

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ (DİN PSİKOLOJİSİ)
ANABİLİM DALI

KUR'AN'DA PSİKOLOJİK SAĞLIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nihal ŞENER GÜNEY

ANKARA – 2016

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ (DİN PSİKOLOJİSİ)
ANABİLİM DALI

KUR'AN'DA PSİKOLOJİK SAĞLIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

Tez Jürisi Üyeleri

Adı ve Soyadı

İmzası

Tez Sınav Tarihi

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu belge ile, bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim. (.../.../2016)

Tez Hazırlayan Öğrencinin

Adı ve Soyadı

Nihal Şener Güney

Kur'an 'da Psikolojik Sağlık

Önsöz

Kur'an-ı Kerim'in insana tüm psikolojik boyutlarıyla ele aldığına dair ayetler görülmektedir. Sadece bir hayat rehberi değil aynı zamanda insanın ruhuna kalbine ve manevi yönüne destek vermektedir. İnsanda oluşan psikolojik rahatsızlıklar aslında dengesizliklerden dolayı oluşmaktadır. İnsanların yapmış oldukları davranışlarında aşırıya kaçmaları veya bir davranışı terk etmeleriyle dengeleri bozulmaktadır. Dengelerin bozulmasıyla ise psikolojik sağlığımızda etkilemektedir. Bizim görevimiz davranışlarımızı itidal bir şekilde gerçekleştirip onları muhafaza etmektir. Nitekim yaşadığımız olumsuz sağlık durumlarımız bu dengesizliklerden kaynaklanmaktadır. Kur'an-ı Kerim bize bu düzensizlikleri nasıl dengelememiz gerektiği hususunda rehber olmaktadır.

Kur'an'da psikolojik Sağlık isimli çalışmamızla bu konunun aydınlatılacağı düşünülmektedir. Çalışma üç ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde "Psikolojik Sağlık", ikinci bölüm "Kur'an' da Geçen Hastalıklar" ve üçüncü bölümde "Kur'an 'da geçen Değerlerimiz" araştırılmıştır.

Bu çalışmamızda öncelikle danışmanım sayın Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN' abana bu çalışmayı yapmama teşvik ettiği için ve aynı zamanda kendimi de bu alanda geliştirdiğim için kendisine minnettarım. Ayrıca Yrd. Doc. Dr. Mualla YILDIZ hocama da yardımlarından ötürü teşekkür ederim. Son olarak aileme, eşime ve bu süreçte sürekli benden desteğini esirgemeyen Seçil UYMAN'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Kısaltmalar

a.g.e.	Adı geçen eser
a.g.m.	Adı geçen makale
a.g.t.	Adı geçen tez
a.s.	Aleyhisselam
A.Ü.	Ankara Üniversitesi
A.Ü.İ.F.D.	Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
b.k.z.	Bakınız
C.	Cilt
C.U.	Cumhuriyet Üniversitesi
Çev.	Çeviren
DİB.	Diyanet İşleri Başkanlığı
Edit.	Editör
Haz.	Hazırlayan
İ.Ü.	İstanbul Üniversitesi
L.T.	Lisans Tezi
M.E.B.	Milli Eğitim Basımevi
T.C.U.Ü.İ.F.D	Türkiye Cumhuriyeti Uludağ Üniversitesi İlahiat Fakültesi Dergisi
Terc.	Tercüme
T.D.V.	Türkiye Diyanet Vakfı
T.D.V.İ.A	Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi
Yay.	Yayınevi

Kur'an 'da Psikolojik Sağlık.....	iii
Önsöz	iv
Kısaltmalar.....	i
Giriş.....	1
Tezin Adı, Konusu, Araştırma Problemi, Amacı ve Önemi.....	1
I.Bölüm: Psikoloji ve Psikolojik Sağlık	3
1. Psikoloji Bilimi ve Din Psikolojisi Nedir?	4
2.Kur'an-ı Kerim'de Şifa Ve Psikolojik Sağlık.....	6
3. Transpersonal Psikoloji (Benötesi)	11
3.1. Yunus Emre ve Mevlana'da Benötesi	14
3.2.Türk İslam Mutasavvıfı Yunus Emre ve Psikolojik Sağlık	17
4.Kalp	18
4.1.Kalbin Sözlük ve Terim Anlamı	18
4.2. Kalp ve Psikolojik Sağlık.....	19
4. 3. Kalbin Hastalıkları	25
4. 4. Kur'an-ı Kerim'e Göre Kalbi Hastalıklardan Korumak.....	28
5.Nefs Ve Ruh	29
5.1 Nefsin Sözlük ve Terim Anlamı	29
5.1.1. Genel Hatlarıyla Nefs Kavramı ve Kur'an-ı Kerim'de Nefs.....	29
5.2 Ruh'un Sözlük ve Terim Anlamı	32
5.2.1 Kur'an'da Ruh Kavramı.....	33
5.3. Ebu Bekir Muhammed b. Zekeriyye er-Razi'ye göre Nefs.....	36
5.4. Ebû Nasr Muhammed b. Muhammed b.Tarhan b. Uzluğ el- Fârâbi et- Türki Göre Nefs	37
5.5 İbn Miskeveyh'e Göre Nefs	39
5.6. Gazali ve İbn Sina'ya Göre Nefs.....	40
5.7. Nasıreddin Tusi'ye Göre Nefs.....	43
5.8. Mevlana'ya Göre Nefs	43
II.Bölüm: Kur'an da Geçen Hastalıklar	46
1. Hırsın Kavram ve Terim anlamı	47
1. 1. Ayetler Işığında Hırsın İnsan Psikolojisine Etkisi	48
2. Cimrilik	49
2.1. Cimrililiğin Sözlük ve Terim Anlamı	49
2. 2. Ayetler Işığında Cimrililiğin İnsan Psikolojisine etkisi	50
2.3. Cimrilikten Kurtulma Yolları	53
3.Kibir.....	56
3.1.Sözlük ve Terim Anlamı	56
3. 2. Kibrin İnsan Psikolojisine Etkisi.....	57
3. 3. Kur'an'da Kibir	58

3.4.İslam Düşünürlerine Göre Kibir	62
3.5. Kibir Kurtulmanın Yolları	64
4. Riya.....	65
4.1 Riyanın Sözlük ve Terim Anlamı	65
4.2. Ayetler Işığında Riyanın İnsan Psikolojisine Etkisi	66
4.3. Riyadan Kurtulma Yolları	68
5. Kıskançlık Ve Hased.....	69
5.1.Sözlük ve Terim Anlamı	69
5.2. Ayetler Işığında Kıskançlık ve Hased.....	71
5.3. Kıskançlıktan Kurtulmanın Yolları.....	76
6. Öfke.....	76
6.1. Sözlük ve Terim Anlamı	76
6.2. İslam Düşünürlerine Göre Öfke.....	77
6.3. Ayet ve Hadislerde Öfke.....	81
6.4. Öfkenin İnsan Psikolojisine verdiği Zararlar	81
6.5. Öfkeden Kurtulma Yolları	82
7. Kin	84
7.1. Sözlük ve Terim anlamı.....	84
7.2. Ayetler Işığında Kin	84
7.3. Kinden kurtulmanın yolu	85
8. Nankörlük	85
8.1. Sözlük ve Terim Anlamı	85
8. 2. Ayetler Işığında Nankörlüğün İnsan Psikolojisine Etkisi	86
9. Korku (HAVF- HAŞYET).....	90
9.1. Havf- ve Haşyet Kavramların Sözlük ve Terim Anlamı.....	90
9. 2. Ayetler’de Geçen HAVF Kavramı ve İnsan Psikolojisine Etkisi.....	90
9. 3. Kur’an’da Haşyet Kavramı	93
9. 4. Korkuyu Yenme Yolları	95
10. Şüphe.....	96
10. 1. Ayetler Işığında Vesvesenin İnsan psikolojisine Etkisi	96
III.Bölüm:.....	100
Kur’an’da Geçen Değerler	100
1. Tevekkül	101
1.1. Tevekkülün Sözlük ve Terim Anlamı.....	101
1. 2. Ayetler Işığında Tevekkül.....	102
1. 3. Tevekkülün İnsan Psikolojisine Etkisi.....	105
2. Dua	105
2.1. Dua Kavramının Sözlük ve Terim Anlamı.....	105
2. 3. Psikolojik açıdan Kur’an-ı Kerim’de Dua	109
3.Sabır	114

3.1. Sabrın Sözlük ve Terim Anlamı	114
3. 2. Sabrın Dinimizdeki Yeri	115
3. 3. Kur'an'da Sabır	116
3. 4. Sabrın Faydaları	124
4. Tövbe.....	125
4.1. Tövbenin Sözlük ve Terim Anlamı	125
4.2. Gazali'ye Göre Tövbe.....	126
4.3 Ayetler Işığında Tövbe	127
4.4 Tövbenin İnsan Psikolojisine Etkisi	132
5. Şükür	134
5.1. Şükür Kavramını Sözlük ve Terim Anlamı	134
5. 2. Ayetler Işığında Şükür	135
5.3. Şükürün İnsan Psikolojisine Etkisi.....	140
6. Takva	141
6.1. Takva'nın Sözlük Ve Terim Anlamı	141
6. 2. Ayetler Işığında Takva.....	142
6. 3. Takvanın İnsan Psikolojisine Etkisi.....	146
7. Tevazu	147
7. 1. Ayetler Işığında Tevazu.....	148
7. 2. Tevazu'nun İnsan Psikolojisine Etkisi.....	149
Sonuç:.....	151
Manevi Bakım Uygulayan Kurumlara Öneriler	153
KAYNAKÇA.....	156
Tez Özeti	162
Abstract.....	162

Giriş

Tezin Adı, Konusu, Araştırma Problemi, Amacı ve Önemi

Tezin Konusu: Bu çalışma *Kur'an'da Psikolojik Sağlık* konusunu ele almaktadır. Başta Kur'an-ı Kerim olmak üzere, İslam düşünürleri de bu konuyu birçok kez ele almışlardır. Nitekim Kur'an'ın ruhlara bir şifa olduğu birçok ayette ifade edilmiştir. Yine İslam düşünürlerinden, Gazali, Nasıruddin Tusi, Farabi, İbn Miskeveyh, Ebu Bekir er-Razi ve İbn Sina'da bu konuyu eserlerinde yer vermişlerdir. Konumuzu araştırırken temel kaynağımız Kur'an-ı Kerim olmakla beraber, diğer Türk İslam düşünürlerin çalışmalarından da istifade ederek konumuz ele alınacaktır.

Araştırma Problemi: Psikoloji biliminde bu güne kadar tartışıl原因 konu dinin insan psikolojisine etki edip etmediğidir. İnsanın dengesiz ve tutarsız davranışlarının nerden kaynaklandığı bu güne kadar farklı şekillerde açıklanmıştır. Araştırmanın problemi insanın tutarsız ve dengesiz davranışlarının sebeplerini oluşturmaktadır. Bunu da Kur'an-ı Kerim, sünnet ve türk kültürü temel alınarak açıklanmaya çalışılmıştır.

Tezin Amacı: Kur'an-ı Kerim ve psikoloji ilminin aracılığıyla insanın olumlu ve olumsuz değerlerini inceleyip ayetler ışığında ele almaktadır. Bunun akabinde ise, psikolojik sağlığı etkileyen olumsuz dengesizlikleri Kur'an-ı Kerim ve psikoloji ilminin rehberliğinde çarelerini ortaya koymaktır. Bu tez ile birlikte Kur'an'ın psikolojik iyileştirici yönü incelenmektedir. Kur'an öğretisinin doğru bir şekilde anlaşılıp, günlük yaşama uygulandığı takdirde, insanların psikolojik sağlığına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda İslam ve Türk düşünürlerinin fikirlerine

de yer verilmesi amaçlanmaktadır. Bu çalışmamızla birlikte din ile bilimin birbirine şüphe ile bakmak yerine, ikisinin de birbiriyle uyumlu olduğu gösterilecektir.

Tezin Önemi: İnsanda bulunan psikolojik rahatsızlıklar daha doğrusu davranışlarımızdaki dengesizliklerimizin sebeplerini, çarelerini ve kurtulma sebeplerini Kur'an-ı Kerim bize bildirmektedir. İnsanlar bazen bu tür davranış bozukluklarını ilaçlarla veya psikoterapi eşliğinde çözebileceğini düşünürler. Oysaki, en başta Kur'an olmak üzere, peygamberimizin hayatı ve yine Türk İslam düşünürleri bütün bu dengesizliklerin daha doğrusu psikolojik hastalıkların çarelerini ortaya koymuşlardır. İnsandaki psikolojik sıkıntılar ve hastalıklar kişinin taşıdığı inançlarla tedavi edilebilir. Dinin psikolojik sağlık açısından en önemli katkısı, ortaya koyduğu değerler ve dünya hayatına ilişkin olarak getirdiği açıklamalar aracılığıyla insan yaşamına kazandırdığı anlamdır.¹ Kur'an-ı Kerim insanın kendi nefsinin, yaratılışını araştırmayı sağlamaktadır. Böylelikle nefsin çeşitli durumlarını nitelemekte, sapma ve hastalığının nedenlerini, arınma, terbiye ve tedavi yollarını izah etmektedir. Nitekim nefsi bilmek Allah'ı bilmeyi sağlamaktır. Bundan dolayı Kur'an'da insanı, kendi nefsinin, yaratılışını ve hassas oluşumunu düşünmeye teşvik eder. Ayetler; insanın, nefsinin ve değişik hallerini anlaması, onu terbiye etmek için sıhhatli yola yönlendirme konusunda adeta kendileriyle doğruya ulaşacağı birer kılavuzdur. Kur'an-ı Kerim insan için her şeyi ifade eder. Nitekim insan hayatın kurallarını ondan öğrendiği gibi, hem maddi hem de manevi hastalıkların şifasını da ondan umar. Tezin daha çok faydalı ve anlayışlı olabilmesi için ise, azim, hırs, öfke, kin, haset vs., gibi kavramların hem Kur'an ayetleriyle açıklanması ve aynı zamanda İslam düşünürlerinin fikirlerine yer verilmesi açısından önemlidir.

¹ Öznur Özdoğan, "İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım; Pastoral Psikoloji," *AÜİFD*, 47, 2006, sayı 2, s.132.

I.Bölüm: Psikoloji ve Psikolojik Sağlık

1. Psikoloji Bilimi ve Din Psikolojisi Nedir?

Psikoloji bireyin duygu, düşünce ve davranışını inceleyen bilimdir. Daha çok doğa ve insanı anlamaya çalışan bilimin, birey olarak insanı anlamaya çalışan yönüdür. Bir alt bilim dalı olan Din Psikolojisi ise, bireyin dini ve manevi alanla ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını, bir başka ifadeyle dinin birey üzerindeki her türlü görünümünü ele alan bilim dalıdır. Din Psikolojisi böylelikle bireyin dini ve manevi alanla olan olumlu ve olumsuz her türlü ilişkisini inceler.²

Psikoloji biliminde, ahlak gelişiminin bilişsel bir yaklaşımla incelenmesi sonucunda ulaşılan sonuçlar, İslam tasavvufunun, insanın ruhsal gelişimine getirdiği açıklamalarla örtüşmektedir.³ Adler'e göre tanrı fikri, fevkalade önemlidir. Nitekim ona göre insanoğlu bu fikirle hayatını kutsallaştıran yönlerin iyileştirilmesi çerçevesinde bireysel ve umumi gerçeklik algılarını organize eder.⁴ Jung ise Tanrı'ya inanmayı ve dine bağlanmayı, insanı nevrozdan kurtaran önemli bir faktör olarak değerlendirmiştir. Ona göre dinlerin insanlara gerek motive etme açısından gerekse sıkıntılı anlarında onlara destek olma bakımından iyi bir psikoterapi sistemi olduğunu söyler. Ayrıca ona göre dinin yokluğunun ruhsal rahatsızlıklara sebep olabileceğini söylüyor.⁵

Klinik psikoloji deneyimine sahip olan Kenneth Pargament (1950-) dinin ve maneviyatın bireyin ruh sağlığının korunması ve problemlerle başa çıkmasındaki katkıları üzerinde durmuştur.⁶

² Prof. Dr. Ali Köse, Doç. Dr. Ali Ayten, Din Psikolojisi, timaş yay, s.19.

³ Öznur Özdoğan, Mutluluğu Seçiyorum, ÖZdenöze yay, s. 91.

⁴ Ali Köse, a.g.e. s.35.

⁵ Ali Köse, a.g.e. s.40.

⁶ Ali Köse, A.g.e. s.73.

Alfred Adler'ya göre insanın ruhsal yaşamı bir amaçla belirlenir. Bir kimsenin düşünebilmesi, hissedebilmesi, bir istekte bulunabilmesi, hatta düş görebilmesi için bütün bunların bir amaçla belirlenmesi, bir amaca dayanması, bir amaçla sınırlandırılması ve belirli bir yöne yönetilmesi gerekir.⁷Kur'an, insanın ruh sağlığının esası olan iç huzurunun sağlanması yolunda yardımcı olur. İnsan Allah'a bağlılık hissederek iç huzuru elde eder. Tedirgin ve gergin olmak yerine huzurlu olur.⁸

Ruhsal rahatsızlıklar yerine ruhsal dengesizlikler kavramını kullanacağız. Gerçi ruhun hastalanabileceği konusunda bazı düşünürler arasında farklılıklar mevcuttur. Mesela öfke, üzüntü, korku vs. Ruhun bu tür dengesizliklerden uzak olması onun sıhhat ve selametidir. Kur'an'da hastalıklara yol açan psikolojik etkilere büyük ölçüde yer verilirken, ruhsal dengesizliklerin nedeni olarak üzüntü ve stresi gösteriliyor.⁹ Aslında psikolojik sağlığımızı korumak ve onu dengede tutmak istiyorsak dünya hayatının lezzetlerinin geçici olduğunun farkına varmalıyız. Çünkü bu davranış ölüm bilinci, duygu ve düşüncelere denge getirir. Böylelikle ifrat ve tefritten uzak olarak psikolojik sağlığımızı da korumuş oluruz. Kısacası psikolojik sağlığı elde etmek istiyorsak, var olan dengemizi bozmamalıyız. Tasarlamak ve geleceğe bakmak sağlıklı insanın belirleyici özellikleridir. Sağlıklı insanda bulunması gereken duygu 'itidal' boyutudur. İtidal denge anlamına gelmektedir. Gazali'de psikolojik sağlığı itidal diye tanımlar.

Ona göre öfkenin dengeli hali, cömertliktir. Yine Ebu-Bekir er-Razi, et-Tıbbu'r-ruhani adlı eserinde itidal kavramı üzerinde durmuştur Davranışlarımızın dengeli

⁷ Alfred Adler, İnsan Tanıma Sanatı, Çev. Kamuran Şipal, Say yay, İstanbul, s.40.

⁸ Mustafa Yalçın, Kur'an'da Ruh Sağlığı, Tebeşir yay, s.9.

⁹ Yusuf Suresi 10/85.

boyutuna baktığımız zaman ise, güzel haller ortaya çıkmaktadır. Çalışmanın devamında ise Kur'an'ın insanlara ruh sağlığı ile ilgili neler iletilip ve insana neler kattığı ele alınacaktır.

2.Kur'an-ı Kerim'de Şifa Ve Psikolojik Sağlık

Kur'an modern anlamda bir psikoloji kitabı değildir. Bununla birlikte insanı en dengeli ve en ölçülü şekilde tanımlayan, gerek birey olarak gerekse varlık evreni içerisinde onu en doğal ve en gerçekçi haliyle konumlandıran bir kitaptır.¹⁰ İnsanı biyolojik ve psikolojik özellikleriyle, bedensel ve ruhsal ihtiyaçlarıyla, zihni ve kalbiyle, üstünlükleri ve zaaflarıyla birlikte bir bütün olarak ele almaktadır. Psikoloji bağlamında Kur'an'a bakıldığında ondaki birçok ayetin insandaki psişik olgulara işaret ettiği ve aynı zamanda onun ruhsal dünyasına büyük önem verdiği görülmektedir. Kalbi hastalıklar, çoğu kere bedeni hastalıkların da ilk sebepleridir. Kalbi hastalıkların çaresi, Allah'a ve Resulüne inanmak ve bu inancın gerektirdiği şekilde yaşamaktır. Kalbi-ruhi hastalıkların maddi ilaçlarla tedavisi söz konusu değildir. Kalplerin itminanı Allah'ı anmaktır. Râd suresinde şöyle ifade edilmiştir:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ

”Onlar, inananlar ve kalpleri Allah'ı anmakla huzura kavuşanlardır. Biliniz ki, kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur.”¹¹ Elmalı'ya göre, gönüller huzura

¹⁰ Kasapoğlu Abdurrahman, *Kur'an'ın Psikolojik Tefsiri*, İ.Ü.İlahiyat Fakültesi Dergisi, Bahar 2011/2,s.2.

¹¹ Rad 13/28.

ermekte, içsel acılar, sancılar şifa bulur, sükuna kavuşur yatıştır. Çünkü her şeyin başlangıcı ve sonu Allah'a bağlıdır. Allah deyince düşünceler hareket hedefinin son noktasına erişmiş, mantıklar durmuş, bütün duygular, bütün korkular ve ümitler son durağına dayanmış bulunur. Kalp Allah'ı zikretmekle zevk almaya başlayınca, bütün maksatların ve bütün işlerin Allah'a yönelmiş olduğunu anlar.

Allah'ı zikretmeyen kalpler ise, hiçbir zaman ıstıraptan kurtulmaz. Kalp huzuru, gönül huzuru ve mutluluğu tadamaz.¹² Ayetin tefsirinden de anlaşılacağı üzere, Allah'ın anılmasıyla kalp ve ruhumuz şifa bulacaktır. Kur'an, ferdi manada insanı ele alıp, onu geliştirmeyi ve şekillendirmeyi amaçlamaktadır. Aynı zamanda insanın nefsinin ve gönlünü doyum noktasına ulaştırmaya çalışmaktadır. İnsanları ham olan doğasından onu olgunlaştırmanın çarelerini göstermekte, ihtiyaçlarının giderilip doyuma ulaşmasının yollarını açıklamaktadır. Unutmamalıyız ki, Kur'an insanın hayat felsefesini, günlük hayatındaki davranışlarını etkiler. Bunun yanı sıra Kur'an psikolojik olaylara temas eder. *"Şems Nefse ve onu düzgün bir biçimde şekillendirip ona kötülük duygusunu ve takvasını (kötülükten sakınma yeteneğini) ilham edene andolsun ki, nefsinin arındırma kurtuluşu ermiştir."*¹³ Allah her nefse iyilik, kötülük, kar ve zarar duygusu vermiştir. Bunlardan biri sonuç itibarıyla o nefis hakkında tehlike, birisi de kazanç ve başarıdır.¹⁴ Kur'an insandan, kendisini erdemli olmaya götürecek olumlu davranışlar sergilemek suretiyle, yaratılıştan gelen temel yönelimlere uygun davranması beklenir.

¹² Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, Hak Dini Kur'an Dili, Azim Yay., cilt 5, s.162.

¹³Sems 91/7-10.

¹⁴ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, A.g.e. cilt 9, s.262.

Bundan dolayıdır ki, Kur'an psikoloji ile ilgili olarak, genel psikolojinin konuları arasına giren insanın en bariz vasıflarından biri olan idrak kabiliyeti¹⁵ irade ile birlikte bir de seçme hürriyetinden¹⁶ bahsetmektedir. İnsan Kur'an'da ifade edildiği şekilde, terbiyesine ve kişinin iyiliğine ve kötülüğüne göre ahlakını güzelleştirebilir veya bozabilir. Ayrıca insan davranışı ve ruhi tezahürleri üzerinde durmakta, normal ve anormal, insan tiplerinin ruhi portelerini çizmektedir.

Nitekim ayette *'İnsana bir sıkıntı dokundu mu, gerek yan üstü yatarken, gerek otururken, gerekse ayakta iken bize dua eder. Ama biz onun bu sıkıntısını ondan kaldırdık mı, sanki kendisine dokunan bir sıkıntı için bize hiç yalvarmamış gibi geçer gider. İşte o haddi aşanlara, yapmakta oldukları şeyler, böylece süslenmiş (hoş gösterilmiş)tir.'*¹⁷

Kısacası değinmek istersek, Kur'an'da insan ruhu üzerinde fazlaca durulur. Çünkü bu kitabın ilk ve en önemli vazifesi, insan ruhunu eğitmek ve belli yöne ulaştırmaktır.

*'Ey insanlar! İşte size Rabbinizden bir öğüt, kalplere bir şifâ ve inananlar için yol gösterici bir rehber ve rahmet (olan Kur'an) geldi.'*¹⁸ayette ise Kur'an'ın çok boyutlu, etkili ve en kapsamlı şifa ve tedavi yöntemlerini özetle ortaya koymaktadır. Allah hem hastalığı hem şifayı yaratmıştır. Şifa kelimesi Kur'an-ı Kerim'de dört defa şifa, bir defa *yeşfi* kelimesi geçmiştir.

İlaçlar beyin hücrelerini nasıl etkiliyor ve iyileştiriyorsa, Kur'an'da kalp ve zihne, duygu ve düşüncelere öyle şifa sağlayacak ve sunacaktır.

¹⁵ Mülk 67/23.

¹⁶ Beled 90/10.

¹⁷ Yunus 10/12.

¹⁸ Yunus 10/57.

“Onlarla savaşın ki, Allah onlara sizin ellerinizle azap etsin, onları rezil etsin, onlara karşı size yardım etsin, mü'min topluluğun gönüllerini ferahlotsun ve onların kalplerindeki öfkeyi gidersin. Allah dilediğinin tövbesini kabul eder. Allah hakkıyla bilendir, hüküm ve hikmet sahibidir”¹⁹, ayetinde kullanılan şifanın fiil formu bu anlama delalet etmektedir. Allah gönüllere öyle bir şifa vaad eder ki, bununla intikam şeklinde değil de, hakkın yerini bulmasından zevk alacak olan mü'minlerin kalplerindeki kinleri siler. Saldırganlığı ortadan kaldırarak derecede öfkesiz bir hayat yaşatır ve gönülleri huzura kavuşturur.²⁰

Ayetde şifası ile birlikte Kur'an'ın rahmet olduğu da ifade edilmiştir.²¹ İnsanlar tavsiye edilen emir ve yasakları tam anlamıyla yerine getirince de dertlerden kurtulur, gönüller güven ve emniyete ulaşır ve neticede Allah “*Ey huzur içinde olan nefis!*”²²buyurur.. Kur'an kalplere gıda, akıllara kuvvet ve zenginlik, ruha su ve ışık, nefislere deva ve şifadır. O'nu rehber edinen kimseler Allah'ın rahmetine mazhar olurlar ve her tür zihni, psikolojik, ahlaki ve kültürel hastalıklardan şifa bulurlar. Diğer taraftan Kur'an'ı reddeden ve onun hidayetine sırtını dönen günahkâr kimseler, gerçekte, kendilerine adaletsizce davranmaktadır.²³ Ve bundan dolayı da, kulaklarında bir ağırlık vardır ve Kur'an onlara kapalı ve anlaşılmaz gelir. (Sanki) onlara uzak bir yerden sesleniliyor (da anlamıyorlar),”buyurarak, Kur'an'ın şifasına vurgu yapmaktadır. Ayrıca “*Hastalandığımda da O bana şifa verir*, ayetinde geçen ‘‘şifa’’ ve ‘‘yeşfi’’ kelimelerinin manalarında bazı farklılıklar görülmektedir.

¹⁹ Tevbe 9/14.

²⁰ Elmalî Muhammed Hamdi Yazır, A.g.e., Cilt 4, s.311.

²¹ İsra 17/82.

²² Fecr 89/27.

²³ Muhittin Akgöl, İdeal Toplum Açısından İsra, s.281.

قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ

مُؤْمِنِينَ²⁴

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى

وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ²⁵

‘‘Ey insanlar! Size Rabbinizden bir öğüt, gönüllerdekine bir şifa, müminler için bir hidayet ve rahmet gelmiştir.’’

Tevbe²⁶ ve Yunus²⁷ surelerinde göğüslere ve göğüstekilere şifa verilmesi söz konusu edilmiştir. İsra²⁸ ve Fussilet²⁹ suresinde mü’minlere şifa olduğu belirtilmekte, Şuara Suresi’nde hastalanınca şifa verildiği zikredilmektedir. Kur’an’ın birçok yerinde ruhlara ve kalplere şifa olduğu vurgulanmaktadır.

‘‘Biz Kur’an’dan öyle ayetler indiriyoruz ki, müminler için şifa ve rahmettir³⁰’’, ayetinin tefsirinde Elmalılı şöyle diyor: ‘‘ Bu ayette: dünya türlü türlü hastalık ve kaygı, bela ve sıkıntı ile dolu bir hastaneye, Peygamber bir doktora, Kur’an’da bir şifa verici ilaç ve yeterli gıdaya benzetilmiş oluyor. Şüphe ve ikiyüzlülük, kafirlik ve uyuşmazlık, zulüm ve hastalık, hırs, ümitsizlik, işsizlik, cahillik, taklit, bağınazlık, kötü niyetli olmak gibi ahlaki ve sosyal, psikolojik hastalara karşı Kur’an’ın şifa ve rahmet olduğu kesin bir gerçektir.’’³¹

²⁴ Tevbe 9/14.

²⁵ Yunus 10/57.

²⁶ Tevbe 9/14.

²⁷ Yunus 10/57.

²⁸ İsra 17/82.

²⁹ Fussilet 44.

³⁰ İsra 17/82.

³¹ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e. 317.

Kur'an okunması bereket verir, hastalıklar ve huzursuzluklar onunla giderilir.³² Kalplerdeki hastalıklara, ahlaksızlık ve şüphecilik gibi dertlere devadır. Elmalı'ya göre iman eden ondan yararlanmanın yolunu bulur.³³ Buna göre iman etmeyenin ise bu tür rahatsızlıklardan kurtulmayacağı anlaşılır.

3. Transpersonal Psikoloji (Benötesi)

Transpersonel Psikoloji ortaya çıkana kadar, insan varoluşundaki deneyimler, davranışçı, bilişsel ve psikanalitik ekollerle açıklanıyordu. Transpersonel psikoloji modeli, önceki ekolleri eleştirmekten çok onların değinmediği sağlığın düzeyleri ve bilinçlilik hallerini kapsayan daha geniş bir perspektif sahibi olma niyetiyle ortaya çıkmıştır.

Transpersonal psikoloji, henüz yeni ve gelişmekte olan bir psikoloji bilimi alt dalıdır. "Transpersonal" kavramı bir fikir olarak ortaya atılmış ve ilk kullanımı da William James tarafından gerçekleştirilmiştir. "Benötesi"nin İngilizce ifadesi olan transpersonal kelimesindeki "trans", iki mana içermektedir ki biri aşkınlık; yani var zannedilen sınırların ötesine geçebilme, diğeri de "şeffaflık" anlamına gelir.³⁴ Birey ötesi anlamına gelen Transpersonel psikolojinin bir psikolojik alan olarak ele alınması, kullanılması ve temellendirilmesi Abraham Maslow tarafından yapılmıştır. Nitekim benötesi psikolojisinin ilk teorik inşasını o gerçekleştirmiştir diyebiliriz. Benötesi psikolojisi hasta veya patolojik insanın yanı sıra daha çok sağlıklı insan ve onun var olan potansiyellerinin psikolojisidir.

³² Muhittin Akgül, a.g.e. s.282.

³³ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e. cilt 6, s.625.

³⁴ Frager, Robert, Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikolojisi Üzerine Paylaşımlar, Gelenek Yay, İstanbul 2009, s.14.

Nitekim Freud daha çok insanın hastalıklı yönüne vurgu yapmıştı. Maslow ise insanın sağlıklı yönü ele alınmadan hastalığın anlaşılamayacağını savunuyordu.

Böylelikle temellendirdiği bu akımla farklı bir yaklaşım benimsemiş oldu. Çünkü insanın görünürdeki potansiyelinin dışında çok daha geniş bir kabiliyeti vardı. Bu yaklaşıma göre insan gelişiminin devamlılığına inanır ve bu gelişim devamlılığın sadece insan ilişkilerinde değil, aynı zamanda insan ve yaratan ilişkisinde de devam ettiğini savunur. Benötesi Psikoloji aslında kendini keşfetme sürecidir. Her insanın içinde bilinen ve görünenden daha yüce bir yönü olduğuna inanır.

Benötesi yaklaşımın aşkın bir yönü vardır, çünkü genelde bilinen güncel hayata yansıyan yönünden daha yüce bir yönü vardır. Psikolojik terapi güncel hayatı ele alıyor. Fakat Benötesi yaklaşım ise insanın daha yüce bir yönü olduğuna inanır. Bu yaklaşıma göre insan sürekli gelişen ve gelişmeye açık bir varlıktır. Çünkü kendi içinde sürekli bir gelişme potansiyeli bulunur . Bu nedenle, insan her zaman kendini tanımalı ve keşfetmelidir. Kendini keşfedebilmesi için insanın kendi potansiyellerini fark ederek ilk olarak kendini tanımalıdır. Bu yaklaşıma göre günümüzde psikotik olarak tanı konan ve ayırım gözetmeksizin baskılayıcı ilaçlarla tedavi edilen rahatsızlıklarının aslında bir kişilik dönüşümü ve spiritiüel bir açılmanın sıkıntılı bölümleri olduğunun farkına varması önemlidir. Bunlar doğru biçimde anlaşılır ve desteklenirse bu psikospiritiüel krizler, duygusal ve psikosomatik ve şuur evrimiyle sonuçlanabilir.³⁵

Ruhsal ve psikolojik krizler ben ötesi yaklaşıma göre ruhsal olgunluğa ulaşmayı sağlayan krizlerdir. Kalbin ve aklın kendi amacı dışında kullanılırsa, denge bozulur

³⁵ Stanislav Grof, Geleceğin Psikolojisi, Ray Yay. İstanbul 2014, s.181.

ve psikolojik sorunlar ortaya çıkar. Birçok kutsal metinlerde meditasyon uygulamaları yol gösterici olarak tanımlanmıştır.

Kişi gerektiği gibi psikospiritüel krizleri anlamlandırdığı takdirde faydalı ve iyileştirici etkiler görülebilmektedir.³⁶ Uzak yerlere veya eski zamanlara dair hayaller görmek, enerji akımının sağlanması, kasılmalar ve titreme nöbetleri vs., örnek gösterilebilir. Bu tür olağan değişimler hakkında ilk olarak C.G. Jung'un çalışmaları karşımıza çıkmaktadır.

İnsanın manevi ve benötesi boyutlarını ilk Jung ele almıştır. Kendisi "Kolektif Bilinçdışı" kavramını geliştirmiştir. Rüyaları, psikotiklerin halüsinasyonlarını ve fantezileri dikkatle analiz etmiştir. Analiz sonucunda da insan nefsinin evrensel imge ve temalar erişebildiğini keşfetmiştir. Bu tarz imge ve temalar ise mitolojide, farklı kültürlerde, daha doğrusu insanlık tarihini başlangıcından bu yana yayınlanmakta olan bir şey. Grof'a göre Benötesini, insanın olağan deneyimlerinden ileride konumlanmaktadır. Bu tip deneyimlerin bireyin kişisel yaşam öyküsünün dışında bir kaynaktan izlenimi içerir.

Benötesi sözcüğü kişiliğin bilindik sınırlarının aşılmasına tekabül eder. Aynı zamanda manevi, mistik, dini, büyü ya da paranormal sıfatlarıyla tanımlanagelmiş pek çok deneyimi içermektedir.³⁷ Asıl önemli olan boyutu ise benötesi olguların beden dışı deneyimlerin oluşmasıdır. Bedeninden ayrılan kişi, bilincinin bedeninden ayrıldığını duyumsar, ve bundan dolayı uzaklarda yaşanmakta olanları gidip görebilir ve yolculuk edebilir. Grof'a göre bu tür hallerin inanılmaz derecede dönüştürücü ve iyileştirici bir potansiyele sahiptir.³⁸

³⁶ Grof, Manevi Kriz, Kaknüs Psikoloji, İstanbul 2011, S.18.

³⁷ Stanislav Grof, A.g.e, s.42.

³⁸ Stanislav Grof, A.g.e. s.45.

Mesela Şamanizm, insanlığın en eski dini iyileştirme sanatıdır. İstenç dışı gelişen bir olgudur. Geleceğin Şamanları olacak bu kişiler çevreyle irtibat kuramaz hale gelir ve göksel alemlere yükselme aşamaları takip eder. Yaşanan ve edinilen bu deneyimler sağaltıcı bir güce dönüşür.

Gazali de kendini keşfetme sürecini yaşamıştır. Onun bu tecrübesi holotropik şuur olarak açıklanmaya elverişlidir. Gazali kendisini sorgulama sürecinde holotropik şuur halini yaşamıştır. Holotropik şuur ise normal şuur hallerimizin üstün boyutudur. Bu durumlarda insan bedeni, egosunun dar sınırlarını aşabilir ve şuurundan tamamen değişime uğradığını söyleyebiliriz. İki ayağımızda farklı bir dünyadadır. Holotropik şuur deneyimi bilim tarafından asla açıklanamaz. Nitekim her deneyim aynı değildir. Gazali bu tür şuur hallerinin yaşanılmasında mekanı önemli görmektedir. Nitekim kendisi de bu süreci Şam'daki Emevi Camiinde yaşamıştı.³⁹

Bu yaklaşıma göre ruhsal bir krizin belirtileri ile psikolojik krizlerin belirtileri birbirine benzemektedir. Ruhsal bir kriz gerçekleştiğinde, insanın varoluşunun ve yaşantılarının anlamı soru olarak ortaya çıkar. Aslında insan yaşadıklarının ve gerçekleşen olayların tesadüf olmadığını algılayabilmeli ve böylelikle de kendisinde bir farkındalık oluşmaktadır.

3.1. Yunus Emre ve Mevlana'da Benötesi

Ben ötesi psikolojisinde insan bir yönüyle de olsa, kendi dışında olanı, kendini aşanı ve kendini kuşatanı algılama çabası içindedir.⁴⁰

³⁹ Gazali, *El Munkzı Mined Dalal*, Kayıhan Yayınları, s.63.

⁴⁰ Yasa Metin, ‘‘Yunus Emre’de Ben Bilinci; BENötesi Psikoloji Açısından Bir Değerlendirme’’, *Uluslararası Yunus Emre Sempozyumu Bildirileri*, Hacı Bayram Başer Edit, 2010 Kasım, s.73.

Yunus Emre ise insanın öncelikle kendini tanımaya ve yaratılış amacına uygun bir kişiliğe sahip olmaya yönlendirmektedir. İnsanın neftsen gelen kötü huylardan kurtulmasını ve asıl Tanrı'dan gelen iyi hasletlerle kendini donatması gerektiğini tavsiye eder.⁴¹

Ona göre, ‘‘varlığım hep o ilde ben bunda garip geldim’’⁴² ifadesinde belirenen bu evrene yabancı oluşumuzun ortaya çıkması için, bir yandan gönül evinin Hakk'ın varlığıyla dolu olması, öte yandan, bu sefere çıkılacaksa, akıl ile gönlü bir araya getirerek yola koyulmak gerekir. Ona göre insan aşkın yolculuğa çıkmadan benötesini algılayamaz. Nitekim canlar içinde canlar canını bulmak eğer ikinci dereceden bir amaç olarak görülürse, dost ile buluşma birinci dereceden bir amacı ifade eder.⁴³ Bu aynı zamanda ikiliği terk edip birliğe ulaşmayı ifade etmektedir. Kısacası Yunus Emre'nin tanrısal yansıma konusunda dile getirdiği derin içerikli düşünceler benötesi psikolojisinin temel ve en önemli ilkesi durumunda tecelli bağlamında anlaşılabilir. Öyle anlaşıyor ki, Yunus'da benötesini anlamaya ilişkin aşkın yolculuğun temel bir amacı, öncesinde olduğu gibi, Tanrıyla bir olma isteğidir. Birlik konusunda Yunus Emre şöyle der: ‘‘Hem batınam hem zahirem hem evvelem hem ahirem’’⁴⁴.

Görüldüğü gibi, dile getirilen çıkarımlar dikkate alındığında Yunus'un genel olarak aşkın yolculuğa ilişkin söylemleri ile benötesini anlama ve tanrısal yansıma gibi çağdaş benötesi psikolojisinde öne çıkan temel düşünceler arasında dikkate değer bir takım ortak noktaların yer aldığı anlaşılmaktadır.

⁴¹ Toksöz Hatice, ‘‘Türk Düşünürlü Yunus Emre'nin Ahlaki Görüşleri ve Türk Dünyasındaki Yansımaları ’’, *Uluslar arası Türk Dünyasının İslamiyete Katkıları Sempozyumu*, Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları No:20, 2007, Isparta, s.152.

⁴² Yasa Metin, a.g.m., s.73, Bkz; Robert Frager, Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikoloji Üzerine Paylaşımlar, s.17.

⁴³ Yasa Metin, a.g.m., s.73.

⁴⁴ Yasa Metin, a.g.m. s.74, Divan 211/8.

Yunus Emre'nin günümüz benötesi psikolojisi açısından önemli olan yolculuk hususuna işaret eder. Şöyle der; ‘*Ben bende seyr ideriken aceb sıra irdüm ahı*’, ‘*Bilenlere sormak gerek bu tendeki can neymiş*’

Yunus'un beni anlamaya yönelik içkin yolculuk bağlamında dile getirdiği düşüncelerinin oluşturduğu bütünlüğü iyi görmek gerekir. Yunus'da içkin yolculuk, son tahlilde aşkın yolculuktan ayrı düşünülemez. Doğrusu, Yunus'da sözü edilen içkin yolculuğa gereken önemi verir ve bunu, bir yandan kendini öte yandan Tanrı'yı tanımaya yönelik bir araç olarak görür. Kısacası Yunus'a göre, benin, kendine ve benötesine sefer düzenleyerek, hem benötesini ve kendini bilmesi hem de kendini inşa etmesi gerekir.⁴⁵

Mevlana'ya göre ise insan varlıklar içinde Tanrı'nın verdiği ilahi ruh ile Tanrı'nın özünü ve güzelliğini kavrayabilmektedir. İnsan bedeni bunun için bütün dünyevi bağlardan sıyrılması gerekmektedir. Çünkü bunlar Tanrı'ya ulaşmayı engellemektedir. Bunun tek yolu ise aşk ile Tanrı'ya ulaşmaktır. Nitekim bu aşk sayesinde insan Tanrı'nın yarattığı her şeyi tanrı adına sevmektedir.⁴⁶ Benötesi yaklaşımdan yola çıkarak aynı Gazali'de ki holotropik şuur halini Mevlana'da da görülmektedir. Ona göre tanrı'nın verdiği ilahi ruh ile Tanrı'nın özünü ve güzelliğini kavramak kendini keşfetme sürecini hatırlatmaktadır. Böylelikle Gazali ve Mevlananın da benötesi yaklaşımına katkıları olduğu az da olsa anlaşılmaktadır.

⁴⁵ Yasa Metin, a.g.m. s.75.

⁴⁶ İbrahim Maraş, İslam Ahlak Esasları ve Felsefesi El Kitabı, ‘‘Türk İslam Düşünce Tarihinde Ahlak ve Örnek Metinler ’’’, Grafiker Yayınları, Ankara 2013, s.325.

3.2.Türk İslam Mutasavvıfı Yunus Emre ve Psikolojik Sağlık

Yunus Emre, insanın ahlaki yapısı ile onu oluşturan temel unsurlar arasında bağlantı kurmakta ve aynı zamanda onun ahlaki özelliklerini değerlendirirken de bu hususa dikkat çekmektedir. O'na göre insanı oluşturan maddi vücut ile manevi- ebedi ruh, mahiyetleri bakımından birbirlerine zıttır. Nitekim vücut insanı dünyaya bağlarken, ruh Allah'a yükselmek ister. Aynı zamanda O'na göre insanın tabiatı ise dört unsurdan oluşmaktadır. Bunlar su, ateş, toprak ve hava. Bu unsurlardan toprak ve su iyi meziyetlerin, ateş ve hava ise kötü huyların oluşmasına sebep olur. Yunus Emre'ye göre bu dört unsurlar birbirlerine zıt isteklerde bulunurlar. Toprak ve su iyi meziyetlerin oluşmasına sebep olurken, ateş ve hava ise kötü huyların oluşmasına neden olur. Topraktan insana sabır, iyi huy ve tevekkül halleri geçer. Sudan ise temizlik, cömertlik, güzellik, kavuşma ve ulaşma halleri geçer. Buna zıt olarak ise insan havadan yalan, ikiyüzlülük, acelecilik ve nefis, ateşten ise şehvet, kibir, açgözlülük ve haset huylarını almıştır. İnsana ateş ve havadan gelen bütün bu kötü huylar nefste toplanmıştır. Bu kötü huy ve eğilimlerle nefis, ona Tanrı'yı ve O'na karşı görevlerini unutturur, insanı bencilliğe yönelten heveslerle gerçek amacından ve sürekli mutluluğu elde etmekten ve Tanrı'dan uzaklaştırır.

“Yunus Emre'ye göre insandaki kötülüğün kaynağı nefistir. Nefsin emrinde ise bir takım kötü huylar vardır; cimrilik, kin, öfke vs. O'na göre insandaki iyi huyların kaynağı ise ruhtur. Nitekim ruh ilahidir, iyiliği ve güzelliği ifade eder.” O'na göre insan nefsin eğilimlerinden uzaklaşarak ve ruhun meziyetlerini dikkate alarak, kamil insan olmayı, Onu aramayı ve onun şahsında hakikati idrak etmeyi telkin eder.⁴⁷ Yunus Emre ise benlik duygusuyla hareket edenlerin gün gelip pişman olacaklarını;

⁴⁷ Toksöz Hatice, a.g.m., s.146-148.

“Bu dünyaya gönül veren son ucu pişmân olur” diyerek ifade etmiştir.⁴⁸ Yunus Emre sabır kavramını öfke kavramı ile karşılaştırmalı bir şekilde ele almıştır. Ona göre insan aklının yardımıyla sabırlı olursa, öfke ile yapacağı her türlü yanlış ve kötü fiilden kendini korur. Sabır sırf öfkeyle korumakla kalmayıp, diğer olumsuz davranışlardan da insanları korur. Yunus Emre’ye göre insan kibirli olmamalıdır. Çünkü kibirli bir insanın ne huzuru vardır ne de imanı. Nitekim kibir insanın güzel huylarını yok eder. Görüldüğü üzere Yunus Emre’nin nefis ve ruhla ilgili yaptığı açıklamalar onun psikolojik sağlık üzerinde durduğunu gösterir. Ona göre insan nefesine uymadan ruhuna hitap etmeye çalışmalıdır.

4.Kalp

4.1.Kalbin Sözlük ve Terim Anlamı

Kalp, sözlükte “bir şeyin içini dışına çıkarmak, altını üstüne getirmek, ters çevirmek, bir şeyi başka bir şeye dönüştürmek ve değiştirmek” gibi anlamlara gelir. Kalp, vücutta kan dolaşımını sağlayan bir organdır. Aynı zamanda bir durumdan başka bir duruma çevirme.⁴⁹ Kur’an’da geçen ayetlerde kalp manasında *fuad*, *sadr*, *lûb*, *nûha* ve *ru*’ gibi terimler de kullanılmıştır.⁵⁰ *Sadr* keimesi Türkçede *göğüs* manasındadır.

Sadrın genişleyip daralmasını, kalbe ait bir daralma ve genişlik olarak anlamalıyız.

⁴⁸ Çetin A. Yücel, “Ahmed Yesevi, Yunus Emre ve Hacı Bektaş Veli’de İnsan Anlayışı”, *Türk Kültürü Ve Hacı Bektaş Veli*, 2008, 47, s.45.

⁴⁹ Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu Yayınları, 11. Baskı, Ankara 2001, Haz. Şükrü Haluk Akalın, s.1284.

⁵⁰ Pala, İ, “Kalp”, *TDV İ.A.* 2001, C.24, S.230.

Sadrın imana ve İslam’a açılması aslında Kur’an’da sadrın inkâra doğru da açılıp genişlediğini ifade eder.⁵¹ Kalbin kelime anlamı, bir halden bir hale, bir durumdan diğerine geçiş demektir. Nitekim insan yüreğine de bir kararda durmadığı, şekilden şekle geçtiği, hızlı bir şekilde değiştiği için bu ad verilmiştir. Erzurumlu İsmail Hakkı’ya göre kalbi arındırıp, iyi ve güzel vasıflarla bezemenin en basit yolunun ilk olarak dört kötü sıfatdan temizleyerek gerçekleştiğini söylemektedir. Ona göre bu dört esas; hırs, acele, haset ve kibirdir. Bu dört unsurun insanın kendine ve aklına zarar, kalbin huzuruna ise mani olduğunu ifade etmektedir. Kısacası bunlar ona göre her türlü felaketlerin kaynağıdır.⁵²

4.2. Kalp ve Psikolojik Sağlık

Organlara sirayet eden ibadet ve davranışlar kalbin nurlarıdır, itaat ve isyanın kaynağı olmaktadır. İnsan davranışındaki olumsuz davranışlar onun eseridir. Kısacası daha öncede bahsetmiş olduğumuz gibi, kalp bütün davranışları etkileyen merkezdir.⁵³ İnsanın manevi hayatında çok önemli bir yeri olan ‘kalp’, iman ve küfrün, sevginin ve nefretin, cesaretin ve korkaklığın, iyiliğin ve kötülüğün, kısaca; bütün duyguların merkezidir. Muhasibi’ye göre kalp, insanı zaman ve mekan ötesine taşıyarak aşkın olan ile bağını kurar. O’na göre dini tecrübelerin yaşandığı merkezdir kalp.⁵⁴ Ayetlere baktığımızda akletme fiili kalbe nispet edilmiştir⁵⁵.

⁵¹ Mehmet Yavuz Şeker, Sultan Mührü Kalp, Işık Yay, İzmir 2014, s. 43.

⁵² Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetname*, Çelik Yay. İstanbul 2014, s. 590.

⁵³ Dr. Reis, Bedriye, *Gazali’de Ahlak- Marifet İlişkisi*, İstanbul, Emin Yayınları, 2011, s.316.

⁵⁴ Karacoşkun, Mustafa D., *Din Psikolojisi*, ‘‘Muhasibi’nin İnsan Psikolojisine İlişkin Görüşleri’’, edit. Mustafa D. Karacoşkun, Ankara, Grafiker Yayınları, 2013, s.78.

⁵⁵ El hacc,22/46.

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ⁵⁶

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

“Andolsun ki, cinlerden ve insanlardan birçoğunu cehennem için yarattık. Onların kalpleri vardır, fakat onunla gerçeği anlamazlar. Gözleri vardır, fakat onlarla görmezler. Kulakları vardır, fakat onlarla işitmezler. İşte bunlar hayvanlar gibidirler. Hatta daha da aşağıdırlar. Bunlar da gafillerin ta kendileridir.”

Aynı zamanda bu ayette de fıkıh etmenin de kalbin bir işlevi olduğunu anlaşılır.⁵⁷ Kısacası kalbin idrak, ilim, marifet ve düşünme aracı olduğunu Kur'an-ı Kerim ortaya koyar. Bazı kalplerde hastalık vardır. Çünkü o kalpler, Allah karşısında görevlerini yapmıyorlar. Bu hastalık daha çok münafıkların kalbindedir.⁵⁸ Bu marazın en önemli sebebi, samimiyezsiz ve ikiyüzlü olmaktır. Bir takım kalpler ise son derece katıdır. Onlar Allah'a verdikleri sözü tutmamış ve kendi isteklerine uymuşlardır ve bundan dolayı da insanda aşırı hırs ve dünyaya tutkunluk kalp katılığına arttırmaktadır.⁵⁹ İnsan yanlış işleri yapmaya devam ederse kalbi yavaş yavaş paslanır ve sonunda körleşir. İnkâr ve inada devam edenleri de Allah mühürler.⁶⁰ Huzurlu bir kalbe sahip olmak için koca evrende insan kendini yalnız hissetmemeli. Kendisini yoktan var edip yaratan Allah ile birlikte olduğunu bilmeli.

⁵⁶ El Hacc 22/46.

⁵⁷ A'raf 7/179.

⁵⁸ Bakara 2/10.

⁵⁹ Hadid 57/16.

⁶⁰ Bakara 2/7; Nisa 4/155.

‘‘Allah'ın, göğsünü İslâm'a açtığı, böylece Rabbinden bir nur üzere bulunan kimse, kalbi imana kapalı kimse gibi midir? Allah'ın zikrine karşı kalpleri katı olanların vay haline! İşte onlar açık bir sapıklık içindedirler.

Allah sözün en güzelini; âyetleri, (güzellikte) birbirine benzeyen ve (hükümleri, öğütleri, kıssaları) tekrarlanan bir kitap olarak indirmiştir. Rablerinden korkanların derileri (vücutları) ondan dolayı gerginleşir. Sonra derileri de (vücutları da) kalpleri de Allah'ın zikrine karşı yumuşar. İşte bu Kur'an Allah'ın hidayet rehberidir. Onunla dilediğini doğru yola iletir. Allah kimi saptırırsa artık onun için hiçbir yol gösterici yoktur.’’⁶¹

Ayet ile anlıyoruz ki, Allah’a karşı duyulan büyük saygı ve haşyet, insanda bir sükunet ve gönül yatkınlığı meydana getirir. Kur’an ayrıca kalplerin zikir ile ferahlanıp yumuşayacağını beyan ederek, kalp inceliğine ulaşabilme yolunu gösterir. Hz. Musa’nın bir defasında ‘‘Ya Rabbi! Korkarım ki beni yalancı sayarlar, benimde göğsüm daralır, dilim tutulur...’’⁶² diye istekte bulunmuş, Firavuna gidip tebliğde bulunma vazifesi verildiğinde de ‘‘Ya Rabbi! Genişlet göğsümü, kolaylaştır işimi, çözüver dilimin bağını.’’⁶³ diyerek dua etmiştir.

Bu bağlamda ‘‘sadr’’ genişlemesini, endişelerinin giderilmesi, telaş ve heyecanın kaybolup istikrar, huzurun ve ferahlığın gönülde yerleşmesi anlamını taşımaktadır.

Kur’an-ı Kerim’deki ifadelere bakıldığında, manevi kalbin tıpkı fiziki kalbin beden yapımızdaki konumu gibi, bütün ruhi ve manevi hayatımızın merkezinde yer aldığı görülür.

⁶¹ Zümer 39/22-23.

⁶² Şuara 26/12-13.

⁶³ Taha 20/27.

Çeşitli duygu ve heyecanlar, inançlar, idrakler, niyet ve iradeye bağlı faaliyetler, ahlaki tutum ve davranışlar kısacası bütün psikolojik fonksiyon ve süreçler doğrudan kalp ile bağlantılıdır.⁶⁴

Kalp insanın manevi yönünün şekillenmesinde önemli bir rol oynar. İnsana ait sadece bir uzuv değil, aynı zamanda kalp insanın bütün bedenine ister manevi olsun ister maddi olsun hükmeden bir merkezdir. İnsanın manevi boyutuna kalp dense yeridir. Aynı zamanda hikmet ve nur yayarak ruhu beslerken kişiliği de tahammül edilmez özelliklerinden arındırır. Fiziki kalp yaralandığında, hastalanırız ve eğer aşırı derecede hasar görürse ölürüz. Eğer manevi kalbimiz nefsin negatif isteklerini yerine getirirse, manen hastalanırız. Eğer kalbimiz tamamen nefsin egemenliğine girerse, manevi yaşamımız sona erer.⁶⁵

İnsanın işlediği günahlar kir ve pas şeklinde insan kalbini kuşatır ve böylelikle ona asıl fonksiyonunu kaybettirir. Nitekim Hz. Peygamber (sav):”Bir kul günah işlediği zaman kalbinde siyah bir nokta meydana gelir. Eğer o kul günahı terk edip bağışlanmayı dilerse, bu siyah nokta kaybolur. Şayet tevbe etmez ve günah işlemeye devam ederse, o zaman bu siyah nokta onun tüm kalbini kuşatır demiş ve ardından ‘Hayır! Onların kalpleri yaptıkları sebebiyle pas tutmuştur’ ayetini okumuştur.

“Hayır hayır! Doğrusu onların kazanmakta oldukları kalplerini paslandırmıştır.”⁶⁶

Kalp, yeri ne olursa olsun insanın davranışlarına yön veren, yahut davranışlarını içselleştirip onlara değer kazandıran merkezdir.⁶⁷

⁶⁴ Fatih Menderes/ Ömer Yavuz, Sistem açısından Kur'an'da Kalp, Çizgi yay,Konya 2014, s. 27,.

⁶⁵ Robert Frager,çev. İbrahim Kapaklıkaya, Kalp Nefs ve Ruh, Gelenek yay,2014 İstanbul, s.49.

⁶⁶ Muttaffin 83/14.

⁶⁷ Ali Akpınar, Kur'an'a göre Müslümanın Gönül Dünyası: Kalbin Eylemleri ve Sorumluluğu, Tasavvuf, İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi, yıl 6, 2005, sayı 15, s.107.

Kalbin göz ve kulak gibi sorumlu olduğunu bildiren ayette ise şöyle geçmektedir:
’’Hakkında kesin bilgi sahibi olmadığın şeyin peşine düşme. Çünkü kulak, göz ve kalp, bunların hepsi ondan sorumludur.’’⁶⁸

هَآ أَنْتُمْ أُولَآءِ تُحِبُّونَهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا
لَقَوْكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ
مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ

Al’imran suresi 119.ayetinde kalp kavramı yine *sudur* şeklinde kullanılmıştır. Ayette göğüslerde olanı Allah’ın bildiğini ifade etmektedir.

’’Biz onların kalplerini ve gözlerini ters döndürürüz de ilkin ona iman etmedikleri gibi (mucize geldikten sonra da inanmazlar) ve yine onları azgınlıkları içinde bırakırız da bocalar dururlar.’’⁶⁹ Bu ayette kalp diye tercüme edilen أَفْدَتْهُمْ

Kur’an’da kalpleri katılaşmış veya mühürlenmiş kimselerden bahsedilmektedir.
’’Allah onların kalplerini ve kulaklarını mühürlemiştir. Gözleri üzerinde de bir perde vardır. Onlar için büyük bir azap vardır.’’⁷⁰ Elmalı’ya göre kalp, ruhani, ilahi bir lütuf olan ve bütün şuur, vicdan, duygu ve sezgilerinin, düşünme kuvvetinin kaynağıdır yani manevi alemin merkezinde bulunur.

O’na göre yeri belli değildir, fakat aynı zamanda insan ruhu denildiğini de ifade eder.
O’na göre kalp, ruhun gözü, sezgi ise bunun bakışı, akıl ise onun ruhu, irade ise onun kuvvetidir.

⁶⁸ İsra 17/36.

⁶⁹ Enam 6/110.

⁷⁰ Bakara 2/7.

Onun hastalığı durumunda hissi üzüntülerin, gizli kederlerin ilgisinin de açıkça görüldüğünü ifade eder. Ayette gözlerinin önünde bir perde olması ifadesi, onların gaflet, şehvetler, kötülükler ve bencillik yüzünden perde bulunduğu ifade edilmektedir.⁷¹ Aynı zamanda kulaklarının mühürlenmesi ve gözlerinin önüne perde indirilmesi, artık günah işlemekten kaynaklandığı anlaşılır. Ve gözlerin görmemesi kulakların duymaması gerçeklerin anlaşılmadığı anlatılmaktadır.

En'am suresi 25. ayetinde belirtildiği gibi insanın kalbine kılıfların konulması da onun hakikati anlama ve kavrama yeteneğini manen kaybetmesi manasını ifade etmektedir. Çünkü kendisini kuşatan kılıflar sebebiyle kalbin manevi fonksiyonunu icra etmesi mümkün değildir.⁷²

*''Nefsinin arzusunu ilah edinen, Allah'ın; (halini) bildiği için saptırdığı ve kulağını ve kalbini mühürlediği, gözüne de perde çektiği kimseyi gördün mü? Şimdi onu Allah'tan başka kim doğru yola eriştirebilir? Hâlâ düşünüp ibret almayacak mısınız?''*⁷³ Ayette nefsinin arzusunu ilah edinen diye geçmektedir. Nefsin isteklerine uyan kişileri, sadece Allah'ın kurtarabileceğini ifade etmektedir. İnsan nefesine uyduğu müddetçe Allah'tan uzaklaşır. Yine aynı şekilde Allah yolundan ayrılan insanlar ancak Allah'ın yardımı ile doğru yola ulaşabilecekleri anlaşılır.

*''Yoksa "Yalan uydurup Allah'a iftira etti" mi diyorlar. Eğer Allah dilerse senin kalbini mühürler. Allah batılı yok eder, hakkı sözleriyle gerçekleştirir. Şüphesiz O, göğüslerin özünü (kalplerde olanları) hakkıyla bilendir.''*⁷⁴

⁷¹ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e. cilt 1, s.243.

⁷² Prof. Dr. Muhsin Demirci, Lokman Suresi ve Ahlaki Öğütler, çamlıc yay, 2012 İstanbul, s.71.

⁷³ Casiye 45/23.

⁷⁴ Şuara 42/24.

Kur'an'da Allah'ın insanların kalplerinde olanları hakkıyla bilir. İnsan her ne düşünürse, neleri aklından geçirirse Allah tarafından bilinmektedir.

İnanan insanlar, Allah'ın ismi anıldığında kalplerinin titrediğini hissederekler. *''Mü'minler ancak o kimselerdir ki; Allah anıldığı zaman kalpleri ürperir. Onun âyetleri kendilerine okunduğu zaman (bu) onların imanlarını artırır. Onlar sadece Rablerine tevekkül ederler.''*⁷⁵ İnsanlar hayran olduğu ve saygı duydukları şeyleri duydukları zaman kalpleri heyecandan titrer ve kalp atışları hızlanır. Aynı şekilde de mü'minler Allah'ın ismini duydukları zaman ona olan hayranlık ve saygılarından dolayı kalpleri titrer *''Sonra, onun ardından birçok peygamberi kendi toplumlarına gönderdik. Onlara apaçık mucizeler getirdiler. Fakat onlar önceden yalanlamakta oldukları şeye inanacak değillerdi. İşte biz haddi aşanların kalplerini böylece mühürleriz.''*⁷⁶

4. 3. Kalbin Hastalıkları

Ayetlerde kalbin temizliği, iyiliği, kalp hastalığı, vesvese, kalbin katılaşması, paslanması, mühürlenmesi gibi olumlu ve olumsuz kalp eylemlerine dikkat çekmiştir.

Nitekim ayette, *''Kalbi imanla dolu olduğu halde zorlanan kimse hariç, inandıktan sonra Allah'ı inkâr eden ve böylece göğsünü küfre açanlara Allah'tan gazap iner ve onlar için büyük bir azap vardır.''*⁷⁷

⁷⁵ Enfal 8/2.

⁷⁶ Yunus 74.

⁷⁷ Nahl 16/106.

Kur'an'da Allah'a kalplerin eğritilmemesi için Al- İmran suresinde dua yer almaktadır; ''(Onlar şöyle yakarırlar): "Rabbimiz! Bizi hidayete erdirdikten sonra kalplerimizi eğriltme. Bize katından bir rahmet bahset. Şüphesiz sen çok bahşedensin."''⁷⁸

İnsanın manevi hayatının merkezi olan kalb, başkasıyla değil, sadece Allah'ın zikriyle, Allah'ı anmak ve hatırlamakla mutmain olur. Gönüller onunla huzura erer ve sükuna kavuşur.⁷⁹ Nitekim ayette: ''Onlar, inananlar ve kalpleri Allah'ı anmakla huzura kavuşanlardır. Biliniz ki, kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur.''⁸⁰

''İman edenlerin Allah'ı zikretmekten ve inen haktan dolayı kalplerinin saygı ile ürpermesinin zamanı gelmedi mi? Daha önce kendilerine kitap verilip de, üzerinden uzun zaman geçen, böylece kalpleri katılaştıranlar gibi olmasınlar. Onlardan bir çoğu fasık kimselerdir.''⁸¹ Ayetin ilk kısmı, kalplerin Allah'ın zikriyle yumuşayacağını, bu yumuşamayla beraber Allah'a karşı haşyet ve saygıyla dopdolu hale geleceğini ifade eder. İkinci kısımda ise değişik sebeplerle kalplerin katılaşacağı, bunun sonucu olarak da kalplerin ve o kalpleri taşıyan insanların yoldan çıkacaklarını anlatılır.

Kalbin yoldan çıkması, sadece imandan küfre doğru bir sapma olarak değerlendirmeyip bununla birlikte her türlü negatif değişiklik olarak anlaşılır. Kalp insanın bedenindeki merkezdir.

İnsanoğlunun fesadı da salahı da onun hastalık veya sıhhatine bağlıdır.⁸² Kalbi hastalığa maruz kalanlar, kendi iradeleri ve eğilimlerinden dolayı bu hale gelirler.

⁷⁸ Al-İmran 3/8.

⁷⁹ Mehmet Yavuz Şeker, a.g.e., s. 53.

⁸⁰ Ra'd 13/28.

⁸¹ Hadid 57/16.

⁸² Mehmet Yavuz Şeker, a.g.e. s. 72.

Kendi yapıp ettiklerinden ötürü böyle bir durumla karşılaşır, kendi ettiklerini bulurlar.

Elmalî'ya göre bu hastalık, bedeni sağlam alışkanlığından döndürüp dengesini bozan ve görevini istenilen şekilde yapmamasına sebep olan bir aksama durumudur. Bütün ahlaksızlıkların başlangıcı olan büyük bir hastalıklar vardır. Bunlar inançsızlık hastalığı, şek, şüphe, kuşu hastalığı özetle şüphe ve nifak hastalığıdır.⁸³

Hiz. İbrahim imanını verdiği şevk ile kalbine düşen ümit heyecanını dindirmek, imandan bizzat görmeye, hayattan hayat verilmesine geçmek istiyorum dedi ve asıl amacının her türlü leke ve kusurdan temizlenmiş ve sürekli bir kalp hayatı olduğunu, ve bu şekilde içten sevgi ve dostluk makamına erip sonsuza dek Allah'ın dostu olarak kalmaktan ibaret bulunduğunu ‘*ancak kalbimin rahat etmesi için*⁸⁴’ diyerek ortaya koydu.⁸⁵ Kur'an'da akletme yani düşünme fiili kalbe nispet edilmiştir.⁸⁶ İnsan aklını kullanarak bir nevi kalbiyle hareket etmiş olur.

Gazali, hastalıklardan bahsederken, sebeplerin tahlili yapılmasını gerektiğini önemle vurgular. O'na göre bu sebeplerin zıtları ile hastalıklar yok edilebilir. Nitekim insan cimri davrandıkça cömert olmanın fevzini, mutluluğunu ve yardım etmenin insanda oluşturduğu olumlu duyguya sahip olarak cimrilikten uzaklaşmaya başlayacaktır. Aynı metodu kalp içinde uygulanmasını öngörür. Mesela O'na göre cimrilik hastalığı cömertlik ile tedavi edilebilir.⁸⁷

Organlarda tezahür eden ibadet ve davranışlar kalbin nurlarıdır. Dolayısıyla itaat ve isyanın da kaynağıdır. Organlara sirayet eden çirkinlikler onun eserleridir.

⁸³ Elmalî Muhammed Hamdi Yazır, A.g.e.,cilt 1, s.255.

⁸⁴ Bakara 2/260.

⁸⁵ Elmalî Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e.,cilt 2, s.204.

⁸⁶Hacc 22/46.

⁸⁷ Dr. Bedriye Reis, Gazali'de Ahlak –Marifet İlişkisi, Emin Yay, Bursa 2011,S.103.

O halde kalp bütün davranışları etkileyen ve belirleyen bir merkezdir. Kalplere huzur veren Allah olduğu gibi, kalplere hidayet veren, kalpleri kaynaştıran, merhametli, şefkatli ve insafli kılan da O'dur.⁸⁸

4. 4. Kur'an-ı Kerim'e Göre Kalbi Hastalıklardan Korumak

İnsana düşen görev, kalbi manevi hastalıklardan temizleyerek şifa bulmasını sağlamak ve onu güzel davranışlarla süslemektir. *‘‘Sonra bunun ardından kalpleriniz yine katılaştı, taş gibi; hatta daha katı oldu. Çünkü taş vardır ki, içinden ırmaklar fışkırır. Taş vardır ki yarılır da içinden sular çıkar. Taş da vardır ki, Allah korkusuyla (yerinden kopup) düşer. Allah yaptıklarınızdan hiçbir zaman habersiz değildir.’’*⁸⁹ Ayette geçen kalbin katılaşması ifadesi insanın inanç bakımından olumsuz durumunu ifade etmektedir. Kalbin katılaşması demek, insanın hakikati kavrayacak özelliği kaybetmesi anlamına gelmektedir. Daha açık bir şekilde ifade etmek gerekirse, insanın Allah'ın lütfundan, ve sevgisinden yoksun kalması ve böylelikle iyiliğe, doğruluğa ve adalet gibi değerlere kapalı kalmasıdır. Her türlü davranışlarından, yapıp ettiklerinden insan sorumlu olduğuna göre, kalbin bu aşamaya gelmesi insana ait bir keyfiyet anlamına gelmektedir.⁹⁰Böyle bir aşamadan sonra ise insanın hakikate yanaşması mümkün görünmemektir. Kur'an böyle insanlardan bahsederken onların kalplerinin manevi bakımdan işlevini kaybettiğini çok açık bir şekilde dile getirmektedir.

İnsanda aşırı hırs ve dünyaya tutkunluk kalp katılığına arttırır. Ahzab suresi 33 ayetinde kalplerinde hastalık bulunanlardan bahsedilmektedir.

⁸⁸ Bakara 2/260, 3/126, Maide 5/113, Enfal 8/10, Rad 13/28, Feth 48/4,18, 3/103, Hadid 57/27, Tegabün 64/11.

⁸⁹ Bakara 2/74.

⁹⁰ Muhsin Demirci, a.g.e. s.73.

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre, kalbi korumada üstün bir gayret göstermek gerektiğini söyler. Çünkü ona göre kalbin tehlikesi bütün uzuvların tehlikesinden daha büyük, tesiride daha çoktur. Kalp değişime çok müsait olduğundan afetler en seri şekilde orada meydana gelir. Kalbin değişime uğramasını kaynayan tencerenin, suyun kaynamasıyla içindekilerin değişime uğramasını buna Erzurumlu İbrahim Hakkı misal vermektedir.⁹¹

5.Nefs Ve Ruh

5.1 Nefsin Sözlük ve Terim Anlamı

Nefs sözlükte ‘‘ruh, can, hayat, hayatın ilkesi, nefes, varlık, zat, insan, kişi, heva ve heves, kan, beden, bedenden kaynaklanan sufi arzular’’ gibi manalara gelmektedir.⁹² Sözlüklerde özvarlık ve kişilik olarak da geçmektedir.⁹³ Nefs insanın, şehvet ve gazap güçlerinin kendisinde bulunduran yanıdır. Nefsin diğer anlamı ise, kalp ve ruh için ikinci şıklarda söylenenin aynıdır ve gerçekte insanı ‘‘insan’’ yapan unsurdur. Nitekim bu nefis şehvevi isteklere karşı duyduğu için nefis-i mutmainne denir.⁹⁴ Kur’an’da ‘‘ruh’’ anlamında kullanıldığı gibi, ‘‘zat ve özvarlık’’ manasında da kullanılmıştır.⁹⁵

5.1.1. Genel Hatlarıyla Nefs Kavramı ve Kur’an-ı Kerim’de Nefs

Arapça’da ilm-i nefsiye olarak adlandırılan psikoloji, Batı’da bir bilim dalı olarak 19.yüzyılın sonlarında doğmuştur.

⁹¹ Erzurumlu İbrahim Hakkı , *Mârifetname*, Çelik Yay. İstanbul 2014, s. 587.

⁹² Rağıb el-İsfehani, ‘‘ nefs’’ md., Müfredât Kur’an Kavramlar Sözlüğü, Cira Yay, İstanbul 2002.

⁹³ Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu Yayınları, 11. Baskı, Ankara 2001, Hazırlayab Şükrü Haluk Akalın, s. 1761.

⁹⁵ Enam 6/93, Alimran 3/28,30.

Modern psikoloji nefsi ‘‘içgüdü’’ olarak tanımlamıştır. Freud ise bunu ‘‘id’’ kavramıyla adlandırmıştır. O’nun tanımı ile Gazali’nin nefs-i emmare olarak tanımladığıyla örtüşmektedir.⁹⁶

Nefsin, isteklerinin ne kadarının menfaatine uygun olduğu düşünülmeden yalnızca istediği ortaya konulmaktadır. Nefsin özellikleri içinde en belirgin olanlar yalancılık, kurnazlık ve bencilliktir. Nefsi bir bakış, her şeyi cazip hale getirir. Nevzat Tarhan, *Duyguların Psikolojisi* adlı kitabında nefis ile ilgi şu şekilde açıklama yapmıştır; ‘‘İnsanda bulunan nefsin belli katmanları vardır. Bunlar hayvani, bitkisel ve insani düzlemdeki katmanlardır. Bitkisel nefis, bitkilerin yaşantısına benzer şekilde nefes alıp vermeyi kapsar. Hayvani nefiste temel güdülerin yanı sıra diğer canlılarla yaşama durumu da vardır. İnsani nefis ise, soyut kavramların da içinde olduğu nefis mertebesidir. İnsanı diğer canlılardan ayıran da budur.’’⁹⁷ İnsanı diğer canlılardan ayıran bu nefis, kişiye isteklerini, arzularını yerine getirmeye çalışan nefsidir. Tezimizin bu kısmında ise İslam düşünürlerinin nefse dair görüşleri ele alınacaktır.

Nefs kelimesi Kur’an’da ‘‘akıl, şuur veya can’’ anlamlarında da kullanılmaktadır. Kur’an-ı Kerim’in hemen bütün surelerinin içinde nefis kavramı geçmektedir ve çeşitli anlamlarda kullanılmaktadır. En’am suresinin 93. Ayetinde ruh anlamında kullanıldığı görülmektedir. Fakat Fecr suresinin 27.ayetinde ise nefse huzura erme gibi farklı görevler yüklenmektedir.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ Kur’an’da ‘‘kötü nefis’’ anlayışının yanı sıra,

Allah’ın razı olduğu makbul nefis çeşitlerinin de var olduğu görülmektedir. Nitekim arzu, eğilim ve dürtülerden oluşan bir enerjidir nefis.

⁹⁶Nevzat Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, s.180.

⁹⁷ Nevzat Tarhan, a.g.e., Timaş yay s.181.

Bu yüzden nefsin isteklerini yerine getiren insan bu arzuları dost, diğerlerini ise düşman olarak görebilmektir. Nefs odaklı insan, arzularına uygun olan bütün unsurları dost, diğerlerini düşman görür.

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

‘Ben yine de nefsimi temize çıkarmıyorum. Çünkü nefis şiddetle kötülüğü emreder. Ancak Rabbimin rahmetiyle yargıladığı müstesna. Muhakkak ki, Rabbim bağışlayıcı ve merhametlidir.’⁹⁸ Elmalı nefsin her zaman kötülüğü emrettiğini söylemektedir. İnsanın nefsinin tabiatında şehvete, günaha ve kötülüğe meyli vardır ve bu yüzden nefis kendi gücünü ve emrindeki araçları o yönde kullanır.⁹⁹ Nefis daima kötülüğü emreder, buna ise ancak sabırla mani olunabilir. Hz. Yusuf’un kardeşlerinin kuyuya atmasından sonra, bir koyun kesip kanını onun gömleğine sürüp Hz. Yakup’a, Hz. Yusuf’u kurtların kaptığını söylediler. Fakat Hz. Yakup söylediklerine inanmadı ve şöyle dedi; ‘Bir de gömleğinin üzerinde yalandan bir kan getirmişlerdi. Babaları dedi ki: "Hayır, nefisleriniz aldatmış da size bir is yaptırmış. Artık bana güzel bir sabır gerekiyor. Bu anlattıklarınıza karşılık yardımına sığınılacak olan ancak Allah’tır.”¹⁰⁰ Ayetten anlaşılacağı üzere nefsin insanı ele geçirmeye çalıştığı hatta bir çok kötülüğü emrettiği anlaşılmaktadır.

⁹⁸ Yusuf 12/53.

⁹⁹ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e, C. 5, s.60.

¹⁰⁰ Yusuf 12/18.

5.2 Ruh'un Sözlük ve Terim Anlamı

Ruh kavramı sözlüklerde ‘‘Dinlerin ve dinci felsefelerin insanda vücuttan ayrı bir varlık olarak kabul ettiği öz’’ anlamına gelir.¹⁰¹ Ruh terim olarak genellikle ‘‘canlılarda hayatı sağlayan unsur şeklinde tanımlanmaktadır.’’ Yine ruh; nefis, yani beden hayat veren, onu canlı kılan şey anlamına gelir.¹⁰²

Ruh bir anlamda kendisinin bir cüzünü teşkil eden ve devamlılığını sağlayan ‘‘nefes’’ manasına da gelir.¹⁰³ Fahreddin er-Razi’ye göre ruh (nefs) cismani olmayan bir cevherdir.¹⁰⁴ Ruh, ilk anlamıyla kaynağı maddi kalbin boşluğu olan ‘‘latif bir cisim’’dır. Türkçe ’de can denilen ruh, Gazzali’nin verdiği eski psikoloji bilgilerine göre, atardamarlar vasıtasıyla bedenin diğer bölümlerine yayılır. Diğer anlamıyla ruh, bilen ve idrak eden ‘‘latif bir unsur’’dur.

Ruh, Kur’an-ı Kerim’de ‘‘*emr-i rabbani*’’ olarak nitelendirilmektedir.¹⁰⁵ Gazali ise ruhu bir aynaya benzetmektedir. Fakat ayna kirlenip fonksiyonunu yerine getiremiyorsa, yapılması gereken iki şey olduğunu söylemektedir. Birincisi, kiri pası temizlememiz, sonra da insanın kendi suretini görebilmesi için aynanın karşısında geçmesi gerekmektedir. Nitekim bu şekilde insan ruhu da, bütün gerçekleri yansıtmaya uygun hale gelmesi, bakımından bu şekilde anlatılmaktadır.¹⁰⁶

¹⁰¹Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu Yayınları, 11. Baskı, Ankara 2001, Hazırlayan Şükrü Haluk Akalın, s.1985.

¹⁰² Kaplan,Hayri, İslam Düşünürlerine Göre Ruh Ve Nefs, A.Ü., Y.L.T., Ankara 1995, s.2

¹⁰³ Rağib el-İsfahani, ‘‘nfs’’ md., Müfredât Kur’an Kavramlar Sözlüğü, Cira Yay, İstanbul 2002.

¹⁰⁴ Coşkun İbrahim, ‘‘Nefsin mahiyeti ve Ölüm sonrası Durumu’’, *Dicle Üniversitesi ilahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2, 2005, s.7.

¹⁰⁵ İsra 17/85.

¹⁰⁶ Mustafa Çağrı, Gazzali’ye Göre İslam Ahlakı, Ensar Yayınları, 2013 İstanbul, s.93.

Kısacası Gazali'nin hem ruh hem de nefis tanımlarına inceleyecek olursak, ona göre insanın ruh ve bedenden meydana gelen bir varlık olduğunu kabul eden düşüncüyü, yani düalizmi benimsediği anlaşılmaktadır.¹⁰⁷ Çünkü ona göre ruh ve beden karşılıklı etkileme ve etkilenme halindedir. Aynı zamanda Gazzali'ye göre bir "ilahî varlıktır". Bu ise Allah'tan gelmiştir ve yine O'na dönmektedir. İnsanın bedeni ise bu yolculukta ruhun taşıyıcısı, yani binitidir.

5.2.1 Kur'an'da Ruh Kavramı

Az önce ruh kelimesinin sözlük anlam ve manalarını ele aldık. Bu anlamların dışında ise sözlüklerde ruh kavramı Cebrail, Kur'an, ve Vahiyi anlamlarına da gelmektedir. Kadir suresinin dördüncü ayetinde; "*Kadir gecesinde melekler ve **ruh** Rablerinin izniyle bölük bölük inerler,*" ayetinde ruh ifadesinin Cebrail anlamına geldiği anlaşılmaktadır. Yine Nebe suresi 38. Ayetinde: "Ruh ve meleklerin saf, saf olup durduğu gün...." Ayetinde de görülmektedir. Buna benzer birçok ayette ruh kavramının Cebrail anlamına geldiği anlaşılmaktadır, fakat biz burada iki tanesine yer verilmesini yeterli buluyoruz. Ruhun ayetlerde vahiy anlamına geldiği ayetlere baktığımızda karşımıza Mü'min suresi 15. Ayet çıkmaktadır. Nitekim ayette; "*Allah konuşma günüyle uyarmak için, kullarından dilediğine, emrinden olan ruh'u indirir.*" Yine başka ayette; "*Melekler O'nun emrinden olan ruhu, kullarından dilediğine indirirler.*"¹⁰⁸ Bu ayetlerden de anlaşıldığı üzere ruh kavramı vahiy olarak açıklanabilir. Nitekim Allah tarafından insanlara vahiy indirilmiştir. Ayette ise ruhu kullarından dilediğine indirir ifadesi yeteri kadar açıklayıcı oluyor.

¹⁰⁷ Çağrııcı Mustafa, a.g.e., s.9.

¹⁰⁸ Nahl 16/2

Ruhun Kur'an-ı Kerim anlamına geldiği anlaşılan başka bir ayette ise; *''İşte böyle sana, emrimizden bir ruh vahyettik. Kitap nedir, iman nedir bilmiyordun. Fakat biz onu, kullarımızdan dilediğimizi- onunla hidayet edeceğimiz bir nur kıldık.''*¹⁰⁹ Buradaki 'ruh' kavramının 'Kur'an' anlamında kullanıldığı ayetin ikinci kısmında anlaşılmaktadır.

Ruh, insana hayat veren, onu düşünen, anlayan biri halin getiren manevi ve ölümsüz özün (cevherin) adıdır. Az öncede bahsedilmiş olduğu gibi, ruhun ne olduğu konusunda İslam ve felsefe tarihinde ortaya çok çeşitli fikirler atılmış, bir çok izahlar ileri sürülmüştür. Ancak ruhun ne olduğunu tam anlamıyla bilmek mümkün değildir. Çünkü Kur'an bu konuda şöyle demektedir:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

*''Sana ruh hakkında soru sorarlar. De ki: Ruh, Rabbimin emrindendir. Size ancak az bir bilgi verilmiştir.''*¹¹⁰

Rabbimiz ilk insanı yarattığı zaman ona kendi Ruhu'ndan üflemiş ve onu bir canlı insan haline getirmiştir.

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ

*''Ona şekil verdiğim ve ona ruhumdan üflediğim zaman, siz hemen onun için secdeye kapanın''*¹¹¹

Ayetlerden anlaşıldığı üzere, ruhun ne olduğunu hakkında kesin bilgiye sahip değiliz.

¹⁰⁹ Şura 42/52

¹¹⁰ İsra 17/85.

¹¹¹ Hicr 15/29.

Hız. Meryem'in İsa'ya hamile kaldığı zaman ‘‘Meryem’e ruhumuzdan üfledik’’ mealinde Allah’ın insan şekline göndermiş olduğu Cibril’den ruhumuz diye söz ettiğini görmekteyiz.¹¹² Buradan da anlaşılıyor ki ruh, bir yönüyle insana hayat veren, onu harekete geçiren candır ve Allah’ın kendisine bağlı kıldığı bir öz cevherdir.

Şüphesiz ruh Rabbimizin emrine bağlı bir şeydir. O’nun ne olduğunu, nasıl bir fonksiyonu olduğunu, neye işaret ettiğini en iyi Rabbimiz bilir.¹¹³ Allah’ın dilemesi ile ruh, insana yansıyan ve ona hayat veren ilahi bir kudret ve aynı zamanda Yaratıcı ile insan arasında ilahi bir etkileşimdir.¹¹⁴ Ruh ile nefsin aynı veya farklı şeyler olup olmadığı tartışma konusudur. Gazzali’ye göre kalp, ruh, nefis ve aklın birbirinden farklı birçok anlamı vardır. Ancak bu dört kavram Rabbani ve İlâhi latifeyi ifade etme noktasında birleşir ve bu bağlamda eş anlamlıdır. Allah’ın Adem’e üflediği ruh (Sa’D 38/72) ile itmi’nana ererek Allah’a dönen nefis aynı şeydir.

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ

‘‘Onu tamamlayıp, içine de ruhumdan üfürdüğüm zaman, derhal ona secdeye kapanın!’’¹¹⁵

Bu anlamda nefse kalp de denir. İnsanı insan yapan, onu diğer canlılardan farklı kılan temel özellik olması bakımından da akıl da nefis anlamına gelmektedir.¹¹⁶

¹¹² Şevkş Yavuz, Y, ‘‘Ruh’’, TDV İ.A. 2008, c.35, s.187.

¹¹³ Hüseyin K. ECE, İslam’ın Temel Kavramları, Beyan Yay, İstanbul 2010, s. 558-559.

¹¹⁴ Yalçın, M, Kur’an ve Ruh Sağlığı, tebeşir yay, 2012, s.7.

¹¹⁵ Sad 38/72

5.3. Ebu Bekir Muhammed b. Zekeriyye er-Razi'ye göre Nefs

Felsefede temel alınan üçlü nefis aşaması Razi'de bitkisel nefisle başlar ardından hayvani nefis ve son olarak insani nefisle tamamlar. Razi üç nefsin her birine birden fazla isim vermiştir. Bunlar başlıca şöyledir: Bitkisel Nefs: nefis-i nebatiye, nefis-i namiyye ve nefis-i şehvaniye. Hayvani Nefs: nefis-i gazabiyye ve nefis-i hayvaniye. İnsani nefis: nefis-i natika ve nefis-i ilahiye. Bu üç nefsin arasında en üstünü insani nefstir. Diğer ikisi nefsi natıkaya yardım etmektedirler ve onun emrindedirler. Bitkisel nefis rasyonel olan insani nefsin aleti konumunda ve aynı zamanda değişime uğrama özelliğine sahip olan, bedeni besleyip büyütme. Hayvani nefis ise, hem şehvi nefsin kontrol altına alınmasına yardım eder ve yine şehvi nefsin, nefsi natıkayı çok fazla meşgul ederek bedenden kurtulmasını sağlayacak olan akli, kullanamaz duruma getirmesine engel olur. Kişi insani nefsi doğru kullandığında nefsi natıkayı cisimden kurtarır. Ayrıca bitkisel ve hayvani nefis bedenin ölümüyle yok olurken, nefsi natika varlığını ölümden sonra da sürdürmektedir. Ebu Bekir er-Razi bu üç nefsin orta halde kullanılmasını tavsiye eder. Yani ifrat ve tefrit çizgisine kaymadan mutedil bir şekilde orta yolu tercih etmemizi söyler, çünkü ne zaman bu nefisler aşırıya giderse kişinin hem ruh sağlığında hem de fizyolojisinde zarara yol açabilir. Ona göre nebati nefsin ifratı; bedenin ihtiyaç duyduğundan daha fazlasını yerine getirerek lezzet ve şehvetlere dalmasıdır. Tefriti ise, bedenin beslenme ve büyüme ile ilgili ihtiyaçlarını karşılayamamasıdır. Hayvani nefsin ifratı ise bütün canlıların ve insanları hakimiyeti altına alarak yenmeye, mahvetmeye çalışacak derecedeki kibir ve galebe duygusudur. Tefrit ise ihtiyaç duyduğuna istediğine şehvani nefsi kontrol altına almasına imkan vererek kahramanlık, cesaret vb. özelliklere sahip olmamasıdır.

Natık nefis in ifratı ise insanın bu ve benzeri hususları, şehvani/ nebati nefsin bedeninin sıhhati ve beynin sağlıklı çalışması için gerekli olan uyku, gıda ve benzeri şeyleri alması mümkün olmayacak derecede çok fazla düşünmesidir. Tefriti ise bu dünyaya hayret etmemesi, alem hakkında düşünmemesi, kainattaki her şeyi, özellikle de bedenini ve onun öldükten sonraki durumunu bilmeyi istememesidir.¹¹⁷ Kısacası Razi'ye göre üstünlük, nefsin isteklerine boyun eğmek ve onlara tabi olmakta değil, akli kullanmada ve onu ıslah etmededir.¹¹⁸

5.4. Ebû Nasr Muhammed b. Muhammed b.Tarhan b. Uzluğ el-Fârâbi et- Türki Göre Nefs

Farabi nefis ve ruh kavramlarını aynı anlamda kullanan filozoflardan biridir. Farabi nefsin tanımı ve mahiyeti üzerinde çok fazla durmamakla birlikte, nefsin yetileri ve bu yetileri doğru kullanmanın doğuracağı erdemleri, bunun sağlayıcı mutluluğu özellikle ahlak konusunda incelemektedir. Aristocu geleneği takip ettiği anlaşılan Fârâbi nefsi; "bilkuvve canlı, organ sahibi, doğal cismin ilk yetkinliği" olarak tanımlamaktadır.

O'na göre nefis, cisimlerle arazların varlığını oluşturan altı metafizik ilkeden biridir ve üç türlü nefis vardır. Bunlar Gök cisimlerin nefsi, insan nefsleri, hayvan nefsleridir. Farabi'nin insan nefsleri konusu ele alınacak olursa, onun uç noktalar yani ifrat ve tefrit boyutlarına dikkat çekilecektir.

O, nefse düşünme, arzu, hayal ve duyum güçlerini nispet etmektedir.

¹¹⁷ Karaman Hüseyin, *Ebu Bekir Razi'nin Ahlak Felsefesi*, s.54-55

¹¹⁸ Ebu Bekir Razi, *Ruh Sağlığı*, Çev. Hüseyin Karaman, İz yayıncılık, 2008 İstanbul, s.63.

Duyum gücü, Farabi'ye göre, beş duyu organıyla nesneleri, insana zevk ve acı veren şeyleri algılar. Sadece zararlı ve yararlıyı, iyi ve kötüyü ayırt edemez. Hayal gücü ise, iyi ve kötü dışında, ahlaki davranışlardan yararlı ve zararlı olanları, zevk ve acı veren şeyleri algılar.

İnsanın bilme ve yapmaya yönelik göstermiş olduğu bütün tavırlarının motivasyonunu arzu gücü yapmaktadır. Sevgi ve kinin, dostluk ve düşmanlığın kaynağının bu güç olduğunu ifade etmektedir. Düşünme gücü ise insanın ahlaki davranışlardan iyi ve kötü olanları birbirlerinden ayırabilmektedir. Farabi bu gücün ise hem teorik boyutundan hem de pratik boyutundan bahsetmektedir. Teorik boyutu; bilkuvve, bilfiil ve müstefaad akıl aşamalarını, pratik boyutuyla ise bu aşamaların gerektirdiği şeyleri yapmayı içermektedir. Fakat insanın entelektüel ve etik açıdan bu düzeye yükselebilmesi faal akıl sayesinde gerçekleşir. Faal aklın kuvve halindeki akıl ile ilişkinin benzerini Aristo ve Kindi'de güneş ve ışık ilişkisi olarak açıklanabilmektedir.

Kindi, hudut risalesinde nefis hakkında birbirini tamamlayan üç tanım vermektedir. Bunlar; a) Bilkuvve Hayat Sahibi, organik doğal cismin ilk yetkinliği; b) Hayat kabul eden, organik, doğal cismin tamamlanmış hali; c) Özü gereği hareket eden, bir takım güçleri olan akli (manevi) bir cevher. Bu tanımlardan ilk ikisi, canlı cismin ilk yetkinlikle başlayan ve o cismin ulaşabileceği en üst düzeyi ifade eden, son yetkilik diyebileceğimiz gelişim aşamalarını dile getirmekte, tam anlamıyla Aristo'nun ruh görüşünü yansıtmaktadır.

5.5 İbn Miskeveyh'e Göre Nefs

Nefis İbn Miskeveyh'e göre ne cisimdir ne de cismin bir parçasıdır. Nefsin tabiat ve cevheri cisim ve beden tabiatından ayrıdır; çünkü İbn Miskeveyh'e göre o en şerefli bir cevher ve cisimlerden oluşan bu alemdeki varlıkların hepsinden daha üstün bir yaratılışa sahiptir.

Nefsi bedene ait olmayan şeyleri özlemesi ve tanrı ile ilgili gerçekleri tanımak için çaba harcaması ve bütün bedeni zevk ve arzulardan uzaklaşması, onun cisimlerden çok üstün ve şerefli bir cevher olduğunu İbn Miskeveyh kesinlikle gösteriyor.¹¹⁹ Ona göre nefis ilahi bir güçtür.¹²⁰ Kızgınlık, üzüntü, sevdâ ve aşırı isteklerle nefis yönünden hastalanan kimsenin fizik yapısı da değişir.

Razi gibi İbn Miskeveyh de nefsin şehvet gücü, öfke gücü ve düşünme gücü diye üç temel kuvvet olduğunu dile getirir. Düşünme gücünün beyin, öfke gücünün organı kalp ve şehvet/arzu gücünün organı ise karaciğerdir.¹²¹

Bundan dolayı Miskeveyh'e göre nefse ârız olan hastalıklar araştırılmalıdır. Ona göre nefsin sağlığını korumak isteyen kimsenin uyması gereken kurallardan birisi, nazari alanda olduğu gibi, ameli alanda da bir disipline bağlı olmaktır.

¹¹⁹ İbn Miskeveyh, Tehzib'ul- Ahlaki/ Ahlak Eğitimi, Çev. Abdulkadir Şener, Cihat Tunç, İsmet Kayaoğlu, Büyüyenay Yay., İstanbul 2013, S.21.

¹²⁰ İbn Miskeveyh, a.g.e., S.197.

¹²¹ Ebu Bekir Razi, Ruh Sağlığı, Çev. Hüseyin Karaman, İz yayıncılık, 2008 İstanbul, s.42.

Aynı zamanda ona göre nefis araştırma, inceleme ve düşünmeden ayrı kaldığı zaman tembelleşir, aptallaşır ve her türlü iyilikten uzaklaşır.¹²² Bunun yanı sıra da Miskeveyh nefis sağlığını koruyan kimsenin, kendisine verilen üstün nimetleri ve Allah katından aldığı üstünlükleri, giydiği kıymetli elbiseler gibi korumakta olduğunu vurgulamaktadır.¹²³

Aynı zamanda Miskeveyh nefis sağlığını koruyan kişilerin, kendi kusurlarını iyice araması gerektiğini ve bu konuda Galinos'un söylediklerinin önemi üzerinde durmuştur. Galinos 'un bu konudaki bir yazısında, "İyi insanlar düşmanlarından yararlanırlar", demiş olduğunu kitabında bahsetmektedir.¹²⁴

5.6. Gazali ve İbn Sina'ya Göre Nefs

Gazali'ye göre nefis ise, şehvi nefsin bastırılması ve şehvi nefsin nefsi natıkayı kendi arzu ve istekleriyle meşgul ederek nefsi natıkaya yardımcı olur.¹²⁵ İbn Miskeveyh de Razi gibi nefsin şehvet gücü, öfke gücü ve düşünme gücü diye üç temel kuvvet olduğunu dile getirir. Düşünme gücünün beyin, öfke gücünün organı kalp ve şehvet/arzu gücünün organı ise karaciğerdir.¹²⁶ Kindi'ye göre nefis ise "basit, şerefli, yetkin, değeri büyük, ilahi bir cevher" olarak görmektedir.

¹²²İbn Miskeveyh, a.g.e. S.200.

¹²³ İbn Miskeveyh, a.g.e .s.201.

¹²⁴ İbn Miskeveyh, Tehzib'ul- Ahlaki/ Ahlak Eğitimi, Çev. Abdulkadir Şener, Cihat Tunç, İsmet Kayaoğlu, Büyüyenay Yay., İstanbul 2013, S.210.

¹²⁵Ebu Bekir Razi, a.g.e., S.66.

¹²⁶ Ebu Bekir Razi, a.g.e., s.42.

Aynı zamanda nefsin cevherinin, tıpkı güneş ışığının güneşten gelmesi gibi, Yüce Yaraticıdan geldiğini ifade etmektedir.¹²⁷ O'na göre öfke ve arzu güçleri neftse değil bedende bulunan güç olduğunu ifade etmektedir. Çünkü ona göre, öfke gücü bazen insanı tahrik eder, büyük kötülükler işlemeye sürükler. Nefs ise ona karşı koyar. Aynı zamanda arzu gücü de bazen şehvani şeyleri arzular ve yine nefsin ise yine buna engel olduğunu açıklamaktadır.

Kindi'nin açıklamalarına göre aslında nefsin cismani bir cevher olmadığını ve ona aykırı olduğunu, aynı zamanda ise öfke ve arzu güçlerinin nefsin dışında güçler olduğunu delilidir. Nitekim aykırı olmasaydı, o zaman bedeni denilen öfke ve arzu güçlerinin nefsin dışında güçler olduğunu delili olmaktadır. O nefsin bu tarzdaki kontrol ve dizginleme haline ise, akıl kavramının anlamını düşünerek bu nefsi akli nefis olarak adlandırmaktadır. İslam filozofu olan Ebu Ali Ahmed İbn Miskeveyh (ö. 421/1030) nefsin mahiyetini araştırmıştır ve ona göre nefis duyu organlarıyla algılanamayan basit bir cevherdir. Ancak ona göre insanlar faziletlere ancak nefsimizi aşağı arzulardan ve hayvani eğilimlerden ibaret olan reziletlerden arındırıldıktan sonra ulaşılabileceğini söylemektedir.¹²⁸

İbn Sina'ya göre ahlak bir melekedir. Ona göre birtakım fiiller nefisten bu meleke sayesinde bir çaba sarf etmeden, düşünüp taşınmadan kolayca sadır olduğunu ifade etmektedir.¹²⁹ Filozofumuz aynı Gazali gibi, her reziletin zıddıyla tedavi edileceğini söylemektedir.

¹²⁷ Enver Uysal, Kindi ve İbn Sina Felsefesinin Temel Kavramları, Emin Yayıncılık, 2008 İstanbul, s.205.

¹²⁸ Uysal Enver, a.g.e. s.45.

¹²⁹ Mustafa Çağrı, Gazzali'ye Göre İslam Ahlakı, Ensar Yayınları, 2013 İstanbul, s.42.

İbn Sina'ya göre ise nefis kavramı insan, hayvan ve bitki için ve aynı zamanda semavi melekler için kullanılan ortak bir isim olduğunu söyler. Ona göre canlılarda gözlemlenen her türlü etkinliğin kaynağı, onların sahip oldukları nefslerdir. Nefslerin etkinliği ise bedenlerde farklı şekillerde gösterdiğini ifade eder.¹³⁰

İbn Sina'ya göre nefis bedenin hareket ettirici gücüdür. Buna dayalı olarak da nefsin kaynağını akli bir prensipten aldığını ve böylelikle cismi harekete geçirdiğini ifade etmektedir. Nefsin güç olması ise belli bir etkinliği gerçekleştirme potansiyelini bünyesinde barındırmasından kaynaklanmaktadır. Aynı zamanda İbn Sina'ya göre nefis, cisim türünden olmayan, manevi bir cevherdir. Nitekim nefis bütünleştiği bedene bir kimlik ve bireylik özelliği kazandırır.¹³¹

Ahlak felsefesinde nefis, bitkisel, hayvani ve insani diye üçlü bir tasnif yapılır. Buna göre beslenme, büyüme ve üremeyle ilgili fonksiyonları bitkisel nefis, hareket ve bazı iradi eylemlerle ilgili fonksiyonları hayvani nefis, düşünme gibi fonksiyonları nefis-i natika denilen insani nefis icra etmektedir.¹³² Platon ise insan nefisini, şehvet, öfke ve akıl kuvvelerine ayırmaktadır.

¹³⁰ Enver Uysal, a.g.e., s.205, s.208; bkz. İbn Sina, *Hudud*, s.241; eş-Şifa, Tabiiyat VI, *Nefs*, s.27.

¹³¹ Enver Uysal, Kindi ve İbn Sina Felsefesinin Temel Kavramları, Emin Yayıncılık, 2008 İstanbul, s.209.

¹³² Murat Demirkol, *İslam Ahlak Esasları ve Felsefesi*, ‘‘İslam Ahlak Literatüründe Başlıca Perspektifler’’, edit. Saruhan M. Selim, Ankara, 2013, Grafiker Yayınları, s.123.

5.7. Nasireddin Tusi'ye Göre Nefs

Nasireddin Tusi'ye göre insan nefsi, iradeye bağılı olarak iyi ve kötü fiillere kaynaklık etmektedir.¹³³ Ona göre beden nefsin aracı konumundadır. Nefsin güçleri arasındaki ilişki konusunda Tusi'nin İbn-i Miskeveyh'i takip ettiği anlaşılmaktadır. Çünkü İbn Miskeveyh gibi o da nefsin şehvet gücünü meleğe benzetmektedir.¹³⁴

Şehvet gücünün varlığındaki hikmet ise, insani nefsin hedefine ulaşması müddetince bedeni ayakta tutmaktadır. Öfkeyi ifade eden diğer yırtıcı nefsin hikmeti ise, hayvani nefsi yenmektir. Meleki nefis olarak adlandırılan aklın varlığındaki hikmet ise, kuvveleri ve onların işlevlerini dengelemek ve korumaktır.¹³⁵

5.8. Mevlana'ya Göre Nefs

Mutasavvıflara göre insanın nefis terbiyesi manevi bir seferdir. Bu seferin esası da nefsin isteklerine uymadan, Hakk'tan uzaklaşmadan yaşamayı oluşturur. Ahmed Yesevi'ye göre insan kendinin kıymetini bilmeden benlik peşinde, geçici heveslerin ardından giderek yaratıcıdan uzaklaştığını söylemektedir.¹³⁶ Tasavvuf ahlakında nefse karşı verilen mücadele, Allah'a yakınlaşmayı engelleyen bedensel ve dünyevi tutkulardan kurtulma mücadelesidir.

¹³³ Murat Demirkol, *İslam Ahlak Esasları ve Felsefesi*, ‘‘ İslam Ahlak Literatüründe Başlıca Perspektifler’’, Grafiker Yayınları, Ankara 2003, S.122.

¹³⁴ Ebu Bekir Razi, *Ruh Sağlığı, Çeviren Hüseyin Karaman*, İz yayıncılık, 2008 İstanbul ,S.125.

¹³⁶ Çetin A. Yücel, ‘‘ Ahmed Yesevi, Yunus Emre ve Hacı Bektaş Veli’de İnsan Anlayışı’’, *Türk Kültürü Ve Hacı Bektaş Veli*, 2008, 47, s.45.

Mutasavvıflar insanı meşgul eden her şeyin aslında insanın özgürlüğünü kısıtladığını düşünürler.¹³⁷ O'na göre nefs, ruh ile aynı değildir. Mevlana'ya göre nefs insanın Allah'ın hoşuna gitmeyecek yönlerini temsil eder. Hırs ve şehvet gibi kötü vasıflar nefsten kaynaklanmaktadır. Mevlana Mesnevi'de nefs ile ilgili semboller bir tavşanın aslanı tuzağa düşürme hikayesiyle devam eder. Tavşan ormanlar kralı aslana hile yaparak Onu kuyuya düşürmüş, böylece diğer orman hayvanlarını ona yem olmaktan kurtarmıştır. Mevlana bu hikayesinde nefsi tavşanla sembolize etmiştir. Kuyuya düşen aslan ise insanı temsil eder. Mevlana'nın asıl hedefi burada aslında nefsin zararsız görünüp, hiç de azımsanmayacak kadar güçlü olduğudur.¹³⁸ Mevlana yine benzetimlerinde, *ruh doğan kuşudur*¹³⁹ diyerek nefsi ruhtan ayırır. Ve ruhun vatani Allah'tır ve yine O'na dönecektir. Yine Mesnevi'de padişahın elinden kaçarken yaşlı bir kadının eline düşen doğan hikayesi ile ruhun yolculuğunu anlatır.

Bu yolculukta ise Mevlana insanın her türlü başına gelebilecekler hakkında uyarmaktadır. Doğan kuş ruhu, yaşlı kadın ise dünyayı sembolize eder. Kadın doğan kuşunu alır, besler fakat fitratından haberi olmadığı için, ona aykırı olarak tırnaklarını ve kanatlarını keser, onu samanla besler ve sonunda doğan kuşu tanınmaz hale gelir. İnsan da Allah'tan gelip Allah'a döneceği zaman aralığında kendini dünyanın zevklerine kaptırırsa sonu doğan hikayesinde ki gibi olacaktır. Sahibi kendisini tanısa bile, onun sahibine varmaya hiç yüzü olmayacaktır.¹⁴⁰

¹³⁷ Murat Demirkol, a.g.m, s.165.

¹³⁸ Zeynep Köse, 'Hz. Mevlana'da Nefs ile ilgili Semboller'', *Uluslar arası Mevlana ve Mevlevilik Sempozyumu Bildirileri -I*, Ekim 2007, s.170.

¹³⁹ Mesnevi, C:5, B: 843.

¹⁴⁰ Zeynep Köse, a.g.m. s.171.

Mevlana'ya göre nefis, insana daim kötülüğü emreden bir iç düşmandır.¹⁴¹ Tasavvuf düşüncesinde nefis, tabiatı itibariyle düşman kabul edilmiş bütün kötülüklerin kaynağı olarak tanımlanmıştır.

“Yol güneşi olan Hz. Peygamber bile:” Nefsini aşağılayan kişiye ne mutlu” dedi. Ey yoksul, bunun için diyorum işte. Köpeğin boynundan tasmayı çözme. Bu köpek terbiye edilse bile yine köpektir. ‘Ne mutlu nefisini aşağılayana.’ Hükümüne uy. O nefis kötü damarlıdır. (Kötü Huyludur)

Altıntıdan anlaşılacağı üzere, Mevlana nefsi bir köpeğe benzetir. Nitekim terbiye edilse dahi, her an ve tabiatı itibariyle kötülüğe dönme huyuna sahiptir. Bundan dolayıdır ki Mevlana'ya göre nefse değer verilmemeli ve aşağılanmalıdır. Nefis insanın içinde bulunan, daim savaş halinde bulunan bir düşmandır ki, her an fırsat gözetmektedir. Mevlana'ya göre nefsi istek ve arzularından ayrı tutarak kontrol altına almak icap eder.¹⁴² Aynı zamanda Mevlana nefsi eşeğe benzetir. Nitekim Mesnevisinde “Eşek nefsin kaçıyor, onu bir kızağa bağla, ne zamana kadar işten yükten kaçacak?” (mesnevi c.3 s.85). O eşeğin işten-yükten kaçmasıyla nefsin Allah’a itaatten yüz çevirmesini, onu bir kazığa bağlamak ifadesiyle de insanın Allah’ın emir ve yasaklarına uyarak teslim olmasını anlatmak istemiştir.

Mevlana, nefsin asla verilene razı olup kanaat etmeyeceğini dile getirir.¹⁴³ Nitekim erilecek hiçbir taviz nefsi tatmin etmez. Bu yüzden insan nefsiyle anlaşmayı muhal bilmeli ve onunla savaşmadan başka bir yolu olmadığını kavramalıdır.

¹⁴¹ Adem Çatak, “Mevlana Celaleddin Rumi’nin Nefs Anlayışı”, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2012, Cilt 1, Sayı 1, s.220.

¹⁴² Çatak Adem, a.g.m, s.225.

¹⁴³ Çatak Adem, a.g.m, s.22.

II.Bölüm: Kur'an da Geçen Hastalıklar

1. Hırsın Kavram ve Terim anlamı

Kur'an'da geçen hastalıklar arasında hırs bulunmaktadır. Hırs maddi veya manevi imkânları elde etme hususundaki kişinin bütün benliğini saran tutkular için kullanılır.

Hırs gözü kör ve kulağı da manen sağır eden tutkulu bir ümitle ve bir şey hakkında hissedilen şiddetli bir arzu veya hevestir. Arzu ve isteklerin yoğun olarak yaşanmasıdır. Sözlükte "bir işteki engelleri yenme kararlılığı" olarak ifade edilir.¹⁴⁴ Aynı zamanda hırs, sonu gelmeyen istek ve aşırı tutkudur.

Fahreddin er-Razi'ye göre mal tutkusu zaafının, hırs ve cimrilik duygularının birleşmesinden meydana geldiğini belirtmektedir.¹⁴⁵ Hırs çok istemek ve çok çalışmaktır. Fakat aynı zamanda, razı olmamaktır, beğenmemektir, kabullenmemektir ve bencilliktir. Sözlükte "sonu gelmeyen istek, aşırı tutku"¹⁴⁶

Mevlana hırs konusunda şöyle demiştir: *"Bir insanda kendini yüksek görme, hırs ve şehvet soğan gibi kokar."*

Hırsın aynı soğan misali kötü bir koku yayması gibi, insanın kendine ve çevresine de zararlı olduğu buradan anlaşılmaktadır. Adler'e göre hırstan kaynaklanan saygınlık tutkusu, ruhsal yaşamda bir gerginliğin doğmasına yol açar.¹⁴⁷

İbn Hazm ise hırs ile ilgili şunları söylemiştir. *"Hırstan çok büyük kötülükler doğar."*

¹⁴⁴ Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu Yayınları, 11. Baskı, Ankara 2001, Hazırlayan Şükrü Haluk Akalın, s.216.

¹⁴⁵ Çağrı, M, "Hırs", TDV İ.A. 1998, c.17, s.383.

¹⁴⁶ Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu Yayınları, 11. Baskı, Ankara 2001, Hazırlayan Şükrü Haluk Akalın, s.1094.

¹⁴⁷ Alfred Adler, a.g.e. s.221.

Onursuzluk, hırsızlık, gasp, zina, öldürme, aşk, fakirlik korkusu bunlardan bazılarıdır. İnsanların elindekine göz dikme ihtiras ile açgözlülük arasında bir durumdan ileri gelir.’’ Ayrıca İbn Hazm’a göre hırs, nefisteki gizli açgözlülüğün dışa vurulmuş halidir.’’¹⁴⁸

1. 1. Ayetler Işığında Hırsın İnsan Psikolojisine Etkisi

Ayetlerde insanın çok hırslı ve sabırsız olduğu görülmektedir.¹⁴⁹ Nitekim insanın sabırsız oluşu onu zaten hırslı davranmaya götürmektedir. Nitekim insan sabırlı olsa, her şeyin üstesinden gelebilir, kanaat eder ve bunlara dayalı olarak hırs yapmaz. Psikolojik olarak ele alındığında, azimli olan insan elinden geldiği kadar çalışıp ona verilene razı olup şükreder. Şükretmek ise ona rahatlık verir ve huzurlu olur. Fakat hırslı olan kişi istediğini elde edemediğinde öfkelenir, sinirlenir ve morali bozulur. Böylelikle hiçbir şeyden mutlu olmayıp hayatının anlamını yitirmektedir. Zaten hırs, her türlü maddi ve manevi hastalığın sebebidir. Hastalık kavramı yerine bir değersizlik veya olumsuz bir duygu olarak ele alınmaktadır.

Çünkü o ruhsal enerjiyi tüketir, bedeni güçsüzleştirir, engelleyici enerji yayar, vazgeçtirir ve yalnızlaştırır. Aynı zamanda hırs insan ruhunu gerdiği gibi, ruhsal gerginlik aracılığıyla bedeni de gerer. Bedensel gerginlik stres üretir ve stres kalp ile birlikte beynin zorlanmasına, sinirlerin yıpranmasına neden olur.¹⁵⁰

¹⁴⁸ İbn Hazm, Ahlak ve Davranış Tarzları Nefislerdeki Ahlaki Hastalıkların Tedavisi, Ahlak Klasikleri 3.Cilt, S.173.

¹⁴⁹ Mearic 70/19.

¹⁵⁰ Bozdağ, Muhammed, Ruhsal Zeka, Nesil Yay, 2006 İstanbul, s.202.

Muhammed Bozdağ ‘‘Ruhsal Zeka’’ adlı kitabında, birkaç günde iyileşebilecek hastalıkların hırs yüzünden yıllarca yok olduğunu ve psikolojik hastalıklara yakalananların tek ilaçlarının kanaat olduğunu ifade etmektedir.¹⁵¹

Teşekkür etmek insanı bencillikten alıkoyar; böylece bizi hırstan da uzaklaştırmaktadır. Fakat şükretmeyen bir kalp ile yapılan bir dua, saygısız, bencil ve hırslı bir duadır. Azimli insan ise bir çok şeyin üstesinden daha rahat ve daha huzurlu gelebilir. Nitekim insan azim ettiği zaman elinden gelen çabayı gösterir ve bir nevi Allah’a da güvenip, sığınıp tevekkül etmiş olur. Tevekkül etmiş olmanın insan psikolojisine faydalarını çalışmanın devamında değinileceğ için şu an burada daha fazla bahsedilmemektedir.

2. Cimrilik

2.1. Cimriliğin Sözlük ve Terim Anlamı

Cimriliğin hasetlikle yakın bir ilişkisi vardır. Sözlükte ‘‘ Para ve malını esirgemedi veren eli açık anlamına gelir.’’¹⁵² Cimri kimse, başka birini sevindirmeye yanaşmaz.

Cimrilik, sadece para biriktirme davranışı olmayıp, aynı zamanda diğer insanlarla aradaki mesafeyi arttıran ve bireyi yalnız ve paylaşmaya kapalı yapan olumsuz bir davranıştır. Cimrilik mal hırsının sonucudur. Gazzâlî’ye göre cimriliğin iki mertebesi vardır. İlki zekat ve ailenin bakımı gibi temel görev alanlarında gerekli olan harcamalardan kaçınmak, diğeri ise ekonomik durumuna ve sosyal seviyesine göre, insaniyetin gerekli kıldığı ölçüde ve gerekli gördüğü yerlere harcamaktan

¹⁵¹ Bozdağ, Muhammed, a.g.e, s. 205

¹⁵² Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu Yayınları, 11. Baskı, Ankara 2001, Hazırlayan Şükrü Haluk Akalın, s. 467

kaçınmaktır.¹⁵³ Ona göre cimriliğin iki sebebi vardır. Bunlardan biri çocukların geleceğini düşünerek insanın cimri davrandığı, diğeri ise insanın doğrudan doğruya serveti sevmesinden kaynaklanmaktadır.¹⁵⁴ İnsan nefisini harcamaya zorlayarak cömertliğe alışmalıdır. Nitekim cimri olmanın insanın kendinden başka kimseye zararı bulunmamaktadır.

2. 2. Ayetler ışığında Cimriliğin İnsan Psikolojisine etkisi

Kur'an'da cimrilik ile ilgili birçok ayetler bulunmaktadır. Cömertliğin ne kadar önemli bir davranış olduğu vurgulanırken, aynı şekilde cimriliğin olumsuz bir davranış olduğu da anlatılmaktadır. Cimri bir insan aslında zenginlik içerisinde fakirdir. Kendisi malını biriktirdiğiyle kalmayıp, birikimden kendine de çevresine de hayır gelmez ve ahirete hayırsız bir hayat götürmektedir. Cimriliğin hasetlikle yakın bir ilişkisi vardır.

Kur'an'da ki cimrilik ve mala düşkünlük ile ilgili ayetlere bakıldığında çok örnekler bulunmaktadır. İsrâ suresinde insanın doğasında varolan cimrilik yönelimi şöyle ifade edilmektedir.

قُلْ لَوْ أَنُّكُمْ تَعْلَمُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذًا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الْإِنْفَاقِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَتُورًا

''De ki: "Eğer siz Rabbimin rahmet hazinelerine sahip olsaydınız, o zaman da tükenir korkusuyla cimrilik ederdingiz. Zaten insan çok cimridir."¹⁵⁵ Cimriliğin insanın ayrılmaz bir parçası olduğu ayetten anlaşılmaktadır.

¹⁵³ İmam Gazali, İhya-u Ulum'İd- Din, c. III, Merve Yay. S.231

¹⁵⁴ Gazzali, a.g.e., c. III, s.231

¹⁵⁵ İsrâ 17/100.

Nisa suresinde de cimrilik ele alınmaktadır. Allah'ın verdiklerini Allah yolunda harcamamak cimrilik ve bunu yapanlar da nankör olarak ifade edilmektedir.

الَّذِينَ يَخُلُون وَيَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبُخْلِ وَيَكْتُمُونَ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَأَعْتَدْنَا لِلْكَافِرِينَ عَذَابًا مُهِينًا

“Bunlar cimrilik eden ve insanlara da cimriliği tavsiye eden, Allah'ın kendilerine lütfundan verdiğini gizleyen kimselerdir.”¹⁵⁶ Bu surede geçen ayetlerin birinde ise nefislerin cimriliğe eğilimli yaratılmış olduğu belirtilmektedir.

لَنْ تَتَّالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ

“Sevdiğiniz şeylerden Allah yolunda harcamadıkça iyiliğe asla erişemezsiniz. Her ne harcarsanız Allah onu bilir.”¹⁵⁷ Elmalı'ya göre yalnız iman, hayra ve iyiliğe ermek için yeterli değildir. O'na göre iman ve ilimden sonra amel ve özellikle Allah yolunda harcamak gerekir. O'na göre asıl iyiliğe ve hayra ulaşmak, sevilen şeylerden harcamaya bağlıdır.¹⁵⁸ İnsan cimri davranmayarak ayette ifade edildiği gibi iyiliğe erişebilmektir. İyiye ulaşmak için de sadece iman yetmez, insan aynı zamanda amelde yapmalıdır.

وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا

“Eli sıkı olma; büsbütün eli açık da olma. Sonra kınanır, (kaybettiklerinin) hasretini çeker durursun.”¹⁵⁹

Bu ayette kavram olarak cimrilik geçmemektedir. Ellerini boynuna bağlamamak olarak tercüme edilmekte ve mecazi anlamda cimri olmamak anlamına gelmektedir. Kur'an'da harcamada aşırılık ve aynı zamanda cimrilik hoş karşılanmamaktadır.

¹⁵⁶ Nisa 4/37.

¹⁵⁷ Al-i İmran 3/92.

¹⁵⁸ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e, s.443, cilt 2.

¹⁵⁹ İsra 17/29.

Fakat her iki durumda da pişmanlık ve ayıplanma söz konusu olmaktadır. Çünkü maldaki bereketi yok eder ve insan vermeyerek malının azalmayacağını zannetse de, aslında haberi olmadan malının eksikliğini ve bereketsizliğini hissedecektir. Kur'an-ı Kerim bize her şeyde olduğu gibi, ne israfa ne de cimriliğe izin vermiştir. O insanlardan orta bir yol izlenilmesini istemiştir. Nitekim

*”Onlar, harcadıklarında ne israf ne de cimrilik edenlerdir. Onların harcamaları, bu ikisi arası dengeli bir harcamadır.”*¹⁶⁰ Ne ihtiyaç için, ne de güzellik için olmayan, faydasız, zararlı, meşru olmayan yönleri yapılan harcamalar israf olarak nitelendirilir. İyilik ve yarar sağlayan her şeye harcamak ise boşa harcamak değil, üretmek olacağından israf olmamaktadır. Ayette belirtildiği gibi, insan ikisi arasında denk olmak zorundadır. Kur'an-ı Kerim ayetlerde cimriliği münafık erkek ve münafık kadınların özellikleri olduğu ifade etmektedir;

*“Münafık erkekler ve münafık kadınlar (sizden değil), birbirlerindendir. Onlar kötülüğü emreder, iyilikten alıkor ve cimrilik ederler. Onlar Allah'ı unuttular. Allah da onları unuttu! Çünkü münafıklar fâsıkların kendileridir.”*¹⁶¹

Ayet de cimrilik kavramı tam olarak geçmese dahi, elleri sıkı olanlardan bahsedilmektedir. Bu da mecazen cimriliği ifade eder. Cimri kişiler katı kalpli, acımasız, kendilerini fazla düşünen, menfaat hesabı yapan bencil insanlardır. Zaten kendilerini fazla düşünerek cimri davrandıklarından dolayı karşı taraf onları ilgilendirmez. Kur'an kıskançlık ve cimriliğini aşan kişilerin kurtuluşa ereceğini belirtir.

*”.... Kim nefsinin cimriliğinden, hırsından korunursa, işte onlar kurtuluşa erenlerin ta kendileridir.”*¹⁶²

¹⁶⁰Furkan 25/67.

¹⁶¹ Tevbe 9/67.

Elmalı'ya göre kıskançlığın sebebi cimriliktir. Nitekim cimriliğin en son noktası başkasının malına kıskançlık etmektir. Ona göre kişi o kadar hırslı olur ki, mü'min kardeşinin malını haksızca yer veya kendisinin olmayan şeylere göz dikebilir. Cimrilikten korunmak ise, her şeyde insanın cömert olmasına bağlı değildir.¹⁶³Sevdiği şeyleri, parayı, malı, mülkü başkalarıyla paylaşmaktan kaçınan, onları kendisine Allah'ın verdiğini, tekrar geri alabileceğini unutan, yoksullarla bağını koparan kişiler Kur'an-ı Kerim uymaktadır. Mearic suresinde insanın hırsı ve kıskançlığından dolayı cimri davranabildiğini görmekteyiz.¹⁶⁴

وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

'Menuan' kavramı eli sıkı olarak tercüme edilmektedir. Kişi bir makama veya servete ulaştığında hırs ve kıskançlıktan kimseye bir şey vermek istemez. Sıkıntısı olduğu zaman her şeyden ümit beklerken kuvvet bulunca kimseye bir şey vermemek için cimrileşir.¹⁶⁵ Kur'an insanın kıskançlığını ve cimriliğini aşarak hareket etmesini, böyle yapanların kurtuluşa ereceğini bildirmektedir.

2.3. Cimrilikten Kurtulma Yolları

İnsan malından vermeyi ve Allah'ın emirlerini tutup yasaklarından kaçmayı huzur ve gönül rahatlığı ile severek yapmaktadır. Dolayısıyla o en güzele kolaylıkla vererek mutluluğa kavuşur ve aynı zamanda bu harcama ve takva ona mutluluk yolunu kolaylaştırmaktadır.¹⁶⁶

¹⁶² Haşr 59/9.

¹⁶³ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e., c. 7, s.556.

¹⁶⁴ Mearic 70/21.

¹⁶⁵ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e., c. 8, s.375.

¹⁶⁶ Leyl 92/5-10.

Fakat cimrilik eden hiçbir şeye ihtiyacı kalmamış ve artık dünya lezzetleriyle ahiret nimetlerine ihtiyacı kalmadığını zannederek, azap ve zararını arttıracaktır.¹⁶⁷Cömertlik, Allah’a, insanlara ve cennete yakın olmanın, cehennemden de uzak bulunmanın en önemli çarelerindendir.

Adler, ‘‘İnsanı Tanıma Sanatı’’ aldı eserinde cimriliği şöyle tarif eder: *‘‘Cimrilik deyince, yalnızca para toplayıp biriktirmekten oluşan dar anlamda bir cimriliği değil, genel anlamda bir cimriliği anlıyoruz. Böyle bir cimriliğin de başlıca dışavurum biçimi, cimri kimsenin başka birini sevindirmeye bir türlü yanaşmaması, yani topluma ya da toplumun bireylerine karşı yakınlık göstermekte cimriliğe kaçması, çevresine bir duvar örerek kendisine ait sözde o değerli hazineleri güvence altına almak istemesidir. Buradan da, cimriliğin bir yandan açgözlülük ve kendini beğenmişlik, öte yandan hasetlikle ilişkisi kolayca görülür.’’*¹⁶⁸

Adler’e göre, vermenin ve kollayıp gözetmenin insanın ruhunda bir hava yarattığı anlaşılmaktadır. Bu havanın ise, ruhsal yaşamda kendiliğinden bir denge ve uyum sağladığını, böylelikle veren kimsenin kendiliğinden bir Tanrı armağanı ele geçirdiğini ifade eder.¹⁶⁹ Adler’in Tanrı tarafından verilen armağanı aslında insanın paylaşıp yardım ettiği anlarda yaşadığı o mutlu ve huzurlu duygular kastedilir.

Nitekim ayette;

*‘‘Mallarını gece ve gündüz, gizli ve açık hayra sarf edenler var ya, onların mükâfatları Allah katındadır. Onlara korku yoktur, üzüntü de çekmezler.’’*¹⁷⁰

¹⁶⁷ Elmalî Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e., c. 9, s.282-283.

¹⁶⁸ Adler, a.g.e. s.258.

¹⁶⁹ Adler, a.g.e. s.241.

¹⁷⁰ Bakara 2/274.

Cömert davrananların verdiklerini dünya ve ahirette kat kat geri alacaklarını ve bütün korkulardan selamet bulacaklarını Elmalî açıklamaktadır. Bunlar dünyada hüznü duymayıp, ahirette de her türlü hüznü ve kederden uzak kalıp mutlu olurlar. Kur'an infakı ona göre hem ahlak hem de toplum düzeni açısından önemlidir.

Gazzalî'ye göre cömertliğin dereceleri vardır. Cömertlik *'ihtiyaçtan fazla olan malı, muhtaç olsun veya olmasın, bir kimseye vermek ve bundan bir karşılık beklememek'* manasına gelmektedir. Fakat bir de bunun ileri bir derecesi vardır. Bu ise *'diğergamlık'*tır (isâr). İsâr ise *'bir kimsenin kendisinin ihtiyaç duyduğu bir imkanı başka bir muhtaç için kullanması, onu kendi şahsına tercih etmesi'* anlamına gelmektedir.¹⁷¹ Nitekim Kur'an-ı Kerim'de Mekkeli Muhacirlere kucak açan Ensarlar övülürken, *'Kendileri ihtiyaç içinde olsalar bile, onları kendi öz canlarına tercih ederler'* buyrulmuştur.¹⁷²

Gazzâlî'ye göre cömertlik ancak iyi niyetle yapıldığı takdirde bir fazilet sayılmaktadır. Cimrilikten uzak tüketim ne kadar geniş kapsamlı, ne kadar ahlaki ve ne kadar temiz olursa, değeri de O'na göre yüksek olmaktadır¹⁷³ Allah'ın rahmetinden ümidini kesmiş olan karamsar Şeytan, insanlara yanlış ve aldatıcı fikirler ve duygular saçar. İnsanın düşmanı olan şeytan cimriliğe şevk etmekte ve aynı zamanda malları kötü yolda harcanmasını istemektedir.

Oysaki Allah bizlere hayra harcamayı ve onu kat kat mükâfatlandıracağını bildirmektedir. İnsan cömert davranarak içindeki o hırs duygusunu yenebilir. Yardım duygusu hakim oldukça, mal hırsının ve cimrilik duygusunun baskısı gittikçe azalmaktadır.

¹⁷¹ Çağrıçı Mustafa, a.g.e., s.212.

¹⁷² Haşr 59/9.

¹⁷³ Elmalî Muhammed Hamdi Yazır, c. 2, s.253-261.

Aynı zamanda yardım ederek başkalarının yükünü hafifletmiş olmanın duygusu insanı rahatlatmakta ve huzur vermektedir. Buna karşılık cimri insandaki mal hırsı ise onu devamlı sıkarak ve huzursuz eder.¹⁷⁴ Bütün mülklerin gerçek sahibi Allah'tır. O halde mülkü Allah'dan kıskanıp O'nun yolunda sarf etmek hususunda cimrilik edenler ne büyük günah işlediklerini düşünmelidirler.¹⁷⁵ Allah rızası için harcamak, netice itibarıyla mal ve evlattan daha hayırlıdır.¹⁷⁶ O yüzden insan Allah'a sığınıp cimri olmamaya gayret etmelidir. Cimri olmayıp, infak edip Allah yolunda harcamak, bütün ticaretlerden çok daha hayırlıdır. Nitekim Allah onun mükafatını kat kat verecektir.¹⁷⁷

3.Kibir

3.1.Sözlük ve Terim Anlamı

Kibir, 'Hak'tan yüz çevirmek, onu reddetmek, insanları hakir görmektir. Sözlükte, *''Kendini beğenme, başkalarından üstün tutma, büyülenme, benlik, gurur,''* anlamına gelir.¹⁷⁸ Kibir, kişinin kendini büyük, başkalarını küçük görmesi ifade etmektedir. Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre kibir ayıpların anası ve günahların en büyüğüdür. Kötü huy ve davranışların kaynağıdır. Kalp felaketlerinin en ağır ve en büyüğüdür. Kibirden kurtulan kalp her kederden ve her hastalıktan kurtulmuş olur.¹⁷⁹

¹⁷⁴ Çağrı, M, *''Cimrilik''*, TDV İ.A. 1993, c.8, s.4.

¹⁷⁵ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e., c.2 s.522.

¹⁷⁶ Tegabun 64/16-17.

¹⁷⁷ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e, c.8, s.106, Hadid 57/7-24.

¹⁷⁸ Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu Yayınları, 11. Baskı, Ankara 2001, Hazırlayan Şükrü Haluk Akalın, s.1439.

¹⁷⁹ Erzurumlu İbrahim Hakkı , *Mârifetname*, Çelik Yay. İstanbul 2014, s. 592.

Ucb ise başkasını küçük görmeden kendini ve yaptıklarını beğenerek böbürlenmesine denir.¹⁸⁰ Kibir kavramı “bir kimsenin kendisini başka bir insandan daha üstün, daha büyük ve mükemmel görmesi anlamına gelmektedir” anlamına gelmektedir.¹⁸¹ Her insan kendine bulunan kötü özellikleri küçük görüp, bulunan iyiliklerini büyük görür. Razi’ye göre kendini beğenmiş kişilerin başına gelen musibetlerden birisi, meydana geldiği işte eksikliği olmasıdır. Çünkü kendini beğenen insan, kendini beğendiği konuda gelişmeyi, daha iyi olmayı ve başkalarını örnek almayı istemez.¹⁸² Aynı zamanda kendini hatasız gördüğü için, kendini düzeltmeye çalışmaz.

Razi’ye göre kendini beğenmişlikten kurtulmanın bir yolu, kişinin sahip olduğu iyilik ve kötülüklerin değerlendirilmesini başkasına bırakmasıyla gerçekleşebilir. Diğer bir kurtuluş yolu da, kişinin kendinden daha değersiz ve fazla nasibi olmayan kişilerle kendisini mukayese etmemesidir.¹⁸³

3. 2. Kibrin İnsan Psikolojisine Etkisi

Kibir insanı yalnızlığa iter ve kibir sahibi insan küçük şeylerden zevk alamaz, gözü hep yükseklerdedir. Kendini değil, dünyayı değiştirmeye çalışır ve böylelikle mutluluğu bir türlü yakalayamaz. Kibirli insan kendini olduğundan daha büyük, daha kuvvetli sanarak veya öyle gösterecek tutum ve davranışlarda bulunabilmektedir. Bu öyle bir duygudur ki, onunla kişi övünmeyi yalnızca kendine yakıştırır. Bunun için insan kendini herkesten daha büyük görmektedir. En büyük kibir, hakkı kabul etmekten yüz çevirmek, Allah’a ibadeti kendine yakıştırmamaktır. Allah’a karşı kibir ise küfürdür.

¹⁸⁰ Çağrı, Mustafa, ‘‘Kibir’’, *TDV İ.A.YIL, CİLT*, s.562.

¹⁸¹ İmam Gazali, *İhya-u Ulum’İd- Din*, c. III, Merve Yay. 296,304.

¹⁸² Ebu Bekir Razi, a.g.e. S.86.

¹⁸³ Ebu Bekir Razi, a.g.e. S.87.

Çünkü böyle biri Allah'a itaat etmemekte ve O'nun emrini reddetmektedir. Kibir, insanlara ait hakların kaybolmasına sebep olur. Kardeşlik duygularını öldürmekte ve adaleti yok etmektedir. İnsanlar arasında düşmanlık ve hasımlık duygularını artırır. En önemlisi, Allah'a teslimiyetin önündeki en büyük engel olarak ortaya çıkmaktadır.¹⁸⁴

3. 3. Kur'an'da Kibir

Kibir insanı hakkı kabul etmekten; yaratanına itaatten alıkoyan, batıl inançlara yol açan psikolojik bir rahatsızlık olarak önüne çıkmaktadır. Çünkü kibir bir insanın benliğine yerleştiği zaman, onun iradesini elinden alıp, düşünme yeteneğini perdelemektedir.¹⁸⁵ Ayrıca kibir hak ve hakikati dinleyip kabul etmeye engel olur ve Allah'a muhalefete yol açmaktadır. Kibir itikadi ve ameli alanda etkili bir huydur ve ruhta kökleşir. Kibir aynı zamanda nankörlüğü oluşturan bir etkidir.

Övünmek, bazı insanlarda görülen kendini beğenme, gurur ve yücelik halidir. Bazı insanlarda, şahsiyetlerinin belirginleştiği davranışlara ait bir kimlik olma özelliği taşımaktadır. Kur'an ise insanların yaptıkları büyüklenme ve kibir arz eden davranışlarını yermektedir.

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

*"Küçümseyerek surat asıp insanlardan yüz çevirme ve yeryüzünde böbürlenerek yürüme! Çünkü Allah hiçbir kibirleneni, övüngeyi sevmez."*¹⁸⁶ Ayetinden anlaşıldığı üzere Lokman (as) oğluna insanlara karşı kibirden uzak durmasını tavsiye etmektedir.

¹⁸⁴ Hüseyin Ece, a.g.e., s. 356.

¹⁸⁵ Demirci Muhsin, Lokman suresi ve Ahlaki Öğütler, Çamlıca Yay, 2012 İstanbul, s.69.

¹⁸⁶ Lokman 31/18.

Nitekim böyle bir davranış ruhi yönden hasta olan insanlarda görülebilecek bir davranış şekli olarak ortaya çıkar. Çünkü insanın kendini beğenip ve kibirlenip diğer insanlardan yüz çevirmesi, psikolojik bir rahatsızlıktır ve aynı zamanda insanlarla olan ilişkileri olumsuz etkileyen bir durumdur. Aynı zamanda Allah'ın kibirli ve kendini beğenmiş insanları sevmediğini de ayet bize bildirmektedir.¹⁸⁷

Böbürlenerek yürüme veya yüz çevirme ifadelerin ayetlerde uyarı şeklinde geçmesi aslında bize kibirlenmenin ne kadar kötü bir şey olduğunu hissettirmektedir. Müddessir suresinin ayetlerinde, Peygamberimizden büyüklük taslayıp Allah'a şirk koşanların uyarılması istenmektedir. Çünkü bu böbürlenmenin, Allah'a ortak koşmanın insanoğlu için normal bir durum olmadığı belirtilmektedir.

Kur'an münafık ve müşriklerin büyüksünme ve inat duygularını yermektedir.¹⁸⁸ Kendini beğenmek, insanlara karşı kendini beğenme duygusuna götürür.

*“Yeryüzünde haksız yere büyüklük taslayanları âyetlerimden uzaklaştıracam. (Onlar) her âyeti görseler de ona iman etmezler. Doğru yolu görseler onu yol edinmezler. Ama sapıklık yolunu görseler onu (hemen)yol edinirler. Bu, onların, âyetlerimizi yalanlamaları ve onlardan hep gafil olmaları sebebiyledir.”*¹⁸⁹ Elmalî'ya göre bu ayette geçen kibirli insanların kalpleri öylesine mühürlenecek ki,gerek yaratılıştta, gerek kitapta olan ilahi ayetlerin ifade ettiği şan, şeref ve saadeti tadamayacaklar, onların içerdği gerçekleri görmeyeceklerini söylemektedir.¹⁹⁰

يَسْمَعُ آيَاتِ اللَّهِ تُنْزِلُ عَلَيْهِ ثُمَّ يُصِرُّ مُسْتَكْبِرًا كَأَن لَّمْ يَسْمَعْهَا فَبَشِّرْهُ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ

¹⁸⁷ İsra 17/37.

¹⁸⁸ Münafikun 63/5.

¹⁸⁹ Araf 7/146.

¹⁹⁰ Elmalî Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e. c. 4, s.144; Araf 7/146; Mü'min 35.

*“Her günahkâr yalancının vay haline! Kendisine Allah'ın âyetlerinin okunduğunu işitir de, sonra büyüklük taslayarak sanki onları hiç duymamış gibi direnir. İşte onu elem dolu bir azap ile müjdele!”*¹⁹¹

*“Onlara, "Ebedî kalmak üzere cehennem kapılarından girin. Büyüklük taslayanların yeri ne kötüdür!" (denir).”*¹⁹²

*“Hani meleklerle, "Adem için saygı ile eğilin" demiştik de İblis hariç bütün melekler hemen saygı ile eğilmişler, İblis (bundan) kaçınmış, büyüklük taslamış ve kâfirlerden olmuştu.”*¹⁹³ Bu ayette Kur'an kendini üstün görmenin şeytanın bir özelliği olduğunu belirtmektedir. Nitekim şeytan kibirlenmek istedi ve itaati seçmeyip kafir oldu. Bazı alimlere göre, şeytan'ın küfrünün sebebi, yalnız emre itaat etmemesi değil, onu beğenmemesi ve kibirlenerek eleştiriye kalkışmasıdır.¹⁹⁴ Allah bu ayette şeytan'ın dayatma ve kibirlenmesini haber verirken, onun benzerleri olan ve ilahi emre boyun eğmeyen ve itaat hususunda kibirlenerek aralarındaki kesin hukuku teslimden çekinen yaratıkları da azarlamaktadır.¹⁹⁵ Kur'an ilk kibirlenen olarak şeytanı gösteriyor Kendisini Adem'den daha üstün olduğunu ileri süren İblis'in büyüklenme duygusunu bu ayette görmekteyiz. Çünkü o kibirlendiği için Allah'ın huzurundan kovulmuştu. Aynı zamanda Kur'an-ı Kerim'de ayetleri işittiği halde hiç işitilmemiş gibi büyükenler için bir azap olacağı bildirilmiştir.¹⁹⁶ İnsanın Allah'ın ayetlerine sırt çevirmesi, bu nitelikteki insanların kendilerini büyük görmelerinden kaynaklanmaktadır.

¹⁹¹ Casiye 45/8.

¹⁹² Mü'min 76.

¹⁹³ Bakara 2/34.

¹⁹⁴ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e. cilt 1, s.333.

¹⁹⁵ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e. cilt1, s.334.

¹⁹⁶ Lokman 31/7.

Çünkü kibir insanı Allah’a karşı olumsuz bir tavır içine sokarak hem akli hem de duyguları ilahi hitaba kapatmaktadır.¹⁹⁷ Ayette “...işitmemiş gibi kulaklarında ağırlık var...” ifadesi aslında onların kulaklarının maddi sesleri işittiklerini, fakat gönülleri ilahi sese kapalı olduğu için ondan asla etkilenmemektedirler.

Elmalı’ya göre kötülükler yok olduğu zaman, bir daha başına hiçbir kötülük gelmeyecek zanneder ve ondan dolayı şımarır. Allah korkusu hiç aklına gelmez ve gururlanır. İnsanın ömrü bolluk veya yokluk içinde sürer. Her iki durumda da rahmetten Rahman’ı, rahmetin elden gidişinden de yine Rabbin gazap ve azabını düşünerek, gereğince hareket edip ahretini düşünerek en iyi davranışı ortaya koymak gerekirken, insan cinsinde bir ruh hali vardır ki, nimeti düşünür fakat nimeti vereni düşünmemektedir.

Nimet veya sıkıntının esas gayesini ve hikmetini göz ardı etmektedir. Onun hikmetiyle ilgilenmez, nimet tecrübesi gördüğü halde o nimet elinden alınınca hemencecik her şeyi unuttur, bir karamsar ve bir nankör olur. Buna karşılık yokluk ve sıkıntı tecrübesi gördüğü halde bir nimet tadınca, bir daha hiç acı görmeyecekmiş gibi ve o nimet sırf kendisinin emeği imiş gibi, artık geleceğinden emin olarak ferahlanır, iftihar eder, şımarır, kibirlenir ve böbürlenir. Kur’an ve kutsal şeylerle alay etme psikolojisi de bu ruh haliyle ilgilidir.¹⁹⁸

Kur’an-ı Kerim’de Allah’ın büyüklük taslayanları sevmediğini ve aynı zamanda onların cehennemde yerlerinin ne kadar kötü olduğundan bahsedilmektedir.¹⁹⁹ Bununla birlikte kibirlenmeden Allah’a iman edenler ibadet, şükür, tövbe ve dua ile Allah’a karşı tevazuunu ifade etmektedir.

¹⁹⁷ Muhsin Demirci, a.g.e. s.69.

¹⁹⁸ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e. cilt 4, s. 579.

¹⁹⁹ Nahl 16/23.

Kısacası kibirlenmeyenlerde iman, ibadet ve tevazu ilişkisine dikkat çekilir.²⁰⁰ Kibirli insan ise Allah'a karşı ihtiyacı olmadığı şeklinde kendinde bir güç vehmederek kulluğunu ortaya koymadan kaçınır ve duayı terk eder.²⁰¹ Bu kimseler için şöyle bir uyarı da yapılmıştır. *‘‘Rabbimiz şöyle dedi: Bana dua edin, duanıza cevap vereyim. Bana kulluk etmeyi kibirlerine yediremeyenler aşağılanmış bir halde cehenneme gireceklerdir.’’*²⁰²

Kur'an-ı Kerime, Ad kavminin böbürlenip daha sonra korkunç bir felakete kapıldığını da bize göstermektedir.²⁰³ Buna benzer zengin hazinelere sahip olan Karun, her şeyi kendi bilgisi sayesinde elde ettiğini iddia edip kibirlenince, benzer bir akıbete uğradığını da öğrenmekteyiz.²⁰⁴

Zamanında Mekke müşrikleri de Müslümanları aşağılar, onlara karşı malları ve oğullarının çokluğuyla övünürlerdi.²⁰⁵ Ayetleri göz önünde bulundurarak, Kur'an-ı Kerim'in insanda Cahiliye karakterini oluşturan kibir ve kendini beğenmişlikten ruhların arındırılmasını ve Allah'a teslim olunmasını istemektedir.

3.4.İslam Düşünürlerine Göre Kibir

Gazzali'ye göre kibir, ‘‘nefsin gizli huyu’’ anlamına gelmektedir.²⁰⁶ Zaten insanın dış varlığındaki davranışlar, içindeki gizli huyun dışa yansımalarından kaynaklanmaktadır.

²⁰⁰ Secde 32/15.

²⁰¹ Kadir Polater, C.Ü. İlahyat Fakültesi Dergisi, 2013, Cilt XVII, sayı 1, s.84.

²⁰² Mü'min 40/60.

²⁰³ Fussilet 41/15.

²⁰⁴ Kassas 28/78.

²⁰⁵ Sebe 34/35.

²⁰⁶ Çağrıcı Mustafa, a.g.e. s.221.

Ona göre kibir, cennete girmeye mani olmaktadır. Çünkü onun düşüncesine göre kibir, insanla cennetin kapısı anlamına gelen müminlerin ahlakı arasına giren kapı olduğunu ifade etmektedir. Nitekim ona göre kibirli insan, mütevazi olmaz, kendisi için istediğini başkası için istemez, kendisinde benlik iddiası olduğundan kinden, öfkeden ve hasetten kurtulamaz.

Gazzali, kibirden kurtulmak için iki yol önermektedir. Birincisi, doğrudan kibir duygusundan kurtulma çabası, ikincisi ise kibir duygusunu meydana getiren etkenlerden kurtulma çabası. Bu etkenler ise ona göre güzellik, güç, zenginlik, makam ve mevki, ilim ve ibadet gibi insanın kendisini başkalarından daha değerli görmesine yol açabilecek özelliklerdir.²⁰⁷ Yine kibir reziletinden kurtulmanın diğer iki yolu ise ilim ve ameldir. İlim yolu ile insan kendisini ve Rabbini bilir ve tanır ise, kibirlenmeye hakkı olmadığını anlayacaktır. Aynı zamanda kişi amel edip Allah'a karşı daha saygılı olarak, diğer varlıklara karşı da ahlakına uygun davranışlarda bulunacaktır. Her insan kendine bulunan kötü özellikleri küçük görüp, bulunan iyiliklerini büyük görür.

Razi'ye göre kendini beğenmiş kişilerin başına gelen musibetlerden birisi, meydana geldiği işte eksikliği olmasıdır. Çünkü kendini beğenen insan, kendini beğendiği konuda gelişmeyi, daha iyi olmayı ve başkalarını örnek almayı istemez.²⁰⁸ Aynı zamanda kendini hatasız gördüğü için, kendini düzeltmeye çalışmaz. Razi'ye göre kendini beğenmişlikten kurtulmanın bir yolu, kişinin sahip olduğu iyilik ve kötülüklerin değerlendirilmesini başkasına bırakmasıyla gerçekleşebilir.

²⁰⁷ Çağrııcı Mustafa, a.g.e., s.221.

²⁰⁸ Enver Uysal, a.g.e., s.87.

Diğer bir kurtuluş yolu da, kişinin kendinden daha değersiz ve fazla nasibi olmayan kişilerle kendisini mukayese etmemesidir.²⁰⁹

3.5. Kibir Kurtulmanın Yolları

Gösteriş yapan kişiler kendileriyle barışık olmayan, kendilerini eksik, yetersiz, aşağı gören kişilerdir. Bu eksikliklerini gösterişle kapatmaya çalışırlar.²¹⁰Elindeki her şeyin Allah'a ait olduğunu, O'nun lütfu ve nimeti olarak kendisine verildiğini ve Allah'ın azameti karşısında kendisinin zayıf bir varlık olduğunu düşünebildiği an, şımarıklık ve böbürlenmekten kurtulacak mütevazı ve olgun bir insan olacaktır.²¹¹ Fahreddin Er-Razi kibir gibi kötü duyguların hem bedene hem de ruha zarar verdiğini söylemektedir. Ayrıca fiziksel hastalıkların da kökeninde kötü duyguların olabileceğini vurgulamaktadır.²¹²Kur'an böyle insanları alçakgönüllü ve doğal davranmaya davet etmektedir. Ucb cahilliğin doğurduğu bir hastalıktır. Bunun tedavisi ise sadece bilgiyle mümkün olmaktadır. Nitekim kendinde üsünlük gören bir kişi bunu verenin Allah olduğunu bilmeli, nefesine değil Allah'ın lutfuna hayranlık duymalıdır.²¹³

Kibir duygusunun kötü bir özellik olduğunu ve büyüklük taslayanların cezalandırılacağı²¹⁴, cehennemde ebedi kalacakları²¹⁵ ve insanın sergilemiş olduğu kibir duygusunun bir işe yaramadığını Kur'an bize bildirmektedir.²¹⁶

²⁰⁹ Enver Uysal, a.g.e.,s.87.

²¹⁰ Peker Hüseyin, *Allah'ın Boyasıyla Boyanmak*, Timaş Yayınları, 2013, s.216.

²¹¹ Kerim Buladı, Kur'an'da Nankörlük Kavramı, Pınar yay, İstanbul 2001, s. 126.

²¹²Saruhan M. Selim, ''İslam Ahlak Felsefesinde Ruhsal Tıp'', İslam Ahlak Felsefesi, A.Ü. Uzaktan Eğitim Yay, 2012, s.161.

²¹³ Çağrı, M, ''Ucb'', TDV İ.A. 2012, c.42, s.37.

²¹⁴ Araf 7/40.

²¹⁵ Araf 7/36.

²¹⁶ Araf 7/75.

İnsan mütevazî davranarak kibir duygusundan kurtulabilir. Kendinde kibirlenmesine neden olan özelliklerin geçici olduğunu düşünerek bu duyguyu az da olsa yok etmeye çalışmalıdır. Aynı zamanda insanın kendini beğenmesi onu hayal kırıklığına uğratabilir. Nitekim övündüğü şeyler yok olduğu zaman kendinden utanacak duruma düşebilmektedir.

‘‘Kıyamet günü Allah’a karşı yalan söyleyenleri görürsün, yüzleri kapkara kesilmiştir. Büyüklük taslayanlar için cehennemde bir yer mi yok!’’²¹⁷

وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

‘‘Allah’a ibadet edin ve ona hiçbir şeyi ortak koşmayın. Ana babaya, akrabaya, yetimlere, yoksullara, yakın komşuya, uzak komşuya, yanınızdaki arkadaş’a, yolcuya, elinizin altındakilere iyilik edin. Şüphesiz Allah, kibirlenen ve övünen kimseleri sevmez.’’²¹⁸

4. Riya

4.1 Riyanın Sözlük ve Terim Anlamı

Riya, kişinin bir davranışı veya bir ibadeti gösteriş için yapmasıdır. Sözlükte ‘‘inandığı, düşündüğü gibi davranmama’’ anlamına gelmektedir.²¹⁹ Haris el Muhasibi’ye göre riyanın sebebi, insan dünyayı sevdiğinden dolayı orda kalmak istemekte ve bu durumda da herkes tarafından beğenilmeyi, adil ve güvenilir bulunmayı, şanınin şöhretinin yayılmasını, övgüyle anılmasını, halk arasında görüşlerinin makbul olmasını ister ve böylece oradan elde edeceklerini arttırmaya

²¹⁷ Zümer 39/60.

²¹⁸ Nisa 4/36.

²¹⁹ Türkçe Sözlük, a.g.e.1167.

çalışmaktadır.²²⁰ Alfred Adler'e göre ise her birey aşağılık kompleksi içinde doğmakta ve yaşamı boyunca bu duyguyu gidermek için çabalamaktadır. Haris el Muhasibi'ye göre, ise riyaya sebep olan üç özellik vardır. Bunlar; övünme arzusu, kınanma korkusu ve dünyalık arzusu ile halkın elindekini elde etme duygusudur.²²¹ Gazzâlî'ye göre riya kötü niyet ve samimiyetsizliğin bir sonucudur. İnsandaki bu samimiyetsizlik ise Allah'a karşı yapılan ibadetlerde ortaya çıkarsa, dini yönden çok tehlike arz etmektedir. Kendisi rıyanın tarifini yaparken, aslında riya sahibi kişinin Allah'a karı görevini yapıyor görünerek, gerçekte insanların ilgi ve sempatisini kazanmayı amaçladığını ifade etmektedir.²²²

Rıyanın sebebi ise ona göre üç tanedir. Bunlar övülme arzusu, yerilme korkusu ve başkalarının elindekilerine göz dikmedir.²²³ Yine bunun tedavisi ise ilim ve amel ile gerçekleşmektedir. Riya ameli mahvetmektedir. Oysa ki insan rıyayı ihlasa dönüştürerek amellerini kurtarma imkânına sahiptir. Yine aynı şekilde ibadetleri gizli yaparak da rıyadan kurtula bilinir. Aynı zamanda yine başkasının elindekilerine göz dikerek insan hiçbir şeye ulaşmamaktadır. Nitekim Allah istemedikçe onun eline bir şey geçmeyecektir.

4.2. Ayetler Işığında Riyanın İnsan Psikolojisine Etkisi

İnsanlar doğduğunda altı temizlenmesi, süt emzirilmesi gereken ve ağlayıp duran bir zavallı olmaktadır. Dünya çok büyük, gökyüzü devasa ve insan bir bebektir. İşte bu diyor Alfred Adler, insan ruhunda sonraki tüm yaşamı boyunca peşinden gittiği bir eksikliğini giderme ve bundan mütevellit “üstünlük kompleksi”

²²⁰ Haris El Muhasibi, s.93.

²²¹ Haris El Muhasibi, Riyadan Korunmak, Polen Yay, İstanbul 2005, s.23.

²²² Gazali, a.g.e. c.III; s.257.

²²³ Gazali, a.g.e. c.III ,S.225.

doğurmaktadır. Ona göre insanoğlundaki mal hırsının ve iktidar tutkusunun kaynağı buradan gelmektedir. Üstünlük isteği normal dozunu kaybettiği ve patolojik bir hal aldığı zaman zararlı olmaya başlar. Bu gibi hallerde kişi, aşağılık duygusunu hayali bir üstünlük duygusuyla kapatarak çevresindeki insanların toplumsal ilgisini sömürmeye çalışır. Diğer insanlar üzerinde yüzeysel bir üstünlük elde etmek için, hileler ve kurnazlıklar düşünür. Kendisini herkesten üstün görür, başkalarını beğenmez, onları küçümser. Başkalarının yaptığı her işte eksiklik görmek ister. Herkesten daha iyi düşündüğüne, daha iyi gördüğüne inanır, başkalarını umursamaz. Yeryüzünde kendinden daha değerli insanların bulunduğunu düşünmez. Başkalarını kolaylıkla eleştirip kınamaktadır.²²⁴

Kur'an-ı Kerim'de ise riyanın ve gösteriş yapmanın münafıkların bir özelliği olduğu ifade edilmektedir.²²⁵ Onların sırf insanlara gösteriş yapmak için üşenir bir şekilde namaza kalktıklarını ifade etmektedir. Aynı zamanda ayette gösteriş amaçlı namaz kılanlar dile getirilir. Sırf gösteriş için başkalarının yanında namaz kılarken, başka zaman kılmadıkları anlatılır.²²⁶

Elmalı'ya göre gösteriş amaçlı kıldıkları birkaç vakit namazdan dolayı gururlanıp yanılıp da, dini ondan ibaretmiş gibi diğer ibadet ve kulluk vazifelerini yapmış farz ederek yanıldıklarını söyler.

Yine riya duygusuna sahip insanların yaptıkları amelleri Allah için yapmadıklarını sadece halka gösteriş için ve herkesin göreceği yerde yaptıklarını

²²⁴ Alfred Adler, *Psikolojik Aktivite*, Çev. Belkıs Çoralcı, Say Yayınları, İstanbul, 1993, s. 68-69; Halis Özgü, *Psikoloji Dünyasının Üç Büyükleri: Freud Adler Jung*, Mart Yayıncılık, İstanbul 1994, s.140-141.

²²⁵ Nisa 4/142.

²²⁶ Maun 107/4-6.

ifade eder.²²⁷ Tam olarak ayet incelendiğinde dindar görünenlerin bu kötü huylara sahip oldukları anlaşılmaktadır. Nitekim namaz kılmak, Allah'ın huzurunda durmaktır. Böyle yüksek bir huzurda olduğunu düşünmeyerek, namazın önemini takdir etmeyerek baştan savma yapmak, veya Allah için ve temiz bir niyetle kılmayıp dünyevi bir fayda düşüncesiyle ve başkaları görsün diye kılmak Allah katında büyük bir cezaya sebep olur.²²⁸

Yine aynı şekilde Bakara suresinin 264. ve Nisa suresinin 38. ayetinde gösteriş olsun diye davranış sergileyenlerden bahsedilmektedir. Hatta bu tür davranışların münafığın vermiş olduğu sadaka gibi herhangi bir değerinin olmadığından bahsedilir. Yine ona göre sadaka verdikten sonra bunu başa kakan mü'minlerin de sevaplarından mahrum kalacaklarını ifade eder.²²⁹

Davranışlarını insan ne kadar gizli yaparsa, mükafaatı Allah tarafından o kadar çok olacaktır. Sonuç olarak olumsuz bir duygu olan riyadan kurtulmak için insan bütün ibadet ve güzel amellerini gizli yapmalıdır. Bunun yanı sıra da yaptıklarını sırf Allah rızası için yapmalı başka hiçbir niyeti olmamalıdır. Çünkü gizlilik ihlaslı olmayı ve riyadan kurtulmayı sağlar.²³⁰ Aynı zamanda böyle davranarak insan gönlü daha huzurlu, rahat ve ferah olacaktır.

4.3. Riyadan Kurtulma Yolları

Kişi bu duygunun zararlarını yani kalbini bozduğunu, Allah'ın yardımından ve lütfundan mahrum bıraktığını, ahirette azaba maruz kalacağını düşünürse riya-

²²⁷ Elmalî Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e, c.9, s.550.

²²⁸ Akseki, Hamdi, Namaz Surelerinin Türkçe Terceme ve Tefsiri, DİB Yay, 21. Baskı, Ankara 2012, s. 25.

²²⁹ Elmalî Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e, cilt 2, s.216.

²³⁰ Çağrı, M, ‘‘Riya’’, TDV İ.A. 2008, c.35, s.138.

vazgeçebilir.²³¹ Riya ile mücadeleye giren kimseyi şeytan rahat bırakmayıp çeşitli vesveselerle musallat olmaktadır. Bu sebeple kişinin şeytandan gelen bu vesveselerden kurtulması için elinden geleni yapması gerekir. İnsan ilk başta gösteriş yaparak davranmaktan hoşnut olabilir fakat bu anlık şeytandan kaynaklanan bir duygudur. Oysa ki riya insanı bunaltır, daraltır ve iç huzuru yok eder. Çünkü yaptığı davranışın yanlış olduğunun farkındadır aslında fakat görmemezlikten gelir. İnsan tüm alemin sahibinin Allah olduğunu ve her şeye hükmedenin Allah olduğu bilincinde olmalıdır. Kendisinin sadece aciz bir insan olduğunu aklından çıkarmamalıdır. Gösteriş yaparak sırf insanları değil kendisini de kandırdığının farkında olmalıdır.

5. Kıskançlık Ve Hased

5.1.Sözlük ve Terim Anlamı

Kıskançlık ve haset kavramı bazı alanlarda bir bütün olarak değerlendirilmektedir. Sözlükte“bir kimse bir üstünlük gösterdiğinde veya sevilen birisinin, başkası ile ilgilendiği kanısına varıldığında takınılan olumsuz tutum, güncülük, hasetçilik”²³² Haset duygusu içinde kin, öfke, nefret ve düşmanlık barındırır. Hasette herhangi bir şeye zarar verme varken, kıskançlık da herhangi bir şeye zarar verilmez.²³³

Birinde görülen nimetten hoşlanmayarak onun yok olmasını istemektir. Veya insanın başkasında bulunan bir nimetin yok olmasını istemeden bir benzerinin kendisinin olmasını arzu etmesi gibi. Bedruddin İbn Cemaa el- KİNANİ, hased

²³¹ Bedriye Reis, *Gazali'de Ahlak- Marifet İlişkisi*, İstanbul, Emin Yayınları, 2011, s159.

²³² Tükrçe Sözlük, a.g.e., s.1424.

²³³ Mustafa Yalçın,a.g.e., s.120.

edenin, hased edilen için hiçbir zarar olmadığını, fakat hasetçi için kederlenme, kalp yorgunluğu ve azabı olduğunu ifade etmiştir.²³⁴ Kıskançlık, ızdırap veren bir reaksiyon olup genellikle sevilen bir kimsenin dikkat ve sevgisini başkasına yöneltmesiyle insan bunu hissetmektedir.²³⁵

Kıskançlık ve hased kalpte bulunan ve insanları kötülüklere iten bir hastalıktır. Haset aslında bir hastalıktan da öte bir musibet ve bir beladır. Haset bulunan bir kalbe, kin, nefret ve her türlü kötülük yerleşmektedir. Haset, insanı içten içe yiyip kemiren bir duygudur.²³⁶

Razi'ye göre haset cimrilik ve tamahın birleşmesinden meydana gelen bir duygudur. Haset cimrilikten daha kötüdür. Nitekim cimri bir kişi sadece kendisinin sahip olduğundan başkasına izin vermez. Oysa ki, haset eden bir kişi, kendisinin sahip olmadığı bir şey olsa dahi, başka bir kimsenin kendisinin lehine olacak herhangi bir şey elde etmesini istemez. Razi'ye göre haset nefse çok fazla elem veren nefsi hastalıklardan biridir. Nefiste hasetten çok düşmanlık meydana gelir.

Haset hem ruha hem de bedene zarar verir. Nefse olan zararı, nefsi uyuşturması ve düşünce gücünden yoksun bırakmasıdır.

Razi'ye göre hasetten dolayı nefse uzun süreli gam, keder, üzüntü gibi anormal durumlar arız olduğu için, haset nefsi kendisine ve bedenine faydalı olan şeyleri yapması için boş zamanı kalmayacak derecede meşgul eder ve bu nedenle beden uykusuzluğa ve kötü beslenmeye maruz kalır. Çünkü haset, hasetçinin devamlı üzüntülü ve kederli olmasına neden olur, aklını şaşırtır ve bedenine elem verir.²³⁷

²³⁴ ,Bedruddin İbn Cemaa el-Kinani, İslami Gelenekte Eğitim Ahlakı, Diyanet Vakfı Yayınları, s.83.

²³⁶ Kemal Sayar, Ruh Hali, İstanbul, Timaş Yayınları 2014, s. 52

²³⁷ Ebu Bekir Razi, Ruh Sağlığı, Çeviren Hüseyin Karaman, İz yayıncılık, 2008 İstanbul, S.93.

5.2. Ayetler Işığında Kıskançlık ve Hased

Kişi, kıskandıklarına karşı hep saldırgan davranır ve bu duygu onda korku, kaygı ve üzüntünün artmasına sebep olmaktadır. Kıskançlık aynı zamanda içinde nefret duygusunu da bulundurur. Bundan dolayı genellikle nefret, kin ve kıskançlığa neden olan şahıslara eziyet verme isteğinden meydana gelmektedir. Kur'an'da, Yahudilerin Müslümanları küfre döndürme yönündeki niyet ve istekleri onların nefislerindeki hasede bağlanmak suretiyle hasedin temelinde bir duygu ve niyet meselesi olduğu vurgulanmaktadır. Aynı zamanda kıskançlık bazen kardeşler arasında meydana gelmekte, kardeşlerden biri Allah'ın verdiği çeşitli yetenekler hususunda diğer kardeşine hased etmektedir. Habil ile Kabil, Yusuf ile kardeşleri arasındaki olanlarda kıskançlık duygusundan meydana geldiği Kur'an-ı Kerim'de anlatılmaktadır. Aynı zamanda Hz. Yusuf'un ve kardeşlerinde meydana gelen kıskançlık duygusunu şöyle dile getirilecektir; *"Kardeşleri dediler ki: "Biz güçlü bir topluluk olduğumuz halde Yûsuf ve kardeşi (Bünyamin) babamıza bizden daha sevgilidir. Doğrusu babamız açık bir yanılğı içindedir." "Yûsuf'u öldürün veya onu bir yere atın ki babanız sadece size yönelsin. Ondan sonra (tövbe edip) salih kimseler olursunuz."*²³⁸ Erzurumlu İbrahim Hakkı, insan ahlakının, türlü hayvanların şekil ve suretlerinin benzer ve misalleri insan nefsinde de mevcut olduğunu söyler. Ona göre haset sureti kurda benzer. Nitekim Hz. Yakup (a.s.) evladının Hz. Yusuf (a.s.) olan hasetlerinden, ayrılık olayından önce, rüyasında yedi kurt suretinde Yusuf aleyhisselam üzerine hamle ile hücum eder görmüştü. Onun için onlara :''Onu bizimle gönderdiklerinde, onlara:''onu kurt yemesinden korkarım'' demesiyle bahane bulmuştu. Kısacası insan nefsinde barındırdığı bazı misalleri hayvanların

²³⁸ Yusuf 12/8-9.

şekillerinde gözlemlemek mümkündür. Kıskançlık öyle bir duygudur ki insana kin, nefret ve düşmanlık duyguları oluşturur. İnsanın kardeşine yapmayacağı şeyleri hased duygusu yaptırmaktadır. Kur'an, Karun'un süsler içinde kavminin arasına çıkmasıyla bir kısım insanların ona hased etmeleri ve ona ait mal ve altınların bir örneğinin kendilerinin olmasını arzu etmelerini anlatırken dile getirmiştir. "*Kârûn, zineti ve görkemi içerisinde kavminin karşısına çıktı. Dünya hayatını arzu edenler, "Keşke Kârûn'a verilen (servet) gibi bizim de (servetimiz) olsaydı. Şüphesiz o büyük bir servet sahibidir" dediler.*"²³⁹

Ayrıca Kur'an Yahudi ve müşriklerin Allah'ın kendisine vermiş olduğu peygamberlik faziletinden ötürü Hz. Peygamber (s.a.v.)'e ve Allah tarafından mü'minlere verilen iman ve hidayet nimetine karşı gösterdikleri hasedin anlatımı esnasında da işaret edilmiştir. Yahudilerin, Allah tarafından Müslümanlara lütfedilen başarıları kıskanması da hased kavramıyla ifade edilir. Nitekim ayette;

أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا

"Yoksa, insanları; Allah'ın lütfundan kendilerine verdiği şey dolayısıyla kıskanıyorlar mı? Şüphesiz biz, İbrahim ailesine de kitap ve hikmet vermişizdir. Onlara büyük bir hükümlerlik da vermiştik."²⁴⁰ Yeryüzünde ilk haset; Kabil'in kendi kurbanın kabul edilmeyerek Habil'in kurbanının Allah tarafından kabul edilmesi sırasında kardeşi Kabil'in gönlünde Habil'e karşı kabarmış ve onu kardeşini öldürmeye şevketmiştir. Maide suresinin 27.ayette haset etmenin ne kadar kötü bir davranış olduğunu ve meydana getirdiği olumsuzlukları anlatmaktadır.

²³⁹ Kassas 28/79.

²⁴⁰ Nisa 4/54.

Dünyada ilk ölüm olayını haset duygusundan dolayı meydana geldiğini ayette öğreniyoruz. ‘‘(Ey Muhammed!) Onlara, Âdem’in iki oğlunun haberini gerçek olarak oku. Hani ikisi de birer kurban sunmuşlardı da, birinden kabul edilmiş, ötekinden kabul edilmemişti. Kurbanı kabul edilmeyen, “Andolsun seni mutlaka öldüreceğim” demişti. Öteki, “Allah, ancak kendisine karşı gelmekten sakınanlardan kabul eder” demişti.’’²⁴¹ Hadis-i şerifler incelendiğinde ise haset ile ilgili oldukça sert ifadeler yer almaktadır. Nitekim Peygamberimiz şöyle buyurmaktadır: ‘‘Hasetten kaçının. Çünkü o, ateşin odunu veya kuru otu yiyip tükettiği gibi, bütün hayırları tüketir.’’²⁴²

Diğer bir Hadiste ‘‘Bir kulun kalbinde imanla haset bir arada bulunmaz’’²⁴³ diye geçmektedir. Anlaşılacağı üzere kin ve haset bulunan kalplerde bütün salih amellerin bir yangında kül olurcasına yok olurcasına kaybolma tehlikesindedir. Diğer hadiste ise iman bulunan bir kalpte hasetin bulunmayacağı veya haset bulunan kalpte imanın bulunmayacağı ifade edilmektedir. Özgüveni yüksek, kendi kendine yeten insanlar kolay kolay kıskançlığa esir olmazlar.²⁴⁴ Adler’e göre kendini sürekli başkalarıyla karşılaştırmaktan doğan hasetlik duygusunun insanın mutluluk şansını olumsuz yönde etkileyeceğini söylemektedir.²⁴⁵ Haset aslında bir hastalıktan da öte bir musibettir. Çünkü az önce de bahsedilmiş olduğu gibi, haset bulunan bir kalpte, kin, nefret ve her türlü kötülük yerleşmektedir. Haset, insanı içten içe yiyip kemiren bir duygu olmaktadır.²⁴⁶ Mevlana kıskançlığı şöyle ifade etmektedir: “Kıskançlık; bütün kusurların mayası, en kötü huydur’’²⁴⁷

²⁴¹ Maide 5/27.

²⁴² İbn Mace, Zühd,22.

²⁴³ Nesai, Cihad,8.

²⁴⁴ Kemal Sayar, a.g.e., s.52.

²⁴⁵ Alfred Adler, a.g.e. s.254.

²⁴⁶ Kemal Sayar, a.g.e., s. 52.

²⁴⁷ Mesnevi, II/812-13.

Ona göre kıskançlıktan bütün kötü duyguların doğabilmesi, kıskançlığın ne kadar kötü ve olumsuz bir duygu olduğu anlaşılmalıdır. Dünya hayatının çekiciliği karşısında insanlar kendilerinden geçebiliyorlar, bu güzelliklerin büyüüne kapılıyor, çarpılıyorlar. Bu göz alıcı süslerde kalpleri kendilerine çekmekte ve insanlarda kıskançlık duygusu oluşmaktadır.

İnsanlar her şeyin geçici ve boş yere olduğunun farkında olsalar idi, o zaman kıskançlık duygusuna karşı gelebilirlerdi.

Nas suresinde ise insanların kalplerine vesvese verenden Allah'a sığınıldığı anlatılmaktadır. Elmalı'ya göre, hased düşüncede kaldıkça hased edenin kendinden başkasına zararı yoktur. Hased edenin nefsi öyle bir durum alır ki o his ile fırlattığı kötü bakışların kıvılcımları, hased edileni zayıf buluverdiği takdirde bazen onu yıldırım gibi çarpmaktadır. Bu kötü his ile harekete geçen kötü nefisler ise her hileye başvurmakta, elinden gelen her fenalığı göze almaktadır. Hasedin gereğini icraya kalkışmayıp da kendi nefsinde sakladığı ve bu yolda nefsi ile mücadele edebildiği takdirde, hased edilene bir kötülüğü dokunmaz, zararı sırf kendine olmaktadır. İnsan hepsinin yaratıcı ve hepsinin şerrinden koruyacak olan Allah'a sığınmalıdır.²⁴⁸

Hased Şeytan'ın en büyük özelliklerinden birisidir. O, Allah'ı o kadar çok sever ki, Hz. Adem'i kıskanır ve onun varlığına dayanamaz. *'Hani meleklere, "Adem için saygı ile eğilin" demiştik, onlar da saygı ile eğilmişlerdi. Yalnız İblis saygı ile eğilmemiş, "Hiç ben, çamur halinde yarattığın kimse için saygı ile eğilir miyim?" demişti.*²⁴⁹

Kureyşliler hased ve kibirden dolayı Hz. Muhammed'e karşı inat içinde olmuşlar ve ondan batıl birtakım isteklerde bulunmuşlardır.

²⁴⁸ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, c.10, s.187.

²⁴⁹ İsra 17/61.

Onların kibirleri Hz. Muhammed'i kabulden alıkoymuş, hasedleri de Allah'ın elçisine verdiği nübüvvete ve yüce makama hased etmeye sevk etmiştir.

İste bundan dolayı Allah, İblisin imandan çıkıp küfre düşmeye şevk eden sebebin kibir ve hased olduğunu bildirmektedir. Sonuç olarak hased ve kibir, insanlar için eskiden beri varolan büyük bir bela ve sıkıntıdır.²⁵⁰

*‘Kitap ehlinden birçoğu, hak kendilerine belirdikten sonra dahi, içlerindeki kıskançlıktan ötürü sizi, imanınızdan sonra küfre döndürmek isterler. Siz şimdilik, Allah onlar hakkındaki emrini getirinceye kadar affedin, hoşgörün. Şüphesiz Allah, gücü her şeye hakkıyla yetendir.’*²⁵¹ Ayette Yahudilerin Müslümanları inkarcılığa döndürme yönündeki niyet ve istekleri onların nefislerindeki hasede bağlanmak suretiyle hasedin temelde bir duygu ve niyet meselesi olduğu vurgulanmaktadır. Felak suresinde haset edenlerin şeytanın kendileri olduğu dile getirilir.

Kişi içinde hased duygusunu besleyerek başkalarına zarar verir, strese girer kendine zarar verir. Bu duygunun altında kişinin kendine güvensizliği, topluma güvensizliği ve dışlanmışlık hisler gibi duygular yatmaktadır. Aşırıya kaçan bir kıskançlık kişinin yaşam kalitesine ve kişinin psikolojik yapısına zarar vermektedir. Aslına bakılırsa kıskanan kişi kendisine zarar vermiş olur fakat bunun farkında değildir. Nitekim kıskanmak kendi içinde bir huzursuzluk ve üzüntü yaratır. Kendini başkalarından daha aşağı seviyede görmesiyle haset duygusu oluşmaktadır.

²⁵⁰ Muhittin Akgül, İdeal Toplum açısından İsra Suresi, yeni akademi yay, s.223.

²⁵¹ Bakara 2/109.

5.3. Kıskançlıktan Kurtulmanın Yolları

Kur'an, başkalarını kıskanmak ve ellerinde olana sahip olmak yerine, o nesnenin veya özelliğin var edicisi olduğuna inanılan Allah'a yönelmeyi ve ondan istemeyi ve paylaşımı öngörmektedir. Nitekim inanan bireyin ruh sağlığı açısından bu davranış hem daha olumlu, hem de bu yüzden stres yaşamasının engellenmesi bağlamında önemlidir.²⁵² İnsanlar dünya hayatının geçici olduğunu akıllarından çıkarmazlarsa kıskançlığı azalabilir. İçinde hasetlik duygusu taşıyan kişi, aklın ve dinin buyruğuna uyarak u duyguyu baskı altında tutabilir ve onun etkisine kapılmaktan kendini koruyabilir.²⁵³ Teslimiyet içinde kendisine takdir edilenle ahiret hayatını ve Allah'ın rızasını kazanma yolunu aramalıdır.

6. Öfke

6.1. Sözlük ve Terim Anlamı

Sözlükte 'engelleme, incime veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, şiddet' olarak ifade edilmektedir.²⁵⁴ İnsanda öfke, çoğu zaman bir engelin isteğimize karşı çıkmasından doğar.²⁵⁵ Öfke aynı zamanda 'gazap' kavramı olarak da kullanılmaktadır. Ahlaki bir kavram olarak ise, acı veren kötü bir davranışın kişinin ruhunda uyandırdığı kızgınlık, ve intikam alma duygusu

²⁵² Karacoşkun a.g.e., s.99.

²⁵³ Çağrı, M, 'Haset', *TDV İ.A.* 1997, c.16, s.379.

²⁵⁴ Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu Yayınları, 11. Baskı, Ankara 2001, Hazırlayan Şükrü Haluk Akalın, s. 1838.

²⁵⁵ Kerim Buladı, a.g.e., s.45.

olarak kullanılmaktadır.²⁵⁶ Kindi, Hudud risalesi çerçevesinde öfkeyi, ‘‘kızgınlıktan dolayı kalpteki kanın galeyana gelmesi’’ şeklinde tanımlar.²⁵⁷

Tusi’ye göre öfke gücü itidal derecesine getirilmezse insani nefsin noksanlaşmasına yol açar. İnsan öfke gücüne uyarak kötü fiillerden yana kullanırsa erdemsiz ve mutsuz olur.

6.2. İslam Düşünürlerine Göre Öfke

Öfke, en güçlü ve olumsuz duygulardan birisidir. Bir insanın güçlü olma isteğini ve üstünlük kurma hırsını simgeleyen duygu, öfkedir. Kindi, Hudud risalesi çerçevesinde öfkeyi, ‘‘kızgınlıktan dolayı kalpteki kanın galeyana gelmesi’’ şeklinde tanımlar.²⁵⁸ Nasîreddin Tusi’ye göre öfke gücü itidal derecesine getirilmezse insani nefsin noksanlaşmasına yol açar. İnsan öfke gücüne uyarak kötü fiillerden yana kullanırsa erdemsiz ve mutsuz olur.

İslam filozofları insanı diğer canlılardan ayrı olduğunu ve insanın mutluluğu kazanması için birtakım güçler verildiğinden söz etmektedirler. Onlara göre insan beden ve ruhtan oluşan bir bütündür. Ve her ikisi birbirine muhtaç durumdadır. Aynı zamanda beden ve nefisten oluşan insanın onlara göre üç temel gücü vardır. İstek (arzu, şehvet) gücü, öfke (gazap) gücü ve akıl gücü vardır. Biz bu güçlerden öfke konusu üzerinde durmak istiyoruz. Öfke gücü insanları kendilerine zarar ve üzüntü veren şeylerden uzaklaşmasına yardımcı olmak için beden hareketini

²⁵⁶ Dini Kavramlar Sözlüğü, ‘‘GAZAP’’ DİB YAY, Ankara 2015, S.200.

²⁵⁷ Enver Uysal, a.g.e., s.126; Bkz.Kindi, *Fi Hudud el- Eşya ve Rusumiha*, Neşr; Muhammed Abdülhadi Ebu Ride, Mısır 1950.

²⁵⁸ Enver Uysal, a.g.e., s.126; Bkz.Kindi, *Fi Hudud el- Eşya ve Rusumiha*, Neşr; Muhammed Abdülhadi Ebu Ride, Mısır 1950.

sağlamaktadır. Öfke gücünü dengeli hali, yan, itidalî şecaat erdemini ortaya çıkarmaktadır.

Bu gücün aşırılığı yani ifratı ataklık, eksikliği yani tefriti ise korkaklıktır. Şecaat ise yapılması gerekeni yapmak ve ortadan kaldırılması gerekeni önlemektir.²⁵⁹

Eziyet verenden intikam almaları için hayvanlarda yaratılmıştır.

Razi'ye göre bu durum ise aşırı olur ve aklı ortadan kaldıracak derecede kendi sınırını aşarsa, kendisine kızılardan daha fazla kızan kişiye zarar ve elem verir.²⁶⁰

Aynı zamanda Razi, öfkelenen kişi ile deli arasında bir fark olmadığını kitabında dile getirmiştir.²⁶¹

Gazzâlî'ye göre öfkenin bir rezilet olduğunu ifade etmektedir. Çünkü insan, kendi varlığına yönelen tehlikelere karşı korunma eğiliminde yaratılmıştır. Yine ona göre öfkenin şiddetine göre bazen sanki karanlık bir bulut beyni kaplar ve düşüncenin merkezini, dolayısıyla duyu organlarının faaliyetini etkiler. Fakat her insanda aynı etkiyi göstermediği için, Gazzâlî öfkede üç derece olduğunu dile getirmektedir. İfrat ölçüsünde olan öfke, aklın ve dinin kontrolünden çıkan bir hal olup, bu durumun insanın düşünce ve tercihlerini engelleyip onu bir nevi zorunluluk altına sokmaktadır. Böylelikle insana sözlerinde, fiil ve hareketlerinde akla gelmeyecek olumsuz davranışlar yaptırmaktadır. (İHYA3) Öfke duygusunun tefriti yani zayıflığı ise, insanı şahsiyetsizliğe götürür. Bundan dolayı Gazzâlî öfke duygusunun zayıflığını bir eksiklik olarak görmektedir. İtidal yani dengeli olan öfke duygusunu ise kendisi

²⁵⁹İbrahim Maraş, *İslam Ahlak Esasları ve Felsefesi*, "Mutluluk", Grafiker Yayınları, Ankara 2013, s.256.

²⁶⁰Ebu Bekir Razi, a.g.e., s.95.

²⁶¹Ebu Bekir Razi, a.g.e., s.96.

izzetinefs (hamiyet) diye adlandırmaktadır. Nitekim bu dengeli öfke duygusunu ise kendisi fazilet saymaktadır.²⁶²

Gazzâli nasıl ki bütün tedavilerin hastalıkların sebepleri bilindikten sonra yapılabileceğini savunuyorsa, aynı o şekilde de öfke duygusunun tedavisi için önce öfkeyi oluşturan sebeplerin bilinip ve tedavilerin buna uygun olarak gerçekleştirilmesi gerektiğini savunmaktadır.

Öfkenin sebeplerinin ise böbürlenme, kendini beğenme, küçültücü şaka, alay, ayıplama, zıdlaşma, haksızlık, aşırı servet ve mevki hırsı gibi kötü huylar olduğunu ve bütün bu kötü huyların zıtlarıyla tedavi edildiğini savunmaktadır.²⁶³ Ona göre bilgisiz ve cahil kimseler öfkeyi bir yiğitlik ve mertlik olarak nitelemektedir. Oysa ki öfke duygusunun tedavi edilmemesi durumunda, kin duygusunun ortaya çıkacağını ifade etmektedir. Kindi öfke ve arzu güçlerini nefse değil, bedene ait güçler olarak görmektedir. Çünkü öfke gücünün bazen insanı tahrik ettiğini, büyük kötülükler işlemeye sürüklediğini ifade etmektedir. Nefs ise ona karşı koyar, tıpkı süvarinin atı dizginlediği gibi, öfke gücünü kontrolü altına almaktadır. Arzu gücü ise bazen şehvani şeyler isteyebilir.²⁶⁴ Bu açıklamaya göre, nefsin bir yandan cismani cevher olmadığının, hatta ona aykırı olduğunun, diğer türlü de öfke gücünün nefsin dışında güçler olduğunun delili olmaktadır. Aynı zamanda şehvi arzuların, kötülüklerin kaynağı olduğunu ifade ederek, bu arzu yani şehvet gücünü domuza, öfke gücünü köpeğe, akıl gücünü ise meleğe benzetmektedir.²⁶⁵

²⁶² Mustafa Çağrı, a.g.e, s.217.

²⁶³ Mustafa Çağrı, a.g.e., s.217.

²⁶⁴ Uysal Enver, "Kindi ve Farabi'de Akıl ve Nefs Kavramlarının Ahlaki İçeriği", *T.C.U.U.İ.F.D.*, Cilt 13, Sayı 2, 2004, s.151.

²⁶⁵ Uysal Enver, a.g.m. s.151.

Eziyet verenden intikam almaları için hayvanlarda yaratılmıştır. Razi2ye göre bu durum ise aşırı olur ve akli ortadan kaldıracak derecede kendi sınırını aşarsa, kendisine kızılardan daha fazla kızan kişiye zarar ve elem verir.²⁶⁶

Aynı zamanda Razi, öfkelenen kişi ile deli arasında bir fark olmadığını kitabında dile getirmiştir.²⁶⁷ İbn Miskeveyh'e göre öfkeyi meydana getiren şeyler kendini beğenme, övünme, tartışma, inat ve kibirdir. Bütün bunların ortak amacı ise ona göre öç alma arzusudur. Öfkeden sonra pişmanlık duyguları ve acıma duyguları ortaya çıkabilir. Aslında öfke İbn Miskeveyh'e göre kısa süren bir deliliktir. Bazen öfke kalp ısısının boğulmasıyla ölüme yol açar, bazen de ölüme kadar sürükleyen ağır hastalıklara sebep olabilir. Yine aynı zamanda dostların kinini kazanmak, düşmanları sevindirmek, kıskançların ve kötü insanların alaylarına maruz kalmak da öfkenin sonuçlarındandır.

Kendini beğenmeyi ise İbn Miskeveyh kişinin kendisini layık olmadığı bir derecede görmesi olarak ifade etmektedir. (s.219) Övünmenin de dıştaki şeylerle üstünlük yarışına girmek olduğunu söyler.(s.221)

Ona göre kibir ise kendini beğenmeye yakın bir duygudur.(s.222). Fakat ikisinin tedavisinin de aynı olduğunu söyler. Nitekim ona göre akıllı kimselere göre kibirliliğe yol açan şeylerin ölçüsü yoktur. Onlar kibirlilik aracı olan şeylere, değersiz olduğu ve mutluluğa pek az katkıda bulunduğu için önem vermezler. Çünkü bu gibi şeylerin değişeceğini ve yok olacağını düşünürler.

²⁶⁶ Enver Uysal, a.g.e., s.95.

²⁶⁷ Enver Uysal, a.g.e., s.96.

6.3. Ayet ve Hadislerde Öfke

Kur'an'da değişik şekillerde öfke reaksiyonu ve insan davranışlarında meydana getirdiği etkiler ifade edilmektedir. Gazab kuvveti, her insanda mevcut olan bir kuvvettir. Ayetlerden açıkça anlaşıldığı gibi, gazap kuvveti tamamen yok olmamakla birlikte kontrol altına alınabildiği, aklın ve iradenin emrine verilerek sükunete kavuşabildiği dile getirilir. Psikolojik bakımdan öfke, insanda ve bütün canlılarda doğuştan var olan tabi bir heyecan halidir. Gazap kavramı Kur'an ve Hadislerde hem Allah'a hem Peygambere hem de diğer insanlara nispet edilerek kullanılmıştır. Öfkenin insanın davranışlarında ne tür bir etki gösterdiğini dile getirmektedir. Bunu Kur'an'da, Hz. Musa (a.s.)'ın Tur dağından kavmine geri döndüğünde onların Samiri tarafından altından yapılan buzağıya taptıklarını gördüğünde, kendisinde meydana gelen öfke reaksiyonunu dile getirmesinden müşahade etmekteyiz ki bu öfke sonucu Hz. Musa (a.s.) tevrat levhalarını elinden fırlatmış ve paylamak gayesiyle kardeşinin perçeminden tutarak kendisine doğru çekmiştir.²⁶⁸

6.4. Öfkenin İnsan Psikolojisine verdiği Zararlar

İnsan bazen bazı olaylara aşırı tepki verir. Oysa o anki öfkenin nedeni en son olayla ilgili olmak zorunda değildir. Bazı olaylara insan tepki vermez ve içine atar. İnsanda bu duygu ve düşünceler ise zamanla birikir ve bir gün patlar. Şayet çok sık öfkeleniliyorsa bunun kökenine inmeli ve insanı nelerin öfkeliendirdiğini tespit edilmelidir. Nitekim bu tür duygu patlamaları aslında bir güçsüzlüğün işaretidir. Bundan dolayı insanın kendinde bulunduğu güçsüzlüğünü başkalarının sırtından veya etrafındakilerin nesnelerini kırıp dökmesi adil bir davranış değildir.

²⁶⁸ Araf 7/150.

Öfke insanın bedensel sistemini bozmaktadır. Birçok ağrı belirtisine ve kalp şikayetine yol açabilir. Kalp krizinin en önemli psikolojik sebeplerinden biri olduğu ve bu durum sonunda depresyon, panik atak gibi psikolojik sorunlara sebep olduğu belirtilmektedir.²⁶⁹

6.5. Öfkeden Kurtulma Yolları

Öfkenin taşması esnasında insan, sıhhatli düşünce yetisini kaybedeceğinden dolayı öfke anında sonradan pişman olacağı fiilleri yapmaktan kaçınması lazımdır. Bazen insan, herhangi bir şahsa kızdığında kendisine zararının dokunabileceği gerekçesiyle öfkesini ona doğru yönlendirmekten korkmaktadır. Öfkesini nasıl kontrol altına alması gerektiğini de bilmelidir. “...Yiğit, öfkelendiği sırada kendine hakim olan kimsedir.”²⁷⁰, hadisinde de bahedildiği gibi, öfke duygusunun fitri olması sebebiyle yok edilmesi değil, bu duygunun etkisiyle yanlış hareket etmekten kaçınılması gerektiği ifade edilmektedir. Kur’an’da mü’minlerin üstün nitelikleri sayılırken öfkelendikleri zaman bile kusurlarının bağışlandığı ifade edilmektedir.²⁷¹

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

“Onlar, büyük günahlardan ve hayasızlıktan kaçınırlar; kızdıkları zaman da kusurları bağışlarlar.”

Allah’ın insanların öfkelerini kontrol altına almaya, başkalarını affetmeye çağırmasının, öfkesini dindirene büyük sevap va’d etmesinin hikmetini Kur’an-ı Kerim bildirmektedir.²⁷²

²⁶⁹ Kemal Sayar, a.g.e, s. 62.

²⁷⁰ Buhari, Edep, 76.

²⁷¹ Şura 42/37.

²⁷² Al-İmran 3/133-134.

Ayette geçen ‘‘gayz’’ kavramı hoşlanmadık bir Şeye karşı insan tabiatının heyecanı yani öfke demektir, ‘‘gadab’’ise kızgınlığın aslıdır.²⁷³ Ayette Allah’ı buyurduğu gibi, insan iradesini kullanarak öfkesini yenmeye, kendisini öfkelendirenleri bađıŐlamaya çalışmalıdır. İnsan öfke anında Allah’a sığınmalı ve öfkenin geçmesini istemelidir. İnsan işlerini öfke ile değil, sabır ve yumuŐaklıkla halletmelidir.

Nefisteki öfke gücünün, akla itaat etmesi şartıyla biraz kendini göstermesi de, insanın onurunu koruması bakımından fazilettir, güzel bir huydur.²⁷⁴ Öfke insanda bir savaş enerjisi üretir. Ondan dargınlık, küslük, ayrılık ve manevi çöküntü meydana gelir. Öfkeyle insan sıhhatli düşünce yetisini yok eder ve öfkesi dindiğinde pişman olacağı bazı düşmanca sözler söyleyebilir.

Öfke, kin, intikam, kırgınlık, stres üretmektedir. İnsan öfkeyi yutup içine atarsa bu kez o bomba ruhda patlar ve böylelikle sınırları bozabilir. Bu nedenle insan kötülüklere öfkelenmeden yaklaşmayı bilmeli. Kişi öfke üretmeden haksızlığı affedebilir veya öfkesine neden olan olayı Allah’a havale edebilir. Allah adaletlilerin en adaetlisidir ve hiçbir kötülüğu kimseye bırakmaz. Bu yüzden ilahi adaletin zalimi eninde sonunda yakalayıp ettiğinin bedelini ödeteceğinden emin olmak öfkeyi dindirebilir. Kısacası insanın canı yandığında ilk sığınması gereken Allah’dır. Adaletin hayalden de olsa gerçekleşeceğini gören vicdan rahatlar; hatta içindeki öfkesi acımaya dönüşebilir.²⁷⁵

²⁷³ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e., cilt 2, s.472.

²⁷⁴ İbn Hazm, Ahlak ve Davranış Tarzları Nefislerdeki Ahlaki Hastalıkların Tedavisi,Ahlak Klasikleri 3.Cilt,s.95.

²⁷⁵ Dr. Muhammed Bozdağ, Zihinsel Őıfa, Yedievren Yay, s.184.

7. Kin

7.1. Sözlük ve Terim anlamı

Kalpte bulunan bir hastalıktır ve haset ise kinden kaynaklanan bir duygudur. Sözlükte ‘‘birine karşı duyulan öç alma isteği’’, olarak ifade edilmektedir.²⁷⁶

Rağib el- İsfehani, kinin sevginin karşıtı olduğu söylemektedir. Bunu ‘‘nefsin yadırgadığı şeye karşı nefret duyması’’ şeklinde tanımlamaktadır.

7.2. Ayetler ışığında Kin

Kin besleyen bir insan hiçbir şekilde huzurlu olmaz. Bu duyguyla birlikte kıskançlık duyguları doğar. İçinde kin beseleyen insan yaşadığı olayları unutamaz ve bu yüzden zamanla içindeki kin duygusu nefrete dönüşür. Ayet ve hadisler bize kin gütmenin kötülüğünden bahsedilir. İnsanın birikmiş bir öfkesi varsa, bir müddet sonra, kendisine acı çektiren olaya karşı kin duymaya başlar. Kin duygusu, öç almayı amaçlayan düşmanlık duygusudur. Aynı zamanda kin duygusu, inatçı ve zihinsel yük yapan bir duygudur. Kin güden kimse, psikolojik bir yük taşıdığı için hep gergin olur.²⁷⁷ Ayetlerde kin duygusunun kötü bir şey olduğunu ve insanın bundan vazgeçmesi gerektiği söylenmektedir.²⁷⁸ Aynı zamanda kin duygusunun şeytandan kaynaklandığı ifade edilmektedir.²⁷⁹

²⁷⁶ Türkçe Sözlük, a.g.e., S.1443.

²⁷⁷ Nevzat Tarhan, Duyguların Psikolojisi, Timaş Yay, s. 193.

²⁷⁸ Maide 5/64.

²⁷⁹ Maide 5/91.

7.3. Kinden kurtulmanın yolu

Kur'an inananları kin ve benzeri kötü huylara karşı uyarmakta ve onları kinin zıddı olan bağışlayıcılığa yönlendirmektedir.

Sorun yaşadığımız olaylar veya kişilere karşı insan olumlu düşünürse, kin duygusunu az da olsa aşmaya başlayabilir. Çünkü zihnimizde olumlu düşünceler oluşturdukça, olayın etkisi azalacaktır. Ayette de ifade edildiği gibi, kinin yerine sevgiyi koymak insanın kendi elindedir.²⁸⁰

Peygamberimiz o kadar haksızlıklara ve işkencelere uğramıştır, fakat hiçbir şekilde kin beslememiştir. İnsanda rehberi olan Hz. Muhammed'in hayatına bakıp onu bu konuda da örnek almalıdır.

8. Nankörlük

8.1. Sözlük ve Terim Anlamı

Farça'da "ekmek" anlamındaki nân ile "görmeyen, kör" manasındaki kûr kelimelerinden oluşan ve "yediği ekmeğin, gördüğü iyiliğin kıymetini bilmeyen, nimeti inkar eden" anlamına gelen nankûrden türetilmiştir. Nankörlük, şükür kavramının karşıtı olarak kullanılmaktadır. Râgıb el- İsfahani, Kur'an-ı Kerim'de küfran kelimesinin çoğunlukla "nimeti inkar etme" manasında küfrün din ile ilgili, küfûrun ise her iki bağlamda geçtiğini belirtir. İsfahani nankörlükte aşırı gidenler için ise kefûr tabirini kullanmıştır.²⁸¹

Nankör, nimeti, iyiliği, kendisine yapılan yardımı görmeyen, gerçeği örten, gizleyen anlamına gelmektedir. Sözlükte "Nankör olma durumu anlamına gelir.

²⁸⁰ Haşr 59/10.

²⁸¹ Ragıb El- İsfahani, a.g.e., "kfr" md.

Nankör ise iyilikbilmez’’ anlamına gelmektedir.²⁸² Nankör hırs içinde, gözü aç, doyumsuz ve şükürsüz insandır. Bu duygu ise önemli bir psikolojik rahatsızlık sebebidir.²⁸³

8. 2. Ayetler Işığında Nankörlüğün İnsan Psikolojisine Etkisi

Nimetleri sunan Allah’ın kudretini idrak edemeyen insanoğlu nankörlükle vasıflandırılmaktadır.²⁸⁴ Kur’an-ı Kerimde insanın çok nankör olduğunda dair ifadeler yer almaktadır.²⁸⁵ Kur’an insanın sıkıntılı zamanlarda Allah’ı aradığı ve andığı halde, bu sıkıntı geçtikten sonra Allah’ı unutan insanların bu anormal davranışlarından bahsetmektedir.

*’’İnsana bir sıkıntı dokundu mu, gerek yan üstü yatarken, gerek otururken, gerekse ayakta iken (her halinde bu sıkıntıdan kurtulmak için) bize dua eder. Ama biz onun bu sıkıntısını ondan kaldırdık mı, sanki kendisine dokunan bir sıkıntı için bize hiç yalvarmamış gibi geçer gider. İşte o haddi aşanlara, yapmakta oldukları şeyler, böylece süslenmiş (hoş gösterilmiş)tir. ’’*²⁸⁶ İnsanın, belalar ve sıkıntılar başına geldiği zaman sabrı, nimetleri elde ettiği zaman ise şükür az olmaktadır. Ona bir zarar dokunduğunda, bu musibetlerin giderilmesi ve nimete tebdil edilmesini ister ve oturarak, ayakta durarak veya yatarak Allah’a dua ve niyazda bulunmaktadır. Allah, ondan bu sıkıntıları giderince şükürden yüz çevirir, bu sıkıntıyı bir daha hatırlamaz ve nimetlerini kıymetini bilmez, nankörce davranır.²⁸⁷

²⁸² Türkçe Sözlük, a.g.e., s. 1751.

²⁸³ Göcen, Gülüşen, Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü, Dem Yay, 2014, s.112.

²⁸⁴ İnsan 76/13.

²⁸⁵ Adiyat 100/6, Zuhuruf 43/15, Hacc 22/66.

²⁸⁶ Yunus 10/12.

²⁸⁷ Abese 80/17; İbrahim 14/34.

İsrail oğullarına lütfedilen başlıca ilahi nimetler Hz. Musa'nın dilinden hatırlatıldıktan sonra insanların şükretmesi halinde Allah'ın onlara nimetlerini arttıracığı, nankörlük etmeleri durumunda ise azabının çok şiddetli olacağını bildirmektedir.²⁸⁸

Nimetler karşısında nankörce davranmanın açlık ve güven ortamının bozulması gibi dünyevi sıkıntılara sebep olacağını bazı ayetlerde görmekteyiz.²⁸⁹ İnsan Allah'ın kendine verdiği nimetleri fark edip görmeli ve Allah'a sık sık şükretmelidir.

Fakat yine ayette insan hayatı için gerekli olan bunca nimetler karşısında, insanların çoğunun nankör olduğuna işaret edilmektedir. Kur'an'da Allah'a karşı çok büyük nankörlükte bulunanın şeytan olduğu ifade edilmektedir.²⁹⁰

Şeytan nasıl yaratana karşı nankörlük ettiyse, insan da Allah'ın kendisine verdiği malı yerinde kullanmamakla nankör bir şekilde davranmış olmaktadır. Ve bundan dolayı verilen nimetleri yerinde harcamama hususunda şeytanın dostu olmuş olur. Allah'ın verdiği nimetleri, emrettiği yerlerde harcamamak, Allah'ın verdiği nimetlere karşı bir nankörlük olur. Yaptığı nankörlükle şeytanın kendine zarar verdiği, Allah'ın katından kovulduğu²⁹¹ ve Allah'ın lanetine uğradığı belirtilmektedir.²⁹²

Nankörlük, sadece iman kavramının zıddı olan küfür kavramının içinde yerini alan kimselere mahsus bir sıfat değildir. İlim ve bilgi öğrendiği hocasına, sebeb-i hayatı olan ana-babasında ve bunun gibi teşekkür etmesini bilmeyen nankörlük çemberinin dışına çıkmamaktadır. İnsanın sıkıntılı zamanlarındaki davranışları incelendiğinde,

²⁸⁸ İbrahim 14/5-8.

²⁸⁹ Nahl 16/112, Sebe 34/17.

²⁹⁰ İsra 17/27.

²⁹¹ Araf 7/13.

²⁹² Nisa 4/118.

insanın küfür ve nankörlüğe meyilli bir yapıya sahip olduğu anlaşılır.²⁹³ Aşağıdaki ayetde bu açıkca görülür,

رَبُّكُمُ الَّذِي يُزْجِي لَكُمُ الْفُلْكَ فِي الْبَحْرِ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ إِنَّهُ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا
وَإِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فِي الْبَحْرِ ضَلَّ مَنْ تَدْعُونَ إِلَّا إِلَاهُ فَلَمَّا نَجَّأكُمْ إِلَى الْبَرِّ أَعْرَضْتُمْ وَكَانَ الْإِنْسَانُ
كَفُورًا

‘‘Sizin Rabbiniz ki; O, onun fazlından (nasip) arayasınız diye denizde gemileri sizin için sevkeder (yüzdürür). Çünkü O, size rahmet edicidir. Ve size, denizde bir darlık (tehlike) dokunduğu zaman, sadece O hariç, dua ettikleriniz sapıp gider. Fakat sizi, karaya çıkarınca (kurtarınca) yüz çevirirsiniz. Ve insan çok nankördür.’’²⁹⁴

İnsan, Kur’an’ın rahmet ve şifasından mahrum bırakıldığında, kendi arzu, ihtiras ve tepkileriyle baş başa kaldığında, şayet nimet içindeyse, haktan yüz çevirir ve şımarır. Şükretmez ve Rabbini hatırlamaz. Sıkıntı içinde olduğu zaman ise, Allah’ın rahmetinden ümidini kesmektedir. Sırf bununla kalmamakla birlikte, insanda kibir ve gurur duygusunun son derece fazla olması, nankörlükte haddi aşmasıyla ilgilidir.²⁹⁵

Nimetlere karşı çok şükreden kişiler azdır.²⁹⁶ Az şükür ise nankörlüğün bir göstergesidir. Oysa insan elinde bulunan nimetleriyle Allah’a şükretmekle yükümlüdür. Şayet bu yükümlülüğü yerine getirirse nankörlükten uzak olabilir. Şükür duygusu ile Allah’a bağlı olan mü’min, başına gelen sıkıntı ve zarardan dolayı alsa ümidini yitirmez. Nankörlük bir yönüyle Allah’ın nimetini unutmanın bir tezahürüdür. Ümitsizliğe düşmek de, nankörlüğün bir sonucu olarak

²⁹³ Kerim Buladı, a.g.e., s.72.

²⁹⁴ İsra 17/66-67.

²⁹⁵ İsra17/ 83.

²⁹⁶Sebe 34/13.

anlatılmaktadır.²⁹⁷ Nankör bir insanın hayatı sürekli kaybetmekle geçer. Allah’a düşman gibi davranır ve onun sunduğu nimetlerini reddetmeyi seçmiştir. Bu yüzden kalbi kapkaranlık bir öfkeyle doludur. Allah’a dahil herkese düşmanca duygularla yaklaşmaktadır. O kadarda karamsar bir hal alır ki, kaybetmek de kazanmak da ona bir kayıp gibi görünmektedir. Şükreden kimsenin, kendisine ulaşmış olan nimeti hissetmesi ve bunları o nimete karşılık bir saygı vazifesi olarak yapmak zorundadır²⁹⁸

*“İnsana bir zarar dokunduğu zaman Rabbine yönelerek O’na yalvarır. Sonra kendi tarafından ona bir nimet verdiği zaman daha önce O’na yalvardığını unuttur ve Allah’ın yolundan saptırmak için O’na eşler koşar. De ki: “Küfrünle az bir süre yaşayıp geçin! Şüphesiz sen cehennemliklersin.”*²⁹⁹

Kur’an’da insanın ya şükreden veya nankörlük eden bir kul olacağı ifade edilmiştir.³⁰⁰ İnsanlar, egosunun önüne geçerek ve biraz da empati kurarak bu duyguyu biraz olsun aşabilmelidir. Nankörlük yapma duygusundan insanın nasıl kurtulacağına dair alt bir bölümde açıklamıyoruz. Nitekim şükretmek nankörlükten kurtulmanın en önemli yollarından biridir. Diğer bölümde şükür kavramından bahsedileceği için, burada daha fazla bahsedilmemektedir.

²⁹⁷Kerim Buladı, a.g.e, s.86.

²⁹⁸ Bakara 2/152.

²⁹⁹ Zümer 39/8.

³⁰⁰ İnsan 76/3.

9. Korku (HAVF- HAŞYET)

9.1. Havf- ve Haşyet Kavramların Sözlük ve Terim Anlamı

Korku insan yaşamındaki önemli reaksiyonlardandır. H-Ş-Y (خشى) kökünden türemiş, sözlüklerde ve tefsirlerde “bir şeyden çekinmek, korkmak” anlamında kullanılmaktadır. Kulun işlediği günahlar sebebiyle veya Allah’ın celâl sıfatlarının kendinde tecelli edeceği düşüncesiyle kalbinde duyduğu endişe olarak da ifade edilmektedir.³⁰¹ Havf kavramı ise korku anlamına gelmektedir. Ragıb El- İsfehani “havf” kavramını Allah’a karşı gelmemek ve O’na karşı itaati seçmek anlamına geldiğini vurgulanmaktadır.³⁰²

9. 2. Ayetler’de Geçen HAVF Kavramı ve İnsan Psikolojisine Etkisi

Kur’an korku reaksiyonunu değişik boyutlarından ve korkunun çeşitlerinden de bahsettiğini ayetlerden anlaşılmaktadır. Hz. Musa (a.s.)’ın Firavun’dan korkmasını ve ondan kaçışını şöyle dile getirmektedir. “Mûsâ korku içinde etrafı gözetleyerek şehirden çıktı ve فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

"Ey Rabbim! Beni bu zalim kavimden kurtar" dedi.³⁰³ Korku ve kaygının insanın iç dünyasını olumsuz etkilediği ve buna bağlı olarak nefes tıkanması, sık sık soluma, kalp çarpıntısı gibi durumların meydana geldiği bir gerçektir. Firavun’un karşısına çıkıp ilahi mesajları bildirmekle görevlendirilen Hz. Musa da yaşadığı kaygıdan dolayı kalbinin daraldığını, sıkıldığını ifade etmiştir.³⁰⁴

³⁰¹ Kara, Mustafa, ‘Haşyet’, TDV İ.A. 1997, cilt: 16, s. 528-531.

³⁰² Ragıb El İsfehani, a.g.e., s.368.

³⁰³ Kassas 28/21.

³⁰⁴ Şuara 26/12-13.

Korku, zayıflık, düşkünlük ve becerisizlik duygularının bir sonucu olarak da ortaya çıkmaktadır. Uzun süre kişiye başarısızlığının ve zayıflığının gösterilmesi, korku duygusunun artmasına neden olabilir.

Kur'an'ı Kerim Hz. Musa'nın asasının bir yılanı dönüştüğünde korkudan gerisin geriye kaçışını da dile getirmektedir. İnsan Allah'tan saygı ile sakınmalı, rızasını aramaya, yoluna tabi olmaya, menettiği şeyleri terk etmeye ve emrettiklerini yapmalıdır. Aynı zamanda Kur'an yine kıyamet gününde insanlarda meydana gelen büyük korkuyu dile getirmektedir.

*“Yaklaşmakta olan gün konusunda onları uyar. O gün yürekler gam ve tasa ile dolu, (sanki) gırtlaklara dayanmıştır. Zalimlerin ne sıcak bir dostu, ne de sözü dinlenir bir şefaatchisi vardır.”*³⁰⁵ Yine isanın rızasını zorluklara katlanarak kazandığından dolayı, onu kaybetmemek için çok tedirgin ve korkak olur. Kur'an ise bu korkunun şeytandan geldiğine dikkat çeker.³⁰⁶

الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

“Şeytan sizi fakirlikle korkutur ve size cimriliği telkin eder. Allah ise size katından bir mağfiret ve bir lütf vâad eder. Allah her şeyi ihata eden ve her şeyi bilendir.”

İnsan rızasını kazanma yolunda bir çok çaba sarf eder. Rızıkta tehlike arz eden şey, kişinin korku ve dehşete düşmesine sebep olmaktadır. Yine bu tür korkuda da Allah'a iman korkuyu ortadan kaldırmaktadır. Sağlam iman sahibi mü'min, rızık Allah'ta olduğunu kesin olarak bilir. Bu yüzden korkmasını gerektiren bir durum yoktur. İnsanlar bazen makam ve mevkilerini kaybedeceklerinden dolayı da korkarlar. Kur'an bu tür korkunun insanı doğru yola ulaşmasına engellediğini ifade eder.

³⁰⁵ Mü'min 40/18.

³⁰⁶ Bakara 2/268.

Zamanında Mekke müşrikleri Hz. Muhammed'e “*Biz seninle beraber doğru yola uyarsak, yurdumuzdan atılırız...*”³⁰⁷ ayetinden anlaşılacağı üzere, inançsızların hak yola uymalarını engelleyen unsurlardan biri, servet ve makamdan mahrum olma korkusu olduğu görülmektedir. İnsani korkulardan bir tanesi de ölüm korkusudur. Ölümden korkmak hayatı sürdürememekten korkmakla ilgili olabilir.

Kur'an'da peygamberlerin dahi zaman zaman ölüm korkusu yaşadıklarından bahsetmektedir.³⁰⁸ Ayrıca Yahudilerin de inançsızlıklarından dolayı ölümden korktuklarını ayetlerden anlaşılmaktadır.³⁰⁹ Ölümden korkmak belki de hayatı sürdürememekten dolayı değil, sadece sahip olduğu şeyleri kaybedeceğinden dolayıdır. Belki de insanın ahiret korkusundan veya ölümü bir bitiş olarak algılamasından dolayıdır. Ölümün de kâinattaki her olay gibi bir gayesi olduğunu Kur'an-ı Kerim anlatmaktadır.³¹⁰

Ölüm Allah'ın varlığının delillerindendir. Genel anlamda Kur'an-ı Kerim ölümün kaçınılmazlığından bahsetmektedir. Aynı zamanda dünya hayatını iman ve itaatle geçirilmesi gerektiğini, bunun ardından daha hayırlı başka bir dünyaya, yani ahirete ümitle bakılmasını önermektedir. İnsanı ölüm korkusundan kurtaran tek şey kişinin Allah'a karşı sıkı bir imanı olmasıdır. Çünkü kişi, kesin olarak ölümün kendisini, Allah'ın rahmeti sayesinde nimetlere kavuşacağı sonsuz ahiret hayatına götüreceğine inanmaktadır. Elmalılı'ya göre, insandaki Allah sevgisi, aşkı ve O'na uyma, hiçbir korku ve hiçbir hüznü yaşatmamaktadır.³¹¹ İnsanın korkuların tutsağı olmaması için

³⁰⁷ Kasa 28/57.

³⁰⁸ Kassas 28/33.

³⁰⁹ Cuma 62/6-7.

³¹⁰ Mülk 67/2; Rum 30/50.

³¹¹ Elmalılı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e, Cilt 1, s.340.

kendine güvenmesi ve Allah'ı her zaman yanında hissederek O'na sığınması çok önemlidir.

Kur'an insanın kendine güvenerek hareket etmesi için, onun yaratılmış diğer canlılardan üstün olduğunu, meleklerin ona sadece secde ettiğini, onun önünde eğildiğini³¹², Allah'ın göklerde ve yerde olan her şeyi onun emrine verdiğini çalışıp gayret ettiği oranda bunlardan istifade edeceğini bildirmektedir.³¹³

9. 3. Kur'an'da Haşyet Kavramı

Günümüzdeki yaygın meal ve tefsirlerde bu ayetlerde geçen “*haşyet*” kavramına genel olarak korku manası verilmektedir. Fakat kelimelerin duyguları vardır ve aynı zamanda tercümede bir çok kavram aynı manayı karşılamamaktadır. Kur'an-ı Kerim arapça olabilir fakat manası kendine hasdır. Nitekim “*havf*” ve “*haşyet*” kavramlarını korku olarak çevirmenin uygun olmadığını savunmaktayız. Allah'ın kullarına olan rahmet ve merhameti dikkate alındığında, Kur'an-ı Kerim'in ruhuna uygun olarak, “*haşyet*” kelimesini “*derin saygı duymak*” olarak çevirmenin daha isabetli olduğu anlaşılmaktadır. Psikolojik olarak insanın yaşadığı korku duygusu ise “*havf*” kavramı anlamına gelmektedir. Ne yazık ki birçok meal ve tefsirlerde *havf* ve *haşyet* kavramları birbirleriyle karıştırılmaktadır.

Çalışmanın devamında ise “*haşyet*” kavramı geçen ayetleri ele alınarak, kavramın korku anlamına gelmediği açıklanacaktır. Kur'an-ı Kerim'de; “*Ne var ki) bunlardan sonra yine kalpleriniz katılaştı. Artık kalpleriniz taş gibi yahut daha da katıdır. Çünkü taşlardan öylesi var ki, içinden ırmaklar kaynar. Öylesi de var ki,*

³¹² Bakara 2/34.

³¹³ Hüseyin Peker, Allah'ın boyasıyla boyanmak s.72.

*çatlar da ondan su fişkirır. Taşlardan bir kısmı da Allah'a saygıdan yukardan aşağı yuvarlanır. Allah yapmakta olduklarınızdan gafil değildir."*³¹⁴

Ayet tam olarak dikkate alınacak olursa, taşların ve ırmakların Allah'a karşı olan saygılarını ifade ettikleri anlaşılmaktadır. Yine haşyet kavramının asla 'korku' olarak tercüme edilmemesi gerektiği ortaya konulmuş oldu. Yine Rad suresinin 21.ayetinde

وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ

"Onlar Allah'ın gözetilmesini emrettiği şeyleri gözeten, Rablerine saygı duyan ve kötü hesaptan korkan kimselerdir" buyrulmaktadır.³¹⁵ Bu ayette hem havf, hem de haşyet kavramı birlikte kullanılmış olup ikisinin de farklı manalara geldiği tekrar görülmektedir.

Haşr suresinin 21.ayetinde ve Kaf suresinin 30.ayetinde "haşyet" kavramının Allah'a saygı olarak ifade edildiği anlaşılmaktadır. Nitekim haşyet kavramının asla tehlikeli bir varlıktan korkmak anlamına gelmediği anlaşılır.

Ayetlerde geçen 'haşyet' kavramı ile tamamen Allah'tan murad, Allah'ın azameti ve celali karşısında saygıya dayalı bir boyun eğme olduğu görülür.

İnsanların düşüncelerinde ki Allah imajı, korku ağırlıklı olduğu söylenebilir. Bunun kaynağı ise bu tarz düşünen insanların gönüllerinde sevgi, yüzlerinde tebessümün çok görülmemesidir. Allah korkusu mecazi anlamda saygı değil, gerçek ve şiddetli bir korku olarak algılanır. Bu yanlış anlayıştan dolayı Allah sevgisini insanlar tam hissetmemektedir. Çünkü insan korktuğunu sevmez. Bu korku ümide ve sevgiye dönüşmelidir. Nitekim besmele incelendiğinde tamamen Allah'ın sevgisini ifade eden, Rahman ve Rahim sıfatlarını vurgulanır. Yine aynı zamanda Kur'an'a göre,

³¹⁴ Bakara 2/74.

³¹⁵ Rad 13/21.

Allah'ın sıfatlarından olan güç ve kudret; insanları korkutmak, onları ezmek için değil, rahmet ve sevginin sonuçlarını onlara ulaştırmak için bir araç ve sıfattır. İnsanın Allah'a olan sevgisi karşısında ondan korkmak zaten mümkün olmamaktadır. İnsan sevdiğinden asla korkmayıp aynı zamanda saygı duymaktadır.

9. 4. Korkuyu Yenme Yolları

Korkunun baskın olduğu bir Allah anlayışına sahip olan insanlar egosuna sınırlamalar getirir. Çünkü hayatın bir sınav yeri olduğu düşüncesi hâkimdir. Hayatın doğru bir şekilde anlamlandıramaz. Hayatın sınav yeri olduğu düşüncesi ise insanı stresli kılmaktadır. Fakat kişide korkunun baskın olduğu Allah anlayışı yerine sevginin baskın olduğu bir Allah anlayışı oluşursa, Allah'a karşı koşulsuz sevgi oluşabilir. Sevgi insanın özüdür ve her şey sevgiden yaratılmıştır. Kişi koşulsuz sevgiyle Allah'a bağlanır, hayatında gelişen bütün olayları anlamlandırabilir.

Allah anıldığı zaman, insanın kalplerini rahmet ümidi ve sevgi heyecanı kaplar, muhabbetle karışık bir korku sarar, Allah'ın azamet ve ihtişamından kaynaklanan bir ürperti kaplar.³¹⁶ Böylelikle insan sırf Allah'a güvenerek ona teslim olur ve ondan başarıyı ondan bekler.³¹⁷

Elmalı'ya göre kim ihlas ve samimiyetle Allah'a yönelir, Allah'ı görüyormuş gibi kendini Allah'ın huzurunda bilirse ve yaptığı her ibadeti temiz kalp ile her yönüyle güzel yaparsa Allah katında mükafatı vardır ve onlara hiçbir korku olmayacaktır.³¹⁸

Bakara suresine Allah'a ve ahiret gününe inanıp salih ameller işleyenler için korkunun olmayacağı ifade edilmektedir. Oysa ki Elmalılı'ya göre, korkunun

³¹⁶ Enfal 8/2.

³¹⁷ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e., cilt 4, s.220.

³¹⁸ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e, cilt 1, s.462.

olmayışından yararlanmak için, görünüşte mü'min veya Müslüman görünmek yetmemektedir.

Hatta O'na göre belli bir süre salih kişi olarak yaşamış olmak da kafi gelmez. O imanda güzel bir sonla gidilmesi gerektiğini yani insanın son nefesini verirken Allah'a iman ve güzel amel ile Allah'a kavuşulması gerektiğini vurgulanır.³¹⁹

10. Şüphe

Sözlükte ‘‘kuşku’’³²⁰ olarak ifade edilmektedir. İnsanların bir şekilde az veya çok şüpheli düşünceler üretmesi mümkündür. Vesvese ise, kalpte meydana gelen şüphe, tereddüt, vehim, kuruntudur. Bu insanın, şeytanın etkisi ile aklını ve iradesini tesirsiz hale sokmasıdır. Sözlükte ‘‘fısıltı, hışırtı gibi gizli söz,’’³²¹ anlamına gelmektedir. Terim anlamı olarak şeytanın illaki, kötü bir işin yapılması veya iyi bir işin terk edilmesi için insanı kışkırtmasıdır. Kur'an'da sadır kavramı da birçok ayette geçmektedir. Sadır kavramı içindeki şüphe ve endişeden, sıkıntıdan, vesvese verilmesini ifade etmektedir.

10. 1. Ayetler Işığında Vesvesenin İnsan psikolojisine Etkisi

Şüphe bazı insanlarda bir alışkanlık haline gelmiştir. Bu nedenle kaygı, takıntı ve şüphencilik bir araya geldiğinde insanı boğup daraltmaktadır. Kur'an'ı Kerim'de vesvesecinin şerrinden Allah'a sığınılması emredilmektedir.³²²

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ

³¹⁹ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e ,c.1,s.378.

³²⁰ Türkçe Sözlük, a.g.e., s.2233.

³²¹ Dini Kavramlar Sözlüğü,a.g.e, DİB Yay., s.691.

³²² Nas 114/1-6.

‘‘De ki: İnsanların kalplerine vesvese sokan, (insan Allah’ı andığında) pusuya çekilen cin ve insan şeytanının şerrinden insanların Rabbine, insanların Melikine (mutlak sahip ve hakimine) insanların İlâhına sığınırım!’’³²³

Şüphecilik olumsuz ihtimalleri üretir, kaygı bu ihtimalleri sahiplenip derinleştirir ve takıntı da bunları tekrarlayarak zamanla sinir sistemini çökertir.³²⁴ İmanın yeri kalp olduğu için, şeytan kalpteki o güzellikleri kabullenmeyip düşman olur ve vesvese verir. Sonuç olarak vesvesenin kaynağının şeytan olduğunu söyleyebiliriz.

Yazar Mehmet Paksu kitabında vesveseyi şöyle tarif etmektedir: ‘‘Vesvese mikrobunu kapam insan, kalbinin Rabbine karşı edepsizlikte bulunduğunu sanır, telaşa kapılır, titrer ve birdenbire heyecan dalgası bedeninin her yanını sarar. Bütün duygular yaralanmıştır, kalp penceresi puslanmış görüntüler netliğini kaybetmiştir. İnsan bu halden kurtulmak için çırpınıp durur. Ancak kalbinin gerçek sesine, yani kalbe gelen melek ilhamına kulak vermediğinden bir an için kendini boşlukta hisseder ve neticede huzurdan kaçır gaflete dalar.’’³²⁵

Vesvese, insanı mutsuzluğa sevkeden ve hayatı bunalımlara sürükleyen hususlardan biridir. Vesvesenin bir hastalık olduğu kabul edilmelidir.³²⁶ Çünkü psikolojik hastalıkların oluşmalarına büyük oranda te’siri olan vesvesenin din ile ilintili olanının çoğu, şeytanın etkisiyle meydana gelmektedir.³²⁷ Şüphe’de aynı şekilde kaygı ve korkuyu arttıran bir duygudur. Kur’an-ı Kerim’de kalpte bulunan bir hastalık ve şüphenin aynı ayette ele alındığı görülmektedir.

³²³ Nas 114/1-6.

³²⁴ Muhammed Bozdağ, a.g.e., s. 207.

³²⁵ Paksu, Mehmet, Vesvese ve Sebepleri ve Kurtuluş Yolları, Nesil Yay, 2013, s.26.

³²⁶ Paksu, Mehmet, a.g.e, s.19.

³²⁷ Aydın, Hayati, ‘‘Kur’an ve sünnet ışığında VesveseVe Şüphe’’, İlmi Araştırmalar Dergisi, Ağustos, Eylül, Ekim, Sayı 10-11-12 s.128.

Nitekim ayette;

“*Kalplerinde bir hastalık mı var, yoksa şüphe ve tereddüde mi düştüler? Yoksa Allah ve Resûlünün kendilerine karşı zulüm ve haksızlık edeceğinden mi korkuyorlar? Hayır, işte onlar asıl zalimlerdir*” buyrulmaktadır.³²⁸ Bu ayet Elmalı’ya göre ise kalplerdeki hastalık insan vicdanındaki bozukluk anlamına gelmektedir. Ona göre bu hastalıktan dolayı da hidayete ulaşılmamaktadır.³²⁹

Gazali, “vesvese” denilen olayın insanı olumsuz davranışlar yapmaya yönlendiren duygu ve düşüncelerin tümü olduğunu söylemektedir. O’na göre bu duygu ve düşüncelerdeki yapılanma, dış etkilerle işlevsellik kazanmaktadır.³³⁰

Vesvese şeytanın taktiklerinden olduğuna göre, insanlar vesveseye karşı dirençli olmak zorundadırlar. Nitekim vesvese ile mücadele aynı zamanda şeytan ile mücadele olarak görülmelidir. Unutulmaması gerekir ki, şeytan, insanın en eski ve en güçlü düşmanıdır. Kur’an-ı Kerim vesvese hakkına; “*Nefsinin ona ne fısıldadığını biliriz*”³³¹ ve şeytanın vesvesesi hakkında ise; “*Şeytan Adem’e fısıldadı*”³³² diye ifade etmektedir. İnsanların olumsuz davranışlara güdülenmesine gelince, “şeytan”, bu süreçte aktif olarak rol alan en etkili unsur olarak gözükmektedir. Kur’an’a göre o bu işi, insanın nefsi gerçekleştirir. Elmalı’ya göre nefsin vesvesesi deyimi, insanın içinden kendine söylediği, gönlünden geçirdiği gizli duygular, cehimler, hatıralar, kuruntular, kararlar gibi bütün iç duyguları kapsamaktadır.³³³

Kur’an-ı Kerim’de yine vesveseden bahsederken, şeytanın Hz. Adem ve Hz. Havva’ya vesvese vererek yasak meyveden yediklerini de ifade etmektedir.

³²⁸ Nur 24/50.

³²⁹ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e. cilt 6, s.38.

³³⁰ İhya-u Ulum’id-Din, 4.cilt, Merve yayınları.

³³¹ Kaf 50/16.

³³² Taha 20/120.

³³³ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e. Cilt 7, s.254.

”Derken şeytan, kendilerinden gizlenmiş olan avret yerlerini onlara açmak için kendilerine vesvese verdi ve dedi ki: (Öyle ise, yasak ağacın meyvesinden yiyin ki melek olasınız yahut cennet'te ebediyyen kalasınız)" Rabbiniz size bu ağacı ancak, melek olmayasınız, ya da (cennette) ebedi kalacaklardan olmayasınız diye yasakladı." "Şüphesiz ben size öğüt verenlerdenim" diye de onlara yemin etti.”³³⁴

Vesvese veren şeytan'ı Allah'a şikayet edip O'na sığınmalıdır. Sadr içindeki şüphe ve endişeden, sıkıntıdan, vesvese verilmesinden söz edildiğini görüyoruz. İnsan vesveseden korkmamalı ve endişe etmemelidir. Nitekim böyle olunca vesvese hafifleşir ve kaybolur gider.³³⁵

³³⁴ Araf 7/200-201.

³³⁵ Mehmet Paksu, Vesvese Sebepleri ve Kurtulus Yolları, Nesil Yayınları, s.23.



III.Bölüm:

Kur'an'da Geçen Değerler

1. Tevekkül

1.1. Tevekkülün Sözlük ve Terim Anlamı

Kavram olarak tevekkülün kökü, vekildir, o da birisinin bütün işlerini kendisine devrettiği kişi anlamına gelmektedir.³³⁶ Sözlükte ‘*Herhangi bir işte elinden geleni yapıp daha sonrasını Allah’a bırakma.*’³³⁷ Kur’an-ı Kerimde vekil kelimesi çoğunlukla Allah’ın sıfatı şeklinde geçmektedir.³³⁸

Tevekkül her halükarda kayıtsız şartsız Allah’a teslim olmaktır. Tüm çabayı sarf ettikten sonra, her türlü tedbiri aldıktan sonra, her şeyi tam olarak Allah’a havale etmektir. Tevekkül, kendisi hakkında Allah’ın yaptığı muameleye razı olmaktır. Verilirse şükretmek, verilmezse sabretmek ise tevekkülün şartıdır. Tevekkül, irade ve azmi güçlendirir, kalbe kuvvet ve cesaret verir, ruhtaki hürriyet ve istiklal ateşinin devamlı yanmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda tevekkül insana hem sabretmesini hem de şükretmesini öğretmektedir.³³⁹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, tevekkülün teslim olmak, musibet şerbetini inleyip ağlanmadan tereddütsüz yudumlamak olduğunu ifade etmektedir. Ona göre teslim olmak zorluk ve kolaylığı, hastalık ve sağlığı tarih ve tarihsizliği, kısaca her hali kabul etmek olduğunu söyler.³⁴⁰

³³⁶ Rağıb El- İsfehani, ‘‘vkl’’ maddesi.

³³⁷ Türkçe Sözlük, a.g.e. S.2342.

³³⁸ Çağrııcı, M, ‘‘Tevekkül’’, TDV İ.A. 2012, c.41, s.1.

³³⁹ Kerim Buladı, a.g.e. s.110.

³⁴⁰ Erzurumlu İbrahim Hakkı , *Mârifetname*, Çelik Yay. İstanbul 2014, s. 614.

1. 2. Ayetler Işığında Tevekkül

Kur'an-ı Kerim Tevekkül edip Allah'a sığınanların üzerinde şeytanın etkisi olmadığını ifade etmektedir.³⁴¹

إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

“Gerçek şu ki: İman edip de yalnız Rablerine tevekkül edenler üzerinde onun (şeytanın) bir hakimiyeti yoktur.”³⁴²

Mü'minlerin tevekkül ederek stres, üzüntüye, ümitsizliğe kapılmadıkları için hem beden hem de psikolojik olarak daha sağlıklı olabilirler. Tevekkül, bir kalp işidir ve tevekkülde esas olan kalbin Allah'a teslimiyet anında mutlu ve huzurlu olmasıdır.³⁴³ Tevekkül, insanın, Allah'ın vaadlerine tam olarak güvenmesidir. Aynı zamanda her şeyi maddi veya manevi olsun her işi Allah'a havale etmektir.

İnsan tevekkül ile zihnindeki yükü Yaratıcı'ya teslim ettiğinde sıkıntısı giderilmiş olacaktır. Tevekkül vasıtasıyla rahatlayan kişi, zihnine kodlanan programın devrelerini çalıştırarak, hayat yüküne karşı daha dayanıklı olabilir.³⁴⁴ Bu bir nevi kaygı giderme metodudur. İnsan Allah'a teslim olup tevekkül ettiğinde, vekaleti ona vererek hiçbir şeyden korkmayacaktır ve güveni artacaktır. İnsan kendine düşen işi en iyi bir biçimde yapmalı ve neticeyi Allah'a havale etmelidir. Aslında tevekkül eden kişinin mutsuz olmaması için bir sebep yoktur.

Allah bana yeter diyerek ruhsal bir tatmin sağlamak, O'nun verdiklerine şükretmek ve vermediklerine ise sabretmek tevekkülün gereklilerindendir. İnsanın kalbine güven, teslimiyet ve huzur duyguları vererek tedavi eden ruhsal güç, tevekküldür. İnsan böylelikle kaygı yaşamadan içinde bir ümit duygusu oluşmaktadır.

³⁴¹ Nahl 16/99.

³⁴² Nahl 16/99.

³⁴³ Sayın, Esma, *Tasavvuf Terapisi*, 1.baskı, İstanbul, Nesil Yayınları, s.179

³⁴⁴ Nevzat Tarhan, a.g.e s.142.

Mü'minlerin yalnızca Allah'a tevekkül etmeleri,³⁴⁵ Allah'ın tevekkül edenleri sevdiğini³⁴⁶ ve vekil olarak Allah'ın şüphesiz yeteceğini³⁴⁷ ayetlerden anlaşılmaktadır.

الْأَمْرَ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ

”Savaş, hoşunuza gitmediği halde, size farz kılındı. Olur ki, bir şey sizin için hayırlı iken, siz onu hoş görmezsiniz. Yine olur ki, bir şey sizin için kötü iken, siz onu seversiniz. Allah bilir, siz bilmezsiniz³⁴⁸.” Ayette ilk bakışta hayır görülen şeylerin aslında şer, şer gibi görünen olayların da hayır olabileceğini bildirmektedir. Allah’a inanan bir kişiye düşen, iyi olana yönelip, çalışıp gayret ettikten sonra işin sonucunu Allah’a bırakıp rıza göstermektir. Allah’a olan inanç, kalbi bağlılık ve teslimiyet kuşkusuz davranışlara da yansiyarak bireyde ahlaki bir olgunluk, dürüst bir karakter oluşturacaktır.³⁴⁹

Kişinin Allah’a teslim olarak O’nun emirlerini yerine getirmeye çalışması, ‘*lütfun da hoş, kahrın da hoş*’ diyebilecek bir yaklaşım sergilemesi, hem Allah’ın ondan razı olmasını, hem de kendisinin hoşnut ve mutlu olmasını sağlayacaktır.³⁵⁰ Allah’ın yardımını her zaman talep etmeli, takdirini de unutmamalıdır. Allah’ın Müslümanlardan istediği, cesaretini kaybetmemesi ve üzülmemesidir.

³⁴⁵ Maide 5/23.

³⁴⁶ Alimran 3/159-160.

³⁴⁷ Ahzab 33/48.

³⁴⁸ Bakara 2/216.

³⁴⁹ Hüseyin Peker, a.g.e, s.18.

³⁵⁰ Hüseyin Peker, a.g.e. s.30.

Allah’a tevekkül eden kimseye O’nun kafi geleceği³⁵¹, Allah’a tevekkül edilmesi gerektiği³⁵² ve Allah’ın mutlaka emrini yerine getireceği talak suresinin başında bildirilmiştir.³⁵³

إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ وَكَفَى بِرَبِّكَ وَكِيلًا

‘‘Şurası muhakkak ki, benim (ihlâslı) kullarım üzerinde senin hiçbir ağırlığın olmayacaktır. (Onları) koruyucu olarak Rabbin yeter.’’³⁵⁴

Bazı peygamberlerin imanlarındaki kararlılıkları ve tevekkülleri ayetlerle bize örnek gösterilmektedir.³⁵⁵

وَقَالَ يَا بَنِيَّ لَا تَدْخُلُوا مِنْ بَابٍ وَاحِدٍ وَادْخُلُوا مِنْ أَبْوَابٍ مُتَفَرِّقَةٍ وَمَا أُغْنِي عَنْكُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ
إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ

‘‘Sonra şöyle dedi: Oğullarım! (Şehre) hepiniz bir kapıdan girmeyin, ayrı ayrı kapılardan girin. Ama Allah’tan (gelecek) hiçbir şeyi sizden savamam. Hüküm Allah’tan başkasının değildir. (Onun için) ben yalnız O’na dayandım. Tevekkül edenler yalnız O’na dayansınlar.’’³⁵⁶ Allah’ın yardım ve desteğine güven duymak, insana yarar sağlamakta ve onu hayatında olumlu bir kişi yapmaktadır. Çünkü Allah’a dayananın kişiliğinde gerçekten güçlü bir iman öncülük edince, aynı zamanda inandığını gerçekleştirme hususundaki kararlılığı da ön plana geçmektedir.

³⁵¹ Al-İmran 3/139.

³⁵² Ahzab 33/3.

³⁵³ Talak 65/3.

³⁵⁴ İsra 17/65.

³⁵⁵ Yunus 10/71, Hud 11/56, Yusuf 12/67.

³⁵⁶ Yusuf 12/67.

1. 3. Tevekkülün İnsan Psikolojisine Etkisi

İmandan doğan en etkili huzur ve güven kaynağı tevekküldür. Elinden geleni yaptıktan sonra Allah'ın takdirine, planına teslim olmak anlamındaki tevekkül kadere iman gereğidir. Kaygının ise kalıcı korkuya dönüşmesinin en etkili ilaçlarından biri tevekkül duygusunun gelişmesidir.³⁵⁷

Logoterapinin kurucusu olan Viktor Frankl (1905-1997) dinin insanlara hiçbir yerde bulamayacakları bir anlam ve güven duygusu verdiğini söyler.³⁵⁸ Bunun nedeni ise inanan insanların Allah'a karşı duydukları güven ve teslimiyetten dolayıdır. Din ahlakını yaşamayan insanların Allah'a güvenip teslim olmamaları hayatlarını sürekli üzüntü, sıkıntı ve stres içinde geçirmelerine sebep olmaktadır. Tevekkül, yaratıcının her şeyin üstünde hüküm ve egemenlik sahibi olduğunu kabul etmektir.

2. Dua

2.1. Dua Kavramının Sözlük ve Terim Anlamı

Dua kelimesi sözlükte “ *Allah’a yalvarış ve yakarış için söylenen dini bir metin*”³⁵⁹ olarak aktarılmaktadır, De’a-yed’ü- da’vet, da’va kökünden gelen “nida etmek, çağırmak, davet etmek, Allah’tan yardım, rahmet, selamet istemek, rızık ve afiyet talep etmek³⁶⁰ gibi anlamlara gelmektedir.

Kavram olarak ‘dua’, kulun Allah’a sığınma ve yakarışını, Allah’ın yüceliği karşısında kulun güçsüzlüğünü itiraf etmesini, sevgi ve tazim duyguları içerisine

³⁵⁷ Muhammed Bozdağ, a.g.e. s.275.

³⁵⁸ Ali Köse, Ali Ayten, a.g.e. s.65.

³⁵⁹ Türkçe Sözlük, a.g.e. S.720.

³⁶⁰ Rağib el-İsfahani, a.g.e. s. 244-245.

lutfünü, yardımını ve affını dilemesini ifade eder.³⁶¹ Aynı zamanda dua, insanın bütün benliğiyle Allah'a yönelerek maddi ve manevi isteklerini O'na arz etmesi demektir.

2. 2. Duanın İnsana Psikolojik Olarak Etkisi

Dua insanın Rabbine bağlılığının en güzel ifadesidir. Mutluluk ve huzur yolunu ise dua açmaktadır. Duanın hedefi insanın durumunu Allah'a beyan etmesidir. Allah insanı kendi varlığından haber etmiş, böylelikle insanda Allah'ın varlığını benimseyip bu yüce kudrete karşı saygı ve ümit hisleri beslemektedir. Nitekim insanın kendinden daha üstün olanla irtibat kurma ihtiyacı vardır.³⁶² Stres ve kaygıdan kurulmak için, dua sıkça başvurulmuş etkili yollardan biridir. Dua din psikolojisinde manevi, psikolojik ve ruhsal sıkıntıların bir çözüm yolu ve terapi tarzı olmaktadır.³⁶³ Dua gönülden ve gizlice yapılmalıdır. Ayette bunun aksine ise bir hareket Allah'ın hoşlanmadığı bir durum ve haddi aşmak olarak nitelendirilmiştir.³⁶⁴

Dua insanın manevi gıdası ruhun huzur kaynağıdır. İslam'ın en önemli ibadeti olan namaz ise, ayetlerde dua kavramıyla ifade edilmektedir.³⁶⁵

Dua hem dil ile hem de hal ile yapılır. Dua ederken insan ruhunu ve düşüncelerini Allah'a açmaktadır. Bu ise insana manevi bir güç vermektedir. Dua ederek insanda güven duygusu gelişir. Psikolojik açıdan yapılan tahlillere göre, dua ilahi yardımın

³⁶² Cilacı, O, 'Dua', *TDV İ.A.* 1994, c.9, s.529.

³⁶³ Esma Sayım, a.g.e. s. 143.

³⁶⁴ Araf 7/55-56.

³⁶⁵ Enam 6/52; Kehf 18/28.

celbi için başvurulmuş genel bir ruhi mekanizmadır. Aynı zamanda insanın yaratılışına doğru fitri yaklaşma isteğini ifade etmektedir.³⁶⁶

Dua vasıtasıyla, insan tevazu içerisinde bulunarak psikolojik olarak Allah'a yakınlık hissetmektedir. Ayrıca dua insana yalnız olmadığını arkasında güçlü bir güç olduğunu hissettirerek bununla güven ve ümit duygusunu geliştirmektedir.

Bu ümit ve teslimiyet hali, insanın bütün ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturur. Ayrıca din psikolojisi araştırmalarına göre insan tabiatının ahlaki ve kutsal yönelişlerinin ihmal edilmesi onu manen kör bir varlık haline getirmektedir. Bundan dolayı insanın iç rahatlığı için gerekli ruhi ve bedeni hususları temin edecek dua yerlerine ihtiyaç vardır.³⁶⁷ Dua sayesinde insan zihninin gerginliklerini gidermekte ve hayata karşı tahammül gücü kazanmaktadır. Dua insanda bir iç huzur ve barış sağlar. Manevi ve sinirsel faaliyetleri arasında güzel bir uyum ve uzlaşmaya neden olur. Duanın sayesinde insan üzüldüğünde, ölüm veya hastalık karşısında yenilmez ve gevşemez bir sabır gücüne sahip olur. İnsana bir yandan huzur verirken aynı zamanda insanın zihinsel faaliyetlerinde de bir tür açılım ve içsel bir genişleme sağlamaktadır.³⁶⁸ İnsanı alçakgönüllü olmaya, kendi sınırlarının farkında olmaya ve kendinin derin yönlerini keşfetmeye yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda dua kişinin benlik bilincini güçlendirmesine yol açar.³⁶⁹

Çaresiz olan bir kişi hiçbir şey yapmamaktadır, böylece dua ederek yapmak konusunda bir adım atmış olur. Dua bireyde sükunet ve huzur oluşturmakta ve sinirlerini yatıştırılmaktadır. Sıkıntılı ve gergin durumda ise onda hafiflik ve rahatlık

³⁶⁶ Parlador, S, 'Dua', *TDV İ.A.* 1994, c.9, s.531.

³⁶⁷ Parlador, S, 'Dua', *TDV İ.A.* 1994, c.9, s.532.

³⁶⁸ Ali Şeriatî, *Dua*, Fecr Yayınları, 4. Baskı, Aralık 2013, s.39.

³⁶⁹ Höklekeli, Hayati, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Ankara Okulu Yay, Mayıs 2002, s.118.

meydana getirmektedir.³⁷⁰ Kişiyi yalnız olmadığını hissettirerek, ümit duygusunu ayakta tutmaya yardımcı olmaktadır. Duada güçsüzlük bilinci bulunur. İnsan Allah'ın yardımına muhtaç olduğunu bilmektedir. Ona tabi olduğunu ve onun her şeye gücü yettiğini dile getirmektedir. Dua hastanın moralini yükseltmek için önemli bir etkidir. Çünkü gelecek için ümitle Allah'a yalvarış, insanın içinde bir huzur ve ferahlık oluşturmaktadır.

Tam şuurla Allah'a bağlanan insan büyük ruhsal destek kazanır ve kişiliğini sağlamlaştırır. Nitekim insanın ümit var olmasının ruh ve beden sağlığı açısından önemi büyüktür. Ümitsizlik ise insanı perişan eden bir duygudur. Dua eden insan ise Rabbinden daima ümitlidir. Hayra ve iyiliğe ait dileklerinin gerçekleşeceğine inanmaktadır.³⁷¹ Psikolojik bütünlüğünün bozulduğunu hisseden ve kontrol duygusunu kaybetme hissi ile şiddetli sıkıntı yaşayan insan, kendine zihinsel bir sığınak oluşturduğunda kaygısını azaltabilmektedir.³⁷²

Dua, Allah'a olan bağlılığın en güzel ifadesidir. İnsan dua ederken Yaratıcısına yönelmektedir. Ayette ' 'size şah damarınızdan daha yakınım' ' buyurmaktadır. İnsan Allah'a dua ederek yakınlaşır, Allah da insana.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın belirttiği gibi, ' 'Tanrı hakkında pozitif düşünen ve kendini çaresiz hissettiğinde yüce bir varlığa inanıp kader olgusuna teslim olan kişi, hastalıklardan pozitif çıkarımlarda bulunacağından çabuk iyileşmektedir. ' ' (Tarhan, İnanç Psikolojisi, s.64)

Dua ve ibadete yoğunlaşmış hastayı gören bir hekim, o hastanın iyileşme ihtimalinin daha yüksek olduğunu fark edecektir. İnsandaki psikolojik yaralar, ancak insanın

³⁷⁰ Hüseyin Peker, a.g.e. s.35.

³⁷¹ Hüseyin Peker, Din Psikolojisi, çamlıca yay, 9.baskı, İstanbul 2013, s.130.

³⁷² Nevzat Tarhan, a.g.e. s.102.

yaşadığı inançla tedavi edilebilir. Pozitif bilimin sunduğu ilaçlar ise, bir yerden sonra yetersiz kalır.³⁷³ İnsan dua ettikten sonra Yaratıcısının vermiş olduğu güçle yola koyulur. Topumlarda oldukça yaygın olan ruh bozuklukları, sinir hastalıkları, daha çok ümidini ve manevi desteğini kaybeden insanlar arasında görmektedir.³⁷⁴

2. 3. Psikolojik açıdan Kur'an-ı Kerim'de Dua

Kur'an-ı Kerimde insanın psikolojik olarak çaresizlik ve zor şartlarda duaya başvurduğunu bahsetmektedir. Ayetler insanın bir tehlike veya sıkıntıya düştüğü zaman bütün samimiyetiyle Allah'a yöneldiğini ifade eder. İnsan otururken, yatarken, ayakta dururken, bıkmadan usanmadan dua edip iyilik ve başarı istemektedir.³⁷⁵ Yunus suresinin onuncu ayetinde müminlerin cennetteki dualarının Allah'ı tazim ve tenzih sözleriyle başlayacağı, yine onların dualarının övgü sözleriyle biteceği bildirilmiştir. Birçok ayette canlı ve cansız bütün varlıkların Allah'ı tesbih ettiği belirtilmiştir.³⁷⁶ Ayette *''Duanız olmasa Rabbim size ne diye değer verecek...''* ifadesiyle insanın ancak Allah'a olan bu yönelişiyle değer kazandığı belirtilmiştir.

Allah insana kendisine dua edilmesini, kendisinden yardım talebinde bulunulmasını istemektedir. *''Kullarım, beni senden sorarlarsa, (bilsinler ki), gerçekten ben (onlara çok) yakınım. Bana dua edince, dua edenin duasına cevap veririm. O halde, doğru yolu bulmaları için benim davetime uysunlar, bana iman etsinler.''*³⁷⁷

³⁷³ Nevzat Tarhan, Mutluluk Psikolojisi, Timaş yay, İstanbul 2004, s.71.

³⁷⁴ Hüseyin Peker, a.g.e. s.130.

³⁷⁵ Yunus 10/12, isra 17/11, Lokman 31/32, Fussilet 41/49.

³⁷⁶ İsra 17/44, Rad 13/13, Hadid 57/1, Cuma 62/1.

³⁷⁷ Bakara 2/186.

Duanın şartlarından biri alçak gönüllülük ve boyun eğmektir. Zira insanlar, Allah'tan uzak olsalar da, Allah'a yakındır. O insana şah damarından daha yakındır.³⁷⁸ İnsan kendinin ve başkalarının arzu ve temennilerini duyarak, bilebiliyor ve onları işittiği zaman cevap da verebiliyorsa, insana insandan daha yakın olan Allah'ın duaları yalvarmaları daha önce işiteceğine iman etmek kaçınılmaz olacaktır..³⁷⁹ Dua, Allah'tan mütevazı bir şekilde medet ve yardım dilemektir.

Elmalî'ya göre duadan maksat bildirmek değil, kulluk göstermek, tevazu ve alçak gönüllülük arz ederek müracaatta bulunmaktır.³⁸⁰ Birçok ayette Allah kullarına dua etmelerini dile getirmektedir. Mesela;

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

*"Rabbimize alçak gönüllüce ve için için dua edin. Çünkü O, haddi aşanları sevmez."*³⁸¹

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

*"Rabbimiz şöyle dedi: "Bana dua edin, duânıza cevap vereyim. Bana kulluk etmeyi kibirlerine yediremeyenler aşağılanmış bir halde cehenneme gireceklerdir."*³⁸²

Dua inanan insan için önemli bir dayanaktır. Nitekim dua ederken insan problemlerini kelimelerle ifade ederek belirsizlikten kurtulduğuna inanmaktadır. Aynı zamanda dua kişiye yükünün paylaşıldığını ve yalnız olmadığının duygusunu yaşatmaktadır. Bu da insanda güven duygusunun gelişmesine ve korkularını yenmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca sıkıntıları karşısında elinden bir şey gelmeyen ve hiçbir şey yapamayan insan dua ederek bir adım atmış olmaktadır.

³⁷⁸ Kaf 50/16.

³⁷⁹ Elmalî Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e. cilt 1, s. 648.

³⁸⁰ Elmalî Muhammed Hamdi Yazır, A.g.e. cilt 2, s.186.

³⁸¹ Araf 7/55.

³⁸² Mü'min 40/60.

Nitekim huzursuz kalpler için duadan daha dinlendirici bir mutluluk kaynağı yoktur. Dua yoluyla insan Allah'a yaklaşır. İnsan O'na yaklaştıkça Allah'ı daha iyi tanır ve böylelikle kendini de tanır. Allah'a karşı sevgi ve güvenle dua eden insan belki acı çekebilir, fakat hiçbir şekilde karamsarlığa ve strese girmemektedir. Hz. Mevlana sağ avucunu semaya çevirmiş, sol avucunu da yere yöneltmiş halde dönüyordu. Bu dönüşle, semadan gelen nurun yere inmesine aracı olmayı temsil ediyordu. İnsanda dualarla manevi enerjisini arttırır.

Dua etmeyi bıraktığı takdirde manevi enerjisinde yoksun kalacak ve ruhu karanlıkta kalacaktır. İnsan duayı tekrarladığı takdirde ise Allah'la bağını sürekli korumuş olacaktır. Dua gerçekleştiği takdirde ise şükürle Allah'a olan bağını sürekli sürdürecektir. Allah'la sürekli bir bağ kurmuş olduğunu hisseden insan, kendini güvende, ümitli ve huzurlu hissedecektir. Dua sırasında yaşadığınız heyecan ve duygu patlaması ilahi ışığın kalbinize yöneldiğinin işaretidir. Işığın kalbinize yönelmesi, Allah'ın kendisine yönelişinizi cevaplamasıdır.³⁸³ Unutulmaması gerekir ki, Allah'ın bize cevaplaması ayrı, edilen duanın en faydalı biçime dönüştürerek kabul etmesi ve yaratması ayrıdır.

Bir hadis-i şerifte, "Rabbini bilen kendini bilir", diye geçmektedir. Dua ile Allah'la kurulan ilişki, insanda ilahi enerjinin etkisini gösterir. Böylelikle ruhun ihtiyaçları karşılanır ve korkuları yatışmaya başlar. İnanan insanlar için dua manevi bir sığınaktır. Aynı zamanda yardım, moral ve güç kaynağıdır. Kur'an'da şayet şeytandan kötü bir düşünce gelecek olduğunda, anında Allah'a sığınmamız gerektiğini ifade etmiştir.³⁸⁴ Tevekkül, dua, sabır, ve azim gibi dini değerler, insanları zorluklara karşı motive eder, psikolojik rahatlama sağlar, yalnızlık hissini

³⁸³Muhammed Bozdağ, İstemenin Esrarı, Yakamoz yay,174.Baskı,2012 İstanbul, s.39.

³⁸⁴ Fussilet 41/36.

ortadan kaldırır, ve manevi güç verir.³⁸⁵ Aslında dua büyük bir enerji kaynağıdır. Bilinçaltımızdaki derinliklere iner ve orada saklı olan gücü ortaya çıkarmaktadır. Dua insana dert ortağı olmakta ve dua ettikten sonra insan gönlünde bir ferahlık ve huzur hissetmektedir.

Gerek ihtiyaçlar ve hatalardan dolayı Allah’a dua etmek, gerekse verdiği nimetlere sayesinde O’nu hatırlamak ve anmak kişide psikolojik bakımdan bir rahatlık huzur ve mutluluk doğurur.³⁸⁶ İnançlı insan, inançsız olan insanlara karşılık çok daha umutludur. İnanan kişi umudunu ve umudunu gerçekleştirebilecek gücü Allah’tan dua ederek beklemektedir. Nitekim Kur’an-ı Kerim “Allah’ın rahmetinden ümidiniz, kesmeyiniz³⁸⁷” buyurarak umutsuzluğu yasaklamıştır.

İnşirah suresinde ise teselli edici ve ümit verici bir söz vardır. Aslında bizim olumsuz gördüğümüz, sıkıntı çektiğimiz bir olayın, bir acının insanın çok olumlu katkıları olabilir. Nitekim insana bir sıkıntı, bir zarar, bir musibet dokunduğu zaman dua etmeyip hemen ümitsizliğe düşer. Allah’ın sıkıntıları giderecek, daralmış göğüslere nefes aldırıp ferahlatacak yardımından, lütuf ve rahmetinden ümidini keser. Kendisinden çekilip alınan nimetler gibi bir nimetin tekrar geriye dönmesinden şiddetli bir ümitsizlik içinde bulunur³⁸⁸. Kur’an bunu şu şekilde ifade etmektedir:

*”De ki: "Ey kendilerinin aleyhine aşırı giden kullarım! Allah'ın rahmetinden ümidinizi kesmeyin. Şüphesiz Allah bütün günahları affeder. Çünkü O, çok bağışlayandır, çok merhamet edendir.”*³⁸⁹

³⁸⁵ Mustafa Yalçın, a.g.e. s.229.

³⁸⁶ Rad 13/28.

³⁸⁷ Zümer 39/53.

³⁸⁸ Kerim Buladı, a.g.e. s.86.

³⁸⁹ Zümer 39/53; Fatır 35/29.

‘‘İnsana nimet verdiğimiz zaman (bizden) yüz çevirip yan çizer; ona bir de zarar ziyan dokunacak olsa iyice karamsarlığa düşer.’’³⁹⁰ İnsan çok sabırsız olduğu için başına gelen sıkıntılardan dolayı hemen etkilenmekte ve ümitsizliğe düşmektedir. Oysa ki Allah’ın rahmetinden ümit kesmesi hiçbir zaman söz konusu değildir. Ümitsizlik adeta bir zehir gibidir. Ayet aynı zamanda mü’minleri böyle bir ümitsizlikten yasaklamakta ve duaya çağırmaktadır.³⁹¹ İnsan ümit ettiği miktar kadar hayatında bazı hedefler belirlemektedir.³⁹² İnsan dua ettiği zaman, içindeki ümit duygusu onu harekete geçiren ve ayakta tutan bir eylemdir. İnsanı olumlu duygulara yönlendiren bir duygudur. Umut etmek demek, henüz olmamış bir şey için her an hazır olmak ama gerçekleşmediği takdirde de kayıtsızlığa, umutsuzluğa düşmemek demektir. Umudu en güçlü içinde barındıran tevbe bilinci, kendimizi dönüştürebilme motivasyonunu içinde barındırır. İnsan hayat süreci içerisinde zaman zaman zor durumlarda kalarak çok sıkıntılı anlar yaşayabilmektedir. Bu durumlarda, Allah inancı zayıfsa ümitsizliğe kapılarak karamsar duygular yaşayabilmektedir. Halbuki Allah inanan insandan, kendisine teslim olmasını, her zaman ümit var olmasını, hiçbir zaman Allah’tan ümidini kesmemesini, Allah’tan ancak dalalette olanların ümitlerini keseceğini bildirmektedir. Allah’ın yardımını hemen gelmeyebilir. Burada kişinin mücadele ederek, sabırla güçlüklerle göğüs gererek, Allah’a olan inanç ve bağlılığını güçlü tutarak ümidini sürdürmesi önemlidir.³⁹³ İnsan yeterince güçlüyse, olumsuz duyguların ürettiği enerji ruhsal kimliğinize hakim olamaz. Ama şayet zayıf düşerse, bir anda kendini çökmüş hissedebilir.

³⁹⁰ İsra 17/83.

³⁹¹ Muhittin Akgül, a.g.e. s.286.

³⁹² Kur’an’da İnsan Psikolojisi- Yrd. Doç. Dr. Hayati Aydın- Timaş Yay. 2.baskı, 2000 İstanbul s.87.

³⁹³ Hicr 15/55-56.

İnsan dua ettikten sonra duasının kabul olmyacağını düşündüğü an ümitsiliğe kapılır. Sabırsız kimseler ise ümitsizliğe ve karamsarlığa yatkın kişilerdir. Bunun yanı sıra ümit duygusu taşıyanlar, kendilerini harekete geçiren ve zorluklara dayanma katsayısı yüksek insanlardır.³⁹⁴

Gordon Allport kişilik psikolojisi ile ilgili yaptığı çalışmalarda, dinin bireyi umutsuzluk ve kaygıya karşı koruduğunu söylemektedir.³⁹⁵ Dine bağlılık inançlı kişilere bir çok avantaj sunmaktadır. Nitekim insanın kendini huzur veren düşüncelere bırakması, kutsal odaklı toplantılara katılması, ona hayatın anlamı ve amacı konusunda ihtiyaç duyduğu ümit duygusunu vermektedir.

3.Sabır

3.1. Sabrın Sözlük ve Terim Anlamı

Sabır Arapça bir kelimedir. Sözlükte ” *Acı, yoksulluk, haksızlık vb. üzücü durumlar karşısında ses çıkarmadan onların geçmesini bekleme erdemi*”³⁹⁶ ifade edilmektedir. Allah’ın 99 isminden biridir. İmam Gazali’nin sabır tanımı ise şöyledir: “*Sabır, Rahmani ve şeytani duyguların karşılaşması anında Rahmani duyguların gelip gelmesi; şehvete zorlaya kuvvet karşısında, dinin gereklerini yerine getirmekte gösterilen sebat ve nefsin arzularını ve tembelliği terk ederek dininin gereklerini yerine getirmektir.*”³⁹⁷ Sabır acıya katlanmak, onu geçirmek için dayanmak ve karşı koymaktır ki, ferahın, her başarının anahtarıdır. Sabırsız ruhlar ise her zaman darlık

³⁹⁴ Nevzat Tarhan, Duyguların Psikolojisi, Timaş yay., 16.baskı, Haziran 2014 İstanbul,s.133.

³⁹⁵ Ali Ayten, Ali Köse, Din Psikolojisi, Timaş yay, s.42.

³⁹⁶ Türkçe Sözlük, a.g.e., s.1996.

içindedir. Ona göre sabır, “bir gücün başka bir güce karşı direnişi” dir. Başka bir ifadeyle “kişide din gücünün, nefsani arzulardan gelen baskılara karşı koymasdır. Bir de Gazzali iki çeşit sabırdan bahsetmektedir. Birincisi bedenın maruz kaldığı elemlere ve ibadetlerin külfetlerinde insanın dayanma haindeki sabırdır. İkincisi ise, insanın ruhunun, tabiatından gelen tutku ve isteklere karşı koyma direncidir.³⁹⁸

Sabır zorluğa karşı göğüs germek olarak açıklanmaktadır. İnsan acıları, olumsuz olayları sükunetle karşılamalı ve aynı zamanda çözüm için arayışa geçmelidir.³⁹⁹

Yunus Emre sabır kavramını öfke kavramı ile karşılaştırmalı bir şekilde ele almıştır. Ona göre insan aklının yardımıyla sabırlı olursa, öfke ile yapacağı her türlü yanlış ve kötü fiilden kendini korur. Sabır sırf öfkeyle korumakla kalmayıp, diğer olumsuz davranışlardan da insanları korur.

3. 2. Sabrın Dinimizdeki Yeri

Sabır, nefse hakim olup onu terbiye etmenin önemli yoludur. Aynı zamanda sabır, her başarının başıdır. Sabır ve tahammül etmesini bilmeyenlerin hiçbir alanda başarılı olması söz konusu değildir. Sabır, aklın ve şeriatın gerektirdiği durumlarda nefsi hapsetmeli ve kendine hakim olmadır. Allah’ın emirlerini yerine getirmek, nefsin hoş gördüğü ama aklın ve dinin hoş görmediği şeylerden kaçınmak sabırla olabilir. Sabırsız insanlar her zaman bir darlık içerisindeyler. Onlar olaylar karşısında dayanaksızdırlar. Sabır, insanın iç dünyasını, ona ıstırap veren şeylerden, dili şikayet etmekten ve organları da uygunsuz davranışlardan sakındırır. Sabır aynı zamanda nefsin arzularına karşı bir dirençtir.

³⁹⁸ Mustafa Çağrııcı, a.g.e. s.210

³⁹⁹ Öznur Özdoğan, a.g.e, s.155.

Ramazan orucu ise en önemli sabır denemesidir. İnsanın en zayıf tarafı midesi, yani yeme-içme ihtiyacı ile şehvetidir. Mü'min oruçla bu ihtiyaçlarını Allah için erteleyebiliyor, bu konudaki zorluğa sabrediyor. Oruç başlı başına bir sabırdır.⁴⁰⁰ Çoğunlukla sabır kavramını tahammül kavramıyla karıştırılmaktadır. Sabır, yaşanan sorunu kabullenip çözümü yönünde çaba sarf etmektir. Tahammül ise yaşanan sorunu kabullenip hiçbir şey yapmamaktır. İnsanın dünyanın birtakım sıkıntı ve meşakkat ve zorluklarına dayanabilmesi sabredilmesine bağlıdır. Sabırsızlık ise hastalık, stres, öfke, kavga, uyumsuzluk gibi manevi sıkıntıların oluşmasında büyük etken olmaktadır. İmandan sonra takip edilecek yolun başı sabır, ahlakın başı sabır, ilmin başı sabır, amelin başı sabır, kısacası varlık aleminin tanımanın başı sabırdır.⁴⁰¹

3. 3. Kur'an'da Sabır

Sabır hem başarının hem de mutluluğun anahtarıdır. Sabreden insan daima kendisini huzurlu hissetmektedir. Nitekim Peygamberimiz (s.a.v.) “...*Kim sabretmek isterse Allah ona sabır ihsan eder. Hiç kimseye sabırdan daha hayırlı ve daha çok nimet verilmemiştir.*”⁴⁰²

Asr suresinde sabrın insana güç, kuvvet, metanet, direnme gücü ve cesaret katan bir ahlaki kavram olduğu anlaşılmaktadır. Sabır kendi içinde manevi ruh enerjisini barındırır.

⁴⁰⁰ Hüseyin Yüce, s. 570-571.

⁴⁰¹ Kerim Buladı, a.g.e. s.103.

⁴⁰² Buhari, Rikak, 20.

‘‘Sabır ve namazla Allah’tan yardım dileyerek insanın ruhsal ve psikolojik gücünü en üst noktaya çıkarması, ruhen ve manen besleyici ve koruyucu bir işlev üstlenir.’’⁴⁰³

Gazzali’ye göre ise iman iki parçadan oluşmaktadır. Bir parçası sabır, öbür parçası şükürdür. Sabır ile şükür Allah’ın vasıflarından iki vasıf ve en güzel isimlerinden iki isimdir; zira Allah kendisine Sabur ve Şekur ismini vermektedir. O’na göre sabrın ve şükürün hakikatini bilmemek imanın iki tarafını da bilmemek demektir.⁴⁰⁴

Kur’an-ı Kerim muhataplarına zorluklara tahammül etme gücü veren, karşılaşılan problem ve zorluklara, zamanın sıkıntı ve musibetlerine, Allah yolunda yapılacak cihadın zorluklarını önemsememeyi sağlayan bir sabır göstermektedir.

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

‘‘Sabrederek ve namaz kılarak (Allah’tan) yardım dileyin. Şüphesiz namaz, Allah’a derinden saygı duyanlardan başkasına ağır gelir.’’⁴⁰⁵ Elmalı’ya göre sabır, acıya katlanmak, onu geçirmek için dayanmak ve karşı koymaktır ki, her ferahın her başarının anahtarıdır. O’na göre başa gelen darlığın, sıkıntının geçmesi için Allah’ın yardımını celbedecek sebeplerin birincisidir. Sabırsız ruhlar ona göre her zaman darlık içindedirler. Onların, dünyaya ait olaylara dayanıklılıklarının olmadığı söylemektedir. Darlığa düşmüş olanlar ona göre Allah’a kalbini bağlayarak, Allah’ın izniyle geçeceğine iman etmeli ve Allah’ın yardımını, mutluluk ve ferah gününü temiz kalp ve olgun iman içinde beklerse sonuç kurtuluş olacağını ifade etmektedir. Bu yüzden insan nefsinin sabra alıştırmalı ve sabrı alışkanlık edinmelidir.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

⁴⁰³ Esma Sayın, a.g.e. s. 134.

⁴⁰⁴ Gazali, a.g.e. c.4, s.133.

⁴⁰⁵ Bakara 2/45.

‘‘Ey iman edenler! Sabredin. Sabır yarışında düşmanlarınızı geçin. (Cihat için) hazırlıklı ve uyanık olun ve Allah'a karşı gelmekten sakının ki kurtuluşa eresiniz.’’⁴⁰⁶Elmalı'ya göre sabır üç derecedir. Musibete sabır, itaat etmekte sabır ve mücadele ve imtihan mevkilerinde düşmanların sabrının üstüne çıkmaya ve nefislerinin arzularını yenmeye çalışılmasıdır.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

‘‘Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla, bir de mallar, canlar ve ürünlerden eksilterek deneriz. Sabredenleri müjdele.’’⁴⁰⁷İnsan ruhen ve beden en nefsin i terbiye etmezse, sabır ve tahammüle, kararlı ve metin olmaya alışamamaktadır.

Elmalı'ya göre sabredenlerin günahlarını Allah tamamen örtmektedir. Onları rahmetiyle öyle mükâfatlandırmaktadır.⁴⁰⁸

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ

‘‘Sonra da iman edenlerden olup birbirine **sabır tavsiye edenlerden**, birbirine merhameti tavsiye edenlerden olanlar var ya, işte onlar Ahiret mutluluğuna erenlerdir.’’⁴⁰⁹ Elmalı'ya göre zor bir günde bir yetime veya çaresize yemek yedirmek suretiyle can kurtaran, bunlara gücü yoksa iman edip de birbirine sabır ve merhamet tavsiye etmek suretiyle teselli ve kalp kuvveti vermeye çalışan mü'minler, kendilerine ve başkalarına uğurlu kimselerdir.⁴¹⁰

Kur'an insanın sadece sabretmesini değil, aynı zamanda başkalarına da olumsuzluklara, her türlü engele, zorluğa, belaya, musibete sabırla direnç göstermesini tavsiye etmektedir. Bu ayette görmekteyiz.

⁴⁰⁶ Al-i İmran 3/200.

⁴⁰⁷ Bakara 2/155.

⁴⁰⁸ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e. cilt1, s.542.

⁴⁰⁹ Beled 90/17.

⁴¹⁰ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, A.g.e. Cilt 9, s.249.

Aynı zamanda ayet insanlığın bütün vasıflarını içinde toplamıştır.

Sabır, insana dayanma gücü vermekte, eylem ve ilim hususundaki hedeflerini gerçekleştirmek için gayret sarf etmeyi öğretmektedir. Sabırlı olan bir kişi aynı zamanda iradesi kuvvetli olan biridir. Zorluk ve engelle karşılaşsa dahi gücü zayıflamaz ve kararlılığından bir şey kaybetmez.

Enfal suresinin 65. Ayetinde sabrın bir güç kaynağı olduğunu ve Allah'ın onunla zafer ihsan ettiği anlaşılmaktadır.

Nitekim ayette sabırlı yirmi kişinin yüz kişiye galip gelebileceği gibi yüz kişi de bin kişiye üstün gelebileceği anlaşılmaktadır. Ayetten anladığımız gibi, başarı ancak sabırla elde edilmektedir.

وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ

”Eğer ceza verecekseniz size yapılanın misliyle cezalandırın. Eğer sabrederseniz, elbette bu, sabredenler için daha hayırlıdır.”⁴¹¹ Kur'an'da insanın kötülük yapana misli ile mukabele etme hakkı olduğu anlaşılmaktadır.⁴¹² Ama Allah bizlere kötülüğün bağışlanmasını ve sabredilmesini tavsiye etmektedir. Nitekim sabır ise sadece Allah'ın yardımıyla mümkün olur.⁴¹³

Hud Suresinin 11. Ayette ancak sabredenlerin nankörce davranışlardan uzak olabileceğine işaret eder.

إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ

”Ancak (musibetlere) sabredip güzel iş yapanlar böyle değildir. İşte onlar için bir bağış ve bir büyük mükâfat vardır.”⁴¹⁴

⁴¹¹ Nahl 6/126.

⁴¹² Nahl 6/126.

⁴¹³ Nahl 6/127.

⁴¹⁴ Hud 11/11.

Yine Elmalı'ya göre ise sabreden, sıkıntıdan dolayı ümitsizliğe düşmeyen, nimetlerden dolayı şımarıp kibre kapılmayan, her halde de sabreden ve salih amel işleyenler için büyük bir mağfiret ve ecir bulunmaktadır.⁴¹⁵

“.... Çalışanların mükafatı ne güzeldir! Onlar, sabreden ve yalnız Rablerine tevekkül eden kimselerdir.”⁴¹⁶

Sabredenler sonunda kazanacaklardır. Nitekim zorluklar kolaylıkların gelmesini engellemektedir. “Onların söylediklerine sabret ve onlardan güzellikle ayrıl.”⁴¹⁷

Sabır kararlılık sahibi elçilerde bir erdemdir. Kur'an o elçilerini örnek göstererek Resulüne de aynı şekilde davranmasını tavsiye etmektedir.⁴¹⁸ İnsan Allah'tan gelen musibetlere karşı sabretmek zorundadır. Nitekim ayette,

“وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ” *Başınıza her ne musibet gelirse kendi yaptıklarınız yüzündendir. O, yine de çoğunu affeder,*⁴¹⁹ buyurmaktadır. İnsanın başına gelen musibetlerin insanların kendi hatalarının sonucu olarak görülmektedir. Hz. Yakup (as) sabır ile Allah'tan yardım dilemenin güzel bir örneğidir.⁴²⁰

قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبِرْ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ
“(Babaları) dedi ki: «Hayır, nefisleriniz sizi (böyle) bir işe sürükledi. (Bana düşen) artık, güzel bir sabırdır. Umulur ki, Allah onların hepsini bana getirir. Çünkü O çok iyi bilendir, hikmet sahibidir.”⁴²¹

⁴¹⁵ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, A.g.e. cilt 4, s.579.

⁴¹⁶ Ankebut 29/58-59.

⁴¹⁷ Müzemmil 73/10.

⁴¹⁸ Ahkaf 46/35.

⁴¹⁹ Şura 42/30.

⁴²⁰ Yusuf 12/83.

⁴²¹ Yusuf 12/83.

Kendisi Hz. Yusuf'tan yaklaşık otuz yıl boyunca hiç haber alamamasına rağmen bu duruma sabretmiştir. Olaya sabır ve tevekkül ile yaklaşmış ve Hz. Yusuf'un hayatta olduğu ümidini hep içinde taşımıştır. Allah'a yönelerek dua ile bütünleştirdiği sabır O'nu umduğu en hayırlı neticelere ulaştırmıştır.

''Kardeşleri, "Yoksa sen, sen Yûsuf musun?" dediler. O da, "Ben Yûsufum, bu da kardeşim. Allah bize iyilikte bulundu. Çünkü, kim kötülükten sakınır ve sabrederse şüphesiz Allah iyilik yapanların mükafatını zayi etmez" dedi.'' Kim fenalıklardan sakınır, zahmete katlanırsa, kesinlikle Allah sabredenlerin ve iyilik yapanların sevaplarını kaybettirmeyeceği ifade edilir.

Sabır, yüce Allah'ın kullarına farz olan buyruklarından birisidir. Sabır, kolay değildir, zordur, zor olduğu kadar da faziletlidir. Bu sebeple Kur'an'da sabredenlere çeşitli mükafatlar verildiği ifade edilmektedir.⁴²²

Elmalı'ya göre Allah sabredenlerle beraber olduğu için, sabredenlere zafer ihsan etmektedir.⁴²³ Aynı zamanda güçlükler karşısında yılmama ve gücü yitirmeme için her türlü güçlüğe sabredilmesi gerektiğini anlaşılmaktadır.⁴²⁴

*''Sizin yanınızdaki tükenir, Allah katında olan ise kalıcıdır. Elbette sabredenlere, yapmakta olduklarının en güzeliyle mükafatlarını vereceğiz.''*⁴²⁵

*''Sonra şüphesiz ki Rabbin, eziyete uğratıldıktan sonra hicret eden, sonra Allah yolunda cihad edip sabreden kimselerin yanındadır. Şüphesiz Rabbin bundan sonra da çok bağışlayandır, çok merhamet edendir.''*⁴²⁶

⁴²² Al-İmran 3/146, 125; Enfal 8/46.

⁴²³ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, A.g.e. cilt4, s.259.

⁴²⁴ Nahl 16/96, 110.

⁴²⁵ Nahl 16/96.

⁴²⁶ Nahl 16/110.

‘‘Onlar, sabreden ve yalnız Rablerine tevekkül eden kimselerdir.’’⁴²⁷ Sabır vasfının, mü’minin bir sıfatı olduğunu ayetlerde anlamaktayız.⁴²⁸ Nitekim sabır, inkarcılar ve inananlar arasında ince bir çizgi belirler. Bu çizgi inkarcılar da bulunmayan, fakat inananların Allah’a olan güvenlerinden dolayı zorluklara katlanmalarıyla belli olur.⁴²⁹ Ayetlerde gerek itaate ve gerek günahlara sabreden erkekler ve kadınlar zikredilmekte ve aynı zamanda mükâfatlandırıcakları dile getirilmiştir.⁴³⁰

Allah sabredenleri sırf bu dünya için değil, aynı zamanda ahiret için de müjdeler.

Hz. Hamza şehit edilip parçalanmıştı, Peygamberimizin de yüreği parçalanmış ve çok üzülmüştü. Ayet geldi ve ‘‘Sabret, üzülmeye, kaygılanma ve ihsanda bulun iyilik yap’’, diye teselli etti. ‘‘Sabret! Senin sabrın ancak Allah’ın yardımı ile dir. Onlardan yana üzülmeye. Tuzak kurmalarından dolayı da sıkıntıya düşme.’’⁴³¹

Sabır ve olgunluğu göstermeyenler, aceleci ve telaşlı davranışlarının sonucunda kendilerine güven duygularını kaybetmektedirler. Böylelikle her olaya ümitsizlik ve karamsarlık duyguları içinde yaklaşmaktadırlar. Hayat onlara katlanılması güç bir hal olmaktadır. Nitekim Kur’an’ın insanları, bu tür zorlukların üstesinden gelebilmek için uğraş vermeye ve aceleci davranıp kendi kendine güçlük oluşturmak yerine, sabırlı olmaya çağırdığı görülmektedir.

‘‘Ey iman edenler! Sabrederek ve namaz kılarak Allah’tan yardım dileyin. Şüphesiz ki Allah sabredenlerle beraberdir’’⁴³² Sabredip Allah’a güvenen insan ümitsizliğe

⁴²⁷ Nahl 16/ 42.

⁴²⁹ Hilal, Yeşilyurt, Kuran’da Sabır Kavramı, AÜİF, L.T., Ankara 2008, s.15,

⁴³⁰ Elmalî Muhammed Hamdi Yazır, Cilt 6, s.345; Mü’min 23/111; Ahzap 33/35; Furkan 25/75.

⁴³¹ Nahl 16/127.

⁴³² Bakara 2/153.

kapılmaz, geleceği karanlık görmez, endişelerinden sıyrılır, kendini çabuk toparlar, ruhen ve bedenen güç kazanır.⁴³³

Haris el Muhasibi sabır etmeye yönelik şunları söylemektedir: *''Allah'ın vereceği sevap için sabrettiğini ve sabredenlerin Allah katındaki değerinin ne kadar üstün olduğunu bilsen, bu bilgi kalbinde yer etse işte o zaman sabra tahammül edersin, bütün o sıkıntılar gözünde küçülür, hepsinin üstesinden gelmek sana kolay gelir.*''⁴³⁴

Kur'an-ı Kerim insanın başına gelen her türlü zorluk, darlık, sıkıntı, bela ve musibete göğüs germesi ve sebat etmesini istemektedir.⁴³⁵

Sabır hayatın bir gereği olarak ortaya çıkmaktadır. Çünkü hem günlük hayatta hem de ibadetlerde ona ihtiyaç olunmaktadır. Allah savaş ve diğer zamanlarda zorluklara, sıkıntılara, bela ve musibetlere göğüs gerenleri övmüş⁴³⁶, müminlerin birbirlerine daima sabrı tavsiye etmelerini istemiş⁴³⁷ ve sabredenlere hesapsız mükafaat vereceğini beyan etmektedir.⁴³⁸

Sabır sonuca değil şimdiye odaklanmaktır. İnsan bir an önce sonuca ulaşmak istemekte ve bundan dolayı sabırsız davranmaktadır. Sabırsızlık ise stres üretir ve insanın vücudunun sinir sisteminin gerilmesine neden olmaktadır. Hayatta olup biten herşeyi planlayan Allah'dır, aceleci olmayı veya sabırsız davranmayı gerektirecek hiçbir neden yoktur. Sabır bir kötülüğe katlanmak değildir, aksine doğru yolda direnmektir. Allah Resülü (s.a.v.): *''Sabır ayında ve her ayda üç gün oruç tutmak, göğüsteki kini, düşmanlığı ve vesveseleri giderir''*⁴³⁹ diye buyurmuştur. Oruç irade ve

⁴³³ Bakara 2/153.

⁴³⁴ Haris el Muhsaibi, *Riya ve Korunma Yolları*, İstanbul, Polen Yayınları, 2005, s.100.

⁴³⁵ Lokman 31/17.

⁴³⁶ Bakara Suresi 2/177.

⁴³⁷ Asr Suresi 103/3.

⁴³⁸ Zümer Suresi 39/10.

⁴³⁹ El Müsned, 5/154.

sabır eğitimidir. İnsan nefisini sabra alıştırmalıdır ki acıları defetmek daha kolay olsun. Aynı zamanda sabır, Mü'minin özelliklerindendir sabır.⁴⁴⁰ Hz. Muhammed'e de sabırlı olmasını Kur'an öğütlemiştir.⁴⁴¹

Taha suresinde Hz. Adem'e sabredip, beklemesi gerektiği söylenmiş ama Hz. Adem bunu unutup sabredemeyip söylenenin dışına çıkmıştır. Bu davranışı ise insanoğlunun cennetten ayrılmasına neden olmuştur. Başarı yolunda sabır bulunması gerekir. Ancak sabırsızlığı istekle karıştırmamak lazım. Nitekim şiddetli istekte mücadele değil, özlem bulunmaktadır.

3. 4. Sabrın Faydaları

Sabır, şikayeti terk etmektir. Böylelikle insanda sıkıntı ve huzursuzluklarla olumlu başa çıkma süreci desteklenmektedir. Olumlu başa çıkma süreci ise ruhsal çöküntüye karşı da koruyucu bir etki yapabilmektedir. Sabreden kişi, depresyon, stres, ve düşük hayat kalitesine sebep olan duygusal zayıflık durumlarının olumsuz etkilerinden kurtulmaktadır. İnsanın sabrederek başına gelen felaketler karşısında ayakta durabilmesine yardımcı olmaktadır. Diğer taraftan kişinin inandığı değerler uğruna mücadele ederken karşılaştığı engeller karşısında, ruhen çöküntüye uğramasını engelleyen bir hal olup aksine kişiyi dinamizme sevk etmektedir.⁴⁴²

Sabır insana özgüven gibi psikolojik güçleri kazandırdığı için, korku ve kaygı düzeyini en aza indirilmektedir. Sabır insanın çeşitli hastalık ve zararlar karşısında metin olmasını, dünyanın çekici cazibesi karşısında istikametini bozmamasını

⁴⁴⁰ Hacc 22/35.

⁴⁴¹ Yusuf 11/115.

⁴⁴² Hülya Alper, İmanın Psikolojik Yapısı, Rağbet Yay,2. Baskı, İstanbul 2007, s.107.

sağlayan en büyük erdemdir.⁴⁴³ Sabırsızlıkta ise özlem değil mücadele bulunmaktadır. ‘*Sabır ve şükürle varoluşsal kaygılarını ve depresif duygularını en aza indirmeyi başarabilen bi insan için sabrettiği ve teslimiyet gösterdiği anda hissedilen sevgi, güven, ilahi isim ve sıfatlarla bütünleşme oranına göre sabır eylemi, kişinin kaygı ve fobileri de tedavi ve terapi edilebilir. Böylesine bir korku; ancak ruha güven, şefkat, ilahi ve manevi bütünleşme hissi verilerek tedavi edilebilir*’⁴⁴⁴

Nitekim insan sabırla sorunlarını ve sıkıntılarını çözdüğü sürece, her zaman rahat ve mutlu olmaktadır. Sabır insanı ruhen olgunlaştırır, güçlendirir ve geliştirir. Sabreden bir Mü'min ruhsal çöküntüye düşmez.

4. Tövbe

4.1. Tövbenin Sözlük ve Terim Anlamı

Rağıb el-İsfâhani tövbeyi; ‘*pişmanlık duyup Allah’a dönme ve samimiyet duyguları içinde iyi davranışlarda bulunma*’ olarak ifade etmektedir. Tövbenin anlamı ise ‘*en güzel şekilde günahı terk etmek*’ tir.⁴⁴⁵ T-v-b kökünden türeyen tövbe kavramı sözlükte, dönmek, dönüş, geri gelmek gibi anlamlara gelmektedir.

İnsan yapmış olduğu günahlarından dolayı kusurlu olduğunu itiraf edip Allah’tan bağışlanmayı dileyecek, tekrar günaha dönmemeye kesin kararlı olarak iyi işler yapacaktır. Tövbe, pişmanlık ve Allah Teâla’ya dönmektir. Tövbenin asıl hedefi, Allah dışındaki her şeyden Allah’a dönmektir. O’nun dışındaki her şeyden Allah’a sığınmaktır. Bağışlanma, kendimizi geçmişin etkisinden kurtarmak, geleceği

⁴⁴³ Muhsin Demirci, a.g.e. s. 244.

⁴⁴⁴ Esma sayın, a.g.e. s.142.

⁴⁴⁵ Rağıb el-İsfâhani, ‘*tvb*’ md., a.g.e.

daha akılcı yoldan yenilemiş umut ve inançlarla karşılamaktır.⁴⁴⁶ Haris el Muhsabiyi'ye göre tevbe ise temizlenip arınmaya ve kalbin nurlanması için tek yegane yoldur.⁴⁴⁷

4.2. Gazali'ye Göre Tövbe

Gazali'ye göre tövbe üç unsurdan oluşmaktadır. Bunlar ilim, hal ve fiildir. Onun amacı bir yandan tövbeyi işlevsel hale getirmek ve aynı zamanda da insanın hayatında dini etkin bir güç olarak yerleştirmek gayesini taşımıştır.

Gazali tövbenin çeşitli tanımlarını yapmıştır. Ona göre tövbe, günahın Allah'tan uzaklaştıran tehlikeli bir davranış olduğunu bilmektir. Nitekim insanın işlediği günahlar biriktikçe ve çoğaldıkça insan Allah'tan uzaklaşır.

Diğer bir tövbe tanımında ise Gazali yapılan hatadan dolayı sevgilinin kaybedilmesi neticesinde kalpte meydana gelen pişmanlık hissinden bahseder.

Kısacası Gazali'nin tövbe tanımlarına baktığımızda, günahın son derece zararlı olduğu bilinci içerisinde kalpte duyulan acı ve üzüntüyle birlikte işlenen günahı hemen terk etmektir. Aynı zamanda hayatın geri kalan kısımlarında günah işlememeye azmetmek ve iyilik yönlerini öne çıkararak geçmişini telafi etmeye çalışmak olduğunu söylemek mümkündür.

Yine Gazali'nin tanımlarına baktığımız zaman insanın günahın hemen ardından tövbe etmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Nitekim insan günah işledikten sonra her an

⁴⁴⁶ Öznur Özdoğan, a.g.e. s. 125.

⁴⁴⁷ Haris el Muhsabi, a.g.e. s.190.

ölümle yüzleşebileceğini unutmamalı ve işlediği günahın ardından tövbesi için acele etmesi gerektiği anlaşılmaktadır.

Özetleyecek olursak, Gazali'ye göre tövbenin, bilgi, pişmanlık ve eylem açısından üç unsurdan oluştuğu anlaşılmaktadır. Bu süreç esnasında o, Allah'ın merhameti ve bağışlamasını kabul etmekle birlikte özellikle günah ve cezaya dikkat çektiği anlaşılmaktadır. Bundan dolayı kendisi Allah katında tövbenin makbul olması ve cezadan kurtuluş için işlenilen günahın telafi edilmesi gerekliliğine vurgu yapmaktadır. Böyle bir yöntem izlemesinin temel nedeni ise, insanların dine karşı gevşek bir tutum sergilemelerini engellemek ve hassas davranmalarına yöneltmektir.

4.3 Ayetler Işığında Tövbe

Kuran'da tövbe, hem Allah hem de insan ile ilişkili olmak üzere her iki yönü de ifade edecek şekilde kullanılmıştır. Ayetlerde Allah'ın ilk insandan kıyamete kadar bağışlanma dileyen tüm insanları sürekli olarak affettiğini ve affedeceğini⁴⁴⁸, bunu çokça yaptığını ve sonsuz merhametini göstermektedir.

Allah'ın Gaffar⁴⁴⁹, Gafur⁴⁵⁰, Afuv⁴⁵¹, Halim⁴⁵², Kerim⁴⁵³, Rahman ve Rahim⁴⁵⁴ isimleri ve Tövbe suresi dışındaki Kuran'da ki bütün surelerin Rahman ve Rahim isimlerini içeren besmele ile başlaması da Allah'ın bağışlayıcılığı ve merhametinin büyüklüğüne işaret etmesi bakımından önemlidir.

⁴⁴⁸ Bakara 2/37, 54, 187, ; Tevbe 9/117; Müzemmil 73/20.

⁴⁴⁹ Sad 38/67; Zümer 39/5.

⁴⁵⁰ Yusuf 12/98; Hicr 15/49.

⁴⁵¹ Hacc 22/60; Mücadele 58/2.

⁴⁵² Bakara 2/225; Al-i İmran 3/155.

⁴⁵³ Mü'minun 23/116; İnfitar 82/6.

⁴⁵⁴ Fatıha 1/2.

İnsan büyük küçük her türlü günden vazgeçerek samimi bir şekilde⁴⁵⁵ Allah'tan bağışlanma dilemesi⁴⁵⁶ ve aynı zamanda hayatının geri kalan kısımlarında işlediği günahlardan uzak kalmaya gayret etmesi tövbenin anlamlılığı açısından büyük önem taşımaktadır. Tövbe aynı zamanda iyi bir Müslüman'ın karakteristik özelliklerindendir⁴⁵⁷ ve Allah'ın sevgisini kazandırır.⁴⁵⁸

Allah susuzluğu gidermek için suyu yarattığı gibi isyan ve günahın kefareti olarak da itaat ve sevabı yaratmıştır.⁴⁵⁹ Tövbe, yalnızca yapılan bir hatadan pişmanlık duyup, Allah'tan af dileme değil, aynı zamanda sürekli dua ve istiğfar ederek temizlenme gayretidir. Allah'a müracaat ve O'na dönme kulluğudur. Bu bakımdan Kur'an mü'minlere *'hep beraber tevbe edin'*⁴⁶⁰ diyerek bu yönelişi haber vermektedir.⁴⁶¹ Aynı zamanda Hz. Adem'in, İbrahim'in, Musa'nın ve Hz. Muhammed'in tövbelerinden söz edilmektedir.⁴⁶² Bizzat Hz. Muhammed'in mağfiret talebinde bulunduğu haber verilmektedir.⁴⁶³ İnsanın ilk duyduğu pişmanlık, Hz. Adem ve Hz. Havva'nın cennette, yere inmeden meydana gelen pişmanlıklarıdır. Onlar Rabb'lerinin emrine karşı gelmiş, yasak ağaçtan yemiş, mahrem yerleri açığa çıkmış ve bundan dolayı pişmanlık duyup Allah'a yönelerek tövbelerinin kabulünü istemişlerdir. Hz. Adem yanlışını kabul edip, bağışlanmak istemiştir. İnsan Hz. Adem'den tövbe ile nasıl temizleneceğimize dair çok şey öğrenmektedir.

⁴⁵⁵ Tahrim 66/8.

⁴⁵⁶ En'am 6/54.

⁴⁵⁷ Tahrim 66/5.

⁴⁵⁸ Bakara 2/222.

⁴⁵⁹ Harun Işık, "Gazali'nin Tövbe Algısı", *bilimname*, XXIV, 2013/1, s.181.

⁴⁶⁰ Nur 24/31.

⁴⁶¹ Hüseyin Ece, *İslam'ın Temel Kavramları*, Beyan yay, s.720.

⁴⁶² Bakara 2/37, 128, Araf 7/143, Tövbe 9/117, Hud 11/112.

⁴⁶³ Nisa 4/106, Muhammed 47/19, Nasr 110/3.

Kişi işlediği günahın ardından işlediği tavır ile ya Hz. Adem'in arkasında durmakta veya şeytanın tarafında. Elmalı'ya göre onlar derhal durumu anlayıp hatalarını itiraf ve tevbe ve istiğfara teşebbüs ederek ilahi rahmete sığındılar. Denilmiştir ki, Adem beş şey ile mutlu olmuştur. Emre karşı gelmeyi itiraf etti, pişmanlık duydu, nefisini kötiledi, tevbeye teşebbüs etti ve rahmetten ümidini kesmedi. İblis ise beş şey ile mutsuz olmuştur. Günahını kabul etmedi, pişmanlık duymadı, kendini kınamayıp azgınlığını Allah'a bağladı ve rahmetten ümidini kesti.⁴⁶⁴ Allah'ın kabul edeceği tövbenin bilgisizlik yüzünden işlenip hemen arkasından pişmanlık duyulan günahların tövbesini kabul ettiği, fakat ölüm sırasında imansız tövbelerin işe yaramayacağını Kur'an'ı Kerim bize bildirmektedir.⁴⁶⁵

İnsanın duyduğu diğer pişmanlık ise Kabil'in kardeşi Habil'i öldürmesiyle işlediği cinayete pişmanlık duymasıdır.⁴⁶⁶

Salih amel bir ayette günahları giderdiği ifade edilirken⁴⁶⁷, diğer bir ayette kötülükleri iyiliklere çevirdiği belirtilmektedir.⁴⁶⁸ İnsan, Allah'ın arzusuna uygun olmayan davranışları için üzüntü ve pişmanlık duyarak bunları terk etmektedir. Kur'an her türlü kirden, zihindeki kötü düşüncelerden, kalpteki kötü duygu ve eğilimlerden, her türlü olumsuz tutum ve davranışlardan kişinin kendisini arındırmasını, tertemiz bir yapıya kavuşmasını istemektedir.

‘‘Allah tevbe sayesinde bağışlanma arzusuyla insanın kalbini yönlendirmekte; hatayı olumlu bir fiile dönüştürme isteğiyle onun düşüncelerini şekillendirmektedir. Bu

⁴⁶⁴ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, cilt 4, s.27.

⁴⁶⁵ Nisa 4/17-18.

⁴⁶⁶ Maide 6/30-31.

⁴⁶⁷ Hud 11/114.

⁴⁶⁸ Furkan 25/70.

durum, Allah'ın kula dönmesidir. Kul da, buna karşılık tevbe anlayışıyla kendini yeniler, umut duygusu içerisinde hayatına mana katmakta ve hatalı bir fiili olumlu bir karakter özelliğine dönüştürmektedir. Bu durum da, kulun Allah'a dönmesi ve tevbesi olmaktadır. Dolayısıyla kişi, tevbe sayesinde umutsuzluklarından, kaygılarından ve en önemlisi günahkarlık duygusundan sıyrabilmektedir.”⁴⁶⁹

Kur'an insanın yapısında iyi ve kötü eğilimlerin bulunduğunu, kötü eğilimleri kontrol ve baskı altında tutarak iyi eğilimleri ön plana çıkaranların kurtuluşa ereceğini, kendini kötülöklere kaptıranın ise zarara gireceğini bildirmektedir.

Nefse ve onu düzgün bir biçimde şekillendirip ona kötölük duygusunu ve takvasını (kötölükten sakınma yeteneğini) ilham edene andolsun ki, nefsinı arındıran kurtuluşa ermiştir. Onu kötölöklere gömüp kirleten kimse de ziyana uğramıştır.⁴⁷⁰ Ayetlerde Allah'ın tövbeyi kabul edip bağışladığını anlaşılmaktadır.⁴⁷¹

Necm suresi 32. ayetinde Allah'ın bağışlamasının çok geniş olduğu ifade etmektedir. Elmalı'ya göre Allah büyük günahlardan kaçınılınca küçük günahları affettiğı, tevbe edilince ise büyükleri de affettiğı ve Allah dilerse tevbesiz de affedebileceğini söylemektedir.⁴⁷² Nitekim ayette;

*“Şüphesiz yok ki ben, tövbe edip inanan ve salih ameller işleyen, sonra da doğru yol üzere devam eden kimse için son derece affediciyim.”*⁴⁷³

Yine Elmalı'ya göre tevbe, yaptığı kabahatin bir menfaatini görse de esasen onun çirkinliğini duyup tiksinierek vazgeçmektir. Kabahatlerden başka bir sebeple değil, sırf Allah'ın rızasına ters düşen bir kabahat oldukları için vicdanında pişmanlık

⁴⁶⁹ Esma Sayın, a.g.e S.61 .

⁴⁷⁰ Şems 7/10.

⁴⁷¹ Şura 25, Mü'min 3.

⁴⁷² Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e. cilt 7, s.347.

⁴⁷³ Taha 82; Kasas 67; Bakara 2/34-35; Bakara 2/222.

duyarak ve işlemekten dolayı şiddetli üzüntü hissederek ve bir daha çirkinlik yapmamaya azmedip vazgeçmek, nefsinı buna alıştıırıp hiçbir sebep ve engel karşısında dönmemeye karar vermekle olmaktadır.⁴⁷⁴

“.....Şüphesiz Allah çok tövbe edenleri sever, çok temizlenenleri sever.....”⁴⁷⁵

Elmalı’ya göre insanın ilk yaratılış gayesi bütün varlığıyla Allah’a yönelmek, onun arızalar ile kesintiye uğrayan rahmet ve lütfunu, öfke ve dalaletten uzak olarak tekrar iman akdini yenilemek suretiyle, kalp ile, söz ile ve fiille tevbe etmeli ve kurtuluşa dönmelidir.⁴⁷⁶ İnsan şeytana karşı mücadele etmelidir. Nitekim Hz. Adem’de kusurunu itiraf edip imanını arz etmektedir. İnsan Allah’a tevbe ederek ki günahları bağışlanır ve ayıpları örtölmektedir. Elmalı’ya göre bağışlanma isteme işi ancak iman ve salih amel ile mümkündür. O’na göre hak yolundan yüz çevirmiş olanlar yine hak yoluna dönmedikçe muratlarına eremezler. Allah’ın bağışlanma isteğine tevbe ile ulaşmak gerekmektedir.

“Rabbınızden bağışlanma dileyin; sonra O’na tevbe edin. Muhakkak ki Rabbim çok merhametlidir, (müminleri) çok sever.”⁴⁷⁷ Elmalı’ya göre, insanın günahı ne kadar çok olursa olsun, vazgeçip tevbe ederse, Allah’ın rahmetine ve sevgisine erebileceğini ifade etmektedir.⁴⁷⁸ Başka ayette ise insan işlediği günahıyla nefesine zarar vermiş olduğu anlaşılmaktadır.⁴⁷⁹ Nitekim Elmalı’ya göre günah ile insanın nefsi bozulmakta ve işlediği günahı kendi nefesine kazandırmış olduğunu

⁴⁷⁴ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e. cilt 8, s.182.

⁴⁷⁵ Bakara 2/222.

⁴⁷⁶ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e. Cilt1, s.339.

⁴⁷⁷ Hud 11/90.

⁴⁷⁸ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e. cilt 4, s.617.

⁴⁷⁹ Nisa 4/110.

söylemektedir. Çünkü onun zararını çekecek olan kendisidir. Her günah nefse bir hainliktir. O yüzden gûnahtan kaçınmak gerekmektedir.⁴⁸⁰

İnsanın hayat yolculuğunda yoldan sapmaması, saptığında ise istikametini tekrar bulabilmesi için Kur'an-ı Kerim bize rehberlik eder. Ayrıca insan yaptığı yanlıştan dolayı tövbe ederse, kulluktaki samimiyetini ortaya koymuş olur.

4.4 Tövbenin İnsan Psikolojisine Etkisi

İnsan hata yapan bir canlı olarak her zaman yanılabilir. Bilinçli olarak kişinin günah ve yasaklarda ısrar etmesi, tövbe edip Allah'a yakınlaşmasına vesile olmaktadır. Tövbe, ruh sağlığının anahtarı ve hastalıklar için bir terapi yoludur. Çünkü içerisinde umut, sevgi ve yenilenme bilinci bulunmaktadır. Nevzat Tarhan'a göre, *'İnsanın tövbe vasıtasıyla olumsuz düşünce, zevk ve tuzaklara karşı doğru işler yapma tercihini ortaya koyarak yaptığı ibadetler, ilahi hedeflere uygun olmaktadır.'*⁴⁸¹

İnsan yanlışlardan bir şeyler öğrenip, daha akıllı davranarak geleceğe doğru hatasız ilerlemelidir. Pişman olup bağışlanmayı içtenlikle istemelidir. Pişmanlık, insanın günahı hatırlaması, onu işlemekten üzüntü duyması, yaptığı işten dolayı kendisini kınayarak keşke bunu yapmasaydım diye nedamet duyma duygusundan meydana gelen bir reaksiyonel durumdur.⁴⁸²

Tövbe, bireyin günahkarlık ve suçluluk duygusuna kapılmasını önleyen, kapılmışsa bu duygudan kurtaran en önemli unsurdur. Daha da önemlisi ise, kişinin Allah'ın istemediği bir davranışta bulunması nedeniyle, Allah'la arasının açıldığı şuuru

⁴⁸⁰ Elmalî Muhammed Hamdi Yazır, a.g.e. cilt 3, s.87.

⁴⁸¹ Nevzat Tarhan, a.g.e.s.101.

varması ve Allah'ın rızasını kazanmak için bu hareketten vazgeçmesidir. İnsana yakışan davranış yaptığı suçu veya işlediği günahı kabullenmek ve af dilemektir. Nitekim suçu kabullenmek insani bir davranışken, suçunu başkasına atmak şeytanidir. Peygamberimiz bir hadis-i şerifinde *“Pişmanlığın tevbe olduğunu”* söylemiştir.⁴⁸³Mü'minin günahını itiraf etmesi, Allah'tan bağışlanma talebinde bulunması, ona tövbe ile yönelmesi, zihinde günah fikrini sona erdiren bir girişim olmasa dahi, nefsinde kendisine acı veren nedenlerden kurtuluşu sağlamaktadır. Mü'minin günahlarını hatırlaması, itiraf etmesi, Allah'tan bağışlanma talebinde bulunması, tevbe ile yönelmesi, onu stres ve ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olan günahı şuuraltına itmekten alıkoymasındır.

*“Tevbe, insanı Allah düşüncesi ve sevgisi dışındaki her durum ve şarttan kurtarmakta Allah'ın dışındaki her sevgiden ve her şeyden döndüğünü düşünerek kibre düşme tehlikesinden arındırmakta hatalara dönmeme kararlılığının yanı sıra onların olumsuz etkisini silerek iyi fiillere yönlendirmektedir.”*⁴⁸⁴

Tevbe hem beden hem de ruh sağlığının bir ön koşuludur. Allah dışında kalbe gelen düşünce ve hislerden kalbi arındırmakta ve böylelikle kalbi ruhsal bir tedavi sürecine koymaktadır. İnsanı günahkarlık ve suçluluk duygusunun yıkıcı etkilerine karşı etkilidir. Zehirli bir maddeyi yiyen bir kimsenin zarar görmemesi için zaman kaybetmeden midesini yıkamak gerektiği gibi, imanı zehirleyen unsurlar olan günahları da tevbe etmek suretiyle temizlemek gerekir. Aksi halde günahların kalpte meydana getirdiği kirlir birikerek kalpte kalın ve karanlık bir kir tabakası oluşturmaktadır.

⁴⁸³ Gazali, a.g.e c.4, s. 9-10.

⁴⁸⁴ Esma Sayın, a.g.e. s. 52.

“Tövbe ise, insanı yenilemekte ve olumlu karakter özelliğine yönlendirerek sürekli psikolojik ve ruhsal olarak onu inşa etmektedir.”⁴⁸⁵ Gazali’ye göre tövbe “sadece şehvetleri terk etme değildir. Aksine tevbe’nin tamamlanması, geçmişini tamamiyle telafi etmekle olacağını söyler. İnsanın peşinden sürüklendiği her şehvetten bir karanlık insanın kalbine yükselir. Nitekim insanın nefesinden berrak aynaya buharın yükseldiği gibi... Eğer şehvetlerin karanlığı birikirse, (kalp üzerinde) ‘REYN’ denilen pas olur. Nefesin buharının aynada biriktiği zaman lekeye dönüştüğü gibi,”⁴⁸⁶ Manevi temizlik denilince duygu ve düşüncedeki, inanç ve tutumlardaki, kısaca ruh hayatındaki temizlik kastedilmektedir. Buna kalp temizliği de denmektedir. Tövbe veya yeniden uyanma aşaması, psikanaliz ve dinamik psikoterapide hastanın kaygı, suçluluk veya eksikliklerinin farkına vardığı ilk aşamaya benzemektedir.⁴⁸⁷ İnsanın tövbe esnasında kendisiyle meşgul olması ise, kibir ve büyülenme duygularının yaşanmamasını sağlamaktadır.

5. Şükür

5.1. Şükür Kavramını Sözlük ve Terim Anlamı

Şükür kelimesi Rağıb El-İsfâhani’ye göre “nimeti tasavvur edip onu göstermek” anlamına gelmektedir. O’na göre küfür, nimeti unutmak anlamını kazanırken; şükür de nimeti açığa çıkarmak anlamına gelmektedir. O’na göre üç türlü şükür vardır. Nimeti hatırd tutmak kalple şükür, nimeti vereni övgüyle anmak dille şükür, nimet sahibine layık olduğu şekilde karşılık vermek organlarla şükürdür. İsfehani’ye göre Sebe suresinin 13. Ayetinde geçen, “Ey Davud ailesi! Şükür için

⁴⁸⁵ Esma Sayın a.g.e. Sayın, s. 57.

⁴⁸⁶ Gazali, a.g.e. 4.cilt, s.23.

⁴⁸⁷ Kemal Sayar, Sufi Psikolojisi, Timaş Yay, 9.baskı, İstanbul 2013, s.29.

çaba gösterin’’ mealinde üç tür şükre işaret edilmektedir.⁴⁸⁸ Aslen Arapçada (ş-k-r) kökünden türetilen şükür,’’verilen herhangi bir nimetten/hediyeden dolayı, bu nimeti/hediyeyi verene karşı söz, hareket ve ya kalp ile saygı göstermek, saygıyla karşılık vermek, nimet/hediye ve iyiliği anıp, sahibini övmek’’tir.⁴⁸⁹Türkçe’de Allah’a karşı minnettarlık için şükür, teşekkür ise insanlara karşı minnettarlık için kullanılmaktadır.⁴⁹⁰Şükür aynı zamanda inançlı olan insanların yaratıcı ile bağ kurmasıdır.

5. 2. Ayetler Işığında Şükür

Kur’an-ı Kerim’de Allah’ın nimetlerinden bahsedilmekte ve dolayısıyla Allah’a şükredilmesi gerektiğini bildirmektedir. Allah’a sırf dil ile şükretmek yeterli olmayıp, onun uygun bulduğu davranışları da gerçekleştirmek gerekir. Elmalılı’ya göre Allah, şükreden kullarına karşı sırf kendi lütfundan nimeti artırmakla karşılık vererek şükür muamelesi yapmaktadır. O’na göre bu muamelenin dünya ve ahirette kıymetinin ne kadar büyük olduğunu insan tasavvur bile edilemez.⁴⁹¹İnsan maddi ve manevi hayatında şükürle yükselmekte; vefasızlıkla alçalmaktadır.⁴⁹²Şükür bir duygu, bir ahlaki erdem ve bir alışkanlıktır aslında. Nitekim şükreden insanlar stresle daha kolay baş edebilmektedirler⁴⁹³

Robert Emmons ‘‘Şükür, mutluluğun kapısını açan anahtardır.’’ buyurmaktadır. Musibetler karşısında sabretmek insanın görevi olduğu gibi, nimetler karşısında da şükretmelidir. Şükredenlerle nankörlük edenlerin ayırt edildiği için nimetlerin

⁴⁸⁸ Ragıb El- İsfahani, ‘‘şkr’’ md.

⁴⁸⁹ Göcen, Gülüşen, Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü, Dem Yay, 2014, s.29.

⁴⁹⁰ Çağrı, M, ‘‘Şükür’’, TDV İ.A. 2010, c.39, s.259.

⁴⁹¹ A.g.e., Elmalılı, cilt 1, s.546; Bakara 2/158.

⁴⁹² Dr. Muhammed Bozdağ, Zihinsel Şifa, s.291.

⁴⁹³ Göcen, Gülüşen, s.37.

hakkını vererek insan şükretmek zorundadır. Kur'an'da daha ilk inen ayetlerden itibaren, insanlara nimet verenin Allah olduğu sürekli tekrarlanmaktadır.⁴⁹⁴ Yine ilk inen ayetlerden biri olan Kureyş suresinde Kureyş'e lütfunu hatırlatmaktadır.

Haris el- Muhasibi'ye göre tevbe nimetine karşılık şükretmek vaciptir. Nitekim böylelikle insan az dünya malı ile yetinir ve çok malın şükürünü eda edememekten korkar duruma gelmektedir.⁴⁹⁵

Bütün nimetlerin Allah tarafından bahşedildiğini bilmek, yerde ve gökte olan tüm varlıklara gelen nimetlerin sadece ve sadece O'nun kudretinde olduğunu anlamak ve hem sana gelen nimetler hem de başkalarına gelen nimetler nedeniyle Allah'a şükretmektir.⁴⁹⁶ Şükürü bilmek ve şükre şükürle karşılık vermek, şükretmeyi anlayabilmenin en önemli iki unsurudur.⁴⁹⁷ Nimetlere sabretmemenin Kur'an'daki adı "Batar"dır. "Batar" bir insanın nimeti ile azması ve şımarması demektir. Allah, nimetleri ile şımaran nice beldeleri ve toplumları helak ettiğini Kur'an'da haber vermektedir.⁴⁹⁸ Bu itibarla Allah, Müminlerin nimetlerle şımaran insanlar gibi olmamalarını istemektedir.

Şükür ise başlı başına bir ferahlık vesilesidir. Çünkü insanı huzurun gerçek kaynağı olan Allah ile irtibatlandırmaktadır. Şükür, huzuru da nimetleri de arttırmaktadır. Allah ayetlerde kullarından şükredenlerin az olduğunu ifade etmektedir.⁴⁹⁹

Kur'an birçok ayette Allah'a şükreden yani elindeki imkânları, maddi ve manevi değerlerin hepsini Allah'ın bir ikramı olarak bilen, bundan ötürü O'na her an minnettarlık duyması gerektiğinin bilincinde olarak Allah'ı daima hamd ile anan ve

⁴⁹⁴ Alak Suresi.

⁴⁹⁵ Haris-el Muhasibi, Tevbenin İlk Adımı, İlk harf yayınları, 2.baskı,2013 İstanbul, s.41.

⁴⁹⁶ Ankebut 29/17.

⁴⁹⁷ Gülüşen Göçen, a.g.e. s.41.

⁴⁹⁸ Kamer 54/35.

⁴⁹⁹ Sebe 13; Nisa 147-148-Al'imran 145 Zümer 39/7.

O'nun kendisine verdiği nimetleri gerektiğinde başkalarıyla paylaşabilen insanları çokça övmektedir.⁵⁰⁰ Aklın şükrü Allah'ı tanımak, kalbin şükrü ise kalp ile ona inanıp şirk unsurlarından kurtulmak ve bedenın yani sıhhatin şükrü ise Allah'a ibadet etmektir.

Huzursuzluk kaynağı olan şükretmemek ise şeytanın yoludur.⁵⁰¹ Şükretmemek karamsar düşünceleri üretirse, şükür ise ümitli düşüncelerin temelidir.

Nitekim insan şükrettikçe, hayatına umut dolu bakacaktır. Şükür saygı ile nefsi yola ulaştırmak suretiyle, nimeti verenin nimetini itiraf etmek demektir.⁵⁰² Allah Kur'an'da ;insanın kendisine saymaya kalksa sayamayacağı kadar nimetler verdiğini belirtmektedir.⁵⁰³ İnsan her halükarda şükretmelidir. Fakat şükür kıyasla olmamalıdır. Mevlana ne güzel söylemiş: *‘Başkalarının bahtıyarlığına imrenme! Çok kimseler vardır ki, senin hayatına gıpta ediyor.’* İnsan kendi bulunduğı hayata şükretmelidir. Nitekim sahip olunan hayatı bulamayanların olduğunu unutmamak gerekir. Hz. Süleyman, Allah'a şükretmenin örneklğini sunmuştur. O, mal ve mülk ile insanın Allah'a nasıl yaklaşabileceğini anlatmaktadır. Kaybetmekten kazanmaya doğru bir yol izlemektedir.⁵⁰⁴

‘Şükrederseniz size daha fazla veririm’⁵⁰⁵ ayetinde Gazzali fazlalık olarak zenginlik, duaya icabet, bağışlama ve tövbelerin kabulünde olacağını söylemektedir.⁵⁰⁶

⁵⁰⁰ Nisa 4/147-148; Ali İmran 3/145; Zümer 39/7.

⁵⁰¹ Araf 16/17.

⁵⁰² Al İmran 3/144-Zümer 39/66.

⁵⁰³ İbrahim 14/34.

⁵⁰⁴ Neml 27/19.

⁵⁰⁵ İbrahim 14/7.

⁵⁰⁶ Çağrııcı, M, *‘Şükür’*, TDV İ.A. 2010, c.39, s.261.

Kur'an'da Allah, hangi nimet, hangi mekan olursa olsun, hepsinin de Allah'tan olduğunu bilinmesini, Allah'ın hatırlanmasını ve kendisine şükredilmesini istemektedir.⁵⁰⁷ Nitekim Bakara 2/152: *''Öyleyse yalnız beni anın ki ben de sizi anayım. Bana şükredin, sakın nankörlük etmeyin.''* buyurmaktadır.⁵⁰⁸ Şükreden kimsenin kendisine ulaşmış olan nimeti hissetmesi ve bunları o nimete karşılık bir saygı vazifesi olarak yapması şarttır.⁵⁰⁹ Fatır⁵⁰⁹ ve Şura⁵¹⁰ suresinde Allah'ın şükredilen olduğu ve aynı zamanda şükürün karşılığını bol verdiği dile getirilmektedir. Kur'an'da insanın kötü huylarından, kötü eylemleri yapmaktan arınmasını anlatılmaktadır.⁵¹¹ Bu ise önce merkezde bulunan kalbe düşmektedir. Kalp temizliği tamamen insanın yapıp etmeleriyle alakalıdır. Şükür ise her şeyden önce kalpte olmaktadır. Allah'ı tanıyan bir kalp şükür etmesini de bildirmektedir. Nitekim Kur'an insana her nimetin sahibinin Allah olduğunu bildirir.⁵¹² Aslına bakılırsa şükretmek de bir nimettir. Allah kuluna şükretmeyi nasip etmiş ise o kul, elindeki nimetin şükürüyle devamını sağlayacaktır.

Nitekim Kur'an insana şükrettikçe nimetlerin artacağını bildirmektedir.⁵¹³ Ve aynı zamanda hikmet ve şükür ilişkisinden bahsedildiği anlaşılmaktadır.⁵¹⁴ Şükür için hikmetin gerekli olduğunu, hikmet verildikten sonra da bunun şükür gerekli kıldığını ortaya koymaktadır. Nitekim insan aklı ve bilgisiyle varlık adına ne varsa hepsinin Allah'a ait olduğunu ve bilinen her şeyin insana hizmet için yaratılmış olduğunu anlar ve Allah'a şükran borcu olduğunu fark etmektedir. Bu yüzden her insan,

⁵⁰⁷ Tegabun 64/17.

⁵⁰⁸ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, c. 1, s.530.

⁵⁰⁹ Fatır 35/30.

⁵¹⁰ Şura 42/23.

⁵¹¹ A'la 87/14.

⁵¹² Nahl 16/53.

⁵¹³ İbrahim 14/7.

⁵¹⁴ Lokman 31/12-14.

Allah’a olan şükürünü yerine getirmekle yükümlüdür. Ayette aynı zamanda insanın şükretmesinin kendine fayda edeceği gibi, onu terk edip nankörlük etmesi de kendi zararına olduğu vurgulanmaktadır.

Şükür, iyiliğin ve ihsanın nereden geldiğine düşünüp bilmek nimet vereni anlamak, tanımak sonra da bu bilmeyi bir takım hareketlerle göstermektir. Şükürü eda etmenin bir yolu da namazdır. Çünkü namaz şükürlerin toplamıdır. İnsan namaz kılariken, hem dil hem kalp hem de fiil olarak şükürünü yerine getirmektedir.

Sonuç olarak şükür, müminde bulunması gereken vazgeçilmez bir özelliktir. Şükür kavramını hayata geçirdiğinde insan hayatına anlam katar, yaşamın amacı ve gayesini kavranmaktadır. Böylelikle insan ruhen ve psikolojik olarak sağlıklı olmaktadır. İnsan dili, kalbi ve bedeni ile şükretmelidir. Çoğu zaman şükürü dini bir vecibe olarak düşünmektedir. Fakat bu dini bir görevden çok, insanı kemale erdiren, insanın yaşadığı hayata zenginlik katan ve aynı zamanda huzur veren bir erdemdir. Kur’an’da ayrıca Hz. İbrahim, Hz. Nuh ve Hz. Lokman çok şükreden peygamberler arasında yer almaktadır.⁵¹⁵ İnsanın Allah’ın nimetlerine şükretmesi gerektiği, ve şükrettiği takdirde Allah’ın onda razı olacağını ayetlerden anlaşılmaktadır.⁵¹⁶

Kur’an’da sabır ve şükür dört ayette birlikte geçmektedir. Böylelikle sabrın aynı zamanda şükretmek, şükretmenin de aynı zamanda sabır olduğunu anlayabiliriz.⁵¹⁷

Sonuç olarak diyebiliriz ki, şükretmek nimeti Allah’ın verdiğini bilmek ve bundan dolayı mutlu olup ona uygun davranmaktır.⁵¹⁸

⁵¹⁵ Nahl 16/120-121, İsrâ 17/3, Lokman 31/12.

⁵¹⁶ Nahl 16/47, Bakara 2/172, Zümer 39/7.

⁵¹⁷ İbrahim 14/5, Lokman 31/31, Sebe 34/19, Şura 42/33.

⁵¹⁸ Gülüşen Göçen, a.g.e. s.85.

5.3. Şükürün İnsan Psikolojisine Etkisi

Şükür, mutluluğu artırmada psikolojik ve sosyal olarak çok etkili bir faktördür. İnsan şükürü ifade edip yaşarken güç kazanmaktadır. Aynı zamanda şükretmek sorumluluk duymaktır. Şükür, kur'an ahlakının ön gördüğü en değerli vazifelerimizdendir. İnsan şükretmekle üzerinde olan sorumluluğu yerine getirdiği için huzurlu ve rahat olmaktadır. Kulun Allah'a şükretmesi onun verdiği nimetleri bilmesi ve bunu bizzat bulup yaparak, itaat ederek yerine getirmesi şeklinde olur.

Şükür kanaatkar ve ümit var olmayı öğretmektedir. Ümit ise karamsarlığı gidermekte, canlılık ve hayat vermektedir. Allah'a şükür, Allah'a güven ve teslimiyet hali, insan beyninin ruhsal durumunu düzenleyen salgıların artmasına neden olmaktadır. Bu salgılar da insanın savunma sistemini güçlendirmektedir. İnsanın olumsuzluklar karşısındaki direncini arttırarak destekleyici ve tamir edici bir işlev görmektedir.⁵¹⁹ Epikuros şunu söylemiştir; *"Elinde olmayanı isteyerek elindekini mahvetme, ama unutma ki şu anda sahip olduğun bir zamanlar hayal ettiklerin arasındaydı."* Şükürün en yaygın ve den en yerinde tanımı "bir kişilik özelliği oluşudur" şeklinde tanımlamaktadır. Örneğin Peterson ve Seligman (2004:56) kişilik özelliklerini sınıflarken şükür, bireyin yaşamına büyük anlam veren umut, neşe, maneviyat ve güzelliğinin takdir edilmesi gibi erdemlerin yer aldığı aşkınlık kategorisinde ele alınmıştır. Şükür bir duygu, bir tutum, bir ahlaki erdem, bir ruh hali ya da bir başa çıkma tarzı olarak ele alınmaktadır. Şükür "bir başkasının ahlaki karakterindeki güzelliği fark etme değerini anlama" olarak tanımlayan Seligman'a (2002:172) göre, şükür bir duygu olarak yaşamın kendisine duyulan hayranlık ve takdirin ifadesidir.

⁵¹⁹ Hüseyin Peker, a.g.e. s.84.

Maslow'a göre şükretmek veya takdir etmek gibi olumlu değerler, kişinin insanları hem de yaşanan insani durumları bencil olmadan değerlendirebilmesini sağlayan varlık değerleridir.⁵²⁰ Şükretmek aslında içinde bulunduğumuz durumun olumlu yanını, yani hayrını keşfedip teşekkür etmemiz anlamına gelmektedir. Şükür en güçlü sorun giderici, en etkili huzur vericidir. Şükür insandaki bütün sıkıntıları azaltmaktadır. Bütün sıkıntıların odağındaki biricik sorun vefasızlıktır, nankörlüktür. Nitekim insan gündelik hayatta bir çok sıkıntı ile karşılaşır ve bunlara sabır ile karşılık verirse sabretmiş olduğu gibi şükretmiş de olmaktadır. Fakat güzel şeyleri takdir edip, kızgınlığını giderip, nankörlüğü ve depresyonu yenerek, sıkıntılarını azaltmaktadır. İnsanın yaşadığı sıkıntılar kolay olmayıp, şükretmeyi engelleyebilir. Şükretmek insanın iyileşebilmesi için bir başlangıç olup, insanın geçmiş yaralarını iyileştirir ve geleceğe yönelik daha pozitif düşünebilmesini sağlamaktadır.⁵²¹

6. Takva

6.1. Takva'nın Sözlük Ve Terim Anlamı

Sözlükte ‘‘ *Allahtan korkma ve aynı zamanda dinin yasak ettiği şeylerden sakınıp buyurduklarını yerine getirme*’’ anlamında açıklamaktadır.⁵²² Oysa ki Allah'tan korkma değil ondan saygı duymaktır.

‘‘Takva’’ ve ‘‘ittika’’ kelimeleri, ‘‘v.k.y.’’ fiilinin masdarı olan ‘‘vikaye’’ den gelmektedir. Vikaye ise himaye altına almak korumak anlamına gelmektedir.⁵²³

⁵²⁰ Gülüşen Göçen, a.g.e. , s.64.

⁵²¹ Gülüşen Göçen, a.g.e. s.133.

⁵²² Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu Yayınları, 11. Baskı, Ankara 2001, Hazırlayan Şükrü Haluk Akalın, s.2254.

⁵²³ Şahin, Hatice, Kur'an'da Takva Kavramı, Etüt Yayınları, Samsun 2011, s.25.

Ragıb El-İsfehani takva kelimesinin ‘‘nefsi korktuğu şeyden koruma halinde kılmak’’ anlamına geldiğini belirtmektedir.⁵²⁴ Allah’tan uzaklaştıran her şeyden kaçınmak, nefsin kötü arzularını terk etmek, haramlara bulaşmamaktır. Kur’an ve hadislerde takva bazen sözlük anlamında, bazen da ‘‘Allah’ın emirlerine uyup yasaklarından kaçınarak azabından korunma’’ anlamında kullanılmaktadır.⁵²⁵

Muttaki takva sahibi anlamına gelmektedir. Ayetlerde takva sahiplerinin özellikleri anlatılmaktadır.⁵²⁶ Takvanın karşıtı ‘‘fücür’’, müttakinin karşıtı ise ‘‘facir’’dir.⁵²⁷

‘‘Fücür’’ Din veya dindarlık örtüsünü çekinmeden yırtmak, günaha dalmak, haktan batıla sapmaktır. Fücür, şehvet gücünün ileri dereceye varması, veya nefsin kişiyi şeriat ve ahlak ilkelerine aykırı işler yapmaya şevkeden özelliğı şeklinde de tanımlamaktadır. Allah yarattığı nefislere takvayı da fücuru da ilham etmektedir. Takva kelimesi, ‘‘koruma, esirgeme’’ anlamına gelen ‘‘Vikaye’’ kökünden türetilmiştir.

Fahreddin Râzi’ye göre ise ‘‘takva, şer’i örfte ve Kur’an’da, vâcibâtı (bütün dini ve ahlaki ödevleri) yerine getirmek, mahzûrattan (din ve ahlakın sakıncalı bulduğu tutum ve davranışlardan kaçınmaktır)’’⁵²⁸

6. 2. Ayetler Işığında Takva

Kur’an takva kavramını bir hayat tarzı, hem de insani değerlendirmede bir ölçüt olarak takdim etmektedir. İslamiyet, ırk, renk, bölge, sınıf ve mevkii üstünlükleri redd etmiş, tek bir ölçü olarak takva kavramını tanıtmaktadır. Takva;

⁵²⁴ Ragıb El-İsfehani, Müfredat, ‘‘vqy’’maddesi.

⁵²⁵ Uludağ, S, ‘‘Takva’’, TDV İ.A. 2010, c.39, s.484.

⁵²⁶ Bakara 2/2, Alimran 3/76, Maide 5/27, Araf 7/128, Enfal 8/34.

⁵²⁷ Uludağ, S, ‘‘Takva’’, TDV İ.A. 2010, c.39, s.484.

⁵²⁸ Mustafa Çağrııcı, İslam Düşüncesinde Ahlak, Dem Yayınları, İstanbul 2014, s.41.

insanın kendisini Allah'ın koruması altına koyarak ahirette zarar ve acı verecek şeylerden sakınması, ya da günahlardan uzak durması ve iyiliklere sarılmasıdır. Şüphesiz ibadet, takvanın kendisi değil, fakat takvaya götüren davranıştır. İbadet, ilahi emir ve yasakları yerine getirmek, takva ise zarar verecek davranışlardan sakınmaktır.

Takva sahibi olmak dünya ve ahirette sonsuz faydalar sağlamaktadır. Allah takva sahibi olanların velisi, olmaktadır.⁵²⁹

Bakara suresinin 197. Ayetinde, takvanın "en hayırlı azık" şeklinde nitelendirilmesi onun vazgeçilmezliğine işaret eder. İnsan böylelikle bedeninin ihtiyaçları olan maddi birikimlerden daha çok ruhunun ihtiyacı olan takvaya önem vermesi gerekir.

Kur'an birçok ayetlerde takvanın ahlaki ve insancıl içeriğini ifade eder. Fetih suresinin 26.ayetinde müşrik Araplarla Hz. Peygamber ve ashabı arasında bir mukayese yer alır. Buna göre müşrik Arapların kalbinde "cahiliye hamiyeti" vardır; Peygamber ve arkadaşlarının hasleti ise "sekinet ve takva"dır. Burada cahiliye hamiyeti, hilmin zıddı olarak öfke, gurur, kibir, saldırganlık, barbarlık ve saygısızlık ruhunu ifade eder. Bu durumda Hz. Peygamber ve müminlerin hasleti olan sekînet ve takvâ kavramları da "ağırbaşlılık, soğukkanlılık, tevazu, insanların şeref ve haysiyetlerine saygı" anlamını taşır.

A'raf suresinin 26.ayetinde ise yine takvânın haya ile ilişkisinden bahsedilir. Bu ayete göre takvâ, günah duygularını örtüp kapatan, bastıran bir koruyucu, ruhu bezeyen bir erdem şeklinde takdim edilmiştir. Yani elbise bedeni kapattığı, koruduğu ve süslediği gibi takvâ da hem ruhumuzun kötü duygularını örter hem de ruhumuzu

⁵²⁹ Hüseyin Ece, a.g.e. 681-684.

süsler. Böyle olunca takvâ sahibi kişinin kaba, haşin, haksız, isyankar, şehvet düşkün, aç gözlü, edepsiz ve hayasız olması düşünülemez.

Takvânın kibarlık erdemi olduğunu gösteren ayetler de vardır.⁵³⁰ Nitekim burada önemle vurgulanması gereken husus, takvânın tazim ve, hürmet, saygı gibi kelimelerle ifade edilen yüksek ahlaki fazilet için kullanıldığıdır. Takvâ kelimesinin zıddı olarak bütün kötülükleri ifade eden “fücûr” kelimesinin zıddı olarak kullanılmıştır.

Nefsin, insan ruhunun bütün yetenekleri ve işlevleri arasında iyi olanlarına “takva”, kötü olanlarına da “fücûr” denilmiştir.” Hemen ardından “nefsini arındıran kurtuluşa ermiştir” buyurularak açıkça takvâ bir ruhi arınma ve gelişme olarak gösterilmiştir.

Takvâ sahibi Müslümanın fiillerinde riya ve gösteriş olmaz, çıkar peşinde koşmaz, sabırlı, cesur ve kararlıdır. Çünkü Kur’an “Ey müminler, hep birlikte sabırlı ve kararlı olun; birbirinize sınıksız kenetlenin ve Allah’a saygılı olun ki kurtuluşa eresiniz” buyurur.⁵³¹

Yine Takvâ sahibi insan, Al-i İmran suresinin 133.-135. Ayetlerine göre cömerttir, öfkesine hakimdir, affedicidir, iyilik severdir; yanlışlıkların şuuruna varan, bilerek kötülük yapmakta ısrar etmeyen kimsedir. Nihâyet takvâ sahibi insan daima ve her konuda “en iyi” den yana olur. Bu en iyinin Kur’an’daki temel kavramı ise “el birr” kelimesidir.

Her ne kadar takvaya ait bir mana bir anlam yüklemeye çalışsak dahi, takva aslında bazen imandır, bazen tövbedir, bazen günahı terk etmektir ve bazen de ihlaslı olmaktır.⁵³² Peygamberler ümmetlerine “...Allah’tan sakının....” diye hitap

⁵³⁰ Bakara 2/189.

⁵³¹ Al-i İmran 3/200.

⁵³² Siraceddin Önlüler, Kalp Alemi, semerkand yayınları, 2008, s.43.

etmiştir.⁵³³Kur'an'da geçen ayette, mahşerde takva sahiplerine korku ve üzüntünün olmadığından bahsedilmektedir. *‘Bilesiniz ki, Allah'ın dostlarına hiçbir korku yoktur. Onlar üzülmeyeceklerdir de. Onlar iman etmiş ve Allah'a karşı gelmekten sakınmış olanlardır.’*⁵³⁴

Elmalı'ya göre takva sahiplerinde Allah korkusu her korkuyu silmiş olduğu için başka korku kalmamıştır, onlara müjdelere bulunmaktadır. İlerisi daha güzel olduğu için de geçmişle ilgili hüznüleri yoktur.

Onlar tam bir iman ile ilahi emirleri yerine getirmektedirler. Kendilerinden Allah rızasına aykırı bir durum oluşmaması için dikkat ederler, her türlü haramdan ve şüpheli şeylerden sakınmaktadırlar. Allah'a aykırı düşmekten sakındıkları için, ve O'ndan başka hiçbir şeyden çekinmezler. Böylelikle Allah'da onlara dost olur ve onlara artık ne korku vardır ne de hüznü. Dünyada da müjdelenmişlerdir, ahirette de.⁵³⁵

Ayetlerde Allah'a *‘ehl-i takva’* denmesi koruyan ve korunulan olmasından kaynaklanmaktadır.⁵³⁶ Ayetlerde, Allah'ın takva ehlini sevdiğini, onlarla beraber olduğunu⁵³⁷, onları koruyup yardım ettiğini anlamaktayız.⁵³⁸

İnsanın fıtratı hem takvaya hem de fücra aşına olmaktadır.. Yaratıcısı ona doğuştan iyiyi veya kötüyü ayırt etme yeteneği vermektedir. Kur'an'da müminlerin şeytandan, fitneden⁵³⁹, cehennemden⁵⁴⁰, kıyametten⁵⁴¹ kendilerini korumaları istenmektedir.

⁵³³ Şura 26/108, 179.

⁵³⁴Yunus 10/62-63.

⁵³⁵ Elmalı Muhammed Hamdi Yazır, cilt 4, s. 544.

⁵³⁶ Bakara 2/201, Alimran 3/191.

⁵³⁷ Bakara 2/194, Tevbe 9/36,123.

⁵³⁸ Alimran 3/76, Tevbe 9/4,7.

⁵³⁹ Enfal 8/25.

⁵⁴⁰ Alimran 3/131.

⁵⁴¹ İnsan 76/11.

Takva; Allah'ın emirlerine ve tavsiyelerine uymak, aksi düşünce ve davranışlardan sakınmak ve korunmaktır.⁵⁴²Kur'an bize Allah'tan sakınan kişilerin başarı elde edeceğini ve aynı zamanda Allah katında sakınan kişilerin en değerli olacaklarını da bildirmektedir.⁵⁴³

Şükürün gerçekleşebilmesi içinde Allah'tan sakınılması yani takva gereklidir.

Nitekim Kur'an şöyle buyurmaktadır: *''Andolsun, siz son derece güçsüz iken Allah size Bedir'de yardım etmişti. O halde Allah'a karşı gelmekten sakının ki şükretmiş olasınız.''*

*''Ey insanlar! Sizi ve sizden öncekileri yaratan Rabbinize ibadet edin ki, Allah'a karşı gelmekten sakınasınız.''*⁵⁴⁴

Maide suresinde takva ile iman arasındaki ilişkiye işaret edilmektedir.⁵⁴⁵Allah'ın hükümlerine saygı göstermek şüphe yok ki, kalplerdeki takvadandır.⁵⁴⁶ Ayetlerde takvanın kalplerde bulunduğu ve onların cennetlerde pınarlarda bulunacakları ifade edilir.⁵⁴⁷

6. 3. Takvanın İnsan Psikolojisine Etkisi

İnsan, dinde uyulması gereken bir takım esasları dikkate alıp, inanılana karşı görevlerini yerine getirmesi onun inancındaki samimiyeti göstermektedir. İman, duygu, düşünce ve davranışlarına yansıttığı ölçüde değer kazanmaktadır. Nitekim dini motivasyon, dini davranışa iten şeydir. Manevi kirlerin önlenmesi, ahlaki zaafların yok edilmesi ve aynı zamanda huzurlu, dengeli ve uyumlu ruhi yaşantını

⁵⁴² Talak 65/10.

⁵⁴³ Nur 24/52, Hucurat 49/13.

⁵⁴⁴ Bakara 2/21.

⁵⁴⁵ Maide 5/11, 57, 88.

⁵⁴⁶ Hac 22/37.

⁵⁴⁷ Hac 22/37; Zariyat 51/15.

yaşanması bakımından ibadetler en etkili vasıtalar. Takva, Allah'tan hakkıyla korkup sakınmak anlamına geldiği gibi, aynı zamanda din elbisesini giyip onunla kendini korumak, tehlikelerden sakınmak demektir. Takva aynı zamanda O'nun rızasına uygun olmayan davranış ve amellerden sakınmayı sağlamaktadır.

Takva ile örtünen, korunan nefisler, fücür ile açılır, sakınma duygusu yırtılır, koruyucu elbisesi kaybolmaktadır. Şems suresinde bu iki önemli olgunun yan yana zikredilmesi hem ilahi bir fitrata işaretler, hem de insanların takvayı takva bilip ona sarılmalarını, fücürü fücür bilip ondan uzaklaşmalarını tavsiye etmektedir.⁵⁴⁸ Takvalı insan aklını kullanarak iyi eylemlerde bulunacak, iyi eylemlerde bulundukça da iyiyi kötünden ayırabilme yeteneği artacaktır.⁵⁴⁹

Elbise insanı güzelleştirir ve insanların birbirlerine zarafet katar. Ancak burada özellikle vurgulanan takva elbisesi, insanı iyiye yöneltir, kötü olmaktan alıkoyar, dolayısıyla onun bütünüyle güzelleştiren, ahlaki olgunluğa ulaştıran bir elbise olarak tanıtılmaktadır. Bedene giyilen elbise, insanı soğuktan ve sıcaktan, olumsuz dış etkilere koruduğu ve onu süslediği gibi takva elbisesi de, insanı kötü duygu ve düşüncelerden, kötü davranışlara yönelmekten korumakta ve onu güzel ahlak ile süslemektedir.⁵⁵⁰

7. Tevazu

Tevazu; *'Nefsin kibir ve kendini beğenme dürtüsüne kapılmaması, bunun sonucu olarak insanları hor ve hakir görmemesidir.'*⁵⁵¹

⁵⁴⁸ Hüseyin ECE, a.g.e. s.211-212.

⁵⁴⁹ Süleyman Tuğral, Kur'an'da Değerler Sistemi, Ankara Okulu Yay, Ankara Ocak 2008, s.166.

⁵⁵⁰ Hüseyin Peker, a.g.e. s. 23.

⁵⁵¹ Esma sayın, a.g.e. 157.

Tevazu kibrin karşıtı olmaktadır. Kişinin başkalarını aşağılayıcı duygu ve davranışlarda bulunmamasını ifade etmektedir.⁵⁵²

7. 1. Ayetler Işığında Tevazu

Maide suresinin 54. Ayetinde ezile kelimesi tevazu anlamına gelmektedir. Bu ayette iyi toplumun niteliklerinden bahsederken tevazu kavramına da değinilmektedir. Peygamberimiz de yüksek mertebesine rağımen insanlara karşı hep alçakgönüllü davranmıştır. O hastaları ziyaret eder, cenazelere katılır ve kölelerin davetlerine icabet ederdi. Hz. Lokman'ın oğıluna nasihat verirken, tevazunun yüksek bir ahlaki erdem olduğına dikkat çekmektedir.⁵⁵³

Kişinn kendisini hiç kusuru yokmuş gibi görmesi, tevazuu ortadan kaldıran kibre sebep olduğı için Kur'an'da "Kendinizi temize çıkarmayın" denilmektedir.⁵⁵⁴

Tevazu sahibi insanlar Kur'an'da övölmektedir."Rahmân'ın kulları, yeryüzünde vakar ve tevazu ile yüröyen kimselerdir. Cahiller onlara laf attıkları zaman, "selâm!" der (geçer)ler."⁵⁵⁵

Hâlbuki tevazu duygusu, Hakk'ı üstün tutan ve O'na teslim olan bir ruhun yücelişiyle Allah'a insanlara ve bütün kainata yakın durmak ve onlarla bütün olmaktır."⁵⁵⁶

İnsanın nefsinin Hakk'ın huzurunda kulluk konumuna koymasını ve halka karşı şefkatli olup kibirli ve gururlu olmamasını nedeniyle kişi, hem Rabbine karşı hem de insanlara karşı güçlü Büyüklenmekten stres, tevazudan huzur doğmaktadır. Kibirli bir insan hayatın ağır yükünü taşımaktadır. Mütevazi olan insan ise herşeyin Allah'tan gelen

⁵⁵² Çağırcı, M, "Tevazu", TDV İ.A. 2011, c.40, s.583.

⁵⁵³ Lokman 31/18-19, İşra 17/37.

⁵⁵⁴ Necm 53/32, Nisa 4/49.

⁵⁵⁵ Furkan 25/63.

⁵⁵⁶ Esma sayın, a.g.e. s.162.

bir imtihan olduğunun farkına varır ve hayatın yükünü taşımaz. İnsan Allah'ın yüceliğinin ve kendi acizliğinin farkına varmakta ve onda tevazu duygusu oluşmaktadır.

7. 2. Tevazu'nun İnsan Psikolojisine Etkisi

Tevazu sahibi olmayan insan, kibirli, gururlu ve kendini bütün iyi duygulara kapattığı gibi kendinden ve bütün kainattan uzaklaşmaktadır.

Tevazu duygusu, insana Rabbiyle, kendiyle ve bütün kainatla bütünleşme ve barışık olma duygusunu kazandırır. Bu yüzden çatışma, yalnız kalma veya kendinden korkma hastalıklarında tevazu insana terapik bir etki olmaktadır.

“Tevazu duygusu, Hakk'a yakınlık ve teslimiyetle beraber insanın kendisiyle ve bütün kainatla bütünlük kurmasını sağladığı için onun içinde savaşılan zıt duygulara ve iç savaş cinsinde süren çatışmalara bir son vermektedir.”⁵⁵⁷ İnsanda tevazu bulunmazsa bu kibrin oluşmasına yol açmakta ve kibir insanın bütün güzel duygu ve düşüncelerini kapatmaktadır. Nitekim kibriyle nefsi övünür ve Allah'ın verdiği nimetleri unutmaktadır.

Tevazu bir güven ve sevgi besler.”⁵⁵⁸ Tövbe de Allah'tan bir özür dilemedir. Yanlıştan dönmek ve özür dilemek insana çok şey kazandırmaktadır. Birey öncelikle insan olduğunun farkına varmaktadır. Yanlışlıklar yapabileceğini kabul etmektedir. Üstünlük duygusundan kurtularak daha mütevazi olmaya yönelir. İnsana saygılı olma ve değer verme anlayışı gelişmektedir. İnsan daha dürüst olmaya ve güzel davranmaya yönelir. Yanlışlıklar yapmamaya özen gösterir ve daha dikkatli olur.

⁵⁵⁷ Esma Sayım, a.g.e. s.159.

⁵⁵⁸ Esma Sayım, a.g.e. s.164.

Kişi Allah'ı hatırlamakla kendi varlığının da ona bağılı olduğunu düşünerek kibirlenmeyip tevazu halini kendine huy edinmeye gayret edecektir.⁵⁵⁹



⁵⁵⁹ Süleyman Tuğral, *Kur'an'da Değerler Sistemi*, Ankara Okulu Yayınları, 2008, s.169.

Sonuç:

Çalışmamızdaki temel iddiamız Kur'an'ın insanın psikolojik sağlığını her yönüyle ele aldığıdır. İnsanın psikolojik sağlığı koruyup dengede tutabilmesi için, Kur'an'ın bize önerdiği çerçeve dahilinde hareket etmesi gerekir. Değerlerimizi dengede tutup tutmamak ise ruhumuz ve nefsimizle ilgili olduğu için, nefis ve ruh kavramları da ele alındı. Nefis ve ruh kavramlarını ele alırken İslam düşünürlerinin görüşlerine de bu konu hakkında yer verdik. Nefis kavramını Yunus Emre'nin görüşlerinde incelediğinde, insandaki bütün kötü huyların kaynağının nefis olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra tezimizde benötesi psikolojisini araştırıp, insanın kendini keşfetme süreci araştırılmıştır. Yine aynı zamanda psikolojik sağlık ve benötesi psikolojisini Mevlana ve Yunus Emre'ye göre ele alınmıştır. Yunus Emre'de benötesini anlamaya ilişkin aşkın yolculuğun temel bir amacı, Tanrı ile bir olma isteğidir. Kendisi hem içkin hem aşkın yolculuktan bahseder. Bu düşünce ile birlikte tezimizin çıkış noktası: "kendini bilen, Rabbin bilir" oldu. Böylelikle Yunus Emre'de sözü edilen içkin yolculuğa gereken önemi verir ve bunu bir yandan kendini öte yandan Tanrı'yı tanımaya yönelik bir araç olarak görür. Mevlana'nın görüşlerini incelediği zaman, onun da Gazali'de ki gibi holotorpik şuura yer verdiği anlaşılmaktadır. Ona göre tanrının verdiği ilahi ruh ile Tanrı'nın özünü ve güzelliğini kavramak kendini keşfetme sürecini hatırlatmaktadır. Kısacası hem Yunus Emre'nin, hem Mevlana ve Gazali'nin benötesi yaklaşıma olan katkıları görülmektedir. Tezin ikinci kısmında Kur'an'da geçen hastalıklar veya psikolojik dengesizliklerden bahsettik. Bu kısımda bazı davranışların ifrat veya tefrit boyutuna geldiğinde oluşan olumsuz davranışlardan bahsedilmektedir. Üçüncü bölümde ise Kur'an'da geçen değerler ele

alınmaktadır. Kur'an'da insan ruhunu etkileyen, yüksek düzeyde bir ruhsal aktivite bulunmaktadır. Kişinin vicdanını harekete geçirmekte, idrak ve düşüncesini uyarmakta, basireti aydınlatmaktadır. Bundan dolayı da stresle baş edebilmede en önemli etken inançtır. Kur'an şüphe, kuruntu ve ahlaki hastalıklar gibi manevi zaaflarımız için de bir şifadır. Huzurlu ve rahat bir psikoloji ise, ancak Kur'an'ın yaşanmasıyla mümkündür. Yaşam sürecinde hastalıkla baş edebilmek veya tedavi sürecin, huzurlu geçirebilmek için İslam dininin hayata ve insana bakış açısının kültürümüzün manevi değerleriyle bütünleştirerek hastalara sunulması önemlidir. Nitekim Kur'an'da Allah pek çok ayette iman edenlerin üzerine bir güven duygusu ve huzur indirdiğini bildirmektedir. Tezimizle birlikte insanın psikolojik sağlığa ulaşabilmesi için Kur'an-ı Kerim'de ki ayetleri rehber olarak almalıdır. Böylelikle insan yüreğindeki olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarını kesip, sevgi tohumunu ezmeye başlamaktadır. İnsan kendini bu tür dünyada oluşan hastalık ve sıkıntılardan ancak Kur'an ve Peygambere uyarak kendini koruyabilmekte olduğu anlaşılır. Dolayısıyla psikolojik sağlığa kavuşmak için bu tür hususlara dikkat edilmelidir. Kur'an, Hz. Muhammed'in hayatı ve Türk İslam düşünürlerinin görüşleriyle birlikte psikolojik sağlık için hem dinin hem de kültürün etkili olduğunu anlamaktayız. Psikolojik tedavilerin yanında maneviyatla yaklaşım çok daha tamamlayıcı olacaktır.

Manevi Bakım Uygulayan Kurumlara Öneriler

Günümüzde birçok kurumlarda manevi bakım hizmetleri uygulanmaktadır.

Gerek sosyal hizmetlerde, gerekse sağlık hizmetlerinde manevi bakım insanın fiziksel, psikolojik ve manevi ihtiyaçlarının giderilmesini sağlamaktadır. Kurumsal manevi bakım uygulamalarıyla resmi veya bireysel dini ihtiyaçların giderilmesi, aynı zamanda duygusal stres, üzüntü, korku gibi, psikolojik dengesizliklerin giderilmesi amaçlanmaktadır. Fiziksel ve psikososyal boyutun üstünde ve varolmanın daha ötesinde bir boyuta yönelik manevi bakımın önemi günümüzde kurumlar tarafından da kabul edilmektedir. Nitekim manevi bakım dini inançların yanında hayatın anlam ve amacını kavramayı sağlayan hisleri de içerir. İnsanın yaşamına anlam kazandırmada yardımcı olan manevi bakımın amacına uygun olarak yürütülebilmesi için, manevi bakım uygulayan kurumların göz önünde bulundurması gereken noktalar vardır. Bunlar ise kurumlar tarafından dikkate alındığında manevi bakım hizmetinin amacına daha uygun olarak işleyeceği düşünülür. Kur'an'da Psikolojik Sağlık adlı tezimin bu son kısmında manevi bakım uygulayan kurumlara önerilerimiz şunlardır;

1. Manevi bakım uzmanının;

- psikolojik danışma becerilerine sahip olabilir

-temel sağlık bilimine sahip

- hastalık psikolojisini kavramış

-etkili iletişim becerilerini kullanabilen ve aynı zamanda içinde bulunduğu toplumun dini ve kültürel değerlerini kavramış olabilir.

2. Manevi bakım hastayı inançlarından döndürmek veya asla bakış açısını değiştirmek olmamalıdır.
3. Manevi bakım uygularken, bireyin ifade ettiği manevi ihtiyaçlara yanıt verilmelidir.
4. Manevi bakım uzmanı ve hasta arasında güvenilir ve duyarlı ilişki kurulmasına dikkat edilmelidir.
5. Manevi bakım uzmanı, bakıma muhtaç kişinin manevi huzursuzluklarını, endişelerini, kaygılarını ve sapmalarını giderebilmelidir.
6. Manevi bakım uzmanı ve bakıma muhtaç kişi arasında samimi, güvenilir, ve duyarlı bir ilişki kurulmalıdır.
7. Bugüne kadar hastanede görev alan din görevlilerin olumsuz bir imajı oluşmuştur. Manevi bakım sağlayan kurumların, manevi bakım uzmanları hakkında bu tür olumsuz imajların oluşmamasında yardımcı olmalıdır.
8. Manevi bakım uzmanı dini literatüre hakim olmalı ve bakıma muhtaç olan kişilere olumsuz dini kavramlar kullanmamalıdır.
9. Manevi bakım uzmanı görevini yerine getirirken bir mucize beklercesine kişinin hemen iyileşip hayatını anlamlandırabileceğini asla beklememeli, sabırlı bir şekilde hareket edilmelidir.
10. Kurumlar manevi bakım uygulamalarının amacına yönelik olarak işleyebilmesi için olanakları eksiksiz sağlayabilmelidir, örneğin kurumda bir ibadet odasının bulunması gibi.



KAYNAKÇA

Abdurrahman Kasapoğlu, Kur'an'ın Psikolojik Tefsiri, *İ.Ü.İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Bahar 2011/2.

Akalın, Şükrü Haluk, *Türkçe Sözlük*, Türk Dil Kurumu Yayınları, 11. Baskı, Ankara 2001.

Akdemir, Salih, *Son Çağrı Kur'an*, 1.baskı, Ankara, Ankara Okulu Yayınları,2009

Akgül, Muhittin, *İdeal Toplum Açısından İsrâ Suresi*, 1. baskı, İstanbul, Yeni Akademi Yayınları, 2006.

Akpınar, Ali, “Kur'an'a Göre Müslümanın Gönül Dünyası: Kalbin Eylemleri ve Sorumluluğu “, Tasavvuf, *İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi*, yıl 6, sayı 15, 2005.

Akseki, Hamdi, *Namaz Surelerinin Türkçe Tercüme ve Tefsiri*, DİB Yayınları, 21. Baskı, sayı 25, Ankara 2012.

Alfred Adler, Çev. Kamuran Şipal, *İnsanı Tanıma Sanatı*, Say Yayınları,15. Baskı, İstanbul 2014.

-----, *Psikolojik Aktivite*, Çev. Belkıs Çoralcı, Say Yayınları, İstanbul, 1993.

-----, *Yaşam Sanatı*, Çeviren Kamuran Şipal,12. Baskı, İstanbul, Say Yayınları, 2013.

Ali Şeriati, *Dua*, 4. Baskı, Fecr Yayınları, terc. Prof. Dr. Derya Örs, Aralık 2013.

Alper, Hülya, *İmanın Psikolojik Yapısı*, 2.baskı, Rağbet Yayınları, Rağbet Yayınları, İstanbul 2007.

Atalay, Mehmet, *Kur'an'a Psikoloji İle Bakmak-Hz. Yusuf ve Hz. Musa Kıssaları Örneği*, 2.baskı, İstanbul, İz Yayınları, 2012.

Aydın, Hayati, *Kur'an'da İnsan Psikolojisi*, 2.baskı, Timaş Yayınları, 2000.

Aydüz, Davut, *Kur'an-ı Kerim'de Besinler ve Şifa*, 6.baskı, İzmir, Işık Yayınları, 2013.

Bilgili, Fatih Menderes, *Sistem Açısından Kur'an'da Kalp*, 1.baskı, Konya, Çizgi Kitabevi, 2014.

Bolay, Süleyman Hayri, *Felsefe Doktrinleri ve Terimleri Sözlüğü*, 10.baskı, Ankara, Nobel Yayın, 2009.

Bozdağ, Muhammed, *Zihinsel Şifa*, 1.baskı, İstanbul, Yediveren Yayınları, 2014.

-----, *Ruhsal Zeka*, 104.baskı, İstanbul, Nesil Yayınları, 2006.

Buladı, Kerim, *Kur'an'da Nankörlük Kavramı*, 1.baskı, İstanbul, Pınar Yayınları, 2001.

Cilacı, Osman, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, "Dua", c.9, İstanbul 1994.

Coşkun İbrahim, '*Nefsin mahiyeti ve Ölüm sonrası Durumu*', *Dicle Üniversitesi ilahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2, 2005, s.2-17

Çağrı, Mustafa, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, "Cimrilik", c.12, İstanbul 1993.

-----, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, "Haset", c.16, İstanbul 1997.

-----, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, "Hırs", c.17, İstanbul 1998.

-----, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, "Kibir", c.18, İstanbul 1998.

-----, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, "Şükür", c.39, İstanbul 2010.

-----, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, "Tevekkül", c.41, İstanbul 2012.

-----, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, "Ucb", c.42, İstanbul 2012,

Çatak, Adem, ‘*Mevlana Celaleddin Rumi’nin Nefs Anlayışı*’, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2012, Cilt 1, Sayı 1, s.218-232

Demirci, Muhsin, *Lokman Süresi ve Ahlaki Öğütler*, 3.baskı, İstanbul, Çamlıca Yayınları, 2012.

Dıraz, M. Abdullah, *Kur’an Ahlakı*, 2. baskı, İstanbul, İz Yayıncılık, 2002.

Dini Kavramlar Sözlüğü, “Gazap” D.İ.B. Yayınları, Ankara 2015.

Ebu Bekir Razi, Çev. Hüseyin Karaman, *Ruh Sağlığı, et- Tıbbu’r- Ruhani*, İz Yayıncılık, 2008 İstanbul

Ebu Zeyd Ahmed El-Belhi, *Beden ve Ruh Sağlığı Koruma Yolları ve Tavsiyeler*, 1.baskı, Ankara, Endülüs Kitap Yayınları, 2012.

ECE, Hüseyin K, *İslam’ın Temel Kavramları*, Beyan Yayınları, İstanbul, 2010.

Ekerim, Esma Sayın, *Namaz ve Karakter Gelişimi*, 2.baskı, İstanbul, İnsan Yayınları, 2006.

Erdoğan, Latif, *İman Ahlak Aksiyon*, 1.baskı, İstanbul, Nesil Yayınları, 2007.

El-Kindi, Yakup b. İshak, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, 1.baskı, Ankara, TDV Yayınları, 2012.

Frager, Robert, Çeviren İbrahim Kapaklıkaya, *Kalp Nefs ve Ruh* ,(heart, self ve soul), Gelenek Yayınları, 2014.

Fromm Erich, *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı*, Çeviren Yurdanur Salman/ Nalan İçten, 7.baskı, İstanbul, Payel Yayınları, 2008.

Gazali, *İhya-u Ulum’id-Din*, Merve Yayınları.

- Gordon, M, *Functional Health Partners, Nur-sing Diagnosis Process and Application*, Mc. Grow-Hill Book Comp. New York, 1982
- Göcen, Gülüşan, *Şükür-Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, 1.baskı, İstanbul, Dem Yayınları, 2014.
- Grof, Stanislav- Christina, *Manevi Kriz*, 1.baskı, İstanbul, Kaknüs Yayınları, 2011.
- Halis Özgü, *Psikoloji Dünyasının Üç Büyükleri: Freud Adler Jung*, Mart Yayıncılık, İstanbul 1994.
- Hall, J. *Spritiuality at the beginning of life*, Jo-urnal of Clinical Nursing 15, 804-810
- Haris el-Muhasibi, *Riya ve Korunma Yolları*, İstanbul, Polen Yayınları, 2005.
- , *Tevbenin İlk Adımı*, İstanbul, İlk Harf Yayınları, 2013.
- Höklekeli, Hayati, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, 1.baskı, Ankara, Ankara Okulu Yayınları, 2002.
- , *Psikolojiye Giriş*, 4.baskı, Bursa, Emin Yayınları, 2013.
- İbn Teymiyye, *Güzel Ahlak*, 1.baskı, İstanbul, Pınar Yayınları, 2013.
- Karacoşkun, Mustafa Doğan, *Kur'an Bağlamında Olumsuz Davranışlara Psikolojik Yaklaşımlar*, Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, cilt 9, 2005.
- , *Din Psikolojisi El Kitabı*, 1.baskı, Ankara, Grafiker Yayınları, 2012.
- Karagöz, İsmail, *Kur'an ve Hadisler Işığında Sabır ve İnsan*, Diyanet İlmi Dergi, cilt 38, sayı 1, Ocak 2002.
- Kasapoğlu, Abdurrahman, *Kur'an'ın Psikolojik Tezi*, İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Bahar 2011.

Kayaoğlu, Mehmet, ***Sorularla ve Örnek Vakalarla Öfke Kontrolü***, 1.baskı, İstanbul, Nesil Yayınları, 2014.

Kotku, Mehmed Zahid, ***Nefsin Terbiyesi***, 6.baskı, İstanbul, Server İletişim Yayınları, 2015.

Köse, Ali, ***Din Psikolojisi***, 1.baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2012.

KÖSE, Zeynep “***Hız. Mevlana’da Nefs ile ilgili Semboller***“, *Uluslar arası Mevlana ve Mevlevilik Sempozyumu Bildirileri -I*, Ekim 2007, s.170

Maslow, Abraham, Çev. Okhan Gündüz, ***İnsan olmanın Psikolojisi***, Kuraldışı Yayınları 2011.

Önlüer, Siraceddin, ***Kalp Alemi-Kalbin Salih Amelleri***, 7.baskı, İstanbul, Semerkand Yayınları, 2008.

Özdoğan, Öznur, ***Mutluluğu Seçiyorum***, Özdenöze Yayıncılık, 3.baskı, Ankara 2007.

-----, ***Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi***, “İnsanı anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım; Pastoral Psikoloji”, 47, 2006.

-----, ***Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi***, “Gazali Ve Benötesi Yaklaşım”, sayı 52, 2011.

Paksu, Mehmet, ***Vesvese-Sebepleri Ve Kurtuluş Yolları***, 50.baskı, , Nesil Yayınları, İstanbul 2013.

Parladır, S, “Dua”, ***TDV İslâm Ansiklopedisi***, c.9, 1994

Peker, Hüseyin, ***Allah’ın Boyasıyla Boyanmak***, 1.baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2013.

Peker, Hüseyin, ***Din Psikolojisi***, 9.baskı, İstanbul, Çamlıca Yayınları, 2013.

- Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Cira Yay. İstanbul 2012.
- Reis, Bedriye, *Gazali'de Ahlak- Marifet İlişkisi*, İstanbul, Emin Yayınları, 2011.
- Sayar, Kemal, *Sufi Psikolojisi*, 9.baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2013.
- Sayar, Kemal, *Ruh Hali*, 10.baskı, İstanbul, Timaş Yayınları 2014.
- Sayın, Esmâ, *Tasavvuf Terapisi*, 1.baskı, İstanbul, Nesil Yayınları, 2014.
- Saruhan M. Selim, *İslâm Ahlâk Felsefesi*, “İslam Ahlak Felsefesinde Ruhsal Tıp”,
A.Ü. Uzaktan Eğitim Yay, 2012.
- Şahin, Hatice, *Kur'an'da Takva Kavramı*, 1.baskı, Samsun, Etüt Yayınları, 2011.
- Şevki, Yavuz, Y, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, “Ruh”, c. 35, 2008.
- Tarhan, Nevzat, *İnanç Psikolojisi*, 9.baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2013.
- , *Duyguların Psikolojisi*, 16.baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2014.
- , *Mutluluk Psikolojisi*, 19.baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2012.
- , *Yunus Terapi*, 1.baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2013.
- Toksöz, Hatice ‘ ‘*Türk Düşünürü Yunus Emre'nin Ahlaki Görüşleri ve Türk Dünyasındaki Yansımaları* ’ ’, *Uluslar arası Türk Dünyasının İslamiyete Katkıları Sempozyumu*, Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları No:20, 2007, Isparta, s.144-155
- Toprak, Ayfer, *Sen Denilen Yer*, İstanbul, Venedik Yayınları, 2014.
- Tuğral, Süleyman, *Kur'an'da Değerler Sistemi*, Ankara Okulu Yayınları, 2008.
- Uludağ, Süleyman, “Takva”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, c.39, 2010.
- Yalçın, Mustafa, *Kur'an ve Ruh Sağlığı*, 1.baskı, Konya, Tebeşir Yayınları, 2012.
- Yazır, Muhammed Hamdi, *Hak Dini Kur'an Dili*.

Tez Özeti

Tezimizin ismi, Kur'an'da Psikolojik Sağlık. Tezimizin temel iddiası, Kur'an-ı Kerim eşliğinde insanların psikolojik sağlığa ulaşabilecekleridir. Aynı zamanda sırf ayetlerle yetinmeyip psikolojik sağlıkla ilgili İslam filozoflarının, mutasavvıfların ve aynı zamanda Yunus Emre ve Mevlana gibi önemli bilginlerin görüşlerini de ele almış bulunuyoruz. Birinci bölümde psikoloji ve psikolojik sağlığın ne olduğu, ikinci bölümde ise Kur'an'da geçen hastalıkları inceleyerek kurtulma yollarından bahsettik. Son bölümde ise Kur'an'da geçen olumlu duygularımızı ele aldık.

Anahtar sözcükler: psikolojik, hastalık, sağlık, ruh, kalp,

Abstract

This theses is called “The Psychological Health in Koran” with examples of Islamic philosophers and thinkers. The main claim of this research is that Koran will health the soul and the psychological health. To explain our work we decided to part it in three chapters. In the first chapter we researched psychological health, in the second chapter the diseases in Koran. In the last and third chapter about positive feelings in Koran.

Key words: psychological, disease, health, soul, heart, Koran

