güven, samimi niyet ve teslimiyetle bir işe yönelmek gerektiği; bu gayretin de göğüsteki daralmaların yerine ferahlığın gelmesine vesile kılınacağı belirtilmektedir.

Dolayısıyla üç ilkenin birbirini besleyerek, bireyi daha sağlıklı ve iyi duruma taşıdığı görülmektedir.

Mümin'in;

- Yaratıcıya güveni sayesinde, sıkıntılardan çıkış yolu bulacağı;
- imanında sadakatini ortaya koyma adına sınanacağına dair olan inancıyla, telaşa kapılmadan, sabırla hayat olaylarını karşılamaya müsait olacağı;
- tövbe ettiğinde bağışlanacağına dair inancıyla, ümitsizlik duygularından kurtulacağı ve
- her zaman Rabbine tevekkül ederek, Yaratıcısı ile devamlı irtibatlı olduğundan, O'nu zikir/anma vasıtasıyla, düşünce ve sıkıntıların üstüne çıkıp, stresin kendisine hâkim olmasına sınır koyabileceği (Eş-Şerbînî, 1999: 126-127) bildirilmektedir.

Sabreden kişi; sonsuz bir güvenle Allah Teâlâ'ya yönelip bağlanan ve O'nun gösterdiği hedefe ulaşmak için yapması gerekenleri yaparken; karşılaştığı zorluk ve sıkıntılara direnip, sonucu O'na havale etmektedir. Çünkü "Çalışanların mükâfatı ne güzeldir. Onlar, sabreden ve yalnız Rablerine tevekkül eden kimselerdir."⁸⁷⁰ ayeti gereği; çalışma, sabır ve tevekkülü birlikte yaşamaktadır. "*Darda tutmak*" diye tanımlanan sabrın, "*bunaltan bir felakete karşı gösteriliyorsa, buna 'göğüs genişliği' denir; zıddı ise 'bunalma' olur*" (El-İsfahânî, 2010: 576) şeklindeki tanımı; zorluk ve sıkıntı ile karşılaşan bireyin, olayın etkisine kapıldığında, bunalacağını; kapılmadığında ise göğüs genişliğini/inşirahı beraberinde taşıyan sabırla direnmenin getirisi olan ferahlığa ereceğini ve yapması gereken en güzel davranışı yapabilme imkânına ulaşmış olacağını ifade etme imkânı sunabilmektedir

Bugün yaşanan ve zorluk olarak algılanan, sıkıntısıyla bunalınan olguların; kişinin, kendisiyle-diğer insanlarla-canlılarla-kâinatla, özellikle de insan-Rab iletişim ve ilişkisindeki hata ve eksiklikler nedeniyle baş gösterdiği; bozuk iletişim ve ilişkiler sonucu da gittikçe karmaşık bir hâl aldığı ifade edilebilir. İnsanın hatalarına şahid olup, kendisini ve çevresini kuşatan bozulmuş algısını düzeltme niyetine girdiğinde ise Hz. Peygamber'in örnekliğine ihtiyaç duyacağı belirgindir. Fakihlerin tespit ettikleri "din, akıl, nesil, can ve mal güvenliğini" yok edici ve fesadın

⁸⁷⁰ Bkz. Ankebut Suresi; 29/58-59.

kapsamındaki eylemler; hiç bir insanın karşılaşmak istemeyeceği, fakat imandan uzaklaşıldığında işlenebilen, işlendiği takdirde de zorluk ve sıkıntılara kaynaklık eden eylemleri teşkil etmektedirler. Bu eylemlerin işlendiği bir toplumda, o toplumu tamamen değiştirip dönüştüren "iman ve ahlakın" en büyük iki müsebbibinden biri, nazil olan "ayetler"; diğeri ise "Hz. Peygamber'dir". Onun; inanan-inanmayan herkes tarafından "Emin Muhammed" olarak nitelendirilmesi ve "Ben güzel ahlakı tamamlamak üzere gönderildim" hadisinin gereğini bizzat kendisinin yaşayarak göstermesi, imanın en geniş anlamda "emin olmak" olduğunu ve güzel ahlakın da, imanın *"olmazsa olmaz bir sosyal boyutunu teşkil ettiğini"* (Okumuş, 2014: 18, 88-89) göstermektedir.

Kur'an-ı Kerim, Hz. Peygamber'in ahlakı üzerine yaşamayı, Allah'ı sevmeye veya sevmeme ile eş tutmuştur: "De ki: Eğer Allah'ı seviyorsanız, bana uyun ki Allah da sizi sevsin ve günahlarınızı bağışlasın."⁸⁷¹ Peygamber'e uymak, Allah sevgisiyle alakalı olmakla birlikte; Allah sevgisine nail olmak da, Peygamber'e uymaya bağlanmaktadır. Bu uymanın ise sevgi ve dostluk duygularını; Allah'a ve Peygamberine yönlendirerek gerçekleştirilmesi istenmektedir. Ancak, Peygamberlerin Allah tarafından seçilmiş olmaları; insanların bir kısmının, onların birer beşer olduğunu unutup, kendi hayatına örnek alamamasına; bir kısmının da beşer olması ve sıradan insanlar gibi yaşaması hasebiyle seçilmiş olmasını kabullenmekte zorlanmasına ve onlara tabi olamamasına sebep olmaktadır. Yani Peygamber aynı kişi olmakla birlikte, insanlar, algıları sebebiyle gruplara ayrılmaktadır. Oysa bu seçilmenin, doğuştan tanınan bir ayrıcalık veya verilen bir üstünlükle değil, ehliyet ve liyakat sebebiyle yapıldığı; bu seçimde, onların temiz karakterlerinin de rolünün bulunduğu belirtilmektedir. Çalışmamızda Hz. Peygamber'in, özellikle ilk yirmi yılında yaşadığı zorlukların, Onun, bu ehliyet ve liyakata sahip olmasını sağlayıcı yönde temiz bir karakter geliştirmesinde etkin olduğu görülmektedir.

İnsanın gelişimine katkıda bulunan ve zorluk olarak algılanan durumlarda, zorluğun içindeki gelişimi sağlayan özellikleri fark etmeye çalışmanın, o zorluğu kolaylaştırdığı ortaya çıkmaktadır. Zira çalışmamızda, Hz. Peygamber'in, doğumundan gençliğine kadar geçen süreçte, maruz kaldığı zorlukların, Onun, yüce

⁸⁷¹ Bkz. Al-i İmran Suresi, 3/31.

ahlak sahibi olması yönündeki geliştirici zorluklar/rahmetler olduğu; ilk on yılında yaşadığı zorlukların, Allah'a yönelme; O'nunla sevgi ve güven temelli bağ kurma amacına matuf bulunduğu; diğer bir deyişle, Rab ile koşulsuz sevgi ve güven bağının temellerinin, dünyaya öksüz olarak gelip, en önemli yaş dönemlerinde annesinin ve dedesinin vefatı gibi zorlukları, fitratı besleyen faktörlerle aşmasıyla atıldığı görülmektedir. Yetim olarak dünya gelmesi ve sütanneye verilerek annesinden uzak kalması zorluğu; ilgi ve sevgi ile büyüyeceği bir aile ortamının varlığıyla kolaylaştırıldığı gibi en fasih lehçeyi öğrenme ve bedensel olarak daha sağlıklı büyüme nimetlerini de kapsadığından; dönemsel bir zorluğun, hem içinde bulunulan döneme hem de geleceğe yönelik kolaylık ve rahmetleri içerdiği; süt ailenin sevgi ve şefkati ile "himaye altında bulunma" şuurunun gelişmesiyle, kendini güvende hissetme ihtiyacının karşılandığı ve kimlik duygusunun temelini oluşturan ruhî tatmine ulaştığı öngörülmektedir.

Annesinin; çocukların, "Allah'ı, anne-babasından ayırt etmeye başladığı 5-7 yaş" arası olan altı yaşında vefat etmesi; çocuk ve ebeveyn veya ilk bakıcı arasındaki ilişkiyle gelişen bağlılık, güven, saygı ve sevgi duygularını, toplumsal algıdaki "insanlar için hayır dileyen Allah"a yönlendirmesini; iki yıl kendisine babalık eden dedesinin, sekiz yaşında iken vefatı ise, "Fanilik", "Sevgi", "Güven", "Hayırlı olma", dedesinin dileği olan "Arştaki Allah'ın övgüsüne layık olma" ve "Sabır" gibi kavramları, çocuk yaşta ahlakının temeline yerleştirmesini sağladığını göstermektedir. Sekiz yaşından sonra yanlarında kaldığı amcası ve yengesinin, Onun varlığını kabul etmeleri, koşulsuz sevgi ve ilgi göstermeleri; iki yıl ara ile anne ve dedesinin vefatı ile yaşadığı zorluklara uyumunu temin etmektedir. Böylece ne gösterilen sevgi ve merhamet şımarmasına sebep olmuş, ne de yaşadığı acılar onu, akranları gibi içki ve kumar meclislerine düşürmüştür. Aksine yaşadığı hayatla küçük yaşta olgunlaşmaya; on yaşında iken fakir amcasına, maddi katkı sağlama sorumluluğunu üstlenerek, çobanlık yapmayı istemesine ve büyüdükçe, geleneksel bazı yanlışları fark etmeye, düşünce dünyasında bazı şeyleri sorgulamaya ve yirmi yaşında, zulme karşı birleşenlerin arasına dâhil olmasına sebep olmuştur. Diğer taraftan bu meşguliyetleri seçmesi, hem zamanını hayırlı işlerle geçirmesine, hem toplumun olumsuz şartlarından uzak kalmasına, hem bağımlı bir birey olmaktan korunmasına, hem de mükemmelleşmeye eğilimli iradenin, İlâhi kudretin işaretleri ile dolu ortamda hür bir şahsiyet olarak gelişmesine olan katkılarıyla önce kendisine

ve sonrasında da insanlığa çeşitli kolaylıklar/rahmetler içererek geri döndüğünü göstermektedir. Dolayısıyla Duha Suresiyle inananlara yüklenen yükümlülüklerden biri olan "Yetimi hor görme" ilahi fermanını yaşantı haline getiren yetişkinlerin varlığıyla, kendisini güvende hissederek büyüyecek olan evlat, yetim ve öksüzlerin; sağlıklı bir gelişim ile geleceğe yönelik kolaylıkların zemininin oluşturulabileceği öngörülmektedir.

Rabbe yönelme ile geliştirilen ahlakî iradenin; zorluklar içindeki insanı, kolaylıkları görüp seçecek algıya ulaştırdığı ve o yönde gerekli adımları atacak şekilde yönlendirdiği de görülmektedir. Zira fakir bir genç olarak, geçimini idame ettirecek serveti yoktur; ancak "insan"a değer veren dürüst kişiliğiyle, "emanet yöntemine" dayalı olarak yaptığı ticaret; hem fakirlikten kurtulmasına, hem "el-emin" olarak şanınin yüceltilmesine, hem de herkesin evlenmek isteyip de evlenemediği Hz. Hatice'den evlenme teklifi almasına sebep olmaktadır. Erdirildiği kolaylıkları, şükürle karşılamaşının ise çocuk, genç ve kadınlarla iletişimine yansıdığı ve bunların; günümüzde yaşanan birçok zorluğu aşmada faydalı olacak kolaylıklar içeren örneklere dönüştüğü ortaya çıkmaktadır: Hz. Peygamber; çocukların varlığını her zaman ciddiye alıp, hoşlanacakları şekilde şakalaşmış, selam verip, oyun oynamış ve bu davranışlarını "şefkatli olmayana merhamet edilmez" sözleriyle açıklamıştır. Gençlerin yetişmesinde de, sağlam bir kişilik geliştirmelerine imkân sağlayarak, kabiliyetlerini de göz önünde bulundurarak onları cesaretlendirip ilimde uzmanlaşmalarını, elçilik ve tercümanlık yapmalarını, dini konularda fetvalar verebilmelerini, öğrenmeye iştiaşklarını artırmalarını, sorumluluk gerektiren en yüksek görevlere hazırlanmalarını sağlayarak hem içinde bulunulan anı hem de gelecek zamanı, zorluklara doğru değil de kolaylıklara doğru yapılandırıcı davranışlar sergilemiştir. Kız çocuklarını hakir görmeyi, onlara karşı kötü duygu ve düşünce beslemeyi ve savaşlarda kadınların ve çocukların öldürölmelerini yasaklayarak, Müslömanların eğitime, kadın-erkek demeden önem vererek, akşam namazı ve yemeğinden sonraki saatlerini, hanımlarının eğitime ayırarak, varsa sorularını cevaplayarak, onlarla istişare ederek, insana "insan" olduğı için verdiğı "değer ve merhametle" her yaş ve statüye, her cinse sevgi, saygı ve adaletle yaklaşmıştır. Onun bu ahlakının; zorluk ve sıkıntıların aşılmasından öte, meydana çıkışını önleyici örneklikler olarak ayrı bir araştırma konusu olabileceğı öngörülmektedir.

"Zorlaştırıcı değil, kolaylaştırıcı; nefret ettirici değil, sevdirci olun." buyuran Hz. Peygamberin, mescitte küçük tuvaletini yapan kişiye saldırmak istenmesi olayında, insanları sakinleştirip, kirlenen yere su dökülmesini söylemesi ve ardından da bu işi yapan kişiyle güzelce konuşup sorunu çözmesi örnekliliği ile zina etmek için izin isteyen genci susturmak maksadıyla, gence kızanlara karşı aynı şekilde yaklaşım, gencin de empati kurmasını sağlayıcı şekilde onunla konuşması; olaylara, alışılmış toplumsal tepkilerin ötesinde, çok yönlü düşünerek ve karşısındakinin, içinde bulunduğu durumu dikkate alarak çözme kolaylığını gösterdiği gibi, zorluklarla kolaylıkların aslında iç içe olduklarını, sadece bakış açısının değiştirilmesi gerektiğini de göstermektedir.

Hüzün yılı ve artan işkenceler; Hz. Peygamber'in sabrının, tevekkülünün ve olayların etkisine kapılmayarak, bitirdiği bir işin ardından başka bir işe yönelişinin de örnekliliğini sunmaktadır: Amcası ve hanımının vefatı ile Taif'de yaşadıkları sonucu; kederi, ümitsizliği, kırgınlığı ve kızgınlığı değil de şefkat ve merhameti seçmesinin, Onun Allah ile kurduğu bağın güçlülüğüne işaret ettiği ve bunun da; beslediği iman duygusuyla insanlara karşı duyduğu merhameti artırdığı; seçimlerinin ise, İsrâ hadisesini yaşamaya sebep olan etkenler olduğu görülmektedir.

Toplumsal değişim ve dönüşümde karşılaşılabilecek zorluklara karşı vahyin önerilerini, öncelikle kendisinin hayatına geçirmesi ve ahlakı haline getirmesi; insanlara karşı şefkatli ve yumuşak sözlü olması; zor olarak algılanan vahyî tutum ve davranışların hayata geçirilmesini kolaylaştırdığı gibi beraberindeki kolaylıklarla örnek toplum olarak asırlara kolaylaştırıcı oldukları da ifade edilebilir. Bu süreçte Hz. Peygamber'in, cahiliye dönemindeki kardeşlik (hılf) anlayışından farklı "iman kardeşliğini" tesis etmesi, fonksiyonel bir "mescid inşa etmesi" ve "Müslümanlara özel pazar yeri kurdurması"; imanla şekillenen algının, kolaylığı görebildiğini ve hayır üretmeye odaklı "bir işle meşgul olma" ilkesine dâhil edilebilecek şekilde hayata geçirmesiyle de farklı inançlara sahip bireylerin bulunduğu bir ortamda, parçalanıp dağılmadan gelişmelerini sağladığını göstermektedir.

Şer ve kötülük gibi görünen zorluk ve sıkıntıların içerdikleri hayırlarla, sağladıkları ve sağlayacakları kolaylıklara/rahmetlere örnek olaylarla dolu olan Hz. Peygamber'in hayatından bir örnek; münafıkların iftirası üzerine yaşanan ifk hadisesidir. Nur Suresi, 24/11. ayette; atılan bu iftira için "siz bunu kendiniz için kötü bir şey/şer sanmayın. Bilakis o sizin için hayırlıdır" buyrulmuş ve sonraki ayetlerde;

kadın ve erkek müminlerin, bir söz işittiklerinde, hayırlı zanlarda bulunmaları, kötü sözlerin bir iftira olduğunu beyan etmeleri gerektiği; müminlerin arasında fuhşiyatın yayılmasını sevenlere dünyada ve ahirette can yakıcı azabın var olduğu; Allah'ın lütuf, rahmet, şefkat ve affederek merhametini göstermesinin sonucu olarak affedildikleri bildirilerek, her devirde olduğu gibi günümüzde de yaşanan zorluk ve sıkıntıların bir bölümüne yönelik önleyici tedbirleri öğretmek, şer gibi görünen iftira olayının içindeki hayırlarla, inananların inanç ve davranışlarına yön çizdiği görülmektedir.

Hız. Peygamber'in, evlatlarının vefatlarından dolayı oluşacak olan üzüntüyü, merhamet ve Rabbe yönelme duygusuyla hüznün olarak yaşamasının; kedere ve isyana gömülmesine engel olduğu öngörülmektedir. Evlatlarının vefatlarıyla sunduğu örneklik gibi kendi vefatı ile de örneklik sunan Hız. Peygamber, Rabbe rağbet ile yaşanan bir hayatın sonunun, Rabbe vuslat ile devam edeceğini göstererek, ölüm algısını değıştirme ve inananların anlamlı bir hayat yaşamasına destek olmaktadır.

Bu araştırmanın ortaya koyduğu tespitler çerçevesinde; zorluk ve sıkıntıların aşılması ve oluşmasını engellemek ve Rab ile olumlu ve sağlıklı ilişki kurabilmiş bireyler olabilmek ve yetiştirebilmek amacıyla;

- Türevleri ile birlikte *usr* kavramının geçtiğı ayetlerin, interdisipliner bir çalışma ile zorluk ve sıkıntı tanımlarının belirginleştirilmesinin ve
- *Yusr* kavramının netleştirilmesinin, kişinin hayat felsefesini etkileyebilecek şekilde zorluk-kolaylık algısını ve Tanrı tasavvurunu düzenleyerek, olumlu anlamda gelişimine katkıda bulunabileceğı; Rabbiyle ve kendisiyle iletişimini daha sağlıklı kılarak, hayata olumlu katkı sunabileceğı ifade edilebilir.
- Kur'an ve Hadislerde bildirilen emir-yasak ve tavsiyelerin, yaşanan zorluk ve sıkıntılarla ilişkisinin;
- Nörobiyolojik çalışmalarla elde edilen son bilgilerin ışığında ve beyin işleyişı hakkında bilgi veren görüntüleme tekniklerinin yardımıyla, bozulan algı ve düşünce yapısının, dini danışmanlık ve manevî destekle düzeltilip düzeltilemeyeceğinin;
- Hız. Peygamber'in örnekliğinde, çocuk ve gençlerle ilişki ve iletişimin biçim ve etkilerinin araştırılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abay, Ahmet (2012). *Kur'an'da Kişilik Eğitiminin İlkeleri*, Düşün Yayıncılık, İstanbul.
- Açıkgenç, Alparslan (2008). *İslâm Medeniyetinde Bilgi ve Bilim*, İSAM, İstanbul.
- Adler, Alfred (2003). *Yaşamın Anlam ve Amacı*, çev., Kamuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul.
- Ahatlı, Erdinç (2010). “Şakk-ı Sadr”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, C., XXXVIII, TDV, Ankara, ss., 309-310.
- Ak, Mehmet vd. (2013). "İntihar Girişimi Olan Majör Depresyon Hastalarında Üstbilis Süreçleri", *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, C., L, No., 2, ss., 95-99.
- Akgül, Muhittin (2012). “Peygamberlik Öncesi Hz. Peygamberle İlgili Rivayetlerin Tefsirdeki Yeri”, *EKEV Akademi Dergisi*, Yıl: 16, No., 53, ss., 55-76.
- Akhun, Mehin (2012). "Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Benlik Kurguları, Ayrılma-Bireyleşme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Psikolojik Belirtilerle İlişkisi", Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikolojik Bilim Dalı, Basılmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Akyüz, Ali (2007). *Yaşayan Kur'an Hazreti Peygamber*, Ensar Neşriyat, İstanbul.
- Akyüz, Ali (2010). *114 Kod Hz. Peygamberin Düşünce Davranış Konuşma Atlası*, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Altaş, Nurullah ve Köylü, Mustafa (2012). *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri*, Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, Ankara.
- Alper, Hülya (2002). *Bir Kelam Problemi Olarak İmanın Psikolojik Yapısı*, Rağbet Yayınları, İstanbul.
- Altıntaş, Hayrani (1988). “Modern Psikolojinin Bazı Meseleleri”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C., XXX, ss., 35-109.
- Altıntaş, Mehmet (2002). "Kur'an-ı Kerim'e Göre İmtihan Gerçeği", Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Tefsir Ana Bilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Altıntaş, Ersin (2003). *Stres Yönetimi*, Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti., İstanbul.
- Andreasen, Nancy C. (2003). *Cesur Yeni Beyin Genom Çağındaki Fetih: Ryh Hastalıkları*, çev., Yıldırım B. Doğan, Okuyan Us Yayınları, İstanbul.
- Apak, Adem (1994). "Mekke Döneminde Benî Ümeyye'nin İslam'a Karşı Tutumu", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C., VI, No., 6, ss., 277-296.
- Apaydın, Halil (2010). "Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C., X, No., 2, ss., 59-77.
- Arkonaç, Oğuz (1999). *Açıklamalı Psikiyatri Sözlüğü İngilizce- Türkçe*, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul.
- Ateş, Süleyman (2012). *Kur'an-ı Kerim'in Yüce Meâli*, Hayat Yayın Grubu, İstanbul

- Avcı, Casim (2008). *Muhammedü'l-Emin Hz. Muhammed'in Peygamberlik Öncesi Hayatı*, Hayykitap, İstanbul.
- Aydın, Hayati (2008). "Kur'an'da İrade-Azm ve Tevekkül", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C., VIII, No., 2, ss., 53-75.
- Aydüz, Davut (2013). *Kısa Surelerin Tefsiri (Fatiha, Duhâ-Nâs)*, Işık Yayınları, İzmir.
- Aytekin, Aynur (2005). "Doğumsal Kalp Hastalığı Olan Çocukların Ebeveynlerinin Ruhsal Sıkıntı Ve Umutsuzluk Düzeyleri İle Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki", Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Ayten, Ali (2012). *Tanrı'ya Sığınmak Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-sosyolojik Bir Araştırma*, İz Yayıncılık, İstanbul.
- Ayten, Ali (ed) (2015). *Din, Erdem ve Sağlık*, Çamlıca Yayınları, İstanbul.
- Balcıoğlu, İbrahim (2005). "Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi", *İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi*, No., 47, ss., 9-12.
- Baltaş, Acar ve Baltaş, Zuhâl (1996). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Baltaş, Zuhâl (2000). *Sağlık Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Baumeister, Harald ve Kufner, Katharina; (Çevrimiçi), <http://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-uyum-bozuklugu-kategorisini-duzeltmenin-zamanidir-56267.html> 27 Temmuz 2015.
- Bayraklı, Bayraktar (1999). *Kur'an'da Değişim, Gelişme ve Kalite Kavramları*, M. Ü. İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İstanbul.
- Berki, A. Himmet ve Keskiöğlu, Osman (2010). *Hazreti Muhammed ve Hayatı*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara.
- Bilgin, Abdülcelil (2007). "Kur'an'daki Deyimler ve Zemahşeri'nin Keşşaf'ı", Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri (Tefsir) Anabilim Dalı, Basılmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Bilmen, Ömer N. (2011). *Kur'an'ı Kerim'den Dersler ve Öğütler*, Sadeleştiren: Kemal Yıldız, Semerkand, İstanbul.
- Budak, Selçuk (2009). *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat, Ankara.
- Buladı, Kerim (2015). *Kulluğun Zirvesi Allah Sevgisi*, Kayıhan Yayınları, İstanbul.
- Butcher, James, N. ve Mineka, Susan ve Hooley, Jill, M. (2013). *ANormal Psikoloji*, çev., Okhan Gündüz, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Cengil, Muammer (2003). "Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C., III, No., 2, ss., 129-152.
- Cengil, Muammer (2008). "Olağanüstü Hallerde ve Kriz Anlarında Verilecek Dini Hizmetlerin Psiko-Sosyal Temelleri", *I. Din Hizmetleri Sempozyumu (3-4 Kasım 2007)*, C., I, ss., 606-619, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara.

Chousein, Soumegie (2006). "Hz. Peygamber'in Zorlukları Aşma Yöntemi", Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Anabilim Dalı Hadis Bilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Cerrahoğlu, Hatice (1993). "Kur'an-ı Kerim'de Akıl ve Kalp Kavramları ve Bunların Birbirleriyle Münasebetleri", Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslâm Bilimleri Bölümü Tefsir Anabilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Coşkun, Gülay (2010). "Kur'an Ve Sünnet Perspektifinde Fitne Kavramı", Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslâm Bilimleri Anabilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.

Cüceloğlu, Doğan (2012). *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Çakmaklı, Kemal (2002). *Sıkıntılarımızı Yenebilme Sanatı*, Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti., İstanbul.

Çanga, Esra N. (2008). *Kötülüğe Karşı İyilik Yapmanın İnsanı Olgunlaştırmadaki Önemi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Tefsir Anabilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Çanga, Mahmut (2012). *Kur'an-ı Kerim Lügati*, Timaş Yayınları, İstanbul.

Çelik, Adem (2004). "Dini Değerler Bağlamında Kişilik Gelişimi", Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Çelik, Ahmet (1991). "Kur'an-ı Kerim İle Yeni Mana Kazanan İstilahların Cahiliye Dönemindeki Kullanılışları", Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doğu Dilleri ve Edebiyatları Anabilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.

Çetin, Abdurrahman (2006). *Örneklerle Peygamberimiz*, Ensar Neşriyat, İstanbul.

Demirbaş, Oktay (2004). "Kur'an'da Fitne Kavramının Semantik Tahlili", Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı Tefsir Bilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.

Demircan, Adnan (2014). *Tarihin Akışını Değiştiren Son Peygamber*, Beyan Yayınları, İstanbul.

Demircan, Adnan (2015a). *Asr-ı Saadet Dünyası (4) Çeşitli Yönleriyle Son Elçi'nin (SAS) Hayatı-Mekke Dönemi-*, Siyer Yayınları, İstanbul.

Demircan, Adnan (2015b). *Asr-ı Saadet Dünyası (9) Hz. Peygamber (SAS) Döneminde Gündelik Yaşam*, Siyer Yayınları, İstanbul.

Demirel, Garip (2010). "Kur'an-ı Kerim'de Kadın ve Psikolojisi", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Derveze, İzzet (1998). *et-Tefsirü'l-Hadîs Nüzul Sırasında Göre Kur'an Tefsiri*, çev.: Şaban Karataş, Ahmet Çelen, Mehmet Çelen, C., I, Ekin Yayınları, İstanbul.

Derveze, İzzet (2011). *Kur'an'a Göre Hz. Muhammed (s.a.v.)*, Düşün Yayıncılık, C., I, İstanbul.

Diyanet İşleri Başkanlığı, (Çevrimiçi), <http://www.diyanet.gov.tr/tr/icerik/islam-kolaylik-dinidir/6411>, 21 Haziran 2015.

- Doğan, Lütfi (1995). *Toplumun Temelini Sarsan Belli Başlı Problemler (Huzur ve Saadetin Esasları)*, DİB Yayınları, Ankara.
- Doğan, Mehmet (2005). *Büyük Türkçe Sözlük Türkçe/Osmanlıca/Yabancı Dillerden Türkçeye Geçen ve En Çok Kullanılan Kelimeler*, Pınar Yayınları, İstanbul.
- Düzenli, Yaşar (2001). "Sembolizm Açısından İsrâ ve Mirâç'a Yeni Bir Yaklaşım Denemesi", *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, No., 1, ss., 31-48, Eskişehir.
- Ebu'l-Hasen Ali en-Nedvî (2004). *Rahmet Peygamberi*, çev., Abdülkerim Özaydın, İz Yayıncılık, İstanbul.
- Ebû Muhammed Abdulmelik b. Hişâm (2010). *Sîret-ü İbn-i Hişâm (Özet) Hazret-i Muhammed (s.a.v.)'in Hayatı*, çev., Arif Erkan, Huzur Yayınevi, İstanbul.
- Ece, Hüseyin K. (2000). *İslam'ın Temel Kavramları*, Beyan Yayınları, İstanbul.
- Eker, İzzet (2010). "İnşirâh Suresi Tefsiri'nde Müfessirlerin Yaklaşımları", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı Tefsir Bilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- El-Askerî, Ebû Hilâl (2013). *Arab Dili'nde ve Kur'an'da Farklar Sözlüğü*, çev., Veysel Akdoğan, İşaret Yayınları, İstanbul.
- El-İsfahânî, Rağıb (2010). *Müfredat Kur'an Kavramları Sözlüğü*, çev., Abdülbaki Güneş ve Mehmet Yolcu, Çıra Yayınevi, İstanbul.
- El-Muhasibî (2011). *er-Riâye*, Çev.: Şahin Filiz-Hülya Küçük, İnsan Yayınları, İstanbul.
- Elmalî'lı Muhammed Hamdi Yazır (1940). *Hak Dini Kur'an Dili*, C: 8, Eser Neşriyat ve Dağıtım.
- Erdem, Hüsameddin (2002). *Ahlâk Felsefesi*, Hü-Er Yayınları, Konya.
- Erdoğruca Korkmaz, Nuran (2012). "Tanrı'ya Bağlanma ve Psikolojik İyi Olma", *Toplum Bilimleri Dergisi*, Temmuz-Aralık, 6 (12), ss., 95-112.
- Eş-Şerbînî, Lütfi A. (1999). *Stresi Yen Problem ve Çözüm*, çev., Taceddin Uzun, Uysal Kitabevi, Konya.
- Evkuran, Mehmet (2007). "İslam Düşünce Geleneğinde Tanrı Tasavvuru", *İslamî İlimler Dergisi*, C., II, No., 1, Kur'an Özel Sayısı: 2, ss., 45-62.
- Fersahoğlu, Yaşar ve Demir, Mehmed A. (2014). *Din Eğitim ve Öğretiminde Duygu Eğitimi*, Çamlıca Yayınları, İstanbul.
- Fersahoğlu, Yaşar (2015). *Kur'an'da Zihin Eğitimi*, Çamlıca Yayınları, İstanbul.
- Gençöz, Tülin (1998). "Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başetme Yolları", *Kriz Dergisi*, C., VI, No., 2, ss., 9-16.
- Geylânî, Abdülkadir (2013). *Geylânî Tefsiri*, çev., Dilaver Gürer, C., VI, Geylânî İlim Araştırma ve Yayın Merkezi, İstanbul.
- Göcek, Ezgi (2012). "Diyabet Hastalarının Psikolojik Sıkıntı Ve Travma Sonrası Gelişimlerinin Kaynakların Korunması Kuramı Kapsamında İncelenmesi", Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa.

- Gupta, M. K. (2010). *Zihni Kontrol Altına Alma ve Stresiz Yaşamının Yolları*, Platform, İstanbul.
- Gül, Nadibe (2007). "Kur'an ve Hadislere Göre Hz. Peygamber'in Kişiliği", Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslâm Bilimleri Anabilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Güler, Özlem (2010). "Dini İnanç Ve Psikolojik Sağlık İlişkisine Dair Bir Değerlendirme", *Toplum Bilimleri Dergisi*, 4(8), ss., 95-105.
- Gün, Elif (2012). "Stresle Başa Çıkma Bilişsel Süreçler Ve Dindarlık Üzerine Bir İnceleme", Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- Güneş, Abdulkaki (2014). *Kur'an'da Bütünlük Mucizesi*, Etkileşim Yayınları, İstanbul.
- Güney, Ahmet (2009). "Kur'an'da Duyguların Kullanımı", Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı Tefsir Bilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Van.
- Güzel, Yüksel (2007). "Şakku's-Sadr Rivayetinin Tahlili (Hz. Peygamber'in Göğsünün Yarılması)", Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri (Hadis) Ana Bilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Hamidullah, Muhammed (1972). *İslam Peygamberi*, çev., Said Mutlu, İrfan Matbaası, İstanbul.
- Hançerlioğlu, Orhan (1979). *Felsefe Ansiklopedisi Kavramlar ve Akımlar*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Hatip, Abdulaziz (2006). "Tevekkülün Hakikati, Fazileti ve İnsan Sa'yi (Çabası) İle Bağdaşabilirliği Problemi", *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, No., 17, ss., 41-58.
- Hicazî, M. Mahmut (t.y.)a, *Furkan Tefsiri*, çev., Mehmet Keskin, C., II, İlim Yayınları, İstanbul.
- Hicazî, M. Mahmut (t.y.)b, *Furkan Tefsiri*, çev., Mehmet Keskin, C., III, İlim Yayınları, İstanbul.
- Hicazî, M. Mahmut (t.y.)c, *Furkan Tefsiri*, çev., Mehmet Keskin, C., IV, İlim Yayınları, İstanbul.
- Hicazî, M. Mahmut (t.y.)d, *Furkan Tefsiri*, çev., Mehmet Keskin, C., VI, İlim Yayınları, İstanbul.
- Hiçdurmaz, Duygu; Öz, Fatma (2013). "Stresle Başetmenin Bir Boyutu Olarak Spiritüelite", *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16:1, ss., 50-56.
- Hisli Şahin, Nesrin (ed.) (1995). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*, Sistem Yayınları, İstanbul.
- Horozcu, Ümit (2010). "Tecrübe Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki", *Milel Ve Nihal inanç, kültür ve mitoloji araştırmaları dergisi*, C., VII, No., 1, ss., 209-240.
- Hökelekli, Hayati ve Kula, M. Naci ve Gürses, İbrahim ve Hayta, Akif ve Ekşi, Halil ve Kimter, Nurten ve Kılavuz, M. Akif ve Bahadır, Abdülkerim ve Albayrak, Ahmet (2002). *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Ankara Okulu Yayınları, Ankara.

- Hökelekli, Hayati (2008). *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din*, Dem Yayınları, İstanbul.
- Hökelekli, Hayati (2010). *Din Psikolojisine Giriş*, Dem Yayınları, İstanbul.
- Hökelekli, Hayati (2011a). *Din Psikolojisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara.
- Hökelekli, Hayati (2011b). *Psikolojiye Giriş*, Düşünce Yayınları, Bursa.
- Hökelekli, Hayati (2012). *İslam Psikolojisi Yazıları*, dem Yayınları, İstanbul.
- Hökelekli, Hayati (2013a). *Ailede, Okulda, Toplumda Değerler Psikolojisi ve Eğitimi*, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Hökelekli, Hayati (2013b). *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsanî Değerler*, dem Yayınları, İstanbul.
- Humphreys, Tony (1998). *Disiplin Nedir? Ne Değildir?* çev., Berat Çelik, Epsilon, İstanbul.
- Jones, James W. (2012). "Din, Sağlık Ve Din Psikolojisi: Din Ve Sağlık Konusunda Yapılacak Hangi Araştırmalar, Dini Anlamamıza Yardımcı Olur?", çev., Behlül Tokur - Metin Güven, *bilimname*, C., XXIII, No., 2, ss., 229-243.
- İbn Kesîr (2013). *Hız. Peygamber (S.A.V.)'in Hayatı (Es-Siyretu'n-Nebeviyye)*, Tercüme, Tahric ve Açıklayıcı Notlar: Hanifi Akın, Çelik Yayınevi, İstanbul.
- İhya, *Kavramlar Ansiklopedisi*, (Çevrimiçi), <http://www.ihya.org/kavram/kavramlar-ansiklopedisi/dt-7872.html>, <http://www.ihya.org/kavram/kavramlar-ansiklopedisi/dt-7867.html> 21 Haziran 2015.
- İmam Muhasibi (2014). *Risaletü'l-Müstersidin, Ahlakımız*, Çeviri: Hüseyin Nohut, Nebevi Hayat Yayınları, İstanbul.
- İmamoğlu, Vehbi (2009). "Mekke Putperestlerinin İslam'la Yüzleşmesi", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, C., II, No., 6, ss., 307-322.
- İslamoğlu, Mustafa (2004). *Ayetler Işığında*, Denge Yayınları, İstanbul.
- İslamoğlu, Mustafa (2011). *Kur'an Surelerinin Kimliği*, Akabe Vakfı Yayınları, İstanbul.
- İzutsu, Toshihiko (2013). *Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar*, Türkçesi: Selahattin Ayaz, Pınar Yayınları, İstanbul.
- Jary, David and Jary, Julia (2000). *Collins Dictionary of Sociology*, Harper Collins Publishers, Great Britain.
- Karacoşkun, M. Doğan ve Horozcu, Ümit ve Yılmaz, Sema ve Yüksel, A. Şule (2012). *Din Psikolojisi El Kitabı*, Editör: M. Doğan Karacoşkun, Grafiker Yayınları, Ankara.
- Karagöz, İsmail (1996a). *Kur'an'a Göre Musibetler Açısından İnsan ve Toplum*, Çelik Yayınevi, Ankara.
- Karagöz, İsmail (1996b). *Kur'an'a Göre Zulüm Açısından Allah ve İnsan*, Çelik Yayınevi, Ankara.
- Karagöz, İsmail (2002). "Kur'an ve Hadislerin Işığında Sabır ve İnsan", *Diyanet İlmi Dergi*, Ocak-Şubat-Mart, C., XXXVIII, No., 1, ss., 5-22.

- Karagöz, İsmail (2011). *Ayet ve Hadislerin Işığında Sevgi ve Dostluk*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara.
- Karaman, Hayrettin vd. (2008). *Kur'an Yolu Türkçe Meâl ve Tefsir*, DİB Yayınları, Ankara.
- Kartopu, Saffet (2013). "Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama Ve Anlam Arayışı", *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Şubat, C., II, No., 3, ss., 67-90.
- Kasapoğlu, Abdurrahman (1993). "Kur'an-ı Kerim'de İnsan Psikolojisi", Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- Kasapoğlu, Abdurrahman (1996). "Kur'an'da İman Psikolojisi", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Tefsir Bilim Dalı, Basılmamış Doktora Tezi, Konya.
- Kasapoğlu, Abdurrahman (2005). "İnsanın Çaresizliği Ve Fıtratın Uyanışı", *Kelam Araştırmaları*, 3:1, ss., 61-90.
- Kavas, Erkan (2013). "Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi", Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı, Basılmamış Doktora Tezi, Isparta.
- Kavas, Erkan ve Kavas, Nurgül (2015). "'Hastalarda Manevi Bakım İhtiyacı'' Konusunda Doktor, Ebe Ve Hemşirelerin Manevi Destek Algısının Belirlenmesi: Denizli Örneği", *Turkish Studies, International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, Volume 10/14 Fall 2015, p. 449-460, Ankara.
- Kayıklık, Hasan (2011). *Din Psikolojisi Bireysel Dindarlık Üzerine*, Karahan Kitabevi, Adana.
- Keskin, Hasan (2003). *Kur'an'da Fitne Kavramı*, Rağbet Yayınları, İstanbul.
- Kesler, Muhammed F. (2002). "Kur'an-ı Kerim'de Hz. Peygamber'e Hitaplar (I)", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C., XL/LL, No., 2, ss., 91-119, Ankara.
- Kılıç, Sadık (2015). *Kur'an Vahyi ve Hz. Peygamber (Kur'an Ontolojisi, Nebvî Ufuk ve Tarihte Tecellî)*, İnsan Yayınları, İstanbul.
- Kivi, Rose (2012). *Adjustment Disorder*, (Çevrimiçi), <http://www.healthline.com/health/adjustment-disorder#Description1>, 27 Temmuz 2015.
- Kocatürk, Utkan (2005). *Açıklamalı Tıp Terimleri Sözlüğü İngilizce, Latince, Grekçe Tıp Terimlerinin Dilimizdeki Açıklamalı Karşılıkları*, Nobel Tıp Kitapevleri, İstanbul.
- Koç, Mustafa (2012). "Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık ile İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma -I", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C., XII, No., 2, ss., 201-237.
- Koçar, Musa (2002). *Mâtürîdî'de Esmâ-i Hüsnâ*, Fakülte Kitabevi, Isparta.
- Köknel, Özcan (1987). *Zorlanan İnsan*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Köknel, Özcan (1992). *Dolu Dolu Yaşamak*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.

- Köknel, Özcan (1995). *Korkular Takıntılar Saplantılar*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Köknel, Özcan (2003). *Akıl ile Düşünce Gücü*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Köknel, Özcan (2013). *Kaygıdan Korkuya*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Köylü, Mustafa (ed.) (2013). *Gelişimsel Basamaklara Göre Din Eğitimi*, Nobel yayınları, Ankara.
- Kula, M. Naci (2001). *Kimlik ve Din (Ergenler Üzerine Bir Araştırma)*, ayışığı kitapları, İstanbul.
- Kula, Naci (2002). "Deprem ve Dini Başa Çıkma", *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2002/I, ss., 234-255.
- Kula, M. Naci (2005). *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, Dem Yayınları, İstanbul.
- Kula, Naci (2006). "İstenmedik ve Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral ve Manevî Desteğin Önemi (Deprem ve Bedensel Engellilik Örneği)", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, VI, No., 2, ss., 73-94.
- Kula, Naci (2011). "Engelli Birey ve Ailelerinin Yaşantılarında Hz. Muhammed'in Örnekliği (Çorum Örneği)", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C., XI, No., 1, ss., 163 -194.
- Kurt, İhsan (2014). *Yetişkin Psikolojisi*, Akçağ Yayınları, Ankara.
- Kutub, Seyyid (1991). *Fî Zilâl-il-Kur'an*, çev., Salih Uçan, Vahdettin İnce, Mehmet Yolcu, C., X, Dünya Yayıncılık, İstanbul.
- Kutub, Seyyid ve es-Sahhar, A. Cude (2005). *Peygamberimizin Hayatı*, Çeviren: Ebubekir Sıddık, Kahraman Yayınları, İstanbul.
- Küçük, Ali (2003). *Besairu'l Kur'an*, Konya, (Çevrimiçi), <http://besairulkuran.blogspot.com.tr/2012/12/insirah-suresi.html>, 13 Nisan 2014.
- Laleli, Mustafa (2007). "Peygamber Sıfatlarının Sosyo-Psikolojik Tahlili", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Marshall, Gordon (1999). *Sosyoloji Sözlüğü*, çev., Osman Akınhay, Derya Kömürcü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Mehmedoğlu, Ali U. (1999). "Dindarlarda ve Dindar Olmayanlarda Kişilik Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma", Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Doktora Tezi, İstanbul.
- Mental Health Center, (Çevrimiçi), <http://www.webmd.com/mental-health/mental-health-adjustment-disorder>, 27 Temmuz 2015.
- Merriam-Webster Dictionary (Çevrimiçi), <http://www.merriam-webster.com/dictionary/anguish> 20 Temmuz 2015.
- Mevdûdi, Ebu'l Âlâ (1996). *Tefhimu'l Kur'an-Kur'an'ın Anlamı ve Tefsiri*, C: 7, İnsan Yayınları, İstanbul.
- Mevdûdi, Ebu'l Âlâ (2004). *Tarih Boyunca Tevhid Mücadelesi ve Hz. Peygamber'in Hayatı*, çev., Ahmet Asrar, Pınar Yayınları, İstanbul.

- Morris, Charles G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak & Psikolojiye Giriş*, çev., Melike Sayıl, H. Belgin Ayvaşık, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Muhyiddin İbn Arabî (2008). *Tefsir-i Kebir Te'vilât*, çev., Vahdettin İnce, Kitsan Yayınları, İstanbul.
- Mukâtil bin Süleyman (2004). *Kur'an Terimleri Sözlüğü*, çev., M. Beşir Eryarsoy, İşaret Yayınları, İstanbul.
- Mukâtil bin Süleyman (2005). *Ahkâm Ayetleri Tefsiri*, çev., M. Beşir Eryarsoy, İşaret Yayınları, İstanbul.
- Mukâtil Bin Süleyman (2006a). *Tefsîr-i Kebîr*, çev., Beşir Eryarsoy, C., I, İşaret Yayınları, İstanbul.
- Mukâtil Bin Süleyman (2006b). *Tefsîr-i Kebîr*, çev., Beşir Eryarsoy, C., II, İşaret Yayınları, İstanbul.
- Mukâtil Bin Süleyman (2006c). *Tefsîr-i Kebîr*, çev., Beşir Eryarsoy, C., III, İşaret Yayınları, İstanbul.
- Mukâtil Bin Süleyman (2006d). *Tefsîr-i Kebîr*, çev., Beşir Eryarsoy, C., IV, İşaret Yayınları, İstanbul.
- Okumuş, Ejder (2013). *Zamanı Doğru Değerlendirme Boş Zamanlar Kitabı Boş Zamanlar ve Din*, Akis Kitap, İstanbul.
- Okumuş, Ejder (2014). *İmandan Ahlâka Yenilenme*, İnsan Yayınları, İstanbul.
- Okuyan, Mehmet (2015a). *Çok Anlamlılık Bağlamında Kur'an-ı Kerîm Sözlüğü*, Düşün Yayıncılık, İstanbul.
- Okuyan, Mehmet (2015b). *Kısa Sürelerin Tefsiri 3*, Düşün Yayıncılık, İstanbul.
- Okuyan, Mehmet (2015c). *Kısa Sürelerin Tefsiri 2*, Düşün Yayıncılık, İstanbul.
- Okuyan, Mehmet (2016). *Kısa Sürelerin Tefsiri 1*, Düşün Yayıncılık, İstanbul.
- Ögel, Kültegin (Çevrimiçi), <http://www.ogelk.net/makale/126-herkes-icin-ruh-sagligi-antidepresanlar-depresyon-ve-antidepresanlar-roportaj.html> 20 Ocak 2015.
- Önal, Recep. (2008) "Ku'an'da İmanî ve Ahlakî Bir tavır Olarak Sabır", *C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, XII/2, ss., 439-466.
- Önder, Mustafa (2014). "Hz.Peygamber'in Kardeşlik (Muahat) Uygulamaları Ve Günümüz Açısından Değerlendirilmesi", *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C., XIV, No.,1, ss., 231-243.
- Özarslan, Melike Z. (2014). "Kitleleri Harekete Geçirme Aracı Olarak Sosyal Algı Yönetimi", İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uluslararası İlişkiler Anabilim Dalı, Uluslararası İlişkiler, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Özcan, Mehmed T. (1966). *Angoisse (Sıkıntı)*, Güven Matbaası, Ankara.
- Özdoğan, Öznur (2006). "İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C., XLVII, No., 2, ss., 127-141.
- Özkan, Ayşe Nur (2008). "Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi", Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

- Özkavukçu, Şaban (2012). *Hazret-i Peygamber'in Hayatı Kur'an-ı Kerim Işığında Siyer-i Nebî'nin Kronolojik Okunuşu*, İz Yayıncılık, İstanbul.
- Öztürk, Resul (2007). "İslam Öncesi Arap Toplumunun Tanrı Tasavvuru Ve Bu Tasavvurun İslam'ın Tanrı Tasavvuruna Etkisi Sorunu", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C., VII, No., 1, ss., 133-157.
- Öztürk, Yaşar N. (1995). *Kur'an'ın Temel Kavramları*, Yeni Boyut, İstanbul.
- Öztürk, Recep (2011). *Kur'an Penceresinden İnsan ve Mutluluk Yolları*, Ensar Neşriyat, İstanbul.
- Pargament, Kenneth I. ve Hill, Peter C. (2015). "Din ve Maneviyatın Kavramlaştırılması ve Ölçülmesindeki Gelişmeler, Beden ve Ruh Sağlığı Araştırmaları için Olası Bulgular", çev., Mustafa Ulu, *bilimname*, C., XXVIII, NO., 1, ss., 343-368.
- Peck, M. Scott (2013). *Az Seçilen Yol*, çev., Rengin Özer, Akaşa, İstanbul.
- Peker, Hüseyin (2013). *Allah'ın Boyasıyla Boyanmak Kur'an'da Kişisel Gelişim*, Timaş, İstanbul.
- Penrice, John (2010). *Kur'an Sözlüğü*, Çeviren: Ömer Aydın, İşaret Yayınları, İstanbul.
- Râzi, Fahrüddin (1995). *Tefsîr-i Kebîr Mefâtihi'l-Gayb*, Tercüme: Suat Yıldırım, Lütfullah Cebeci, Sadık Kılıç ve Sadık Doğru, C: 23, Akçağ Yayınları, Ankara.
- Sarı, Mevlüt (1980). *El-Mevarid Arapça-Türkçe Sözlük*, Bahar Yayınları, İstanbul.
- Sarıçam, İbrahim (2002). *Hiz. Muhammed ve Evrensel Mesajı*, DİB Yayınları, Ankara.
- Sarmış, İbrahim (2013). *Hiz. Muhammed'i Doğru Anlamak*, Düşün Yayıncılık, İstanbul.
- Saygılı, Sefa, *Ergenlik Sorunları*, (çevrimiçi), <http://www.hastanet.com/can-sikintisi-neden-olur-ve-nasil-gecer-40>, 05 Temmuz 2015.
- Sert, Hüseyin E. (2004). *Kur'an'da İnsan Tipleri ve Davranışları*, Bilge Yayınları, İstanbul.
- Seyyar, Ali (ed.) (2008). *Manevi Sosyal Hizmetler*, Rağbet Yayınları, İstanbul.
- Smith, Edward E. vd. (2014). *Atkinson ve Hilgard Psikolojiye Giriş*, çev.: Öznur Öncül, Deniz Ferhatoğlu, Arkadaş Yayınları, Ankara.
- Söylemez, Mehmet M. (ed.) (2006). *Örnek İnsan Hiz. Muhammed*, Çorum Çağrı Eğitim Vakfı, Çorum.
- Suruç, Salih (2015), *Kâinatın Efendisi Peygamberimizin Hayatı-Mekke Devri*, Nesil Yayınları, İstanbul.
- Svendsen, Lars Fr. H. (2008). *Sıkıntı'nın Felsefesi*, çev., Murat Erşen, Bağlam Yayınları, İstanbul.
- Şahin, Abdurrahman (2006). "Asr Sûresi Işığında Mutluluk Prensipleri", Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Anabilim Dalı Tefsir Bilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Şen, Hakkı (1981). "Peygamberimizin Tevekkül Anlayışı", *Diyanet Dergisi*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Hicret Özel Sayısı, ss., 173-180.

Şentürk, Habil *Dürüstlük*, (Çevrimiçi), <http://www.yeniumit.com.tr/konular/detay/durustluk>, 25 Aralık 2013.

Şentürk, Habil (1986). "Peygamber'in Diğer İnsanlardan Farkı: Vahiy", *İlahiyat Fakültesi Dergisi III*, Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları, ss., 181-187.

Şevkani, Fethu'l-Kadir, C., V, (Çevrimiçi), <http://www.kuranfurkan.com/default.asp?sayfalari=goster&sayfaNo=78> 25 Nisan 2014.

Şenyayla, Gencal (2008). "Müşriklerin Hz. Peygamber ve Müslümanları Boykota Tabi Tutmaları", Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.

Şimşek, Ali (2010). "Hümeze Suresi Bağlamında Kur'an'da Ahlaki Yozlaşma", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı Tefsir Bilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Tarhan, Nevzat (2011). *Güzel İnsan Modeli; Ailede, Toplumda, Siyasette Değerler Psikolojisi*, Yayına Hazırlayan: Zahide Ülkü Bakiler, Timaş, İstanbul.

Tekin, Filiz (2005). "Stresle Başa Çıkmada Din Eğitiminin Rolü", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Eğitimi Bilim Dalı, Basılmamış Doktora Tezi, Konya.

Tufan Temiz, Semiha (2008). "Depresif Duygudurum İle Giden Uyum Bozukluğunun Klinik Açısından Majör Depresif Bozuklukla Karşılaştırılması", Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Basılmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Eskişehir.

Tugay, Esad F. (1965). *Allah'ın Resûlü Hazret-i Muhammed Aleyhisselâm*, Bedir Yayınları, İstanbul.

Türk Dil Kurumu, *Büyük Türkçe Sözlük*, (Çevrimiçi), http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.537c40dad30b87.03595613, 21 Mayıs 2014.

Umaç, Bilal (2007). "Kur'an'da Şifa, Sekîne Ve Tuma'nîne Kavramları", Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslami Bilimler Anabilim Dalı Tefsir Bilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Van.

Vatandaş, Celaeddin (2011). *Hz. Muhammed'in Hayatı ve İslâm Daveti*, C., I, Pınar Yayınları, İstanbul.

Webster, Noah (1959). *Webster's New Twentieth Century Dictionary Of Tha English Language Unabridged*, The World Publishing Company, Cleveland and New York.

Wikipedia, *Algı*, (Çevrimiçi), http://tr.wikipedia.org/wiki/Algı#cite_ref-1, 15 Ocak 2014.

Wikipedia, *Anguish*, (Çevrimiçi), <https://simple.wikipedia.org/wiki/Anguish>, 20 Temmuz 2015.

Wikipedia, *Distress*, (Çevrimiçi), [https://simple.wikipedia.org/wiki/Distress_\(medicine\)](https://simple.wikipedia.org/wiki/Distress_(medicine)), 20 Temmuz 2015.

Yalçınkaya, Vehbi (2010). "Kuran'da İstiğfar Kavramı ve İstiğfar-Mağfiret İlişkisi", Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı Tefsir Bilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.

Yaparel, Recep (1994). "Depresyon ve Dini İnançlar ile Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler", *D.E.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, No., VIII, ss., 275-299.

Yaşaroğlu, Kâmil (2000). "İnşirah Suresi", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, C., XXII, TDV, ss., 345-346, Ankara.

Yavuzer, Haluk vd. (2011). *Çocuk ve Ergen Eğitiminde Anne Baba Tutumları*, ed. Nuray Türkyılmaz Catic, Timaş Yayınları, İstanbul.

Yeğin, Abdullah vd. (1992), *Osmanlıca Türkçe Ansiklopedik Büyük Lûgat*, TÜRDAV, İstanbul.

Yılmaz, Ömer (2011). *Kur'an'dan Öğütler II*, Diyanet İşleri Başkanlığı, Ankara.

Yöndem, Zeynep D. (2011). *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme*, Efil Yayınevi, Ankara.

Yurdagür, Metin (1995). "Fetret", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, C., XII, TDV, Ankara, ss., 475-480.

Zuhayli, Vehbe (2005). *Tefsiru'l-Münir*, çev., Hamdi Arslan, Ahmet Efe, Beşir Eryarsoy, İbrahim Kutlay, Nurettin Yıldız, C., XV, Risale Yayınları, İstanbul.

