



PSİKOLOJİ VE DİN AÇISINDAN TAKINTI -VESVESE

Ali KERDİĞE

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Habil ŞENTÜRK

Uşak 2021

PSİKOLOJİ VE DİN AÇISINDAN TAKINTI –VESVESE

Ali KERDİŐE

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Felsefe ve Din Bilimleri (Din Psikolojisi) Ana Bilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Habil ŞENTÜRK

Uşak

Uşak Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Nisan 2021

ÖZET

PSİKOLOJİ VE DİN AÇISINDAN TAKINTI -VESVESE

Ali KERDİĞE

Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı

Uşak Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Nisan, 2021

Danışman: Prof. Dr. Habil ŞENTÜRK

Psikoloji ve din, insanın ilgi alanlarının başında gelir. Psikoloji insanı tanımak için gerekli bir bilim dalı, din ise insanın inanma ihtiyacını karşılama ve manevi dünyasını tatmin etme amacını güden bir inançlar ve değerler sistemidir. Bu sebeple bilimsel çalışmalarla onun her yönüyle incelenmesi, problemlerine çözüm yolları aranması da bir ihtiyaçtır. Vesvese, hem dini, hem de psikolojik bir problemidir. Ancak psikoloji ve din alanlarının vesvese problemine yaklaşımlarında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Psikoloji, vesvese problemini bir obsesyon olarak ele alırken din ise vesveseyi metafizik sebeplerini de göz önünde bulundurarak bu problemin üstesinden gelinebilecek önerilerde bulunmaktadır. Bu çalışma çerçevesinde, psikoloji ve din alanlarının vesvese problemini nasıl temellendirdikleri ortaya konulmaya çalışılmıştır. Psikoloji alanındaki obsesyon ve kompülsiyon problemi ile vesvese problemi arasındaki benzerlik ve farklılıklar ortaya konarak obsesyon ve vesvese arasındaki ilişkilendirmelere değinilmiştir. Obsesyon, vesvese probleminin psikoloji alanındaki adımı gibi bir yanılgı da bulunmaktadır. Obsesyon ve vesvese problemi insanı olumsuz etkilemesi, fısıltılar, iç sesler şeklinde olması ve insanı davranışta bulunma konusunda çaresiz bırakması gibi durumlarla benzerlik göstermektedir. Vesvese hastalığının metafizik varlıklar olan şeytan ve cinlerden kaynaklanabileceği noktası ise obsesyon ve vesvese problemini birbirinden ayıran keskin teolojik ve metafizik farklılıklar olmaktadır. Psikoloji, metafizik süreçlerin deney ve gözlemden uzaklığını öne sürerek obsesyon probleminin; insanın fizyolojik, biyolojik ve nörolojik süreçleri ile geçmiş yaşantılarından kaynaklanabileceği üzerinde durmaktadır. Daha önceden obsesyon ve kompülsiyon problemlerinin şeytan, cin ve cadı gibi metafizik sebeplere bağlanması psikoloji açısından bilimsel olmayan açıklamalar olarak görülmektedir. Kompülsiyon kavramı ise psikolojide insanı rahatsız eden düşünce ve kaygıdan uzaklaşmak için ortaya

konan, tekrar eden davranışlar olarak açıklanmaktadır. Sonuç olarak obsesyon ve vesvese problemi birbirinden farklı iki alanın ortak problemleri olarak değerlendirilmiştir. Bu arada dini yaşantısını ön planda tutan psikologların, obsesyon ve vesvese kavramlarını, anlam bakımından birbirine benzer veya yakın olarak kullandığı görülmektedir.

Çalışmanın birinci bölümünde problem durumunun anlaşılmasına yardımcı olacak kavramlar açıklanmıştır. İkinci bölümde “Psikoloji açısından obsesif ve kompulsif kişilik bozuklukları” konusu, kavramsal ayrıştırmalar yapılarak incelenmiş, psikoloji tarafından uygulanan tedavi ve korunma yolları belirtilmiştir. Ayrıca yer yer dini verilerden de faydalanılarak merak ve sorgulamalarla bu bölüm daha anlaşılır kılınmaya çalışılmıştır. Üçüncü bölümde İslam, Yahudilik, Hristiyanlık ve Hinduizm dinlerinde yer alan kötülük kavramı ve kötülüğü temsil eden varlıklar ile vesvese kavramı arasındaki ilişkilere değinilmiştir. Dinlerin ruh sağlığı üzerindeki etkisini göz önünde bulundurarak vesvese ve benzeri problemlerden korunma ve tedavi yöntemleri araştırılarak anlaşılır bir dille ortaya konulmaya çalışılmıştır. Sonuç ve öneriler kısmında ise dini kaynaklardan ve psikolojik verilerden faydalanarak vesvese, takıntı, obsesyon kavramlarının somut ve metafizik yönleriyle ilgili belli çıkarımlarda bulunmaya çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler; Din Psikolojisi, Vesvese, Takıntı, Obsesyon, Dini Obsesyon, Kompülsiyon, Telkin

ABSTRACT

OBSESSION IN TERMS OF PSYCHOLOGY AND RELİĞION –WASWASAH-

Ali KERDİĞE

Department of Philosophy and Religious Sciences

Uşak University Institute of Social Sciences, April, 2021

Advisor: Prof. Dr. Habil ŞENTÜRK

Psychology and religion are the main areas of human interest. Psychology is necessary to know the human being, and religion is necessary to understand the belief and spiritual world of the human being. For this reason, it is also a need to examine it in every aspect with scientific studies and to seek solutions to its problems. Waswasah is one of the main human problems. Waswasah is a problem of interest in the fields of psychology and religion because it is a problem that concerns people and has a spiritual emphasis. There are some differences in the approaches of psychology and religion to the problem of waswasah. While psychology deals with the problem of waswasah by accepting it as an obsession and detaching it from spiritual reasons, religion makes suggestions that can overcome this problem with concrete data, taking into account the metaphysical reasons of waswasah. Within the framework of this article, it has been tried to reveal how psychology and religion fields ground the problem of waswasah. By revealing the similarities and differences between the obsession and compulsion problem and the waswasah problem in the field of psychology, the associations between obsession and waswasah are mentioned. There is also a misconception that obsession is the name of the problem of waswasah in the field of psychology. The problem of obsession and waswasah is similar to situations such as affecting people negatively, being in the form of whispers, inner voices, and making them helpless to act humanly. The point that waswasah disease can arise from the devils and demons, which are metaphysical entities, is the sharp theological and metaphysical differences that distinguish the obsession and waswasah from each other. Psychology suggests that metaphysical processes are far from experimentation and observation. It emphasizes that obsession

problem can arise from the physiological, biological and neurological processes of the human being and their past lives. Previously, obsession and compulsion problems were attributed to metaphysical causes such as devil, demon and witch, which are explained by scientific inadequacy in terms of psychology. Repetitive behaviors to get away from repetitive thoughts and anxiety are explained with the concept of compulsion. In the article, in which a concept determined for the behavioralized form of waswasah problem was not reached, as a result, obsession and delusions were evaluated as common problems of two different areas. It has been observed that psychologists, who prioritize religious life, bring the problems of obsession and waswasah closer to each other. In terms of psychology, it has been observed that obsession and compulsion disorder is a mental problem for which concrete reasons are sought.

Keywords; Psychology of religion, Waswasah, Obsession, Religious
obsession, compulsion, Suggestion, Religion



ÖNSÖZ

İnsan, bedeni ihtiyaçlarının yanında manevi ihtiyaçları da olan bir varlıktır. Fizyolojik ihtiyaçların karşılanması bedensel varlığın sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için gerekliken bir bütün olarak huzurlu olmak, ruh ve beden sağlığının korunması için manevi ihtiyaçların da gözetilmesi gerekmektedir. İnsanın manevi gelişimini engelleyen ve huzursuzluğuna sebep olan manevi problemlerden biri din alanında açıklanan vesvese problemidir. Bazı çalışmalarda Vesvese ve psikoloji alanında açıklanan obsesyon problemi birbirinin yerine kavramsallaştırılarak kullanılabilir. Din ve psikoloji alanının da obsesyon ve vesvese kavramlarının birbiri yerine kavramsallaştırılmasının sebeplerine çalışmamızda değinerek bu iki problem durumunu kendi alanlarında nasıl açıklandıklarına değinilmiştir.

Bu açıdan araştırmada, insan davranışlarının anormal yönlerinden biri olan vesvese veya takıntıları tanımlayarak çeşitlerini belirttikten sonra takıntılarının kaynakları hakkında bilgiler verildi, vesvese kavramı ile obsesyon kavramı arasındaki ilişki, benzerlik ve farklılıklara değinildi. Birinci bölümde bazı temel kavramlar üzerinde durularak, ikinci bölümde psikoloji açısından obsesif kompulsif kişilik bozuklukları ve vesvese ile benzerlik ve farklılıkları ele alınmıştır. Üçüncü bölümde ise dinlerde vesvese problemi ve vesveseden kurtulma yolları hakkında bilgiler verilmiştir.

Çalışmam esnasında bana çalışmanın, emek vermenin ne kadar değerli olduğunu hissettiren, her konuda yardımlarını esirgemeyen danışman hocam sayın Prof. Dr. Habil Şentürk'e, değerli hocalarım Doç. Dr. Nazım Bayrakdar'a ve Doç. Dr. Mahmut Avcı'ya teşekkür ederim. Beni yetiştirip bu günlere getiren anneme ve babama, eğitimim esnasında her türlü desteğini benden esirgemeyen ağabeyim Ahmet Kerdige'ye son olarak çalışmalarım esnasında her türlü manevi desteğini hissettiğim değerli eşim Nural Kerdige'ye teşekkür ediyorum. Saygılarımla.

Ali KERGİ

Uşak, 2021

Özgeçmiş

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Ali KERDİĞE

Doğum Yeri Ve Tarihi

Lisans Öğretimi : Uşak Üniversitesi -İslami İlimler Fakültesi-

İlköğretim Din Kültürü Ve Ahlak Bilgisi
Öğretmenliği

Yüksek Lisans Öğretimi :Uşak Üniversitesi -Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı – Din
Psikolojisi

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar : 1- Konak Atatürk Mesleki Ve Teknik Anadolu
Lisesi – İzmir (2017-2018)

2- Merkez Dikme Hacı Yasemen Yılmazel
Ortaokulu- Kars (2018- Çalışmaya devam
ediyorum)

İletişim

e- posta adresi

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	vii
ÖNSÖZ	viii
ÖZGEÇMİŞ	ix
İÇİNDEKİLER	x
KISALTMALAR.....	xiii

GİRİŞ.....	1
1. Araştırmanın Konusu.....	1
2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
3. Araştırmanın Yöntemi.....	4
4. İlgili Çalışmalar.....	5

1.BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Psikoloji.....	8
1.2. Din.....	9
1.3. Din psikolojisi.....	11
1.4. Takıntı/Obsesyon.....	12
1.5. Kompülsiyon.....	13
1.6. Ruh Kavramı	14
1.6.1. Psikolojide Ruhun Anlamı.....	14
1.6.2. Dini Açıdan Ruhun Anlamı.....	15
1.8. Nefis	16
1.9. İlham	18
1.10. Vesvese.....	19

2.BÖLÜM: PSİKOLOJİ AÇISINDAN TAKINTILAR/OBSESİF KOMPÜLSİF KİŞİLİK BOZUKLUKLARI

2.1. Takıntı/Obsesyonun Tanımı Ve Belirtileri.....	21
2.1.1. Tarihçesi.....	22
2.1.2. Tanı.....	23
2.2. Takıntı/Obsesyon Türleri.....	24
2.2.1. Bulaşma Obsesyonları.....	24
2.2.2. Kuşku Obsesyonları.....	25
2.2.3. Saldırganlık Obsesyonları.....	26
2.2.4. Biriktirme Obsesyonları.....	26
2.2.5. Cinsel Obsesyonlar.....	26
2.2.6. Dini Obsesyonlar.....	27
2.2.7. Simetri –Düzen Obsesyonları.....	28
2.2.8. Somatik Obsesyonlar.....	28
2.3. Kompülsiyonun Tanımı ve Belirtileri.....	29
2.3.1. Tanı.....	29
2.3.2. Kompülsiyon Türleri.....	30
2.4. Obsesif ve Kompülsif Kişilik Bozuklukları.....	30
2.5. Obsesif ve Kompülsif Kişilik Bozukluklarının Etiyolojisi.....	32
2.5.1. Psikanalitik Kuram.....	33
2.5.2. Davranışçı Kuram.....	34
2.5.3. Bilişsel Kuram.....	34
2.5.4. Biyolojik Kuram.....	35
2.5.5. Nörokimyasal Çalışmalar.....	36
2.6. Obsesyon Ve Kompülsiyonların Tedavi Yöntemleri.....	36
2.6.1. Davranışçı Terapi.....	37
2.6.2. Bilişsel Terapi.....	37
2.6.3. Psikanalitik Yönelimli Terapi.....	38
2.6.4. Hipnoterapi.....	39
2.6.5. Farmakolojik Tedavi.....	39
2.6.6. Elektroşok Tedavi.....	40

2.7. Obsesyon Ve Kompülsiyon İle Vesvese Arasındaki Benzerlik ve Farklılıklar.....	40
---	-----------

3. BÖLÜM: DİNİ AÇIDAN TAKINTI/VESVESE PROBLEMİ

3.1. İslam’a Göre Vesvese.....	46
3.1.1. Vesvesenin Tanımı.....	46
3.1.2. İslam’a Göre Vesvesenin Kaynağı.....	48
3.1.2.1. Kur’an-ı Kerim’de Vesvese.....	49
3.1.2.2. Hadis-i Şeriflerde Vesvese.....	52
3.2. Yahudiliğe Göre Vesvese.....	55
3.3. Hristiyanlığa Göre Vesvese.....	56
3.4. Hinduizm’e Göre Vesvese.....	59
3.5. BAZI DİNLERDE VESVESEDEN KORUNMA VE KURTULMA YOLLARI.....	61
3.5.1. İslam’a Göre Vesveseden Korunma Yolları.....	62
3.5.1.1. Kur’an-ı Kerim’e Göre Vesveseden Korunma Yolları.....	62
3.5.1.2. Hadis-i Şeriflere Göre Vesveseden Korunma Yolları.....	66
3.5.2. Yahudiliğe Göre Vesveseden Korunma Yolları	68
3.5.3. Hristiyanlığa Göre Vesveseden Korunma Yolları	69
3.5.4. Hinduizm’e Göre Vesveseden Korunma Yolları.....	70
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	72
KAYNAKÇA.....	74

KISALTMALAR

s. : sayfa

S. : Sayı

DTS : Dini Terimler Sözlüğü

OKB : Obsesif kompulsif bozukluk

Diğ. : Diğerleri

GİRİŞ

1. Araştırmanın Konusu

Psikoloji alanında çözüm aranan takıntı/obsesyon problemi ile dinî bir problem olan vesvese olgusu arasında benzerlik olup olmadığı merak edilen bir konudur. Psikoloji, genellikle vesvese problemini obsesyon kapsamında değerlendirmektedir. İnsanların, obsesyonun kaynağını eski zamanlarda şeytan, cin ve cadı gibi görünmeyen varlıklarla ilişkilendirdiklerini söyleyen psikoloji, o zamanki ilmi gelişim düzeyinin bu problemi temellendirmeye yeterli olmadığı için obsesyonların kaynağının doğaüstü varlıklar olarak açıklanmış olabileceğini savunmuştur (Şentürk B., 2018, s. 2).

Obsesyon, bireyin denetimi altında bulunmayan ve sürekli kendini tekrar eden olumsuz, hoş olmayan düşüncelerin yaşandığı bir nevroz türüdür. Bu nevroza sahip kimseler belirli davranışları tekrar etme zorunluluğu hissederler (Güney, 1998,s. 200). Obsesif düşünceler kaygı ve tedirginliğe sebep olduğu için kişi, kaygılarını azaltmak ve ortadan kaldırmak için kompülsiyon adı verilen tekrarlayan davranışlar sergileyebilirler. İnsan hayatında yaşanan olayların genellikle olumlu yönde düz bir çizgi halinde sürmesi beklenir. İnsanın ruhsal ve duygusal durumu da böyledir. İnsanın bu hayat çizgisinde dalgalanmalar, olumlu durumların yanında olumsuz durumlarla da karşılaşmak ruhsal olarak insanı etkilemektedir. Kişilik bozukluklarının görülmesinin bir nedeni de bu yaşantı çizgisindeki çelişkilerdir. Kişi, yaşadığı korku ve kaygıları gidermek amacıyla mantıksız ve yaşadığı kaygı durumuyla alakasız olan davranışlar sergileyebilmektedir (Rother, 2012, s. 25).

Kur'an-ı Kerim'de vesvesenin kaynağı olarak; insanın nefsi, insanlar, gâibi varlıklar olan şeytan ve cinler gösterilmiştir. Hatta Kur'an'da vesvesenin zıttı olan ve melekler tarafından insanlara telkin edilen ilham kavramına da değinilmiştir. Aksongur, (2010, s. 82) obsesif kompülsif bozukluğa kaynak olabilecek durumları şöyle sıralamıştır: Genetik, beyin işlevlerinde bozulma, serotonin maddesinin

işlevlerinde bozulma, hormonların işlevinde bozulma, çocukluk çağı travmaları ve kişilik özellikleri.

Psikoloji, olaylara, durumlara, problemlere olgusal yaklaştığı için takıntıların kaynağının da duyular, deney ve gözlemlerle algılanabilecek sebepler olması gerektiği üzerinde durmuştur. Hâlbuki insanın doğrudan gözlenemeyen bir iç dünyası, sübjektif/manevi yanı da vardır. Maneviyat, maddeyi anlamlı kılan özdür. Nitekim Fromm, (2010, s. 20) psikolojinin ruhtan yoksun bir bilim haline getirilmesini eleştirmiş, bir eşya, bir hayvan gibi insanın laboratuvar ortamına sokularak anlaşılmaya çalışılmasından duyduğu rahatsızlığı dile getirmiştir.

İnsanlarda görülen anormal davranışlar anlaşılmaya çalışılırken insanın bütünselliği dikkate alınmalıdır (Çalışkan, 1998, s. 113). Eşyaya isim verebilme yeteneğine sahip olan insan, kavramsallaştırdığı yeni durum ve olayları yeni nesle eğitim yoluyla aktarmaktadır. İnsan, çevresini inceleyerek öğrenmeyi gerçekleştirdiği gibi davranış konusunda da öğrenmeyi ön plana çıkarmaktadır. İnsan; deneme yanılma, taklit etme ve düşünsel etkinliklerle kendini geliştirebilmektedir. İnsanın öğrenerek gelişmeye olan yatkınlığının, sosyal çevreye ve maneviyata olan ihtiyacının göz önüne alınarak potansiyelinin açığa çıkarılmasında bütüncül bir yaklaşımın ne kadar önemli olduğunu unutmamak gerekir (Hökelekli, 1993, s. 124-125). İnsanı anlamaya çalışırken bütünselliğin görmezden gelinmesi, obsesyon gibi bazı davranış bozukluklarına kalıcı çözümler üretilmesini engelleyebilmektedir (Small & Vorgan, 2013).

Din ve psikoloji, farklı alanlar olsa da insani problemleri çözmek gibi ortak amaçlara hizmet etmektedirler. “Din ve Psikoloji, biri insanı muhatap alması, diğeri de konu edinmesi bakımından yakın ilişki içinde olan alanlar ve kavramlardır” (Şentürk, 2017, s. 9). Bu iki alanın ortak öznesi olan insanın karşı karşıya kaldığı problemleri inceleme konusunda da işbirliğine ihtiyaç vardır.

Psikoloji ve psikiyatri kelimelerinin başında geçen psişe (psyche) kelimesi “ruh” demektir. Psikoloji ve psikiyatri, insan davranışlarını ve zihnini anlamaya çalışmaktadır. Psikolojideki ruh kavramı bazı dinlerde özellikle İslamiyet’teki ruh kavramından farklı bir anlam ifade etmektedir. Bundan dolayı son zamanlarda psikoloji için davranış bilimi tabiri kullanılmaktadır (Saygılı, 2010, s. 12). İnsanı ve manevi yönünü açık bir şekilde ifade edebilen en etkili kurumların başında dinler

gelmektedir. İnsan, sosyal bir varlıktır. İnsanın toplum içinde ve yalnız kaldığında gerçekleştirdiği davranışlarının birçoğunu din kuralları belirlemektedir. Kültürel unsurlar, mimari, misafirperverlik, evlilik, yemek yeme usulleri de dâhil olmak üzere insanın hemen her davranışı dini kurallar tarafından düzenlenmektedir. Öyleyse insan hayatının bütününe nüfuz etmiş olan din, insani problemleri anlamaya çalışırken kendisine başvurulması gereken önemli bir kurumdur.

Takıntı, insan davranışlarının sürekliliğini kesintiye uğratan ve insanı meşgul eden düşünceler veya eylemlerdir. Takıntı kavramı psikolojide obsesyon, din alanında ise vesvese kavramlarıyla ifade edilmektedir. Ancak yapılan incelemelere göre vesvese ile obsesyon kavramının birbirini tam olarak karşıladığı da söylenemez.

Tekrar eden, zorlayıcı ve rahatsız edici düşünceler konusunda vesvese ve obsesyon benzerlik gösterirken farklılaştığı durumlar kaynaklarıdır. Buradan da yola çıkacak olursak iki disiplinin kesin çizgilerle ayrılmayan iki problemini temellendirmek isabetli olacaktır. Psikoloji ve psikiyatri genelde obsesyon ve kompülsiyonları davranış bozuklukları olarak değerlendirmekte ve bu davranış bozukluklarının sebeplerini insanın zihnine, geçmiş yaşantılarına ve bedeninde ortaya çıkan problemlere bağlamaktadır. Vesvese problemi ise din alanında açıklanan sebepleri arasında metafizik varlıkların da gösterildiği bir problemidir. İnsanın telkine açık bir varlık olduğu iki problem türünde de vurgulanmıştır. İnsan, kaynağı ne olursa olsun telkine açıktır ve kendisine gelen telkinler karşısında eli kolu bağlı değildir. Telkinler karşı konulabilecek uyarıcılardır. Karşı koyma durumunun şiddetini belirleyen durum ise kişinin iradi kuvveti ve kişilik özellikleridir (Kaya, 2003, s. 28).

Psikoloji ve din alanlarının ortak ürünü olan insanı anlama çabası içerisine girerken, bu alanların ortak verilerinden yararlanmak faydalı görülebilmektedir. Psikolojinin değerlendirmelerinden faydalananarak takıntıların maddi ve davranışsal boyutunu, dinlerin verilerinden faydalananarak da metafizik boyutunu anlamayı hedeflemekteyiz.

2. Araştırmanın Amacı Ve Önemi

Obsesyon-kompülsiyon problemi ile vesvese probleminin din ve psikoloji alanlarında nasıl açıklandığı, bu problemlerin benzer sebeplerinin olup olmadığı,

psikoloji ve din alanlarıyla ilgilenenlerin vesvese problemine yaklaşımları ve çözüm önerileri bu araştırmanın temel problemlerinden kabul edilmiştir. İnsan, hayret verici doğası gereği anlaşılmaya çalışılan varlıklardan biridir. İnsani problemlere çözüm üretmeye çalışan birçok bilim dalı vardır. Yaratıcının var ettiği her varlık gibi insan, çözümlendikçe merak arttıran ve bilimlere malzeme veren bir varlık olma özelliğini korumaya devam etmektedir. Kur'an-ı Kerim'de ruh ile ilgili olan insan bilgisinin sınırlı olduğu vurgulamaktadır (17/85). Ancak insan yaratılış itibarıyla merak eden, sorgulayan, elde ettikleriyle yetinmeyen bir varlıktır. Bu da bizi, ruh ve metafizik konuları hakkında sınırlı olan bilgilerimizin sınırlarını öğrenmeye itmektedir. Takıntıların sebeplerini anlamayabilmek, psikoloji ve psikiyatri gibi bilimlerin vesvese problemine olan tutumlarını ortaya koymak, bu alandaki belirsizlikleri ortadan kaldıracıdır. İncelenen bazı çalışmalarda din alanında açıklanan vesveselerin psikoloji alanında açıklanan obsesyon ve kompülsiyonları kapsayan genel bir kavram olduğu (Angın & Kızılgöçer, 2020, s. 348) ya da vesveselerin psikoloji alanında dini obsesyonlar şeklinde açıklandığına rastlanabilmektedir. Dinlerin vesvese problemini ele alışları ve çözüm önerilerini göz önünde bulundurarak vesvese ve obsesyon problemleri arasındaki benzerlik ve farklılıklara değinerek obsesyon ile vesvese problemlerini daha anlaşılır kılmak hedeflenmektedir.

3. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada dokümantasyon metodu kullanılmıştır (Seyidoğlu, 1995, s. 1-2) (Aslantürk, 2008, s. 17-20). Araştırma teorik olarak hazırlanırken konu hakkında yazılmış süreli ve süresiz yayınlar imkânlar ölçüsünde incelenmiştir. Özellikle psikoloji, din psikolojisi, dinler tarihi, psikoloji ve dini konularda yazılan eserler yararlanılan başlıca kaynaklar olmuştur. Dokümantasyon yöntemi ile belirlemiş olduğumuz konu hakkında; yazılmış kitaplar, ansiklopediler, makaleler, uzmanlık tezleri ve uzman görüşlerine başvurulup elde edilen bilgiler, tenkit süzgecinden geçirilerek çalışma ortaya konulmuştur. Bu kaynaklar, yeri geldikçe ilgili başlıklar altında gösterilmiş ve kaynakçada toplu olarak verilmiştir.

4. İlgili Çalışmalar

Bülent Karadağ (2013), “Hadisler ışığında vesvese ve korunma yolları” isimli yüksek lisans çalışmasında vesvese ile ilgili bazı kavramlar açıklanarak vesvesenin mahiyeti ve çeşitleri hakkında bilgi verilmektedir. Vesveseye maruz kalan insanlara yol göstermek için ayet ve hadisler çerçevesinde kurtulma çareleri sunulmaktadır. Vesvese ile mücadelede dikkat edilmesi gereken hususlar maddeler halinde anlatılmaktadır. Çalışmanın sonunda Kuran ve Hadislerde anlatılan şeytanın zayıf bir mahlûk olduğu, tuzaklarının da zayıf olduğu, herhangi bir yaptırım gücünün bulunmadığı, sadece insanın kalbini kurcalaması, hayâl aynasına bir kısım resim ve manzaralar, hâtıra ve hayâller getirmesi türünden bazı vesveseler verebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Şefikanur Sümeýra Uğuz (2018), “Obsesyon, başa çıkma ve din” adlı yüksek lisans çalışmasında obsesyon ve vesvese kavramlarını birbirlerin yerine kullanıldığı görülmüştür. Obsesyon ve vesvese problemlerinin farklılıklarının üzerinde durulmadan Psikolojik/Tıbbi çözüm önerileri ile dini tavsiyeler ilişkilendirilmiştir. Teorik olarak hazırlanan bu çalışmada ayet, hadis ve dini kaynakların tedavi yaklaşımları ile modern psikolojik tedavi yöntemlerinin bir biriyle bağdaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Osman Amil (2013), “Dini içerikli obsesif kompulsif davranışların sosyodemografik açıdan incelenmesi ve vesvese ilişkisi” adlı yüksek lisans çalışmasında obsesif kompulsif bozukluk tanısı konmuş 22 kişi üzerinde incelemelerde bulunmuş ve obsesif kompulsif bozukluğun sosyodemografik açıdan farklılıklara yol açtığına değinilmiştir. Araştırma sonucuna göre “kadınlar obsesif kompulsif davranış bozuklukların dini belirtilerini erkeklerden daha erken fark etmişlerdir. Katılımcıların % 63,6’sı yaşadıkları bu durumu vesvese olarak nitelendirmiş ve % 42,2 si, bu tanımlamanın doktora gitmelerini engellediğini ifade etmiştir. Doktordan önce dini bilgisine güvenilen ya da tavsiye edilen birine gitme oranı % 50’dir. Katılımcılar hastalıklarını vesvese olarak tanımladıklarında bu hastalığın dini mi tıbbi mi olup olmadığı noktasında ikilem yaşamaktadırlar.” Araştırmaya göre katılımcıların dini eğitimlerinin özellikle anne ve babalar tarafından çocuklar korkutulmadan ve baskı altına alınmadan, daha bilinçli verilmesi

ileride yaşanması muhtemel dini obsesyon ve kompülsiyonları engelleyeceği düşüncesine ulaşılmıştır.

Hanife Yıldız Yağcı (2006), ”Saplantılı dini davranışlar” adlı yüksek lisans çalışmasında obsesif kompülsif bozukluğun psikiyatrik boyutu ele alınmış daha sonra dini obsesif kompülsif bozukluğun türleri, içeriği ve oluşmasında belirleyici olan etkenler vaka örnekleriyle de desteklenerek ortaya konulmaya çalışılmıştır. Son olarak da dini obsesif kompülsif bozuklukla ilgili Türkiye’de ve dünyanın çeşitli bölgelerinde yapılan bazı çalışmalar tanıtılmıştır. Araştırma sonucunda “Türkiye’de dini obsesyonların ve kompülsiyonların batılı ülkelere göre daha fazla ancak diğer İslam ülkelerinden daha az görüldüğü; bu bozukluğun etiolojisinde obsesif kompülsif bozukluğa neden olan bütün etkenlerle birlikte başta hatalı din eğitimi olmak üzere, dini algılayış, yorumlayış ve yaşayış üzerinde etkili olan pek çok dini psikososyal faktörün belirleyici olduğu saptanmıştır.”

Mustafa Memiş (2012), “Dinî içerikli obsesif kompülsif davranış bozuklukları” adlı yüksek lisans çalışmasında obsesif kompülsif bozukluğun kişinin yaşamını zorlaştırdığına değinerek dini obsesyonların ağırlıklı olarak karşılaşılan obsesyon türü olduğu sonucuna ulaşıldığı görülmüştür. Dini obsesyonların ibadetleri terk etme sebepleri arasında gösterilen bu çalışmada dini obsesyonların hayatı çekilmez hale getirdiğine değinilmiştir. Dini obsesyonların sebepleri arasında baskıcı din eğitimi, aşırılığa düşkünlük ve bilgisizlik gibi durumlar gösterilmiştir.

Meral Salman (2019), “ Kur’an’da vesvese kavramının tahlili” adlı yüksek lisans çalışmasında vesvesenin nefisten ve şeytandan kaynaklandığı üzerinde durularak insan doğasının iyilik ve kötülüğe meyilli oluşunun vesveselere maruz kalmaya sebep olduğu vurgulanmıştır. İnsanların dini yaşantılarında aşırılığa düşkün olmalarının vesvese gibi problemleri yaygınlaştırdığı ayrıca dikkat çeken konulardan biri olmaktadır. Şeytan kavramı kötülükler konusunda sembolleştirilen bir kavram olarak görülmüş ve insi ve cini şeytanların insan nefsine vesvese verebileceğine değinilmiştir. Kur’an’a göre peygamberler de dahil herkesin vesveseye maruz kalabileceği vurgulanarak vesveselerin insan üzerinde rahatsız edici etkilerinden bahsedilmiş korunma yolları olarak vesveselere meyledilmemesi gerektiği vurgulanmıştır.

Yasemin Angın (2020), “Obsesif kompulsif bozukluğu tanılı hastalarda dini yönelim ve tanrı algısının incelenmesi: bir karma yöntem araştırması” adlı doktora çalışmasında genel olarak obsesif kompulsif bozukluklar içerisinde incelenen dini obsesyonların sebepleri arasında tanrı algısının farklılaşması, suçluluk duygusu, aşırı kaygı, olumsuz cezalandırıcı tanrı algısı gibi anlayışlar gösterilmektedir. İlahi kötü söz ve yaftalar şeklinde yaşanan dini obsesyonların sebepleri otoriter din eğitimi veren eğitmenlere ve ebeveynlere karşı doğal bir tepki veya onlara karşı duyulan öfke olarak tespit edilmiştir. Kişinin ibadetleri de dâhil dini yaşantısında aşırı suçluluk hissetmesi ve kaygılanmasının cezalandırıcı tanrı algısından kaynaklanabileceği belirtilmiştir. Tanrı algısını olumsuzdan olumluya çevrilmesi, kaygıdan uzak, bilinçli din eğitimi, içselleştirilmiş bir din anlayışıyla tüm bu olumsuzlukların düzeltilebileceği, dini obsesyonların tedavisine katkı sağlayacağı kabul görmüştür.

Vesvesenin, obsesyon probleminin bir alt problemi gibi ele alınması da çok sık rastlanılan bir durumdur. Din alanında vesvese problemini açıklayan bazı çalışmalarda vesvesenin obsesyonu kapsayacak şekilde geniş bir kavram olarak açıklandığı, ancak bu durumun psikoloji alanında herhangi bir karşılığının olmadığı görülmüştür. Bazı çalışmalarda da vesvesenin psikoloji alanında açıklanan obsesyon probleminin başlangıç hali, hafif semptomlu hali gibi açıklamalara rastlanılmıştır. Bunun sebebi kanaatimce psikoloji ve din alanlarında vesvese ve obsesyon problemlerinin benzerliklerinin göz önünde bulundurulması, ancak farklılıklarının yeterince irdelenmemesinden kaynaklanmaktadır.

1. BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Psikoloji

Vesvese ve obsesyon problemlerini incelerken verilerinden faydalanacağımız disiplinlerden biri olan psikoloji hakkında kısa bir açıklama yapmak anlaşılmanızı kolaylaştıracaktır. “Psikoloji, en basit haliyle insan ve hayvan davranışlarını inceleyen bir bilimdir”(Morgan, 2011,s. 5). Akla şu soru gelebilir: İnsanın duygu, düşünce daha da ötesi maneviyatını ifade eden ruh varken davranışları maneviyattan yoksun incelemek mümkün olabilir mi? Hatta bazı çevreler tarafından psikoloji ruh bilimi olarak da nitelendirilmişken sadece davranışları incelemek insanı anlamaya yeterli midir? İnsan davranışı, solgun bir yansıma değildir. İnsan davranışları içsel birçok durumu açığa vurma ve muhataba bilgi verme özelliğine sahiptir. Bundan dolayı davranışları doğru analiz edebilmek kişinin iç dünyasını anlama konusunda bizlere yardımcı olmaktadır (Morgan, 2011,s. 6). Psikoloji veya psikiyatri halk arasında gerçek manasıyla ruh bilimi olarak anlaşılabilmektedir. Psikoloji veya psikiyatri ruhun tezahürleri olan davranışları inceleyerek insanı anlamaya çalışmaktadır. Saygılı (2010, s. 10)’ya göre İslam dinin tarif ettiği ruh kavramı ile psikolojinin ruh anlayışının bir ilgisi yoktur. Psikoloji, beyin ve sinir sistemlerinden kaynaklanan davranışları ve sebeplerini incelediği için “davranış bilimi” ifadesinin kullanılması daha doğru kabul edilmiştir. İnsan davranışları ve sebeplerini anlamaya çalışan psikoloji; problemlerin kaynağını insanın zihninde, bedeninde veya insanın yaşadığı bazı travmatik olaylarda aramaktadır. Psikoloji, davranışların neden ve sonuçları arasında bağlantı kurarak insanı ve insani problemleri temellendirmeye çalışmaktadır. İnsanı anlama çabası içerisinde olan psikoloji, insanın duygu ve düşüncelerini davranışlara indirgediği için de eleştirilmiştir. Davranışlar ve sebepleri düşünüldüğünde ruh kavramının görmezden gelinemez olduğu anlaşılmaktadır. Çünkü insanın bir somut varlığı olarak bedeni, biyofizyolojik yapısı; bir de ruhsal olaylar denilen duygu, düşünce, inanç gibi soyut veya manevi varlığı vardır. Esas olarak da psikoloji bu özü, davranışların temel dinamiklerini incelemektedir.

Psikolojinin hayvan davranışlarını inceleme konusuna da kısa bir açıklama getirecek olursak;

“Hayvan ve insan davranışları arasında birçok benzerlikler vardır. Hatta hayvanlar ya doğal olarak ya da laboratuvarında, öğretildikten sonra, insanların gösterdiği bazı davranışları basit şekilde yapabilirler. Bu nedenle hayvan davranışlarının incelenmesi psikoloğun insan davranışlarını anlamasına yardımcı olur. İnsanlarla yapamayacağımız birçok önemli deneyleri hayvanlarla yapabiliriz, çünkü insanlara kobaymış gibi davranılamaz” (Morgan, 2011, s. 5).

Davranışçı psikologların bazı konularda, özellikle öğrenme ile ilgili deneylerinde hayvanları kullanarak insan davranışlarını açıklamaya çalışmaları bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Gerçi söz konusu kuram hayvan davranışları üzerinde elde edilen verileri, insanlara genellemesi konusunda eleştirilmiştir. Oysa insan, kendi davranışları ve iç dinamikleriyle biriciktir. Bu bakımdan dini verilerin de kullanıldığı disiplinler arası bir bakış açısıyla, bütüncül bir yaklaşımla problemlere çözümler aranmasında fayda vardır. İnsanın maddesi ve manasıyla bir bütün olduğunu unutmamak, bu sebeple onun manevi varlığını, inanç dünyasını da ihmal etmemek gerekmektedir.

1.2. Din

Din, tanımlanması güç ve karmaşık bir kavramdır. Dinin tanımını yaparken neye göre ve nasıl sorularını yöneltmek gereklidir. Ancak dinin bütün inanç sistemlerini kapsayan bir tarifini yapmak da kolay, hatta mümkün değildir.

İnsan, ruh ve bedeni ile dünya ve ondan sonraki hayat arasında bir denge kurmak zorundadır. Huzura varmanın bir yolu da gelecek hakkında öngöründe bulunabilmektir. Din, İnsanların ölümden sonraki durumları hakkında öngöründe bulunmasına yardımcı olur. Bu yolla insanların kaygılarını kontrol etmede etkili bir limandır. Kaygıların başa çıkılmaz olduğu durumlarda boy gösteren davranış bozukluklarını anlamaya çalışma konusunda dinlerin sakinleştirici etkisi yadsınamaz. Din, insan varoluşunun her alanında bireyleri ve toplumları etkileme ve onlardan etkilenme potansiyelinde olan bir kurumdur.

“Araştırmacılar dini tanımlar konusunda kendi ilgi alanlarına göre farklı tanımlar ve kavramlar ortaya koymuşlar. Bu ise onların dini olguları kendi bakış açıları çerçevesinde ve farklı boyutlarla analiz ettikleri anlamına gelir. Bunun da ötesinde dile getirilen bütün tanımlarda araştırmayı yapanların tutum ve yönelimlerinin açıkça

kendisini hissettirdiği görülmektedir. Öyleyse dini tanımlamanın zorluğunun çok farklı bakış açılarını davet ettiğini söylemek mümkündür. Ancak her tanım bir yönüyle gerçekliği yansıtırken bir başka yönüyle gerçekliği ifade edememe riski altındadır” (Yapıcı, 2002, s. 8).

Din için bir tanım getirirken özel alanda İslam dinin tanımını vermeyi tercih etmekteyiz. Din, kavramı sözlükte; “âdet, yol, gidişat, ceza, hâkimiyet, boyun eğmek, itaat, inanç ve ibadet sistemi gibi anlamlara gelmektedir. Din, insanları peygamberler aracılığı ile ilahi olanın rızasına ulaştırmayı hedefleyen kanunlardır (Tümer, 1994). Dinin tanımında İslam’a göre öne çıkan; ilahi kaynaklı olması, bir elçi aracılığıyla muhataplarına ulaştırılmış ve bizzat bu elçi tarafından açıklanıp uygulanmış olması, insanları dünya ve ahiret mutluluğuna ulaştırmayı hedeflemiş olmasıdır. Dinin muhatabı akıl sahibi insanlardır. İnsanlar, dini anlama ve anlamlandırmada iradesini kullanırken duygu durumunu da bu sürece dâhil etmektedir. Din, insan ile ilahi olan arasında bulunan duygu bağı ve itaat durumunu ifade eden bir kavramdır. Doğumdan ölüme kadar insan davranışlarının en önemli şekillendiricilerinden biri dinler olmuştur. Davranışları anlama ve davranış bozukluklarının sebeplerini ortaya koyma konusunda bireyin dini göz ardı etmemek isabetli sonuçlara ulaşmamıza yardımcı olacaktır.

Din kavramının çalışmamız için öneminden bahsettikten sonra bu konuda insanlarda var olan bir ön yargıya da kısaca açıklama getirerek devam edeceğiz. Özellikle Orta Çağ Hıristiyan dünyasında bazı problemleri din adamlarının; bilimsel faaliyetleri engelleyici tutumları, din adına kendi çıkarları doğrultusunda türlü faaliyetlerde bulunmaları din-bilim arasında bir çelişki olarak gösterilmekte ve dini olanın, bilimsel olanın önünde bir engel teşkil ettiği düşünülmektedir. Bu ön yargıların Avrupa’da görülmesi kabul edilebilir. Çünkü geçmiş ile ilgili acı yaşanmışlıklar mevcuttur. Aynı dönemlerde İslam dünyasının bilimin altın çağını yaşadığı gerçeği de bu ön yargıların İslam dünyası için yersizliğini ortaya koymaktadır. Unutulmamalıdır ki insan ve uygulamaları problemleri olabilir. İnsani problemler, inançların utanç sebebi olarak görülmesini gerektirmez. 21.Yüzyılın Türkiye’sinde de bazı kesimler, Osmanlı İmparatorluğu’nun çöküşünü bilimsel gelişmeleri takip etmeme ve bu durumu da dolaylı yollardan İslam dinine ve bazı din adamlarının bilimsel faaliyetleri engelleyici davranışlarına bağlamış, tasavvuf kültürünün olumsuzluğundan dem vurarak dine karşı ön yargılı ve gerçeklikle

bağdaşmayan davranışlar içerisinde bulunulmuştur. Bu durumdan dolayı araştırmacılar, sosyal bilimlerde dâhil dinin etkisinden bahsetmeye çekinir hale gelmiştir. Din, genel bir kavramdır. Din kavramı içerisinde; farklı kültür ve inanıştan etkilenen dinler, batıl dinler ve ilahilik vasfını kaybetmiş tahrif edilmiş dinlerde değerlendirilmektedir. Dinler, insani bilimlerin başında gelen psikoloji için vazgeçilmez bir kaynak olma özelliğini uzun zaman koruyacaktır.

1.3. Din psikolojisi

Din psikolojisi, insanın davranışları içerisinde din kaynaklı olanları inceleyen bir bilimdir. “Psikoloji, insan davranışlarını inceleyen bir bilim dalı olarak insanın bir takım tutum ve davranışlarını açıklarken dini de göz önüne almak zorundadır” (Şentürk, 2017, s. 43). Din, insanı etkilemesi ve insandan etkilenmesinden dolayı beşeri bilimlerden biri olan psikoloji ile ilgilidir. Örnek vermek gerekirse cami, kilise veya havraya giden bir insanının bu davranışta bulunurken hangi duygu durumunda olduğu ve bu davranışın altında yatan sebepler, din psikolojisi tarafından anlaşılmaya çalışılmaktadır. Aynı şekilde insanın sosyal yönünü vurgulayan ahlak kavramı üzerinde dururken de din ön plana çıkmaktadır. Dinin emrettiği ibadetler, inancın davranışlara yansıdığı en iyi örneklerinden biridir. “Din psikolojisi bir yönüyle psikolojinin, bir yönüyle de ilahiyatın, din bilimlerinin alt bilim dalı gibi düşünülebilir. Aslında iki yaklaşımın da doğru olduğu söylenebilir. Çünkü psikolojiyi de dini de bilmeden din psikolojisi konularını anlamak, incelemek ve bilimsel çalışmalar yapmak mümkün değildir” (Şentürk, 2017, s. 44).

“İnsan, sadece etten ve kemikten yaratılmış, dışarıdan görüldüğü gibi maddi ve somut bir varlıktan ibaret değildir. Onun bir de manevi yönü, ruhsal yapısı, ruhsal özellikleri, istidat ve kabiliyetleri vardır” (Şentürk, 2014, s. 12-13). Din psikolojisi, insan davranışlarını anlamaya çalışırken insanın bu yönünü de göz önünde bulundurmalıdır. İnsan davranışlarının manevi boyutunu anlayabilmek için din ve psikoloji alanlarının verilerinin de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu ihtiyacın bilim sahasında kendini göstermesi din psikolojisi ile mümkün olabilmektedir.

Dinlerin insanlar üzerindeki etkisini araştırma alanı yapan din psikolojisi, küreselleşen toplumlarda insanî problemlerle en etkili mücadele disiplini olarak görülmelidir. Toplumlarını ıslah etmek ve belli bir düzen içerisinde devamlılığını sağlamak isteyen iktidarlar, manevi olanı vatandaşlarına hissettirmek ve iç denetim

mekanizmasını devreye almak çabası içerisindeyken tüm bunlar din psikolojisinin önemini daha da arttırmaktadır.

1.4. Takıntı/Obsesyon

Obsesyon, insanın düşünsel alanını sürekli rahatsız eden düşüncelerdir. Obsesif düşünceler istemsiz bir şekilde bilinç düzeyinde yer ederek yoğun kaygı durumu oluşturmaktadır (Morgan, 2011, s. 314). Herkesin zihninde zaman zaman kendisini rahatsız hissetmesine neden olan, alışılmadık düşünceler belirebilir. Ancak bu düşünceler her ne kadar şaşırtıcı ve dikkat dağınıcı olsa da günlük hayata devam etmeye engel olmayabilir. Tekrar eden bu düşüncelerin ruhsal bir problem haline gelmesi; bireyi belli bir şey düşünmeye, hissetmeye veya yapmaya yönelik zorlanmışlık duygusu içerisine sokmasından kaynaklanmaktadır. Bu durum bireyin normal yaşamına devam etme konusunda sıkıntılar yaşamasına neden olmakla birlikte tedavi ve öneri konusunda dirençle karşılaşılacak bir problem halini almaktadır (Özerdem, 1998, s. 99). Kişi, bu durumda süreklilik gösteren düşünceleri basit bir şekilde bertaraf edememektedir. Obsesyon, bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyen, oyalayıcı (günlük bir saat veya daha fazla zaman alıcı) düşüncelerdir (Bayar & Yavuz, 2008 s. 187).

“Obsesyon ve kompülsiyonlar ilk kez 1837’de Esquirol tarafından melankoli belirtisi olarak tanımlanmıştır. Obsesyon terimi ilk kez 1886’da Morel tarafından kullanılmasına rağmen 4000 yıl kadar önce Mezopotamya’da görüldüğüne dair bilgiler bulunmaktadır” (Erek, 2006, s. 8). Bu tarihi daha da eskilere götürebiliriz. Takıntı veya vesvese insani bir problemdir. İnsan, tüm bilimlerin kaynağı olarak tarihi en eskiye dayanan varlıklardan biridir. Dini metinlerdeki haliyle ilk insanın cennetten çıkarılmasına sebep olan durum şeytandan gelen vesveselere meyletmesi olmuştur. İnsanın var olduğu ve varlığına devam ettiği her an insani problemlerde devam edecektir.

Psikoloji, insani problemlerin bilim öncesi dönemlerde dinlerle veya doğaüstü olaylarla açıklanmaya ve tedavi edilmeye çalışıldığını öne sürerek vesvese ve benzeri durumları “bilim öncesi” şeklinde açıklama yollarına gitmiştir (Erek, 2006, s. 8). Semavi kitaplarda Hz. Âdem kıssasından ve şeytanın aldatıcı tavırlarından bahsedilmesi de vesvese probleminin kaynağı ve mahiyeti açısından

bizleri eskilere götürmektedir. Çünkü obsesyonun tarihçesinden bahsedilirken obsesyonların vesvese problemine yakın sebeplerle açıklandığı görülmektedir.

Obsesyon problemine sebep olan durumlar göz önünde bulundurulduğunda İnsanın çevresinden etkilenecek ve çevresini etkileyecek şekilde telkine uygun oluşu dikkat çekmektedir. Hipnoz ve telkinin bilim sahasında kullanılması bizlere insan bedeni ve yaşantılarından farklı olarak başka kaynaklarında obsesif düşünceler üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Hipnoz esnasında kişi, kendisine telkin edilen düşünce ve eylemleri yerine getirmek zorunluluğu olmamakla beraber yine de bu telkinlere meyledebilmektedir (Arıkdal, 1996, s. 98).

1.5. Kompülsiyon

Kompülsiyon, obsesyonların etkisini azaltmak ve rahatsız edici düşüncelerin ortaya çıkardığı kaygı durumundan kurtulmak veya kaygıyı azaltmak için bireyin sergilemiş olduğu rahatlama gerçekleşene kadar devam eden davranışlardır. “Kompülsiyon, bireyin davranışlarında görülen bir bozukluktur. Birey bazı davranışları tekrar etmede kendini zorunlu hisseder”(Morgan, 2011, s. 314).Kompülsiyon, kişinin arzu ve isteklerine uymayan, mantık dışı işlere ve davranışlara zorlanması sonucu sergilediği davranışlar şeklinde de ifade edilebilir (Geçtan, 1997, s. 194).

Kompülsiyon sonuç, obsesyon ise sebep olarak değerlendirilebilir. Birey, tekrar eden düşüncelerin baskılarından kurtulup rahatlama elde edebilmek için kendisine gelen düşünceleri davranışa dönüştürme yolunu tercih eder. Fakat birey bu takıntılı düşünceleri davranış haline getirerek bu düşüncelerden kurtulamaz ve bu döngü böyle devam eder. Bazı insanlar toplumun anormal olarak karşılayacağını düşündükleri bu düşünceleri ve davranışları kimseyle paylaşmadan bir kabulleniş sergilemektedirler. Tekrar eden bu davranışlara birkaç örnek vermek gerekirse; ellerinin kirlendiği düşüncesinin sürekliliği sonucu kişinin ellerini tahriş edercesine yıkayarak bu düşünceden kurtulmaya çalışması, kişinin ocağı kontrollü bir şekilde kullanmış olduğu halde tekrar tekrar ocağı kontrol etmesi, aynı şekilde kişinin ibadetlerini yerine getirirken, abdest alırken eksiklikler yaptığını düşünmesine karşı yinelemesi ve şüphe duyduğu bazı şeyleri insanlara onaylatması vb. durumlar şeklinde ifade edilebilir (Toprak, 2018, s. 127).

Kompulsif davranışlar, insanın mantık ve iradede yoksun bir görüntü sergilemesine sebep olmaktadır. İnsan; tüm kültürel birikimlerine rağmen kaygı durumu ve mantıksız davranışlar arasına sıkışıp kalabilmekte, bazen de çevresi tarafından alay konusu yapılma kaygısı yaşayabilmektedir (Jung, 2010,s. 11-12).

Psikanalizin, obsesyon ve kompülsiyonları anlama ve açıklamaya çalışırken bilinçaltı kavramından yararlandığını görüyoruz. Bazı düşünceler hiçbir zaman isteğe bağlı olarak bilinç dışına çıkarılamazlar. Bunlar bilinçdışı akıldan doğar ve karşı konulmaz savlarla ve telkinlerle bilinci işgal ederler (Jung, 2010, s. 35).

Kompülsiyonlar için farklı bir değerlendirmeye daha yer verecek olursak; dinin ayinsel yönüne dikkat çeken Fromm (2010, s. 33-40), “Kendine özgü yıkanma duygusunu kişinin çok güçlü bir suçluluk duygusundan kurtulma çabası olarak değerlendirmiştir. ”Buradan hareketle de obsesyon ve kompülsiyonların kaynaklarından birinin de travmalar olabileceğini görmekteyiz. Kişi, yaşadığı ve maneviyatına ağır gelecek bazı olayların etkisi altında kalmaktadır. Bu etkiyi azaltma güdüsünden dolayı bazı tekrar eden davranışlarda bulunma konusunda zorunluluk hissedebilir.

1.6. Ruh Kavramı

1.6.1. Psikolojide Ruhun Anlamı

Ruh, psikoloji tarafından da merak konusu olmuş bir kavramdır. Dinlerin ve felsefenin açıklamalarındaki metafizik vurgusu psikoloji tarafından kabul edilse de bilimsel anlamda ruh üzerinde araştırmalar yapılması mümkün olmadığı için psikoloji açısından ruh, varlığı tartışılmakla beraber gizemini korumaya devam eden bir kavramdır.

“Ruh, (psyche) 1. İnsanın aklının, duygularının, benliğinin, benlik ötesinin ve sezgilerinin oluşturduğu iç dünyası. 2. İdealist felsefe ve dinde, ölümsüz bir varlık olarak tasarlanan madde dışı üstün bir varlık; tin. İnsan ve hayvan bedenine canlılık ve etkinliği, bedenden bağımsız olduğu düşünülen bu varlığın kazandığına inanılıyor” (Bakırcıoğlu, 2012, s. 3223).

İnsan bedeni incelensin ve beden fonksiyonlarını düzenleyen organları araştırılsın, bunlar ruhu anlamak için tıpkı bir bilgisayarın donanımları hakkında bilgi sahibi olan birinin bilgisayarın çalışma prensibini anlamakta zorlanması gibidir. İnsanın, açıklamada zorlansak da bir ruhu vardır (Saygılı, 2010). İnsanın manevi

yönünü ve duygu durumunu ifade eden ruh kavramı insan davranışlarının arka planında olmaya devam etmektedir. Davranışların sebepleri anlaşılma çalışılırken insanın somut uyarıcılara verdiği tepkilerin yanında bazen de soyut uyarıcılara verilen somut tepkiler ölçülmeye çalışılmaktadır. Sonuç olarak hemen her disiplin için ruh kavramı açıklanmaya çalışılan ancak tam olarak gizeminin ortaya konamayacağı bir kavram olma özelliğini devam ettirecek gibi durmaktadır.

1.6.2. Dini Açıdan Ruhun Anlamı

Ruh; insanın özünü, maneviyatını ve anlam dünyasını ifade eden bir kavramdır. Başta semavi dinler(Yahudilik, Hristiyanlık, İslamiyet) olmak üzere farklı kelime ve kavramlarla ifade edilse de bir çok dinde (Şintoizm, Budizm, Hinduizm, Mecusilik) ruh kavramı mevcuttur. Semavi dinlerde ve diğer dinlerde ruh, bedene canlılık veren ve bu canlılığın devam etmesini sağlayan öz, cevherdir. Ölüm hali, ruhun bedeni terk etmesi ile gerçekleşmektedir (Yavuz, 2008, s. 187).

Sözlükte "gitmek, geçmek; (hava) rüzgârlı olmak; (bir şey) geniş ve ferahlık verici olmak" manalarındaki revh kökünden isim olan ruh kelimesi terim olarak genellikle "canlılarda hayatı sağlayan unsur" şeklinde tanımlanmaktadır. Ruh, bir anlamda kendisinin bir cüzünü teşkil eden ve devamlılığını sağlayan "nefes" manasına da gelir. Farklı tarifleri yapılmakla birlikte ruhun âlimlerin çoğunluğunun anlayışı çerçevesinde şöyle tarif edilmesi mümkündür: "Ana rahminde oluşması sırasında melek tarafından insanın bedenine üflenene ve ölümü anında insan bedeninden çıkarılan idrak edici ve bilici hakikati" olarak ifade edilmiştir (Yavuz, 2008, s. 187).

Farklılıklar olmakla beraber ruh ve bedenin birbirinden bağımsız ve birbiryle ilişkili yönlerinin olduğu ifade edilmiştir. Dinlerde var olan ölümden sonraki hayat düşüncesinde ruh kavramı temel taşı görevi görmektedir. Hinduizm'de ölümden sonraki hayatın dünya üzerinde farklı bir beden içerisinde gerçekleştirileceğine inanılmaktadır. Bu inancın özünde yatan düşünce ruh kavramı ve ruhun mahiyetidir (Yavuz, 2008, s. 187-192). Ruh için; ölüm, yok oluş söz konusu değildir. Ölümle beraber ruh, mahiyeti bilinmesi imkan dahilinde olmayan aleme geçmekte ve daha sonra yeniden bilinç kazanmaktadır. İslami inanca göre ahiret hayatında ruh, sonsuz bir yaşam sürecidir.

İmam Gazali (2004, s. 97)'ye göre,

“Ruh, iki şey için kullanılır. Bunlardan birisi kalbe gelip giden kanın buharıdır. Kan, irili ufaklı damarlarla vücudun her tarafına giderken, onun buharı olan ruh da gittiği her yere (bütün doku ve hücrelere) hayat ve canlılık götürür ve duyu organlarını (göz, kulak, burun, dil gibi) çalıştırır. Doktorlar ruh derken bunu kastederler. Bu türlü ruh hayvanlarda da vardır. İkincisi, kalbin de ikinci mânası olan ve insanın hakikatini oluşturan şeydir. Bu ruhun da kanla ilişkisi vardır. Fakat, bu ruh kandan ayrı ve sâbit bir şeydir.”

Vahiy kaynaklı dinlerde insanın yaradılış sürecinde ruhun maddeden farklı ancak madde ile ilişkili ve maddeye canlılık veren bir öz olduğu bildirilmiştir. Ruh, kavramı Kur'an-ı Kerim'de; Cebrail adlı meleği ifade etmekle beraber (2/87), yaradılış sırasında “canlılık veren bir öz” gibi anlamlarda da kullanılmıştır (15/28-29),(32/9).

Ruh kavramını anlamaya çalışmak psikoloji ve psikiyatri alanında karşılaştığımız bazı problemleri anlamaya ve çözüm üretmeye yardımcı olacaktır. İnsan, varoluşunun sebeplerini ve ölüm sonrası hakkında sahip olduğumuz bilgiler genellikle din kaynaklıdır. Özellikle obsesyon ve vesvese kavramlarını anlamaya çalışırken ruh kavramına da değinmek gerekmektedir. Çünkü bu konuda bilgilerimiz yetersiz olsa da insanın; bilinci, iç sesi, hayalleri, rüyaları, düşüncelerindeki sınırsızlık, ruhu hissetmemize yardımcı olmaktadır. Obsesyon ve vesvese da dâhil olmak üzere insanların yaşadığı davranış bozuklukları ve ruhsal bunalımlarının ruh ile bağlantılı olmadığını söylemek çok zor olmaktadır. Kur'an-ı Kerim'de insanların ruh hakkında bilgisinin sınırlı olduğu bildirilmiştir (17/85). Ancak insan kendisine bahsedilen bilinci kullanarak ruh hakkında sahip olduğu az bilginin sınırlarını zorlaması -haddi aşmamak şartıyla- insan olmanın bir gereği olarak görülmektedir.

Sonuç itibarıyla ruh hakkında ulaşılmaya çalışılan bilgilerin çoğunun bazı yorum ve düşüncelere dayandığını göz önünde bulundurarak bu konudaki acziyetimizin farkına varıp bizlere verilen bilgiler çerçevesinde varoluş sebebimizi anlamaya çalışmakla yetinmemiz gerektiği kanaatindeyiz.

1.8. Nefis

Sözlükte; kişilik, öz, kendi gibi anlamlara gelen nefis kavramı, Kur'an-ı Kerim'de bazı ayetlerde ruh (6/93), kişi ve öz varlık anlamlarında kullanılmıştır

(3/28, 30). İnsanın özünü ifade eden nefse, kötü olanı isteme (12/53), kendini ve yaptığı yanlış işleri kınama (75/2), “daha ileri bir aşamada huzura erme (89/27) gibi birbirinden farklı görevler yüklenmiştir” (Uludağ, 2006, s. 526).

Nefis kavramı; insanın bütünü, benliğini ifade ettiği gibi insanın maneviyatını da ifade etmektedir. Kur'an-ı Kerim'de ve Hadis-i şeriflerde nefsin vesveselerinden bahsedilmesi ve bazen nefsin Allah'ın razı olmadığı iş ve davranışları amaçlamasına değinilmesi dikkatleri bu kavrama yoğunlaştırmaktadır (Salman, 2019, s. 122). İnsan, bedeni ve ruhuyla iyilik ile kötülüğün mücadele alanı şeklinde yaratılmıştır. Bu mücadele alanı içerisinde insanın en etkili silahları aklı ve iradesidir. İnsan doğruluğunu bildiği veya tecrübe ettiği bazı durumlarda tercihlerde bulunarak bu düalizm içerisindeki yerini seçmiş olur (Kaya, 2003, s. 28). İnsanın eylemleri, bu ölçütlerle değerlendirildikten sonra insanı olumlu veya olumsuz etkileyecek sonuçlarla yüzleştirecektir. İnsan nefsinin kendisine kötülükleri telkin ettiğine dair Kur'an-ı Kerim ve hadis-i şeriflerde de hükümler bulunmaktadır (50/16). İnsana kötülükleri, hevâ ve hevesleri telkin eden nefisten kasıt insanın Allah'ın razı olmadığı bazı duygu ve düşüncelere meyilli oluşudur (Kaya, 2003, s. 28).

Nefisten kaynaklanan vesveseler kişinin iradesini etkileyebilen gizli duygular, kararlar, vehimler ve hatıralar şeklinde sıralanabilmektedir. Nefisten gelen vesveseler şeytandan gelen vesveselere göre daha gizlidir (Polat, 2014, s. 361). Nefis kelimesi tahlil edildiğinde en önemli kelime anlamlarından biri de kandır. Hatta açlık, cinsellik, yorgunluk, susuzluk ve diğer birçok durum kan değerlerine bağlıdır. Peygamberimizin hadislerinde belirttiği gibi şeytanın insan vücudunda dolaşması kan ile gerçekleşmektedir (Polat, 2014, s. 362).

Nefis konusuna tasavvuf ilminde genişçe yer verilmiş ve nefsin mertebeleri kategorize edilerek her mertebeye insana gelen telkinlerden bahsedilmiştir. Tasavvufta nefis kısımlara ayrılmış ve insanın iradi mücadelesinin şiddet ve kararlılığına göre isimlendirilmiştir. İlk başta insan olmanın ve hayatta kalmanın bir gerekliliği olarak nefis, insana sebepsiz olarak ihtiyaçlarını telkin eder ve insanda bu duruma uygun davranışlar sergiler tıpkı çocuklarda olduğu gibi çocuk acıktığında veya markette gördüğü bir şeyi nedeniyle ilgilenmeden elde etmek ister. Her türlü haz ve istek karşılık bulmalıdır. Tıpkı burada olduğu gibi bazı insanlar biyolojik ve

fiziksel olarak olgunlaşırken irade ve istekleri dizginleme, asıl olan şeye yönelme konusunda olgunlaşmamaktadırlar. Çünkü fiziksel ve biyolojik olgunlaşma insanın canlılık süreci içerisinde iradi bir gelişmeye bağlanmamışken kişinin nefsinin olgunlaşması kendi iradesine bağlanmıştır. İnsan ne istediği ve neye ihtiyacı olduğu konusu ile nefsinin telkinleri arasında uzlaşma sağlayarak kendi iradi gelişimini destekleyerek bu alt süreçleri atlatıp insan için asıl olan nefsin olgunlaşmasına ulaşmalıdır. İnsan, nefsin terbiyesi ve olgunlaşması sürecinde ilerleme kat ettikçe artık kendisine düşman olan, kötü telkinlerde bulunan nefis, insana iyi ve güzel olan yaradılışa uygun telkinlerde bulunarak dizginlenmiş olur. Nefis mertebelerinin en üst noktası olgunlaşmayı veya tam potansiyelin açığa çıktığını ifade eden kâmil insan(nefsi kâmile) şeklinde sonlandırılmıştır (Gazali, 2004, s. 97-98).

Nefis mertebeleri ve her mertebede insana gelen telkinlerin farklılaşması psikoloji literatüründeki; id, ego, süperegö kavramlarını ve işlevleriyle benzerlik gösterdiği için bazı ilişkilendirmeler yapılabilmektedir. İd, insan arzularının ilkel halidir. Ego; süperegö ve id arasında denge sağlamaya çalışırken süperegö kavramı ise toplumsal normları ifade etmektedir (Freud, 2019).

Nefis konusu araştırmada önem arz eden kavramlardan biridir. Çünkü psikolojide obsesyon ve kompülsiyonlara nelerin sebep olduğuna değinirken; insanın bedenine, özüne, sinir sistemlerine, zihnine, bilincine ve yaşantılarına vurgu yapılmaktadır. Nefis kavramı da varlık olarak insanın bütünü, özünü ifade etmesi hasebiyle bu konuyla ilişkilendirilebilir. Ayrıca vesvese konusunda detaylı bir şekilde değineceğimiz vesvesenin kaynağı nedir? Sorusuna Kur'an-ı Kerim ve hadis-i şeriflerden vereceğimiz cevaplardan biri de nefis olacaktır. Sonuç olarak nefis kavramının genel hatlarıyla bilinmesi konumuzun anlaşılması ve derinleştirilmesi açısından önemsenmektedir.

1.9. İlham

İlham, insanın kalbine, zihnine gelen olumlu telkinler için kullanılan bir kavramdır. "Sözlükte "içmek, birden yutmak" anlamındaki lehm (lehem) kökünden türemiş olan ilhâm kelimesi "yutturmak" demektir. Terim olarak "Allah'ın, doğrudan veya melek aracılığıyla iyilik telkin eden bilgileri insanın kalbine ulaştırması" diye tanımlanabilir" (Yavuz, 2000, s. 98).

İlham, vesveseden kaynak ve içerik olarak farklılaşmaktadır. İlham, insanın yaptığında mutlu olacağı ilahi rızaya uygun davranışların bir nevi hatırlatılması şeklinde açıklanabilir. İslam dini, vesvesenin kaynağını; nefis, insanlar, cinler ve şeytan olarak belirtmişken, ilham, doğrudan veya dolaylı olarak Allah kaynaklıdır (Yavuz, 2000, s. 98). İlham, Allah tarafından melekler aracılığıyla insanlara iyi, güzel ve faydalı olan şeylerin telkin edilmesidir. Kişi bu durumu “iç ses” şeklinde ifade edebilmektedir. Halk arasında “içine doğma” deyimiyilede ifade edilen ilham, insan iradesinin kuvveti ve insanın inanç durumuna göre farklılaşabilir. Tasavvufta nefsin mertebeleri arasında yer alan “nefs-i mülhime” ilhama layık olan nefis mertebesi olarak belirtilmiştir. Kişi, nefsin istek ve arzularını dizginledikçe hakikatin ilhamına yüzünü döner (Gazali, 2004, s. 97-98).

1.10. Vesvese

Sözlükte kuruntu, işkil, fısıltı, şüphe, kışkırtma, vehim, şeytani düşünce olarak ifade edilen vesvese, “Etimolojik olarak ziynet eşyalarının çıkardığı seslere verilen addır. Ancak ıstılahta ise vesvese, insan hatırına, zihnine gelmek suretiyle nefiste adeta gizli bir ses duyuyormuş duygusu veren fısıltıları ifade eder” (Aydın, 2002, s. 537). Vesvese; nefis, şeytan, cinler ve insanlar tarafından insana telkin edilen süreklilik gösteren rahatsız edici düşünceler, fısıltılardır. Saygılı (2015, s. 41)“bazı farklılıklar olmakla beraber vesvesenin tıptaki adının obsesyon olduğunu vurgulamıştır.” Bu ilişkilendirme vesvese kavramı ile obsesyon kavramının işlevsel olarak benzerlikler göstermelerinden kaynaklanmış olabilir.

Vesvese problemi daha çok dini terminolojide karşımıza çıkmaktadır. Bu konuda vesvese ile vesveseye benzeyen fakat içerik ve kaynak bakımından vesvese olmayan ilhamları birbirinden ayırmak gerekmektedir. Gazali (2004, s. 98-99)’ye göre,“insan kalbi veya düşünceleri dört farklı telkine maruz kalır:

1. Allah tarafından insanın zihin ve kalbine doğrudan gelen tasavvurlar. Bu telkinlerin çoğu hayra davet ediciyken bazen kişinin karşı koyma ve direnme gücünü sınamak için şerre davet edicide olabilmektedir.

2. Allah’ın kişinin tabiat, hal ve mizacına göre insanın zihin ve kalbine gönderdiği telkinlerdir. Bu daha çok kişinin nefisine göre içeriği değişme gösteren telkinlerdir. Kişi eğer iyi ve güzele meyilli ise nefsin iyi telkinlerine maruz kalır. Kişi kötü ve nefisini terbiye edememişse nefsin olumsuz telkinlerine maruz kalır.

3.İnsana şeytan tarafından gelen kötü ve Allah'ın razı olmadığı telkinlerdir. Bu tür telkinler asıl vesveselerdir. Kişi bu tür vesveselere maruz kaldığında bu düşüncelerin rahatsızlığı ve aldatıcılığına kanarak davranışlarda bulunabilir.

4.Meleklerin insan kalbine ve düşüncelerine yapmış olduğu telkinler. Bu telkin türü meleğin sesiyle yapılır ve kişiye iyi ve güzel olanı telkin eder.”

Vesvese, insana istemediği bir anda gelen ve insan zihnini meşgul eden düşüncelerdir. Vesvese denildiğinde genelde ibadetlerle ilgili, insanı dini işlerden alıkoyma amaçlı nefse gelen telkinler aklımıza gelmektedir. Örnek vermek gerekirse “Namazım oldu mu?”, “Abdestin olmadı”, “Ayaklarının altı kuru kaldı” vb. Ancak vesveseyi sadece bunlarla sınırlandıramayız. Kur'an-ı Kerim ve hadis-i şeriflerde insanlara farklı konularda da vesveselerin gelebileceği örneklerini görmekteyiz. Hz. Peygamber(sav), metafizik konularda vesveseye düşen kimselerin bu durumdan kurtulabilmeleri için Allah'a sığınmaları ve bu konularda düşünmekten vazgeçmeleri, kendilerini başka şeylerle meşgul etmeleri gerektiğini açıklamıştır (Kasapoğlu, 2005, s. 65-82). İnsanlara gelen vesveseler; itikat, temizlik, bulaşma, şüphe gibi konularda kaygı ve korkuya neden olan durumlardır. Vesveseler istem dışı zihne veya kalbe gelen ve kişinin hoşnut olmadığı bir durum olduğu için kişi kaygılanmaktadır. Vesveseyi tarif etmenin ve üzerine bilimsel çalışmalar yapmanın kabul edilmesi gerekmektedir. Çünkü insanın somut uyarıcılar yanında soyut uyarıcılara da tepkiler geliştirdiği bilinmektedir (Polat, 2014, s. 384).

Vesveselerden kurtulmak veya etkilerini azaltmak için; Allah'a sığınmak, Allah rızasına göre hareket etmek, iradeyi güçlendirmek, aşırı düşüncelerden vazgeçmek, başka şeylerle meşgul olmak, yalnız kalmamak, birinden veya birilerinden yardım almak, delillerle çürütmek şeklinde insana gelen vesveselerin tutarsızlığı konusunda kişi ikna edilmesi de faydalı olarak görülmektedir (Koç, 2002, s. 144), (Salman, 2019, s. 122).

Sonuç olarak vesvese insan eylemlerini detaylandıran insanı zihinsel olarak meşgul eden ve hatta insana psikolojik olarak zarar veren bir rahatsızlıktır. Bu durumda vesvese kavramının psikoloji alanında nasıl değerlendirildiği ve kategorize edildiği akla gelmektedir. Obsesyon türlerinden olan dini obsesyon ile vesvese arasında bir ilişki olup olmadığına ileride değineceğiz.

2. BÖLÜM: PSİKOLOJİ AÇISINDAN TAKINTILAR/OBSESİF VE KOMPÜLSİF KİŞİLİK BOZUKLUKLARI

Obsesif Kompulsif kişilik bozukluğu, obsesyon ve kompülsiyonların görüldüğü şahsiyetlerde anormal olarak kabul edilen davranışlar olarak tanımlanabilir. Obsesif Kompulsif kişilik bozukluğu yaşayan bireylerde hem obsesyon hem de kompülsiyonlar birlikte görülebilir.

Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu yaşayan bireyler genellikle; ilkeli bir yaşam sürmeye çalışan, ahlaki ilkelere bağlı, vicdani davranışlarda bulunan kimselerdir. Bu bireyler; çevresinde bulunan insanları sürekli denetler ve her şeyi kendilerinin daha iyi yaptığı düşüncesiyle hareket ettikleri için sosyal çevrelerinde iletişim kurma konusunda zorluklar yaşarlar. Duygularını denetim altında tutmaya çalışırlar, karşılaştıkları kaygı durumunda kontrolü sağlayabilmek için mantık dışı çözümler öne sürebilirler. Ayrıntılara çok takıldıkları için bütünü görmezler ve esneklikten uzak davranışlar sergileyebilirler (Geçtan, 1997, s. 192-200).

Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu yaşayan birey, farkında olmasa da çevresindeki insanları iki guruba ayırarak ilişkiler kurmaya dikkat eder. Bu guruplar; baskısına maruz kaldığı, baskıya maruz bırakabildiği kişilerdir. Uysal ya da kendilerine bağlı kişileri ezerler, baskı altına almaya çalışırlar; baskısından çekindiği insanlardan kaçınırlar. Çevresindeki bazı insanları baskı altına almalarına sebep olan durum karşısındaki kişilerin kendilerini koruyamayacağı düşüncesinde olabilmektedir (Geçtan, 1997, s. 192-200).

2.1. Takıntı/Obsesyonun Tanımı ve Belirtileri

Obsesyon sözlükte, “tedirgin etmek, sıkıştırmak, rahat vermemek, bunaltmak anlamında Latince “obsidere” sözcüğünden gelen psikiyatri sözlüklerinde, “yanlış olduğunu bildiğimiz halde kafamızdan atamadığımız, mantık ve muhakeme ile uzaklaştırılamayan, arzu edilmeyen saplantı halindeki fikirler olarak tanımlanır” (Yılmaz, 2018, s. 21). Kaygı durumunu azaltmaya yönelik olan kompulsif

davranışlar, obsesif düşüncelerin varlığı ve şiddeti hakkında bilgi verir. Mesela, “çevreden kan, tükürük, mikrop gibi bir şeyin bulaşması veya kişinin çevreye bunları bulaştırması, kontrolünü kaybetme ve saldırgan davranışta bulunma korkusu, tekrarlayan ve kontrol edilemeyen cinsel düşünceler, dinle ve ahlaki değerlerle aşırı uğraşma vb. gibi takıntılar obsesyona örnek teşkil ederler” (Yılmaz, 2018, s. 21).

Obsesyonlar; içerik olarak bireyin yaşantısına, değerlerine ters olması ve istenmeyen düşünceler olmasından dolayı bireyin yoğun kaygı hissetmesine yol açmaktadır (Göka, 1997). Obsesif düşüncelerle uğraş veren kişi, çevresinden tepki göreceği korkusunu da kaygılarına ekleyebilmektedir. Obsesyon, obsesif kompulsif kişilik bozukluğu teşhisinde temel kavramı ifade etmektedir. Kompulsif davranışlar genellikle obsesif düşünceler tarafından tetiklenmektedir. Obsesif düşüncelerden feragat etmek ve rahatlamak için farkında olmadan küçük davranışlarda bulunulması ve bu durumun aşırılaştırılmış hali obsesyona sebebiyet vermektedir. Örneğin, bireyin evden kapısını kilitleyerek çıktığını bildiği halde kontrol etmesi gerektiği düşüncesini yok etmek için yukarı çıkıp kapıyı kontrol etmesi. Bu tedirginlik, ilk olarak birey tarafından tedbir olarak algılanabilir ve rahatsız edici olarak görülmez. Anlık rahatlamalar elde etmek ve mantıksız olduğunun bilincinde olduğu bu düşünceler eyleme döküldükçe bireyin ulaşmış olduğu anlık rahatlama süreleri kısaltmakta ve bireyi rahatsız edici obsesyonlar devam etmektedir (Geçtan, 1997, s. 192-194).

Obsesyonların bir davranış bozukluğu olarak kabul edilmesinin en büyük nedenlerinden biri de kişinin bu düşüncelere sahip olmak istememesidir. Birey, obsesif düşüncelerinden rahatsızdır ve mantık dışı olduğunun farkında olmasına rağmen bu düşüncelere engel olamamaktadır. Takıntılı düşünceler eyleme dönüştürülmediği takdirde zamanla bu düşüncelerin etkinliğini kaybedeceği öngörülse de birey için eylemsizlik hali yoğun kaygı yaratmakta ve mantıksız davranışlara zorlanmaktadır (Koyuncu, 2012, s. 97).

2.1.1. Tarihçesi

Bu konunun tarihçesine bakıldığında şunları görmek mümkündür:

“Obsesyonun ve kompülsiyonların bilinen en eski tanımını 1837’de Esquirol yapmıştır. Obsesyon ve kompülsiyonlar, Esquirol tarafında ilk olarak melankoli belirtisi olarak tanımlanmıştır. Obsesyon terimi ise 1866’da Morel tarafından kullanılsa da 4000 yıl kadar önce Mezopotamya’ da görüldüğüne dair bilgiler

bulunmaktadır. Kutsal kitaplarda İÖ 11. yüzyılın ikinci yarısında İsrail' in ilk kralı Saul' ün sık sık şeytandan gelen zararlı düşüncelere yakalandığı, damadı David'in arp çalmasıyla yatıştığından bahsedilmektedir. Bir din adamı tarafından yazılmış olan Malleus Maleficarum (Şeytanın Çekici) adlı kitapta orta çağda bir papazın herhangi bir kilisenin önünden geçerken ve dua ederken şeytanın etkisi ile sürekli dilini çıkardığından, kendini rahibi dinlemeye verdikçe şeytanın daha da fazla etkilediğinden söz etmektedir” (Erek, 2006, s. 8-9).

Kur'an-ı Kerim'de ve diğer ilahi kitaplarda da geçtiği üzere ilk insan Hz. Âdem ve eşi Hz. Havva'nın başından geçen ve cennetten çıkarılıp dünya hayatı ile devam eden süreçte de şeytanın vesveselerinin etkili olduğu bildirilmektedir (2/34;Yaratılış 3). Böylelikle dini kaynaklardan insanlık tarihinin ilk anından itibaren obsesyon olarak kabul edilebilecek örneklerle ulaşabilmekteyiz. Obsesyonun tarihi hakkında değinilen örnek olaylar içerisinde, vesvese diyebileceğimiz pek çok olay fark edilmektedir. Bu durum psikoloji açısından bilimsel yetersizlikle açıklanmaktadır (Şentürk B. , 2014, s. 2).

2.1.2 Tanı

Obsesif kompulsif bozukluğu tanısı; kişinin hem obsesyon hem de kompülsiyonları aynı anda görülüyorsa veya obsesyonları ya da kompülsiyonları tek başına mevcutsa ve bu semptomlar kişinin aşırı zamanını alıyor ve işlevselliğini önemli ölçüde engelliyorsa konmalıdır (Bayar & Yavuz, 2008, s. 187). Ayrıca obsesif kompulsif kişilik bozukluğu tanısı konabilmesi için kişinin sergilemiş olduğu kompulsif davranışlar süreklilik göstermeli, zaman alıcı olmalı ve kişinin sosyal hayat işlevini engelleyici olması gibi durumların görülmesi gerekmektedir (Solmuş, 2012, s. 217-220).

Obsesyon tanısı için DSM-IV kriterleri aşağıda şöyle sıralanmıştır:

- “(1) Bu bozukluk sırasında kimi zaman istenmeden gelen ve uygunsuz olarak yaşanan ve belirgin anksiyete ya da sıkıntıya neden olan, yineleyici ve sürekli düşünceler, dürtüler ya da düşlemler
- (2) Düşünceler, dürtüler ya da düşlemler sadece gerçek yaşam sorunları hakkında duyulan aşırı üzüntüler değildir.
- (3) Kişi, bu düşünceleri, dürtüleri ya da düşlemlerine önem vermemeye ya da bunları baskılamaya çalışır ya da başka bir düşünce ya da eylemle bunları etkisizleştirmeye çalışır.

(4) Kişi, obsesyonel düşüncelerini, dürtülerini ya da düşlemlerini kendi zihninin bir ürünü olarak görür (düşünce sokulmasında olduğu gibi değildir)”(Koroğlu, 2013, 354-366) akt. (Bayar & Yavuz, 2008, s. 187).

2.2. Takıntı/Obsesyon Türleri

İnsanlarda görülme sıklıklarına ve mahiyetine göre obsesyonlar bazı kategorilerde değerlendirilmiştir. Başlıca obsesyon türleri; Bulaşma obsesyonları, Kuşku obsesyonları, Saldırganlık obsesyonları, Biriktirme obsesyonları, Cinsel obsesyonlar, Dini obsesyonlar, Simetri- düzen obsesyonları, Somatik obsesyonlardır.

Bireylerde yukarıda bahsettiğimiz obsesyon türlerinin bir tanesi veya birden fazlası aynı anda bulunabilmektedir (Toprak, 2018).

2.2.1.Bulaşma Obsesyonları

İnsanların sosyal çevrelerinde ve hatta evlerinde bir şeylerle temas halinde olduklarında kirlendikleri düşüncesinin tekrarlama sonucu ortaya çıkan obsesyon türüdür. Çeşitli çalışmalarda en sık karşılaşılan obsesyonun bulaşma obsesyonu olduğu bildirilmiş olup hastaların yaklaşık %45-55’inde görülmektedir (Yılmaz, 2018,s. 24) ; (Bilekli, 2016, s. 14). Kişi gözle görülmeyen mikrop, kir, sperm, kan gibi maddelerin bulaşması sonucu kirleneceğini düşünmektedir. Bulaşma obsesyonlarına genellikle yıkama, yıkanma ve kaçınma kompülsiyonları eşlik etmektedir (Yılmaz, 2018, s. 24). Bulaşma obsesyonu olan kişilerin sosyal hayatları olumsuz etkilenmektedir. Bu insanlar, misafir geldiğinde veya dışarıdan getirilen herhangi bir nesneye karşı kuşkulu davranabilmektedirler. Bu konuda Aksongur, (2010) “Korkulan nesneye karşı en çok duyulan duygusal tepki kaygı olsa da utanç, iğrenme ve tikslenme de sık görülür. Bulaşma obsesyonları olan kişiler genellikle, en ufak temasla bile nesneden nesneye ya da kişiden kişiye bulaşma olabileceğine inanırlar.” demiştir.

Bulaşma obsesyonları ve devamında kendini gösteren kompülsiyonlar insan hayatını zorlaştırmaktadır. “Kirlenme kaygısının dört temel özelliğine bakılacak olursa, kirlenme kaygısı hızlı kazanılır, azaltılabilir değildir, bulaşıcı ve asimetriktir. Küçük bir çay kaşığının kirliliği koskoca bir kap temiz suyu kirletebilirken, aynı çay kaşığı temizse, kirli bir bardak suyu temizleme özelliğine sahip değildir. Azaltılabilir

olmayan bu kirlilik, yoğunluğunu hiç kaybetmeden bir nesneden diğerine aktarılabilir” (Bilekli, 2016, s. 14). Bulaşma obsesyonu olan kişiler için yıkayanlar ve yıkananlar tabirini kullanmak yerinde olacaktır. Çünkü bu insanlar için her şey bir kirlenme kaynağı olabilir (toz, toprak, kir, idrar, sperm vb.). Kirlendiğini düşündükleri nesneleri kendilerine bulaşmaması için yıkarlarken bedenlerinin herhangi bir şekilde kirlendiğini düşündüklerinde ise bu defa da ellerini yıkayabilmekte veya banyoda saatler süren bir titizlikle yıkanabilmektedirler.

Çalışmalarımızı gerçekleştirdiğimiz döneme denk gelen ve tüm dünyada yayılan koronavirüs (covid-19) salgın hastalığı çevreden gelen bilgilere göre obsesyonu olan insanları, olumsuz yönde etkilemiştir. Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu yaşayan bu insanlar normal hayat şartlarında bile kaygı durumları çok yüksekken “koronavirüs ülkemizde” haberleriyle tedirginlikleri kat be kat artmıştır. Çocuklarını camdan bile baktırmayan, hiçbir şekilde dışarı çıkmayan ve ev halkından da kimseyi dışarı bırakmayı istemeyen, saatlerce duş alan, elleri tahriş olana kadar ellerini yıkayan insanların durumları iyice ciddileşmiştir.

2.2.2. Kuşku Obsesyonları

En sık görülen obsesyonlardan biri de kuşku obsesyonudur. Bazı çalışmalarda kuşku obsesyonun görülme sıklığı %23 olarak bulunmuştur (Yılmaz, 2018, s. 4-5). Kuşku, insanda var olan doğal duygulardan biridir. İnsan, bazı durumlarda alması gereken tedbirleri alıp almadığı konusunda tereddüt edebilir. Ancak kuşku durumu kişiyi çok rahatsız edip sürekli o durumu düşünmesine sebep oluyorsa bu durum tereddüt olmaktan çıkmaktadır. Genellikle tüm obsesyon türlerinin temelinde kaygı yatmaktadır. Kuşku obsesyonunun sonucunda ortaya çıkan kontrol etme kompülsiyonuna karşı direnmek veya geciktirmek kişiyi, çoğu zaman katlanılmaz derecede kaygılandırmaktadır (Solmuş, 2012, s. 217). Kuşku obsesyonları, genellikle kontrol etme ve sürekli denetleme kompülsiyonları şeklinde görülebilmektedir. Kişi ocağı kapattığını bildiği halde sürekli açık kaldığını düşünmesi, dışarı çıkarken kapıyı kilitleyip kilitlemediğinden emin olamaması ve bunların sonucunda defalarca kontrol etmesi kuşku obsesyonlarına eşlik eden kompülsiyonlara örnek olarak gösterilebilmektedir (Aksongur, 2010, s. 82).

2.2.3. Saldırganlık Obsesyonları

Kişinin kendisine veya çevresindeki diğer insanlara zarar verme, öldürme düşünceleri, şiddet içeren korkutucu imgeler, utanılacak bir şeyi yapmaktan korkma, dikkatsizlik nedeniyle başkalarına zarar vermekten korkma ile ilgili obsesyonlardır (Yılmaz, 2018, s. 21). Bir annenin çocuğuna istemeyerek zarar vermekten korkma düşüncelerinin sürekliliği, veya kişinin yaptığı iş sonucu çevresindeki kişilerin zarar göreceğinin düşüncesine kapılması ve bu düşüncenin sürekliliği bu obsesyon türüne örnek olarak verilebilir. Saldırganlık obsesyonuna sahip kişiler istemeden birilerine zarar vereceği düşünceleri ile rahatsız edilirler. Saldırganlık obsesyonuna sahip kişiler, zarar vermekten korktukları insanlardan kaçınmaya, uzak durmaya çalışırlar.

2.2.4. Biriktirme Obsesyonları

Koleksiyonculukta diyebileceğimiz biriktirme obsesyonu görülen kişiler, ihtiyacı olsun olmasın birçok şey satın alırlar, hemen hemen sahip oldukları her şeyi saklarlar ve hiçbir şey atmazlar, eski gazete, dergi, para vb. değersiz şeyler biriktirirler. Maddi değeri olan veya hobi için yapılan biriktirmeler bu kapsama alınmamaktadır (Yılmaz, 2018, s. 24). Bazı koleksiyoncular, biriktirmelerini hayretle karşılayan insanlara; "bizdeki de hastalık işte ne yaparsın" şeklinde esprili bir dille meraklarını ve ilgilerini anlatmaya çalışırlar. Bu konuda tanık olduğum bir olaya kısaca değinmek isterim; 93 yaşında ve on yıl boyunca yalnız yaşayan bir dedeyi ziyarete gitmiştik. Dedenin yaşadığı ev çok kalabalık ve düzensizdi. Çöp diyebileceğimiz birçok eşya da dâhil üç yıl boyunca evden hiçbir şey atmadığını söylemişti. Evi temizlemek ve o atık eşyaları, çöpleri çıkarmak istediğimizde dedenin tepkisiyle karşılaşmıştık. Sanki yılların yalnızlığı ile o eşyalar arasında bir ilişki kurmuş ve biriktirdiği şeylerden ayrılma düşüncesinden dolayı kaygılanmaktaymış gibi davranıyordu.

2.2.5. Cinsel Obsesyonlar

Cinsel obsesyonlar, insanın aklına istemsiz bir şekilde gelen ve süreklilik gösteren cinsel içerikli düşünceler şeklinde tanımlanabilir. Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu olan bireylerde cinsel obsesyonun görülme sıklığı %13-26 arasındadır

(Yılmaz, 2018, s. 24). Cinsel obsesyonlar, kişinin ahlaki ilkelerine ve toplumsal normlara aykırıdır. Bu durum bireyde kaygıya yol açar ve kişi bu düşünceleri zihninden uzaklaştırmaya çalışır. Eş cinsellik, Aileden biri, çocuklar, arkadaş vb. ile ilgili cinsel içerikli zihne gelen istemsiz düşünceler cinsel obsesyona örnek verilebilir. *As Good As It Gets* (Benden Bu kadar) adlı filmin kahramanı Melvin, cinsel obsesyona örnek olacak şöyle bir durum yaşamaktadır; hoşlanmadığı, istemediği halde eşcinsel olan karşı komşusu ile ilgili zihnine gelen uygunsuz düşünceler yüzünden o komşusuyla karşılaşma kaygısı yaşamakta ve uzak durmanın yollarını aramaktadır (Brooks, 1997).

2.2.6. Dini Obsesyonlar

Dini içerikli obsesyonlar; bireylerin inanç ve dini ritüelleri ile ilgili zihne gelen istemsiz, tekrar eden düşünceleri ifade eder. Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu yaşayan bireylerde dini obsesyonun görülme sıklığı %11-42 arasında değişmektedir (Yılmaz, 2018, s. 24). Dini obsesyonlar araştırmamızın yapı taşlarını oluşturmaktadır. Çünkü bazı psikolog ve psikiyatristler tarafından dini obsesyon, halk arasında vesvese diye bilinen obsesyon türü olarak görülürken, bazılarına göre “dini obsesyon sadece dini içerikli girici düşünce ve aşırı eylemleri ifade etmektedir. İslam literatüründeki vesvese kavramı tüm girici düşünce ve aşırı eylemleri ifade ettiği için vesvese ve dini obsesyon birbirini karşılayan kavramlar olarak değerlendirilemezler” (Toprak, 2018, s. 124).

Dini obsesyonların görüldüğü bireyler; inançla ilgili şüphe ve tereddüt yaşarlar, abdestlerinin olup olmadığı, boy abdesti alırken kuru yer kalıp kalmadığı, İlahı karşı kötü sözler şeklinde birçok istemsiz ve rahatsız edici düşüncelerle karşılaşır. Birey, kusursuzluk beklentisini dine ve dini davranışlara aşırılık derecesinde yansıttığında yaptığı her dini davranışta mantık dışı düşüncelere kapılabilmektedir. Dini obsesyon yaşayan bireylerde yeniden yapma, bozup tekrardan yapma, en başından başlama şeklinde kompulsiyonlar görülür. Kişinin günahkâr olduğu düşüncesiyle tekrar tekrar tövbe etme, kabul olmayacağı kaygısıyla tekrar tekrar dua etmesi, ibadetlerini eksiklik veya kabul olmama kaygısından dolayı yeniden yerine getirmesi, dini düşüncelerin aksine dini olandan uzak şarkı söylemek gibi bazı eylemler içerisinde olmak gibi kompulsif davranışlar dini obsesyonlar sonucu ortaya çıkmakta ve düşünsel olarak oyalanan insan, davranışsal olarak da bir

uğraş içine girebilmektedir. Sonuç olarak dini duygusunu ibadetleriyle destekleyerek yaşamını sürdüren bireyler, bu tür düşünceler yüzünden ibadetlerden uzaklaşabilmektedirler (Toprak, 2018, s. 125-126).

2.2.7. Simetri-Düzen-Obsesyonları

Simetri ve düzen obsesyonu, çevrede bulunan nesnelerin simetrik ve düzenli olması konusunda normalden kat be kat dikkat etmek ve bir düzensizlikle karşılaşıldığında kaygı yaşanması şeklinde ifade edilebilir (Solmuş, 2012, s. 218). “Düzenleyiciler de diyebileceğimiz bu bireyler belirli nesneleri, eşyaları (tamir aletleri, elbiseler, mutfak malzemeleri ya da mobilyalar gibi) özel bir biçimde; “tam olması gerektiği gibi” ya da “tam yerine” koyarak düzen tutturmaya çabalayan insanlardır. Bu kişiler, aletlerin yerlerinin değiştirildiği, dokunulduğu ya da başka bir düzene koyulduğu durumlarda bundan çok rahatsız olur ve kaygılanırlar; bu kaygı, eşyalar “asıl yerlerine” yerleştirilene kadar da devam eder” (Solmuş, 2012, s. 218). Simetri, düzen obsesyonu olan bireyler tablo, biblo, çerçeve vb. objelerin simetrisinde bir düzensizlik fark ettiklerinde bunu düzeltmeden başka bir işe odaklanamaz ve yoğun kaygı duyarlar. Ancak bireyin kaygılanmasının altında yatan asıl sebep düzensizlik değil bireyin yaşamış olduğu psikolojik problemdir. Çünkü düzensizlikten rahatsızlık duymak normal bir durumken aşırı düzenli olmak gibi kişinin yaşam standartlarını olumsuz etkileyebilecek durumlar anormal olarak kabul edilmektedir.

2.2.8. Somatik Obsesyonlar

Kişinin çevreden hastalık bulaşacağı konusunda istemsiz düşüncelere kapılmasıdır. Genelde bu tarz düşüncelere kapılan insanlar; kanser, AIDS gibi tedavisi zor hastalıklara yakalandığı veya yakalanma ihtimalinin olduğu gibi düşüncelere kapılırlar. Sürekli ölümcül bir hastalığa yakalanma veya hasta olduğunu düşünme kişiyi tedirgin etmekte, bazen bu düşünceye sahip insanlar hasta olmadığı konusunda doktorlara bile inanmamaktadır. Bu obsesyonla ilgili şöyle bir örnek olay aktarmamız yerinde olacaktır; genç bir tıp öğrencisi okuduğu kitaplardan ve gördüğü dergilerden etkilenerek öğrendiği hastalıkların belirtilerini kendisinde görmeye başlamıştır. Son olarak bir hastaneye başvurduğunda beyinde tümör olduğu

tedirginliğiyle doktorlardan yardım isteyen tıp öğrencisi, rahatsızlığının psikolojik olduğunu öğrenince şaşırması ve bu durumu kabullenmekte zorlanmıştır (Small & Vorgan, 2013, s. 138).

2.3. Kompülsiyonun Tanımı ve Belirtileri

Kompülsiyon, insana istemsiz bir şekilde gelen ve süreklilik gösteren saçma olduğunun bilindiği düşüncelerin, kaygılarını azaltmak için kişinin yapmış olduğu süreklilik gösteren davranışlarıdır (Morgan, 2011, s. 32-35). Kompülsiyonlar, süreklilik gösterir ve bireyin sosyal hayatını zorlaştırmaktadır:

“Sürekli ve tekrar tekrar şüphe etme değişik kimselerde, değişik konularda kendisini gösterir. Örneğin, eve hırsız gireceğinden kuşkulanan kişi, eve yeni kilitler vurdurur, pencerelere yeniden demir parmaklıklar koydurur, bununla da yetinmez, akşamları uyuyamaz, her yarım saatte bir kalkarak kapıyı ve pencereleri yeniden kontrol eder. Aldığı önlemler onun yeniden tekrar tekrar şüphe etmesini önlemez” (Cüceloğlu, 2012, s. 444).

Kişinin eve hırsız girmesinden kuşkullanması obsesif özellikleri ifade ederken gerekli önlemleri aldığı halde kaygılanmaya devam etmesi ve sürekli kontrol etmesi kompülsif bir davranıştır.

2.3.1. Tanı

Kompülsiyonlar aşağıda belirtildiği gibi tanımlanmaktadır:

- “(1) Kişinin, obsesyona bir tepki olarak veya katı bir biçimde uygulaması gereken kurallarına göre yapmaktan kendini alıkoyamadığı yineleyici davranışlar (örn. el yıkama, düzene koyma, kontrol etme) ya da zihinsel eylemler (örn. dua etme, sayı sayma, birtakım sözcükleri sessiz bir biçimde söyleyip durma).
- (2) Davranışlar ve zihinsel eylemler, sıkıntıdan kurtulmaya ya da var olan sıkıntıyı azaltmaya ya da korku yaratan olay ve durumdan korunmaya yöneliktir. Ancak bu davranışlar veya zihinsel eylemler, etkisizleştirilmesi ya da korunulması tasarlanan şeylerle gerçekçi bir biçimde ilişkili değildir, açıkça çok aşırı bir düzeydedir”(Koroğlu, 2013, s. 354-366) akt. (Bayar & Yavuz, 2008, s. 187).

2.3.2. Kompülsiyon Türleri

Kompülsif davranışlar, obsesif düşüncelerin dışavurumu şeklinde açıklanabilmektedir. Kompülsiyonlar; yıkanma ve yıkama, sürekli kontrol etme, birilerine onaylatma-sorma-, düzenleme, uzak durma, kaçınma şeklinde obsesif düşüncelerin içeriklerine göre farklı şekillerde görülebilir (Yılmaz, 2018, s. 23-25). Obsesyon türlerinden bahsederken kompülsif davranışlara değindiğimiz için burada tek tek kompilasyon türlerine değinme gereği görmemekteyiz.

Kompülsif davranışlar bir telkin veya süreklilik arz eden düşünceler sonucunda organizmanın davranışta bulunarak kaygı durumunu en aza indirmeye çalışması durumudur. Kişi yaptığı davranıştan memnun değildir. Ancak maruz kaldığı kaygı o kadar yoğundur ki bireyin davranışta bulunmama isteğini baskılamaktadır. Kompülsif davranışlara örnek olarak “Üç Kâğıtçılar (Matchstick Men)” filminde rol alan Roy adlı karakteri örnek olarak gösterebiliriz;

“Roy iş ortağı Frank'le birlikte dolandırıcılık yapan, agorafobisi, obsesif-kompülsif davranışları ve tikleri olan bir adamdır. Evden çıkmadan önce kapıyı ve pencereleri 3'er kez kapatıp açar. Yediği konservenin kutusunu önce poşetleyip sonra çöpe atar. Evdeki her eşyanın tozunu alır. Kontrolü kaybettiği duygusunu yaşadığı her anda gözü seğirmeye başlar. Evin içinde ayakkabılarıyla dolaşmaz, halıdaki bir iz ya da ekmek kırıntıları kriz geçirmesine, nefes alamamasına, bayılacak gibi olmasına yol açar. Pencereler her zaman kapalıdır, dışarı çıkma korkusu nedeniyle evinin önündeki havuzu kullanmaz ama havuzun hep temiz olmasına da dikkat eder. Havuza düşmüş olan iki yaprak tanesi bile paniklemesine ve sadece havuzu değil tüm evi baştan sona temizlemesine neden olabilir. İntihar etmeyi, beynini dağıtmayı düşündüğünde bile bunun halısını ne hale sokacağını düşünür” (Scott, 2003).

2.4. Obsesif ve Kompülsif Kişilik Bozuklukları

İnsan davranışları üzerinde etkisi olan kişilik; insanın öz itibarıyla nasıl bir varlık olduğu hakkında bilgi vermektedir. Ancak kişi, davranışta bulunurken içinde yaşadığı çevreden etkilenebilmektedir. Psikolojide genel kabule göre kişi, bir olay veya durum karşısında sahip olduğu özelliklerle davranış sergileyebildiği gibi içinde bulunduğu durumun gerekliliğine göre de davranışta bulunmaktadır. Obsesif kompülsif bozukluk, kişiliğin sağlıklı bir şekilde ortaya konmasını engellemektedir. Normallik seyrinden uzaklaşmaya sebep olan bu durum kişilik bozukluğu veya

davranış bozukluğu olarak ifade edilmektedir (Burger, 2006, s. 23). Kompülsiyonlar, kişinin başta ahlaki ilkeleri olmak üzere istemlerine aykırı davranışlara zorlanması olarak ifade edilmektedir (Geçtan, 1997, s. 192-194).

As Good As It Gets (Benden Bu kadar) adlı filmin kahramanı Melvin, Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu yaşayan biridir:

“Melvin, kendi kağıt çatalını, kaşığı ve peçetesini götürür. Evine döndüğünde kapıyı 3 kere açıp kapatır, 3 kere kilitler, ışığı 3 kere açıp kapatır, banyonun lambasını 5 kere yakıp söndürür ve ellerini el değmeyecek kadar sıcak suda 3 sabun kullanarak yıkar. Hiç kimse Melvin’le karşılaşmayı, aynı ortamı paylaşmayı; örneğin onunla asansörde birlikte aşağıya inmeyi istemez. Melvin gibi takıntılı-saplantılı kişilik özellikleri gösteren kişiler, yaşamlarında kendilerince kurdukları düzendeki herhangi bir değişimden çok kaygılanırlar ve bu kaygı da hemen öfkeye dönüşür. Öfke kaygının yarattığı gerilimi bastırmak için bir savunma mekanizmasıdır aslında” (Brooks, 1997) akt. (Solmuş, 2012, s. 220).

Obsesif kompulsif kişilik bozuklukları yaşayan bireyler;

- Bireyin hissettikleri ve tekrar eden düşünceleri ve bu düşünceler sonucunda yaptığı eylemler kendisine yabancıdır (Morgan, 2011, s. 32-35).
- Kişi, obsesif düşüncelerden kaynaklı davranışlara direnmek konusunda büyük uğraş verse de bu düşünceleri ve sonucunda yaptığı davranışları engelleyemeyebilir (Geçtan, 1997, s. 193).
- Obsesif düşünceler sonucunda kişi zorlama ve irade dışı bir şekilde eylem gerçekleştirmez. Ancak birey o kadar yoğun kaygı durumuyla karşılaşır ki bu eylemi gerçekleştirmeden kaygısının hafifletemeyeceğini düşünür (Yılmaz, 2018, s. 22).
- Bu kişiler; karasızlık yaşarlar, enerji tüketimleri had safhadadır, kendi özgürlüklerini kısıtladıkları gibi çevresindeki insanları da kısıtlamaya çalışırlar (Geçtan, 1997, s. 193).
- “Öte yandan, obsesif nevrozlu kişiler genellikle, etkin, ortalama düzeyin üstünde aydın, yüksek değer ölçütleri olan, aşırı vicdanlı ve dürüst kişilerdir” (Geçtan, 1997, s. 193).
- Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu yaşayan bireylerin bazıları bulunduğu ortamda kendini küçük düşürücü sözlerin ağzından çıkacağı konusunda tedirginlik yaşar. Cinsellik veya hakaret içerikli şarkı sözlerinin düşüncelerinde tekrarlanmasından rahatsız oldukları gibi bu şarkı sözlerini

yüksek sesle söylememek için kendilerini tutmaya çalışırlar (Yılmaz, 2018, s. 23).

- Bu kişiler, duygu durumlarını dışa yansıtmak konusunda çekingen davranırlar. Baskılamış olduğu kızgınlık duygusu, kişiye eziyet eder. Duygularını dışa yansıtamaması bireyin kaygı durumunu etkilemektedir (Geçtan, 1997, s. 192-201), (Morgan, 2011, s. 314).

2.5. Obsesif ve Kompulsif Kişilik Bozukluklarının Etiyolojisi

Bilim, sebepsiz süreçlerin anlamsız olduğunu kabul ederek yaşanan problemlerin veya gözlemlenen olayların sebeplerinin olması gerektiği üzerinde durmaktadır. Bu durum Kur'an-ı Kerim'de de vurgulanmıştır. "Onlar ayakta, oturarak ve yanları üzerine yatarken Allah'ı anarlar, göklerin ve yerin yaratılışı üzerinde düşünürler: "Rabbimiz (derler), bunu boş yere yaratmadın, sen yücesin, bizi ateş azabından koru!" (3/191). Var olan her şey bir amaca hizmet etmekteyken var olan birçok şey de sebep sonuç ilişkisi ile yaratılmıştır. Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu farklı kuramlara göre farklı nedenlerle açıklanan bir problem durumudur. Her kuram kendi bakış açısı ve temellendirmelerine göre açıklamalarda bulunmaktadır;

"Pavlov ve Maserman gibi yazarlar, obsesyonel nevrozun hatalı koşullanmaya bağlı olarak ortaya çıktığını, Freud ve onu izleyen psikanalitik kuramcılar bilinç dışındaki dürtülerin baskısı ile ruhsal ve cinsel gelişimin anal sadistlik dönemine gerilemenin obsesyon sorununu doğurduğunu ifade ederken, davranışçı görüş de öğrenme ilkeleri üzerine yerleştirilmiştir"(Erek, 2006, s. 14).

Obsesyonlar bireyde tek başına görülebileceği gibi obsesyonu olan hastaların %75'inde kompülsiyonlar da görülmektedir (Songur, 2007, s. 5). Obsesyon ve kompülsiyon probleminin nedenlerini belirlemeye çalışırken bilimin bakış açısını net olarak ortaya koymak gerekmektedir. Farklı kuramlara göre farklı sebepler ile açıklanan obsesyon, insanoğlunun ilkel dönemde şeytan, kötü ruhlar, cadı ve benzeri şeklide açıklamalar getirdiği bir problemken modern bilimde daha çok insanın bedeni, zihni, geçmiş yaşantıları ve duygusal durumları ile açıklanacak bir problem olarak görülmüştür (Şentürk B. 2018, s. 2). "Obsesyonun tek sebebi gaybi varlıklardır." düşüncesi indirgemeci bir yaklaşım olarak bizleri çözüm konusunda çaresiz bırakıyorsa; "obsesyonun sebepleri sadece somut gerçekliklerdir" düşüncesi de aynı indirgemeci yaklaşımla çözümsüzlüğe mahkum olmak demektir.

Obsesif kompulsif kişilik bozuklukları farklı kuramlar tarafından nedenselliği araştırılmış bir problem durumudur. Bu kuramlar sırasıyla; Psikanalitik Kuram, Davranışçı Kuram, Bilişsel Kuram, Biyolojik kuramlar, Nörokimyasal Çalışmalardır.

2.5.1. Psikanalitik Kuram

Obsesif kompulsif bozukluk psikanalitik kurama göre; bilinçaltı baskılarına verilen tepkiler sonucu ortaya çıkmaktadır. Kişinin önceki dönem yaşantıları, titiz, kuralcı, özellikle çocukluk çağında aşırı kuralcı ve disiplinli eğitim görmesi, tuvalet eğitimi sırasında baskı görmesi, travmalar yaşaması bu bozukluğun temel sebepleri olarak görülmüştür (Bozkurt, 2002, s. 144). İnsan yaşantıları içerisinde bilinçaltına bastırılan bazı yaşanmışlıklar, bilinç denetimi zayıfladığında istem dışı bilince çıkıp düşünce ve davranışlarda kendini gösterebilmektedir. Psikanalize göre her kompulsif davranışın ve yaşanan psikolojik problemlerin altında yatan bilinçdışı bir sebep vardır (Bakırcıoğlu, 2012 s. 2587).

Obsesif düşünceler insanın yaşamış olduğu korkulardan da kaynaklanabilmektedir. Kişinin, bilinçaltına bastırmış olduğu kirlenme korkusundan dolayı el yıkama davranışlarını yoğunlaştırması, kirlenme kaygısının davranışsal halidir. Aynı şekilde uyku için de bazı törensel davranışların gerçekleştirilmesi uyanamama korkusundan kaynaklanabilmektedir (Bakırcıoğlu, 2012, s. 2588).

İnsan için problem olarak görülen birçok olguyu anlayabilmek için insanın çevresindeki faktörleri göz önünde tutmamız gerektiği gibi kendi duygu dünyasını da sürece dâhil etmek gerekmektedir. Çünkü insanı nevrotik davranışlara götüren kişisel algıları mevcuttur. İnsanda; idealleştirme, kusursuzluk algısı, doymak bilmemek, kinci zafer itkisi ve ün arayışı gibi kendi beninde var olan gelişmesini sağlamakla beraber kontrol altında tutulması gereken bazı itici güçler mevcuttur. Örneğin; insan herkesten farklı ve herkesten üstün, ünlü olmak gibi iç dinamiklere sahip olmanın yanında çevresindekiler ne olursa olsun kendi kusurunu görme konusunda direten bir yapıya da sahiptir. Hayal kurmak, insan tekâmülünün bir gerekliliği olmakla beraber bahsedilen olumsuz ve kontrol altına alınması gereken itkilerin ortaya çıkış alanıdır. Kişi; ünlü biri olma, kusursuz olma, kendisine yapılan bir olumsuzluğu ödetme, idealler peşinde ilerlemek gibi durumları hayal dünyasında şekillendirmektedir.

İnsanın içinde var olan bu dinamiklerin gerçekliklerle sürekli çelişmesi bireyi nevrotik davranışlara sürükleyebilir. İnsanda bulunan hak talepleri de nevrotik davranışların nedenleri arasında gösterilebilir. İnsan, çevresinde karşılaştığı bazı olayların kendi çıkarları doğrultusunda seyretmesini sahip olduğu bir hak olarak düşünmekte ve bu durumun aksiyle karşılaştığında öfkelenebilmektedir. Örneğin toplu taşımayı kullanan bir insan, kullanacağı aracı birkaç dakikayla kaçırdığında öfkelenebilir ve o araç sadece kendisinin hizmetindeymiş gibi davranabilir. Bu durumların sık yaşanması bireyi olumsuz etkilemektedir. Nevrotik hak talepleri kişisel ilişkilerde de etkili olabilmektedir. Kişi karşısındaki insanları, kendisine ait bir eşya veya kendisine hizmet eden varlıklar olarak görebilmektedir (Horney, 1999, s. 9-55). Shakespeare'in Lady Machbet adlı karakterinde bilinçdışı dürtüler sonucunda oluşan kompulsif davranışların örnekleri görülebilmektedir. Sevgilisi ile birlikte eşini öldürmek zorunda kalan Lady Machbet'in eline bulaşan kandan dolayı sürekli ellerini yıkamak zorunluluğu hissettiği aktarılmıştır (Akgün, 1989, s. 20-24).

2.5.2. Davranışçı Kuram

Davranışçı kurama göre obsesif kompulsif bozukluk; klasik koşullanma yoluyla her insanda bulunan bazı düşüncelerin (mikrop bulaşması, hastalıktan tedirgin olma, kuşgulanma vb.) kaygıyı azalttıkça öğrenilmesi ve bu öğrenmenin edimsel koşullanma yoluyla pekiştirilmesi sonucu ilerleme kat ettiğini öne sürmektedir. Kişi normal kaygılarını kontrol ederek veya işlevsizleştirerek giderirken aslında farkında olmadan bu durumu pekiştirmiştir (Karahana, 2006, s. 17-18), (Toprak, 2018, s. 18). Kişi, çevresindeki insanlarla etkileşim sonucunda dolaylı öğrenme yoluyla da obsesif düşünceleri öğrenebilir. Örneğin hiç pırasa yememiş, tadını bilmeyen biri, rol model aldığı bir insanın pırasaya karşı beslediği olumsuz duygudan etkilenecek pırasa yemeyebilir. Aynı şekilde obsesif kompulsif kişilik bozukluğu yaşayan bireyler, bu durumu yetiştirmiş olduğu çocuklarına istemsiz bir şekilde olsa da kazandırabilmektedir.

2.5.3. Bilişsel Kuram

Bilişsel kurama göre; kişinin gerçeklik algısının, gerçek dışı varsayımlar ve düşüncelerle ilişkilendirilerek ortaya koyması obsesif kompulsif bozukluğun sebepleri

arasında gösterilmektedir. “Bu yaklaşımın ünlü örneği A-B-C modelidir. Burada A gerçek bir olayı, B bu olayla ilgili çarpık anlamaları ve yorumları, C ise olayın çarpık yorumlamalarından kaynaklanan olumsuz duyguları sembolize eder” (Karahan, 2006, s.19). İnsan zihni, duyular yoluyla çevreden edindiği bilgileri ilişkilendirerek sonra kullanmak üzere depolar. Algılar sırasında asıl olan gerçekliği o an için çevrede bulunan mantıksız veya bâtıl sebeplerle ilişkilendirmesi ilerleyen zamanlarda nesnel gerçekliğin bu mantıksız sebeplere dayandırmasına yol açabilmektedir. Obsesif kompulsif bozukluk da bu yolla oluşabilmektedir (Şentürk B. 2018, s. 7).

2.5.4. Biyolojik Kuram

Obsesif kompulsif bozukluğu biyolojik açıdan inceleyenler, bu problemin sebeplerine yeni bir bakış açısı getirerek çözüm sürecinin farklılaşmasına destek sağlamışlardır. Önceleri psikolojik etkiler sonucu ortaya çıktığı kabul edilen obsesif kompulsif bozukluğun, son yıllarda nörobiyolojisi ile ilgili araştırmalarda önemli bulgular elde edilmiştir. Biyolojik kurama göre yapılan bazı nörobiyolojik çalışmalar obsesif kompulsif bozukluğun nedenlerini açıklayacak bulgularla sonuçlanmıştır. Yaşanan kafa travmaları sonrasında başlayan obsesif kompulsif bozuklukların, bazı cerrahi müdahaleler sonrası düzelmesi gibi örnek durumlar obsesif kompulsif bozukluğun nörobiyolojik nedenlerinin olabileceğini göstermektedir (Karahan, 2006, s. 13-14). Takıntılar, kişinin maruz kaldığı fiziksel rahatsızlıklarla aynı fonksiyonlara sahip kabul edilmiştir. Bedensel olarak hissedilen hastalıkların bedensel fonksiyonların işlevlerinden kaynaklanması gibi obsesif kompulsif bozuklukta beyin hücrelerinden kaynaklanan çalışma bozukluklarıdır (Tan, 2005, s. 101-103).

Aile kavramı biyolojik olarak birçok ortak aktarımı ifade etmektedir. Bazı rahatsızlıkların aynı aile fertlerinde görülebilme olasılığı tıbbi incelemelerde kalıtım kavramının ön planda tutulmasına sebep olmuştur (Morgan, 2011, s. 32-35). Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu yaşayan bireylerde aile fertlerinin bazılarında da bu rahatsızlığa rastlanması genetik aktarımın önemi üzerinde durulmasını gerekli göstermektedir. Yapılan bazı aile ve ikiz çalışmalarının sonucunda obsesif kompulsif kişilik bozukluğunun kalıtım yoluyla yeni nesle aktarılabilceğini destekler bulgulara rastlanılmıştır (Karahan, 2006, s. 12).

2.5.5. Nörokimyasal Çalışmalar

Nörokimyasal çalışmalar sonucunda vücuttaki serotonin, dopamin, glutamat gibi hormonların işlevlerindeki eksikliğin veya bu hormonlarla ilgili problem yaşanmasının da obsesif kompulsif bozukluğa sebep olabileceği öne sürülmüştür (Karahan, 2006, s. 14-16), (Yılmaz, 2018, s. 26-27). İnsanın duygu durumu ve davranışları üzerinde etkili olan hormonlar, davranış bozukluklarına da sebep olabilmektedir. Halk arasında mutluluk hormonu olarak da bilinen serotonin hormonu, insana canlılık ve zindelik veren bir hormondur. İnsanın duygu durumunu etkileyen farklı çevresel faktörler, çeşitli besinler hormonların salgılanmasına etki etmektedir (Yılmaz, 2018, s. 26-27). Çikolata yemenin insanı mutlu ettiğini söyleyenlerin olduğu gibi kapalı bir havada kara bulutlar içerisinde süzülen ışıkların ise insanın mutsuzluğu üzerinde etkisi olabilmektedir.

İnsan vücudunda doğal olarak bulunan dopamin hormonu, duygusal tepkilerin kontrolü üzerinde rol oynayan, beyne sinyallerin iletilmesini sağlayan kimyasal bir sıvıdır. Psikiyatri alanında dopamin ile ilgili çalışmalara devam edilmekte ve bu hormonun eksikliği veya işlevselliğinden doğabilecek davranış bozuklukları arasında obsesif kompulsif bozukluk da gösterilmektedir. Bir sinir hücresinin başka sinir hücrelerine sinyal olarak gönderdiği kimyasallardan olan glutamat hormonunun da obsesif kompulsif bozukluk üzerinde etkili olabileceği Nörokimyasal çalışmalarla üzerinde durulan bir araştırma alanı olmaya devam etmektedir (Yılmaz, 2018, s. 26).

2.6. Obsesyon ve Kompülsiyonların Tedavi Yöntemleri

Obsesif kompulsif kişilik bozukluklarının tedavisinde kullanılan çok farklı yöntemler bulunmaktadır. Bilim ve teknolojinin gelişmesi, insanlığın bilgi olarak ilerlemesi her geçen gün farklı yöntemlerin ortaya çıkmasına olanak sağlamıştır. Böylece obsesif kompulsif bozukluğun tedavisi konusunda hangi yöntemin daha etkili olacağı veya birkaç yöntemin bir arada kullanılarak daha etkili sonuçlar elde edilebileceği gündeme gelmektedir. “Obsesif kompulsif bozukluk, yaşam boyu devam eden, fonksiyon kayıplarına yol açabilen ve tedaviye ileri derecede direnç gösterebilen bir hastalıktır. Zaman içinde semptomların şiddetinde dalgalanmalar olabilir. Hastaların yaklaşık %10’unda ise OKB’un kötü gidişli ve gerileyici bir seyri vardır” (Erek, 2006, s. 8). “Obsesif kompulsif bozukluğun yaşam boyu görülme

sıklığının %2-3 arasında olduğu değişik araştırmalarda ortaya konmuştur” (Karahan, 2006, s. 8). Obsesif kompulsif kişilik bozukluğunun nedenlerini kendi anlayışlarına göre açıklayan bazı kuramlar, obsesif kompulsif bozukluğun tedavisi için de bazı uygulamalar önermiştir.

2.6.1. Davranışçı Terapi

Davranışçı kurama göre obsesif kompulsif bozukluk öğrenme yoluyla gerçekleştiği için öğrenmeyi gerçekleştiren uyarıcıları ve pekiştiricileri ortadan kaldırarak öğrenilen davranışın söndürülebileceğini öne sürmüştür. Bunu yaparken genelde maruz bırakma, karşıt koşullanma, tepki oluşturma yöntemleri kullanılmalıdır. “Davranışçı tekniklerin ana prensipleri, hastayı obsesyonel düşüncelere yoğun şekilde maruz bırakma ve hastanın korkulan uyarana ilişkin olarak ortaya çıkan anksiyetesini azaltmak için uyguladığı davranışları önlemedir. Davranışçı tedavi hem yatan hastalarda hem de ayaktan takip edilen hastalarda uygulanabilir” (Bayar & Yavuz, 2008, s.191).

Davranış tedavisini uygulayacak hekimin bu tedavi yöntemini iyi bilmesi uygulamayı başarıya ulaştıracaktır. Aileden bir bireyin hastanın tedavi sürecinde destek olması etkili kabul edilmiştir. Hasta; süreç hakkında iyi bilgilendirilmeli, davranışçı terapi sırasında uygulanacak yöntemler ve karşılaşılabilecek zorluklar hakkında gerekli bilgilendirilmeler yapılmalıdır. Bazı durumlarda obsesif kompulsif bozukluğun tedavisi için farklı ortamlara da ihtiyaç duyulabilmektedir (Karamustafalıoğlu, 1999), (Koyuncu, 2012). “Kirlilik obsesyonu ve temizleme kompulsiyonu olan hastalar davranış tedavisi için çok uygundur. Kontrol etme kompulsiyonu olanlar davranış tedavisine güç yanıt verirler” (Karamustafalıoğlu, 1999, s. 15).

2.6.2. Bilişsel Terapi

Birey, karşılaştığı durumlar ile zihin arasında kurmuş olduğu mantık dışı düşünceler sonucunda mantığa yatmayan davranışlar sergilemektedir. Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu aslında bireyin gerçeklik algısının, mantıkdışı ve batıl durumlarla ilişkilendirmesi ve bu durumun kabulleri sonucu davranışlarda

bulunmasıdır. Batıl kabul edilen ve halk arasında “totem yapmak” şeklinde de ifade edilen durumlar bu tür mantıksız bağdaştırmaları anlamayı kolaylaştırmaktadır.

“Salkovskis’e göre zihni işgal eden düşünceler kişinin kendisine veya başkasına zarar verebileceği şeklinde yorumlandığında ve bu zararı önlemekte sorumlu olduğunun algılanarak yorumlandığı durumlarda problem ortaya çıkmaktadır. Bu tedavide en önemli olan basamak, hastanın kendi düşüncelerini daha az tehdit edici şekilde açıklayabileceği yeni yorumlar getirebilmesidir. Hastanın gerçek bir risk varmış gibi algıladığı durumun aslında sadece kendi öznel değerlendirmesi sonucu ortaya çıktığını vurgulamak gerekir. Hasta düşündüğü şeylerin olma ihtimalinin çok yüksek olduğunu düşünebilir. Hastaya belirli şeyleri düşününce gerçek yaşamda bunların olup olmama şansının ne olduğuna yönelik ispat için test edilmesi yönünde cesaret verilir” (Yılmaz, 2018, s.31).

Bilişsel terapiye göre; bilişsel olarak hatalı yorumlamalar sonucu hatalı davranışlar sergilenmesini engellemek için bireyin mantıksız yorumlarının farkına varması sağlanmalıdır. Obsesif düşüncelerini mantıksız davranışlarla ilişkilendirmiş biri, gerekli bilgilendirmeler yapılarak bilinçlendirildikten sonra kompulsif davranışların geciktirilmesi sağlanır. Sonuç olarak bireyin kompulsif davranışları sergilemeden de kaygı durumunun normale döneceğinin farkına varması sağlanmaya çalışılır (Koyuncu, 2012, s. 98-99).

2.6.3. Psikanalitik Psikoterapi

Bireyin geçmiş yaşantılarında ve yaşamış olduğu travmalar sonucu ortaya çıkan obsesif kompulsif bozukluğun ortadan kaldırılması veya etkisinin azaltılması için yaşanan problemlerin sebepleri araştırılmalı, yaşanan travmaların bu bozuklukla olan ilişkileri ortaya konmalıdır.

Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu yaşayan birey için aile ve arkadaş ilişkilerini iyileştirici yönlendirmeler yapılarak sosyal yönünü güçlendirmek hastalığın karşı konulmaz oluşunu azaltabilmektedir. Obsesif kompulsif bozukluk yaşayan bireyler; direnen, ilkeli kişilik özelliklerine sahip olduklarından dolayı bu rahatsızlığın devam edebilme durumu vardır. Psikanalitik terapi sırasında genellikle terapist, hastanın kendisini göremeyeceği bir şekilde oturur. Hastanın erken çocukluk yıllarına ait yaşantılarıyla karşı karşıya getirmek yoluyla yaşanan problemin sebeplerini ortaya çıkarmaya çalışmaktadır. Bu nedenlerden kaynaklanan problemlerin çözüme kavuşturulabilmesi için; hipnoz, rüya analizleri, serbest

çağırışım gibi teknikler kullanılarak yaşanan problemlerin sebepleri anlaşılmaya çalışılmaktadır (İnöz, 2012, s. 213).

2.6.4. Hipnoterapi

Hipnoz, “bir uyutucunun, deneğin dikkatini belirli bir uyaran üzerinde toplayarak bilincini uyuşturması ve deneği kendi istenci altına alması işidir”(Bakırcıoğlu, 2012, s. 4081). Telkine açık olan insanlar hipnoz altına alınabilir. Bu yolla bazı psikolojik problemlerin sebepleri ortadan kaldırıldığı gibi kişi uyutucunun telkinlerine fizyolojik tepkiler de verebilmektedir.

Hipnoz, hastaların psikolojik problemlerinin geçmiş yaşantılarından kaynaklanan sebeplerini bilinç düzeyine çıkararak tedavi edilmesinde kullanılan bir tekniktir. Joseph Breuer (1842-1925), 1880’de bir histeri hastasını geçmişte kendini rahatsız eden olayları anımsamaya zorlayarak hastanın bastırmış olduğu olayları bilinç düzeyine çıkardıkça hastanın iyileştiğini gözlemlemiştir. Breuer, bu tekniği arınma olarak adlandırmış ve Freud ile birlikte bu tekniği farklı hastalara uygulamıştır (Bakırcıoğlu, 2012, s.669). Hipnoz yöntemiyle tedavi sürecinde; bazı hastalarda farklı şekillerde semptomların yeniden ortaya çıkması ve bazı hastaların da hipnoza karşı dirençli olması gibi nedenlerden dolayı Freud, hipnozu kullanmak yerine özgür çağırışım adını verdiği yöntemi kullanarak tedavi sürecinin etkinliğini arttırmıştır (Bakırcıoğlu, 2012, s.1602). Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu yaşayan bireylerde görülen kaygı durumunun kontrol altına alınması ve yaşanan kaygı durumunun bilinçaltındaki asıl sebeplerini ortaya çıkarmak konusunda diğer tedavi yöntemleriyle beraber hipnoz da kullanılabilir.

2.6.5. Farmakolojik Tedavi

Obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde sık kullanılan yöntemlerden biri de farmakolojik tedavidir. Bu tedavi türünde hastaya, ilaçlarla ve gerekiyorsa diğer tedavi yöntemleri beraber kullanılarak tedavi uygulanmaktadır (Yılmaz, 2018, s. 34). İlaç kullanımıyla kaygı durumu kontrol altına alınarak tedavi sürecinin verimliliği arttırılmaktadır. Hastanın kişisel özellikleri göz önünde bulundurularak kullanılan diğer tedavi yöntemleriyle de kişinin tedavisindeki ilaca bağımlılık ortadan kaldırılmaya çalışılmaktadır.

Obsesif kompulsif bozukluk yaşayan bireyin, kullandığı ilaçlar sayesinde kaygı durumu kontrol altına alınarak tedavi seyri olumlu düzeylere çekilebilmektedir. İlaçla tedavi sürecinde yapılan hatalardan biri de ilaç vermenin tedavi olarak görülmesidir. İlaçlar, durumu kontrol altına almamızı sağlamaktadır. Ancak ilaçlar yaşanan problemi ortadan kaldıracak yargısı, tedavi sürecini olumsuz etkilemektedir. İlaçlarla kaygı durumu kontrol altına alındıktan sonra bireyin tutum ve özelliklerine uygun diğer tedavi türlerinden faydalanarak tedavi süreci desteklenebilmektedir. Bazı araştırmacılar beynin çeşitli bölgelerine verilen hasar sonucu ortaya çıkan davranış bozukluklarının ilaç tedavisi ve yeni öğrenmelerle ortadan kalktığını gözlemlemişlerdir (Cüceloğlu, 2012, s. 68).

2.6.6. Elektroşok Tedavi

Tedaviye direnç gösteren bazı ağır vakalarda gerekli beyin görüntüleme çalışmaları yapıldıktan sonra gerekli görüldüğü durumlarda elektroşok tedavi uygulanabilmektedir (Small & Vorgan, 2013, s. 108-110). “Kafatası yüzeyine yerleştirilen iki elektrot arasından kısa süreli akım geçirilerek beyin kimyasında değişiklik hedeflenir. Bu metot daha ziyade depresyon hastalarına uygulanmıştır. Ancak günümüzde OKB hastaları için birkaç pilot çalışma gerçekleştirilmiştir” (Yılmaz, 2018, s. 35). Elektroşok yöntemiyle bireyde görülen obsesif düşüncelere sebep olan zihin problemlerinin bir şekilde giderilmesi hedeflenmektedir.

Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu tedavisinde kullanılan diğer terapi türleri şöyle sıralanabilir; Hümanist Terapi, Psikofarmakoterapi, Prognoz, Sinir uyarım yöntemleri.

2.7. Obsesyon ve Kompülsiyon ile Vesvese Arasındaki Benzerlik ve Farklılıklar

İslam dininde ve diğer bazı dinlerde bir problem olarak görülen vesvese ile psikoloji alanında açıklanan obsesyon kavramı ilişkilendirilebilirken kompülsiyonlara denk gelecek bir kavram din alanında belirtilmemiştir (Toprak, 2018, s. 124). Bu durum vesvesenin kendisine verilen önemin perdelenmemesinden kaynaklanmış olabilmektedir. Vesvese, asıl problem olarak tanımlanmıştır.

Vesvesenin sebep olduğu davranışları ayrıca kavramsallaştırma ihtiyacı görülmemiştir.

Vesvese kavramı psikoloji cephesinde önemsenmeyen genel anlamda obsesyon, özel alanda dini obsesyon olarak kabul edilip geçirtilen bir kavram gibi görünmektedir. Çünkü metafizik alanla ilgili kavramlar barındıran vesvese, bilim öncesi açıklanmış ve sebepler bulunmaya çalışılmış bir kavram olarak görülmektedir (Şentürk B. 2018, s. 2). Çalışmalarımızın denk geldiği koronavirüs salgın hastalığı ve karantina günlerinde sosyal medya ve elektronik posta yoluyla iletişim kurduğum psikologların tutumlarını da göz önünde bulundurarak bu kanıya varmış bulunmaktayız. Psikoloji verilerinin bilimsel argümanlarla desteklenmesi gerekmektedir. Psikoloji, bilimdir ve bilimsel araştırmalar deney ve gözleme dayanır. Sonuç olarak metafizik alanla psikoloji arasında bir ilişkilendirme yapılamaz yapılmamalıdır. Bu görüşler doğrultusunda vesvese kaynağı itibariyle metafizik alanı da ilgilendirdiği için psikoloji alanında dini obsesyon veya obsesyon olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca dini bilgilere ilgisi olan, inançlarını göz önünde bulundurarak açıklamalar yapan psikologlar, vesvese probleminin dini yönünü de göz önünde bulundurarak değerlendirmeler yapmaktadırlar (Saygılı, 2015, s. 10), (Polat, 2014, s. 359).

Obsesyon, psikoloji alanını ilgilendiren ve detaylı incelenebilen bir kavramdır. Vesvese; kutsal kitaplar ve dini önderler tarafından açıklanmış bazı korunma ve kaçınma yolları öğretilmiş, sebepleri içerisinde fizik ötesi varlıkların da gösterilmiş olduğu bir kavramdır. Metafizik varlıkları inceleyememenin yanı sıra, iman haricinde bu varlıkların ispatını da yapamamaktayız (Polat, 2014, s. 384).

Obsesyon ve kompülsiyon kavramlarının vesvese ile benzer yönleri aşağıdaki gibi sıralanabilmektedir;

Obsesyon, insan zihninde tekrar eden düşünceler ve telkinler olması yönüyle vesvese ile benzerlik gösterir. Obsesif düşünceler bireyi rahatsız etmeye başladığı andan istenilen kompülsif davranışın ortaya çıkışına kadar kaygı durumu devam eder. Birey mantıksız, gerçek dışı, ayinsel davranışlarla herhangi bir düşünsel irtibat kuramamasına rağmen kaygı durumundan kurtulmak için davranışta bulunma zorunluluğu hisseder. Aynı durum vesvese için de geçerlidir. Herhangi bir konuda kendisine vesvese gelen biri, düşünsel ve davranışsal olarak yoğun kaygı ve korkuya kapılabilir. Bu durumda kendisine gelen telkin doğrultusunda davranışta bulunmak zorunluluğu hisseder (Angın, 2020, s. 48). Bulaşma konusunda obsesif düşüncelere

maruz kalan biri ile yine kirlenme konusunda vesvese yaşayan biri aynı konumlandırılabilir. Farklılaştıkları durum takıntılı düşüncenin kaynağı ve ulaşılan sonucun içeriğidir. Bulaşma obsesyonu sonucunda kişi, kirleneceğini hatta hastalanacağını düşünürken vesvese durumunda aynı sonuç için kaygılanmakla beraber bu kirlenme durumunun ibadetlere engel olacağı düşüncesini de beraberinde getirir (Koyuncu, 2012).

Obsesyon gibi vesvese de tekrar eden insanı ruhsal yönden bunaltan, fiziksel olarak oyalayıcı bir problemdir. Obsesif düşünceler ve vesvese, kişiye istemsiz bir şekilde gelir. Kişi bu düşünce veya telkinleri engelleme konusunda zorlanmaktadır. Obsesif düşüncelerde olduğu gibi vesvese de içerik olarak çoğu zaman mantık dışıdır (Morgan, 2011, s. 5).

Vesvesenin nedenleri arasında insanın nefsi de yer almaktadır. Obsesyona sebep olan durumlar arasında insanın duygu durumu, zihni, bedeni ve önceki yaşantıları gösterilmektedir. Bu yönüyle de vesvese ve obsesyon arasında bir benzerlik bulunmaktadır. Nefisten gelen vesveseler kişinin kendi duygu durumunun ve iradi kuvvetinin çatışmasının sebep olduğu problemlerdir (Salman, 2019, s. 122). Aynı şekilde obsesyonun sebepleri açıklanırken psikanalitik kurama göre; obsesyon, id'in ilkel isteklerinden ego ve süperegö arasında bulunan çatışma durumundan ortaya çıkabileceğinin üzerinde durulmuştur (Freud, 2019).

Bazı Psikolog ve psikiyatrîstlere göre vesvese; obsesyonun tanı konmamış, çerçevesi belirlenmemiş ve ilkel olarak açıklanmış hâlidir. Vesvesenin dini bir kavram olması ve din tarafından açıklanması, doğaüstü varlıklardan kaynaklanabilmesi gibi durumlardan dolayı vesvese bilimsellikten uzak bir kavram olarak açıklanabilmektedir (Erek, 2006, s. 6). Bilimin gözlemlenebilir varlıkları ve durumları incelemesi tâbidir. Bazı manevi problemler yaşayan insanların tıbbi destek aldıkları halde hiçbir şekilde çözüme ulaşamadıklarının ancak bazı dini ritüeller sayesinde çözüme ulaştıklarının örnekleri de görmezden gelinmeyecek kadar çoktur. Avrupa'da şeytan çıkarma ritüellerinin hala Vatikan'da psikiyatrîstlerin de gözetimi altında yapılması ve bu yolla ruhsal problemlerinden kurtulan kişilerin varlığı bizlere maneviyat üzerinde dinlerin de etkili olabileceğini göstermektedir (Kosa, Singer, & Younger, 2016-2017).

Vesvese problemi, bazı farklılıkları olmasıyla beraber psikoloji alanında yer alan obsesyon kavramının karşılığı olarak da görülebilmektedir (Saygılı, 2015, s. 40). Karadağ (2013) obsesyonları, vesvese çeşitleri olarak kabul etmekte ve bu iki

kavramın farklı alanlar tarafından açıklanmış benzer kavramlar olduğuna değinmiştir. Vesvese ve obsesyon farklı alanlar tarafından açıklandığı için farklı isimlendirilmiştir. Angın'a (2020) göre vesveselerin yoğunlaşması ve aşırı kaygıya sebep olması ileride obsesyonel düşüncelere sebep olmaktadır. Bu konuda herhangi bir görüş birliği olmasa da obsesyon ve vesveseyi farklı alanların ortak problemi olarak kabul etmek en isabetli karar olacaktır. İnsani problemler olmalarından dolayı vesvese ve obsesyon benzer işlevler göstermektedir. Din alanında yapılan bazı çalışmalarda ve dini inancını çalışmalarıyla ilişkilendiren bazı psikolog ve psikiyatristler farklılıkları dile getirdikten sonra bu görüşe yakın durmuşlardır.

Obsesyon ve vesvese kavramlarının bir problem olarak etki alanları insan ve yaşantısıdır. Ayrıca şöyle bir nokta var ki dini anlamda vesvese teşhisi konmuş, belirtileri olan biri, psikiyatrist veya psikolog desteği aldığıda belirtiler o kadar benzerlik göstermektedir ki kişinin yaşadığı problemler obsesyon olarak nitelendirilebilmekte ve bu alanda teşhis konarak tedavi süreci planlanabilmektedir (Angın, 2020, s. 51).

Obsesyon ve vesvese problemlerin benzerliklerinin olduğu alanlardan biri de içerikleridir. Obsesyon içerik olarak kişinin hassasiyetinin ve yaşadığı problemlerin durumuna göre bulaşma, düzen, hastalanmaktan korkma, dini durumlarda aşırılık vb. konularda kaygı durumunu arttırmaktadır. Vesvese konusunda da bilgi alabilmek için başvurduğumuz dini kaynaklarda genellikle iman, ibadetler, ahlak, temizlik ve bu durumlar sonucunda ortaya çıkan kaygı, şüphe, pişmanlık durumlarıyla ilgili içeriklere ulaşılmaktadır. Kişinin hassasiyetleri ve arzuları, vesvese ve obsesyon problemlerini beslemektedir. İman konusunda sapmaya telkin, ibadetler konusunda alıkoyma, şüphelendirme yönlü telkinler vesvese olarak adlandırılmıştır. Ancak din genel ve aşırı uçları belirleyici hükümler getirerek özel alanda kıyas yapma veya çıkarımlarda bulunma yetkisini irade sahibi insana vermiştir (Dölek, 2004, s. 69).

Obsesyon ve vesvese kavramlarının farklılaştığı noktalara değinecek olursak obsesyon; insanın bedeni, biyolojisi ve yaşantıları sonucu oluşan ruhsal bir bozukluktan vesvese, bu durumların yanında metafizik varlıkların da sebep olarak gösterildiği bir problem durumu olarak açıklanmıştır. Obsesyon problemi açıklanırken tarih bağlamında obsesyona benzer durumların yaşandığı ve bu durumun şeytan gibi varlıklarla ilişkilendirildiğine değinilmiştir. Bilimsel araştırmaların gelişmesi ile obsesyon; deney ve gözleme dayanmayan, açıklanması zor sebeplerden arındırılmıştır.

Vesveseler sonucu gerçekleştirilen davranışların sonucunda günahkâr olma, ibadetlerin kabul olmaması gibi konularda kaygının yanında pişmanlıklar da yaşanırken (Dölek, 2006, s. 127) obsesif düşüncelerin sebep olduğu kompulsif davranışlar sonucunda anlıkta olsa rahatlamalar yaşanabilmektedir (Morgan, 2011, s. 6).

Obsesyon, daha genel durumları ele alırken vesvese daha çok dini içerikli özel bir alan teşkil etmesiyle obsesyonun farklılaşmaktadır. Din alanında bu durumun tam tersi de ifade edilebilmektedir. “Obsesyon, tıp alanında incelenen vesvese türlerinden biridir.” şeklinde tespitlerde mevcuttur (Karadağ, 2013, s. 8). İçerik olarak olmasa da araştırma alanı olarak obsesyonun vesveseden daha genel ve kapsayıcı bir kavram olduğu kanaatini kabul etmekteyiz. Çünkü obsesyonun sebepleri ve etkileri konusunda tıp alanında farklı kuram ve uygulamalara geniş bir şekilde yer verildiği bilinmektedir. Vesvesenin daha çok dini olana aykırılık gösteren içeriklerle açıklanması ve bu alanda insanı evham denebilecek düzeyde etkilemesi, vesvese kavramını din gibi daha özel bir alana çekmektedir. Obsesif kompulsif bozukluk ise vesveseden daha ileri bir boyutta ruhsal bir bozukluk olarak kabul edilmektedir.

Sonuç olarak obsesyon ile vesvese problemi birçok konuda benzerlik gösterse de bilimsel bakış açısının gerekliliği ve metafizik varlıkların etkisi gibi durumlardan dolayı aynı problem durumları olarak kabul edilmemektedir. Vesvese problemi, psikoloji ve psikiyatri alanında obsesyon başlığı altında dini obsesyon olarak kabul edilmekteyken aynı durumun obsesyon için de yapıldığı çalışmalara rastlanılmıştır. Vesvese problemini çalışmalarına konu edinen bazı araştırmacılar da obsesyonun din alanında incelenen vesvese türlerinden biri olarak kabul edildiği görülmüştür (Angın & Kızılgeçit, 2020, s. 348), (Karadağ, 2013, s. 8).

3.BÖLÜM: DİNİ AÇIDAN TAKINTI/VESVESE PROBLEMİ

İnsan, varoluşsal mücadelesi içerisinde anlam dünyasını zenginleştirmek ve hayatı anlamlandırabilmek için her an sorgulama içerisinde. Dünya adı verilmiş bir gezegende gözlerini hayata açan insan, kendi varlığının sebeplerini açıklama konusunda karşılaştığı problemlere tatmin edici cevaplar üretememektedir. İnsan, sadece kendi varlığının sebeplerini değil; dünya, var olan eşsiz düzen, evren gibi konularda da tatminkâr cevaplar peşinde koşmaktadır. Bilimin, insan zihninin ortak kültürü sayesinde ulaştığı nokta yadsınamaz. Ancak insanın varoluşsal çabası içerisinde bilimin cevap veremediği belki hiçbir zaman açıklayamayacağı sorular mevcudiyetini hala korumaktadır. İşte bu durumda insanı; varlık sebebi, geçmişi ve geleceği konusunda tatmin eden dinler olmuştur. Farklı dinler ve inanışlar insanı varoluşsal rahatlığa kavuşturmada her zaman ön planda gelmiştir (Şentürk, H. & Yakut, 2014).

Hemen her dinde mutlak iyi olan kudretli yaratıcı düşüncesinin zıttı, kötülüğün ilk sebebi veya temsilcisi olarak görülen varlıklara ve düşüncelere tanık olmak mümkündür. Kötülük, fiziksel olarak herhangi bir varlık eliyle gerçekleştirilmese de bu tür varlıkların etkisiyle insan davranışlarında kendini gösteren bir olgu olarak kabul edilmiştir. Semavi dinlerin kutsal kitaplarında kötülüğün temsilcisi ve kötü olanların ilki olarak kabul edilen varlık şeytandır. Bazen şeytan, ilahi kudrete asi bir varlık olarak anlatılırken bazen de şeytani fiiller şeklinde insanlarda görülebilecek özelliklerinden bahsedilmiştir. İnsanın yorumlama ve değişen şartlara uyum sağlama özelliği de göz önünde bulundurarak kötülük tasavvurunun farklılaşabildiğini söyleyebilmekteyiz. Semavi dinlerdeki tarifinden biraz saparak efsaneleştirilmiş haliyle diğer dinlerde de bu işlevleri üstlenen varlıklara rastlamak mümkündür. Hemen her dinde, felsefi olgularda ve mitolojilerde insana ve Tanrının yaratmış olduğu düzene kast etmeye çalışan kötü varlık veya varlıklar tasavvur edilmiştir (Yitik, 2003), (Aydın, 2019).

Semavi dinlerin aktardıklarının yanı sıra daha eskilere ulaşan kötülüğün temsilcisi varlıkların tasavvurlarına ulaşmak da mümkündür. Yunan mitolojisinde

Hades, Babil dilinde yazılan Gılgamış destanında yer alan Kiji, Mısır'ın kötülük tanrısı Set, Mecusilikteki Ahirman, Kenan dininde mot ve habayu gibi varlıklar kötülük tasavvuruna örnek olarak verilebilmektedir (Aydın, 2019, s. 9-11). Kötülüğün temsilcisi olarak tasavvur edilen varlıklar kimi zaman efsanevi bir şekilde birbirleriyle mücadeleye tutuşabilirken bazen de semavi dinlerde olduğu gibi insanlara fiziksel olarak bir müdahaleleri olmamakla beraber insanları aldatma, kışkırtma, tereddütte bırakma ve şüpheye meylettirme, Allah'ın razı olmadığı işlere yönlendirme gibi faaliyetlerde bulunabilmektedir.

İnsanın maneviyatında yer alan iyilik ve kötülüğü temsil eden insandan bağımsız varlıkların hemen her kültürde tasavvuruna rast gelmek mümkündür. Bazı kültür ve dinlerde kötülüğü temsil eden, iyi olana karşı bir mücadele içerisinde tasavvur edilen bir varlık olarak görünürken, bazı kültür ve dinlerde kötülüğü temsil eden bu varlık efsaneleştirilmiş, kötülüğün kaynağı bir tanrı olarak tasavvur edilmiştir. Bu durumda kötülük ve temsilcisi olan şeytan, insan doğasında bulunan iyi ve kötü zıtlıklarının bir yansımasıdır. Ya da şeytan, kutsal kitaplarda ifade edildiği gibi insanın kötü arzu ve isteklerini kullanarak insanı doğru yoldan uzaklaştırmaya çalışan kendine has özelliklere sahip olan bir varlıktır. Şeytan veya kötülüğün tasavvuru olarak kabul edilen varlıkların bazı kaynaklarda belirtildiği gibi bu varlıkların cisim olup olmadıkları ya da gerçek varlıklar mı? Yoksa sembol mü? Olduğu konusunda farklı görüşler mevcuttur. Asıl olan insan için evrensel gerçekliği ortaya konmuş kötülük ve kötülüğün kaynağı olarak kabul edilen varlığın veya sembollerin işlevidir (Gazali, 1974, s. 65). Kötülüğün kaynağı olarak kabul edilen varlıkların veya sembollerin en temel etkilerinden biri de vesvesedir. Vesvese kavramı farklı isimler verilse de işlev olarak şeytani fiiller arasında yer almış bir kavramdır. İslam, Yahudilik, Hristiyanlık ve Hinduizm dinlerinde var olan kötülük kavramının ilişkilendirildiği varlıkları ve bu varlıkların fiilleri konusuna değinmek gerekmektedir.

3.1. İslam'a Göre Vesvese

3.1.1. Vesvesenin Tanımı

Vesvese, Kur'an-ı Kerim ve hadis-i şeriflerde üzerinde durulan bir kavramdır. İnsan, telkine uygun olarak yaratılmıştır. Kişi, çevresinde bulunan insanlardan ya da varlıklardan etkilenebilmektedir (Kaya, 2003, s. 28). Vesvese, Kur'an'da yavaş

konuşma şeklinde tarif edilmiştir (Polat, 2014, s. 358). Zira halk arasında “gaza gelme” tabiri insanın üzerindeki telkinin etkisine örnektir. İnsan, kendisine söylenen şeylerden etkilenebilmekte ve kendi sözleriyle insanlar üzerinde etki bırakabilmektedir.

“Sözlükte vesvese / visvâs“ fısıldama, kötü telkinde bulunma, karışık sözler söyleme, kuşkulama”; aynı kökten vesvâs “insanın içine doğan zararlı uyarıcı, kötü duygu ve düşünce, telkin, şüphe, fısıltı, evham” gibi mânalara gelmektedir. Dinî terminolojide vesvese / visvâs, “şeytanın veya nefsin insana kötü ve zararlı telkinde bulunması, şeytandan yahut nefisten gelen, insanı dine aykırı aşırı davranışlara yönelten telkin”; vesvâs “şeytan, şeytanın insanın içine attığı saptırıcı dürtü, faydasız söz, şüphe ve tereddüt” anlamlarında kullanılır” (Çağrı, 2013 s. 70-72).

Kur'an-ı Kerim'de vesvese ve kaynağından bahsedilirken tam da bu nokta üzerinde durulmaktadır. Vesvese, kavramına bir açıklama getirildiğinde bu kavramın cinler ve şeytan gibi görünmeyen varlıklarla ilişkilendirildiğini görmekteyiz (Salman, 2019, s. 122). İnsanlardan veya bazı varlıklardan gelen telkinlerin insan üzerinde zorlayıcı bir etkisi yoktur. İnsan, iradesi ölçüsünde bu vesveselere meyiletme veya meyiletmemeye konusunda özgürdür. İlk insan da dâhil herkes vesveseye maruz kalabilmektedir (Kaya, 2003, s. 28). Vesveselerin sürekliliği insanın yaşantısını olumsuz etkilemektedir.

Din psikolojisi alanında kendisine yer verilen problemlerden biri vesvesedir. Vesvese kavramı dini terminolojide yer alan bir kavram olması ve insan davranışı üzerinde etkili olmasından dolayı dikkatleri üzerine çekmektedir. Vesvese kavramını incelemek kadar bilimsel çalışmalara konu etmek de zor bir uğraş olarak kabul edilmektedir. Çünkü bilimsellik, kanıtlanabilirlik olarak ifade edilebiliyorken metafizik ifadeler inanç ve imanla desteklenen konular olmaktadır. Bu alanda uzlaşmanın sağlanması zor olarak görülmektedir (Polat, 2014, s. 384).

Uzman klinik Psikolog Betül Kına ile yaptığım bir yazışma sırasında kendisine şu soruyu yöneltmiştim. “Bir psikolog olarak vesvese kavramını nasıl açıklıyorsunuz? Psikolojiye göre vesvese nedir? Cevap olarak; “vesvesenin insan güdülerinin en ilkel hali olan id'den kaynaklanabileceğini ayrıca Erik Erikson'un karşıt gelme - kendi olma ihtiyacı, kendinden yüce bir varlığa itaat etme – etmeme gibi ikilemlerin etkisiyle id kaynaklı bir problem olduğunu ve bu durumun ileri halinin dini obsesyon olarak kabul edildiğini” ifade etmişti. Vesvese ile dini

obsesyon arasındaki farkı aslında kendi ifadeleriyle ortaya koymuş olmaktadır. Vesvesenin aşırı ve süreklilik halini almasını dini obsesyon olarak nitelendirmişti. Bu durumda vesvese, nefsin telkinleriyken dini obsesyon ise işin ruhsal bozukluk boyutuna ulaşmış hali olmaktadır.

İnsan; aklı ile ayırt etme, iradesi ile tercih edebilme özelliklerine sahip bir varlıktır. İnsan, sadece bu iki melekeyle anlamaya çalışılamaz. Çünkü insanın sevdiği, nefret ettiği, zevk aldığı, arzuladığı, korktuğu, iğrendiği (...) şeklinde ifade edebileceğimiz duygu durumları da mevcuttur. Bu durumlar da insanın vesveselere meyletmesine sebep olabilmektedir (Kaya, 2003, s. 28). Vesvese, en basit haliyle şöyle ifade edebilir; “Sinemaya gitme” düşünceniz yokken bir arkadaşınızın bu konuda sizi ikna etmeye çalışması ve “sinemaya gitme” fikrini sizin için cazip hale getirmesi vesvesedir. Ancak vesvese bu kadar masum değildir. Vesvese kaynağı itibarıyla insana kötü olanı, yaratıcının rızasına uymayan fiilleri yaptırmaya yönlendirmektedir. Vesvese, insanı mantıklı düşüncelerden uzaklaştırabilmektedir. İnsana gelen vesveseler tıpkı kötü bir malı ederinden fazlasına satmaya çalışan bir satıcının cazibesini kullanması gibi insanı etkisi altına alır (Salman, 2019, s. 122). Böyle durumlarda vesvesenin başarılı olmasının sebebi insanın akli melekelerden uzak ve duygu durumunun hâkimiyeti altında kalmasıyla alakalıdır.

Dini bir kavram olarak vesvese; iman konusunda insanı şüpheye düşürme, ibadetler konusunda kuşkulandırma, insanın nefsine hoş gelecek şeylere meylettirme içeriklidir. Örneğin abdest alırken tekrar tekrar yıkamak veya yapığı ibadetlerin eksik, hatalı olduğu düşüncesinin sürekli tekrar etmesi, vesvesedir. Vesvesenin içeriği konusunda din, herhangi bir sınırlama getirmemiştir (Kaya, 2003, s. 28).

Vesveseye maruz kalmak ve bu durumu düşünce düzeyinde tutabilenler için dini açıdan herhangi bir sorumluluk, günah olmadığı hadislerde ifade edilmiştir. Bu durum daha çok günaha teşvik edici vesveseler için geçerlidir. Günaha teşvik içerikli vesveselere meyletme veya meyletmeme kişinin özgür iradesi kapsamında olan bir durum olduğu için bu tür vesveseleri davranışlara dönüştürmek sorumluluk gerektirir (Dölek, 2006, s. 42).

3.1.2. İslam’a Göre Vesvesenin Kaynağı

İslam inancına göre; kötülük, fiillerin yapılış amacına göre farklılaşabilmektedir. Kötülük kavramı ile ilişkilendirilen şeytan tek başına cinlerden

olan iblis ile ilişkilendirilse de aslında kötü olan, insana ve topluma zarar veren her türlü fiil şeytani iş, bu fiilleri gerçekleştiren varlıklar da şeytan olarak adlandırılabilir. Zira insi ve cini şeytanlar kavramının Kur'an'da kullanılması bu duruma örnek gösterilebilmektedir (Salman, 2019, s. 122). Kötülüğün temsilcisi olarak kabul edilen iblis, Allah'ın rızası dışına çıkmasından ve bu yanlışında diretmesinden dolayı şeytan adını almış ve daha sonra iblis gibi yanlışta ısrar eden ve aşırı gidenler de şeytan kavramının devam etmesine hizmet etmiş olmaktadır.

3.1.2.1. Kur'an-ı Kerim'de Vesvese

Vesvese, ilk insanla birlikte var olan ve insanlık tarihi boyunca devam eden problemlerin başında gelmektedir. İnsan, etki altında kalabilen bir varlık olarak çevresindeki uyarıcılardan etkilenebilmektedir. Vesvesenin insanlık tarihi boyunca var olan bir problem olduğuna ulaştığımız en önemli kaynaklardan biri Kur'an-ı Kerim'dir (Salman, 2019, s. 122). Her insan vesveseye maruz kalabilmektedir (Polat, 2014, s. 356). Kuran-ı Kerim'de; İnsanın yaratılışına vurgu yapılarak insanın vesveseye maruz kalabileceği ve vesvesenin içeriğinin Allah tarafından bilindiği vurgulanmıştır (50/16). İlk insan Hz. Âdem'in şeytan tarafından aldatıcı içerikli vesveselere maruz kaldığı (20/120). Yine şeytanın insanlarla uğraşma yöntemi olan vesvesenin içeriklerine değinilerek şeytanın Allah'ın razı olmayacağı davranışları insanlara telkin ettiği ve bu telkinlerinde ısrarcı olduğu (4/119).Şeytanın vesveseler yoluyla insanlara vaatlerde bulunduğu, çeşitli kuruntularla insanı oyaladığı ve şeytanın vaatlerinin aldatmaya yönelik olduğu (4/120),(7/20). Şeytanın vesveseleri karşısında telkinlerin akıl süzgecinden geçirmenin gerekliliği ve Allah'ı anmanın bu düşünceleri bertaraf etmede etkili olduğu vurgulanmıştır (7/201).

Kur'an-ı Kerime göre; vesvesenin kaynağı denilince akla ilk olarak şeytan gelmektedir. İkinci olarak; cinler, insanın kendi nefsi ve diğer insanların telkinleri gelmektedir (Salman, 2019, s. 122). Kur'an-ı Kerim'de cinlerden ve insanlardan kalplere vesvese veren sinsi vesvesecinin şerrinden Allah'a sığınılması emredilmiştir (114/4). Vesveseler, insan için gerçeklikler olarak algılanabilir. Kur'an-ı Kerim'de vesvese kavramı; üç ayette şeytanın (7/20; 20/120; 114/ 5), bir ayette nefsin (50/16) insana saptırıcı etkisi olduğuna değinmektedir. Nâs suresinde (114/4) kişiyi ısrarla günah işlemeye kışkırtması sebebiyle şeytandan vesvâs diye söz edilir (Polat, 2014). Yine Nâs suresinde vesvesenin insanlardan gelebileceğine de vurgu yapılmıştır. Vesvesenin insanın nefsinde var olan istek ve arzulardan kaynaklandığı ve şeytanın

sebepe olduğu konusunda bazı zıt fikirlerde mevcuttur. Öztürk'e göre (2005) iblis ve sebepe olduğu vesvese Kur'an-ı Kerim'de sembolik bir anlatım şeklinde ifade edilmiştir. Şeytan, insanın nefsindeki iyi ve kötü ikileminde kötü kısmı sembolleştirmek için kullanılmış bir kavramdır. Bizim anlayacağımız şekilde kendine has bir varlık değildir. Şeytan, insanın iyiliğe karşı kötülük ikilemini temsil eden sembolik bir varlık olması veya kendine has özellikleriyle soyut gerçekliğe sahip bir varlık olması tartışılan, farklı görüşler öne sürülen bir konudur. Ancak burada şeytanın varlığı veya yokluğu konusunu tartışmak yerine işlevselliği üzerinde durmak gerekmektedir (Gazali, 1974, s. 65).

Metafizik konularda insanın zihnine gelen kuruntu ve vesveseler iki kısımda değerlendirilmiştir. Bunlardan birincisi, kalbe ve zihne anlık olarak gelen ve farklılaşan vesveselerken ikincisi ise, şüpheden kaynaklanan ve kalbe yerleşip insanı düşünsel olarak sürekli rahatsız eden vesveselerdir. Zihne ve kalbe yerleşerek şüphe uyandıran, insanı düşünsel anlamda rahatsız eden vesveselerin etkisini azaltabilmek ve etkisinden kurtulabilmek için birinden veya birilerinden; rehberlik, yol gösterme, delillerle çürütme şeklinde vesveselerin tutarsızlığı konusunda kişi ikna edilmelidir. Vesveselerden kurtulmak veya etkilerini azaltmak için; Allah'a sığınmak, iradeyi güçlendirmek, aşırı düşüncelerden vazgeçmek, başka şeylerle meşgul olmak, sosyalleşmek gibi durumlar faydalı olabilmektedir (Kasapoğlu, 2005, s. 65-82), (Kaya, 2003, s. 28).

Bazı ayetlerde şeytanın insanı aldatmak, Allah'ın doğru yolundan uzaklaştırmak için içki, kumar, fal, savurganlık, israf, şarap, dikili taşlar gibi fiillere yöneltmeye çalışmaktadır (4/90). İnsan, nefsinin de meylettiği günah olan bu fiilleri gerçekleştirdikten sonra bu defada pişmanlıkla şeytanın yazıklarına ve vesveselerine maruz kalmaktadır.

“Andolsun, insanı Biz yarattık ve nefsinin ona ne vesveseler vermekte olduğunu biliriz. Biz ona şahdamarından daha yakınız” (50/16). Bu ayette insanda bulunan; şehvet, öfke, arzu ve istekler, kibir, cimrilik, bencillik gibi kontrol altında tutulması gereken kötü duyguların insana vesvese vermek suretiyle insan davranışları üzerindeki hâkimiyetine dikkat çekilmiştir.

“Onları -ne olursa olsun- şaşırtıp-saptıracağım, en olmadık kuruntulara düşüreceğim ve onlara kesin olarak davalarının kulaklarını kesmelerini emredeceğim

ve Allah'ın yarattıklarını değiştirmelerini emredeceğim." Kim Allah'ı bırakıp da şeytanı dost (veli) edinirse, kuşkusuz o, apaçık bir hüsrana uğramıştır" (4/119). Bu ayette yaratılışı değiştirme fiillerinin üzerinde etkili olan şeytanın vesveselerine değinilmiştir. Yaratılış konusunda kusur gösterme ve yaratılışla ilgili değişiklikleri telkin etme konusunda da vesvesenin etkileri vardır.

“(Şeytan) Onlara vaatler ediyor, onları en olmadık kuruntulara düşürüyor. Oysa şeytan, onlara bir aldaniştan başka bir şey vadetmez” (4/120). Bu ayette şeytanın vaat yoluyla insanları aldatmaya çalışması, günahlardan elde edilecek haz ve lezzetlerden bahsettiğine değinilmiştir. Oysa şeytanın ve nefsin vaatleri; aldaniş, hüsrana ve pişmanlıktan başka bir şey değildir.

“Şeytan, kendilerinden örtölüp gizlenen çirkin yerlerini açığa çıkarmak için onlara vesvese verdi ve dedi ki: "Rabbinizin size bu ağacı yasaklaması, yalnızca, sizin iki melek olmamanız veya ebedi yaşayanlardan kılınmamanız içindir"(7/20).

“(Allah'tan) Sakınanlara şeytandan bir vesvese eriştiğinde (önce) iyice düşünürler (Allah'ı zikredip-anarlar), sonra hemen bakarsın ki görüp bilmişlerdir”(7/201). Bu ayette vesveselerden korunma yolları tavsiye edilmiştir. Gerek şeytandan gerek insanın kendi nefsinde olsun vesveseler, insan meşguliyetinin en az olduğu veya insanın fiziksel ve düşünsel olarak boş olduğu zamanlarda daha çok insanı rahatsız eder. Vesveselerden aşırı rahatsızlık duyan insanlar ayette de emredildiği gibi kendilerini faydalı uğraşlarla meşgul etmeleri, Allah'ı zikretmeleri ve zamanlarını planlamaları yoluyla kendilerini vesveseden koruyabileceklerinden bahsedilmiştir.

“Sonunda şeytan ona vesvese verdi; dedi ki: "Sana sonsuzluk ağacını ve yok olmayacak bir mülkü haber vereyim mi?"(20/120).

“Sinsice, kalplere vesvese ve şüphe düşürüp duran' vesvesecinin şerrinden (114/4).

“Ki o, insanların göğüslerine vesvese verir (içlerine kuşku, kuruntu fısıldar)“(114/5).

Kaynağı ne olursa olsun vesvesenin insan üzerinde irade dışı bir etkisi olmadığı kesindir (14/22), (Kaya, 2003, s. 28). Şeytanın ve nefsin faaliyeti insanı;

Allah'ın razı olmayacağı, insana ve topluma zarar verici fiillere davet etmektir (Kaya, 2003, s. 28). Her davete icabet edilmeyeceği bilinciyle insan; kendisine nefsinden, şeytandan veya diğer insanlardan gelen telkin ve tavsiyeleri akıl ve irade süzgecinden geçirerek fiile dökmesi gerekmektedir. Vesvese gibi problemlere karşı koyma konusunda her insan aynı kuvvete sahip olması söz konusu değildir. İnsanlar, farklı özelliklere sahip özgün varlıklardır. Yaşanılan bazı olaylar karşısında her insanın tepki durumu farklılaşabilmektedir. İnsanın neyle meşgul olduğu önemlidir. Uğraşlarımız ve planlı yaşamamız bizi rahatlatan durumların başında gelmektedir. Dinlerin mensuplarını planlı bir yaşama yönlendirmesi ve insanı ibadet, duygudaşlık, yardıma teşvik konularında duyarlı hale getirmesinin insanın ruhsal durumu üzerinde olumlu etkileri vardır (Salman, 2019, s. 120), (Angın, 2020, s. 153).

3.1.2.2. Hadis-i Şeriflerde Vesvese

Hadis-i şeriflerde değinilen vesvese kavramı psikoloji ve psikiyatri alanında işlenen obsesyon kavramı ile benzerlikler gösterebilmektedir. Hadis-i şeriflerde; ibadetler ve ibadetlere hazırlık kısmında temizlik ile ilgili vesveseler, kaygılanma ve kontrol etme konusunda insanların vesveselere maruz kalabileceğine değinilmiş ve bizzat peygamberimiz tarafından Müslümanlar eğitilerek bilinçlendirilmeye çalışılmıştır (Dölek, 2006, s. 42).

Hadis-i şeriflerde; Sahabelerin, davranış haline getirdiklerinde günah olacak düşüncelere maruz kaldıklarına, peygamberimizin bu durumu iman ile ilişkilendirmesine yer verilmiştir (Müslim, İman, 209-132). İnsanın vesveselerden duyduğu rahatsızlık ve peygamberimizin bu durumu olumlu karşılaması dikkat çekmektedir (Dölek, 2006, s. 42). Çünkü vesveseden rahatsız olmak insanı olumlu yönde de geliştirebilmektedir. İnsan, Allah'ın razı olmadığı düşünce ve davranışlarda bulunmaktan korkması imanın bir etkisi olarak kabul edilmiş ve insanın yeryüzündeki imtihanının hatırdan kalması sağlanmıştır. Yine bir hadis-i şerifte şeytanın insanın kalbine vesvese vermek için fırsat kolladığı, meşguliyet anında ve Allah'ı zikrettiğinde uzaklaştığı, gaflet halinde vesvese verdiğinden bahsedilmiştir (Buhari, Tefsir, Kul eûzubirabbi'nnâs, 1).

İnsan yeryüzünde kendisine meşguliyet verilen varlıklardan en akıllı olanıdır. İnsan, akli ve iradesi sayesinde var olan kaynakları kullanıp üretince mutlu

olmaktadır. İnsana fayda vermeyen meşguliyetler ve gaflet anları amaçsızlığın göstergesidir. İnsan; meşguliyeti sırasında, dinlendiği anlarda düşüncelerini yönlendirmelidir. Gaflet anı, insanın olumsuz düşüncelere ve bunun sonucunda pişmanlık duyacağı fiillere yönelmeye en müsait olduğu andır. İnsan her daim tetikte olmalı ve vesveseyi sezdiği anda Allah'a sığınmalıdır (Kaya, 2003, s. 28).

İbadetler esnasında şeytanın vesveseleri yoğunlaşmaktadır. Namaza çağrı olan ezanın şeytanın uzaklaşmasına sebep olduğu belirtilmiştir (Buharî, Ezan, 4; Müslim, Salât, 19). Temizlik, Müslümanların hemen her ibadetinin ön hazırlığı olarak emredilmiştir. Temizlik esnasında insanın banyo yaptığı yere akıtmasının da vesveseye sebep olacağı peygamberimiz tarafından açıklanmış ve bu durum karşısında sahabe bilinçlendirilmiştir (Ebu Davud, Taharet 15), (Dölek, 2004, s. 69). Hz. Muhammed (sav), "Abdest alırken vesvese veren bir şeytan vardır. Adı da el-Velehân'dır. Öyleyse suyun vesvesesinden kaçın" buyurmuştur (Tirmizî, Taharet 43/57).

Genel olarak ifade edecek olursak vesvese; insan nefsi, şeytan, cinler ve normal insanların etkisiyle ortaya çıkan ve insanı Allah'ın razı olmadığı düşünce ve davranışlara yönlendiren fısıltılar ve telkinlerdir. Vesveseye sebep olan durumlar içerisinde; aşırı kuralcı, temizlik konusunda aşırı giden aile veya çevrede yetişme, baskıcı ve cezaya yönelik din eğitimi verilmesi gibi durumlar da sayılabilmektedir (Koç, 2002, s. 143).

İslam dinine göre vesvese, insanı rahatsız edici bir problem olsa da kaynağı ne olursa olsun insan üzerinde zorlayıcı bir etkiye sahip değildir. İnsan, vesvese durumunda düşünsel olarak telkinlere maruz kalır. Bu düşünceleri davranışa dönüştürme konusunda özgür iradesiyle hareket etmektedir (Kaya, 2003, s. 22). İslam dini Müslümanları sorumlu tutarken akli melekelerinin olması şartını arar. Bu durum bile insan iradesinin bazı problemler konusunda sorumluluğun ön şartı olarak kabul edildiğini göstermektedir. Bu durumda vesvesenin kaynağı olarak kabul edilen cinlerin ve şeytanın insan üzerinde ruhsal olarak zorlayıcı etkileri olsa da davranışta bulunmak insanın iradi gücüyle ortaya çıkmaktadır. Kur'an-ı Kerim'de bazı insanların cinlere sığındığı ve bu varlıklardan medet umduğu, büyü yoluyla insanlara zarar vermeye çalışıldığı ancak Allah'ın izni olmadan büyü ve cinler aracılığıyla herhangi bir kimseye zarar verilemeyeceğinden bahsedilmiştir (2/102). Vesvese halinin sürekliliği insan iradesini zayıflatarak insanı olumsuz olana meylettirmeye

çalışır. Vesveseden korunma yollarının bilinmemesi ve iradeyi güçlendirme konusunda yeterli donanımına sahip olmamak insanı beden ve ruhen olumsuz etkileyebilmektedir (Polat, 2014, s. 360).

İslam'a göre vesvese; insanı faaliyetleri sırasında kaygılandıran, insanın yaptığı işi, düşünceleri değersizleştirmeyi hedefleyen farklı içeriklere sahip telkinlerdir. İnsan, çoğu zaman vesveselerin sinsice ve farkına varmadan kalbine atıldığından habersizdir. Kalplerimize ve zihinlerimize gelen bu telkinler aslında bize neler yapabileceğimizi söyler, ne yapmamız gerektiği konusunda bir zorlamaya sürüklemeyi. İşte insan, bu bilinçten uzaklaşmamalıdır. Dikkat edersek farazi diyebileceğimiz düşünceler insanın beden ve ruhen meşguliyetinin olmadığı zamanlarda daha çok rahatsızlık vermektedir. Kişi kendi faaliyetlerini yararlı şekilde planlayarak vesvesenin etkilerini aza indirebilir. İnsanın iradesi üzerinde şeytanın veya nefsin telkin dışında bir etkisi yoktur. Çevremizdeki insanların telkinleri masum içerikli olmayabilir ve bu durumda şeytani özellikler gösteren insanlar tabirinin gerekliliğini görebiliriz. "...gerek insanların gönlüne vesvese veren, gerekse onları saptıran şeytanlar, cinlerden olabildikleri gibi insanlardan da olabilmektedir. Nitekim bir gün Peygamberimiz, "Ey Ebu Zer! İnsan ve cin şeytanlarının şerrinden Allah'a sığın!" deyince Ebu Zer, "İnsanların da şeytanı olur mu?" demiş, Efendimiz de "Evet" cevabını vermiştir (Nesai, İstiaze, 48).

Orta Çağ Hristiyanlığında gördüğümüz insanın içine şeytanın girmesi, cadı kaçması gibi durumların İslam dininde söz konusu olmadığını görmekteyiz. İslam dininde de muska yazan ve cin çıkarma veya cinlerin insan üzerindeki direkt etkilerine inanan insanların yapmış olduğu faaliyetlerden haberdar olmaktadır. Ancak "İslam âlimleri, cinlerin ve şeytanların insanları çarpıp felç etmeye, akıllarını giderip delirtmeye, bedenlerine girip birtakım hastalıklara sebep olmaya güçlerinin olmadığını söylemişlerdir" (Özavşar ve diğ. 2020, s. 264).

Peygamberimiz Hz. Muhammed'in(sav) bir hadisinde; bütün varlık alemi bir kimseye kötülük yapmak için elbirliği etse, Allah takdir etmedikçe bunu gerçekleştirmeleri mümkün değildir (Tirmizi, Sıfatü'l-kıyame, 59). İnsan, bu bilinçle inançlarına ve yaşam tecrübelerine dört elle sarılıp kendini motive ederek kendisine biçilen ömrü yaşamalıdır. Tevekkülü tedbirleriyle taçlandırıp Allah'ın sonsuz kudretini her daim hatırdan tutmalıdır.

Sonuç olarak hadis-i şeriflerde; vesvesenin imandan olduğu, insanların vesveseye maruz kalabileceği, Hz. Peygamberin de vesveseye maruz kaldığı, insanın kalbine doğan vesveseleri fiile dökmediği sürece sorumlu tutulmayacağı, şeytanın kalp üzerinde hâkimiyet sağlamak için insanın gaflet anını kolladığı, vesveseden kurtulmak için Allah’a dua edilmesi gerektiği, vesvesenin çoğunun banyo edilen yere küçük abdesti yapma sonucu olduğu, abdest alırken vesveseye maruz kalılabileceği hatta abdest alan kişilere vesvese vermekle görevli varlıkların olduğu ve kişinin bu vesveselere meyletmemesi gerektiği ifade etmiştir (Dölek, 2004, s. 69).

3.2. Yahudiliğe Göre Vesvese

Yahudilikteki kötülük ve kötülüğün kaynağı, İslam dininin kötülük ve kötülüğün kaynağı ile benzerlik göstermekle beraber bazı belirsizlikler de görülebilmektedir. Yahudilikte, diğer kültürlerde ve dinlerde olduğu gibi kötülüğü organize eden, kötülüğün temsilcisi olan doğüstü güçlere sahip bir varlık anlayışı yoktur. Yahudilikte şeytanın fiilleri arasında vesvese kavramı ile ilişkilendirebileceğimiz durumlara rastlayabilmekteyiz. Diğer semavi dinlerde de olduğu gibi Yahudilikte, kötülüğü simgeleştiren ve ilk temsilcisi olarak kabul edilen varlık şeytandır. Şeytanın Tevrat’ta farklı sembollerle anlatılsa da işlevsel olarak baktığımızda insana doğrudan bir kötülükte bulunmayıp insanı aldatmaya ve yanlış olana meylettirmeye çalıştığı görülmektedir (Gürkan, 2012). Şeytanla ilgili bazı belirsizlikler olduğunu da görmekle beraber çalışmamız açısından şeytanın işlevi üzerinde durarak devam etmek istiyoruz.

“Eski Ahit’te şeytanın belirli bir fonksiyonu, bir varlığı işaret ettiğine dair kesin bilgi yoktur. Kimi zaman tanrı ile aynı seviyede bir varlık, kimi zaman yarı tanrı, kimi zaman ise insan veya melek ile aynı seviye bir varlık olabilmektedir. Kimi yerde şeytanlar meleklerin ve kadınların çocukları olarak geçmektedir. Eski Ahit’te şeytan hakkındaki bilginin sınırlı olduğunu söyleyebiliriz. Eski Ahit’te şeytan bireylerin ve ulusların düşmanı, toplulukları sıkıntıya sokan eşkıyanın başı olarak geçmektedir. Eyüp kitabında itaatkâr ama düşman bir melek olarak geçerken, Eski Ahit’in Mezmurlar (Zebur) bölümünde şeytanı suçlayıcı ve iftiracı olarak buluyoruz. Eski Ahit’te ilgili bölümlerde, şeytan Tanrı’ya bağımlı bir şekilde ilâhi yönetimin nankör bir üyesi ve görevi dindar kimselerin samimiyetini test etmektir” (Aydın A. , 2019, 17).

Yahudilikte; “Hayrı da şerri de yaratan Allah’tır.” İnancının etkisiyle de Eski Ahitteki şeytan ve fiilleri Yeni Ahit’e göre farklılaşmaktadır. Bazı farklılıklar

olmasıyla beraber Yahudilikte; insanları aldatmaya çalışan, Allah'ın razı olmadığı davranışlara yönlendirmek için türlü hilelere başvuran şeytandır. Şeytanın hile ve aldatmaları insana bir zaruret yüklemese de insanı yanılsaya meylettirme potansiyeli vardır. "[...]güzellerin ve bilgelerin en mükemmeliydin. Eden'de, Tanrı'nın bahçesindeydin. Giysilerin hep güzel taşlarla – yakut, zümrüt, aytaşı, beril, onix, safir, turkuazla - ve altın işlemelerle süslüydü. Bunlar sana sen yaratıldığın gün verildi. Seni kudretinle ve gücünle bekçim yaptım. Tanrının kutsal dağına gidebiliyor ve ateş tarlalarında yürüyebiliyordun. Yaptıklarından tamamen muaf tutulurdun ta ki için kötülükle dolana dek. Bu varlık içinde bile daha büyük şiddet yarattın ve günahkâr oldun. Seni tanrının dağından men ettim ve seni bekçilik ettiğin ateş tarlalarından sürgün ettim. Güzelliğin yüzünden için kibirle doldu ve bilgeliğini kendi ünün için harcadın. Seni içine hapsettiğim ateşle beraber Dünya'ya attım. Seni takip edenlerle beraber sonunuz ateşler içinde küle dönecek. Çok feci bir sona geldin" (Tevrat, Ezeziel 28:12-19).

Yahudilikte; insanı aldatmaya çalışan, Allah'ın razı olmadığı davranışları insanlara hoş ve çekici göstermeye çalışan şeytan, Eski Ahitte farklı yerlerde farklı şekillerde tasavvur edilse de şeytanın görevi değişmemektedir. Hz. Âdem ve Hz. Havva kıssasında yılan olarak tasavvur edilse de insanları aldatma fiili diğer kıssalardaki faaliyetleriyle örtüşmektedir. Yahudilikte şeytanın fiillerinin vesvese kavramını bire bir karşıladığını görmekteyiz. Çünkü Yahudilikte şeytanın fiilleri insana bir dayatma, zorlama içerisine koymamaktadır. İnsanın iradesi, kararları, inancı ve bunlara olan bağlılığı şeytani telkinlere karşı koymasına yardımcı olmaktadır. İmanı güçlü tutma, kutsal kitap okuma, Tanrıyla olan ahde bağlı kalmak insanı şeytani telkinlere karşı güçlü kılmaktadır. Aslında şeytani fiillerin ne kadar tehlikeli ve insan açısından onur kırıcı olduğunu çok ince düşünerek farkına varabilmekteyiz. İnsana kötülük yapmak başka insana kötü olanı yaptırmaya çalışmak ise bambaşka bir faaliyet olarak karşımıza çıkmaktadır. Şeytan, insanlara doğrudan bir kötülük yapamamaktadır. Ancak insanlara istediği her şeyi yaptırabilme ısrarcılığını kullanabilme imkânı –vesvese- vardır (Gürkan, 2012).

3.3. Hristiyanlığa Göre Vesvese

Hristiyanlık, Hz. İsa'nın öğretilerinin havarileri tarafından yazıya geçirilmiş ilahi dinlerden biridir. Hz. İsa'nın tebliğini tamamlamamış olmasını da göz önünde

bulundurarak Hristiyanlığın şeytan ve fiilleri konusunda yorumlara dayanan birçok bilginin bulunmaktadır (Akın, 2015). Hristiyanlıkta doğrudan vesvese kavramına denk gelecek bir kavram kullanılmamakla beraber şeytanın fiilleri arasında vesvese kavramıyla ilişkilendirebileceğimiz bazı bilgilere ulaşmaktayız. Diğer dinlerden farklı olarak Hristiyanlık bazı dönemlerde şeytan ve fiillerini mitolojik bir tasavvurla açıklamıştır. Orta Çağ Hristiyanlığına bakacak olursak; şeytan doğrudan kötülüğü temsil eden yarı tanrı özellikleri gösteren, insanlara vesvese vermenin yanı sıra doğrudan zarar verebilen bir varlık olarak tasavvur edilmiştir. İnsanların ruhları şeytan tarafından ele geçirilmiş olduğuna inanıldığı, bazı insanların bedenlerini şeytana sunduğu, hatta bazı hayvanlarında içerisine şeytani ruhların girdiği, şeytan çıkarma ve cadı avları şeklide farklı uygulamalara rastlayabilmekteyiz (Aydın A. , 2019, s. 42). Aynı şekilde Hz. İsa'nın krallığına karşı kendi krallığını ilan eden iblis (satan), ile Hz. İsa ve onun yolundan gidenlerin mücadelesi Hz. İsa ikinci kez yer yüzüne gelene kadar devam edeceğine inanılmaktadır (Akın, 2015, s. 181-182). Hz. İsa ve ümmeti ile şeytan ve güruhu arasında fiziksel mücadelelerin yapıldığına ve son savaşa kadar yapılmaya devam edeceğine inanılmaktadır.

Yeni Ahitte geçen ve vesvese kavramı ile ilişkilendirebileceğimiz bazı ayetleri paylaşarak devam edelim; “Yeni Ahit’e göre şeytan Allah’ın ve sevdiği kullarının düşmanıdır. Bu sebeple Petrus şeytanı insanlardan bir av kapmak için kükreyen aslana benzetmektedir.(Petrus 5/8). Şeytanın kötülüğüne izin verilirse tüm madde ve hayvanlara zarar vereceği, domuz sürüsüne giren şeytanın onların boğulmasına sebep olmasını anlatan bölümden anlaşılmaktadır (Luka 8/32). Şeytan İsa’nın vaftiz edilmesinden hemen sonra ortaya çıkmaktadır (Markos 1/12-13).

“Kutsal Ruhla dolu olarak Şeria Irmağından dönen İsa, Ruhun yönlendirmesiyle çölde dolaştırılarak kırk gün İblis tarafından denendi. O günlerde hiçbir şey yemedi. Dolayısıyla bu süre sonunda acıktı. Bunun üzerine İblis Ona, “Tanrının Oğluyun, şu taşa söyle ekmek olsun” dedi. İsa, “İnsan yalnız ekmekle yaşamaz” diye yazılmıştır.” karşılığını verdi. Sonra İblis İsa’yı yükseklerle çıkararak bir anda Ona dünyanın bütün ülkelerini gösterdi. Ona, “Bütün bunların yönetimini ve zenginliğini sana vereceğim” dedi. “Bunlar bana teslim edildi, ben de dilediğim kişiye veririm. Bana taparsan, hepsi senin olacak” (Luka 4/5-6).

İncil’den alıntılarda da görüldüğü gibi vesvese; şeytanın vaatleri, fısıltıları, kışkırtmaları ve sınamalarıdır. Hz. İsa ve Allah’ın diğer kulları üzerinde bir zorlama ve iradelerine herhangi bir müdahale gücü olmayan şeytan, onları sadece boş

vaatlerle aldatmaya çalışmak amacıyla rahatsız etmektedir. Boş vaatlerden kasıt karşılık bulması mümkün olmayan vaatlerdir. Aslında şeytanın vaatleri, insan nefsinin delice arzuladığı şeylerdir. Ancak şeytanın bu vaatleri yerine getirecek gücü yoktur. İnsanın karşılaştığı her kötülüğün sorumlusu soyut bir varlık olan şeytan değildir. Kötülüğe bulaşmış ve günaha hizmet eden bazı insanlar da şeytan olarak vasıflandırılmıştır (Aydın A. , 2019, s. 43). Bu anlamda şeytan kavramı yer yer sembolleştirmeler yoluyla farklı varlıkların fiillerini ifade etmesi içinde kullanılmıştır.

Hristiyanlığa göre insan kararlarını verebilen ancak karar verirken etki altında kalabilen bir varlıktır. Konu günah ve kötülükse insanın etkide kalmasının biraz daha fazlası söz konusu olabilmektedir. İnsanın meylettiği, arzuladığı şeyler üzerinden insan aldatılmaya çalışılmaktadır. Kişi, korktuğu ve korumak istediği şeylerle ilgili telkinlere maruz kalmaktadır. Genel olarak Hristiyanlıkta vesvese kavramı ile ilişkilendirebileceğimiz bazı durumlar şeytanla bağlantılı bir şekilde ortaya konmuştur. Şeytan bazen insanı aldatmaya, kışkırtmaya, kötü olanı cazip göstermeye çalışan bir varlıkken bazende doğrudan insana etki edebilen insana fiziki olarak zarar verebilecek üstün bir varlık olarak tasavvur edilmiştir.

“Yeni Ahit’e göre şeytan Tanrı’nın kurtuluş planına engel olmaya çalışmaktadır. Bu yüzden İsa’yı saptırmaya çalıştığı yukarıda geçmişti. Yeni Ahit’te şeytanın İsa’yı açlık, benlik, şöhrat, unvan, maddiyat ile denediği ve başarılı olamadığı yer alırken, Kur’an-ı Kerim’de şeytan ve İsa hakkında benzer bölümler yer almamaktadır. Yeni Ahit’te şeytanın en önemli özelliği insanları kandırarak saptırmasıdır. Şeytana uyanlarda şeytandandır. Şeytan yalancıdır. Pavlus’un İbranilere Mektubuna(3/10) göre, her çeşit kötülüğü yapan iblis sonunda ölüm vasıtası ile iptal edilecektir”(Aydın A. , 2019, s. 44).

Hristiyanlıkta kötülük kavramıyla beraber telkin, takıntı, vesvese ve bu kavramların ilişkilendirildiği şeytan kavramı farklı tasavvurlar içermektedir. Modern bakış açılarına göre kutsal kitaplarda geçen şeytan ve şeytani fiiller insanın doğasını ifade eden temsillerden ibarettir. İnsanın arzu ve istekleri ile ulaşmak istediği ilahi kudretin bir vaadi olan mutlak iyi arasındaki çekişmenin sembolleştirilmesidir. Şeytani ve şeytani fiiller olarak aldatma, gerçek olmayan vaatler, insanı tanrının rızasına uygun olmayan yollara meyl ettirme gibi fiillerin insan dışı bir varlık olan şeytana nispet eden görüşlerde vardır (Aydın A. , 2019, s. 60-61).

Sonuç olarak semavi dinlerde şeytan ve şeytani fiillerin bazı farklılıklarla beraber benzerliklerinin olduğunu görebilmek mümkündür. Şeytan, Allah tarafından yaratılmış, kötü duygularına hakim olamayarak insanlara düşmanlık vaadinde bulunmuş bir varlıktır. Üç dinde de üzerinde durulan nokta şeytanın bir varlık mı yoksa sembol mü olduğu değil? Şeytanın fiilleri, işlevidir. Şeytan, Allah'ın peygamberleri başta olmak üzere Allah'ın kullarını aldatarak ve azdırarak itibarsızlaştırmayı hedeflemektedir. Şeytan, kendinden vazgeçmiş yanımda kaç kişi götürürsem düşüncesine sahip bir canlı bombadır. İnsanın imanı, bilgisi, kararlılığı, planlı yaşaması, ibadetlerine dikkat etmesi, Rabbini anması ve düşmanını tanıması gibi durumlar vesveseleri insan gözünde değersizleştirir. Tıpkı hiçbir mülkü olmayan bir sahtekarın vaatlerini nasıl inandırıcı bulmuyorsak şeytan da bilgi sayesinde bizler için sahtekar bir vaatçi olarak kalacaktır.

3.4. Hinduizm'e Göre Vesvese

Hinduizm, çok tanrılı bir din olması nedeniyle farklı uygulamaların görüldüğü, bazen anlamakta zorluk yaşanan bir din olma özelliğindedir. Dünyada mensubunun fazla olması ve tarihinin eskilere dayanması Hinduizm'e olan dikkatleri arttırmaktadır. Çalışmamızda Hinduizm'de vesvese kavramı ile ilişkilendirebileceğimiz durumları ortaya koyarak Hinduizm'in kötülük problemine ve kötülüğün kaynağına bakış açısını ortaya koymaya çalışacağız.

Hinduizm'de kötülük kavramı bazı dönemlerde farklı varlıklara atfedilip farklı tasavvurlar geçirse de geline son noktada kötülüğün kaynağı bizzat insanın kendisi ve sebep oldukları olarak görülmektedir. Yaşam döngüsünü ifade eden samsara ve nihai adaleti tahsis edecek olan karma anlayışlarıyla insanın davranışlarının sonraki yaşamlarını etkileyeceği düşüncesi ile insanın kendisinden yayılan kötülükler konusunda tetikte olması gerektiği anlayışı vardır. Ancak bazı durumlarda kötü ruhlar tarafından zarar görebileceklerine inanmalarıyla inandıkları kötülüğün sadece kendilerinden kaynaklanmadığını görmekteyiz. Örneğin Hinduizm'de cenaze törenlerinde yapılan uygulamaların eksik yapılması sonucu kötü ruhların zararlarından çekindikleri de görülmektedir (A. Küçük, Tümer, & M. Küçük, 2016, s. 210-213-227). Ruhların rahat bir geçiş gerçekleştirebilmeleri için gerekli ritüellerin yapılmasını şart olarak görmektedirler. Hinduizm içinde kötülük

kavramının somuttan soyuta, efsanevi varlıklardan insani fiillerin sonuçlarına doğru değişimler yaşadığını görmek mümkündür.

Hinduizm’de vedalar döneminde kötülükle ilişkilendirilen varlıklar insanüstü özelliklere sahip, tanrıların düşmanı ve insanlara doğrudan zarar verebilen varlıklar olarak tasavvur edilmişlerdir (Yitik,2003, s. 28).

Upanişad metinlerine göre ise tanrı evreni tamamen doldurmuş bir özdür. Kâinat; insan ruhunun (Atman), Dünya ruhu (Brahman) ile birleşmesinden oluşmuştur. Sonsuz mutluluk Atman ve Brahman’ın bir araya gelmesiyle gerçekleşmiştir. Brahman adı verilen bu varlık her şeydir. İnsanların mutluluğa ulaşmalarının yolu dünyalık arzulardan uzak durmalarıdır. Dünya ve onun ihtişamı peşinde koşmayı bırakıp kendi nefesine kulak veren kimse mutluluğa ulaşmak ve kötü olanlara yüz çevirme yolunda ilk adımı atmış olur (A. Küçük, Tümer, & M. Küçük, 2016, s. 221).

İnsan, kendi potansiyelini açığa çıkarabilmek amacıyla girmiş olduğu mücadelelerden başarılı ayrılabilmek için kendini bilmeli ve düşünsel tekâmülünü diri tutmalıdır. İnsan, etten ve kemikten bir bedende belli bir süre yaşamak zorunda olan ruhsal varlıktır. Asıl olan manevi ihtiyaçlardır. İnsanın ruhsal varlık oluşunu unutup dünyevi çekiciliğe yönelmesi kendisine yapmış olduğu en büyük kötülüktür. İnsanın nefsi, yavrusunu yanına çağıran bir annenin şefkati ve ısrarcılığıyla insanı dünyalık zevklere çağırır, insana vesvese verir. İnsan için asıl kötülük işte bu çağrıya meyletmesidir.

“Upanişadlar dünyadaki kötülüğü ve insanların karşılaştığı olumsuz durumları Vedalar’da olduğu gibi insanüstü bir varlığa/varlıklara atfetmez. Onları, insanın gerçeği bilmeyişinden kaynaklanan bir durum olarak değerlendirir. Buna göre Upanişadlar’da insanı felakete sürükleyen şeytan *mâyâ*’dır. Fakat *mâyâ*, burada Vedalardaki gibi antropomorfik veya theriomorfik nitelikleri olan bir varlık değil, insanın gerçek konusundaki bilgisizliği ve yanılgısına delâlet eden bir kavramdır. Yani bu dönemde, tıpkı Tanrı kavramı gibi kötülüğün nedeni de soyut bir kavrama indirgenmiş bulunmaktadır” (Yitik, 2003, s. 28-29).

Hinduizm’de iyiliğin varlığı birden çok tanrıya atfedildiği gibi kötülüğünde tek bir sebebi görülmemektedir. İnsana asıl zarar veren kendi nefsidir. İnsan, dünyevi yaşam içerisinde gördüğü ve etkilendiği birçok şeyi elde etmek ister. Ancak dünyevi mutluluğa giden yolda arzu ve istekleri tatmin etmek değil bu istekleri yatıştırıp,

bunlardan ölçülü bir şekilde faydalanmak insanı gerçek mutluluğa ulaştırır (A. Küçük, Tümer, & M. Küçük, 2016).

Hinduizm’de doğrudan vesvese kavramına denk gelecek bir karşılık bulamamakla beraber özellikle nefsin vesveseleri olarak ifade edebileceğimiz durumlarla karşılaşmaktayız. İnsan, duygu durumlarının etkisinde kalarak kendisi için yaratılmış, faydasına olan şeylerden yararlanma konusunda aşırı gidebilmektedir. Hinduizm’de insanın mal, mülk, evlat vb. nefsin arzu ve istekleri, insanın tamah edeceği durumlar arasındadır. Ancak öz itibariyle insanı oyalayıcı olan ve insanı kendi varlığının değerliliğini düşünmekten alı koyan bu durumlardan kurtulmak gerekmektedir. Bu kurtuluşa; yaratıcıların istediği gibi yaşayarak, arzu ve istekleri terk ederek, her an kendisiyle mücadele ederek ulaşılabilir. Cehalet, Hinduizm’de özellikle vurgulanan bir kavramdır. İnsanın gerçek mutluluğa nasıl ulaşacağını bilmemesi cahillik olarak kabul edilmiştir. İnsan, cehaletinden dolayı nefesine hoş gelen dünyevi arzu ve isteklere tamah eder. Nefis, aşırı isteklerini insana fısıldar. Neler istediğini, nelere ulaştığında mutlu olacağını bir bir söyler. Oysa insan, nefsin bu fısıltılarına uydukça gerçek mutluluktan uzaklaşır. Ebedi saadetin, arzu ve istekleri ihtiyaçlar oranında sınırlandırmak ve ruhu özgürleştirmek olduğunu anlaması bilgi ile mümkündür. Hinduizm’de insanı, ebedi saadetten ve nihai kurtuluştan (Mokşa) alıkoymak isteyenlerin başında kendi nefsinin yönlendirmeleri gelmektedir. İnsanın kendini eğitmesi, iradesini güçlendirmesi sonucu nefsin yönlendirmeleri de ebedi saadeti arzulayacaktır. Nefsin istek ve arzuları, vesvese kavramıyla benzerlik göstermektedir. Hinduizm’de perhiz, yoga vb. uygulamalar irade eğitimi sağladığı gibi arzu ve istekleri makul düzeye indirmeyi de amaçlamaktadır.

3.5. Bazı Dinlerde Vesveseden Korunma ve Kurtulma Yolları

Hemen her dinde insanları doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen kötülüklerin varlığı ve bu kötülüklerden koruduğuna inanıldığı bazı davranışlar önerilmiştir. Kötülük, arızı olarak görülmektedir. Arızı olan durumlar, zıttı olan durumun arttırılması ile azaltılabilir. Kötülük, tamamen insandan kaynaklanmadığı gibi sadece kötülüğü şiar edinmiş varlıklardan da kaynaklanmamaktır. Dinlerdeki kötülük anlayışının ve kötülüğün kaynağının zamana ve kültüre göre farklılaştığı

görülmektedir. Hristiyanlık, Hinduizm ve kısmen Musevilikte ilk dönemlerde kötülük algısının doğrudan kötü bir varlığın eliyle gerçekleştiği düşünülmektedir. Zamanla bu durumların sembolleştirmeler olduğu ve kötülüğe sebebiyet veren durumlar içerisinde insan ve davranışlarının da yer alabileceği anlayışı ortaya çıkmıştır. Ancak aynı inanışları kısmi de olsa devam ettirenler olmuştur (Aydın, 2019).

Dinler; kötülüklerden, kötü ruhlardan, şeytan ve fiillerinden, vesveseden korunmak için bazı ritüeller önermiştir. Dinlerin kötülük ve kötülükten korunma yolları farklılıklar gösterebilmektedir. Orta Çağ Hristiyanlığında şeytan çıkarma ve cadı avı şeklinde doğrudan kötülüğün insan bedenine nüfuz edildiğine inanılırken bu gün hâlâ benzer inanışlar Etiyopya'daki Ortodoks Hristiyanlarda da görülmektedir. Kötü ruhları ve şeytanı kovduğuna, insan bedeninden çıkardığına inanılan haç ile insanların vücudunun çeşitli yerlerine dokunularak o kişiyi kötü ruhlardan arındırıldığına inanılıyor ve bu tecrübeyi yaşayan kişiler değişimi kendi sözleriyle ifade ederek kötü bir ruhun veya şeytanın etkisi altından kurtulduklarını ifade etmektedirler (Kosa, Singer, & Younger, 2016-2017). İnsanın inancı ne olursa olsun kötülük ve bundan kaçınmaya çalışmak insanlar için ortak özellik olarak kabul edilmektedir.

3.5.1. İslam'a Göre Vesveseden Korunma Yolları

İslam'da vesvese; nefis, şeytan, cinler ve insanlardan kaynaklanabilmektedir. Vesveseden korunma yolları Kur'an-ı Kerim'de ve Hz. Muhammed'in sözleri ve yaşantısında belirtilmiş ilkelerle açıklanmıştır. Vesvese ve ortaya çıkış sebepleri düşünüldüğünde İslami ilkelerin, planlı bir hayat sürdürmek üzerinde ki etkisi akla gelmektedir. Genel olarak ifade edilebilir ki; İslam dinine göre bir Müslüman'ın ilkeli yaşamına dikkat ederek hayatını Kur'an-ı Kerim ve sünnet ışığında devam ettirmesi manevi problemleri aza indirmektedir (Kaya, 2003, s. 28).

3.5.1.1. Kur'an-ı Kerim'e Göre Vesveseden Korunma Yolları

İnsan hidayetinin rehberi olan Kur'an-ı Kerim, insanları manevi zarara düşmeme ve manevi zararlardan kurtarma konusunda değerli bir kaynaktır. Kur'an-ı Kerim, insanın Allah'ın rızasına uygun bir hayat sürmesini ayrıca hem süreç

içerisinde hem de ulaşılabilecek olan nihai sonda mutlu olmasını sağlamayı hedeflemektedir. Kur'an-ı Kerim ayetlerini göz önünde bulundurduğumuzda; ahlaki ilkelere uygun bir yaşam, ibadetlerin zamanı planlayıcılığı, yardımlaşma ve dayanışma, peygamber kıssalarından çıkarılacak öğüt ve ibretler gibi konuların insan hayatını başıboş kalmaktan kurtaran konular olduğu anlaşılmaktadır. İnsanın maneviyatını ve dünyevi işlerini Kur'an-ı Kerim rehberliğinde yürütmeye çalışması kişiyi ruhsal anlamda problemlerden uzak tutabilmektedir (Dölek, 2006).

“Eğer şeytandan bir kışkırtma seni dürterse, hemen Allah’a sığın. Şüphesiz O, hakkıyla işitendir, hakkıyla bilendir” (7/200). Bu ayette vurgulandığı gibi insanın, şeytan tarafından yoklandığında “kovulmuş şeytanın şerrinden Allah’a sığınırım” diyerek eûzû besmele çekmesi emredilmiştir. Burada birkaç hususa dikkat etmeliyiz. Kişi, Allah’a olan iman ve tevekkül ölçüsünde güçlüklerle göğüs gerebilir. Yani eûzû besmele çekmek; anlamını bilmeden, Allah’ın kudretini tefekkür etmeden dile getiriliyorsa ağızımızdan çıkan normal bir söz kadar etkili olur. O yüzden kişi, Allah’ın ezeli ilmi ve kudretinden her daim emin bir şekilde düşünce ve fiillerinde bunu hissederek Allah’ı kendine ve sevdiklerine sığınmak yapmalıdır. Şeytandan gelen bir vesvese sezersen “kovulmuş şeytanın şerrinden Allah’a sığın” ayeti insanın meşguliyetine de vurgu yapmaktadır. Genelde vesvese veya uhrevi düşünceler insanın meşguliyetinin en az olduğu anları kollamaktadır. Şeytan veya nefis bir boşluk bulduğunda insana vesvese vererek bazı düşüncelere ve davranışlara meylettirmeye çalışır. Kişi bu vesveseler esnasında eûzû besmele çekerek bir anlık gafletinin önünü kapatmış ve kendine yeni bir meşguliyet alanı açmış olur. Bu kısımda psikoloji ve obsesyon konusuyla bir ilişkilendirme yapacak olursak; planlı yaşama ve zamanı planlayarak değerlendirmenin insan psikolojisi üzerinde olumlu etkileri söz konusudur. İnsan, dikkatini bir yere toplamakta zorlanıyor ve detaylara takılıyorsa yaşantısını belli ilkeler ve rutinler üzerinde düzenleyebilir. Obsesyonları kontrol altına alma yollarından biri de meşguliyetleri planlayarak faydalı olanları ön plana çıkarmaya çalışmak olarak görülmektedir (Koç, 2002, s. 144).

“Gerçek şu ki; şeytanın, inanan ve yalnız Rablerine tevekkül eden kimseler üzerinde bir hâkimiyeti yoktur. Şeytanın hâkimiyeti, sadece onu dost edinenler ve Allah’a ortak koşanlar üzerindedir” (16/99-100). Bu ayette şeytanın hâkimiyetinden bahsedilirken Allah’a tevekkül edip inanan kimselere vesvese gelmemektedir şeklinde bir yorum anlaşılmamalıdır. Vesvese, peygamberlerde dâhil tüm insanlar için söz konusudur. Ayette bahsedilen vesveselere kanma, vesveseler karşısında

mukavemet gösterme gücüdür. Her insan vesveseye maruz kalabilir. Her şeyi yaratan Allah'ın, yarattığı her varlığın ipini elinde tuttuğu ve O'nun izni olmadıkça hiçbir kötülüğün insana erişmeyeceği düşüncesi, insanı vesveseler ve diğer korkular karşısında güvende hissettirir (Polat, 2014, s. 358). İlkeli bir yaşam sürdüren, ibadetler gibi hayatı düzenleyici ve zamanı planlayıcı ritüeller ile meşgul olan insanlar hayata karşı belli bir düzen ortaya koydukları için vesvese ve benzeri ruhsal problemleri kontrol etmekte zorlanmamaktadırlar. Evrende var olan düzeni ve insanın mükemmel yaratılışını sıradan, tesadüfî olaylara bağlayan insanlar, kendi varlıklarını da amaçsızlaştırdıkları için ruhsal problemlere daha meyilli olabilmektedirler.

“...Oysa şeytan, ancak aldatmak için onlara vaat de bulunuyor” (4/120). Kişi kendine gelen vesveselerin, kuruntuların ve telkinlerin tahlilini yapmalı ve eyleme geçmek için aceleci davranmamalıdır. Ayette geçtiği üzere şeytan veya nefisten gelen vesveseler hoşla giden, sakıncası sezilmeyen vaatler şeklinde insanı aldatmak ve sonra bu aldanışı kullanarak pişmanlıklarla uğraştırmak amaçlıdır. İnsan, vesveseler karşısında bir zorunluluğu olmadığı düşüncesini aklından çıkarmamalıdır.

“...Muhakkak şeytanın hilesi zayıftır” (4/76). Kişi vesveselerin dayanaklarını değerlendirmeli ve dayanağı zayıf, aldatmaca dolu nedenlerin bilincine varmalıdır. “Şüphe yok ki Allah(cc)’a karşı gelmekten sakınanlar, kendilerine şeytandan bir vesvese dokunduğu zaman iyice düşünürler (derhal Allah’ı hatırlarlar da) sonra hemen gözlerini açarlar” (7/201). İnsan, vesveseye karşı tetikte olmalı, her düşüncenin hayra açılan bir kapı olmadığını unutmayıp düşünceleri eylemleştirmeden önce sonuçlarını düşünmeli ve bu konuda zorda olsa direnç göstermelidir.

İnsanda bulunan arızı duygular da vesvese yoluyla insanı yönlendirebilmektedir. İnsanda bulunan; öfke, haset, hırs, aç gözlülük, tamah, şehvet, cinsel arzular, ebedilik arzusu, cimrilik, doyasıya yemek yemek, kötü alışkanlıklar, bağımlılık, plansız ve düzensiz yaşam gibi durumlar kalbin zaafları olarak görülen ve kişinin vesveseye maruz kalmasına sebep olan aşırılıklar olarak ifade edilebilmektedir (Gazali, 1974, s. 72-73-76). Bu duyguları körükleyen vesvese hali, bu duyguların davranışsallaştırılmasını mümkün kılmaktadır. Davranışlar sırasında ve bazı ibadetleri yerine getirirken şuurdan uzak otomatikleşmek, insanı meşguliyetinden farklı düşüncelere sevk ederek, davranışlarının yanında vesveseli halinin ortaya çıkmasını kolaylaştırabilmektedir. Davranışlarda bulunurken

teyakkuzda bulunmak vesveselerden korunma sağlayabilmektedir (Karadağ, 2013, s. 22).

Kur'an-ı Kerim'in diziliş itibari ile son sureleri olan Felâk ve Nas sureleri vesvese konusuna dikkat çekmektedir. Felâk ve Nas surelerinde; Allah kendisine sığınılmasını emrederek insanları koruyacağını sözünü vermektedir. İnsan, korkuları ve tedirginlikleri olan bir varlıktır. Rabbimiz bundan dolayı yarattığı ve insana zarar verme potansiyeli olan her şeyin şerrinden kendisinesığınılmasını istemektedir. Felâk suresinde; De ki; "Yarattığı şeylerin şerrinden, karanlığı bürüdüğü zaman gecenin şerrinden, düğümlere üfleyenlerin şerrinden, haset ettiği zaman hasetçinin şerrinden sabah aydınlığının Rabbine sığınırım"(113/1-5).Felâk suresinde insanların en çok korktuğu ve güç yetiremediği durumlar sıralanmıştır. İnsanlar; karanlıktan ve karanlığın sakladığı kötülüklerden, bazı varlıklardan, büyü gibi metafizik olaylardan korkmaktadır. Ayrıca haset etmek gibi davranışlarında insana zarar verebilecek durumlar olduğu surede vurgulanan esaslardandır. Allah, insanın tüm korkularından kendisine sığınılmasını ve kendisine güvenilmesini emretmektedir (Akbulut, 2007).

İnsan unutmamalıdır ki iman ve İslam, insan ömrünü kapsayan bir süreçtir. Duayı ve ibadetleri "sihirli birer davranışmış" gibi gören, bir görüşün içine düşmemek gerekir. "Söyledim olmadı", "dua ediyorum kabul olmuyor" gibi cümleleri kuran insanlar, az önce bahsettiğimiz görüşle hareket eden insanlardır. Oysa iman ve İslam, insanı maddi ve manevi yönden terbiye eden bir süreçtir. İnsan, ilkeli yaşamın hakkını verdiği sürece olumlu değişimlerin farkına varacaktır.

Allah, Nas suresinde; De ki "Cinlerden ve insanlardan; insanların kalbine vesvese veren sinsi vesvesecinin şerrinden, insanların Rabbine, insanların Melik'ine, insanların İlah'ına sığınırım" buyurmaktadır (114/1-6). Nas suresinde açık bir şekilde cinlerin ve insanların vesveselerinden bahsedilmektedir. Ayrıca vesveseye maruz kalınan yerin insanın kalbi olduğu ve vesvese işine mamur olan cin ve insanların yanı sıra "sinsi vesveseci" kavramı ile şeytan vurgulanmaktadır. Çoğu zaman insanın vesveseyi; ilhamdan ayıramamasının ve aldanmasının sebebi vesveseye mamur olan varlıkların bu işi sinsice yapmalarıdır. Rabbimiz; insanların, cinlerin ve şeytanın vesveselerinden kendisine sığınılmasını emrederek ezeli ilmi ve kudretinin hissedilmesini istemektedir (Akbulut, 2007).

İnsanın, Kur'an-ı Kerim'de varlığı kesin olarak bildirilen metafizik varlıklardan korkması veya korkutulması cehaletten kaynaklanabilmektedir. Korku;

öngörülemeyen, kontrolü mümkün olmayan, kalp atışını hızlandıran duygu yoğunluğudur. Kişi, kulaktan dolma sözlerle metafizik varlıklar konusunda yersiz korkulara da kapılabilmektedir. Metafizik konularda, doğru bilgilere ulaşma yolları öğretilmeli ve insanlar bilgilendirilmelidir. İnsana korkularını hafifletme konusunda Allah’a sığınma duygusu, güven vermektedir. Çünkü kişi, her şeyi yaratan Allah’ın kendisini koruyacağını Felâk ve Nâs surelerinde ve Ayete’lKürsi’de belirttiğini bilmekte ve kendini güvende hissetmektedir (Akbulut, 2007).

Vesveseler, insanın baş etmekte zorlandığı problemlerden biridir. Vesveseleri, kontrol altına almak için Kur’an-ı Kerim ve peygamberimizin rehberliğinde ilkeli, planlı ve sosyal bir hayat sürdürmek, bilinçli bir şekilde din eğitimi faaliyetlerini yürütmek, tanrı algısını olumlu tutmak ve her türlü aşırılıktan uzak durmak faydalı kabul edilmiştir (Angın, 2020, s. 153), (Salman, 2019, s. 122), (Kaya, 2003, s. 28), (Koç, 2002, s. 144).

3.5.1.2. Hadis-i Şeriflere Göre Vesveseden Korunma Yolları

Vesvese konusunun detaylı bir şekilde işlendiği alanlardan biri de peygamberimizin hayatı ve sözleridir. Peygamberimiz yanında bulunan ashabına ve gıyabında tüm ümmetine vesvese problemini örneklerle açıklamış ve bu problemi kontrol altına alabilmek için bazı ilkeler belirlemiştir. Peygamberimizin sünneti ile sabit olan konularda; “sağlam olsun”, “tedbir olsun”, “garanti olsun” gibi aşırılığa sevk eden davranışlardan uzak durmak gerekmektedir. Kişinin üç defa uzuvlarını yıkadıktan sonra hâlâ kuru uzvunun kaldığını düşünmesi aşırılıktır. Kişi bu durumda kendisini rahatlatmalı ve vesveseye mahal vermemelidir (Dölek, 2006, s. 42). Peygamberimiz, abdest hakkında soru soran bir bedeviye; azalarını üçer defa yıkadıktan sonra “*işte abdest budur kim üçten fazla yıkarsa haddi aşmış olur veya zulmetmiş olur*” (İbn Mace, Taharet, 48). Kişinin ibadetler de dâhil yaşamında aşırı uygulamalara yer vermesi, kişiyi vesveseye maruz bırakabilmektedir. Peygamberimiz yaşantısı ile ümmeti için örnek olmuştur. Peygamberimizin gusül abdesti alırken, abdest alırken kullandığı su miktarının ilmihâl kitaplarında yer verilmesinin sebepleri vesvesenin önünü kesmek ve kişiyi aşırılıktan uzak tutmaktır (Koç, 2002, s. 144).

Vesveselerden korunmak veya kurtulabilmek için; Nefis arındırılmalı, güzel ve faydalı olan nimetlerden itidal yolda faydalanılmalı, iman konusunda

bilgilenilmeli, cehalet en aza indirilip hikmet ön plana çıkartılmalıdır. Ruhsal problemlerde ve vesvesede olduğu gibi insanın her türlü aşırılıktan uzak bir yol izlemesi kişiye fayda sağlamaktadır. Hurafeler ve batıl inançlar kullanılarak insanlar bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde yönlendirilmektedir. Bu durum ileride kişinin kurtulmakta zorluk yaşayacağı ruhsal problemlere sebep olacağı gibi tam tersi kişiyi gerçekliğe karşı duyarsızlaştırabilmektedir (Edgerton, 2015, s. 10-11). Ruhsal problemlerin sebeplerinden biri de kültürel yollarla aktarılan batıl korkular gösterilmektedir. İnsanın korkuları ve kaygıları eğitim yoluyla azaltılabilmektedir. Batıl inançların sebep olduğu korkutucu öğeler üzerine çalışmalar yapılarak ve kamu spotları oluşturularak toplum üzerinde etkisi azaltılabilir.

Vesvese gibi bazı problemlerin yaşanmasına sebep olan durumlardan biri de; ahlaki ilkelere uygun, iman esaslarına bağlı bir yaşam konusunda titiz davranmak veya aşırı gitmektir. Çünkü kişi değerlerine bağlı yaşamaya özen gösterdikçe maddi veya manevi çeşitli sıkıntılarla karşılaşabilmektedir. Şeytan ve nefsin işine gelmeyen ilkeli yaşam, her fırsatta vesvese ve şüphe yoluyla baltalanmaya çalışılmaktadır. Bu tür vesveselerin insana zarar vermediği ve imandan kaynaklandığı vurgulanmıştır (Ebu Dâvud, Edeb 118). Kişinin, vesveseye maruz kaldığında yoğun kaygı hissetmesi anlık davranışlarda bulunmasına sebep olabilmektedir.

Mükemmeliyetçi bir tutum içerisinde bulunma hâli de vesveseye kapı aralamaktadır. Kişi elbette ki meşguliyetlerinin hakkını vermelidir. Ancak bazı bireyler, belli kıyaslamalar içerisinde girerek yaptığı işle ilgili en ufak pürüzlerde dahi kaygı yaşayabilmekte ve bu durumu kabullenememektedir. Bu durumda birey, nefsinden ve şeytandan gelebilecek aldatmalara meyledebilmektedir (Gazali, 1974, s. 68).

İnsan, yaptığı her iş esnasında mümkün olduğunca Rabbiyle hatır ve muhabbet içerisinde olmalıdır. Bu durumun tersi gaflettir. Gaflet halinin, kişinin vesveseye maruz kaldığı anlardan biri olduğu unutulmamalıdır. Hadisi şeriflerde kişi, vesvese konusunda rahatlatılmıştır. Şöyle ki dini içerikli vesveselerde kişiye kaygı ve korku yaşattıran en temel durum; kişinin günahkâr olacağı, ibadetlerinin kabul olmayacağı, Allah'ın cezalandırmasına maruz kalacağı düşünceleridir. Kötü düşünceler, kişi istemese de önce düşüncede meydana gelmektedir. Daha sonra kalp kötü düşüncelere meylederse itikat devreye girmektedir. İtikat, Allah korkusu ve ahlaki konularda değerlendirmelerin yapıldığı bir nevi karar mekanizması görevi görmektedir. Kişinin arzuları ve inançları arasında verdiği karara göre kötü düşünce

davranışa dönüşmektedir. Kötü düşüncenin hatırlanması ve kalbin bu arzulara meyletmesi konusunda herhangi bir günah söz konusu değildir. Çünkü bu iki durum için gayri ihtiyarilik söz konusudur. Ancak bu düşüncelerin itikat süzgecinde takılıp kalması sonucu eyleme dökülmesi günah olarak kabul edilmektedir. Bu düşüncenin varlığı kişiyi vesveseler konusunda rahatlatabilmektedir. Çünkü kaygı durumunu çekilmez kılan düşünceler; “günahkâr oldum, namaz kılıyorum aklıma gelene bak! Cinsel arzularla karşı cinse bakma isteği gibi içeriğe sahip olduğu için ve bu vesveseler düşünce ve arzu süzgecinde takılı kaldığı için davranışa dökülmediği sürece günahkârlık söz konusu değildir (Gazali, 1974, s. 95). Vesvese ve diğer insani problemlere yaklaşım içerisinde olan kişi; bu problemlerle karşı karşıya olan insanları iyi tanımaya çalışmalı ve bu insanın kişisel özelliklerini göz önünde bulundurarak yardımcı olmaya çalışılmalıdır

3.5.2. Yahudiliğe Göre Vesveseden Korunma Yolları

Yahudilik, diğer dini gelenek ve bazı felsefelerin kabul ettiği gibi insan doğasında iyilik ve kötülüğün olduğunu kabul etmektedir. İyilik ve kötülüğün insan doğasında yer almasının nedeni Tanrı tarafından verilen özgür irade olarak görülmüştür. İnsan, doğası gereği iyi ve kötüye meyilli olarak yaratılmıştır. İyi veya kötüyü; akıl, yaşam tecrübeleri, dini öğretiler sayesinde ayırt edebilir ve özgür iadesiyle sonuçlarına katlanarak tercihte bulunabilir. İnsan doğasının zıtlıkları barındırması insana ciddi sorumluluklar yüklemiştir. Çünkü yaratılışın ilk baştaki özüne dönebilmesi için Tanrının, insanların yardımına ihtiyacı vardır. Tanrının emir ve yasaklarına uygun bir yaşam tercihinde bulunmak Mesih’in gelişi ve dünyanın ilk ve mükemmel haline döndürülmesini kolaylaştıracaktır (Gürkan, 2012, s. 192). Kişi tanrı ile olan ahidleşmesini unutmadan Mesih’in geliş sürecinde Tanrının yanında kalarak mücadelsini sürdürmelidir. Tanrıya karşı olan her düşünce ve bu düşünceleri savunan varlıklardan insana kötülük gelebilir. Kötülüklerden ve vesveselerden kurtulmak, Mesih’in adaleti sağlayacağı o ana kadar varlığını devam ettireceği inancı vardır. Kişi, adaletin sağlanacağı güne kadar Tevrat’ın hükümlerine ve ahidine bağlı bir yaşam sürerek şeytana ve şeytanlaşmış insanlara karşı mücadelesini devam ettirmelidir. Bu kararlılıkla sürdürülen bir yaşam, zorluklar karşısında daha az etkilenererek adalet gününe kadar dayanabilecektir (Aydın, 2019).

3.5.3. Hristiyanlığa Göre Vesveseden Korunma Yolları

Hristiyanlığa göre; Hz. İsa'nın yolunu kabul edenler “Hz. Âdem'in günahı da dâhil olmak üzere tüm insanlığın günahlarına kefareti olması için Hz. İsa'nın kanını akıttığı” inancı hâkimdir. İnsanlık için kendini feda etmiş olan Hz. İsa, insanların gelecekteki günahlardan korunması için de rehber olacak öğretiler bırakmıştır. Hristiyanlığa göre; Hz. İsa'nın yolunu kabul etmeyen diğer din mensupları asli günahtan ve diğer yaptıklarından sorumlu olacaklardır. İnsanlar için vermiş olduğu mücadelesinde Hz. İsa'yı engellemeye çalışan en büyük düşmanı iblis olmuştur (Munisoğlu, 2009, s. 47-50).

Hristiyanlık, kötülük kavramının bir zamanlar mitolojik özellikler gösterdiği bir dindir. Şeytan, fiilleriyle insana doğrudan zarar verebilen, insanla antlaşmalar yapıp ruhlarını satın alan, Tanrıya rakip bir varlık olarak tasavvur edilmiştir. İnsanı aldatan bu varlıktan o dönem için korunma yolları arasında; kutsal su, haç, kilise, şeytan çıkarma ve çeşitli İncil okumaları uygulanmaktaydı (Akın, 2015). İncil’de Hz. İsa’nın iblis tarafından aldatılma girişimlerini incelediğimizde genellikle iblisin vesvese yolunu kullandığı görülmektedir. Hz. İsa üzerinde iblisin her hangi efsanevi bir güç göstermesi söz konusu olmamaktadır. Hz. İsa’nın İblisin aldatma girişimlerine karşı eylemsiz kalması, vesvesenin insan üzerinde zorlayıcı bir etkisinin olmadığını kanıtlar niteliktedir. Yine İncil’de bazı ayetlerde şeytanların insan bedenine nüfuz edebildiğini ve Hz. İsa’dan yardım istendiğinde bazı uygulamaları sonucunda o insanları şeytanların etkisinden kurtardığı aktarılmaktadır (Markos, 7/53-56), Matta, 6 /24).

Hristiyanlıkta; Orta Çağda uygulanan bazı yöntemlerin günümüzde de uygulanmaya devam ettiği görülmektedir. Ruhsal problemler yaşayan bazı insanların aldığı her türlü destek ve tedaviler sonucunda iyileşemediği sonunda Vatikan’da psikiyatristlerin gözetimi altında şeytan çıkarma ritüellerine katıldığı ve sonuç olarak yaşamış olduğu bunalımlardan kurtulduğu aktarılmaktadır. Şeytan çıkarma işlemini gerçekleştiren rahip, iblisin etkisi altında olan bir insan ile ruhsal problemleri olan bir insanı birkaç yolla ayırt edebildiklerini ifade etmektedir. İblisin bedenine nüfuz ettiği kişi, kutsal metinler okunduğunda farklı tepkiler vermekte ve ayrıca hiç bilmediği dilleri konuşabilmekteymiş. Şeytan çıkarma ritüeli sayesinde tedavi olan bazı insanlar bu tedavinin bir yıldan fazla sürdüğünü söyleyerek artık şikâyetlerinin kalmadığını ifade etmektedirler (Kosa, Singer, & Younger, 2016-2017).

3.5.4. Hinduizm'e Göre Vesveseden Korunma Yolları

Hinduizm'de kötülük ve şeytan kavramları önceleri efsanevi bir şekilde tasavvur edilmişken daha sonraları kötülük veya şeytan; dünyevileşmek, dünyalıklara bağlanıp benlikten uzaklaşmak olarak ifade edilmiştir. Hinduizm'de maya adı verilen ve insanı döngüden kurtaracak mokşa'dan alıkoyan tasavvur ile vesvese kavramını ilişkilendirebiliriz. Çünkü vesveselerin ortaya çıkma şekillerinden biri insan nefsinde kaynaklanması ve dünyevi olan birçok şeyin arzulanmasıdır. İnsanın dünyeviliği arzulanması insanın özünü ifade etmemekle birlikte insanı mutsuzlaştırmaktadır. İnsan nefsi birçok şeyi arzular ancak bu isteklere ulaşma sonucu insanın kalıcı mutluluğu elde edememesi bu isteklerin mutluluğa götüren gerçek arzu ve istekler olmadığını ortaya koymaktadır. Bundan dolayı nefisten kaynaklanan dünyevi arzular; insanı kendi benliğine yabancı etmek, insanı düşünce ve davranış olarak oyalamak, yormak, ibadetlerden alıkoyarak insanı Tanrıya sığınmanın huzurundan uzaklaştırmaktır (Yitik, 2003).

Nefsin arzu ve isteklerini terk ederek mokşa'ya ulaşılabilirliğini ifade eden Hinduizm, insan nefsinin vesveseleri hakkında bilgi vermektedir. Dünya ve içindeki birçok nimet, insanı etkilemektedir. Bu nimetlerden faydalanmak ve bu nimetleri yaşamın devamını sağlayacak araçlar olarak görmek gerekir. Dünya ve içindekiler insan için amaç olursa insan kendi benliğine yabancılaşarak huzursuz olur. İnsan, maddi yönüne hitap eden dünyevilik ile manevi yönü arasında orta yolu bularak huzurun tadına varabilir. Vedalar dönemindeki kötülük anlayışından korunmak için Tanrılar ile mücadele halinde olan kötü varlıkların yenilgiye uğraması için çeşitli ritüeller gerçekleştirilirken sonraki dönemde kötülük anlayışından korunma yolları olarak nefsi; kötü ahlak, dünyevi arzu ve isteklerden arındırmak yeterli kabul edilmiştir. Hinduizm'deki kötülük ve kötülüğün kaynağı farklı tasavvurlarla açıklanabilmektedir. Kötülük; bazen tanrılarla mücadele eden bir varlık olarak tasavvur edilmişken bazen de dünyalık arzu ve isteklerin aynı görevi gördüğü anlaşılmaktadır. Kötülük bazen de bir insanın; tanrılarının vermiş olduğu gücü farklı amaçlar için kullanmaya kalkması, tanrılarla savaşması şeklinde mitolojik tasavvurlara da rastlanabilmektedir. Sonuç olarak Hinduizm'de nefsin vesveselerinden korunmak için; sade bir yaşam sürmek, aşırılıktan uzak durmak ve

dini ritüellere devam etmek etkili kabul edilmiştir (A. Küçük, Tümer, & M. Küçük, 2016, s. 210-213-227).



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada vesvese problemi ile takıntı/obsesyon-kompülsiyon probleminin benzerlik ve farklılıkları ele alınmış, vesvese ile obsesyon arasında farklılıkların olması yanında benzerliklerinin de olduğu görülmüştür.

Psikoloji ve psikiyatri alanlarında vesvese probleminin daha çok obsesyon sürecinin başlangıcı ve hafif semptomlu hali şeklinde ifade etmişlerdir. Din alanındaki çalışmalarda ise vesveseyi, psikolojideki obsesyon karşılığı olarak kullanmaktadırlar. Her ne kadar psikoloji, vesvese problemini genel anlamda obsesyon olarak kabul ediyorsa da, probleme farklı disiplinler açısından bakmak da gerekmektedir.

Vesvese kavramı için uygun görülen bir diğer kabul ise vesvesenin dini bir obsesyon olarak algılanmasıdır. Vesvesenin sadece dini içerikli bir olgu olmadığı, farklı konularda da kişinin vesveseye maruz kalabildiği, bu sebeple onun sadece dini obsesyon olarak kabul edilemeyeceği iddia edilmektedir. Buna göre vesvesenin, dini obsesyona göre daha kapsamlı bir kavram olduğu söylenebilir.

Din ve psikoloji alanında vesvese ile obsesyon kavramları arsında bir belirsizlik olduğunu da söylemek gerekir. Çünkü vesvese problemine, dinin yaklaşımı ile psikolojinin yaklaşımı farklıdır. Psikolojinin olaylara ve problemlere olgusal yaklaştığı, gözlem ve deneylere dayalı bir yöntem kullandığı; dinin ise böyle bir yaklaşımla kendini sınırlamadığı, kişinin inanç dünyasına, manevi yönüne daha çok önem verdiği bilinmektedir. Bu sebeple psikoloji ile dinin veya psikologlarla ilahiyatçıların bu konuda daha uzlaşmacı bir tavır içinde olmalarına ihtiyaç vardır. Buna göre din psikolojisi alanında vesvese ve obsesyon konularında yapılan çalışmaların artması ile bu belirsizliklerin de ortadan kalkacağını söylemek mümkündür.

Obsesyonun sebep olduğu rahatsızlık veya kaygı durumunu gidermek için kişinin yapmak zorunda kaldığı, bazen anlamsız ve alakasız olarak sürekli tekrar eden davranışlara kompülsiyon denmektedir. Bu durum vesvese için de geçerli bir açıklama sayılabilir. Kaynaklarda vesvese veya obsesyon probleminin görüldüğü bireylerin; genellikle ahlaki ilkelere bağlı, ilkeli bir yaşam sürmeye çalışan, hassas kişilik özellikleri gösteren, idealist ve mükemmeliyetçi tavırlar sergilediği de belirtilmektedir.

Psikologların veya psikiyatristlerin inanç ve yaşantılarına göre vesvese ve obsesyon kavramlarını açıklayış tarzlarında farklılıklar görülebilmektedir. İnançları ile yapmış olduğu mesleği ilişkilendiren bazı psikolog veya psikiyatristlerin, obsesyon kavramı ile vesvese kavramını birbirine yakınlaştırdıkları görülmüştür. Sonuç olarak psikologların veya psikiyatristlerin inanç ve yaşantılarına göre obsesyon ile vesvese kavramlarını açıklayış tarzlarında ve yaklaşımlarında farklılıklar olduğu da görülmektedir.

Dini bir yaklaşımla şunu da belirtmek gerekir ki insan nefsinden kaynaklanan aşırı arzu ve isteklere dalması ve nefsin zevke düşkün olması, dünyalığı arzulaması gibi durumlar da vesvese sebepleri arasında gösterilmiştir. İncelemiş olduğumuz dinlerin (İslam, Yahudilik, Hristiyanlık ve Hinduizm), vesvese konusunda genel tavsiyeleri; ilkeli ve planlı bir yaşam sürmek, aşırılıktan uzak durmak, ibadetlere devam etmek, düşünceleri faydalı yönde meşgul etmek, yalnız kalmamak, Allah'ı anmak ve ahde bağlı kalmak, cahil kalmamak, bedeni ve duyguları terbiye edip dünyalıklara dalmamak şeklinde açıklanmıştır.

Öneriler:

1. Obsesyon veya vesvese problemlerinin çalışmalara konu edinilmesi bu problemlerin kalıcı çözüme ulaştırılmasına hizmet edecektir. Bundan dolayı bu alanda daha yetkin çalışmalar yapılabilir.
2. Psikolog veya psikiyatristlerin vesvese konusundaki görüşlerini net bir şekilde ortaya koyabilecek nitel ve nicel çalışmalar yapılmasının din psikolojisi alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
3. Bu konuda dini yaklaşımlarla psikolojik yaklaşımları bağdaştırabilecek yeni çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

Akbulut, İ. (2007). Muavvizeteyn surelerinin tespiti ve tefsiri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akgün, N. (1989). *Obsesyonel nevroz*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.

Akın, H. (2015). *Ortaçağ Avrupası'nda cadılar ve cadı avı*. Ankara: Phoenix Yayınevi.

Aksongur, B. (2010). *Obsesif-kompulsif bozukluk*. *Bee Life*, 17, 1-100.

Amil, O. (2013). *Dini içerikli obsesif kompulsif davranışların sosyodemografik açıdan incelenmesi ve vesvese ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Angın, Y. (2020). Obsesif kompulsif bozukluk tanılı hastalarda dini yönelim ve tanrı algısının incelenmesi: bir karma yöntem araştırması. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Angın, Y. & Kızılgeçit, M. (2020), Obsesif kompulsif bozukluğun dini kavramlarla ilişkisi ve manevi/dini temelli tedavi yaklaşımları: teorik bir bakış. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 53, 331-351.

Arıkdal, E. (1996). *İpnotizm ve telkin*. İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları.

Aslantürk, Z. (2008). *Araştırma metod ve teknikleri*. İstanbul: İFAV Yayınları.

Aydın, A. (2019). *İlahi dinlerde şeytan kavramı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydın, H. (2002). Kur'an açısından şeytanın etkisi bağlamında vesvese ve şüphe. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 15 (4), 537-542.

Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Bayar, R.& Yavuz, M. (2008). Obsesif kompulsif bozukluk. *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri*, (62), 185-192.

Belene, A. (2007). *Şizofreni hastalarında obsesif-kompulsif belirtilerin; pozitif, negatif ve depresif belirtiler, ilaç yan etkileri, intihar düşüncesi, sosyal işlevsellik ve içgörü ile ilişkisi*. İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

Bilekli, İ. (2016). *Zihinsel bulaşma, dindarlık, kendini affetme, suçluluk ve düşünce eylem kaynaşmasının obsesif kompulsif bozukluk semptomlarıyla ilişkisinin*

incelenmesi: üniversite öğrencilerinde deneysel bir çalışma. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara:Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Buharî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail. (1315/18). Câmîu's-sahîh. I-VIII-VIII, İstanbul.

Ziskin, L (Yapımcı) ve Brooks, James L. (Yönetmen). (1997). *As good as it gets*[Sinema Filmi]. ABD: TriStar Pictures.

Burger, Jerry. M. (2006). *Kişilik.* (Çev.İ. Deniz. E. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Cüceloğlu, D. (2012). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cemalcılar, Z. (2012). Psikolojiye giriş. [içinde] Klinik Psikoloji- Ed. M. İnözü. (ss. 190-221). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Çalışkan, İ. (1998). Kuran'a göre dinin hitap alanı. *EKEV Akademi Dergisi*, 1(3),100-113.

Çağrıçı, M. (2013). Vesvese. [içinde] *Türkiye diyanet vakfı islâm ansiklopedisi.*(s. 70-72). İstanbul: Diyanet Vakfı Yayınları.

Ebû Dâvûd, Süleyman b. Eşâs es-Sicistânî. (1394/1974). es-Sünen. I-V, Humus

Edgerton, R. B. (2015). *Hasta toplumlar.* (Çev.H. Turgut). Ankara: Buzdağı Yayınevi.

Erek, Ş. (2006). *Obsesif kompulsif bozukluk ve panik bozukluğu olan hastalarda bipolar bozukluk komorbiditesi ve afektif temperament özelliklerin karşılaştırılması.* (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). İstanbul:Sağlık Bakanlığı Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi 9. Psikiyatri Birimi.

Dölek, A. (2004). Hadisler ışığında temizlik ve ibadet konularındaki vesveseler ve tedavi yolları. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, IV (4), 47-71.

Dölek, A. (2006). Hadis-i şeriflerde geçen iman konusundaki vesveseler, tedavi yolları ve telkinin önemi. *Diyanet İlmi Dergisi*, 42 (4), 120-143.

Freud, S. (2019). *Ego ve id.* (Çev. S. C. Gülsay). İstanbul: Oda Yayınları.

Fromm, E. (2010). *Psikianaliz ve din.* (Çev. E. Erten). İstanbul: Say Yayınları.

Gazâlî, Ebu Hamid. M. b. M. (1974). *İhyâ'u ulûmi'd-dîn* (Cilt 3). (Çev. A. Serdaroğlu). İstanbul: Bedir Yayınları.

Gazâlî, Ebu Hamid. M. b. M. (2004). *Yol gidenlerin kılavuzu ve arayanların bahçesi*. (Çev. A. Duran). İstanbul: Hikmet Neşriyat Yayınları.

Geçtan, E. (1997). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Göka, E. (1997). *Varoluşun psikiyatrisi*. Ankara: Vadi Yayınları.

Güney, S. (1998). *Davranış bilimleri ve yöntem psikolojisi terimler sözlüğü*. Ankara: Ocak Yayınları.

Gürkan, S. L. (2012). *Yahudilik*. İstanbul: İsam Yayınları.

Horney, K. (1999). *Nevrozlar ve insan gelişimi öz geliştirme kavgası*. (Çev. S. Budak). Ankara: Öteki Açık Yayıncılık.

Hökelekli, H. (1993). *Din psikolojisi*. Ankara: Diyanet Vakfı Yayınları.

İbnu Mâce, Muhammed b. Yezid (v.273/886), Sünen. I-II, (1992) İstanbul.

Jung, C. G. (2010). *Psikoloji ve din*. (Çev. R. Karabey). Ankara: Okyanus Yayıncılık.

Koç, B. (2002). Dinsel bir yaklaşımla obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu. *EKEV Akademi Dergisi*, 6 (10), 129-144.

Karadağ, B. (2013). *Hadisler ışığında vesvese ve korunma yolları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Şanlıurfa: Harran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karahan, D. (2006). *Erken disfonksiyonel şemaların obsesif-kompulsif bozukluğu olan hastalar ve sağlıklı kişilerdeki aktivasyonlarının karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). İstanbul: Sağlık Bakanlığı Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

Kaya, R. (2003). Kur'an-ı Kerim'de insan-şeytan ilişkisi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, 12 (2), 1-30.

Kasapoğlu, A. (2005). Dinsel şüphe. *Kelam Araştırmaları Dergisi*, 3 (2), 65-82.

Kosa, F., Singer, L. M., & Younger, J. (Yönetmenler). (2016-2017). *The story of god with morgan freeman* [Belgesel Filmi]. ABD: National Geographic.

Koyuncu, A. (2012). *Takıntı... kuruntu... vesvese*. İstanbul: Liman Yayınları.

Köroğlu, E. (1996). *Obsessif kompulsif bozuklukla ilgili genetik çalışmalar, anksiyete*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Köroğlu, E. (2013). *DSM-IV mental bozuklukların tanısı ve sayımsal elkitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Küçük, A.&Tümer, G.& Küçük, M. A. (2016). *Dinler tarihi*. Ankara: Berikan Yayınevi.

Morgan, C. T. (2011). *Psikolojiye giriş*. (Çev. S. Karataş & R. Eski). Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.

Munisoğlu, İ. U. (2009). *Son Söz Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam*. İstanbul: Yalın Yayıncılık.

Müslim, Ebu'l-Hüseyin b. Haccac. (1329/1911). *Camii's sahîh*, I- VIII, İstanbul.

Özerdem, A. (1998). Obsesif-kompulsif bozukluk ve psikoz. *Klinik psikiyatri*, 1 (2), 98-102.

Öztürk, M. (2005). İblis'in trajik hikayesi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5 (1), 39-65.

Özavşar, M. E. ve diğ. (Edt.). (2020). *Hadislerle İslam*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Polat, E. (2014). Kur'an'da "vesvese" kavramının semantik analizi. *EKEV Akademi Dergisi*, 18 (60), 355-388.

Rother, S. (2012). *Spiritual psychology (Ruhsal psikoloji)*. (Çev. S. Ayanbaşı). İstanbul: Akaşa Yayınları.

Salman, M. (2019). *Kur'an'da vesvese kavramının tahlili*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Saygılı, S. (2010). *Beyin ve ruh*. İstanbul: Elit Yayınları.

Saygılı, S. (2015). *Strese son*. İstanbul: Elit Kültür Yayınları.

Seyidoğlu, H. (1995). *Bilimsel araştırma ve yazma el kitabı*. İstanbul: Güzem Yayınları.

Small, G., & Vorgan, G. (2013). *Bir psikiyatristin gizli defteri en sıra dışı vakalar*. (Çev. D. Akın). İstanbul: NTV Yayınları.

Solmuş, T. (2012). *Sinemada psikoloji ve anormal davranışlar*. İstanbul: Doruk Yayıncılık.

Songur, E. (2007). *Obsesif-kompulsif bozukluğun nörobiyolojisi*. Ankara: Dr. Abdurrahman Yurtarslan Ankara Onkoloji Eğitim ve Araştırma Hastanesi Ahmet Andıçen Birimi Psikiyatri Kliniği.

Şentürk, B. (2014). *Obsesif kompulsif bozukluk*. Amasya: Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı.

Şentürk, H. (2017). *Din psikolojisine giriş*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Şentürk, H. (2014). *Yahya kemal ve din: psikososyal bir yaklaşım*. İstanbul: İz yayıncılık.

Şentürk, H. & Yakut, S. (2014). Hayatın anlamı ve din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (2) 33, 45-60.

Şentürk, N. (2015). Hadislere göre şeytan. *Dergi Abant (AİBÜ) İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (Cilt 3), 5, 3:139-165.

Şimşek, M. S. (2011). *Kur'an'ın ana konuları*. İstanbul: Beyan Yayınları.

Tan, O. (2005). *Takıntılar*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tirmizi, Ebû İsa Muhammed b. İsa (279-892), *Sünen*.I-V, Mısır 1965.

Toprak, T. B. (2018). Dini obsesyon ve kompulsiyonların psikoterapisinde kuramlar, imkanlar, sınırlılıklar. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1 (1), 123-141.

Tümer, G. (1994). Din.[içinde]*Türkiye diyanet vakfı islâm ansiklopedisi*.(ss. 312-320). İstanbul: Diyanet Vakfı Yayınları.

Uludağ, S. (2006). Nefis. [içinde]*Türkiye diyanet vakfı islâm ansiklopedisi*. (ss. 526-529). İstanbul: Diyanet Vakfı Yayınları.

Yavuz, Y. Ş. (2000). İlham [içinde]*Türkiye diyanet vakfı islâm ansiklopedisi*.(ss. 99-100). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Yavuz, Y. Ş. (2018). Ruh.[içinde] *Türkiye diyanet vakfı islâm ansiklopedisi*.(ss. 187-192). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Yılmaz, B. (2018). Obsesif kompulsif bozukluk tedavisinde güncel yaklaşımlar. *Lectio Scientific Journal of Health and Natural Sciences*, 2 (1), 21-42.

Yitik, A. İ. (2003). Hint dinlerinde kötülük ve şeytan.*Milelve Nihal İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*, 1 (1), 21-39.