

T. C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

DOKTORA TEZİ

DİN PSİKOLOJİSİ PERSPEKTİFİNDEN
İ‘TİKÂF TECRÜBESİ

Muhammed Emin DEMİRDAĞ
2502160053

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Gülüşan GÖCEN

İSTANBUL 2023

ÖZ

DİN PSİKOLOJİSİ PERSPEKTİFİNDEN İ‘TİKÂF TECRÜBESİ

Muhammed Emin Demirdağ

Bu çalışmada, dinî yaşantı biçimlerinden biri olan i‘tikâf ibadeti din psikolojisi ekseninden ele alınmıştır. Teorik kısımda, çalışmanın kavramsal çerçevesi tek başınlık ve i‘tikâf ibadeti olmak üzere iki kavram üzerinden çizilirken; nitel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı uygulamalı kısımda i‘tikâf deneyimi, öncesi, esnası ve sonrası olmak üzere üç farklı bölümden müteşekkil bir süreç olarak ele alınmıştır. Deneyimi gerçekleştirenlerin ona yükledikleri anlamlar, deneyimi gerçekleştirmedeki gerekçeler ve motivasyonlar, süreç boyunca oluşan duygular, karşılaşılan zorluklar, manevî açıdan onlara etki eden özel durumlar, zamana ve mekâna ilişkin algılar ile sürecin etkisiyle oluşan değişimler hem dinî-manevî hem psiko-sosyal veçhelerden derinlemesine tetkik edilmiştir.

Gömülü Teori türlerinden, “yorumlayıcı” epistemolojik geleneğin bir parçası olarak kabul edilen “yapılandırmacı yaklaşım” deseninin uygulandığı çalışmada, çoklu veri toplama teknikleri kullanılmıştır. 40 katılımcı ile derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilirken, araştırmacı da 3 kez hem gözlem yapmak hem de deneyimi anlayabilmek için katılımcı olarak bu sürece iştirak etmiştir. Veri analizi sonucu ulaşılan kavramsallaştırma ve temalar arası ilişkiler, şemalarla görselleştirilmiştir.

Çalışmanın çekirdek kategorisinin “Allah’a yakın, Hz. Peygamber’in izinde, tadına varılarak lezzetli ve sürekli ibadet” şeklinde tebarüz ettiği görülmüştür. Bu bağlamda i‘tikâf deneyiminin; Allah’la başbaşa kalıp sünnet olan bir ibadeti yerine getirerek bütün ibadetlerde devamlılık sağlamayı ve tadına vararak mutmain olmayı amaçlayarak gerçekleştirildiği tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda ulaşılan teori ise şu olmuştur: İ‘tikâf; Allah’a yakın ve Hz. Peygamber’in izinde olma hissiyatıyla, ibadetlerde lezzet ve itmi‘nana erişme amacıyla gerçekleştirilen bir deneyimdir.

Anahtar Kelimeler: i‘tikâf (itikaf), ibadet, tek başınlık, dinî-manevî, psiko-sosyal.

ABSTRACT

THE EXPERIENCE OF I'TIKĀF FROM THE PERSPECTIVE OF PSYCHOLOGY OF RELIGION

Muhammed Emin Demirdağ

This study explores i'tikāf as a form of religious practice, from the perspective of the psychology of religion. The theoretical part establishes the study's framework using two concepts: solitude and i'tikāf. In the practical part, employing qualitative research methods, the i'tikāf experience is examined across three distinct phases: before, during and after. The meanings attributed to the experience by the participants, the reasons and motivations for the experience, the emotions that arise during the process, the difficulties encountered, the special situations that affect them spiritually, the perceptions of time and space, and the changes that occur due to the effect of the process are examined in depth from both religious-spiritual and psycho-social aspects.

The research utilized multiple data collection techniques, applying the “constructivist approach” design, a facet of Grounded Theory within the “interpretive” epistemological tradition. Forty in-depth interviews were conducted with participants, and the researcher engaged as a participant three times to observe and grasp the experience personally. Visual diagrams were employed to illustrate conceptualizations and thematic relationships derived from data analysis.

It was observed that the core category of the study was “close to Allah, in the footsteps of the Prophet, relishing and continuous worship”. In this context, it was determined that the experience of i'tikāf was carried out with the aim of ensuring continuity in all worships by staying alone with Allah and performing a sunnah worship, and to be satisfied by finding pleasure in it.

The resultant theory posits as follows: I'tikāf is an experience that is performed with the feeling of closeness to Allah and following in the footsteps of the Prophet (pbuh), aiming to derive relish and satisfaction through worship.

Keywords: i'tikāf, worship, solitude, religious-spiritual, psycho-social.

ÖNSÖZ

her şey için teşekkürler...! (genel)*

Muhammed Emin Demirdağ

Mardin-İstanbul, 2023

* Bir doktora çalışmasında, şartların tüm zorlayıcılığına rağmen devamlılığı sağlayan en önemli faktör; seçilen konunun, araştırmacının kişisel hayat hikayesinin bir parçası olması ve halihazırda onu yaşantılamasının verdiği keyif olsa gerektir. Çocukluğumda, büyüklerimden işittiğim efsunlu bir deneyim olarak zihnime kazıdığım itikaf, bir yaşantı olarak hayatımdaki varlığını sürdürügelmişti. Ailemin, ibadetlerin ne denli ehemmiyet arzettiğine dair yönlendirmelerine, örnekliklerine ve dualarına muhatap olmadığım bir an bile vaki değildi. Benim için iyi ve güzeli dileyen her ağız, ibadetlerimi olabildiğince noksansız ve önemseyerek yerine getirmemi salık veriyordu. Bu durumların kalbimde ve zihnimde yer etmiş olması hasebiyle de ibadet hususu her daim kendini sürekli hatırlatan bir unsura dönüşüyordu. Çalışma konusunu belirleme sürecinde ise son yıllardaki ibadet eksenli çalışmaların azlığı dikkat çekiciydi. Her iki durumun etkisiyle bu mevzuyu gündeme alma çabası içerisine girmiştım. Birkaç farklı konu önerisinden sonra danışman hocamla beraber itikaf ibadetini incelemeye karar verdik.

Kendisiyle tanışmış, içtenliğine ve gayretine aşına olan her öğrencinin yola çıkmak isteyeceği, tüm yoğunluğuna karşın tezin yürütücülüğünü üstlenen, *bedenin ahengi esrik, ruhu sayrı* olan bana dair ümidini her daim diri tutan, sürekli bir biçimde itekleyen, durgunlaştığım anlarda teskin eden, yetkinliğimi sorguladığım dönemlerde bana güven telkin eden, çalakalem yazım tarzıma sağlam ve uyarıcı dönütler veren, sadece bir danışman olarak değil, ortak bir heyecanın paydaşı olarak muhatabını, süreci, çalışmayı ehlileştiren Doç. Dr. Gülüşan GÖCEN'e varlığından ötürü müteşşekkirim. Akademik hayatımın başında tanışmış olduğum ve tez sürecinde de her ihtiyaç duyduğumda yanımda olan Dr. Deniz İŞİKER BEDİR'e bilhassa teşekkürlerimi sunarım. Yazım süreci boyunca değerlendirmeleri ve katkıları için hocalarım; Doç. Dr. Muhammet Cevat ACAR, Doç. Dr. Ümit HOROZCU, Doç. Dr. Derya BAŞ, Dr. Zehra İŞİK'a da yürekten teşekkürler.

Mülakat isteğimi kabul eden katılımcılara ve aracı olan herkese minnettarım. Sürecin ilk anından itibaren her ihtiyaç duyduğumda yanımda yer alan, ufkumu genişleten, geri bildirimlerde bulunan, kimi zaman bazı yüklerimi omzumdan alıp yerine tüy hafifliğinde bir dokunuş bırakan ve nazlarıma katlanan tüm ahabplarıma, sevdiklerime derin bir muhabbetle...

İsmi unutup anmadığım için şimdiden mahcup olduğum, üzerimde emeği ve hakkı olan herkesten, beni mazur görmelerini dileyerek affedebilme nahifliğini göstermelerini istirham ediyorum.

Ifnâ olacağım anlarda ihyâ eden o hakkını ödeyemeceğime!..

Aileme...

Ve **anneme**...

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	ii
ABSTRACT	iii
ÖNSÖZ.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
GİRİŞ.....	11

BİRİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. İ'TİKÂF İBADETİ KAVRAMI	21
1.1.1. İbadet ve İ'tikâf Kavramlarının Sözlük ve Terim Anlamı	21
1.1.2. İ'tikâf İbadetinin Dinî Yaşayıştaki Yeri ve Amacı.....	27
1.1.3. İ'tikâf İbadetinin Çeşitleri	33
1.1.4. İ'tikâf İbadetinin Şartları	36
1.1.5. İ'tikâf İbadetini Bozan ve Bozmayan Hâller	41
1.1.6. Tek Başınlık Deneyimi Barındıran İ'tikâf Benzeri İbadetler	45
1.1.7. Din Bilimleri ve Din Psikolojisi Açısından İbadet ve İ'tikâf	47
1.2. TEK BAŞINALIK KAVRAMI	54
1.2.1. Tek Başına Olma	54
1.2.2. Psikolojik Açıdan Tek Başınlık ve Yalnızlık	58
1.2.3. Tek Başınlık Çeşitleri	62
1.2.4. Tek Başınlık İstek ve İhtiyacı	64
1.2.5. Dinî Geleneklerde Tek Başınlık	69
1.2.5.1. İslam Dinine Göre Tek Başınlık	72
1.2.6. Psiko-Sosyal Açıdan Tek Başınlığın Etkisi	77
1.2.7. Tek Başınlıkla İlgili Psikolojik Yaklaşımlar	81

İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM

2.1. YÖNTEM.....	90
2.1.1. Gömülü Teori (Grounded Theory)	92
2.1.2. Katılımcı Özellikleri ve Seçimi	95
2.1.3. Veri Toplama Araçları.....	99
2.1.4. Veri Toplama Süreci.....	102

2.1.5. Verilerin Çözümlemesi.....	105
2.1.6. Geçerlik ve Güvenirlik	111
2.1.7. Araştırmacının Rolü	114

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE TARTIŞMA

3.1. İ'TİKÂF ÖNCESİ.....	118
3.1.1. İ'tikâfa Girme Nedenleri	118
3.1.1.1. Dinî-Manevî Gerekçeler	119
3.1.1.2. Psiko-Sosyal Gerekçeler.....	140
3.1.2. İ'tikâfa Yüklenen Anlam	169
3.1.2.1. Dinî-Manevî Anlamlar	170
3.1.2.2. Psiko-Sosyal Anlamlar	178
DEĞERLENDİRME	190
3.2. İ'TİKÂF ESNASI	195
3.2.1. İ'tikâf Esnasındaki Duygu Durumları	195
3.2.1.1. İ'tikâf Esnasındaki Dinî-Manevî Duygular	196
3.2.1.2. İ'tikâf Esnasındaki Psiko-Sosyal Duygular	207
3.2.2. İ'tikâfın Zorlukları.....	220
3.2.2.1. Dinî-Manevî Zorluklar	221
3.2.2.2. Psiko-Sosyal Zorluklar	224
3.2.2.3. Zorluklar Sebebiyle İ'tikâfı Terk Etme Düşüncesi.....	230
3.2.3. İ'tikâfı Devam Ettirme Motivasyonları	234
3.2.3.1. Dinî-Manevî Motivasyonlar	235
3.2.3.2. Psiko-Sosyal Motivasyonlar	241
3.2.4. İ'tikâf Esnasında Nefsânî İsteklere Karşı Koyma Motivasyonları	251
3.2.4.1. Dinî-Manevî Motivasyonlar	253
3.2.4.2. Psiko-Sosyal Motivasyonlar	258
3.2.5. İ'tikâf Esnasında Dinî Manevî Açıdan Etki Eden Durumlar.....	264
3.2.5.1. Sıradan İnsanın Dinî Manevî Tecrübesi	266
3.2.6. İ'tikâfta Zaman ve Mekân Algısı.....	275
3.2.6.1. Zaman Algısı	277
3.2.6.2. Mekân Algısı	289
DEĞERLENDİRME	304
3.3. İ'TİKÂF SONRASI	313
3.3.1. İ'tikâf Sonrası Meydana Gelen Değişimler	313

3.3.1.1. Dinî-Manevî Değişimler	314
3.3.1.2. Psiko-Sosyal Değişimler.....	359
DEĞERLENDİRME	464
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	472
KAYNAKÇA	476
EKLER.....	558
ÖZGEÇMİŞ.....	576



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 DİB'in İ'tikâf için Hazırladığı Cami Sayısı.....	16
Tablo 2 Katılımcı Grubunun Cinsiyet ve Yaş Dağılımı.....	97
Tablo 3 Katılımcı Grubunun Medeni Durumu ve Çocuk Sayıları.....	97
Tablo 4 Katılımcı Grubunun Eğitim Durumu ve Meslekleri.....	98
Tablo 5 Katılımcı Grubunun Yaşadığı İl ve İ'tikâfa Girme Sayısı.....	99
Tablo 6 Görüşme Süreçlerine İlişkin Bilgiler.....	103
Tablo 7 Verilerden Hareketle Başlangıç ve Odaklı Kodlama Örneği.....	110
Tablo 8 Kodlardan Kurama Ulaşma Süreci.....	111



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 İ'tikâfa Girme Nedenleri: Psiko-Sosyal ve Dini/Manevî Gerekçeler	118
Şekil 2 İ'tikâfa Yüklenen Anlam: Dini/Manevî Anlamlar - Psiko-Sosyal Anlamlar.....	169
Şekil 3 İ'tikâf Öncesi Çekirdek Tema ve Diğer Temalar Arasındaki İlişki.....	190
Şekil 4 İ'tikâf Esnasındaki Duygu Durumları.....	196
Şekil 5 İ'tikâfın Zorlukları	221
Şekil 6 İ'tikâfı Devam Ettirme Motivasyonları.....	234
Şekil 7 İ'tikâf Esnasında Nefsânî İsteklere Karşı Koyma Motivasyonları	253
Şekil 8 İ'tikâf Esnasında Dinî Manevî Açıdan Etki Eden Durumlar	266
Şekil 9 İ'tikâfta Zaman ve Mekân Algısı	276
Şekil 10 İ'tikâf Esnası Çekirdek Tema ve Diğer Temalar Arasındaki İlişki.....	306
Şekil 11 İ'tikâf Sonrası Meydana Gelen Değişimler.....	314
Şekil 12 İ'tikâf Sonrası Çekirdek Tema ve Diğer Temalar Arasındaki İlişki.....	464
Şekil 13 İ'tikâf Süreci Çekirdek Tema ve Diğer Temalar Arasındaki İlişki.....	473

KISALTMALAR LİSTESİ

akt.	: Aktaran
Ark.	: Arkadaşları
Bkz.	: Bakınız
C.	: Cilt
Çev.	: Çeviren
Der.	: Derleyen
DİB	: Diyanet İşleri Başkanlığı
Ed.	: Editör
Haz.	: Hazırlayan
Hız.	: Hazreti
Neşr.	: Neşreden
s.	: Sayfa
S.	: Sayı
ss.	: Sayfadan Sayfaya
Vb.	: Ve benzeri
Vd.	: Ve diğerleri
yy.	: Yüzyıl

GİRİŞ

Bu çalışma, bir din psikolojisi konusu olarak tek başınlık deneyimini de içeren dinî yaşantının doğasını, “bir değişim beklentisiyle girilen i’tikâf ibadeti” özelinde tespit ederek, bu süreç içerisinde yaşanan tecrübeleri psiko-sosyal ile dinî-manevî yönlerden incelemek ve insanı nasıl etkilediğini açıklamak gayesini taşımaktadır. Dinî yaşantı olgusunun, tek başınlık deneyiminin ve i’tikâf fenomeninin müstakil olarak değerlendirilmesinden sonra, i’tikâfın insan üzerindeki psiko-sosyal ve dinî-manevî etkileri, din psikolojisi literatüründe yer alan kavramsallaştırmalar üzerinden ele alınmaya çalışılacaktır.

Birçok tanımda “konuşabilen, sevebilen, aklî yeteneğiyle” öne çıkan bir varlık olarak ele alınan insan; bir yandan dinî bir yaşantıya, öte taraftan da kendi tercih ettiği bir yalnızlığın en ideal formu olan tek başınlığa ihtiyaç duyan bir varlıktır. Yalnızlık, genellikle nahoş olarak telâkki edilen bir durum olsa da şuurlu bir şekilde böyle bir deneyimi yaşaması, insanda psiko-sosyal ve dinî-manevî veçhelerden müspet bir deneyim gerçekleştirdiği hissiyatı oluşturmaktadır.

Bu çalışmada; ibadet uygulamalarında “unutulmuş” bir şekilde kıyıda kalan i’tikâf ibadeti ve mahiyetindeki tek başınlık deneyimi, Allah’a bağlılık, varoluşun anlamı, huzur, sekînet, dayanışma, diğergâmlık gibi değerler çerçevesinde, psikolojik analiz ve araştırmalarla ele alınmaya çalışılacaktır.

Tüketim toplumunda yaşamının doğal bir sonucu olarak sosyal ve kültürel alışkanlıkların değişimi bilinen bir gerçektir. Bu toplumda mutluluk arayışı, tek başına kalma isteği gibi psikolojik ihtiyaçlar, alışveriş, sosyal medya fenomenliği, marka tutkusu gibi yeni deneyimlerle karşılanmaya çalışılmaktadır.² Bilimsel ve teknolojik ilerlemelerin insan yaşamına kattığı rahatlıklara rağmen, kişiler mutlu olmaktan ziyâde varoluşsal sıkıntılar yaşamaktadır. İnsanın kendisini iyi hissetmesine vesile olan diğergâmlık, dayanışma, empati gibi değerlerin önemini yitirmesi, bencillik anlayışının bir yansıması olarak daha da belirgin olmaktadır.³ Modern yaşam, insanların sahip olma dürtülerini harekete geçirip onları ol’ma çabasından uzaklaştırmaktadır. Bu şekilde doyumsuzluk içeren kaotik bir sürecin içindeki insanın, şuurunda olarak tek başınlık tecrübesi peşinde koşması ve bazı dinî

² İsmail Demirezen, “Tüketim Toplumunun Oluşumu ve Din İle Etkileşimi”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 10(3), 2010, s. 101.

³ Hayati Hökelekli, **Ailede Okulda, Toplumda Değerler Psikolojisi ve Eğitimi**, Timaş Yay., İstanbul, 2011, s. 151.

tutumlara/uygulamalara dair müspet bir yaklaşım sergilemesi, hayattan daha fazla doyum alma çabasının göstergesi olmasının yanı sıra; o kişiyi kısa süreli heveskârlıklardan da uzak tutabilmektedir.

İnsan her zaman inandığı değer sistemine dair önemsedığı edimleri tecrübe etme gereksinimi duyan bir varlıktır.⁴ Bir dinin müntesibi olan kişilerin dinî yaşantı sürecinde ehemmiyet verdikleri uygulamaların başında ibadetler gelmektedir. İbadet, din psikolojisi alanının uzmanları tarafından, inancın ve bağlılığın sembolik bir ifadesi olarak Yaratıcı'ya yönelik gerçekleştirdiği davranışların bütünü olarak tanımlanmaktadır.⁵ Din psikolojisi alanında çalışmalar yürüten araştırmacılar, ibadetlerin Yaratıcı ve inanırları arasındaki doğaüstü irtibatın açığa çıktığı durumlar olduğunu belirtmektedir. İnsanın ibadetler ve dinî ritüeller vesilesiyle, günlük yaşamın düşünce kalıplarının ötesinde, Yaratıcı ile bir ilişki içerisine girebildiği kabul edilmektedir.⁶ İbadetler, herhangi bir kişinin yerine getirmesiyle görünür olan filler değillerdir. İbadetlerin varlığı, uygulayıcıdan ari bir şekilde mevcuttur.⁷ Bu nedenledir ki; ibadetler değil, ibadetlerin insan üzerindeki etkileri psikoloji biliminin konusu olabilmektedir. Maslow, insanın anlamlı bir yaşam ilkesine, değerler sistemine, dolayısıyla manevî bir sisteme ihtiyaç duyduğunu belirtir.⁸ İnsan daha çok yaşamaya değer bir hayat için bazı kurallara tabi olmayı kabullenebilir. Dinî-manevî sistemler de insana bu tarz bir yaklaşım sunmaktadır.

Dinler, insanın hem Yaratıcı'yla hem de diğer insanlarla olan ilişkisinin sağlıklı olmasını, insanın içinde bulunduğu imkân ve potansiyellerini tam olarak kullanabilmesini ve huzurlu bir yaşam sürmesini amaçlar.⁹ Kitlese dinlerde Yaratıcı, kendisine inananların itaatini görebilmek adına, belirlediği dinî sistematik içerisinde bazı davranış örüntülerini zorunlu hâle getirmektedir. Böylece din, kişinin bağımsız bir yöntem belirlemesinin önünü keserek, kendi belirlediği ritüellerin ibadet olarak uygulanmasını salık vermektedir. Bütün ibadetler, belli bir

⁴ Habil Şentürk, "İbadetin Mahiyeti ve Şahsiyet Gelişimindeki Fonksiyonu", **Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 2, 1985, s. 223.

⁵ Hayati Hökelekli, **Din Psikolojisi**, TDVY, Ankara, 2010, s. 233, 234.

⁶ Mustafa Koç, "Ruh Sağlığı ve Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım", **EKEV Akademik Dergisi**, S.24, 2005, s. 31.; Mevlüt Kaya, Nurettin Küçük, "İbadetler ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 42, 2017, s. 18.; Gülüşan Göcen, **Psikoloji Mitoloji ve Din**, İstanbul, Kaknüs Yay., 2018, s. 307.

⁷ Hökelekli, **Din Psikolojisi**, s. 233, 234.

⁸ Abraham Harold Maslow, **İnsan Olmanın Psikolojisi**, Çev.: Okan Gündüz, Kuraldışı Yay., İstanbul, 2001, s. 219.

⁹ Ali Ayten, **Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü**, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, 2009, s. 5.

form ve anlam içermektedir.¹⁰ Din psikologlarına göre ibadetin formu, anlamı üzerinde de etkilidir; anlamı ise formunda varlık bulmaktadır. İbadetin muhtevasında bu iki ögenin de aynı anda olması, ibadetin ontolojisinde zorunludur.¹¹ Mesela İslam dinine inanan bir kişi namaz, oruç, i'tikâf gibi ibadetleri kendi istediği şekilde yapamamaktadır. Her birinin çerçevesi ve uygulanış şekli, dinî kurallar ve Hz. Muhammed tarafından belirlenmiş durumdadır. Bu, sınırları ve imkânları belirlenmiş şablon dâhilinde namaz kılmanın, oruç tutmanın, i'tikâf yapmanın anlamı, müminin zihninde belirginleşmektedir. Müslümanın dinî bilinci, ibadet şablonunun etkilediği anlam kadar olabilmektedir.¹² Bayrakdar'ın da ifade ettiği gibi “*Allah'ı tam manasıyla, ruhen, kalben, cismen ve malen zikir olan ibadetlerin tümü, O'nu insanın şuurunda müteal hazır ve nazır olarak şuurlaşmaya yöneltir.*”¹³

Bilindiği üzere ibadetler, en üst gayeye ulaşabilmek için birçok anlam dünyasına sahiptir. İbadetlerin ferdî ve toplumsal boyutunu kapsayan bu anlam dünyası, onların şekillerinde, şartlarında ve derûnî unsurlarında gizlidir. Söz konusu şekiller, şartlar ve derunî unsurların neler olduğu, ibadetlerin zahiri ve batını unsurlarının, genel İslami prensipler çerçevesinde ve ibadet mantığı içerisinde anlamlandırılmasıyla ortaya çıkabilir.¹⁴ Kişinin ruh yapısına tesir edememiş, yani içinde psikolojik bir tecrübe olarak yaşanmamış bir ibadetin gerçek bir ibadet olup olmadığı sorusundan hareketle, ibadetlerin psiko-sosyal ve dinî-manevî etkilerine yoğunlaşmak önem arz etmektedir.¹⁵

Dinî tecrübenin amelî boyutunu oluşturan ibadetlerin birçok farklı çeşidi mevcuttur. Belirli bir zaman aralığında, belirli bir mekânda gerçekleştirilen, ferdî olarak icra edilmesi bakımından da büyük bir öneme sahip olan i'tikâf ibadeti, bu çalışmanın odak noktasını oluşturmaktadır. Meşruiyeti, Kur'an ve Sünnet ile sabit olan i'tikâf; kişinin kendisini sıradan davranışlardan uzak tutmasını, fıkıh terimi olarak da ibadet amacıyla ve belirli bir şekilde camide kalmasını ifade etmektedir. Varlığında, tek başlılık diye isimlendirilen, nitelikli/tercih edilmiş bir ideal yalnızlık barındıran hem içkin hem de aşkın bir boyutu bulunan i'tikâf, bu kavşakta psikoloji ve din ile kesişmektedir.

¹⁰ Vejdi Bilgin, **İbadet - Şekilsel, Sembolik ve Toplumsal**, Emin Yay., Bursa, 2011, s. 36-38.

¹¹ M. Kâmil Yaşaroğlu, “Namaz”, **DİA**, İstanbul, 2006, C. 32., s. 356.; Habil Şentürk, “İbadetin Manası ve Fonksiyonları Üzerine Psikolojik Bir Bakış”, **Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 1, 1994, s. 148.; Hökelekli, **Din Psikolojisi**, s. 234- 236.

¹² Yaşaroğlu, **DİA**, s. 356.; Habil Şentürk, **İbâdet Psikolojisi Hz. Peygamber Örneği**, İz Yay., İstanbul, 2000, s. 86-94.; Hökelekli, **Din Psikolojisi**, s. 234-236.

¹³ Mehmed Bayrakdar, **İslam İbâdet Fenomenolojisi**, Ankara, Akçağ Yay., 1987, s. 11.

¹⁴ Bayrakdar, **İslam İbâdet Fenomenolojisi**, s. 1.

¹⁵ Habil Şentürk, **İbadet Psikolojisi**, İstanbul, İz Yay., 2008, s. 48.

Allah’a tam bir teslimiyet içerisinde ibadet ve taatte bulunmak amacıyla, zamanının belirli bir kısmını ayırması ve bu esnada meşrû bile olsa her türlü nefsânî ve şehvî arzudan uzak durması, kişinin mânen olgunlaşması için önemli vesilelerden biridir. Zorunlu ibadetlerin yanı sıra nâfile ibadetler de bu konuda önem taşımakta; dinî duygu ve düşüncenin yoğun bir şekilde yaşandığı, mümkün olduğu ölçüde maddî ilgilerden uzaklaşarak yüce Yaratıcı’ya yönelinen bir ortam, insana derin bir mânevî ufuk ve imkân sunmaktadır. Bu bakımdan nâfile bir ibadet olan i’tikâf, yalnız İslam ümmetine has bir ibadet olmayıp vahiy geleneğine sahip hemen hemen bütün dinlerde, muhtelif şekillerde gerçekleştirilen köklü bir gelenektir ve dinler tarihinde pek çok örneğine rastlayabileceğimiz şekilde dinî tecrübeye eşlik etmiştir.¹⁶

İslamî öğreti içinde i’tikâf, Hz. İbrâhim ve oğlu İsmâil zamanından beri devam edegelen bir sünnet olarak bilinir. Fakat bu ibadet biçimi, yalnızca kutsal kitap kaynaklı dinlerde olan bir vakıa değildir. Hinduizm, Jainizm, Budizm gibi inanç biçimlerinde de benzer uygulamalara rastlanmaktadır. Tam olarak i’tikâf denilemese de riyazet uygulamaları ile söz konusu inanca sahip bireylerin kendilerini disipline ettikleri vakidir.

Pek çok insanın, i’tikâf sürecinde ve sonrasında büyük duygusal değişimler yaşamasının yanı sıra, davranışlarında da değişiklikler görülmesi dikkat çekicidir. Peygamberlerin ve tarihte büyük kitleleri peşinden sürüklemiş dinî önderler ile mistiklerin yanı sıra, sıradan bireyin hayatında da i’tikâf kaynaklı dinî yaşantıların varlığı, bir tecrübe biçimi olarak i’tikâf ibadetini psiko-sosyal ve dinî-manevî veçhelerden incelemeyi gerekli kılmaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın temel amacı; İslam dini mihverinde, kişide i’tikâf öncesinde, i’tikâf esnasında ve i’tikâf sonrasında motivasyon, duygu ve tutumlardaki değişkenlikleri, toplumsal hayata uyum gibi hususlarda oluşan durumları, psiko-sosyal ve dinî-manevî veçhelerden tespit ederek ortaya koymaktır. Bununla beraber; bir tek başınlık deneyimi olarak i’tikâf ibadetinin psiko-sosyal açıdan kişiler üzerinde nasıl bir gelişim ve değişim imkânı sağladığını, kişiye manevî açıdan ne tür farkındalıklar kazandırdığını, kişinin maneviyatı üzerinde ne gibi dönüştürücü etkiler bıraktığını araştırmaktır. Bu amaçların yanı sıra aşağıdaki sorulara da yanıt aranmaktadır:

- İ’tikâf sürecinde insanın kendisiyle ve Allah’la baş başa kalmasının kişisel iyi oluşa etkisi nasıl olmaktadır?

¹⁶ Mehmet Şener, “İ’tikâf”, **DİA**, İstanbul, 2001, C. 23., s. 458.

- İ'tikâf sürecinde yaşanan spesifik tecrübeler, kişinin manevî boyutunu nasıl şekillendirmektedir?
- İ'tikâf süreci kişinin, diğer insanlara, tabiata ve hayvanata yönelik duygu, düşünce, davranış biçimlerini nasıl etkilemektedir?
- Tek başına kalarak ibadet etme hâlinin, kişinin kendini tanıma/bilme sürecine etkisi nasıl olmaktadır?

İnsanlık tarihi boyunca bütün toplumların yaşamlarında özel olarak deneyimledikleri dinî yaşantılar mevcuttur. Ancak bu özel yaşantıların bir kısmının zamana direnemeyerek bir bozuma uğradıkları vakidir. Bu unutulmaya yüz tutan deneyimlerin toplumun yaşamsallığı içerisinde tekrar neşvünema bulabilmesi sosyal bilimler vesilesiyle olmaktadır. Sosyal bilimler mezkûr yaşantıların yeniden tanımlanıp, belirli bir şablon dâhilinde şekillendirilip, sınırlarının çizilerek toplumun değer sistemi içerisinde anımsanmasına yardım etmektedir. Tek başınalık deneyimi tarih boyunca adı i'tikâf olmasa da bir yaşantı, hâl ve dinî değer olarak varlığını sürdürögelmiştir. Bazı topluluklarda unutulmasına rağmen, yeniden üretilip hayatın bir noktasında toplum sistematığının içine yeniden yerleştirilmiştir. Bütün değer ve duygular gibi tek başınalık deneyimi de kişinin yaşamındaki başat kararlarda, problem çözmede, iletişim ve motivasyon sağlamada, bireyin kişisel gelişimini sürdürmede ontolojik açıdan ehemmiyet arz etmektedir.

Din psikolojisi alan yazınında, dinî uygulamalara yönelmelerin nedenlerinin araştırılmasına dair çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Din, yapısı itibarıyla bazı deneyimler aracılığıyla kişiye ve kişinin yaşamına dair birtakım sınırlılıklar getirmesini ve bu şekilde zamanı iyi yönetmesini önermektedir. Dinî uygulamaların kişiler üzerinde psiko-sosyal ve manevî olarak nasıl etkilerde bulunduğunu ortaya koymak bu açıdan önemli görünmektedir. Söz konusu etkilerin ibadet psikolojisi açısından da değerlendirilmesi, meselenin düzlemini kurmak ve farklı yönlerden bakma imkânını ortaya çıkarmaktadır. Spesifik bir ibadet olan i'tikâf, bu bakımdan en verimli inceleme konularının başında gelmektedir. İ'tikâf ibadetinin, gelişmiş takvaya sahip özel bir zümreyi ilgilendiren ibadet olarak algılanması, yüksek bir ibadet biçimi olduğu zannı vakidir.¹⁷ Ancak son yıllarda, Türkiye özelinde sunulan istatistiksel verilere bakıldığında, geniş kitlelerin bu ibadete ilgisinin arttığı açıkça görölmektedir.

¹⁷ Abdürrezak Kubeysi, **İ'tikâf**, Çev.: Nureddin Yıldız, Risâle Yay. İstanbul, 1987, s. 13.

Tablo 1 DİB'in İ'tikâf için Hazırladığı Cami Sayısı.¹⁸

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
DİB'in İ'tikâf için Hazırladığı Cami Sayısı	1.830	20.638	9.233	7.580	4.655	9.364	11.519	COVID-19 sebebiyle camilerde İ'tikâf ibadeti yapılamamıştır.	

Günümüzde İ'tikâf ibadetine yönelim oranlarına dair sayısal veriler, Diyanet İşleri Başkanlığı'nın yıl sonu raporlarından edinilebilmektedir. Tablo 1'de görüldüğü gibi, her geçen yıl, İ'tikâfa girmek isteyen insanların sayısı artmaktadır. Dolayısıyla; insanları bu ibadete yönelten sebepler, incelenmesi gereken bir konu olarak durmaktadır. Ayrıca bu talep karşısında mekânsal organizasyonun sistematik bir işleyiş ve kurumsal bir mahiyet kazanması söz konusu araştırmayı gerekli kılmaktadır.

İdeal bir yalnızlık durumu olan tek başınalığı tercih eden insanların, bu sürece dâhil olurken nasıl bir güdülenme ile hareket ettiklerinin, neden yalnız kalarak ibadet etmeye ihtiyaç duyduklarının ortaya konulması gerekmektedir. Tek başına kalarak ibadet etme sürecinin, insanların kendilerini emniyette ve bağımsız hissedeceği bir duygu durumuna katkı sunup sunmayacağını belirlemek önem arz etmektedir. Aynı şekilde bu süreçte insanların psikolojik açıdan olgunlaşıp kendilerini gerçekleştirmelerine vesile olabilecek değer sistemlerine sahip olup olmayacaklarını belirlemek de önemli bir husustur.

Öte yandan, yalnızlık kendisini iki düzlemde ortaya koyar: Bunlardan ilki olumlu, ikincisi ise olumsuz yalnızlıktır. Anlamlı ve bilinçli olmayan bir yalnızlık hâlinin, psikolojik rahatsızlıklar oluşturmaya ihtimal dâhilindedir. Yalnızlık hâlinin bir problem olarak algılandığı durumun en ciddi örneklerinden biri de son dönemlerde İngiltere'de Yalnızlık Bakanlığı'nın kurulmuş olmasıdır.¹⁹ İ'tikâf ibadeti ise içinde müspet bir durum barındıran bir yalnızlık biçimidir. İradî şekilde bir süreliğine yalnız kalarak ibadet etme hâlini içinde barındıran bu durumun, insanların iç huzuruna katkı sunup sunmadığını tespit etmeye çalışmak, din psikolojisi alan yazını açısından bu çalışmayı önemli kılmaktadır.

Kişilerin kendilerini özellikle ibadet gerekçesiyle toplumdan bilinçli bir şekilde soyutlayarak -başka insanların varlığına ihtiyaç duymadan- Yaratıcı ile daha yakîn bir ilişki

¹⁸ <https://dinhizmetleri.diyaret.gov.tr/sayfa/38> (10.09.2022).

¹⁹ "İngiltere'de 'yalnızlıktan sorumlu' bir bakanlık kuruluyor." <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-42713261> (13.06.2022).

içerisine girmek istemeleri ve sadece Yaratıcı ile kurulan bir bağın yaşayışları açısından anlamlı bir birliktelik olabileceğine dair kişisel gayretlerinin inceleniyor oluşu, bu çalışmayı önemli kılan bir başka etkidir. İçinde geçici ve nitelikli yalnızlık barındıran bir ibadetin, sonrasında kişilerin sosyal uyumuna nasıl etkiler bıraktığını göz önüne serme imkânı sunması ve söz konusu ibadetin birey-toplum ilişkisinin niteliğine dönüştürücü katkılarının araştırılması da çalışmayı önemli kılan hususlardandır. Toplumun birey üzerinde oluşturduğu baskıcı davranış biçimleri karşısında, bireyde i'tikâfı öncesi ve sonrasında nasıl farklılıkların ortaya çıkacağını gözlemlemek, tartışma alanını genişletmektedir. Ayrıca bireyin dâhil olduğu bir örgütsel yapılanmanın olup olmadığı tartışmanın güzergâhının farklı bir düzlemde kurulmasına imkân sağlamaktadır.

İ'tikâf ibadeti, bir riyazet biçimi olması hasebiyle tefekküre imkân tanımaktadır. Bir mana arayışı içerisinde olan insana, söz konusu tefekkür imkânının sunulmasının, bilinçli ve iradî bazı sınırlamalar neticesinde olgun bir karaktere sahip olma ve manevî bir doyum noktasına ulaşma hususlarındaki etkisini tespit etmek önemli görünmektedir.

Bütün bunların yanı sıra; ülkemizde, -özellikle İlahiyat Fakültelerinde- dinî yaşantı ve uygulamalar değişik yönleriyle incelenmekte ve bu konuda bilimsel çalışmalar yapılmaktadır. Ancak dinî yaşantı ve uygulamalar konusunda yapılan çalışmaların azlığı, konunun İslami değerlerle bağlantılı olarak ortaya konması için çeşitli disiplin ve alanlar üzerinden farklı çalışmalar yapılmasını bir zorunluluk hâline getirmektedir. Hâlihazırda ortaya konan çalışmalar incelendiğinde, dinî tecrübenin ilişkilendirilebileceği çalışma alanlarında (psikoloji, felsefe, tarih, sosyoloji, edebiyat vb.) yapılmış olan yüksek lisans ve doktora tezi sayısı toplamı yaklaşık olarak iki yüz civarındadır. Bu tezlerin çok az bir kısmının dinî yaşantı ve uygulamaları, psiko-sosyal ve dinî-manevî yönlerden irdelediği göz önünde tutulduğunda, İslam dininin yaşantı ve uygulamalarına bakışın teorik ve pratik yönleriyle ele alınması büyük önem arz etmektedir. Belirli bir gelenek içerisinde ifa ve icra edilen i'tikâf ibadeti hakkında ise hiçbir tez çalışmasının yapılmamış olması, alan yazınında önemli bir eksiklik olarak göze çarpmaktadır. Aynı şekilde, bu konuyu inceleyen telif eser sayısının on'u bulmadığı da belirtilmelidir. Son olarak, bu çalışmada gözlem ve derinlemesine görüşme olmak üzere iki farklı veri toplama tekniğinin kullanılacak olması, çalışmanın yöntemini de dinî yaşantı ve uygulamalar konusundaki diğer araştırmalardan ayıran önemli bir vasıf olarak durmaktadır.

Araştırmanın Yöntemi

Tezin teorik çerçevesi çizilirken Din Psikolojisi, Din Felsefesi, Din Sosyolojisi ve Tasavvuf alanlarında yerli ve yabancı kaynaklar taranarak ilgili literatür tespit edilmiş; alan yazınından elde edilen bilgiler ve eksiklik olarak görülen hususlar belirlenerek, ibadet, tek

başınalık, i'tikâf vb. konu ile doğrudan ilgili alanlardaki bilgiler değerlendirilmiştir. Tezin uygulama kısmında ise, nitel araştırma modeli tercih edilmiştir. Nitel yöntemler, nicel metotlardan farklı olarak, yüzeysel değil derin ve zengin bir veri toplama aracı olarak kabul edildiği için böyle bir tercihte bulunulmuştur.²⁰ Bu çalışmada hem i'tikâf gibi daha çok kişinin kendi iç tecrübelerine odaklanacak bir deneyimin ayrıntılarına vukufiyeti sağlayacak bir veri toplama tekniğinin kullanılması gerektiğinden hem de i'tikâf'ın insan üzerindeki etki ve sonuçları üzerine çok fazla çalışma yapılmamış olması gerçeğinden hareketle nitel yöntem tercih edilmiştir.

Çalışmada, nitel araştırma tekniklerinden olabildiğince yararlanılarak özgün bir şekilde veri toplanması amaçlanmıştır. Yöntemdeki özgünlük de birden çok tekniğin kullanılmış olmasıdır. Bunlar; derinlemesine mülakat ve gözlem teknikleridir. Bu iki yöntemin tercih edilmesinin sebepleri ise şunlardır: Evvela dinî yaşantı ve uygulamalar kişiye özgü tecrübeler sunmaktadır. Dolayısıyla, başka birinin deneyimiyle aynı olamayacak bu tecrübeye dair kişisel ifade ve algıların tespit edilmesi amaçlandığından, mülakat tekniği kullanılmıştır. Yine bu deneyimi olabildiğince doğru ve içeriden aktarabilmek amacıyla uygun şartlarda destekleyici bir yöntem olarak katılımlı gözlem yapılmıştır.

Çalışmada; i'tikâfa girmiş kişilerle yapılan derinlemesine mülakatlarda, onların bu ibadet sürecindeki deneyimleri ve algıları tespit edilmiştir. Görüşmede açık uçlu sorular kullanılarak katılımcılara sorular dışında da tartışma imkânı sağlanmıştır. Bu yöntemin belirlenmesindeki amaç; olguyu/problemi ayrıntılarıyla belirlemek ve derinlemesine bir analiz yapmaya imkân sunacak veriler elde etmektir.

Araştırmada katılımcılar, amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Belirlenen ölçüt kriterleri ise şöyledir: Kadın ve erkek karışık olmak üzere; üniversite mezunu ya da okuyor olmak, kendini rahat ifade edebilmesi için yetişkin dönemde olmak (çocukluk döneminde olmamak), herhangi bir yer sınırlaması olmadan son yıllarda i'tikâfa girmiş olmak. Bu örneklem seçiminin, zengin ve ayrıntılı bilgi vereceği düşünülen olguların derinlemesine çalışılmasına imkân sunması ana tercih sebebidir. Bu ölçütler dâhilinde 40 kişilik bir katılımcı ile mülakat gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların ses kayıtlarının çözümlemesi yapılmış ve daha sonra araştırmada elde edilen verilere “yorumlayıcı” epistemolojik geleneğin bir parçası olarak kabul edilen

²⁰ Fatma Nevra Seggie, Yasemin Bayyurt, **Nitel araştırma: Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları**, Anı Yay., Ankara, 2017, s. 1.

“yapılandırmacı gömülü yaklaşım” tekniği uygulanmıştır.²¹ Yapılandırıcı tasarım, fenomenolojik analiz ve öyküsel analiz ile iç içe geçmiş olduğu için daha esnek bir analiz sürecine sahip olması sebebiyle tercih edilmiş ve veri seti bu şekilde analiz edilmiştir. Bu analizler; toplanan verilerin önce kavramsallaştırılması daha sonra da ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde düzenlenmesi ve kavramsallaştırılarak düzenlenen veriyi açıklayan temanın saptanması, verilerin tanımlanması, kodlanması ve kategorileştirilmesi sürecidir.²²

Yukarıda tasvir edilen usulle gerçekleştirilen bu çalışma, i’tikâf ibadetini psiko-sosyal ve dinî-manevî açılardan derinlemesine incelemeyi hedeflemektedir. Bu deneyimi olumlu ya da olumsuz bir değerlendirme yapmaksızın, nesnel bir perspektifle değerlendirmek ve anlamlandırmak temel gayretlerden biridir. İ’tikâf ibadet, uzun yıllar boyunca toplumun sınırlı bir kesimi tarafından gerçekleştirilmiş, ancak son on yılda Diyanet İşleri Başkanlığı’nın çabalarıyla camilerin bu ibadete uygun olarak düzenlenmesi ve ilginin artırılması nedeniyle daha yaygın hale gelmiştir. Dolayısıyla çalışmanın yapılmasının temel motivasyonu, bu tek başına yapılan ibadet deneyiminin daha geniş bir kitle tarafından anlaşılması ve değerlendirilmesi gerekliliğidir. Dindar bir toplumun uzun süredir gerçekleştiremediği veya kaçındığı bu tek başlılık içeren ibadet deneyimini incelemek, katılımcıların olumlu bir geri dönüşünü ve memnuniyetini beraberinde getirmiştir. Ancak, değer yüklü bu yaklaşım, yargı içerdiği için çalışmayı gerçekleştirme motivasyonlarından biri değildir. Buna karşın bu tek başlılık deneyimi içeren i’tikâf ibadetinin hangi gerekçelerle yapıldığını, ne tür anlamlar yüklendiğini, deneyim esnasında ve sonrasında dini-manevî ve psiko-sosyal durumları ile etkilerini insanların kişisel deneyimleri üzerinden anlamak ve açıklamak amaçlanmıştır.

²¹ Kathy Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, Çev. Ed.: R. Hoş, Seçkin Yayıncılık. Ankara, 2015, s. 40.

²² Zeynep Kızıltepe, “İçerik Analizi”, **Nitel araştırma: Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları**, Ed.: Fatma Nevra Seggie ve Yasemin Bayyurt, Anı Yay., Ankara, 2017, s. 254.; Ali Yıldırım, Hasan Şimşek, **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**, Seçkin Yay., Ankara, 2013, s. 260.

BİRİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE



1.1. İ‘TİKÂF İBADETİ KAVRAMI

İnsan ruhunun derinliklerinde onu dine yönelten birtakım faktörler bulunmaktadır. İnsan-din ilişkisinin farkına varıldığı ilk zamanlardan beri, insanoğlunun, kendi gücünün ötesinde, karşısında acziyet hissettiği, isteklerini yerine getirecek, her şeye gücü yeten bir Yaratıcı’nın varlığına inanıp, ihtiram göstererek ibadet etmiş olduğu görülmektedir.²³

Bütün dinlerde mevcut olan bu durumdan İslam dini de berî değildir. Bu dinin mensupları da Rablerini tazim ve muhabbetle anmakta ve ibadet etmektedir.

Çalışmanın ana unsurunu teşkil eden i‘tikâf da Kur’ân-ı Kerim’de bahsi geçen, Hz. Peygamber’in de uzun süre aksatmadan yapmış olduğu bir ibadettir. Buradan hareketle, bu bölümde, öncelikle ibadet mefhumunun ne olduğu ve keyfiyeti hususuna değinilecek; ardından araştırmanın asıl mevzusu olan ve bir tek başlılık deneyimi olarak değerlendirilen i‘tikâf ibadeti tanımlanarak meşruiyeti ve amacı ortaya konulacaktır. İ‘tikâfın nasıl yapılması gerektiğine dair mâlûmat verilip, i‘tikâf sürecinde ibadeti sakıt hâle düşürebilecek eylemlerden bahsedilecektir. İslam’da içinde tek başlılık deneyimi barındıran i‘tikâfa benzer diğer ibadet çeşitleri hakkında bilgi verilecektir. Ayrıca İslam’da bu ibadet hususunda bir cinsiyet farklılığı ayırt edilmese bile bazı detaylarda farklılıkların oluşmasından ötürü kadınların i‘tikâfi konusuna da bölümler içerisinde değinilecektir. Din bilimleri ve din psikolojisi açısından i‘tikâfın nasıl ele alındığına dair bilgiler de sunulacaktır. İ‘tikâf ibadetinin dinî-manevî ve psiko-sosyal açılardan nasıl bir deneyim olduğu ise bu çalışmanın nihayetinde ortaya konulacaktır.

1.1.1. İbadet ve İ‘tikâf Kavramlarının Sözlük ve Terim Anlamı

İ‘tikâf, Kuran-ı Kerim’de zikredilen ve Hz. Peygamber’in de sürekli bir şekilde gerçekleştirdiği bir “ibadet” türü olduğu için öncelikle ibadet kavramı tanımlanacaktır

Lügatte “tevazu, itaat, kul olma, tapma, tapınma” anlamlarını da ihtiva eden “ibadet”; inananın, Yaratıcı’ya duyduğu sevgiyi ve saygıyı gösterip O’nun hoşnutluğunu kazanmak gayesiyle sergilediği davranışlar şeklinde özetlenebilir.²⁴ Türkçe’de bu anlamda kullanılan

²³ Abdülkerim Bahadır, **İnsanın Anlam Arayışı ve Din -Logoterapik Bir Araştırma-**, İnsan Yay., İstanbul, 2011, s. 146; Ahmet Hamdi Akseki, **İslam**, Nur Yay., Ankara, 1980, s. 443.; Yünni Sezen, **Sosyolojide ve Din Sosyolojisinde Temel Bilgiler ve Tartışmalar**, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yay., İstanbul 1990, s. 191-222.

²⁴ Mustafa Sinanoğlu, “İbadet”, **DİA**, İstanbul, 1999, C. 19., s. 234. Ayrıca bkz. Celaluddin Muhammed B. Mükerrrem El-Ensari İbn Manzûr, **Lisânü’l-Arab**, Beyrut, 1968, C. III, s. 336.

ibadet kelimesi, çeşitli dinlerde farklı kavramlarla ifade edilmiş ve açıklanmıştır. İslam dini kavramlarının şekillendiği Arapça’da ibadet, “abd” kökünden türetilen bir kavramdır. Kullanıldığı şekil ve mânâ bakımından farklılıklar arzeden yahut birbirlerine karşıt iki varlık arasında kurulan alâka, irtibat ve mâtufiyeti işaret eden “abd” kelimesinin asıl anlamı; kişinin, muktedir olan karşısında boyun eğmesi, taatte bulunması, ona yönelik direnç ve asilikten uzak durması, tüm benliğiyle ona baş eğmesidir.²⁵ İbadet kavramına karşılık olarak Farsça’da; kulluk, itaat, tapınma ve dua anlamlarına gelen “ebadet” terimi ile dua, hamd, şükretmek, güzel şeyler söylemek, övmek, “kutsamak” anlamlarında “setayeş” ve ibadet, dua, itaat, yakarış, zikir manasında yine Pehlevice kökenli “neyayeş” terimi kullanılmaktadır.²⁶

Farklı dinî yapıların kendi terimler dizgesinde “ibadet” olgusunu tanımlamak üzere tercih ettiği sözcükler incelendiğinde; bu sözcüklerin, acizlik, güven, yüceltme, sevgi ve korku gibi hissiyatlarla bir Yaratıcı’ya yahut doğaüstü varlıklara meyletmek, Kutsal olana duyulan saygının göstergesi olarak birtakım eylemleri gerçekleştirmek gibi ortak anlamlara sahip oldukları görülmektedir. Bu nedenle, söz konusu sözcüklerin, Yaratıcı yahut doğaüstü varlıklara meyletmek suretiyle insanın iç dinamiklerini güdüleyen ve muhtelif eylemlerle görünür olan evrensel bir olguyu ifade ettiği söylenebilir.²⁷

İslam dini kaynaklarında ibadet teriminin hem genel hem de özel anlamları mevcuttur. Genel anlamıyla ibadet, inanan bir kişinin Allah’a yönelik hissettiği ihtiram ve muhabbet neticesinde, O’nun hoşnut olacağı şekilde davranma gayreti ve bu yönde sergilediği bilinçli tutumlar olarak tanımlanabilir. Bu tanımlamaya göre kişinin, dinî bir vazifenin ötesinde özellikle Yaratıcı’nın memnuniyetini elde etmek amacıyla hem fert hem de toplum yararına giriştiği her müspet eylem, ibadet olarak değerlendirilir.²⁸ İslâm âlimleri doğru ve iyi niyetin, her türlü eylemi ibadete çevirebileceğini söylemiştir.²⁹

İbadetin ideal sevgi ve ideal tevazunun zirvesi olduğu ifade edilmiş ve “*İbadet, Allah’ın sevdiği ve razı olduğu, gizli, aşikâr her türlü söz ve davranışı içine alan geniş kapsamlı bir*

²⁵ Seyyid Ebu’l-A’lâ el-Mevdûdî, **Kur’an’ın Dört Temel Terimi**, Çev.: Mahmut Osmanoglu, Özgün Yay., İstanbul, 1996, s. 105.; **Türk Dil Kurumu, Türkçe Sözlük**, Haz.: İsmail Parlatır, Nevzat Gözaydın, Hamza Zülfikar, Ankara, 1998, C.1, s. 1031.

²⁶ <https://vajehyab.com/dekhoda/%D8%B3%D8%AA%D8%A7%DB%8C%D8%B4> (setaayesh)
<https://vajehyab.com/dekhoda/%D9%86%DB%8C%D8%A7%DB%8C%D8%B4> (niyaayesh)
<https://www.vajehyab.com/dekhoda/%D8%B9%D8%A8%D8%A7%D8%AF%D8%AA> (ebadet)

²⁷ Sinanoğlu, **DİA**, s. 234.

²⁸ Ferhat Koca, “İbadet”, **DİA**, c. 19, İstanbul, 1999, s. 240.

²⁹ Dâvut Ayduz, “İslam’da İbadet ve İbadet - Amel İlişkisi”, **Yeni Ümit Dergisi**, Sayı: 60, 2003, s. 40-48.

terimdir” şeklinde bir tanım yapılmıştır.³⁰ Buna göre doğru sözlü olmak, anne ve babayı her türlü gözetmek, akraba ziyareti yapmak, vefakâr olmak, iyiliği emredip kötülükten men etmek, tıpkı namaz, zekât, oruç, hac gibi Allah’ın razı olduğu ve ödüllendireceği ibadetlerdendir. Aynı tanım çerçevesinden bakıldığında keza, komşulara, yoksullara, hayvanata iyilik etmek, nebatata güzel davranmak gibi hâl ve hareketler de ibadet sayılır.³¹ Yine bilinçli ve hâlis bir niyetle yapıldığında, nefsin arzuladığı ve hoşnut kaldığı bütün yaşamsal emirler de ibadet kabul edilip sevap kazanılmasına vesile olur. Özetle; kişinin Allah’a gereği gibi kul olmak ve O’nun rızasını kazanmak için yaptığı her uygun davranış ve dile getirdiği güzel sözler her nerede ve ne zaman olursa olsun ibadet özelliğine sahiptir.

Özel anlamda ibadet, mükellefin Yaratana hissettiği ihtiram ve itaatini ifade eden, aynı zamanda Peygamber tarafından da yapılması teşvik edilen bazı davranışlardır. İbadet, İslam fıkhrında çoğunlukla bu anlamda kullanılmaktadır. Bu çerçevede İslam’ın şartları da olan; namaz kılma, oruç tutma, zekât verme ve hacca gitmenin yanı sıra kurban kesme ile i’tikâf, dua, Kur’an okuma, hayırda ve infakta bulunma vb. eylemler, en yaygın ibadet şekilleri olarak sıralanabilir.

İbadet kelimesi dil ve din âlimlerince farklı şekillerde ifade edilmiş olsa da bütün tanımlamalar, içerdikleri anlamlar itibariyle birbirlerine oldukça yakın ve bütünlükçi özelliktedir. Tek fark, her âlimin ibadete farklı yönlerden bakması, dolayısıyla farklı faktörleri öne çıkarmasıdır. Özetle; İslamî literatüre bakıldığında yaygın olarak dinî muhteva barındıran, belirli ve düzenli davranış biçimlerine “ibadet” dendiği görülmektedir.

Semavi dinlerden biri olarak kabul edilen Yahudilikte, ibadet kelimesinin karşılığı olarak, “avd” kökünden türetilmiş ve “çalışmak, hizmet etmek” anlamlarına gelen “avodah” terimi kullanılmaktadır. Bir diğer semavi din olan Hristiyanlıkta ise, umuma ait faaliyetleri tanımlamak için antik Yunanca’daki “leitourgia”dan türetilen “liturgy”;³² belirli periyotlarla yapılan rutin ibadetlerle bunların dışındaki ayinleri belirtmek için de Latince “sacramentum”dan türeyen ve dinî tören anlamındaki “sacrament” terimi kullanılmaktadır. Bunların yanı sıra, bugün Batı dillerinde “din” kavramına karşılık gelen “religion” kelimesinin, Hellenistik dönem metinlerinde din, ibadet, âyin, insanın Yaratıcı’ya ve başkalarına karşı

³⁰ Ebü’l-Abbâs Takıyyüddin Ahmed b. Abdülhalim. İbn Teymiyye, **Mecmuatü’l Fetava**, XXXVII, Darü’l Vefa, ‘ty.’, c. X, s. 91.; Ebü’l-Abbâs Takıyyüddin Ahmed b. Abdülhalim. İbn Teymiyye, **el-Kevâşifü’l Müdiyyet an Lalai Risali’l Ubudyyet**, Darü’l iman, İskenderiye, 2004, s. 7-8.

³¹ Yûsuf Kardavi, **İbadet Anlamı-Piskolojisi-Hikmetleri**, Çev. H. Cemal, Çığır Yay., İstanbul, 1974 s. 74.

³² Sinanoğlu, **DİA**, s. 234.

vazifelerini ifade etmek için kullanıldığı görülmekte ve kökeninde Latince “re-ligare” kelimesi olduğu düşünülmektedir.³³ İngilizce’de ayrıca “tapmak, taparcasına sevmek” anlamına gelen “worship”; “dinsel tören, bir tür seramoni, âdet hâline gelen uygulama” anlamında “ritual” kelimeleri de kullanılır.³⁴

Doğu dinlerinde ibadet kelimesi her toplum ve inanç içerisinde farklı kavramlarla karşılanmaktadır. Hinduizm’de Sanskritçe kökenli bir kelime olan ve “takdis etmek, saygı ve hürmet gösterme” manalarındaki “puja” terimi; Budizm’de ise Pali dili kökenli “dhamma” terimi kullanılmaktadır. Dhamma, “din, öğretisi, dürüstlük, erdem” manalarını taşıyor olup tümüyle dini, dinî inanış ve eylemleri ifade etmektedir. Bunların yanı sıra, ibadet pratikleri için “vandana” terimi de kullanılmaktadır.³⁵ Çin dinlerinde ise dinî pratikleri ifade eden ve ibadete karşılık gelen “chi” kelimesinin kullanımı yaygındır. Bu kelime aynı zamanda “mânevî varlıklar, et, sağ el” anlamlarına da gelmektedir.³⁶ Şintoizm’de ise Japonca’da “ilâhî varlıklara daimî kulluk ve itaat anlayışıyla hayat sürmek” manalarındaki “matsuru” sözcüğü tercih edilmektedir.³⁷

“İ’tikâf” kelimesi ile ilgili olarak ise dil bilimciler, “akf” kökünün, ikamet etme (ikame), devamlı sabit olma (mülâzeme), hapsedme (ihtibâs), kuşatma (istidâre) ve bir şeye yönelme (ikbâl) gibi anlamlar taşıdığını belirtmektedir.³⁸

³³ Sinanoğlu, *DİA*, s. 234.

³⁴ <https://dictionary.cambridge.org/tr/sözlük/ingilizce-türkçe/worship> (10.10.2022).; <https://dictionary.cambridge.org/tr/sözlük/ingilizce-türkçe/ritual> (10.10.2022).

³⁵ Sinanoğlu, *DİA*, s. 233.

³⁶ D. Howard Smith, “Worship (China)”, *A Dictionary of Comparative Religion*, Ed.: S. G. F. Brandon, London, 1970, pp. 652-653.

³⁷ D. Howard Smith, “Worship (Japan)”, *A Dictionary of Comparative Religion*, Ed.: S. G. F. Brandon, Londoni 1970, p. 654.; Sinanoğlu, *DİA*, s. 233-234.

³⁸ Süleyman Ateş, *Yüce Kur’ân’ın Çağdaş Tefsiri*, Yeni Ufuklar Neşr., 3/314; Seyyid Sâbık, *Fıkhu’s-Sünne Âyet ve Hadislerle İslâm İlmihi ve İslâm Hukuku*, Çev.: Ahmet Sarıoğlu, Tayyar Tekin, İstanbul, Pınar Yay., 1992, 2/53; Vehbe Zuhayli, *İslâm Fıkhi Ansiklopedisi*, İstanbul, Risale Yay., 2011, 3/217; Celâl Yıldırım, *Kaynaklarıyla İslâm Fıkhi İbâdât -Muamelat- Feraiz*, Konya, Uysal Kitabevi, 2/239; Muhammed Ali es-Sâbûnî, *Kur’ân-ı Kerim’in Ahkâm Tefsiri*, Çev.: Mahzar Taşkesenlioğlu, Şâmil Yay., 1/176; Muhammed Ali es-Sâbûnî, *Safvetü’t Tefâsir*, Çev.: Sadreddin Gümüş, Yar. Doç. Dr. Nedim Yılmaz, İstanbul, İz Yay., 2003, 1/217; Haydar Hatipoğlu, *Sünen-i İbni Mâce Tercemesi ve Şerhi*, Kahraman Yay., (Hadis No: 1769), 5/33-5/34; Yusuf Kerimoğlu, *Emanet ve Ehliyet İslâm İlmihi*, Ölçü Yay., 1/432; Mehmed Sofuoğlu, *Sahîh- i Müslim ve Tercemesi*, İrfan Yay., (Hadis No:1171), 3/401; İbrahim Cânan, *Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi*, Akçağ Yay., (Hadis No: 97), 2/401- 2/402; Doç. Dr. Ahmet Ağırakça, *Şâmil İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul, Şâmil Yay., 1992, 3/246; Doç. Dr. Vecdi Akyüz, *Mukayeseli ibadetler İlmihi, İslâm Fıkhiında İbadetler*, İstanbul, İz Yay., 2/431; İmam Kurtubî, *el-Camiu Li Ahkâmi’l-Kur’ân*, Çev.: M. Beşir Eryarsoy, Buruç Yay., 2003, 2/326; Elmalılı Muhammed Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, Haz. Asım Cüneyd Köksal, Murat Kaya, TYEKB Yay., İstanbul, 2021, C. 1, s. 752.; Muhammed Fuâd Abdülbâkî, *Muttefekun Alehy Hadisler, Buhârî ve Müslim’in İttifak Ettiği Hadisler*, Çev.: Abdullah Feyzi Kocaer, Konya, Hüner Yay., 2004, s. 307; Celal Yıldırım, *Kaynaklarıyla Ahkâm Hadisleri, (Mezheplere Göre Fikhî Hükümler ve Şerhleri)*, Konya, Uysal Kitabevi, s. 48; Şener, *DİA*, C. 23, s. 457.; H. Tahsin Emiroğlu, *Esbâb-ı Nüzul (Kur’an Âyetlerinin İnış*

Kur'ân-ı Kerim'deki; “Mescidlerde i'tikâfa çekildiğinizde kadınlarınıza yaklaşmayın.”³⁹, “Putu, gönülden tapan (ya 'kifûne) bir millete rastladılar.”⁴⁰, “Durup üzerinde titrediğin ilâhına bak!”⁴¹ ayetlerinde; kelimenin ikamet etme ve devamlı sabit olma anlamlarında kullanıldığı görülmektedir. Fetih Suresi'nde ise kelime; hapsetme anlamında kullanılmıştır: “Onlar inkâr edenlerdir, sizi mescid-i haramı ziyaretten ve bağlı kurbanları yerlerine gitmekten alıkoyanlardır.”⁴²

İ'tikâf, terim olarak ise “Bir mescid veya o hükümdeki yerde, ibadet için özel şekilde beklemek ve bulunmak”,⁴³ “Ramazan ayı içinde -ve bazen diğer zamanlarda da- günler ve geceler boyu mescide kapanarak bütün dünyevî faaliyetlerden uzak bir şekilde⁴⁴ kendisini tamamen ibadete ve tefekküre hasretmek” anlamlarını ihtiva etmektedir.⁴⁵ Bir başka ifadeyle i'tikâf; “mü'minlerin Allah için her şeylerini feda edebilecek bir bilinç kuşanmak maksadıyla belirli bir süre, özellikle Ramazan ayının son on günü içerisinde kendilerini ibadete kapatmaları” anlamına gelmektedir.⁴⁶

İ'tikâf yapan kişiye, “Mu'tekif” veya “Âkif”; i'tikâfın yapıldığı yere ise, “Mu'tekef” veya “Mu'tekefun fih” denilmektedir.⁴⁷ Fıkhi açıdan, “bir mescidde ibadet için özel bir surette ikamet etmek”⁴⁸ şeklinde tanımlanan i'tikâf, mezheplere göre, hatta zaman zaman aynı mezhep

Sebepleri ve Tefsirleri), Yeni Kitap Basımevi, 1/151; Zeynüddin Ahmed B. Ahmed B. Abdillatif Ez-Zebidi, **Sahîh-i Buhârî Muhtasarı Tecrîd-i Sarîh Tercemesi ve Şerhi**, Çev. Ahmed Naim, Kâmil Miras, DİB Yay., İstanbul, 2019, C. 5, s. 255.; Celâl Yıldırım, **İlmin Işığında, Asrın Kur'an Tefsiri**, Anadolu Yay., 1989, 1/500; Kubeysi, **İtikâf**, s. 16-20.; Mükerrrem Mete, **Hayata On Gün Ara İtikâf**, Semerkand Yay., İstanbul, 2013, s. 11.

³⁹ Bakara, 2/187.

⁴⁰ A'râf, 7/138.

⁴¹ Tâ-ha, 20/47.

⁴² Fetih, 48/25.

⁴³ Zebidi, **Sahîh-i Buhârî Muhtasarı Tecrîd-i Sarîh Tercemesi ve Şerhi**, C. 5, s. 255.; İbrahim Canan, **Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi**, Akçağ Yay., Ankara, 1988, s. 2/402.; Yusuf Kerimoğlu, **Emanet ve Ehliyet İslâm İlmi**, Ölçü Yay., İstanbul, 1985, s. 1/432.; Akyüz, **Mukayeseli ibadetler İlmi**, **İslâm Fıkhi İbadetler**, s. 2/431.; Hatipoğlu, **Sünen-i İbni Mâce Tercemesi ve Şerhi**, s. 5/33.; Yıldırım, **Kaynaklarıyla İslâm Fıkhi İbâdât -Muamelat- Feraiz**, s. 2/239.; Sofuoğlu, **Sahîh- i Müslim ve Tercemesi**, s. 3/401.; Hamdi Döndüren, **Evensel Çağrı Kur ân-ı Kerim (Yüce Meâl ve Tefsiri)**, Çelik Yay., 2005, s. 70.; Ateş, **Yüce Kur'ân'ın Çağdaş Tefsiri**, s. 3/316.; Sâbûnî, **Safvetü't Tefâsir**, s. 1/217.; Yıldırım, **İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsir**, s. 1/500.

⁴⁴ **İslâm Ansiklopedisi, İslâm Âlemi, Tarih, Coğrafya, Etnografya ve Biyografya Lügati**, İstanbul, MEB Basımevi, 1968, s. 5/11-1233.

⁴⁵ Muhammed Esed, **Kur'an Mesajı Meâl-Tefsir**, İşaret Yay., 1996, s. 1/53; Yıldırım, **Kaynaklarıyla İslâm Fıkhi İbâdât -Muamelat- Feraiz**, s. 4/48.

⁴⁶ Muammer Yakışır, **Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf**, Hüner Yay., Konya, 2008, s. 14-20; Âdem Karataş, **Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti**, Kitapmatik Yay., Konya, 2015, s. 32-38.

⁴⁷ Yakışır, **Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf**, s. 14-20; Mete, **Hayata On Gün Ara İtikâf**, s. 11.

⁴⁸ M. Saim Yeprem, **İbadetlerimiz (Oruç, İtikâf ve Zekât) Hükümler ve Delilleri**, Ankara, Nur Dağıtım, s. 65; M. Saim Yeprem, **Oruç ve İtikâf Hükümler ve Delilleri**, Doğan Güneş Yay., İstanbul, 1966, s. 56; Muhammed Takî Osmânî, **İtikâf Risalesi**, Çev.: Muhammed Demirci, Gülistan Neşr., İstanbul, 2010, s. 32; Mete, **Hayata On Gün Ara İtikâf**, s. 11.

kaynaklarında çeşitli şekillerde tarif edilmişse de tariflerin farkları oldukça sınırlıdır. Hanefî mezhebinin farklı kaynaklarında rastlanan, “oruç ve i’tikâf niyeti ile mescidde kalmak”,⁴⁹ “oruç ve niyetle beraber mescidde ikamet etmek ve orada kalmaktır.”⁵⁰ şeklindeki tabirlerin, esasen aynı anlamlarda olduğu; ikâmet, mescidde olma, oruç ve i’tikâfa niyet olmak üzere dört unsur içerdiği görülmektedir. Bu unsurlar aynı zamanda i’tikâfın en önemli rükünlerini teşkil etmektedir.

Hanefî mezhebindeki diğer tarifler ise; “erkeğin, cemaatli bir mescidde ya da kadının, evinde niyetle kalması”⁵¹ ve “erkeğin cemaatli bir mescidde ya da kadının evinin mescidinde niyetle kalması”⁵² şeklindedir. Bu iki tarif, önceki tariflere kıyasla daha açıklayıcıdır. Ancak bunlarda da cinsiyet durumları merkezinde, niyete bağlı olarak ibadet gayesiyle bir mekânda kalma durumunun altının çizildiği, oruç şartının ise çıkarıldığı dikkati çekmektedir. Söz konusu açıklamalara bakılacak olursa: “Erkeğin cemaatli bir mescidde kalması...” şeklindeki ifadede “erkek” denilmek suretiyle, kadınlar hariç tutulmuş olmaktadır. Bu durum, Hanefî mezhebine “kadının, cemaati olan bir mescidde i’tikâfında kerahat vardır” şeklinde izah edilir. İkinci bir husus da yine kadının, i’tikâfı evde kendisine bir oda tahsis ederek yapabileceğine vurgu yapılmasıdır ki; bu durumun da Hanefî mezhebi açısından müstehap olduğu kabul edilir. Oruç meselesi ise; özellikle nafîle olarak yapılan i’tikâfa ihtilaflı bir şart olduğu için, bilinçli bir tercih olarak ittifak edilen bir koşul gibi zikredilmemektedir.

Hanefî mezhebine genellikle son iki tarif, bilhassa da Haskefî’nin “i’tikâf, erkeğin cemaati olan bir mescidde ya da kadının evinin mescidinde niyetle kalmasıdır.” şeklindeki incelikli ve kapsamlı tarifi dikkate alınmaktadır. Bu tanım, i’tikâf için erkekleri cemaati olan bir camiye, kadınları ise evlerinde kalmaya yönlendirmektedir. Erkek ifadesi buluş çağına ermemiş kişileri de kapsamaktadır. Kadınlar için belirtilen “evinin mescidi” ifadesiyle de evin tamamında i’tikâfın mümkün olamayacağı belirtilmektedir.

Şafîî mezhebine göre i’tikâfın tanımı ise en açık hâliyle Nevevî’nin “Bir şahsın niyetle mescidde kalmasıdır.”⁵³ şeklindeki tarifi olarak kabul edilir: Şafîîliğin temel kaynaklarından

⁴⁹ Ali b. Ebu Bekir Merğînânî, **el-Hidâye**, Çev. Ahmed Meylânî, Kahraman Yay., t. y., C. 1, s. 286. s. 1/132.

⁵⁰ Osman b. Ali ez-Zeylâî, **Tebyinti’l-Hakaik Şerhu Kenzü’l-Dekâik**, s. 1/34.7’den akt. Kubeysi, **İtikâf**, s. 17.; Merğînânî, **el-Hidâye**, C. 1, s. 286.

⁵¹ Molla Hüsrev, **Dürerü’l-Hükkâm fi-Şerhi Gurer’il-Ahkâm**, s. 1/212’den akt. Kubeysi, **İtikâf**, s. 17.

⁵² Haskefî, **Dürri’l-Muhtâr (İbni Abidin haşiyesi ile)**, s. 2/440’den akt. Kubeysi, **İtikâf**, s. 17.

⁵³ Şeref b. Mürî en-Nevevî, **el-Mecmu**, 6/504’den akt. Kubeysi, **İtikâf**, s. 19.

olan *Muğni'l-Muhtâc*⁵⁴ ve *Zâdü'l-Muhtâc*'daki⁵⁵ tanımlamalar da Nevevî'nin tarifine benzerdir. Bu tarifte; şahıs, zaman, mekân ve niyet olmak üzere dört unsurun zikredildiği görülmektedir. Bu bağlamda, i'tikâfın şartları açısından Hanefî ve Şafî mezheplerinin birbirlerinden pek de farklılaşmadığı görülmektedir. Her iki mezhebin tanım içeriklerinin neredeyse aynı nitelikleri barındırması, i'tikâfı uygularken insanlar arasında bir anlaşmazlığın oluşmasına mâni olacak düzeydedir.

1.1.2. İ'tikâf İbadetinin Dinî Yaşayıştaki Yeri ve Amacı

Tüm dinlerde, kendisine inanılan, sevgi ve saygı ile tabi olunan mutlak güç sahibi bir Varlık, yaşantısını bu inanış çerçevesinde tanzim etmiş insanlardan oluşan bir topluluk ve bu insanların, mutlak güç sahibi o Varlık'a karşı ifâ etmekle mükellef oldukları davranış ve eylemler şeklinde üç temel nitelik mevcuttur.⁵⁶ Bir şeyin din olarak kabul edilebilmesi için, onun ibadet, dinî ayin ve törenler gibi niteliklere sahip olması gereklidir.⁵⁷ İnsan, sadece içgüdüsel olarak değil, aynı zamanda tasarlanmış ve kararlaştırılmış bir tarzda ibadet eder.⁵⁸ Bunu sağlayan sistem de dindir.

İbadetin yerini ve önemini değerlendirmek, insanlık tarihi boyunca dinin kökeni üzerine yapılan tartışmalardan bağımsız düşünülemez. İbadet, düşünce tarihinin ilk dönemlerinden itibaren başta teoloji olmak üzere, psikoloji, sosyoloji, antropoloji ve felsefe gibi çalışma alanlarının varlığına ve etkisine vâkıf olduğu ehemmiyetli bir duygu, davranış ve bilişsel olgudur.⁵⁹ İbadet, neredeyse tüm dinlerin en temel boyutunu oluşturmakta ve ibadetin olmadığı bir dinin varlığına rastlanılmamaktadır. Dolayısıyla, tarih boyunca, insanların kendilerinden üstün bir varlığa inandıkları, bu inancı farklı duygu, eylem ve ibadet şekilleriyle dışa vurdukları anlaşılmaktadır.⁶⁰

⁵⁴ Hatib eş-Şirbînî, *Muğni'l-Muhtac*, Terc. Soner Duman, Mirac Yay., 2011, C. 5, s. 563-572.

⁵⁵ Abdullah b. eş-Şeyh Hasen el-Hasen el-Kevheci , *Zadü'l-Muhtac bi Şerhi'l-Minhac*, s. 1/541'den akt. Kubeyşi, *İtikâf*, s. 20.

⁵⁶ Kerim Yavuz, "Din Psikolojisinin Araştırma Alanları", *Atatürk Üniv. İlahiyat Fak. Der.*, S. 8, 1988, s. 88.

⁵⁷ Günay Tümer, Abdurrahman Küçük, *Dinler Tarihi*, Ocak Yay., Ankara, 1988, s. 17.

⁵⁸ Muhammed Hamidullah, "Dünyadaki Çeşitli İbadet Şekilleri", Çev.: Cemal Aydın , *DİB Dergisi*, C. XII. S. 2, 1973, s. 119.

⁵⁹ Sema Yılmaz, M. Doğan Karacoşkun, "Dini Davranışların İnançla İlişkisi", *Din Psikolojisi El Kitabı*, Grafiker Yay., Ankara, 2012, s. 140-143; Osman Pazarlı, *Din Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1968, s. 170-171.

⁶⁰ Osman Cilacı, *Dinler ve İnsanlar*, Damla Matbaacılık, Konya, 1990, s. 189-190.; Tâhir'ül Mevlevî (Olgun) *Müslümanlıkta İbadet Tarihi*, Neşr. Abdullah Işıklar, Bilmen Basımevi; 1963, Önsöz, XIII.

İnsanlığın dinî yaşantısında önemli bir yer tutan ibadet, insanın sahip olduğu bedensel ve ruhsal özelliklerinin gereği, karşılanması gereken bir ihtiyaç olarak görülmektedir.⁶¹ Hem Frankl hem de Mevdûdî ibadet etme ihtiyacının ontolojik açıdan insanda verili bir durum olduğunu ifade eder.⁶² İbadet düşüncesinin, insanların oluşturduğu bir şey değil, aksine ilahi kudretten gelen bir duygu olduğunu savunan düşünürler, dine muhatap olan toplumların, zamanın ve mekânın farklılaşmasına rağmen ibadet düşüncesinin hiçbir değişime uğramamasının bunun delili olduğunu belirtirler. Bu, tıpkı insanın temel yaşamsal ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken serdettiği davranış örüntüleri gibi doğuştan gelen bir özelliktir.⁶³

Her dinin kendine özgü olarak tanımladığı ibadetlerde, insanın Allah ile ilişkilerini etkileyen belirli davranışlar yer alır ve bu nedenle mezkûr ibadetler mütemadiyen tekrarlanır.⁶⁴ Süreklilik arz eden bu dinî uygulamalar, Allah ile insan arasındaki bağı hem canlı hem de dinamik tutma isteğinden kaynaklanmaktadır.

Dinin her emir ve yasağı gibi ibadetlerin de insan hayatında etkili olduğu durumlar vakidir. Yaşam süresince karşı karşıya kalınan olaylar ve durumlara göre iradeyi yerli yerinde kullanmak, kimi zaman bazı istek ve arzuları durdurmak, kimi zaman da hedefe ulaşmak için sabır, azim, metanet ve sebatla yürümek gerekebilir. İşte ibadetlere duyulan ihtiyaç, bu çerçevede ayrı bir yere sahiptir.⁶⁵ İbadet, hataların farkına varıp, arınma ve temizlenme düşüncesiyle başlar. İnsan iradeyi iyi işler yapma niyetiyle planladığı takdirde, her gün kendisini yenilemiş olur. Olumsuz düşünce, haz tuzakları ve tahrik edici unsurlara karşı doğru işler yapma tercihini ortaya koyarak gerçekleştirdiği ibadetler, ilahi hedef ve gayeye uygun olacaktır.⁶⁶

İslam dini perspektifinden bakıldığında dinin kaynağı Allah inancı ve tevhid temeline dayanmaktadır. Bu bağlamda temel varsayım Allah inancının ilk insanda da bulunduğuudur. Farklı dinlerin, kendilerine özgü uygulama boyutu için kullandığı kavram ve yaşantıları olsa da ibadet kelimesi, sadece İslam dinine özgü bir kavramdır. İslam dininde ibadet uygulamaları da

⁶¹ Muhammed Kutub, **İslama Göre İnsan Psikolojisi**, Çığır Yay., İstanbul, 1977, s. 289.

⁶² Viktor Emil Frankl, **Psikoterapi ve Din Bilinçindeki Tanrı**, çev.: Z. Taşkın, Say Yay., İstanbul, 2018, s. 60; Seyyid Ebu'l-A'lâ el-Mevdûdî, **İslamî Kavramlar**, Çev.: Süleyman Akyüz, Pınar Yay., İstanbul, 2002, s. 10.

⁶³ Rollo May, **Kafese Konan Adam**, Çev.: Aysun Babacan, Okuyan Us Yay., İstanbul, 2019, s. 26, 117.; Abdülkerim Bahadır, Psikoterapide Yeni Bir Yaklaşım: Logoterapi ve Viktor Frankl, **UÜİF Dergisi**, 9(9), 2000, s. 11.; Mevdûdî, **İslamî Kavramlar**, s. 10–11.

⁶⁴ Hüseyin Peker, **Din Psikolojisi**, Çamlıca Yay., İstanbul, 2011, s. 117.

⁶⁵ Habil Şentürk, **Din Psikolojisine Giriş**, İz Yay., İstanbul, 2010, s. 130.

⁶⁶ Nevzat Tarhan, **İnanç Psikolojisi**, Timaş Yay., İstanbul, 2013, s. 101.

ilahi kaynaklı kabul edilmiştir. İbadetlerin ortaya çıkmasını sağlayan esas, dünyevî işlevsellik değil fitrattır. Yani sonradan oluşmazlar, doğarken vardırlar.⁶⁷

İbadetler, dinin belli ölçüde biçimsellik ve semboller içeren temsilleridir. İnsan, akıllı bir varlık olarak yüce Yaratıcı'sına ibadet etmenin önem ve gereğini kavramış olsa bile Allah'ın ibadetler esnasında uygulanmasını emrettiği kimi davranışları ve bunların etkilerini tam manası ile idrak edemeyebilir. Bu sebeple insanların sembolik ifadelerin manalarını anlamlandırabilmede yardıma ve desteğe ihtiyacı olacaktır.

Kur'ân-ı Kerîm, ibadet konusunu önemli bir şekilde ele almış ve ona özel bir vurgu yapmıştır. Kur'ân-ı Kerîm'deki “*Eğer iyi ve güzel iş yaparsanız, kendiniz için iyilik ve güzellik yapmış olursunuz.*”⁶⁸ ayeti, insanın amelleri ifa edip etmemesi hususunda Allah'ın herhangi bir menfaati olmadığı belirtilerek, ibadetlerin özellikle onu yerine getirmekte ısrarcı olanlar için olumlu etkisi olacağına vurgu yapmaktadır. Allah'ın tek yaratıcı olduğunun idrakinde olarak O'na iman etmek ve O'nun tasarrufunda bulunan hükümlerine uyarak hayırlı eylemlerde bulunmak, ibadet kavramının ortak vurgusunu oluşturmaktadır. Sözkonusu ayetlerin insandan beklentisi, kulluk ve teslimiyetin şuurunda olarak tefekkürde bulunmasıdır.

Kur'ân'da ana hatlarıyla izah edilen ibadetlerin tatbik şartları ve hükümleri, Hz. Peygamber tarafından ayrıntılı şekilde açıklanıp uygulanmış, onun öğrettiği şekilde gerçekleştirilmeye başlanmıştır. Hz. Peygamber, yirmi üç yıl süren tebliğ görevinin Medine döneminde, ibadetlerle ilgili temel prensiplere odaklanmış, çevresindekilere deyim yerindeyse eşsiz bir ibadet eğitimi vermiştir. Örneğin “*Ben nasıl namaz kılıyorsam siz de öylece kılınız*”⁶⁹ ve “*Hacla ilgili hükümleri benden öğreniniz*”⁷⁰ diyerek, nasıl namaz kılınacağını ve haccın nasıl gerçekleştirilmesi gerektiğini tüm teferruatıyla uygulamalı şekilde öğretmiştir.⁷¹ Yine Allah, “*Namaz kılın, oruç tutun ve peygambere itaat ediniz*”⁷² ve “*Şüphesiz sen doğru yoldasın*”⁷³ ayetlerinde, ibadetlerin yapılmasını istemekte ve Hz. Peygamber'e uyulmasını teşvik etmektedir.⁷⁴

⁶⁷ Gülüşan Göcen, **Kavram Atlası Din Psikoloji I**, Ankara, Gazi Kitabevi, 2020, s. 102.

⁶⁸ İsrâ, 17/7.; Ayrıca bkz. Ankebût, 29/6.

⁶⁹ Buhârî, Muhammed b. İsmail, **Sahîhu'l-Buhârî**, Müessesetü'r-Risâle, 2015, Beyrut, “Ezân”, 18, 318.

⁷⁰ Nesâî, “Menâsiku'l Hac”, 220, 732.

⁷¹ Koca, “İbadet”, **DİA**, s. 241.

⁷² Nur, 24/56.

⁷³ Zuhrûf, 43/43.

⁷⁴ Abdullah b. Ali Serrâc et-Tûsî, **el-Lüma'**, Haz.: Abdülhalim Mahmud, Taha Abdülbâki Surûr, Dâru'l-Kütübi'l-Hadîse Yay., Kâhire 1960, s. 96.

Hız. Peygamber'in ibadetleri için de temel motivasyon olan Allah sevgisi ve korkusu, O'nun rızasını kazanma isteği olarak ortaya çıkmaktadır. Çünkü bir kişi, sevdiği bir varlığın iradesine saygı gösterir ve onun hoşnutluğunu kazanmak için çaba gösterir. Aynı şekilde sevdiği tarafından sevilmemekten de korkar ve bu nedenle sevgilisinin memnuniyetini sağlamaya yönelik davranışlarda bulunur. Hız. Peygamber için Allah sevgisi, sevgilerin en büyüğü, O'nun rızasını kazanmak ise arzuların doruğudur. O, Allah'ın iradesini kullarına bildiren bir peygamber olarak hayatının bütününü kulluk örnekleri ile geçirmiş, bilhassa ibadetleri ile Allah'ın rızasını kazanmıştır. Allah da şu ayette ondan razı olduğunu, taltif ederek bildirmektedir: “*Ya Muhammed! Muhakkak ki sen, en güzel ahlak üzere bulunuyorsun.*”⁷⁵

Hız. Peygamber'in bütün davranışlarının Allah tarafından takdir ve taltif edilişini anlayabilmek için, ibadetin dinî şuurla ilgisini bilmek gerekir. Dinî şuurun kontrolündeki dinî davranış bütünlüğü içinde ibadet, kişinin iradesini eğitmenin yanı sıra mesuliyet duygusunu da geliştirir. İslam dinine göre kulluk, insanın Rabbine bir borcudur. İnsan bu borcu ifa ederken diğer vazifelerini gözden geçirmeye başlar ve böylece şahsiyetinin bütünleşmesine imkân hazırlar. Kişi, ibadeti esnasında Allah'ın huzurunda bulunduğunu düşündüğü zaman, diğer eylemlerini de aynı bilinç içinde yapmaya başlayacak, bu şuur seviyesi onu bencil duygulardan kurtarıp olgun bir şahsiyet hâline getirecektir.⁷⁶ Çünkü din, yalnız ibadetten ibaret değil, Allah'ın emirlerini ve yasaklarını da ihtiva eden bir bütündür. Öyleyse bu bütünlük, şahsiyet bütünlüğü hâlinde dindar kişinin davranışlarında tezahür etmelidir.⁷⁷

Özetle; Hız. Peygamber'in hadisleri, ibadetin ne kadar önemli bir eylemsellik ve Allah'a dair sevgi ve saygıyı besleyen ve sürekli kılan bir yapısı olduğunu belirtir niteliktedir. İbadetlerin insanın Allah'la güçlü bir bağ kurmasına zemin hazırlamasının yanı sıra şahsiyetlerinin oluşumunda da etkisi olduğu aşıkardır. Tabiidir ki, Allah'a ve Peygamberine inanan kişi, dinî değerleri benimseyince onlara uygun davranmakta zorluk çekmeyecek, inanç ve davranışlarında bütünlük sağlanacak, böylelikle bir iç ferahlığı duyacaktır. Dolayısıyla, hayatına bu derece anlam kazandırmış olan bu dinî değerleri kaybetmekten de o derece korkacaktır.⁷⁸

⁷⁵ Kalem, 68/4.

⁷⁶ Neda Armaner, **Din Psikolojisine Giriş I**, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1980, s. 126.; Erdoğan Fırat, **şahsiyet Gelişiminde Tevbenin Fonksiyonu**, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakóltesi, 1982, s. 110-111.

⁷⁷ şentürk, **İbâdet Psikolojisi Hız. Peygamber Örneği**, s. 75.

⁷⁸ şentürk, **İbâdet Psikolojisi Hız. Peygamber Örneği**, s. 72.

İslam dinî kaynaklarında ibadetler, birçok farklı tasnife tabi tutulmuştur. Burada, çalışmanın kapsamı da göz önünde bulundurularak, ibadetleri, faili, hükmü, şekli, zamanı ve mekânı açısından sınıflandıran yaklaşımlara değinilecektir. İbadetler faili açısından incelendiğinde Kur'an'da, yerde ve gökte bulunan her şeyin Allah'ı hamd ile yücelttikleri ifade edilmektedir.⁷⁹ İnsan dışındaki cümle mahlûkat tarafından yapılan ve yapılıp yapılmaması konusunda varlıkların tercih hakkı bulunmayan ibadetler vardır. İnsanlarsa, Allah'a ibadet için yaratıldığından, imtihan gereği ibadetleri tercihe bırakılmıştır.⁸⁰ İbadetleri failine göre tasnif eden bu ayırım, bir yönüyle ontolojik bir yaklaşım sunmaktadır. Bir dinin müntesibi olarak insan, dinin belirlediği çerçeveler ölçüsünde ibadet etmekle mükelleftir. İbadetler, hükmü bakımından ele alındığında; kanun koyucu tarafından yapılması istenilen ibadetler “emredilen ibadetler” olarak tanımlanıp; hüküm bakımından farz, vacip ve nafile şeklinde sınıflandırılır.⁸¹ İ'tikâf gibi dinî uygulamalar ise, nafile ibadet olarak kabul edilmektedir.

İbadetler şekil açısından da bedenî, malî ve hem bedenî hem malî olmak üzere üç kategoride değerlendirilir. Farz ibadetlerden olan namaz gibi nafile ibadetlerden biri olan i'tikâf da bedenî ibadetlerden kabul edilmektedir.⁸² Eda edilmesi belirli bir vakte bağlı olmayan ibadetler ile yalnızca belirli vakitlerde eda edilebilen ibadetler ayrımı da mevcuttur.⁸³

Nafile bir ibadet olan i'tikâf, Peygamber sünnetine tam olarak riayet edilmek gayesiyle yapılmak istendiğinde, Ramazan ayının son on gününde gerçekleştirildiği için belirli vakitlerde ifa edilen bir ibadettir. Ancak yılın herhangi bir vaktinde gerçekleştirilebiliyor olması i'tikâfı belirli bir vakte bağlı olmayan ibadet sınıfına da sokmaktadır. Bazı özel durumlarda i'tikâf ibadeti, kaza edilmesi gereken bir ibadet de olabilmektedir. İbadetler mekân bakımından, özel mekânda gerçekleştirilmesi gereken ibadetler, özel mekân ihtiyacı gerektirmeyen ibadetler ve belirli şartları taşıyan her mekânda gerçekleştirilebilen ibadetler şeklinde üç temel başlıkta sınıflandırılabilir. Hac ibadeti özel mekânda gerçekleştirilmesi gereken ibadetlere bir örnektir. İ'tikâf da bu kategoride değerlendirilir. Bu tür ibadetler tamamen mekân ile ilişkilidir.

Hz. Peygamber'in kendisine İslam ile alakalı yöneltilen soruları cevaplamaya farz ibadetleri sıralayarak başlaması, İslam'da ibadete verilen önemin derecesini göstermek adına yeterlidir.⁸⁴ Nafile ibadetlere de çok kıymet veren Hz. Peygamber, kendi hayatında sürekli

⁷⁹ Rahman, 55/5-6.

⁸⁰ Ferhat Koca, **İslam İbadet Esasları**, TDVY., Ankara 2003, s. 49.

⁸¹ Muhsin Koçak vd., **Fıkıh Usûlü**, Ensar Neşr., İstanbul, 2013, s. 194-220.

⁸² **Mevsuatü'l-Fıkhiyye**, Vizaratü'l-Evkâf ve's-Şuûni'l İslamiyye, Kuveyt, 1983-2006, C. 29, s. 256.

⁸³ Yunus Apaydın, **İslam Hukuk Usulü**, Bilimsel Araştırma Yay., Ankara, 2016, s. 142-143.

⁸⁴ Huriye Martı vd., **Hadislerle İslam**, DİB Yay., Ankara, 2014, C.2, s. 35.

olarak nafile ibadetlerle meşgul olmuş, kendisine tabi olanlara da farz ibadetlerin ardından nafile ibadetleri gerçekleştirmelerini salık vermiştir.⁸⁵

İ'tikâf; Kur'ân-ı Kerim'de bahsedilmesi, Peygamber'in uygulamaları arasında açık bir şekilde bulunmuş olması, İslam âlimlerinin de bu uygulamanın gerçekleştirilmesinin uygunluğuna dair genel bir mutabakat sağlamaları nedeniyle, en önemli ibadetler arasında değerlendirilmektedir.⁸⁶

Hadislere bakıldığında i'tikâfta iki teşvik edici güç ve amaç bulunduğu görülmektedir. Bunlardan ilki en faziletli kabul edilen Ramazan ayının son on gününde gerçekleştirilen i'tikâf vesilesiyle Kadir Gecesi'ne denk gelerek, onu idrak ve ihya etme imkânı sunmasıdır. İkincisi ise, Allah'ın evini ziyaret edip sonraki farz namazı edâ etmek üzere bekleyerek bu süre zarfında yoğun bir şekilde zikir ve ibadetle meşgul olmaktır.⁸⁷ Bakara Suresi'ndeki; *“Evimi ziyaret edenler, kendini ibadete verenler (âkifîn), rûkû ve secde edenler için temiz tutun diye İbrahim ve İsmail'e ahd verdik.”*⁸⁸ ve *“Mescidlerde i'tikâfa çekildiğinizde kadınlarınıza yaklaşmayın.”*⁸⁹ ayetlerinde bu amaçlar bariz bir şekilde görülmektedir.

İnsanın dünya meşgalelerinden kendini uzak tutarak, Allah ile bir başına kalması ve nefisini muhasebeye çekmesi sayesinde, yaşamını ve eylemlerini Rabbinin istekleri istikametinde düzenlemenin, takva sahibi bir kişi olmanın hâl ve bilincine erebilmesi de i'tikâfın amaçları arasında yer almaktadır. Tüm benliğini Allah'a teslim ederek bütün işlerini O'nun yüce iradesine terk eylemek, O'nun ihsanına dayanmak, kapısına durmak, Allah'ın Evi'nde ona ibadet etmekten ve rahmetine yaklaşmak için ona tâatta bulunmaktan ayrılmamak, Allah'ın koruması altına girmek gibi birçok hedefleri vardır. İnsanlar ile yaklaşma yerine Allah'a yaklaşarak O'nun dostluğunu ve sevgisini kazanabilmek hedefi de söz konusudur.

İbadetlerin genel olarak iki ana varlığa yönelerek yapıldığı görülmektedir: Tanrı ve Tanrı dışındaki diğer varlıklara. Temelde ilahi ve şeytani olmak üzere iki niteliğe sahip olan insan, kendi geleceğini inşa ederken düşünceleri ve yaşantıları hangi paradigmaya dayanıyorsa o sistemin kurucusuna ibadet hâlinindedir. İnsanlar tarih boyunca ibadet ihtiyaçlarından

⁸⁵ Martı vd., **Hadislerle İslam**, s. 37.

⁸⁶ Sâbık, **Fıkhu's-Sünne Âyet ve Hadislerle İslâm ilmi hali ve İslâm Hukuku**, s. 2/53; Şener, **DİA**, s. 457. ; Ağırakça, **Şâmil İslâm Ansiklopedisi**, s. 3/246; Kerimoğlu, **Emanet ve Ehliyet İslâm İlmi hali**, s. 1/473; Zuhaylî, **İslâm Fıkhu Ansiklopedisi**, s. 3/218; Kubeyşi, **İtikâf**, s. 16-20.; Yakışır, **Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf**, s. 109-115.

⁸⁷ Abdulhakim Yüce, **İtikâf**, İstanbul, Işık Yay., 2014, s. 31-46.

⁸⁸ Bakara, 2/125.

⁸⁹ Bakara, 2/187.

vazgeçmemiştir. Kimi zaman yüce varlığa inanma ve tapınma ihtiyaçlarını tatmin etmek gayesiyle de tabiattaki birtakım unsurlara ve hayali şeylere, maddî bir suret bürüyüp ibadet etmişlerdir. İnsan kendisini sınırlı ve noksan bir varlık olarak algıladığından daimî olarak tamamlanma, yetkinleşme, daha güçlü bir varlıkla bütünleşme isteği duyar. İnsanın iç dünyasının bu denli çelişkilerle dolu olmasının sebebi budur ve bu iç dinamik, onu kendi varoluşunun ötesinde arayışlara yönlendirir.

Kur’ân-ı Kerîm, yer yer insanın bu dengesiz ve doyumsuz doğasına dikkat çekerek⁹⁰ bu durumun üstesinden ancak Allah’a bağlanmak ve O’na kulluk etmekle gelinebileceğini söyler. “*Haberiniz olsun ki kalpler ancak Allah’ı anmakla tatmin bulur*”⁹¹ meâlindeki ayetin de ifade ettiği üzere Allah’a kulluk etmek, insan doğasının temel ihtiyacıdır.⁹² Bir çok insanın var oluşunun bu derin hakikatini unutmak ya da ona ilgisiz kalmak suretiyle ruhsal gerilim yaşadığı durumlarda içsel bir zorunlulukla, Allah’a yönelmesi, O’ndan yardım istemesi⁹³ bu ihtiyacın ne denli derin ve köklü olduğunu göstermektedir.⁹⁴ Yaratıcı, insanı ibadet vazifesini layıkıyla yerine getirebilmesi için çeşitli meziyetlerle donatmış, hatta uyarıcılar ve öğreticiler göndererek bu görevleri nasıl yapacağına dair usul ve esasları ona bildirmiştir.

İbadetler, insanları düzenli olarak Allah’ın huzuruna çıkararak kalplerini, nefislerini ve duygularını kötülüklerden temizlemeye yardımcı olur. İbadet, kişinin iradesinin kuvvetlenmesine ve ahlakının gelişmesine katkıda bulunur. Dünya ve ahiret saadetini kazanma arzusu, isteği ve ihtiyacına dair farkındalığa sahip olarak yaratılmış tek varlık olması, insanın diğer yaratılmışlardan en büyük farkıdır.⁹⁵

1.1.3. İ’tikâf İbadetinin Çeşitleri

İ’tikâf, kişinin niyet ve amacına bağlı olarak farklı türleri içeren bir ibadettir. Kişiler, Hz. Peygamber’in uygulaması olarak i’tikâfî hayatlarına dahil etmek isteyebildikleri gibi, bazen de herhangi bir duruma binaen kendilerine bir sorumluluk yükleyerek bu ibadeti gerçekleştireceklerine dair bir vaatte bulunabilmektedir. Vermiş olduğu bu ahit bir yükümlüğü de beraberinde getirir ve ibadetin yapılmasını zorunlu kılar. Bu şekilde oluşan i’tikâfî İslam

⁹⁰ Nisâ, 4/128.; Tegabün 64/16.; Meâric, 70/19-21.

⁹¹ Ra’d, 13/28.

⁹² Hayati Hökelekli, “Psikoloji ve Sosyoloji Açısından İbadet”, **DİA**, C. 19, İstanbul, 1999, s. 250.

⁹³ Hicr, 15/53-55.; İsrâ, 17/67, 83.; Lokmân, 31/32.; Zümer, 39/8.; Fussilet, 41/49-51.

⁹⁴ Hökelekli, **DİA**, s. 250.

⁹⁵ Ebü’l Kasım Rağıb el- İsfahânî, **Mutluluğun Kazanılması**, Çev.: Lütfi Doğan, Bahar Yay., İstanbul, 1983, s. 59.

alimleri adak i'tikâf olarak kabul eder ve yerine getirilmesini vacib olarak nitelendirir.⁹⁶ Vacib ibadet dışında kalan ve Ramazan ayında gerçekleştirilen i'tikâf ise sünnet olarak kabul edilir. İ'tikâfı bilhassa Ramazan ayının son on gününde gerçekleştirmek belirli zorunluluklar haricinde terkedilmeyip sürekli ifâ edilen ve önerilen bir sünnet; diğer ay ve günlerde yapmak ise sevap kazandıran, dince makbul görülen bir davranıştır.⁹⁷

Kişi bir süreliğine i'tikâfa girmeyi adarsa veya karşılaştığı bir müşkülâtın çözümü için ahit vererek i'tikâf ibadetini yapacağını belirtirse i'tikâf vacib olur. Çünkü adağın yerine getirilmesi ittifakla vacib olur.⁹⁸ İ'tikâfın vacib olma durumu, adağın vacib oluşundan kaynaklanmaktadır; doğrudan bir zorunluluk içermemektedir. Kur'an'da da Peygamber sünnetinde de adağın yerine getirilmesini emreden kesin hükümler vardır: “Onlar, verdikleri sözleri (nezirlerini) yerine getirirler, fenalığı yaygın olan bir günden korkarlar.”⁹⁹ Hz. Ömer; “Ya Rasûlallâh! Ben câhiliyye devrinde, Mescid-i Haram'da bir gece¹⁰⁰ veya gündüz¹⁰¹ i'tikâf etmeyi adadım. Ne buyurursunuz?” diye sorunca, Hz. Peygamber “Öyleyse, i'tikâfa gir¹⁰², adağını yerine getir¹⁰³ ve oruç tut.” yanıtını vermiştir.¹⁰⁴

İ'tikâf eğer adak olarak adanmamışsa, Ramazan ayında sünnet olduğunda ittifak vardır. Sünnet olan i'tikâfın bilhassa Ramazan'ın son on gününde yapılması ehemmiyet arz eder. İ'tikâfın sünnet oluşu Hz. Peygamber'in, Medine'ye gelişinden itibaren vefatına kadar bu deneyimi gerçekleştirmiş olması sebebiyledir. Bu durum rivâyet edilen hadislerde de görülmektedir: “Rasûlullah (s.a.v.) Ramazan'ın son on gününde i'tikâfa girerdi.”¹⁰⁵ Bir diğer rivâyette Hz. Peygamber'in ömrünün sonuna kadar bu ibadeti gerçekleştirdiği anlaşılmaktadır: “Peygamber (s.a.v.), Allah Teâlâ ruhunu alıncaya kadar, Ramazan'ın son onunda i'tikâfa

⁹⁶ Kubeysi, **İtikâf**, s. 16-20.; Karataş, **Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti**, s. 32-38.; Mete, **Hayata On Gün Ara İtikâf**, s. 30- 31.

⁹⁷ Kubeysi, **İtikâf**, s. 16-20.; Karataş, **Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti**, s. 32-38; Yeprem, **İbadetlerimiz (Oruç, İtikâf ve Zekât) Hükümler ve Delilleri**, s. 65-66.; Yeprem, **Oruç ve İtikâf Hükümler ve Delilleri**, s. 55-56; Osmânî, **İtikâf Risalesi**, s. 55-61; Yüce, **İtikâf**, s. 31-46.

⁹⁸ Hatipoğlu, **Sünen-i İbni Mâce Tercemesi ve Şerhi**, s. 5/33; 3/223; Abdurrahman El-Cezeri, **Dört Mezhebin Fıkıh Kitabı**, Çev. Hasan Ege, Ankara, Bahar Yayınevi, 1977, s. 2/69; Yakışır, **Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf**, s. 109-115.

⁹⁹ İnsan, 76/7.

¹⁰⁰ Buhârî, Talâk, 11.; Hudud, 22.; Ebû Dâvûd, Hudud, 16.; Tirmizî, Hudud, 1.; Nesâî, Talâk, 21.; İbn Mâce. Talâk. 15.

¹⁰¹ Ebû Dâvûd, Savm, 80 (2474).

¹⁰² Ebû Dâvûd, Savm. 80 (2474).; Hâkim El-Müstedrek, Savm, 607 (1646).

¹⁰³ Buhârî, İtikâf, 5 (2032); Humus. 19; Megâzi, 54; Eymân, 29.; Müslim. Eymân, 27 (1656).; Ebû Dâvûd, Savm, 80 (2474).; Tirmizî, Nüzûr 12 (1539).; İbn Mâce, Keffaret, 18 (2129).; Abdürrezzak, Musannef, c.4, s.450 (8030).

¹⁰⁴ Ebû Dâvûd. Savm, 80 (2474).; Nesâî, Sünenü'l-Kübrâ, İ'tikâf, (3341).; Sünen-i Dârakutnî, 2/200.; Hâkim El-Müstedrek, Savm, 607 (1646); Karataş, **Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti**, s. 32-38.

¹⁰⁵ Kubeysi, **İtikâf**, s. 16-20.; Karataş, **Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti**, s. 32-38.; Yakışır, **Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf**, s. 109-115.; Osmânî, **İtikâf Risalesi**, s. 34, 55-61.; Yüce, **İtikâf**, s. 31-46.

girerdi. Ondan sonra da hanımları i'tikâfa girdi.”¹⁰⁶ Kadir Gecesi'nin i'tikâf için önemli olduğunu belirten bir rivâyette ise Hz. Peygamber'in o geceyi ibadetle geçirebilmek gayesiyle i'tikâfa girdiği ancak on günün sonunda Kadir Gecesi'ne erişemediğinin bildirilmesi üzerine on gün daha i'tikâfta kaldığı vakidir. Ramazan ayının son on gününe denk gelen bu i'tikâfın hem sünnet olan i'tikâfı oluşturduğu hem de i'tikâfın ana amaçlarından birini işaret ettiği görülmektedir: “Peygamber (s.a.v.) Ramazan'ın ortasındaki on günde i'tikâftan çıkacağı yirmi birinci gece olunca: ‘Benimle i'tikâfta olanlar, son on günü de devam etsinler.’ buyurdu. ‘Şu gece, bana gösterildi; sonra da unutturuldu, sabahında kendimi su ve toprağa secde ediyor gördüm. Onu, son onda arayın, tekillerde arayın.’ O gece yağmur yağdı, mescidin gölgeliği vardı, hep su akıttı. Ben, yirmi birinci gecenin sabahında Rasûlullah'ın (s.a.v.) alnında su ve toprak izini gözlerimle gördüm.”¹⁰⁷

Ramazan ayı dışında kalan, yılın diğer günlerinde i'tikâfın müstahab yani sevap kazandıran, dince makbul görülen bir davranış olduğuna dair İslam âlimlerinin mutabık oldukları görülmektedir. Yapılması hâlinde de icra edene sevab kazandıran nafil ibadetlerdendir.¹⁰⁸ Nafil bir ibadet olarak i'tikâfa girilebilmesinin dayanağı, Hz. Peygamber'in i'tikâfa girdiği bir seferinde hanımlarıyla yaşadığı olaydır.¹⁰⁹ Nafil bir ibadet biçimi olarak kabul edilen bu i'tikâf, Allah'a yakınlığı ve adanmayı içermektedir.

Müstehab yani nafil olarak gerçekleştirilen i'tikâfta Ramazan ayı içerisinde bulunmak ve oruçlu olmak zorunluluğu yoktur.¹¹⁰ Müstehab i'tikâfın temelinde, ifâ edilen namaz sonrasında gelecek vaktin namazını kılabilmek için camide bulunmak, bu aralıkta da çeşitli zikirler ve ibadetlerle meşgul olmak vardır. Bu bağlamda, müstehab i'tikâfın şartları, bir kişinin herhangi bir vakitte camide sergilemesi uygun olan davranışları ve tutumlarıyla sınırlıdır. Süre açısından bir alt sınır belirtilmemiş olsa da, ibadet niyetiyle camide bir süre durma gayesinin

¹⁰⁶ Buhârî, İ'tikâf, 1 (978).; Müslîm, Zühd ve Rekâik, 30 (2975).; Ebû Dâvûd, Savm, 77 (2462).

¹⁰⁷ Buhârî, 1/345; Müslîm, 2/8826

¹⁰⁸ Kubeyî, **İtikâf**, s. 16-20; Karataş, Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti, s. 32-38.; Yakışır, **Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf**, s. 109-115.; Osmânî, **İtikâf Risalesi**, s. 55-61.; Yüce, **İtikâf**, s. 31-46.

¹⁰⁹ Buhârî, 1/345, Hatipoğlu, **Sünen-i İbni Mâce Tercemesi ve Şerhi**, s. (Hadis No: 1771), 5/37.; Sofuoğlu, **Sahîh- i Müslim ve Tercemesi**, s. (Hadis No: 1173), 3/403; Muhammed b. Murtaza ez-Zebidi, Hüseyin el-Vasitî el-Hanefî, **Tacü'l-Arus min Cevahiru'l-Kamus**, Matbaatü'l-Hayriyye, Mısır 1888/1306, (Hadis No: 981), s. 333.; İmam Muhammed bin Muhammed bin Süleyman er-Rûdânî, **Büyük Hadis Külliyyatı**, Çev.: Naim Erdoğan, 2 Kaynak Yay., İstanbul, s. (Hadis No:3072), 2/56.; Abdülbâkî, **Muttefekun Aleyh Hadisler, Buhârî ve Müslim'in İttifak Ettiği Hadisler**, s (Hadis No: 756), s. 308.; **Sünen-i Ebû Dâvud Tercemesi**, Haz.: Abdullah Parlıyan, Konya, Konya Kitapçılık, 2010, (Hadis No: 2467), 2/303 s. (Hadis No: 2464), 2/302.

¹¹⁰ Abdülbâkî, **Muttefekun Aleyh Hadisler, Buhârî ve Müslim'in İttifak Ettiği Hadisler**, s. 307.; Yıldırım, **Kaynaklarıyla İslâm Fıkıhı İbâdât -Muamelat- Feraiz**, s. 2/242.

gerçekleştirilmesi kâfidir.¹¹¹ İ'tikâftaki en az süre hakkında Hanefî mezhebinin genel kabulü bir gündür. Ancak bazı özel durumlarda bunun bir saat olabileceği de kabul edilmektedir.¹¹² Şâfiî mezhebine göre ise i'tikâftaki süre, ibâdetlerdeki rukudan doğrulduktan sonra, bir süre hareketsiz kalma zamanından daha fazla olacak bir zamandır. Şâfiî mezhebine göre, kişinin mescide her girişte i'tikâfa niyet etmesi sünnettir.¹¹³

1.1.4. İ'tikâf İbadetinin Şartları

İ'tikâf ibadetinin eksiksiz ve doğru bir şekilde yerine getirebilmesi için, bazı şartlar vardır. Bunlar:

a. Şahıs: İ'tikâf eden kimse olmazsa i'tikâf olmaz.

b. Zaman: Mescidde beklemekten i'tikâf olmaz. Bayram günleri hariç, senenin her gününde i'tikâfa girilebilir. Şayet bir kişi, bayram günü i'tikâfa gireceğine dair bir adakta bulunursa veya yemin ederse bunu bayramdan sonraki bir günde yapması gerekir. Verilen sözün gerekliliklerinin yerine getirilmemesi durumunda, kişi kefaret ödeme sorumluluğu altına girer.¹¹⁴ Kişi adağı ya da yemini üzerine bayram günü i'tikâfı uygularsa sözünü yerine getirmiş olsa da, bu durum kerahet yani dinî açıdan hoş karşılanmayan bir davranış olarak kabul edilir.

c. Mekân: “Mescidlerde i'tikâfta bulunduğunuz vakit...”¹¹⁵ ayetinde de apaçık ifade edildiği üzere i'tikâfa, cemaatla namaz kılınan mescidin içinde girilir.

İ'tikâf, beş vakit namaz kılınan, imamı ve müezzini bulunan mescidlerde yapılır. Bunun delili, “İ'tikâf; ancak cemaatla namaz kılınan,¹¹⁶ imamı ve müezzini olan¹¹⁷ mescidlerde yapılır.¹¹⁸ İ'tikâf, caminin dışında/müştemilâtında olmaz.¹¹⁹ Câminin içinde olması gerekir.”¹²⁰ “İ'tikâf; namazları beklemek ibâdeti olduğu için, ancak içinde beş vakit namaz kılınan

¹¹¹ Yüce, İtikâf, s. 31-46.

¹¹² Zebidi, *Tacü'l-Arus min Cevahiru'l-Kamus*, s. 334.; Ağırakça, *Şâmil İslâm Ansiklopedisi*, s. 3/246.; Yıldırım, *Kaynaklarıyla İslâm Fıkıhı İbâdât -Muamelat- Feraiz*, s. 2/240.; Karataş, *Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti*, s. 32-38.; Bu ‘bir saat’, fıkıh âlimlerine göre, zamanın belirsiz olan az veya çok bir parçası demektir. Yoksa bir günün yirmi dört saatte biri demek değildir.

¹¹³ Akyüz, *Mukayeseli ibadetler İlmihali, İslâm Fıkıhında İbadetler*, s. 2/433.; Ağırakça, *Şâmil İslâm Ansiklopedisi*, s. 3/246.; Karataş, *Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti*, s. 32-38.; Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 109-115.

¹¹⁴ Mâide, 5/89.

¹¹⁵ Bakara, 2/187.

¹¹⁶ Ebû Dâvûd, *Savm*, 80 (2474).; Abdürrezzak, *Musannef*, C. 4, 5.443 (8009).

¹¹⁷ Dârakutnî, *Sünen*, 2/200.; Heysemî, *Mecmâü'z-Zevâid*, C. 5, s. 363 (5027).; Serahsî, *Mebcut*, C., s. 184.

¹¹⁸ Ebû Dâvûd, *Savm*, 80 (2474).; Abdürrezzak, *Musannef*, C. 4, s. 443 (8019).

¹¹⁹ Ebû Dâvûd, *Savm*, 80 (2473).; İbn Mâce, *Sıyâm*, 60 (1772).

¹²⁰ Abdürrezzak, *Musannef*, C. 4, s. 441 (8003).

camilerde yapılır.”¹²¹ ve benzeri hadislerdir. Hem Hanefî hem de Şâfiî mezheplerine göre erkekler için camide yapılması zorunlu iken, Hanefî mezhebine göre kadınlar evlerinde namaz kılmak üzere hazırlanıp, ayrılmış bölümde i’tikâfa girebilirken, Şâfiî mezhebinde camide olma zorunluluğu bulunmaktadır.

Hanefî mezhebinde kadınların i’tikâf yapmak için evlerini tercih etmeleri daha efdal kabul edilmektedir. Eğer evde önceden namazları edâ etmek için belirlenmiş ve tanzim edilmiş bir oda bulunuyorsa, bu oda i’tikâf için kullanılabilir; aksi takdirde, sadece i’tikâf maksadıyla mevcut odalardan biri seçilerek i’tikâfa girilebilir.¹²² Bu kanaatin oluşmasında uygulamanın bu şeklinin kadın için daha kolay olacağı düşüncesi yatmaktadır.

Şâfiî âlimleri, kadının da bu konuda erkeklerle aynı şartlara tabi olduğunu ve i’tikâfının ancak mescidde mümkün olabileceği kanaatine sahiptir.¹²³

Sahih hadislere göre kadının farz namazı evinde kılması daha uygun görülürken; nafile bir ibadet olan i’tikâf sürecinde de tercih ettiği yerin evi olması daha müteber kabul edilir. Ayrıca, mescitte i’tikâfı gerçekleştirmesi durumunda orada kalması gerekecektir, bu da onun erkeklerle birlikte girip çıkmasına yol açabilir. Oysa böyle bir durum i’tikâfın haricinde bile uygun görülmemektedir.¹²⁴ Bu sebeple kadınların evlerinde i’tikâf yapmalarının, mescidde i’tikâf yapmalarından; mahalle mescidinde i’tikâfa girmelerinin, büyük mescidde i’tikâfı gerçekleştirmelerinden daha efdal olduğu söylenmiştir.¹²⁵

Yapılacak olan bir i’tikâf ibadetinin sahih olması, yani i’tikâfın geçerli olması için birtakım şartlar gereklidir. Bu şartlar, i’tikâfı yapan kişi (mu’tekif) için ve i’tikâfın yapıldığı yer (mu’tekif) için şartlar olmak üzere iki kısımda incelenecektir.

İ’tikâf yapan kişi (mu’tekif) için gerekli şartlar da öncelikle genel ve asil olmak üzere iki kısma ayrılırlar:

Genel şartlar:

¹²¹ Merğînânî, *El-Hidâye*, C. 1, s. 28.

¹²² Yıldırım, *Kaynaklarıyla İslâm Fıkhı İbâdât -Muamelat- Feraiz*, s. 4/53.; Hatipoğlu, *Sünen-i İbni Mâce Tercemesi ve Şerhi*, s. 5/33-43.; İbn Rüşd el-Hafid, *Bidayetü'l Müctehid ve Nihayetü'l Muktesid (Mezheblerarası Mukayeseli İslâm Hukuku)*, Çev.: Ahmed Meylâni, Beyan Yay., İstanbul, 1991, s. 2/74.; Osmânî, *İtikâf Risalesi*, s. 19.; Mete, *Hayata On Gün Ara İtikâf*, s. 11.

¹²³ Şirbînî, *Muğni'l- Muhtac*, C. 5, s. 566.; 1/451 ve Nevevî, *el-Mecmu*, 6/509’dan akt. Kubeysi, *İtikâf*, s. 33.

¹²⁴ Kubeysi, *İtikâf*, s. 16-20.

¹²⁵ Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ’tikâf*, s. 135.

- a. Müslüman olmak.¹²⁶
- b. Akıllı olmak.¹²⁷
- c. Temyiz çağında (ergen) olmak.

İ'tikâf yapacak olan kişinin temyiz çağında olmasını şart koşan bahusus Mâlikî mezhebine mensup âlimler olduğu gibi, “i'tikâf konusunda ergen olmak şart değildir” diyen âlimler de vardır. Dolayısıyla, akıl sahibi ve ergenlik çağına girmiş çocukların i'tikâfa katılması sahihtir ve bu durum için cinsiyet ayrımı bulunmamaktadır.¹²⁸

- d. Kadının kocasından izin alması.¹²⁹

Sıhhat şartları erkekler için anlatılan şartlardan farklı olmamasına rağmen ev kadınlarının evin birtakım ihtiyaçlarını yerine getirmek gibi uğraşlara sahip olmaları, evlilerin eşlerinden müsaade istemeleri gibi özel durumlar, daha detaylı bir açıklamayı gerektirir.¹³⁰ Bu hususlara kısaca değinmek gerekmektedir.

Rivâyetlere göre Hz. Aişe, i'tikâf gerçekleştirmek amacıyla Hz. Peygamber'den müsaade ister ve Peygamber'in izin vermesi üzerine i'tikâfa girer. Ancak Hz. Peygamber, i'tikâftaki ilk gecenin sabahında, diğer eşlerinin de kendisinden habersiz çadır kurup i'tikâfa girdiklerini görünce izinsiz böyle bir şeyi yaptıklarından dolayı, eşlerine çadırlarını sökmelerini ve i'tikâftan çıkmalarını emreder. Camide kalabalıklaşma söz konusu olduğundan o yılki ramazan i'tikâfını bırakır ve sonraki ay şevvalde on gün i'tikâfa girer.¹³¹ Bu rivâyete göre aile

¹²⁶ Sâbık, *Fıkhu's-Sünne Âyet ve Hadislerle İslâm ilmi hali ve İslâm Hukuku*, s. 2/53.; Cezeri, *Dört Mezhebin Fıkıh Kitabı*, s. 2/69.; Yıldırım, *Kaynaklarıyla İslâm Fıkıhı İbâdât -Muamelat- Feraiz*, s. 4/52.; Zuhaylî, *İslâm Fıkıhı Ansiklopedisi*, s. 3/217-242.; Döndüren, *Evrensel Çağrı Kur ân-ı Kerîm (Yüce Meâl ve Tefsiri)*, s. 70.; Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 116-119.; Karataş, *Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti*, s. 38-47.; Yeprem, *İbadetlerimiz (Oruç, İtikâf ve Zekât) Hükümler ve Delilleri*, s. 66-67.; Yeprem, *Oruç ve İtikâf Hükümler ve Delilleri*, s. 57-58.; Osmânî, *İtikâf Risalesi*, s. 32.; Mete, *Hayata On Gün Ara İtikâf*, s. 24-25.

¹²⁷ Akyüz, *Mukayeseli ibadetler İlmihali, İslâm Fıkıhında İbadetler*, s. 2/437 Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 116-119.; Karataş, *Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti*, s. 38-47.; Yeprem, *İbadetlerimiz (Oruç, İtikâf ve Zekât) Hükümler ve Delilleri*, s. 66-67.; Yeprem, *Oruç ve İtikâf Hükümler ve Delilleri*, s. 57-58.; Osmânî, *İtikâf Risalesi*, s. 32.; Mete, *Hayata On Gün Ara İtikâf*, s. 24-25.

¹²⁸ Yıldırım, *Kaynaklarıyla İslâm Fıkıhı İbâdât -Muamelat- Feraiz*, s. 2/240.; Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 116-119.; Karataş, *Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti*, s. 38-47.; Yeprem, *İbadetlerimiz (Oruç, İtikâf ve Zekât) Hükümler ve Delilleri*, s. 66-67.; Yeprem, *Oruç ve İtikâf Hükümler ve Delilleri*, s. 57-58.; Osmânî, *İtikâf Risalesi*, s. 32.; Mete, *Hayata On Gün Ara İtikâf*, s. 24-25.

¹²⁹ Zuhaylî, *İslâm Fıkıhı Ansiklopedisi*, s. 3/218.; Akyüz, *Mukayeseli ibadetler İlmihali, İslâm Fıkıhında İbadetler*, s. 2/437.

¹³⁰ Kubeyşi, *İtikâf*, s. 16-20; Yüce, *İtikâf*, s. 31-46.

¹³¹ Hatipoğlu, *Sünen-i İbni Mâce Tercemesi ve Şerhi*, s. (Hadis No: 1771), 5/37.; Sofuoğlu, *Sahîh- i Müslim ve Tercemesi*, s. (Hadis No: 1173), 3/403.; Zebidi, *Tacü'l-Arus min Cevahiru'l-Kamus*, (Hadis No: 981), s. 333.; er-Rûdânî, *Büyük Hadis Külliyyatı*, s. (Hadis No: 3072), 2/56.; Abdülbâkî, *Muttefekun Aleyh Hadisler*, *Buhârî*

içersinde dahi i'tikâf ibadetini gerçekleştirebilmek için eşten izin alma mevzusu önem arz etmektedir.

Farz ibadetler için herhangi birinin iznine ihtiyaç duyulmaz ve kimse, başkasının farz ibadetlere katılmasına veya bunları yerine getirmesine engel olma hakkına ve yetkisine sahip değildir. Ancak nafile ibadetler söz konusu olduğunda eşlerin birbirinin hakkını gözetmesi gereken durumlar ortaya çıkabilir. Hz. Peygamber'in söz ve uygulamalarında bunun değişik misalleri bulunmaktadır. Bu uygulamalardan birisini Hz. Aişe şu şekilde anlatıyor: *“Bir gece Allah'ın Resûlü (s.a.v.) yanıma geldi, yatağa girdi, öyle ki cildi cildime değdi. Biraz sonra bana 'Ey Aişe izin versen, kalkıp Rabbime ibadet etsem...' dedi. Ben de 'Hiç şüphesiz senin yakınlığın benim hoşuma gider ama ben senin arzunun yerine gelmesini de isterim' dedim. Bunun üzerine Allah'ın Resûlü (s.a.v.) kalktı, abdest aldı, sonra namaza durdu, Kur'ân okudu, ağlamaya başladı. Baktım ki gözyaşları göğsüne doğru akıyordu. Namazın sonunda oturdu, Allah'a hamd ve senada bulundu. Yine ağlıyordu. Öyle ki gözyaşları kucağına dökülüyordu. Sonra sağ yanı üzere uzandı, sağ elini yanağının altına koydu, yine ağlıyordu.”*¹³²

Nafile ibadetle ilgili bir başka rivâyette Hz. Peygamber; *“Bir kadın eşi yanında bulunuyorken onun rızası olmadıkça Ramazan dışında (nafile) oruç tutmasın.”*¹³³ buyurmaktadır. Bu hadiste bilhassa oruç tutmanın vurgulanması ve erkeğin evde bulunuşunun dile getirilmesi önem arz etmektedir. Bu ifadelerden nafile bir ibadet olan i'tikâfın da ailevî ilişkilere ya da eşler arasında farklı münasebetlere mâni olacak bir duruma dönüşmemesi hususunda bir sonuca varılabilmektedir. Çünkü i'tikâf çoğunlukla bünyesinde oruç ibadetini de barındırmakta, hatta oruç gibi sadece günün belli bir kısmını değil tamamını kapsayan bir yapıda olduğu için bu süreçte yapılması uygun olmayan tüm davranışlara dair bir yasak içermekte; dolayısıyla da her türlü yakınlaşmaya elverişli bir zeminden insanı uzak tutabilmektedir. Ancak nafile namazlar her türlü münasebet ve yakınlaşma hususunda bu durumdan arîdir, oruç gibi değildir.

Hadiste ifade edilen yasak, kimi âlimler tarafından haram olarak değerlendirilirken, kimisine göre kerâhet hatta yapılmaması istenilen bir durum olarak yorumlanmaktadır. Çalışmanın ana unsuru olan i'tikâfî kadının eşinin rızasıyla, erkeğin de aile üyelerinin iznini ve ihtiyaçlarını, temas edilen çerçevenin kapsamını göz önünde bulundurarak gidermesinin

ve Müslim'in İttifak Ettiği Hadisler, (Hadis No: 756), s.308.; Sünen-i Ebû Dâvud Tercemesi, s. (Hadis No: 2464), 2/302.

¹³² İbn Hibban, **Sahih**, 620.; İbn Kesir, **Tefsir**, 2/828-829.

¹³³ Buharî, **Nikâh**, 86.; Müslim, **Zekât**, 84.; Ebû Davud, **Savm**, 74.

sonrasında gerçekleştirmesinin daha efdal olacağı düşünülmektedir. Kadının, i'tikâfa gireceği günleri kocasının i'tikâf günlerine denk getirmesi de karşılıklı güzel bir anlayış tesis etmenin emsali olabilir.¹³⁴ Aynı şekilde kadın izin alabildiği takdirde, kocanın artık bu müsadesinden vazgeçmesi mümkün değildir.¹³⁵

e. Cünüplükten, hayız ve nifâstan temizlenmiş olmak.¹³⁶

Hanefî mezhebinin görüşlerine bakıldığında, i'tikâf cünüp hâlden arınmaya bağlı olarak helâl kabul edilebilmektedir. Ancak i'tikâfın sahihliği bakımından elzem değildir. Cünüplük söz konusu olduğunda i'tikâfa ara verilmeli, gusledilip temizlenerek, vakit geçirilmeden i'tikâf mahalline dönmelidir. Zira kişinin bu şekilde mescide girmesi caiz görülmez. Şafî mezhebinin görüşlerinde ise, tüm i'tikâflar için cünüplükten arınmış olunmalı, hayızın da bitmiş olması şarttır.

Asıl Şartlar:

İ'tikâfı yapan/yapacak olan kişilerin uyması gereken asıl şartlar üç tanedir:

a. Niyet:

Niyet etmek, Hanefî ve Hanbelî mezheplerine göre; her ibadette olduğu gibi, i'tikâf için de şarttır.¹³⁷ Şafî ve Malîkî mezheplerine göre ise niyet, temel bir esastır.¹³⁸

¹³⁴ Zuhaylî, *İslâm Fıkı Ansiklopedisi*, s. 3/218.; Hatipoğlu, *Sünen-i İbni Mâce Tercemesi ve Şerhi*, s. (Hadis No: 1771), 5/37.; Sofuoğlu, *Sahîh- i Müslim ve Tercemesi*, s. (Hadis No: 1173), 3/40.3; Zebidi, *Tacü'l-Arus min Cevahiru'l-Kamus*, (Hadis No: 981), s. 333.; er-Rûdânî, *Büyük Hadis Külliyyatı*, s. (Hadis No:3072), 2/56.; Abdülbâkî, *Muttefekun Aleyh Hadisler, Buhârî ve Müslim'in İttifak Ettiği Hadisler*, (Hadis No: 756), s. 308.; *Sünen-i Ebû Dâvud Tercemesi*, s. (Hadis No: 2464), 2/302.; Yüce, *İtikâf*, s. 31-46.; Kubeysi, *İtikâf*, s. 6-20.; Yeprem, *İbadetlerimiz (Oruç, İtikâf ve Zekât) Hükümler ve Delilleri*, s. 66-67.; M. Saim Yeprem, *Oruç ve İtikâf Hükümler ve Delilleri*, İstanbul, Doğan Güneş Yay., 1966, s. 57-58.; Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 118-119.; Osmânî, *İtikâf Risalesi*, s. 18.

¹³⁵ Yıldırım, *Kaynaklarıyla İslâm Fıkı İbâdât-Muamelat-Feraiz*, s. 2/240.; Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 116-119.; Karataş, *Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti*, s. 38-47.; Yeprem, *İbadetlerimiz (Oruç, İtikâf ve Zekât) Hükümler ve Delilleri*, s. 66-67.; Yeprem, *Oruç ve İtikâf Hükümler ve Delilleri*, s. 57-58.; Osmânî, *İtikâf Risalesi*, s. 32.; Mete, *Hayata On Gün Ara İtikâf*, s. 24-25.

¹³⁶ Sâbık, *Fıkhu's-Sünne Âyet ve Hadislerle İslâm ilmi hali ve İslâm Hukuku*, s. 2/53.; Zuhaylî, *İslâm Fıkı Ansiklopedisi*, s. 3/217-242.; Yıldırım, *Kaynaklarıyla İslâm Fıkı İbâdât -Muamelat- Feraiz*, s. 4/52.; Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 116-119.; Karataş, *Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti*, s. 38-47.; Yeprem, *İbadetlerimiz (Oruç, İtikâf ve Zekât) Hükümler ve Delilleri*, s. 66-67.; Yeprem, *Oruç ve İtikâf Hükümler ve Delilleri*, s. 57-58.; Osmânî, *İtikâf Risalesi*, s. 32.; Mete, *Hayata On Gün Ara İtikâf*, s. 24-25.

¹³⁷ Cezeri, *Dört Mezhebin Fıkıh Kitabı*, s. 2/69.; Şener, *DİA*, s. 458.; Ağırakça, *Şâmil İslâm Ansiklopedisi*, s. 3/246.; Döndüren, *Evrensel Çağrı Kur ân-ı Kerîm (Yüce Meâl ve Tefsiri)*, s. 70.; Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 116-119.; Karataş, *Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti*, s. 38-47.

¹³⁸ Akyüz, *Mukayeseli ibadetler İlmihali, İslâm Fıkıhında İbadetler*, s. 2/438.; Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 116-119.; Karataş, *Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti*, s. 38-47.

Niyet, bilindiği gibi âdetle ibadeti birbirinden ayırır ve tüm ibadetlerde şart olduğu gibi i'tikâfta da şarttır. Zira ibâdet, kulun Allah'ın emrinden dolayı, sadece O'nun rızasını elde etmek gayesiyle iradî ve bilinçli olarak gerçekleştirdiği eylemdir. Niyet ise insanın yapacağı işin farkında olması demektir. Bu irâde ve bilinç ise niyetsiz gerçekleşmez.¹³⁹ Bu nedenle, niyetsiz gerçekleştirilen i'tikâfın sahih olmayacağı yönünde görüş birliği bulunmaktadır.¹⁴⁰

b. Oruç:

Hanefî ve Mâlikîlere göre; Ramazan ayında yapılan sünnet i'tikâfı ile vacip i'tikâflarda oruç şarttır, ancak nafîle i'tikâflarda oruç şartı yoktur.¹⁴¹ Şâfiî ve Hanbelîlere göre ise; oruç hiçbir i'tikâfta şart değildir.¹⁴²

c. Cinsî Münasebetten Sakınma:

İ'tikâfta iken yapılan böyle bir hareket ayet gereği i'tikâfı kesinlikle bozar.¹⁴³

İ'tikâfın yapıldığı yer (mu'tekef) ile ilgili şartlara gelince i'tikâfı ezanın ve kametlerin okunduğu, içerisinde namazların cemaat eşliğinde ifa edildiği bir cami ya da mescitte gerçekleştirmek şarttır. Bu şart Kur'an'da yer alan ayetlerle ve Hz. Peygamber'in sünnetiyle desteklenmiştir. “*Mescidlerde i'tikâfta bulunduğunuz zaman...*”¹⁴⁴ ayetinde bu açık belirtilmektedir. Aynı şekilde Hz. Peygamber'in Mescid dışında başka bir mekânda i'tikâfı gerçekleştirmediği bilinmektedir. Sahabe de sadece mescidlerde i'tikâf yapmışlardır. Ancak kadınların nerede i'tikâf edeceklerine ilişkin olarak âlimler ihtilaf etmişlerdir.¹⁴⁵

1.1.5. İ'tikâf İbadetini Bozan ve Bozmayan Hâller

İslam dininde belli başlı ibadetler vardır ve bu ibadetlerin geçerli olması için zamana, mekâna, yaşa, cinsiyete bağlı değişkenleri ve şartları bulunmaktadır. İ'tikâf'ın da bir ibadet ve ritüel olduğu göz önünde bulundurulduğunda, geçerli olabilmesi için belli bazı şartların yerine

¹³⁹ Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 116-119.; Karataş, *Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti*, s. 38-47.

¹⁴⁰ Yıldırım, *Kaynaklarıyla İslâm Fıkhi İbâdât -Muamelat- Feraiz*, s. 2/240.

¹⁴¹ İbn Kayyim el-Cevziyye, *Zâdu'l-Meâd (Rasûlullah'ın (S.A.)Yolunda)*, İklim Yay., İstanbul 1990, s. 2/105-107; Zuhaylî, *İslâm Fıkhi Ansiklopedisi*, s. 3/217; Kerimoğlu, *Emanet ve Ehliyet İslâm İlmihali*, s. 1/432; Şener, *DİA*, s. 458.; Ağırakça, *Şâmil İslâm Ansiklopedisi*, s. 3/246.

¹⁴² Karataş, *Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti*, s. 38-47.

¹⁴³ Bakara, 2/187.

¹⁴⁴ Bakara 2/187.

¹⁴⁵ Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 116-119.

getirilmesi gerekmektedir. Aksi durumda bu ibadetin ya geçerliliği ortadan kalkar ya da sevap ve faziletinde eksilmeler olur.¹⁴⁶

Bazı ibadetlerde zaman mefhumu önemliken bazı ibadetlerde ise mekân mefhumu öne çıkmaktadır. İ'tikâfta önem arz eden mekân kavramıdır. Çünkü i'tikâf ibadetinin gerçekleştirilme amaçlarından biri, kişinin hem ruhen hem de bedenen kendisini belli bir süre zarfında bir mekâna kapatmasıdır. Örneğin mu'tekif ihtiyaç duyacağı şeyleri kendisine getirecek birisinin olması durumunda i'tikâf alanından dışarıya çıkamaz. İ'tikâfa kapanan kişi bir zorunluluk olmadan, vakit fark etmeksizin, bulunduğu mekândan dışarı mazeretsiz olarak bir müddet bile çıkmışsa i'tikâfı bozulmuş olur.¹⁴⁷ Bununla birlikte mu'tekif, ihtiyaçlarını gidermek için kendisine ait olan hanelerden en yakını yerine uzakta olanı tercih ederse yine i'tikâfı bozulmuş olur. Mu'tekif zaruri haller nedeniyle i'tikâf mahallinden çıkmışsa ihtiyacını giderdikten sonra hiç oyalanmadan i'tikâf mekânına dönmelidir, aksi durumda i'tikâf sıkıntıya girer.¹⁴⁸

İ'tikâfın mekâna bağlı bir ibadet olduğundan hareketle, onun gibi Cuma namazı da hem belli bir zaman dilimine hem de belli bir mekâna bağlı kalınarak yapılan bir ibadettir. Bundan dolayı mu'tekif, i'tikâf yaptığı yeri Cuma namazına göre de ayarlamak mecburiyetinde kalabilir. Çünkü toplumsal hayata katılım durumları dindar insan açısından kişisel bir davranış örüntüsü olduğu için bu tarz eylemsellikleri gerçekleştirirken i'tikâf yaptığı mekândan ayrılmak zorunda olabilir. Bu ayrılış sonrasında i'tikâfı bozulmasa da sekteye uğrar ve tekrar i'tikâf alanına döndüğünde niyetini tazelemek zorunda kalır.¹⁴⁹ Bu durum i'tikâf yapan şahsın erkek olması durumunda geçerlidir. İ'tikâf yapan kişinin kadın olması hâlinde durum biraz daha

¹⁴⁶ Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 153-169.

¹⁴⁷ Sâbık, *Fıkhu's-Sünne Âyet ve Hadislerle İslâm ilmi hali ve İslâm Hukuku*, s. 2/61.; *Sünen-i Ebû Dâvud Tercemesi*, s. (Hadis No: 2467), 2/303.; Canan, *Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi*, s. (Hadis No: 101), 2/407.; el-Cevziyye, *Zâdu'l-Meâd (Rasûlullah'ın (S.A.)Yolunda)*, s. , 2/107.; Cezeri, *Dört Mezhebin Fıkıh Kitabı*, s. 2/69.; Akyüz, *Mukayeseli ibadetler İlmi hali, İslâm Fıkıhında İbadetler*, s. 2/431-446.; Karataş, *Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti*, s. 26-27.; Yüce, *İtikâf*, s. 49-53.; Kubeysi, *İtikâf*, s. 51-74.; Yeprem, *İbadetlerimiz (Oruç, İtikâf ve Zekât) Hükümler ve Delilleri*, s. 67-70.; Yeprem, *Oruç ve İtikâf Hükümler ve Delilleri*, s. 59-61.; Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 153-169.; Osmânî, *İtikâf Risalesi*, s. 47-51.; Mete, *Hayata On Gün Ara İtikâf*, s. 27-32.

¹⁴⁸ Sâbık, *Fıkhu's-Sünne Âyet ve Hadislerle İslâm ilmi hali ve İslâm Hukuku*, s. 2/61.; *Sünen-i Ebû Dâvud Tercemesi*, s. (Hadis No: 2467), 2/303.; Canan, *Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi*, s. (Hadis No: 101),2/407.; el-Cevziyye, *Zâdu'l-Meâd (Rasûlullah'ın (S.A.)Yolunda)*, s. 2/107.; Cezeri, *Dört Mezhebin Fıkıh Kitabı*, s. 2/69.; Akyüz, *Mukayeseli ibadetler İlmi hali, İslâm Fıkıhında İbadetler*, s. 2/431-446.; Karataş, *Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti*, s. 26-27.; Yüce, *İtikâf*, s. 49-53.; Kubeysi, *İtikâf*, s. 51-74.; Yeprem, *İbadetlerimiz (Oruç, İtikâf ve Zekât) Hükümler ve Delilleri*, s. 67-70.; Yeprem, *Oruç ve İtikâf Hükümler ve Delilleri*, s. 59-61.; Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 153-169.; Osmânî, *İtikâf Risalesi*, s. 47-51.; Mete, *Hayata On Gün Ara İtikâf*, s. 27-32.

¹⁴⁹ Zuhaylî, *İslâm Fıkıhı Ansiklopedisi*, s. 3/231.; Kubeysi, *İtikâf*, s. 51-74.; Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 153-169.; Şener, *DİA*, s. 458.

farklılaşmaktadır. Kadınların genel anlamda i'tikâf ibadetini camilerde değil de evlerinde yapmaları tavsiye edilmektedir. Bundan kaynaklı bazı sınırlamalar bulundukları mekâna göre değişiklik arz eder. Örneğin yaptığı bu ibadeti nezrederek yapmışsa evinde mescit edindiği odasından herhangi bir zorunluluk olmadıkça evin diğer odalarına çıkamaz. Ancak sünnet veya müstehab bir i'tikâf ise odasından çıkabilir lakin odaya her dönüşünde tekrardan niyetini yenilemesi gerekir.¹⁵⁰

İ'tikâf aynı zamanda bedenî bir ibadettir. Mu'tekifin ibadeti esnasında hastalanarak i'tikâf alanını terk etmek zorunda kalması, i'tikâfinin bozulmasına sebep olur.¹⁵¹ Bundan sebep kişinin i'tikâf sırasında rahatsızlanması hâlinde i'tikâfı kendi rızası ile terk etmesi daha uygun bir davranış olarak kabul edilir. Bu durumda kişi uygun bir vakit belirler ve eksik kalan i'tikâfı tamamlar.¹⁵² Bunun yanında i'tikâf yapan şahsın, tehlikede olan birisini kurtarma girişiminde bulunma gayesiyle bile olsa i'tikâf alanını terk etmesi halinde yine i'tikâfı bozulur.¹⁵³

İslam dininde ibadetlerin geçerli sayılabilmesindeki şartlardan biri de aklın ve zihnin sağlıklı olması, kişinin iyiyi kötüden ayırabilme becerisine sahip olmasıdır. Bu açıdan sarhoşluk, akıl sağlığında bozulma ve bir gün devam eden baygınlık gibi hâllerin, diğer bazı ibadetlerde olduğu gibi i'tikâfı da bozabileceği belirtilmektedir. Bu tür hâlleri yaşayan kimseler iyileşince veya kendilerine gelince tekrardan i'tikâfa başlarlar. Ancak anlık gelip geçen baygınlık ve sinir krizleri sebebiyle i'tikâf bozulmaz.¹⁵⁴

Kimi ibadetlerde de bazı durumlar o ibadeti yapmaya engel olabilmektedir. Misal kadınlardaki hayız durumu hem namaz hem de Ramazan orucu ibadetlerinin yapılmasına engel teşkil etmektedir. Aynı engel i'tikâf ibadetinde de geçerlidir. Kadın camide veya evinde gerçekleştirdiği i'tikâf ibadetini böyle bir durumda terk etmek durumunda kalır. Bu engel son

¹⁵⁰ Yüce, **İtikâf**, s. 31-46.

¹⁵¹ Karataş, **Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti**, s. 26-27.; Yüce, **İtikâf**, s. 49-53.; Yakışır, **Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf**, s. 153-169.; Osmânî, **İtikâf Risalesi**, s. 47-51.; Mete, **Hayata On Gün Ara İtikâf**, s. 27-32.

¹⁵² Yüce, **İtikâf**, s. 49-53.; Yakışır, **Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf**, s. 153-169.; Osmânî, **İtikâf Risalesi**, s. 47-51.; Mete, **Hayata On Gün Ara İtikâf**, s. 27-32.

¹⁵³ Karataş, **Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti**, s. 26-27.; Yüce, **İtikâf**, s. 49-53.

¹⁵⁴ Akyüz, **Mukayeseli ibadetler İlmihali, İslâm Fıkıhında İbadetler**, s. 2/445.; Sâbık, **Fıkhu's-Sünne Âyet ve Hadislerle İslâm ilmihali ve İslâm Hukuku**, s. 2/61.; Zuhaylî, **İslâm Fıkıhı Ansiklopedisi**, s. 3/231.; Ağırakça, **Şâmil İslâm Ansiklopedisi**, s. 3/246.; Akyüz, **Mukayeseli ibadetler İlmihali, İslâm Fıkıhında İbadetler**, s. 2/431-446.; Karataş, **Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti**, s. 26-27.; Yüce, **İtikâf**, s. 49-53.; Kubeyşi, **İtikâf**, s. 51-74.; Yeprem, **İbadetlerimiz (Oruç, İtikâf ve Zekât) Hükümler ve Delilleri**, s. 67-70.; Yeprem, **Oruç ve İtikâf Hükümler ve Delilleri**, s. 59-61.; Yakışır, **Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf**, s. 153-169.; Osmânî, **İtikâf Risalesi**, s. 47-51.; Mete, **Hayata On Gün Ara İtikâf**, s. 27-32.

bulduğunda i'tikâfına kaldığı yerden devam eder.¹⁵⁵ Erkek içinse; nasıl ki oruçluyken eşine yaklaşmama mecburiyeti söz konusuysa aynı durum i'tikâf hâlinde de geçerlidir. Buna uymadığı takdirde i'tikâfı bozulmuş olur.¹⁵⁶

İ'tikâfı bozan unsurların yanında, yapıldığında i'tikâfa hâlel getirmeyen durumlar da mevcuttur. Tabii özürler kısmına dâhil edebilecek bazı insanî ihtiyaçların giderilmesi durumlarında i'tikâfın devam edeceği bilinmektedir. Örneğin abdest almak ve yıkanmak için bir müddet dışarı çıkıp tekrar i'tikâf alanına dönmek i'tikâfın sıhhatine herhangi bir zarar vermez ya da ani bazı hastalıklardan kaynaklı mescidin temizliğine hâlel getirebilecek durumların meydana gelmesini engellemek için dışarı çıkıp tekrar geri dönmek aynı şekilde i'tikâfa zarar vermez.¹⁵⁷ İ'tikâfın yapıldığı alanın, Cuma namazını da eda edebilecek bir yerden seçilmesi daha uygun olmakla birlikte, başka bir yerde olması hâlinde, Cuma namazına gidilip tekrar dönülmesi -bazı ihtilaflar olmakla birlikte-¹⁵⁸ aynı şekilde i'tikâfa zarar vermeyecektir.¹⁵⁹ Keza, mescidin yapısal ya da fiziksel sorunlarının mu'tekif için tehlike ya da hastalık oluşturabilecek duruma gelmesi¹⁶⁰ yahut herhangi suni bir tehlikenin oluşması hâlinde¹⁶¹ i'tikâf yapan kişi mekânı değiştirebilir. İnsanî ihtiyaçların giderilmesi noktasında ise; yiyecek ve içeceğini hazırlayan bir kimse bulunmadığı zaman onları getirmek için mekândan çıkılmasında herhangi bir sorun bulunmamaktadır.¹⁶²

¹⁵⁵ Karataş, *Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti*, s. 26-27.; Yüce, *İtikâf*, s. 49-53.; Kubeysi, *İtikâf*, s. 51-74.; Yeprem, *İbadetlerimiz (Oruç, İtikâf ve Zekât) Hükümler ve Delilleri*, s. 67-70.; Yeprem, *Oruç ve İtikâf Hükümler ve Delilleri*, s. 59-61.

¹⁵⁶ Sâbık, *Fıkhu's-Sünne Âyet ve Hadislerle İslâm ilmihali ve İslâm Hukuku*, s. 2/61.; Şener, *DİA*, s. 458.; Karataş, *Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti*, s. 26-27.; Yüce, *İtikâf*, s. 49-53.; Kubeysi, *İtikâf*, s. 51-74.; Yeprem, *İbadetlerimiz (Oruç, İtikâf ve Zekât) Hükümler ve Delilleri*, s. 67-70.; Yeprem, *Oruç ve İtikâf Hükümler ve Delilleri*, s. 59-61.; Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 153-169.; Osmâni, *İtikâf Risalesi*, s. 47-51.; Mete, *Hayata On Gün Ara İtikâf*, s. 27-32.

¹⁵⁷ Şener, *DİA*, s. 458.; Ağırakça, *Şâmil İslâm Ansiklopedisi*, s. 3/246.; Zuhaylî, *İslâm Fıkhi Ansiklopedisi*, s. 3/229.; Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 153-169.; Mete, *Hayata On Gün Ara İtikâf*, s. 27-32.; Cezeri, *Dört Mezhebin Fıkıh Kitabı*, s. 2/74.

¹⁵⁸ Akyüz, *Mukayeseli ibadetler İlmihali, İslâm Fıkhi İbâdetler*, s. 2/431-446.; Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 153-169.; Mete, *Hayata On Gün Ara İtikâf*, s. 27-32.

¹⁵⁹ Cezeri, *Dört Mezhebin Fıkıh Kitabı*, s. 2/74.; Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 153-169.; Mete, *Hayata On Gün Ara İtikâf*, s. 27-32.

¹⁶⁰ Yıldırım, *Kaynaklarıyla İslâm Fıkhi İbâdât -Muamelat- Feraiz*, s. 2/246.; Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 153-169.; Mete, *Hayata On Gün Ara İtikâf*, s. 27-32.

¹⁶¹ Ağırakça, *Şâmil İslâm Ansiklopedisi*, s. 3/246.; Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf*, s. 153-169.; Mete, *Hayata On Gün Ara İtikâf*, s. 27-32.

¹⁶² Zuhaylî, *İslâm Fıkhi Ansiklopedisi*, s. 3/231.

1.1.6. Tek Başlılık Deneyimi Barındıran İ'tikâf Benzeri İbadetler

İslam düşüncesinde tek başlılık çoğunlukla tasavvuf kültüründe deneyimlenmiştir. Hepsı genel olarak “inzivâ” olarak adlandırılan ritüellerdir. Bir rehber veya mürşidin denetiminde gerçekleştirilmesi gereken bu ritüelleri uygulayan talipliler, ağır fiziki şartlarla karşılaşmaktadır. Bütün bu tek başlılık barındıran deneyimler, i'tikâf ibadetinin süresinden daha uzun bir zaman dilimini kapsamaktadır. Modern yaşam içerisinde uzun süreli bir tek başına kalmanın zorluğu nedeniyle dört i'tikâfın bir halvete denk düşeceği tavsiyesinde bulunduğu da görülmektedir.¹⁶³ Tamamıyla insanlardan uzak durmak, bazen insanı Allah'ın koymuş olduğu yasakları ihlal edecek düzeye getirebilir. Bu şekilde bir durumun ortaya çıkmaması için, bu deneyimler nihayetinde nefsini disipline etmiş olduğu düşünülen müridin, yeniden insanların arasına dönebilmesi murad edilir.

Çalışmanın bu bölümünde inzivâ kavramı daha çok tek başlılık yaşantısı olarak ele alınacaktır. Tasavvuf kültüründe inzivâ uygulamaları olan uzlet, halvet, celvet, çile ve erbain kavramlarına odaklanılarak İslam düşüncesinde i'tikâf haricindeki diğer tek başlılık deneyimlerine dair fikir sahibi olmaya çalışılacaktır.

Uzlet ve halvet terimlerinin, mânâ itibarıyla birbirine yakın olduğu bilinmektedir. Hatta her ikisinin eş anlamlı kelimeler olduğu düşünülmektedir. Uzlet, bir insanın mevcut ortam ve ilişkilerinden uzaklaşıp, bağlarını keserek ve kendisini soyutlayarak ayrılması anlamına gelmektedir.¹⁶⁴ Halvet ise; bir insanın kendisi veya başkasıyla baş başa kalması durumunu ifade etmektedir.

Bu deneyimde kişi kendisiyle baş başa kalırken günahlarıyla muhatab olur. Bir anlamda hata ve eksikleriyle yüzleşme deneyimidir. Bu uygulamaları gerçekleştirmedeki temel maksat, nefsi tezkiye etmek ve kalben şeksiz şüphesiz Allah'a yönelmektir. Bu uygulamaların dinî temelleri öncelikle Peygamber yaşantılarıdır. Hz. Peygamber'in Hira Dağı'ndaki uzleti, Hz. Musa'nın Tur Dağı'ndaki tek başlılığı, Hz. Meryem'in inzivâsı, halvet deneyimi olarak değerlendirilmiştir. Mutasavvıfları bu deneyime iten sebeplerden biri de ıssızlıkta tek başına kalıp Rabbi zikrederek ağlayan kimsenin ahirette mükafatını alacağını bildiren hadis-i

¹⁶³ <https://esadcosankulliyati.com/arsiv/kitap/kadirgecesi/kadir.html> (11.05.2022); <https://esadcosankulliyati.com/arsiv/kitap/avustralyasohbetleri/avustralyasohbetleri6.html> (11.05.2022); Hür Mahmut Yücer, “İtikâftan Uzlete, Uzletten Halvete, Halvetten İtikâfa: Ziyâiyye Ekolünde Bir Eğitim Yöntemi Olarak Halvet ve Dönüşüm”, *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi*, 4/1, 2020, ss. 1-43, s. 6.

¹⁶⁴ İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, C. XI, s. 440.

şeriftir.¹⁶⁵ Yine Cüneyd-i Bağdâdî, “Bir kimse din bakımından selamette, beden ve kalp yönünden rahatta olmak isterse halktan ayrılıp uzlete çekilsin. Çünkü şu zaman halktan sıkılacak bir zamandır. Akıllı olan yalnızlığı tercih eder” demiştir.¹⁶⁶

Bu deneyimi gerçekleştiren kişiler, bir mürşid eşliğinde halvet odasına götürülürler ve tıpkı i’tikâftaki gibi bir riyazet uygularlar; az yerler, az konuşurlar, az uyurlar; kısaca bedenî ihtiyaçları en asgari düzeye çekerler. Bu süreç en az kırk gündür. Bir camide ya da tekkede yapılıyor olsa dahi, halvet hâli diğer insanlardan gizlenir. Ancak buradaki gayret insanlardan kaçmak değildir. Kalbi ve zihni insanlardan uzak tutup Hak ile yoğunlaştırma amacı güdülmektedir. Cüneyd-i Bağdâdî, “Tevhid ehli, bedenleriyle eşyada bulunur, ancak ruhlarıyla dünyadan ayrı olurlar” der.¹⁶⁷ Sûfîler için yalnızlık, dışarıdan bakıldığında var gibidir. Ancak aslında onlar gerçek anlamda yalnız değildirler.¹⁶⁸ Bu yalnızlık iradî bir biçimde tercihe bağlı olarak yaşantılanan ve arzulanan bir durumu içermektedir ve onları rahatsız eden bir yönü bulunmamaktadır. Halvete çekilen sûfinin “büyük Yalnız” olarak addedilen Allah’la bir başına olabilme istek ve kararlılığını ortaya koyabildiği düşünülmektedir.¹⁶⁹

Celvet- halvet der encümen, aslında doğrudan bir deneyim değil, bir basamaktır. Halvet-uzlet deneyimi gerçekleştirmiş olan salikin dış dünya için hazırlanması durumudur. Halvet-uzlet sonrasında Allah ile yakîn bir ilişki kuran maneviyat yolcusu, yeniden dünyaya, yaratılmışlar arasına dönebilmelidir. İnsan Hak Teâlâ’nın dünyadaki halifesidir. Bu nedenle kendisi üzerinde olan vazifelerini insanlardan uzak kalarak yerine getirmesi mümkün değildir. Daimî olarak halvet-uzlet deneyiminde kalmak da ana amaç değildir. Tasavvuf yaşantısında salikten beklenen yeniden diğer insanların arasına katılabilmek kabiliyetine sahip olmasıdır. Halvet-uzlet yaşantısının sonrasında olduğu için Celvet-halvet der encümen daha bilinçli ve keyfiyetli bir yaşayıştır. Bu konuda Hz. Peygamber: “İnsanlar içine karışıp da onlardan gelecek sıkıntılara katlanan Müslüman, insanlara karışmayıp onlardan gelecek sıkıntıya sabretmek durumunda olmayan Müslümandan daha hayırlıdır” buyurmuştur.¹⁷⁰ Celvet-halvet der encümen hâlinde insanın sadece bedenlen değil zihni ve kalbi olarak da topluma dahil ve

¹⁶⁵ Buhârî, Ezan, 36.; Müslim, Zekât, 91.

¹⁶⁶ Abdülkerim b. Havâzin Kuşeyrî, **Tasavvuf İlimine Dair Kuşeyrî Risalesi**, Haz. Süleyman Uludağ, Dergâh Yay. İstanbul, 2016, s. 199.

¹⁶⁷ Süleyman Uludağ, “Halvet Der-Encümen”, **DİA**, Ankara, 1997, c.15. s. 387.

¹⁶⁸ Hasan Kayıklık, **Tasavvuf Psikolojisi**, Akçağ Yay., Ankara, 2011, s. 151.

¹⁶⁹ Nurettin Topçu, **Varolmak**, Dergâh Yay., İstanbul, 1999, s. 124.

¹⁷⁰ Tirmizî, Kıyâmet, 55/2507.

müdahil olması gerekmektedir. “Kitle içindeki şaşkın insanın serseri dolanışı celvet değildir.”¹⁷¹ Bu durumda insan yalnızca kuru bir kalabalık içerisinde kaybolup gidebilir.

Çile, Farsça bir kelime olup “kırk” manasına gelen “çihil” kelimesinin değişerek dilimize yerleşmesiyle bu şekilde kullanılmaktadır. Bu kelimenin muadili olarak kimi zaman Arapça kırk sayısını ifade eden “erbain” kavramı da kullanılmaktadır.¹⁷² Çile, tasavvuf düşüncesinde “*sûfînin gıda ve uyku ihtiyacını tedricen azaltarak, kırk gün süreyle gözlerden uzak bir mekânda ibâdet ve zikir ile iştigal etmesidir.*”¹⁷³ Çile tecrübesi, kişinin kırk günlük terbiye edici bir yalnızlığı deneyimlediği yapı olarak tarif edilen çilehanede gerçekleştirilir.¹⁷⁴ Diğer tasavvufi tek başınalık deneyimleri gibi çile veya erbain de Kuran’a ve Hz. Peygamber’in hadislerine dayandırılmaktadır: Hz. Musa’nın Tur dağı deneyimi 40 gün olarak bilinir.¹⁷⁵ Yine kendisine inananlarla birlikte çöllerde 40 yıl cevalan hâlinde olmuştur.¹⁷⁶ “*Kırk günü Allah için ihlâs ve samimiyetle geçiren kimsenin dili hikmet pınarlarıyla beslenir*” hadisi de bu deneyime delil kabul edilir.¹⁷⁷ Çilecilik temayülü İslamın ilk dönemlerinden beri vuku bulan bir durumdur. Hz. Peygamberin bu yaşantı biçimine pek hoş bakmadığı bilinmektedir. Ancak buna rağmen tarikatların yaygınlaşmasıyla birlikte bu deneyim daha organize bir şekilde gerçekleştirilme imkânı bulmuştur. Çünkü bu tarz bir deneyim, salikin nefsinin terbiye edebilmesi için zorunlu addedilmiştir. Her şeye rağmen radikal ve marjinal çilecilik, kimi âlimler ve mutasavvıflarca tenkit edilmiştir.¹⁷⁸

1.1.7. Din Bilimleri ve Din Psikolojisi Açısından İbadet ve İ’tikâf

İnsanlığın ilk dinî faaliyetlerinde ve onları gerçekleştirdiği mekanlarda, kullandıkları nesnelerde kutsala bir yanıt verme çabası içerisinde oldukları görülmektedir. Bu bazen onlardan kaçınılması gerektiğini imleyen, yapılmaması istenen davranışların ya da yaklaşılmaması salık verilen yerlerin içeriğini oluşturduğu tabular olabilmektedir. Oluşturulan bu tabuların Yüce bir

¹⁷¹ Yaşar Nuri Öztürk, **Kur’an ve Sünnete Göre Tasavvuf**, Yeni Boyut Yay., İstanbul 1990, s. 376.

¹⁷² Ethem Cebecioğlu, **Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü**, Rehber Yay., Ankara, 1997, s. 202.

¹⁷³ Selçuk Eraydın, “Çile”, **DİA**, Ankara, 1993, c. 8, s. 315-316.

¹⁷⁴ Süleyman Uludağ, **Tasavvuf Terimleri Sözlüğü**, Marifet Yay., İstanbul 1991, s. 127.; Abdülbâkî Gölpınarlı, **Tasavvuftan Dilimize Geçen Deyimler ve Atasözleri**, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 1977, s. 80-82.

¹⁷⁵ A’râf, 7/142.

¹⁷⁶ Bakara, 2/51; Mâide 5/26.

¹⁷⁷ Deylemî, III, 564.

¹⁷⁸ Bkz. Selçuk Eraydın, **DİA**, s. 315-316.

kudretin varlığını idrak edip anlamlandırma hususunda kutsala yönelik bir cevap olduğu kabul edilir.¹⁷⁹ Bu durum hem dinî hem de sosyal bilimler alanında incelenmiş ve eleştirilmiştir.

Bir dinî davranış örüntüsü olan ibadetin kökenlerine bakıldığında, insanların tarih boyunca meditatif düşünce, Tanrı ile birleşme ve çılgın hayatın karmaşıklığından uzaklaşma amacıyla gerçekleştirdikleri eylemlerde, özellikle şarkı söyleme ve dans etme gibi diğer ifadelerde dinî duyguların ve tutumların ifade edildiği görülmektedir. Müziğin, âyinler vasıtasıyla tanrıların varlığına, insanlara hükmetmelerine, hastalık ve doğal felaketlere karşı koruyucu olmalarına dair inançları ifade ettiği düşünülmektedir.¹⁸⁰ Bunun yanı sıra, kurbanlar sunma, adaklar adama, inanılan dinin belirli bir koluna ait dinsel âyinler ile diğer dinî pratikler ve dualar da bu ibadetlere eklenebilir. Bu ibadetlerin amacı, Tanrı'yı etkilemektir. Aynı zamanda bu dini âyinler ve merasimler, grup bağlılığını artırmaya ve yücelmiş bir ruh halini oluşturmaya yöneliktir.¹⁸¹

İbadetler, genellikle tapınaklarda ve evlerde yapılan bir davranış biçimidir. Toplu gerçekleştirilen ibadetlerin, bireylerin derin bir kaynaşma ve sevgi yaşadığı, arkadaşlık duygularını deneyimlediği ve toplumsal bağlılık türlerini oluşturduğu kabul edilmektedir. Bu sosyal bağlılık türleri, dinî deneyimlerin önemli bir yönünü oluşturabilmektedir. Psikologlara göre, dinî eylemsellikler insanın duygusal ihtiyaçlarını yönlendirmelerine yardımcı olabilir. Kişi gerçekleştirmeyi umut ettiği şey için bir güç arayışına girer. Bu şekilde yaşama daha pozitif bakabilmekte ve yüce gücün kılavuzluğunda bilişsel bir başa çıkma etkinliği içerisine girmektedir.¹⁸²

İslam dininin perspektifinden bakıldığında, ibadetler iman esaslarıyla birlikte dinin temellerini oluşturur.¹⁸³ İmanın sadece düşünsel bir kavramdan öteye geçebilmesi için ibadetlerle tamamlanması gerektiğine inanılır. Müslümanlar, Allah'ın emir ve hükümlerini yerine getirerek imanlarını pratiğe dönmeye çalışırlar. İslam'a göre, bu şekilde tam anlamıyla bir Müslüman olmak mümkündür.¹⁸⁴ İslam'ın şartlarını oluşturan temel ibadetleri layıkıyla yerine getirmenin ve onların hakikatini anlamanın, bireysel ve toplumsal olarak ayakta durmaya

¹⁷⁹ Michael Argyle, **Din ve Psikoloji**, Çev: H. Büşra Gök, İz Yay., İstanbul, 2022, s. 152.

¹⁸⁰ Argyle, **Din ve Psikoloji**, s. 153.

¹⁸¹ Argyle, **Din ve Psikoloji**, s. 150-151.

¹⁸² Argyle, **Din ve Psikoloji**, s. 168.

¹⁸³ Koca, "İbadet", **DİA**, C. 19, İstanbul, 1999, s. 234.

¹⁸⁴ Bayraktar, **İslam İbâdet Fenomenolojisi**, s. 5-6.

imkan tanıyacağı düşünülmektedir.¹⁸⁵ İbadetleri iman eksenli inceleyen çalışmaların dinî literatürde önemli bir yekûn tuttuğu görülmektedir.

İbadetler, insanın dinî duygularını kuvvetlendirir ve Allah'a olan bağlılığını ifade eder. İnsan, düzenli olarak gerçekleştirdiği ibadetlerle Yaratıcı'sına şükranını sunar, içsel bir bağ kurar ve ruhsal yakınlaşma sağlar.¹⁸⁶ İslam'a göre, ibadet sadece bedensel bir eylem değil, aynı zamanda içsel bir samimiyetin, bağlılığın ve sevginin ifadesidir. İbadetlerin temelinde, insanın Yaratıcı'sını tanınması, anlaması ve O'na şükran duyması vardır. Bu sayede insanın, Yaratıcı'sıyla içsel bir bağ kurarak ruhsal bir gelişim sağladığı ve dünya ve ahiret mutluluğuna ulaştığı görülmektedir. Benzer şekilde insanın Allah'a ibadet ettikçe çevresindeki diğer kişilere karşı büyülenme, ikiyüzlülük, enaniyet gibi olumsuz alışkanlık ve davranışlar sergilemekten uzak duracağı da düşünülmektedir.¹⁸⁷ Genel çıkarsamaların bunlar olduğu, ibadetleri psikolojik veçheden inceleyen çalışmaların da olduğu görülmektedir.

Dinî duygu, insanın manevî boyutuna yönelik içsel bir deneyimdir. İbadet, bu dinî duyguların dışa vurumu ve ifadesidir.¹⁸⁸ İbadetin, müzik, ritüeller, dualar gibi çeşitli unsurları içermesi, dinî duyguların farklı yollarla ifade edilmesine olanak tanır. Bu çeşitlilik, farklı kültürlerde ve dinlerde ibadetin farklı biçimlerde gerçekleştirilmesine yol açar.¹⁸⁹

Tek başlılık çeşitlerine ilişkin yapılan çalışmalar incelendiğinde kişi bazen deneyim esnasında kendini değersiz ve ötelenmiş hissetmesine rağmen çoğunlukla hayatın anlamını kavrayacak bir bilince eriştiğini düşünmekte, duygusal yaşantılarına dair müspet bir düzenleme imkanına kavuşmakta, ufkunu genişletecek bir sürecin içerisinde olduğunu idrak etmektedir. Bu veçheden bakıldığında tek başlılık deneyimi olan i'tikâf ibadetinin de kişi üzerinde benzer etkileri olabileceği öngörülebilir. Bunun yanı sıra kişi zaten toplum içerisinde bir yabancılaşma ve yalnızlaşma hissi içerisinde olduğu ve bir mânâ arayışı içerisinde bulunduğu için de bu deneyime yönelmiş olabilmektedir.¹⁹⁰

İ'tikâf uygulaması bir dinî yaşantı biçimi ve hâlidir. Dinî kaynaklar incelendiğinde; bu yaşantı biçiminin de her ibadet uygulamasında olduğu gibi evvela fıkhi açılardan; yani neden,

¹⁸⁵ Yunus Vehbi Yavuz, **Bir Sosyal Güvenlik Kuruluşu Olarak Zekât**, Tuğra Neşr., İstanbul, 1992, s. 11.

¹⁸⁶ İsfahânî, **Mutluluğun Kazanılması**, s. 157.; İmam-ı Zeynu'd-Dîn Gazzâlî, **Amellerde İlahî Terazi**, Batur Matbaası, İstanbul 1971, s. 56.

¹⁸⁷ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 4., s. 496.

¹⁸⁸ Yurdagül Mehmedoğlu, **Ahlaki ve Dini Gelişim, Çocuğum Değerlerini Öğreniyor**, Morpa Kültür Yay., İstanbul, 2004, s.32.

¹⁸⁹ Armaner, **Din Psikolojisine Giriş I**, s. 115.

¹⁹⁰ Yao Wang, **Culture and Solitude: Meaning and Significance of Being Alone**, Massachusetts Amherst University, Unpublished Master's Thesis, USA, 2006, p. 4.

nasıl ve kimler tarafından yapılacağı ekseninden ele alındığı görülmektedir.¹⁹¹ İ'tikâf'ın niçin yapıldığına dair derinlikli bir incelemenin bulunmaması, bu tarz kitapların niteliği ve amacı gözönüne alındığında makul karşılanabilir. Çünkü bu nitelikteki eserler, yalnızca bir ibadetin hangi kurallara bağlı olarak yapıldığını topluma anlatma gayesi gütmektedir. Daha ziyâde tefekkürü içeren klasik dinî kaynaklarda ise i'tikâf ibadetinin değil de içinde tek başlılık/yalnızlık barındıran inzivâ, halvet gibi uygulamaların mevzu edildiği dikkat çekmektedir.¹⁹²

Psikolojik değinilerde bulunan klasik kaynaklarda dahi dikkate değer bir konu olarak ele alınmayan i'tikâf uygulaması; modern dönemde de (din) psikoloji(si), (din) sosyoloji(si), (din) antropoloji(si), (din) felsefe(si) kaynaklarında doğrudan ele alınmasa da dinî deneyim/yaşantı başlıkları altında sunulan bilgiler ekseninde çıkarsamalar yapılarak anlamlandırılabilir. ¹⁹³

Genel olarak dinî yaşantılar ya da hac, namaz, dua, zikir gibi herhangi bir ibadet pratiğinin hangi gayelerle gerçekleştirildiği ve insan üzerindeki dinî, manevî, psikolojik, sosyolojik etkilerinin nasıl olduğuna bakılarak i'tikâf ibadetinin de niçinliğine ve etkilerine dair bir kavrayışa sahip olunabilmektedir.¹⁹⁴

Dinî anlayışların ibadeti konumlandırışının dışında, insanın kendisinin ibadetleri gerçekleştirmekteki maksadı daha farklı bir bakış açısı barındırabilmektedir. Tarih boyunca insanlar ibadetleri gerçekleştirirken farklı amaçlar gütmekte, dinî-manevî ve psiko-sosyal veçhelerden birtakım etkilenmeler ile kazanımlar murad etmektedir.¹⁹⁵

¹⁹¹ Bkz. Kubeysi, **İtikâf**.; Bkz. Karataş, **Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ'tikâf İbâdeti**; Bkz. Yeprem, **İbadetlerimiz (Oruç, İtikâf ve Zekât) Hükümler ve Delilleri**.; Bkz. Yeprem, **Oruç ve İtikâf Hükümler ve Delilleri**.; Bkz. Osmânî, **İtikâf Risalesi**.; Bkz. Yüce, **İtikâf**.; Yakışır, **Unutulan Sünnetlerden İ'tikâf**.; Bkz. Akyüz, **Mukayeseli ibadetler İlmihali, İslâm Fıkıhında İbadetler**.; Bkz. Yıldırım, **Kaynaklarıyla İslâm Fıkıhı İbâdât -Muamelat- Feraiz**.

¹⁹² Şener, **DİA**, s. 457-458.

¹⁹³ Bkz. William James, **The Varieties of Religious Experience (A Study in Human Nature)**, Ed. Martin E. Marty, London: Penguin Books, New York, 1985.; Bkz. Hökelekli, **Din Psikolojisi**.; Bkz. Peker, **Din Psikolojisi**.; Bkz. Pazarlı, **Din Psikolojisi**.; Bkz. Emile Durkheim, **Dini Hayatın İptidai Şekilleri**, Çev.: Hüseyin Cahit Yalçın, İstanbul, 1923.; Bkz. Peter Berger, **Dinin Sosyal Gerçekliği**, İnsan Yay., İstanbul, 1993.; Bkz. Gordon, W. Allport, **Birey ve Dini**, Çev. Bilal Sambur, Ankara, Elis Yay., 2004.

¹⁹⁴ Bkz. Şentürk, **İslami Hayatın Psikolojik Temelleri**.; Bkz. Tâhir'ül-Mevlevî (Olgun), **Müslümanlıkta İbadet Tarihi**.; Bkz. Şentürk, **İbadet Psikolojisi: Hz. Peygamber Örneği**.; Bkz. Peker, **Din Psikolojisi**.; Bkz. Argyle, **Din ve Psikoloji**.

¹⁹⁵ Argyle, **Din ve Psikoloji**, s. 152.

Gerçekleştirilen çalışmalarda tek başına olma deneyiminin, kişilere kendini yeniden inşa etme fırsatı sunarak, zindelik, sevinç ve coşkunluk dolu bir dinamizm oluşturabileceği;¹⁹⁶ aynı zamanda kişiye yeni bir bakış açısı kazandırarak yaratıcılığını destekleme, özgürlük hissi kazandırma ve içsel ferahlamaya imkan tanıyarak, kendi dışındaki dünyayı gözlemleyerek anlama yeteneğini güçlendirmesine olanak tanıdığı tespit edilmiştir.¹⁹⁷ Bunların yanı sıra tek başlılığın, insanlara yaşamdaki hakikatleri daha derinlemesine anlama ve kavrama fırsatı sunduğu da görülmektedir.¹⁹⁸

Birçok araştırma, maneviyatın insanların zihinsel sağlıkları üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Maneviyat, insanların hayat anlamlarını keşfetmelerine, yaşam amaçlarını belirlemelerine ve hayatta karşılaştıkları zorluklara karşı daha dayanıklı olmalarına yardımcı olabilir. İ'tikâf da bu tür bir maneviyat pratiği olarak kabul edilebilir.

Tek başına olma deneyiminin, manevî olgunluk arayışı temelinde kemale erme ve yeni bir ufka sahip olma çabalarıyla bağlantılı olduğu görülmektedir. Bu süreçte yaşanan sıkıntı ve kederin, yaratıcılık kaynağına dönüştürülebileceği tespit edilmiş; bilimsel, sanatsal ve edebi faaliyetlerde bulunan bireylerin bu tür zorlukları aştığına dikkat çekilmiştir.¹⁹⁹

İ'tikâf sürecinde, insanlar kendilerini ibadet ve dua ile meşgul ederek manevî yaşamlarını güçlendirebilirler. Dinî yaşantıların insan üzerindeki etkilerine bakılarak, i'tikâfın da içe dönüşü teşvik edeceği, insanların kendilerini ve dünyayı daha iyi anlamalarını sağlayacağı belirtilmektedir. Ayrıca, i'tikâfın insanların ruhanî duyarlılığını arttıracığı, manevî bir uyanış yaşamalarına ve iç huzur bulmalarına yardımcı olacağı ifade edilmektedir.²⁰⁰

Dışsal onay veya toplumsal normlara uyum sağlamaktan ziyade kişinin kendi öz benliğini bulması ve özünü keşfetmesi, onu büyük ve önemli kılan durumların başında yer almaktadır. Her insanın, varoluşunu anlamak ve anlamlandırmak amacıyla tek başına olma

¹⁹⁶ John T Cacioppo, William Patrick, , **Loneliness: Human Nature and Need for Social Connection**, NY: Norton, New York, 2008, p. 96.

¹⁹⁷ Akt., Steven J. Hollenhorst, Christopher D. Jones, "Wilderness Solitude: Beyond the Social-Spatial Perspective, USPA", Eds.: Reimund, Wayne A.; Cole, David N., **Forest Service Proceedings**, RMRS-P,2001, 20 p. 56.

¹⁹⁸ John D Barbour, "A View from Religious Studies: Solitude and Spirituality.", Eds.: R. J. Coplan and J. C. Bowker, **The Handbook of Solitude**, Wiley Blackwell, West Sussex, 2014, p. 559.

¹⁹⁹ Ami Rokach, "From Loneliness to Belonging: A Review", **Psychology Journal**, Vol: 8, 2011, p. 71.

²⁰⁰ Bkz. Gülüşan Göcen, **Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü**, Dem Yay., İstanbul, 2014.; Bkz. Sevede Düzgüner, **Maneviyat Algısı ve Yansımaları**, Çamlıca Yay., İstanbul, 2021.; Bkz. Harold Koenig, Saad S. Al Shohaib, **İslam ve Ruh Sağlığı**, Çev.: Merve Altınlı Maciç, İz Yay., İstanbul, 2021.; Bkz. Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park, **Din ve Maneviyat Psikolojisi: Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları**, Çev.: İ. Çapcıoğlu, A. Ayten, Phoenix Yayınları, Ankara, 2013.; Saliha Uysal, **Gelenek İle Gelecek Arasında İslamî Psikoloji**, Çamlıca Yay., İstanbul, 2021.

deneyimini yaşadığında, kendi potansiyelini gerçekleştirebileceği düşünülmektedir. Bu düşünceye göre, kişinin kendi iç dünyasını incelemesi ve manevî olgunluğa ulaşması için tek başına kalma durumu ve onun dinî pratikleri oldukça ehemmiyet arz etmektedir.²⁰¹

Her türlü dinî uygulamanın insanların kendileriyle yüzleşmelerine ve kendilerini daha iyi tanımalarına yardımcı olacağı kabulü üzerinden i'tikâf deneyiminin de insanların kendi düşünce ve davranışlarıyla yüzleşmeye, öz farkındalık kazanmaya ve olumsuz alışkanlıklarından kurtulmaya yönelik bir gayrete sevketmesi; öz disiplinlerini geliştirmelerine ve kendilerini kontrol etme becerilerini artırmalarına imkân sunması beklenmektedir. Yine i'tikâf deneyiminin kişilere her türlü dinî uygulama biçiminin sunduğu olumlu etkilerden olan iç huzuru ve sükuneti artırma, stres seviyelerini azaltma ve daha mutlu bir hayat sürme gibi hâlleri yaşatması umulmaktadır.

Yalnızlık duygusunun, kişinin dışsal onaya olan ihtiyacının farkında olmasıyla ortaya çıktığı ve bu bilinçle kişinin seçim yapma özgürlüğü ve bu seçimlerden kaynaklanan sorumluluk duygusunu kazandırdığı düşünülmektedir. İnsan, yalnızlık deneyimini reddetmeden, tek başına olmanın getirdiği özgürlük ve sorumluluk duygularını geliştirir.²⁰² Yalnızlık ve tek başınalık hâli kişinin kendi iç dünyasını keşfetme ve kendi varoluşuna dair derin bir anlayış geliştirme sürecini de beraberinde getirebilir.

Cemaatle birlikte yapılan diğer dinî uygulamalarda olduğu gibi i'tikâfın da, insanların sosyal becerilerini geliştirmelerine etkileri olacağı varsayılmaktadır. Çünkü insanlar, i'tikâfta bulundukları süre zarfında topluluk içinde yaşarlar ve başkalarıyla bir arada olma becerilerini geliştirirler. İ'tikâf uygulamasının diğer dinî uygulamalarda olduğu gibi bir topluluk içinde bireyler arasında dayanışma ve birlik ruhunu güçlendirmesi, iletişim ve etkileşimi artırması beklenmektedir. Bunların yanı sıra, i'tikâf uygulamasının bir fırsat olarak görülüp, birçok kişinin bu fırsatı kullanarak topluluk içinde yeni arkadaşlıklar edinebileceği de belirtilmektedir.

Modernite, bireye kendi kendine yetebilme düşüncesini benimseterek cemaat olma bilincini zayıflatmış ve topluluk olmanın yerine tek başına olmayı bir alternatif olarak sunmuştur. Bu yaklaşım, bireye geleneksel toplumun sıkı sınırları dışında bir özgürlük vaadi sunarak, onu bu sınırlardan kurtarmayı hedeflemektedir. Ancak günümüzde karmaşıklaşan toplumsal düzen, bireyler arası ilişkilerin giderek monotonlaşması, kaotik metropol hayatı gibi

²⁰¹ Méliissa Fox-Muratton, "Death, Solitude, and Being-with", *Topos*, 2014, 1, p. 107.

²⁰² Gerald Corey, **Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları**, Çev.: T. Ergene, Mentis Yay., Ankara, 2008, s. 124.

olumsuz etkenler, bireyleri tek başına olma durumuna yönlendirmektedir. Bu karmaşık yeni düzen içinde birey, bireyselliğini koruyabilmek adına tek başına olmayı tercih edebilmektedir.²⁰³

Din ile birey ve toplum ilişkileri arasındaki dinamikleri anlamaya yönelik gerçekleştirilen çalışmalarda yabancılaşma, bireyin toplumdan ve kendisinden yabancılaşması durumu ve gerçekleştirdiği dinî eylemselliklerin bu süreçlere nasıl müdahale ettiği konularına odaklanıldığı görülmektedir. Çalışmaların nihayetinde ritüeller ve törenler gibi dinî faaliyetlerin ve davranış örüntülerinin toplumda birlik ve dayanışma duygularını güçlendireceği ve bireyin yabancılaşmasını önleyici bir faktör olabileceği düşünülmektedir.²⁰⁴ Bilhassa modern toplum, bireyleri birbiriyle daha fazla etkileşim içine soksa da, aynı zamanda bireyleri menfi yönlerden yalnızlaştırabilen birçok etkene sahiptir. İnsanlar arasındaki sosyal etkileşim yoğun olmasına rağmen, bu etkileşimler genellikle yüzeysel ve anonim kalabilmektedir. Bireyler, birbirlerini tanımak yerine, kentsel hayatın hızına ayak uydurmak adına yabancılaşmış bir şekilde bir arada bulunmaktadır. Bireyin duygusal ihtiyaçlarının ehemmiyet arzettiği farkındalığından hareketle dinî ritüellerin yabancılaşmaya karşı bir çıkış noktası sağlayabileceği öne sürülmektedir. Dinî ritüellerin ve toplulukların, bireylere duygusal bir bağ ve anlam sağlayarak yabancılaşma duygusunu hafifletebileceği ve kolektif bir bağ oluşturabileceği düşünülmektedir.²⁰⁵

²⁰³ Anthony Giddens, **Modernliğin Sonuçları**, Çev. Ersin Kuşdil, Ayrıntı Yay., İstanbul, 2000, s. 43-44.

²⁰⁴ Durkheim, **Dini Hayatın İptidai Şekilleri**.; Georg Simmel, **Die Religion**, Dearsbooks Europäische Literatur Verlag GmbH, 2014.

²⁰⁵ Durkheim, **Dini Hayatın İptidai Şekilleri**, s. 23-26.; Emile Durkheim, **The Elementary Forms of the Religious Life**, Courier Corporation, New York, 2008, p. 31.; Simmel, **Die Religion**, p. 30.

1.2. TEK BAŞINALIK KAVRAMI

Çalışmanın ana unsurunu teşkil eden i'tikâf ibadeti, hem Kur'ân-ı Kerîm'de hem de Hz. Peygamber ve İslam düşüncesinin büyük âlimlerinin hayatlarının bir kısmında deneyimlemiş oldukları bir tek başınalık durumudur. İ'tikâf ibadeti, müspet tarafları açısından ideal ve keyfiyetli bir yalnızlık formu olarak dikkat çeker. Bu sebeple tek başınalık kavramına yoğunlaşılması; tek başınalık durumunun tanımlanıp, yalnızlık durumundan tefrik edilmesi önem arz etmektedir.

Buradan hareketle; bu bölümde tek başına olma kavramı açıklanacak, tek başına olmanın türleri üzerinde durulacak, tek başına olma isteği ve ihtiyacına değinilecektir. Ayrıca tek başına olma hâlinin psiko-sosyal etkileri ile tek başına olma sürecine ilişkin kuramsal bakış açılarından bahsedilerek dinî geleneklerde ve İslam düşüncesinde tek başınalık yaşantısının nasıl oluştuğu ve etkilerinin neler olduğuna bakılacaktır.

1.2.1. Tek Başına Olma

Lügatlerde tek başına “tek” ve “baş” kelimelerinin oluşturduğu birleşik bir kelime olarak kabul edilmektedir. “Tek” sözcüğü “*bir, biricik, yegâne, eşi olmayan, yalnızca ve uslu, sessiz, hareketsiz*” anlamlarına gelmektedir.²⁰⁶ “Baş” sözcüğü ise birleşik kelimeler ve deyimlerde “*kişinin kendi şahsı, zâtı*” anlamlarında kullanılmaktadır.²⁰⁷ Tek başına sözcüğü ise sözlüklerde “*kendi kendine, yalnız olarak, münferiden, müstakilen ve kendi başına, yalnız*” anlamlarında kullanılmaktadır.²⁰⁸ Tek başınalık ise tek başına olma hâlidir.

Kavrama karşılık olarak kullanılan terimlerden en dikkat çekici olanı “yalnız” sözcüğüdür. Eski Türkçe’de kullanılan “yalın” sözcüğünden “yalnus” veya “yalnuz” şeklinde türetilen yalnız sözcüğünün “sadece kendi” anlamında “yalın öz” olarak modern döneme kadar kullanılageldiği üzerinde durulmaktadır.²⁰⁹ Lügatlerde “*yanında başka biri bulunmayan, başkası ile birlikte olmayan (kimse), tek başına*” anlamlarına gelmektedir.²¹⁰ Yalnızlık ise yalnız olma hâlidir.

Grekçe “monaxiá” sözcüğü, yalnızlık, bir başına olmak ve tek başınalık anlamlarında

²⁰⁶ TDK Türkçe Sözlüğü, Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1998, C. II, s. 2168-2169.; <http://www.lugatim.com/s/tek>. (13.11.2022).

²⁰⁷ TDK Türkçe Sözlüğü, Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1998, C. I, s. 228.; <http://www.lugatim.com/s/baş>. (13.11.2022).

²⁰⁸ TDK Türkçe Sözlüğü, Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1998, C. II, s. 2168-2169.; <http://www.lugatim.com/s/tek>. (13.11.2022).

²⁰⁹ Talât Tekin, “Notes on Old Turkic Word Formation”, *Central Asiatic Journal*, 38, 1994, p. 263

²¹⁰ TDK Türkçe Sözlüğü, Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1998, C. II, s. 2168-2169.

kullanılmaktadır.²¹¹ İngilizce’de ve Fransızca’da kullanılan “solitude”²¹² sözcüğü, Latince “solitarius”²¹³ kavramının bu dillere geçmiş hâlidir. Tek başınlık ve yalnızlık kavramlarının mezkûr dillerin tamamında, kavramsal manada birbirinden tefrik edilmediği görülmektedir. İngilizce’de, yalnızlık kavramının karşılığı olarak mana bakımından farklılıklar içeren “loneliness, solitude, desolation ve privacy” gibi pek çok sözcük kullanılsa da ağırlıklı olarak yalnız olmak “loneliness”, tek başına olmak ise “solitude” kavramları ile ifade edilmektedir.²¹⁴ Bu iki kavram arasında, arzulanma durumu açısından da bir ayırtırmaya gidilerek “loneliness” arzu edilmeyen yalnızlığı, “solitude” ise tek başınlık anlamında tercih edilmiş yalnızlığı ifade etmektedir.²¹⁵

İslam düşüncesine ait literatürde tek başınlık ve yalnızlık sözcüğünün Arapça’da kullanıldığı şekliyle Türkçe’ye geçtiği görülmektedir: “köşeye çekilme, çekilip bir şeye karışmama, insanlardan uzaklaşma” ve “kendini Allah’a adayıp dünya işlerinden el çekme” anlamlarında “inzivâ”²¹⁶; “eşi olmamak, tek olmak, kendini çekmek, ayrı tutmak, tecrit etmek” anlamında “infirâd” ve “vahdet”²¹⁷; “kişinin önceden içinde bulunduğu bir durumdan kendisini soyutlaması, ayrılması, bağını kesmesi, uzaklaşması” ve “halktan uzaklaşıp onlardan ayrı yaşaması” anlamında “uzlet”²¹⁸ ve “kişinin kendisi veya bir başkası ile yalnız kalması”, “Hakk’la olmak için halktan ayrılıp yalnız kalma” veya “tenhaya çekilmek ve hiçbir kimsenin ve dünya malının bulunmadığı bir yerde ruhun Allah’la konuşması” anlamlarında “halvet” kavramları kullanılmaktadır.²¹⁹ Farsçada ise tek başınlık ve yalnızlık kavramlarının karşılığı olarak “tenhâyi” sözcüğü kullanılmaktadır.²²⁰

“Yalnızlık” ve “tek başınlık” iki farklı kelime de olsa Türkçe’de de yakın anlamlı olarak kullanılmaktadır. “Tek başınlık” sözcüğü, kişinin çevresinde başkalarının olmadığına

²¹¹ <https://www.wordhippo.com/what-is/the-meaning-of/greek-word-d49441a1841d8b47f623e9c2243290a866fd68b2.html> (13.11.2022).

²¹² <https://www.etymonline.com/search?q=solitude> (13.11.2022).

²¹³ <https://www.wordhippo.com/what-is/the/latin-word-for-2ccf776506b4292da550c3e41531735aef954ec9.html> (13.11.2022).

²¹⁴ Ramesh Chopra, **Academic Dictionary of Psychology**, Global Printers, New Delhi 2005, p. 150.; **Redhouse, Yeni İngilizce-Türkçe Sözlük**, Redhouse Yay., İstanbul 1979, s. 580.

²¹⁵ Lars Svendsen, **Yalnızlığın Felsefesi**, Çev.: Murat Erşen, Redingot, İstanbul, 2018, s. 19.

²¹⁶ **TDK Türkçe Sözlüğü**, Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1998, C. II, s. 1092.; <http://www.lugatim.com/s/inziva>. (13.11.2022).

²¹⁷ İbn Manzûr, **Lisânü’l-Arab**, C. III, s. 331-333; Zebidi, **Tacü’l-Arus min Cevahiru’l-Kamus**, C. II, s.449.

²¹⁸ İbn Manzûr, **Lisânü’l-Arab**, s. 440; Rasim Efendi, Seyyid Mustafa, **Tasavvuf Sözlüğü Istilâhât-ı İnsan-ı Kâmil**, İnsan Yay., İstanbul 2008, s. 784; Ethem Cebecioğlu, “Uzlet”, **Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü**, Anka Yay., İstanbul 2005, s. 672.

²¹⁹ İbn Manzûr, **Lisânü’l-Arab**, s. 237-242; Süleyman Uludağ, “Halvet”, **DİA**, TDV Yay., C. 15, s. 386-387; Cebecioğlu “Uzlet”, **Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü**, s. 249.

²²⁰ <https://www.vajehyab.com/?q=تنهایی&d=en> (13.11.2022).

dair fiziksel bir durumu anlattığından olumlu yahut olumsuz bir mana barındırmaz. Kendi kendine, münferiden, müstakilen, kendi başına olma hâlini belirtmektedir. “Yalnızlık” sözcüğü, “*yalnız olma durumu, yanında kimse bulunmama durumu, ıssızlık, tenhalık*”²²¹ ve ince bir ayrımla “tek başınlık” anlamlarında kullanılmaktadır. Bu iki kavram arasında, isteğe bağlı olma durumu açısından bir ayırtırmaya gidildiğinde ise; “yalnızlık” istenmeyen bir durumu belirtirken, “tek başınlık” tercih edilmiş bir durumu ifade etmektedir.²²² Tek başınlığın zıttı olarak kullanılan “kalabalık” sözcüğü ise, “*sayıca çok, nüfusu veya adeti fazla*” anlamında fiziksel bir durumu ifade etmektedir. Terim olarak ise “*çok sayıda insanın bir arada bulunmasından meydana gelen topluluk*” manasındadır.²²³

Tıpkı bireysellik ve birey kavramları gibi, her ne kadar modern topluma has bir kavram olarak addedilse de tek başınlık kavramının tarihinin insanlık kadar eski olduğunu söylemek mümkündür. Bu sebeple insan ve toplum bilimlerinin farklı alanlarında kavrama ilişkin değiniler söz konusudur. Örneğin, Platon ve Aristo tek başınlık ve yalnızlık hâlinin istenmeyen bir his olduğunu düşünürler. İki filozof da insanın etrafında başkalarına ihtiyaç duyduğunu ifade ederler.²²⁴ Epiktetos ise yalnızlığın bireyin içinde bulunduğu topluma göre değişebileceğini belirtir. Güven duyulan insanların yokluğu durumunda yaşanan yalnızlık, terk edilmişlik gibi bir hissiyata neden olabilir. Ama kişinin kendisi tek başınlığı seçmiş ise bundan keyif alabilir.²²⁵

Yalnızlık hâlini olumsuz bir durum olarak nitelendiren Aydınlanma filozoflarından John Locke, bu durumun insan doğasına aykırı olduğunu ifade ederken;²²⁶ David Hume, tek başına kalmış olmayı, dertsiz kalmak olarak tanımlar ve tek başına kalarak yaşamının insana verilebilecek en büyük ceza olduğunu dile getirir.²²⁷ Aydınlanma filozoflarının aksine, çok sayıda çağdaş filozof ise düşünmek ve üretebilmek için tek başınlığın elzem olduğu görüşünde birleşirler. Kierkegaard insanın hakikate ancak kendini kalabalıklardan uzak tutarak ulaşabileceğini belirtirken²²⁸; Nietzsche için “yalnızlık”, bir tür kendine dönüş, özgürleşme ve

²²¹ **TDK Türkçe Sözlüğü**, Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1998, C. II, s. 2377.; <http://www.lugatim.com/s/yalnizlik> (13.11.2022).

²²² Svendsen, **Yalnızlığın Felsefesi**, s. 19.

²²³ **TDK Türkçe Sözlüğü**, Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1998, C. II, s. 1162; <http://www.lugatim.com/s/kalabalik> (13.11.2022).

²²⁴ Paula Karnick, “Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar”, Çev.: Selçuk Zengin, Muhammed Kızılgeçit, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, Cilt 11, Sayı 3, 2011, s. 220.

²²⁵ Epiktetos, **Söylevler**, çev.: Yahya Kurtkaya, Şule Yay., İstanbul, 2017, s. 291.

²²⁶ Akt. Svendsen, **Yalnızlığın Felsefesi**, s. 36.

²²⁷ Akt. Svendsen, **Yalnızlığın Felsefesi**, s. 36.

²²⁸ Søren Kierkegaard, **Yaşadığımız Çağ**, Çev: Nedim Çatlı, Ayrıntı Yay., İstanbul, 1997, s. 21.

iyileşme kaynağıdır.²²⁹ Tek başına kalma yetisinin aklı başında olmanın bir göstergesi olduğunu savunan Nietzsche'ye göre; birey kendi olabilmek ve özgürce nefes alabilmek için tek başınalığa ihtiyaç duyar. Rousseau ise tek başınalığı mutlulukla ilişkilendirerek; kişinin söz konusu tek başınalık hâinden keyif alması durumunda kendisini gerçek anlamda özgür ve mutlu hissedebileceğini belirtir.²³⁰

Felsefede “tek başınalık” bir öze dönüş hâli olarak tasavvur edilmektedir. Kendine dönme ve toplumdan soyutlanma arasında kurulan ilişkisellik, özgür olabilmek ve kendini gerçekleştirmek durumlarında da görülebilmektedir. Örneğin, özgür olabilmek için tek başına kalabilmenin ön koşul olduğunu ifade eden Schopenhauer, insanın iç dünyasındaki doğrunun ve doğruluğun ancak bu sayede açığa çıkartılabileceğini savunur.²³¹ Jean-Paul Sartre ve Paul Tillich gibi kimi düşünürler için “tek başınalık” insan varoluşunun temel görünümlerinden biridir. Sartre'a göre “tek başınalık” kişiler arası ilişkilerden kaynaklanır; bu bağlamda “yalnızlık”, kişinin kendisi dışındakileri tanımasıyla meydana gelir. Tillich ise yalnızlığın, bir kimsenin alışageldiği çevreden ayrılması sonucu tek başına kaldığında yahut kendisini tümüyle çevreden yalıtılmış ve yanlış anlaşılmış hissettiğinde ortaya çıktığını savunur.²³²

“Yalnızlık” ve “tek başınalık”, toplum bilim alanında da incelenmiş ve eleştirilmiştir. Bireye, kendi kendine yetebileceği fikrini empoze ederek cemaat olma şuurunu körelten modernite, topluluk olmanın karşısına tek başınalığı bir seçenek olarak sunar. Bu yeni toplum düzeninin vaadi, bireyi geleneksel toplumun katı bir biçimde çizilmiş olan sınırlarından kurtararak özgürleştirmektir. Ancak giderek daha karışık hâle gelen toplumsal düzen, bireyler arası ilişkilerin gün geçtikçe tekdüzeleşmesi, kaotik metropol hayatı gibi olumsuzluklar, bireyi tek başınalığa yöneltir. Bu kaotik yeni düzende insan, bireyselliğini kaybetmemek için tek başınalığa sarılır.²³³

20. yüzyıl, bireyler arası ilişkilerin giderek daha da mekanikleştiği bir dönemdir. Toplumun hızına yetişmekte zorlandığı teknolojik gelişmeler, insana hem istedikleri kişiyle ilişkiye girebilme hem de istedikleri zaman bu ilişkileri sonlandırabilme özgürlüğü sunarken, toplumsal bağları tümüyle değiştirmiştir. Modern toplum öncesinde birey ancak kendisiyle aynı şehir veya kasabada yaşayan biriyle ilişki kurabilirken, bugünün teknolojilerinin geldiği nokta

²²⁹ Fredrich Nietzsche, **Ecce Homo**, Çev.: İsmet Zeki Eyüboğlu, Say Yay., İstanbul, 2016, s. 10.

²³⁰ Svendsen, **Yalnızlığın Felsefesi**, s. 159.

²³¹ Arthur Schopenhauer, **Yaşam Bilgeliği Üzerine Aforizmalar**, Çev.: Mustafa Tüzel, İş Bankası Yay. İstanbul, 2006, s. 28.

²³² Karnick, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, s. 222.

²³³ Anthony Giddens, **Modernliğin Sonuçları**, Çev. Ersin Kuşdil, Ayrıntı Yay., İstanbul, 2000, s. 43-44.

ve iletişim ağıları sayesinde çok uzaktaki biriyle dahi temasa geçip görüşebilmektedir. İlişkinin istenildiği zaman kesilebileceğine dair farkındalık, insanlara kendilerini özgür hissettirirken; cemaat tipi topluluklarda, diğer pek çok karar gibi ikili ilişkilerle ilgili kararların da ortak bir şekilde alınması, birey için özgürlüğü kısıtlayıcı olarak değerlendirilir. Romantik ilişkilerinde bile istediği zaman ilişkiyi kesebilme arzusu, modern bireyin bireyselliğine ve yalnızlığına önem verdiğinin göstergesidir. Bireyler, karar verebilme güçlerini muhafaza edebilmek için cemaat bağlarından uzaklaşırlar. Bu noktada tek başınalık, özgürlüklerin korumasında bir kalkan işlevi görür.²³⁴

1.2.2. Psikolojik Açıdan Tek Başınalık ve Yalnızlık

Yalnızlık, psikoloji literatüründe sosyal açıdan bir yetersizlik durumu olarak ele alınır. Bu durum nahoş ve stres arttırıcı bir deneyimdir ve genel olarak patolojik bir altyapısı olduğu düşünülür. Zimmerman, “yalnızlık” ile “tek başınalık” arasında farklılık olduğunu söyleyen ilk kişidir. Tek başınalığı olumlu, yalnızlığı ise olumsuz sebeplere dayandıran Zimmerman’a göre insanları sevmezlik, aylaklık, sıkıntı, hastalık hastalığı gibi olumsuz nedenlerden kaynaklanan “yalnızlık”, kişinin ruh dünyasında bunalımı ve ağır psikolojik sorunları da beraberinde getirmektedir. “Tek başınalık” ise, insanları özgür ve bağımsız kılarken, güçlü karakterli ve huzur dolu bir insanın oluşumuna imkân sunar.²³⁵ Zimmerman, bu konudaki görüşlerini daha ileriye taşıyarak, kahraman yahut bilge gibi büyük karakterlere özgü düşünce sağlamlığı, etkinlik keyfi, miskinlik tiksintisi gibi özelliklerin ancak “tek başınalık”ta edinilebileceğini belirtir.²³⁶

“Tek başınalık”, çoğunlukla kişinin bizatihi kendisinin tercih ettiği, içinde kazanımların mevcut olduğu bir hâldir. “Yalnızlık” ise tercihe dayalı olan bir durum olarak değil, genellikle toplumsal ilişkilerin deformasyona uğramasıyla ortaya çıkmaktadır. İnsan tek başınayken kısıtlanmamış hisseder, bu his ve bilinçle hareket eder. Düşüncelerin şekillenip önem kazandığı, olgunlaştığı anlar deneyimlenir.²³⁷ Ne var ki insanlar yalnızlıktan kaçarken tek başınalığın sağlayacağı olumlu etkileri kaçırmırlar. Kişinin neyi kaçırdığının farkında olabilmesi için tek başınalığı yaşaması, tanınması gerekmektedir.²³⁸

²³⁴ Zygmunt Bauman, **Akışkan Modernite**, Çev.: Sinan Okan Çavuş, Can Yay., İstanbul, 2017, s. 247.

²³⁵ Akt. Svendsen **Yalnızlığın Felsefesi**, s. 148.

²³⁶ Fay Bound Alberti, **Yalnızlığın Biyografisi**, Çev. Ebru Kılıç, Albaraka Yay. İstanbul, 2022, s. 41.

²³⁷ Christopher R. Long, James R. Averill, Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone, **Journal for the Theory of Social Behaviour**, 2003, 33(1), p. 30.

²³⁸ Zygmunt Bauman, **Akışkan Modern Dünyadan 44 Mektup**, Çev.: Pelin Sıral, Habitus Kitap, İstanbul, 2011, s. 14.

“Tek başınlık” temelde fiziksel bir terim olarak, kişinin etrafında birilerinin bulunmaması, olmaması anlamında kullanılır ve aslında müspet yahut menfi bir manayı imlemez. Tek başına olma durumu ilk bakışta olumsuz bir hâl olarak algılansa da gerçekte “yalnızlık”tan farklı olarak, yalnızlığın insanı mutlu eden, keyif veren yanları ile ilişkilendirebilecek bir hâldir.²³⁹ Bu bakımdan “yalnızlık” daha çok olumsuz bir hâli ifade ediyorken “tek başınlık” aksine olumlu bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yalnızlığa dair genelde olumsuz ifadeler kullanılırken, sanatsal bir uğraşı içinde bulunan kişilerce yalnızlığa övgüler yapıldığı, yalnızlığın gayet olumlu ve mutluluk verici olarak da değerlendirildiği görülmektedir. Bu sitayiş, esasında kavram olarak yalnızlığın kendisine değil tek başınlığa ve tek başınlığın insana sağlamış olduğu yararlaraya yönelik övgülerdir.²⁴⁰ Tek başınlık, kişinin özüne dönüp kendini idrak etmesi ve hayatı anlamlandırabilmesi için faydalı bir yol olarak görülür ve insanın varlığını daha anlamlı kıldığı düşünülür.²⁴¹

“Tek başınlık” kavramına ilişkin birçok tanım ve görüş mevcuttur. Knafo, yalnızlığın olumsuz yönlerinin yanı sıra olumlu nitelikleri de olan ve insanı geliştiren tarafını “tek başınlık” olarak tanımlamıştır.²⁴² Knafo’ya göre tek başına olmak, bireyin tercihiyle yahut arzu edilmeyen şartlar sonucunda oluşabilecek, başkalarından bedensel ve zihinsel olarak uzaklaşma, kendiyle başbaşa olma hâlidir.²⁴³ Burger ise tek başınlığı, toplumsal ilişkilerden uzak durma şeklinde izah etmiştir.²⁴⁴ Bu uzak durmaya çoğu zaman fiziksel bir geri çekilme eşlik etmekte, bu vesileyle birey, sosyal ortamlarda başkalarıyla ilişki kurmadan tek başına olma deneyimini yaşayabilmektedir.²⁴⁵

İnsan varlığının ve yaşamının özünü tek başına olmak oluşturur. Bu nedenle de insanın yaşamın her anında tek başına olduğu ifade edilmektedir.²⁴⁶ Bunun herkes için varoluşsal bir

²³⁹ Long and Averill, **Journal for the Theory of Social Behaviour**, p. 27.

²⁴⁰ Svendsen, **Yalnızlığın Felsefesi**, s. 146.

²⁴¹ Reed W. Larson, “The Solitary Side of Life: An Examination of the Time People Spend Alone from Childhood to Old Age”, **Developmental Review**, 1990, 10, p. 155.; R.; Reed W. Larson, Mihaly Csikszentmihalyi, Ronald Graef, “Time Alone in Dail Experience: Lonelinessorn Renewal?” Ed.: Daniel Perlman, Letitia Anne Peplau **Loneliness: A Sourcebook Of CurrentTheory, Research and Therapy**, New York 1982, p. 40.; Ester Schaler Buchholz, Rochelle Catton, “Adolescents’ Perceptions of Aloneness and Loneliness”, **Journal Article By Adolescence**, 34(133), 1999, p. 203.

²⁴² Danielle Knafo, “Alone Together: Solitude and the Creative Encounter in Art and Psychoanalysis”, **Psychoanalytic Dİalogues**, 22(1), 2012, p. 67.

²⁴³ Knafo, **Psychoanalytic Dialogues**, p. 68.

²⁴⁴ Jerry M Burger, “Individual Differences in Preference for Solitude”. **Journal of Research in Personality**, 1995, 29(1), p. 85.

²⁴⁵ Burger, **Journal of Research in Personality**, p. 88.

²⁴⁶ Knafo, **Psychoanalytic Dialogues.**, p. 68.

süreç olarak adlandırılmasının yanı sıra yalnızlık ve tek başınalık durumu hayatın sonuna kadar sürmektedir. Dolayısıyla varoluşsal bir perspektiften bakıldığında insan için bu “tek başınalık” durumu, kaçınılması mümkün olmayan bir realitedir.²⁴⁷ Tek başına olma, günün herhangi bir bölümünde veya birisi ile beraberken de ortaya çıkabilir. Kalabalık bir ortamda, kendi tek başınalığını fark edip hisseden bir kişi, verdiği huzursuzluk sebebiyle tek başına kalmaktan kaçınıp kalabalığa karışmayı tercih edebileceği gibi tamamen içsel âlemine ve düşüncelere de yönelebilmektedir. Kişi bazen yalnızlık yaşasa da tek başına olduğunun idrakine varmakta zorlanır. Bu durumda kişinin tek başınalığı deneyimlemediği düşünülmektedir. Zira tek başınalığın yaşanması, içinde bulunulan hâli fark etmeye ve hissetmeye dayalıdır. Belli bir mekânda ve zamanda veya ıssız bir ortamda bulunmak da tek başına olmak için kâfi gelmemektedir.²⁴⁸

Bir diğer “tek başınalık” tanımında ise tek başına olma hâli, kişinin kendi iç âlemine yönelmesi olarak nitelendirilir.²⁴⁹ Bu durum, kişinin kendi yaşamının anlamının, kayda değer taraflarının arayışı içerisinde olmasının ve bulmak istemesinin doğal bir sonucudur.²⁵⁰ Kişinin tercihinine dayalı, yani bilinçli bir tek başına olma isteği, olumlu etkilerle de kendini gösterebilmektedir.²⁵¹

Literatürde, genel olarak, “tek başınalık” kavramı, yalnızlığın kişiyi geliştiren, içsel gözlemi teşvik ederek kendisini bilmesine imkân sunan ve bir aşkınlık hissiyatına neden olarak fevkalâde fırsatlar sunan yönü olarak ele alınmış olup özgünlük ve yaratıcılık için kişiye ait özel zamanlar olarak ifade edilmektedir.²⁵²

“Tek başınalık” kavramının, modern psikolojide 1940’lı ve 1950’li yıllarda dikkate değer bulunmaya başladığı, hususiyetle kavramsal mahiyetine ve tek başınalık deneyiminin olumlu etkilerine odaklanıldığı görülmektedir. Tek başına olmanın önemi ve gerekliliği ile ilgili bazı kuramcılarının önemli birtakım tespitleri bulunmaktadır. Örneğin Fromm, tek başınalığın kişilerin içsel güçlerini, yeteneklerini ve yaratıcılıklarını ortaya çıkaran bir etkisi bulunduğunu

²⁴⁷ Irvin Yalom, **Varoluşçu Psikoterapi**, Çev.: Z. İ. Babayiğit, Kabalcı Yay., İstanbul, 2013, s. 33.

²⁴⁸ J. David Velleman, “Sociality and Solitude”, **Philosophical Explorations**, 2013, 16(3), p. 324.

²⁴⁹ Barbour, **The Handbook of Solitude**, p. 557.

²⁵⁰ Barbour, **The Handbook of Solitude**, p. 558.

²⁵¹ Buchholz and Catton, **Journal Article By Adolescence**, p. 203-204.; Engin Geçtan, **İnsan Olmak**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1995, s. 109.

²⁵² Sandra Schmidt Bunkers, “The Gifts of Silence and Solitude”, **Nursing Science Quarterly**, 2008, 21(1), p. 22.; Burger, **Journal of Research in Personality**, p. 89.; Knafo, **Psychoanalytic Dialogues**, p. 69.; Christopher R. Long, **A Comparison of Positive and Negative Episodes of Solitude**, Massachusetts Amherst University, Unpublished Master’s Thesis, USA, 2000, p. 27.; Long and Averill, **Journal for the Theory of Social Behaviour**, p. 28.; Christopher R. Long, Mary Seburn, James R. Averill, Thomas A. More, “Solitude Experiences: Varieties, Settings, and Individual Differences”, **Personality and Social Psychology Bulletin**, Vol. 29(5), 2003, p. 578; Wang, **Culture and Solitude: Meaning and Significance of Being Alone**, p. 1.

belirtirken;²⁵³ Winnicott, tek başınlığı önemli bir gelişim evresi olarak tanımlamış ve kişinin, birey olabilmesi için elzem bir durum olarak nitelendirmiştir.²⁵⁴ Maslow, bireyin tek başına olabilmeyi becerebildiği takdirde kendini gerçekleştirebileceğini söylemekte;²⁵⁵ Larson ile Csikszentmihayli ise kısmen de olsa tek başına olma tecrübesi yaşayan ergenlerin, sonraki dönemlerinde daha mutlu, coşkun hissettiklerini ifade etmektedir.²⁵⁶ Aynı şekilde Suedfeld de tek başına olmanın kişiye sağladığı yararlarından bahsetmektedir.²⁵⁷ Storr, tek başınlığın kişi için gerekli olduğunu, olumlu yanlarını ayrıntılarıyla açıklamak suretiyle ortaya koyarak²⁵⁸ 1990'lar ile 2000'lerin başlarında tek başınlığı tetkik ve izah etmeye yönelik araştırmaların artmasına olanak sunmuştur. Bu dönemde tek başınlığa ilişkin gerçekleştirilen araştırmalar içerisinde öne çıkanlardan biri de Burger'ın çalışmasıdır.²⁵⁹ Burger, araştırmasında, tek başınlığı seçme ile iyi oluş arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğunu tespit etmiştir.²⁶⁰ Yine 1990'larda Buchholz, tek başınlığın önemini vurgulayarak, sağlıklı bir gelişim süreci için bağlanmanın yanı sıra tek başınlığın da gerekliliğini ifade etmiştir.²⁶¹

Son dönemde, bir yandan tek başınlığı ve bu durumla ilişkili parametreleri incelemeye yönelik çalışmalar²⁶² bir yandan da tek başınlığa dair kuramsal açıklamaların yapıldığı çalışmalar sürmektedir.²⁶³ Yapılan bazı çalışmalar da farklı kültürlerde tek başına olmayı,

²⁵³ Erich Fromm, **Escape from Freedom**, NY: Henry Holt., New York, 1941, p. 47.

²⁵⁴ Donald W. Winnicott, "The Capacity to Be Alone." Ed.: D. W. Winnicott, **The Maturation Processes and the Facilitating Environment**, International Universities Press, New York, 1958, p. 24.; Winnicott, **The Maturation Process and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development**, p. 25.

²⁵⁵ Abraham H: Maslow, **Motivation and Personality**, Harper, New York, 1954, p. 166-167; Jerry M Burger, **Kişilik**, Kaknüs Yay., İstanbul, 2006, s. 478, 501-502.

²⁵⁶ Reed W. Larson, Mihaly Csikszentmihalyi, "Experiential Correlates of Time Alone İn Adolescence", **Journal of Personality**, 46(4), 1978, p. 677.

²⁵⁷ Peter Suedfeld, "Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy", Eds.: L. A. Peplau ve D. Perlman, **Aloneness as a healing experience**, Wiley New York, 1982, p. 54.

²⁵⁸ Anthony Storr, **Solitude: A Return to the Self**, Ballantine Books, New York, 1988, p. 106.

²⁵⁹ Burger, **Journal of Research in Personality**, p. 89.

²⁶⁰ Burger, **Journal of Research in Personality**, p. 89.

²⁶¹ Ester Schaler Buchholz, **The Call of Solitude: Alone Time in a World of Attachment**, Simon & Schuster, New York, 1997 p. 114.

²⁶² Sook Ning Chua, Richard Koestner, "A Self-Determination Theory Perspective on the Role of Autonomy in Solitary Behavior", **Journal of Social Psychology**, 2008, 148(5), p. 645.; Evangelia Galanaki, "Solitude in Children and Adolescents: A Review of the Research Literature", **Psychology and Education**, An Interdisciplinary Journal, 50(3-4), 2013, p. 79.; Jennifer M. Wang, Kenneth H. Rubin, Brett Laursen, Cathryn Booth-LaForce, Linda Rose-Krasnor, "Preference-for-Solitude and Adjustment Difficulties in Early and Late Adolescence", **Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology**, 42(6), 2013, p. 834.; Wang, **Culture and Solitude: Meaning and Significance of Being Alone**, p. 2.

²⁶³ Adrian Costache, "On solitude and Loneliness in Hermeneutical Philosophy", **META: Research in Hermeneutics, Phenomenology, and Practical Philosophy**, vol. V (1), 2013, p. 130.; Emma Jackson, "Alone and Together with Myself: How Do We Experience Solitude?", **Journal of the Society for Existential Analysis**, Vol: 27, Issue 2, 2016, p. 406.; Rokach, **Psychology Journal**, p. 70.

yaşanış ve anlam yönünden ele almaktadır.²⁶⁴ Nihayet Coplan ve Bowker, alan yazınında yaşanan bu hızlı gelişimin akabinde “tek başınalık” üzerine kapsamlı bir el kitabı yayınlamıştır.²⁶⁵

1.2.3. Tek Başınalık Çeşitleri

Tek başına olma hâlinin zaman içinde yaygınlaşıp önem kazanması, araştırmacıların dikkatini çekmiş, tek başınalığın tüm veçheleriyle irdelenip ele alınmasına yol açmıştır. Bilinçli bir tercih sonucu deneyimlenmesiyle yalnızlıktan ayrıştırılan “tek başınalık” hakkındaki ayrıntılı çalışmalar, düzey, içerik ve yöntem açısından tek başınalığı yaşama farklılıklarına dair detaylandırmalar, bir süre sonra çeşitli sınıflandırmaların doğmasını sağlamıştır. Başlangıçta bu türden çalışmalarda ikili bir sınıflama belirginleşirken,²⁶⁶ zamanla dokuzlu²⁶⁷ ve yirmili²⁶⁸ tek başına olma durumları tespit edilmiştir.

İkili sınıflandırma, zorunlu ve gönüllü tek başına olmayı içermektedir. “Zorunlu tek başına olma” belirli bir kişi veya olay nedeniyle, insanın zarurî ve kaçınılmaz bir biçimde tek başınalık durumunu deneyimlemesi iken; “gönüllü tek başına olma”, insanın şahsî hedefleri doğrultusunda iradî olarak başkalarından uzaklaşmayı tercih etme durumudur. Bu iki tek başınalık şeklinin, kişi üzerinde olumlu ve olumsuz yönde etkilerinin olabileceği varsayılmaktadır. Her iki tek başınalık şekli de kişinin üretkenlik ve yaratıcılık potansiyelini artırabilir ve kişisel olgunluğa erişebilme sürecinin önemli basamaklarından birini teşkil edebilir. Bununla birlikte, iki tek başınalık şeklinde de, kişinin ilişki geliştirebilme yeteneğinin nakıs olduğu durumların veya dışlanmaya maruz kalmasının sonucunda yalnızlık duygularının ön plana çıkması gibi olumsuz durumlar da gerçekleşebilir.²⁶⁹ Bu açıdan bakıldığında tek başına olma sürecinin hangi şekilde olduğundan ziyâde, asıl önem arz eden durumun süreç içerisinde nelerin yapıpı duyumsandığı, yerine getirilen etkinliklerin kişinin şahsî gelişimine ve dönüşümüne etkileri ile başkalarıyla olan münasebetlerini ne şekilde düzenlediğidir.²⁷⁰

²⁶⁴ Jennifer M. Wang, **Preference for Solitude, Friendship Support, and Internalizing Difficulties During Early Adolescence in the U.S.A. and CHINA**, Maryland University, Unpublished Doctoral Dissertation, USA, 2014.; Wang, **Culture and Solitude: Meaning and Significance of Being Alone**, p. 3.

²⁶⁵ Robert J. Coplan, and Julie. C. Bowker, “All Alone: Multiple Perspectives on the Study of Solitude”, Eds.: Coplan, R. J. ve Bowker, J. C., **The Handbook of Solitude Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal and Being Alone**, Wiley Blackwell, West Sussex, 2014, p. 7.

²⁶⁶ Long and Averill, **Journal for the Theory of Social Behaviour**, p. 28.

²⁶⁷ Long vd., **Personality and Social Psychology Bulletin**, p. 122.

²⁶⁸ Wang, **Culture and Solitude: Meaning and Significance of Being Alone**, p. 4.

²⁶⁹ Cacioppo ve Patrick, **Loneliness: Human Nature and Need for Social Connection**, p. 94.

²⁷⁰ Knafo, **Psychoanalytic Dialogues**, p. 65.

Long ve arkadaşları tek başınalığa ilişkin hâlleri ele alırken daha evvel yapılmış olan kategorizasyonlardan yararlanmış ve bu durumu dokuz kısma ayırmıştır. Bu tasnifteki kısımların her biri, tek başınalık hâlinin deneyimlendiği süreç içerisinde hangi duyguların, düşüncelerin ve davranışların daha ön planda olduğunu açıklamaktadır. Bunlardan yedisi olumlu (kendini keşfetme, iç huzur, özerklik, yaratıcılık, problem çözme, spiritüellik, yakınlık) biri olumsuz (yalnızlık), sonuncusu ise (vakit geçirme) nötr (ne olumlu ne olumsuz) olarak tek başına olma yaşantısını ele almıştır.²⁷¹

Bu sınıflandırmada yer alan tek başına olma deneyimlerinden “kendini keşfetme”, kişinin kendine dair bir içe bakış geliştirerek değerlerini ve gayelerini idrak etmesi, güçlü ve zayıf taraflarının farkında olması; “iç huzur”, kişinin tek başına olduğu anlarda gündelik yaşamın stresinden uzaklaşıp sakin ve rahat hissetmesi; “özerklik” ise tek başınayken toplumun zorlayıcı etkisine ve baskılayıcı tutumlarına maruz kalmadan içinde bulunduğu anın hissiyatıyla doğal ve özgür davranabilmesi hâlidir. İnsanın sanatsal çalışmalar veya edebî alanlar vasıtasıyla kendisini ifade etmesi ve zihninde oluşan yeni fikirleri dile getirmesi durumu “yaratıcılık”, olarak sınıflandırılırken; “problem çözme”, tek başınalığın kişilerin çeşitli sorunlara ilişkin bir farkındalık kazanarak, onlara yönelik çözümleri üretme ve kararları alabilme fırsatı tanımmasını ifade eder.

Long ve arkadaşları, kişinin tek başına olduğunda gündelik kaygılardan arınarak, aşkın olanla bir bütünlük hissi yaşamasını, bu vesileyle de kendisinin ötesinde daha büyük bir varoluşun bir unsuru olduğunun idrakine varması durumunu “spiritüellik (maneviyat)” olarak nitelerken; tek başınayken çok sevdiği bir kişinin yokluğunu duyumsaması karşısında ona olan muhabbetinin ne boyutta olduğunu algılayıp hissetmesi hâlini “yakınlık” olarak kategorize ederler. Bu dokuzlu sınıflamaya göre “yalnızlık”, kişinin tek başına olduğu zamanlarda endişeli ve stresli duygu durumuna kapılması hasebiyle başkalarıyla münasebette bulunma arzusunu ve onların varlığına dair hissettiği özlemi içeren durumdur. “Vakit geçirme” ise tek başına olunan zamanları oyun oynamak, film izlemek gibi hem oyalayıcı hem zihnini boşaltıcı etkinliklerde bulunarak değerlendirdiği bir hâldir.²⁷²

Başlangıçta dokuzlu olarak gerçekleştirilen bu sınıflamayı, aynı araştırmacılar kendini keşfetmeyi, iç huzuru, özgürlüğü, yaratıcılığı, problem çözmeyi kapsayan “içsel yönelimli tek

²⁷¹ Long and Averill, *Journal for the Theory of Social Behaviour*, p. 28.

²⁷² Long vd., *Personality and Social Psychology Bulletin*, s. 579.; Long and Averill, *Journal for the Theory of Social Behaviour*, p. 29.

başınalık”, yakınlığı ve maneviyatı içeren “dışsal yönelimli tek başınalık” ve “yalnızlık” şeklinde üç ana kategoride toplayan bir üst tasnif hâline dönüştürmüşlerdir.²⁷³

Wang, ABD ve Çin’de gerçekleştirdiği bir çalışma sonrasında, dokuzlu tasnifi geliştirerek yirmili bir tasnife ulaşmıştır. Wang’ın tek başınalık üzerine bu sınıflandırması dokuz türe ek olarak şunları içermektedir: aydınlanma, duygusal düzenleme, kendini zenginleştirme, can sıkıntısı, yabancılaşma, hayal kurma, rahatlama, hatıralara dalma, , uyum, arttırılmış duygusal farkındalık ve özlem.

Wang’ın Long ve arkadaşlarının yukarıda açıklaması yapılan tasnifine ilave olarak ekledikleri tek başınalık türleri incelenecek olursa; “aydınlanma”, kişinin hayatın anlamına ve önemine ilişkin artan farkındalığını içermektedir. “Duygusal arınma”, kişiye duygusal deneyimlerini tazeleme ve yeniden düzenleme imkânı sunarken; “kendini zenginleştirme”, kişiye ilgi alanlarını ve kendi ufkunu genişletecek bir süreci barındırmaktadır. Kişinin tek başınayken uğraşacak anlamlı bir durum bulamaması nedeniyle zamanını boşa harcadığının farkında olup hissettiği rahatsızlığı “sıkılma” olarak ifade edilirken; kişinin tek başınalık deneyimi esnasında başkalarının dışlandığı, değersizleştirildiği, soyutlandığı hislerine gark olması durumu ise “yabancılaşma” şeklinde tasnif edilir.

Wang’ın yirmili sınıflamasında “hayal kurma”, tek başınalık esnasında kişinin kendi hayallerinde özgürce dolaşmasını ve fantezilerini düşlemesini içerir; “rahatlama” ise kişinin tek başına dinlenerek hayatın sonraki aşamaları için kendisinde enerji toplaması durumudur. Kişinin tek başınalık sürecinde önceki deneyimlerini anımsaması ve özlemini çekmesi “hatıralara dalma”; kendini çevresiyle bütünlüklü hissettiği ve kâinatın önemli ve kıymetli bir unsuru olduğuna dair bilince erişmesi “uyum”; kişinin tek başınalık sürecinde çevresinde daha önce önemsiz addettiği seslere, görüntülere dair küçük detayları idrak etme kabiliyetini kazanması ise “arttırılmış duygusal farkındalık” olarak sınıflandırılmıştır. “Özlem” ise bu süreçte kişinin güçlü bir biçimde başkalarına veya bazı durumlara duyduğu ihtiyacı ve hasreti ifade etmektedir.²⁷⁴

1.2.4. Tek Başınalık İstek ve İhtiyacı

Tek başınalık fikri, isteği ve ihtiyacı yeni değildir. Bu durumu arzulayan ve ihtiyaç duyanların hikâyeleri daha çok kaçış odaklıdır. Genellikle bu duruma dair arzusunu katı bir

²⁷³ Wang, *Culture and Solitude: Meaning and Significance of Being Alone*, p. 4.

²⁷⁴ Wang, *Culture and solitude: Meaning and Significance of Being Alone*, p. 4.

biçimde dile getirenlerin mutlak özgürlüğü yücelttiği görülmektedir. Hayır deme gücüne de sahip olmak isteyen bu kişiler, tarihi, konformizmi ve yerleşik düzeni reddederler. Bağları kopararak başkaldırmak ve arkalarına bakmadan çekip gitmeyi arzularlar. Kaçma ve uzaklaşma istek ve ihtiyacını daha yumuşak bir şekilde dile getirenler ise kentin biraz uzağındaki kırsal hayatı yüceltirler. Yavaşlığın yararlarını ve içe kapanmanın erdemlerini över; topluma değil, daha çok kendilerine evet derler. Kendilerini gerçekleştirmek ve geliştirmek için geri çekilirken; hayatın cilvelerine dayanmalarına yardımcı olduğu için bu tarz bir tek başınalığı arzu ederler.²⁷⁵

Tarihi açıdan bakıldığında tek başınalık deneyimlerinin evvelâ erkeklere mahsus bir durum olarak algılandığı, onların da dinî ya da zihinsel nedenlerle münzevi bir yaşamı tercih ettikleri görülmektedir. Rousseau'nun tek başınalık arayışı sürecinde, içine kapandığında, kendisini bir münzevi olarak tanımlamayı memnuniyetle benimsediği görülmektedir. Sonraki süreçlerde, kadınların da dinî ve yaratıcı sebeplerle tek başına kalabildiği görülmektedir. Kadınların tek başınalık hususunda en çok görünür oldukları alanın edebiyat olduğu, çünkü romantik ilişkilerdeki melankolinin, terk edilişlerin, tahammül ve sabrın adeta onların payına bırakıldığı anlaşılmaktadır. Terk edilmiş kadın, bazı bakımlardan tek başına adam'ın şiişsel bir muadili olarak görülmüştür.²⁷⁶

Thoreau'nun “*Asla tek başına olmak kadar samimi bir eş bulamadım.*” ifadesi²⁷⁷ tek başına olmaya dair istek ve ihtiyacın önemini bâriz bir biçimde ortaya koyar niteliktedir. Tillich, yalnızlık hâlinin keder ve acı içeren bazı yönleriyle zavallı bir deneyim hissi oluşturduğunu ifade ederken; tek başınalık hâlinin ise insanın bir başına kalma isteğinin görkemli bir tezahürü olduğunu dile getirmektedir.²⁷⁸ Bu bağlamda tek başınalık literatürü derinlemesine tetkik edildiğinde, tek başınalığın insandaki olumlu etkilerine dair ziyâdesiyle mâlûmat bulunduğu görülmektedir. Tek başınalık durumunun tecrübe edilmesi ile birlikte insanların arzularını, gereksinimlerini, tercihlerini yeniden gözden geçirdikleri, bu vesileyle de öz farkındalıklarında yenilenmelerin ve artışın yanı sıra yaratıcılık faaliyetlerine daha fazla yoğunlaşıldığı belirlenmiştir. İnsan bir başına olduğu süreçte tefekkür ederek, edebî ya da sanatsal etkinlikleri gerçekleştirerek, bedenî ve ruhî açıdan iyi gelebilecek meditasyon ve doğa yürüyüşü gibi sportif

²⁷⁵ Olivier Remaud, **Gönüllü Yalnızlık**, Çev. Esra Özdoğan, Kıraathane Yay., İstanbul, 2019, s. 6.

²⁷⁶ Alberti, **Yalnızlığın Biyografisi**, s. 43.

²⁷⁷ Akt. J. Lyndon Shanley, **The Writings of Henry D. Thoreau Walden**, Princeton University Press, Princeton and Oxford, 2004, p. 135.

²⁷⁸ Paul Tillich, “The Eternal Now”, Ed.: H. Feifel, **The Meaning of Death**, McGraw-Hill . New York, 1959, p. 30.

ve spiritüel faaliyetleri gerçekleştirerek de eğlenebilir ve mutlu olabilir. Bu durumda tek başınalık, yalnızlık gibi insana üzüntü veren bir durum olmaktan çıkıp, ona zevk veren, anlam katan, dinç ve zinde tutan bir yaşantı hâline dönüşebilir.²⁷⁹

Tek başınalık, insanın zihnindeki dağınıklığın azalmasına ve fikirlerinin müspet bir biçimde gelişip dönüşmesine olanak tanır. Kişi tek başına olma hâlini deneyimlemediği sürece ne tür imkân ve kazanımlar elde edeceğinin idrâkinde olamayacaktır.²⁸⁰ Sıradan insan sahip olduğu erdemleri etrafındaki diğer kişilerle gerçekleştirebilirken, bir âlimin, bilgenin, mütefekkirin kendi eserini ancak başkalarından uzak olduğu ve kendini özgür hissettiği bir durumda ortaya koyabileceği düşünülmektedir. Âlim ve bilge kişinin, başkalarıyla ortaklaşa faaliyetleri sonucunda ortaya iyi bir ürün çıksa bile, kendisine en yeter kişinin yine kendisi olduğunu vurgulamıştır.²⁸¹

Peygamberler, filozoflar, din büyükleri, sanatçılar, edebiyatçılar gibi şahsiyetlerin imkânları ölçüsünde tek başınalık deneyimi isteği ve ihtiyacında olduğu, bunu giderebilmek için bazı tecrübeler gerçekleştirdiği görülmektedir. Felsefi ve edebî uğraşa sahip kişilerin eserlerinde tek başınalığa, bilhassa da kırsalda yaşamaya yönelik istek ve ihtiyaç duydukları ön plana çıkmaktadır. Örneğin; Thoreau, Rousseau, Zimmermann, Montaigne, Plath gibi şahsiyetler basit ve aktif, kırsal bir yaşamı överler. Toplumun insan için ilk ihtiyaç olduğunun idrakinde olsalar da kendini bulmak ve tanımak için bunu her zaman yeterli olmadığı düşüncesine sahiptirler. Doğa ve kırsal hayat, bu ihtiyacı tümüyle gideremeyecek olsa da hem teselli verici hem de yatıştırıcı etkileri nedeniyle tek başına olma arzusu ve ihtiyacı duyan insanı belli bir olgunluğa taşıyabilecek zemine sahiptir. Çünkü doğa ve kırsal hayat, insanda ortaya çıkan endişeleri, başka bir kimsenin varlığına ihtiyaç duymadan, onları dağıtmadan sakinleştirir. Zimmermann ruhların doğayla kaynaşmadığını, bir istek ve ihtiyaca binaen, sevgi alışverişi içerisinde anlaştıklarını belirtir.²⁸²

İnsan zihinsel sağlık modeli olarak sosyal ilişkiler kurma, girişkenlik idealine o kadar bağlıdır ki tek başına olmanın olumlu yönlerine her zaman özen göstermediği gibi, zihnin yanı sıra beden üstündeki etkisine de dikkat etmemektedir. 1945'lere kadar yalnızlığın yararlarına pek değinilmemiştir. Hâlbuki uzun zamanlardan beri insanların tefekkür edebilmek, derin düşünebilmek, Tanrı'yla ya da yüksek bir yaratıcı kuvvetle bütünleşmek için hayatın çılgın

²⁷⁹ Long, *A Comparison of Positive and Negative Episodes of Solitude*, p. 28.

²⁸⁰ Bauman, *Akışkan Modern Dünyadan 44 Mektup*, s. 14.

²⁸¹ Akt. Svendsen, *Yalnızlığın Felsefesi*, s. 151.

²⁸² Remaud, *Gönüllü Yalnızlık*, s. 107-108.

akışından kendi istekleriyle çekilmeleri şeklinde tebarüz eden bir tek başınalık durumu söz konusuydu.²⁸³

Larson, ergenler arasında vaktini tek başına geçirme oranı orta seviyede olanların, düşük seviyede geçirenlere göre akıl yürütme becerilerinin ve düşüncelerini düzene sokma kabiliyetlerinin yüksek olduğunu gözlemlemiştir.²⁸⁴ Tek başına olma deneyiminin insana kendini yeniden inşa etme fırsatı sunarak zindelik, sevinç ve coşkunluk dolu bir dinamizm oluşturacağı belirtilmiştir.²⁸⁵ Koch ise tek başına olmanın insana yeni bir perspektif sunarak yaratıcılığına katkı sunduğunu, özgür hissettirerek, kişinin içsel olarak ferahlamasında ve kendi dışındaki âlemi temaşa edip olup bitenlerin idrakine varmasında etkili olduğunu ifade etmiştir.²⁸⁶ Barbour tek başınalığın insanlara yaşamdaki hakikatlerin veçhelerini daha iyi anlayıp kavrayabilme fırsatı sunduğunu dile getirmiştir.²⁸⁷ Benzer şekilde, tek başına olma deneyimi, manevî bir olgunluk arayışı temelinde kemale ermek, yeni bir ufka sahip olabilmek gayesiyle gerçekleştirilmesi elzem bir durum olarak addedilmiştir.²⁸⁸ Tek başına olma sürecinde kişi zaman zaman sıkıntı ve keder yaşayabilir. Ancak bunlarla mücadele ederek hatta bu sıkıntı ve kederi, haz veren bir boyuta taşıyarak yaratıcılık kaynağına dönüştürebilmesi de olasıdır. Bilimsel, sanatsal ve edebî faaliyetlerde bulunan kişilerin bu tarz süreçlerden geçtiği vâkidir.²⁸⁹ İnsanlar bu deneyim esnasında yaşadıkları huzursuzluk ve sıkılmışlıkları olumlu yöne kanalize edebilmektedir.²⁹⁰

Maslow, kendini gerçekleştirme hususunu ele alırken, insanların doğalarına uygun olarak, müzisyenin müziğini yapması, ressamın resmini çizmesi, şairin şiirini yazması gerektiğini ifade etmiştir.²⁹¹ İnsanın kendi istediği şekilde olması gerektiğini vurgulayan Maslow'a göre, kişisel anlamı ve doğruları bulma, ancak tek başına kalarak ve kişinin bu tek başınalığı idrak sahibi bir varlık olarak doğru işlemesiyle mümkün olabilir. E. Buchholz ve Chinlund, tek başınalık deneyiminin normal bir gelişim süreci için hayati önemde olduğunu vurgularken;²⁹² Storr, yaratıcılık seviyesi yüksek insanların zamanlarının çoğunu kendilerini

²⁸³ Alberti, **Yalnızlığın Biyografisi**, s. 47-48.

²⁸⁴ Larson, **Developmental Review**, p. 156.

²⁸⁵ Cacioppo ve Patrick, **Loneliness: Human Nature and Need for Social Connection**, p. 96.

²⁸⁶ Akt., Hollenhorst ve Jones, **Forest Service Proceedings**, p. 56.

²⁸⁷ Barbour, **The Handbook of Solitude**, p. 559.

²⁸⁸ Rokach, **Psychology Journal**, p. 71.

²⁸⁹ Knafo, **Psychoanalytic Dialogues**, p. 60.

²⁹⁰ Akt. Storr, **Solitude: A return to the Self**, p. 108.

²⁹¹ Abraham Maslow, **Motivation and Personality**, Harper & Row, New York, 1970, p. 46.

²⁹² Ester Schaler Buchholz, Caroline Chinlund, "En Route to a Harmony of Being: Viewing Aloneness as a Need in Development and Child Analytic Work". **Psychoanalytic Psychology**, Vol 11(3), 1994, p. 365.

tetkik etmek maksadıyla tek başına geçirdiklerini tespit etmiştir.²⁹³ Aynı şekilde, Nance ve Mays de çalışmalarında, tek başına olmanın elzem olarak görüldüğü, kişiye kendisini keşfetme imkânı sağladığı ve başta stresi düşürmek olmak üzere, genel olarak ruh sağlığı için yararlı olduğu şeklinde sonuçlara ulaşmışlardır.²⁹⁴

Tek başınlığın bir insanın kendini bulması için hayatî bir keşif olduğu düşünülmektedir.²⁹⁵ Bir diğer ifadeyle; kişi ancak başkalarından ayrı kalabildiği müddetçe tam ve özgür bir kişi olarak kendini gerçekleştirebilir. Christian Garve, tek başınlığın insanlara özgürlük ve üretkenlik için imkân sağladığını, birçok büyük düşünür ve şairin tek başınlığı sevdiğini ve üretkenlik için bu duruma muhtaç olduğunu belirtir. Diğer insanlara ihtiyaç kaçınılmaz olsa da bazı durumlarda insanların tek başına yaşayarak da hayatlarını sürdürebileceği düşünen Grave, yine de tek başınlığın tehlikeli olabileceği ve olumsuz sonuçlar doğurabileceği ihtimalini göz ardı etmez.²⁹⁶

Tek başınlık tercihi, olumlu sonuçlarının yanında olumsuz sonuçlara da sebep olabilmektedir. Özellikle sosyal izolasyon ve yalnızlık algısında olduğu gibi; kişi, tek başına vakit geçirirken depresif duygudurum, endişe ve üzüntü gibi olumsuz duygu ve etkileri tecrübe etme olasılığı taşımaktadır.²⁹⁷ Ayrıca sosyal ilişkileri nitelikli olmayan kişilerin, tek başınlık tercihleri, olumsuz duygudurumu ihtimalini arttırabilmektedir.²⁹⁸

Geçtan, insanların bazen tek başınlık durumunu tercih etmekten korktuklarını ifade etmektedir. Bunu psikanalitik bir şekilde değerlendirerek anne sıcaklığından erken ayrılmaya bağlayan Gençtan, henüz hazır olunmayan bu türden bir kesintinin, ilerleyen dönemlerde diğer insanlarla ilişki kurulmasını engelleyebileceği düşüncesindedir. Bu durumun insanı yoğun bir soyutlanıma götüreceğini, böyle bir deneyim yaşayan kişinin geçmişte ilişki içerisinde bulunduğu diğer insanları sildiğini, gelecekte kurabileceği muhtemel ilişkilere dair de beklenti ve umudunun bulunmadığını iddia eder. Kişi, gerçek bir tek başınlığın içinde yaşamasına rağmen bu durumu yadsır. Geçtan, bu kişilerin, söz konusu durumdan kurtulduklarında dahi

²⁹³ Storr, **Solitude: A return to the Self**, p. 118.

²⁹⁴ William Z. Nance and Melinda Mays, **Exploring the Role of Time Alone in Modern Culture**, Paper Presented at the American Counseling Association Conference, Cincinnati, 2013, p. 2.

²⁹⁵ Osho, **Aşk, Özgürlük, Tek Başınlık**, Çev.: M. Bolak, Butik, İstanbul, 2011, s. 215.

²⁹⁶ Akt. Svendsen **Yalnızlığın Felsefesi**, s. 148.

²⁹⁷ S. Lee, D. Scott, “Natural Environment Influencing People’s Affinity for Solitude”, **Urban Forestry & Urban Greening**, 21, 2017, p. 236.

²⁹⁸ T. Pauly, J. C. Lay, S. B. Scott, C. A. Hoppmann, “Social Relationship Quality Buffers Negative Affective Correlates of Everyday Solitude in an Adult Lifespan and an Older Adult Sample”, **Psychology and Aging**, 33(5), 2018, p. 730.

yaşadıklarını ve duygularını asla dile getirmediklerini ifade eder. Zira kendi istekleri dışında yaşamış oldukları bu tek başınalık, ürkütücü bir durumdur.²⁹⁹

Tek başına kalmaktan korkmak, kişiden kişiye farklılık arz eden bir durumdur. Bazı kişiler için bir bozkırın ya da denizin sonsuzluğunu izlemek huzur verici bir etkiye sahipken bir başkası için ürkütücü olabilmektedir. Geçtan'a göre bütün bunlar, kültürel etkilerden kaynaklanmaktadır. Bazı kültürlerde başkalarının kişi hakkında söyledikleri ve düşündükleri, tercihleri üzerinde etkili olabilmektedir. Bu nedenle kişiler, dış dünyadan kendilerini soyutlamak istediklerinde ya da tek başınalık hâlini tercih ettiklerinde, kendi benlikleri ile nesnel dünya arasındaki sınırları belirsizleştiriyor gibi bir duyguya kapılabilir ve öznel benliklerini objektif gerçeklikten ayırt etmekte zorlanabilirler.³⁰⁰

Bazı kişilerin tek başınalık tercihlerinin olumsuz etkiler geliştirmiş olduğu, savunma mekanizmalarından çıkarsanabilir. Arka planında bir kaygının olduğu düşünülen bazı davranış örüntüleri, kişinin arzuladığı ve tercih ettiği bir tek başınalık içerisinde olmadığını imler niteliktedir. Seçim yapmaksızın ardarda film ya da TV izleme, sürekli bir şeyler yeme gibi davranışlar, bazı tek başınalık tercihlerinin olumsuz yansımaları olabilmektedir.³⁰¹

1.2.5. Dinî Geleneklerde Tek Başınalık

Dinî geleneklerde ruhsal açıdan olgunlaşmak ve arınmak için kat edilmesi gereken yollardan biri de tek başınalık yaşantısıdır. Hinduizm, Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam gibi mistik yorumların çok olduğu geleneklerde, günden uzak durmak, hakikati idrak etmek ve ruhsal olgunluğa kavuşmak için tek başınalık deneyimine büyük bir anlam atfedilir.³⁰² Dinî geleneklerde bu durum, sözlük anlamı “köşeye çekilme, çekilip bir şeye karışmama, insanlardan uzaklaşma”, terim anlamı ise “Kendini Allah’a adayıp dünya işlerinden el çekme” olarak tanımlanan “inzivâ” kavramı ile ifade edilmektedir.³⁰³

Farklı gelenekler arasında çeşitlilik göstermekle birlikte, tek başınalık içeren yaşantılarda uygulanması gereken temel kurallar arasında sessizlik, meditasyon, tefekkür, teemmül, istiğrak, dua, oruç, nefis tezkiyesi ve sebat gibi unsurlar yer almaktadır.³⁰⁴

²⁹⁹ Engin Geçtan, **İnsan Olmak**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1995, s. 116-118.

³⁰⁰ Geçtan, **İnsan Olmak**, s. 112.

³⁰¹ Geçtan, **İnsan Olmak**, s. 113.

³⁰² Şinasi Gündüz, “Uzlet”, **DİA**, İstanbul, 2012, C. 42., s. 255.

³⁰³ <http://www.lugatim.com/s/inziva> (13.11.2022).

³⁰⁴ Gündüz, **DİA**, s. 255.

Hinduizm’de ruhî arınma ve reenkarnasyon süreci içerisinde, sonraki yaşamlarda üstün konumlar elde edebilmenin önemli bir yolu olmasından ötürü tek başınalık içeren uygulamalara büyük önem atfedilir. Hindu geleneklerinde, tamamen meditasyona odaklanmak gayesiyle toplumdan uzaklaşarak ormanda ya da dağlarda yaşayan Hindu münzevileri mevcuttur.³⁰⁵ Bunların dışında evlerinin yanı sıra ibadethanelere yakın yerlerde tek başınalığı deneyimleyen kişiler de vardır.³⁰⁶ Bu deneyimin yaşandığı mekânlara zamanla mâbedler inşa edilerek kalıcı ibadethaneler hâline getirilmiştir. Bu da tek başınalık yaşantısının Hinduizm ölçeğinde kurumsallaşan bir yapıya dönüşmesine sebebiyet vermiştir. İnzivaya çekilmek isteyenler artık bu mâbedleri kullanmaktadır.³⁰⁷ Hinduizmin yoğun yaşandığı bazı bölgelerde, herkesin deneyimlemek zorunda kaldığı tek başınalık yaşantıları da mevcuttur. Ergenliğe erişen kız çocukları, on beş gün boyunca bunu belli yasaklara uyarak gerçekleştirmek durumdadır. Yine aile üyesinden biri öldüğünde onun cenazesini yakan kişi, bir hafta boyunca tek başına kalarak bu deneyimi yaşamak zorundadır.³⁰⁸

Yahudilikte münzevi yaşam denildiğinde Hz. Musa’nın Sina Dağı’na çıkıp orada kırk gün kalarak bir tek başınalık deneyimi yaşaması akla gelmektedir. Hz. Musa’nın yokluğunda ilahlar edinen ve peygamberlerine karşı isyan eden Yahudiler, kırk yıl boyunca çölde yaşamaya mahkûm edilmişlerdir. Bir milletin topyekûn yaşadığı bu yalıtılmışlık, Yahudi geleneğinde, kutsal topluluk olma yolundaki eğitilme süreci şeklinde telakki edilmektedir.³⁰⁹ Yahudilikte M. Ö. II. yüzyıldan itibaren sürdürülen intizamlı bir münzevi yaşamın var olduğu görülmektedir.³¹⁰ Nazirîler ve Essenîler olarak isimlendirilen cemaatlere mensup kişiler, bazı içeceklerden kaçınıp evlilik yapmayarak kendilerini Tanrı’ya adar, mağaralarda kalarak münzevi bir yaşam sürerlerdi.³¹¹ Yine Yahudi cemaatlerinden biri olan Ferisîler arasında kendilerini “ruhani doktorlar” olarak isimlendiren ve inzivâ hâlinde yaşayıp tek başlarına tefekküre dalarak i’tikâf ibadetini gerçekleştiren bir grubun olduğu da bilinmektedir.³¹²

Hristiyanlıkta aziz, İslam’da ise peygamber olarak kabul edilen Hz. Yahyâ’nın da münzevi Yahudi gruplarının liderlerinden olduğu düşünülmektedir. Yahudi tarihindeki ikinci diasporadan (I. yy) sonra münzevi eğilimlerin arttığı, bunun sonucunda bazıları bu yüzyılda da

³⁰⁵ Gündüz, **DİA**, s. 255.

³⁰⁶ Ekrem Sarıkçıoğlu, **Din Fenomenolojisi**, SDÜ İlahiyat Fakültesi Yay., Isparta, 2002, s. 19.

³⁰⁷ Sarıkçıoğlu, **Din Fenomenolojisi**, s. 68.

³⁰⁸ Gündüz, **DİA**, s. 255.

³⁰⁹ Salime Leyla Gürkan, **Yahudilik**, İsam Yay., İstanbul, 2015, s. 27.

³¹⁰ Gündüz, **DİA**, s. 255.

³¹¹ Gürkan, **Yahudilik**, s. 180.

³¹² Ali Sami Neşşâr, **İslam’da Felsefi Düşüncenin Doğuşu-I**, Çev. Osman Tunç, İnsan Yay., İstanbul, 1999, s. 96

varlığını sürdürmekte olan İseviyye, Yudganiyye, Karâilik gibi mezheplerin olduğu görülmektedir. Yahudilikteki tek başınalık uygulamaları, modern dönemde Hasidilik hareketi tarafından sürdürülmektedir. Bu hareketin temelinde mistik anlayış vardır ve mistisizme paralel olarak dua, tefekkür, dinî şahsiyet ve dinî hissiyata ağırlık verilmektedir. İbadet gibi dinî fiillerin icrasında mistik konsantrasyon, neşe ve haz faktörleri öne çıkarılmıştır. Bu cemaat mensupları gündelik hayat içerisindeki eylemlerine de kutsiyet atfetmektedir.³¹³

Hristiyanlıkta da III. yüzyıldan itibaren tek başınalık içeren uygulamaların olduğu bilinmektedir.³¹⁴ Hristiyan inancının önemli kilise babalarından olan Clement ve Origen'e göre hem dünya hem de dünyevî unsurlar kötüdür ve insanın ruhsal yolculuğuna engel teşkil ederler. Onların öğretisinde iyiliklerin kaynağı insanın ruhî yapısıdır. Tanrı'ya ulaşmak için dünyevî arzuların kaçınılması, inzivâ ve içsel düşüncelerle ruhun arıtılması gerekmektedir.³¹⁵ Kilise babalarının bu düşünceleri tek başınalık yaşantısının temelini oluşturmaktadır. Hristiyan geleneğindeki tek başınalık içeren uygulamalar incelendiğinde, zorunlu hâllerin kişileri bu tarz bir yaşantıya yönlendirdiği görülmektedir. Roma İmparatorluğu sınırlarında yaşayan Hristiyanlar, baskılardan ötürü dağlara, yer altı şehirlerine ve terk edilmiş bölgelere kaçarak dinî yaşamlarını buralarda sürdürmeye başladılar. İnsanlar Hristiyan olmanın sorun teşkil etmediği dönemlerde de bu yaşayış tarzından hemen vazgeçmedi. Bilhassa dindarlığıyla temayüz etmiş kişiler, bu durumu toplumdan uzaklaşıp Tanrı'ya erişebilmenin muhkem bir aracı olarak deneyimlemeye devam ettiler.³¹⁶ Roma'ya karşı olan mücadele nihayete ermiş olsa da insanın kendinde mündemiç bulunan kötülüğe ve şeytanî varlıklara yönelik iç savaşı devam etmeli görüşü hakimdi.³¹⁷ Bu kişilerce söz konusu manevî savaş Roma'ya karşı yürütülen maddî savaştan daha önemli bir husus olarak addedilmiştir. Bunun neticesinde çöllere, mezarlıklara ve terk edilmiş yerlere yerleşen bazı Hristiyanlar hem manevî bir savaş yürütebilmek hem de Tanrı'ya erişebilmek gayesiyle tefekkür ederek mistik bir hayatı yaşamaya devam ettiler. Günahlardan ve zihnî çelici menfî fikriyattan uzaklaşarak, bedenî ve ruhî açıdan arındıklarını düşünen bu kişiler,³¹⁸ bazen insanî sınırları aşabilecek uygulamaları gerçekleştirdikleri için

³¹³ Gürkan, **Yahudilik**, s. 55.

³¹⁴ Gündüz, **DİA**, s. 255.

³¹⁵ U. King, **Christian Mystics: Their Lives and Legacies Throughout The Ages**, Routledge, London, 2003, p. 13.

³¹⁶ M. Smith, **Studies in Early Mysticism in The Near and Middle East University**, Microfilms, Michigan, 1973, p. 12-13.

³¹⁷ David Brakke, **Demons and The Making of The Monk: Spiritual Combat in Early Christianity**, Harvard University Press, Cambridge. 2009, p. 5.

³¹⁸ King, **Christian Mystics: Their Lives and Legacies Throughout The Ages**, p. 9

toplumları tarafından da aziz olarak görülüyor, bunu deneyimledikleri yerler kutsal mekân gibi benimseniyordu.³¹⁹

1.2.5.1. İslam Dinine Göre Tek Başınalık

İslam dininde tek başınalık yaşantısının nasıl karşılık bulduğunu ve anlamlandırıldığını kavrayabilmek için Kur'an'a ve Hz. Peygamberin uygulamalarına bakılması gerekir. Kur'an dünya hayatına kendini kaptırmayı olumlu bir durum olarak görmez, onu eğlence ve oyun olarak nitelendirir.³²⁰ Yine Allah için dünyanın kendisi bir sıvrisineğin kanadından daha değersiz olarak kabul edilmektedir.³²¹ Hz. Muhammed ise “*Dünya onların ahiret bizim olsun*”³²² diyerek, dünya yaşamının insan üzerindeki etkisinin hangi boyutlar içerisinde kalması gerektiğini ve asıl odak noktanın neresi olduğunu vurgulamaktadır. Bu vurgulara rağmen İslam'da dünya hayatı tamamen ötelenen bir durum değildir ve mutlak manada bir inzivâ hayatı tasvip edilmemektedir.³²³

1.2.5.1.1. Kur'an-ı Kerim'de Tek Başınalık

Kur'an'da tek başınalık durumunun, daha çok peygamber yaşantıları üzerinden anlatıldığı görülmektedir. Her peygamberin inzivâ hâli birbirinden farklı olmakla beraber, bu deneyimin onların kemâle ermesine etkisi olduğu düşünülmektedir. Kur'an'da Hz. İbrahim, Hz. Yusuf, Hz. Musa ve Hz. Yunus peygamberlerin tek başınalık süreçleri anlatılmaktadır.

Hz. İbrahim'in tek başınalık süreci, âlemin Yaratıcı'sını aramak ve onu bulmak üzerine kurulu, tefekkür içeren bir hâldir. Hz. İbrahim tek başınalık deneyimi sonrasında, halkının arasına dönüp bu süreçte edindiği ve anlamlandığı tek Tanrı inancını duyurmuş ve onları bu inanca davet etmiştir.³²⁴ Kur'an'da Hz. İbrahim'in tecrübesinin bu şekilde anlatılması, tek başınalık yaşantısından sonra toplum içine dönebilmenin öneminin vurgulanışı bakımında önemlidir.

Kur'an'da Hz. Yusuf'un iki farklı tek başınalık deneyiminden bahsedilmektedir: İlki, kardeşleri tarafında atıldığı kuyudaki deneyim,³²⁵ diğeryse Mısır zindanlarında yaşadığı hapis

³¹⁹ S. A. Harvey, *Asceticism and Society in Crisis: John of Ephesus and The Lives of The Eastern Saints*. University of California Press, Berkeley, 1990, p. 15-16.

³²⁰ Ankebut, 29/64.

³²¹ İbn Mace, “Zühd”, 3.

³²² İbrahim Canan, *Kütüb-i Sitte Tercüme ve Şerhi*, Akçağ Yay., Ankara, 1988, C.: 7, s. 73

³²³ Hadid, 57/27.

³²⁴ En'am, 6/76-78

³²⁵ Yûsuf, 12/15.

deneyimi.³²⁶ Birinci deneyimde, kuyuda tek başına kalarak Allah'tan başka kimsenin koruyucu ve dost olamayacağına dair bir farkındalık kazandığı düşünülmektedir. İkinci deneyimde ise Hz. Yusuf, karşılaştığı bazı olumsuz durumlar sebebiyle dua edip zindanda olmayı dilemiştir. Uzun süren bu hapis hayatı, tercihe ve isteğe dayalı bir tek başınalık deneyimidir. İkinci deneyim süreci içerisinde Hz. Yusuf'a peygamberlik vasfının verildiği görülmektedir. Sürecin nihayetinde Hz. Yusuf bir peygamber ve yönetici olarak halkının arasına katılmıştır.

Hz. Musa'nın kırk günlük tek başınalık deneyimi Kur'an'da, iki farklı ayette vurgulanmaktadır.³²⁷ Tûr'daki tek başınalık deneyimlerini oruçlu bir şekilde, hiç konuşmadan dua ve münacatta bulunarak geçiren³²⁸ Hz. Musa'nın bu kırk günlük inzivâ yaşantısı hem hazırlık hem de kendini güdüleme olarak değerlendirilmektedir. Süreç içerisinde kendisine Tevrat nazil olmuş, Allah'ın tecellisine de tanık olmuştur.³²⁹ Bu olağandışı durumların etkisine dayanabilmek için tek başınalık süreci ve orada yapılan uygulamalar bir disipline olma hâlini işaret etmektedir.³³⁰ Hz. Musa'nın Tûr'daki bu inzivâ yaşantısının tasavvuf ekolünde uygulanan ve kırk günü kapsayan bazı uygulamalara kaynak teşkil ettiği düşünülmektedir.³³¹

Hz. Yunus'un tek başınalık yaşantısı ise bir imtihan ya da cezalandırma biçimidir. Allah'ın kavmini uyarma emrine binaen onlara gelecek olan azabı haber vermiş, ancak tövbe edeceklerine dair inancını yitirerek onları terk etmiştir.³³² Bu olayın nihayetinde çok özel bir yaşantı olarak bir balığın karnında tek başınalık deneyimine maruz kalmıştır. Bu süreçte manevî bir çöküntü ve iç huzursuzluğu etkisinde olan Hz. Yunus, karanlık bir ortamda nefis muhasebesi yapmış ve tövbe dileğinde bulunmuştur.³³³

Tek başınalık, peygamberler için çeşitli şekillerde tecelli eden önemli bir deneyim olmuştur. Bu deneyim, çoğunlukla onlar için hazırlık ve motivasyon unsuru olarak işlev görmüştür. Aynı zamanda ibadetler için de elverişli yerlerin önem arz eden bir niteliği olarak öne çıkmıştır. Kimi zaman insanların fenalıklarından korunmasına olanak sunan bir durum olmuş, kimi zaman ise imtihan ve cezalandırma olarak tebarüz etmiştir. Gerekçesi ne olursa olsun, peygamberlerin yaşamlarında belli bir süre tek başınalığı deneyimlediklerini ve bu

³²⁶ Yûsuf, 12/33.

³²⁷ Bakara, 2/51.; A'râf, 7/142.

³²⁸ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 1, s. 462-464.; Fahrüddin er-Râzî, **Tefsir-i Kebîr Mefâtîhu'l Gayb**, çev.: Lütfullah Cebeci, Sadık Kılıç, C. Sadık Doğru, Ankara 1988, s. 539.

³²⁹ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 1, s. 462-464.; Seyyid Kutub, **Fî Zilâli'l-Kur'an**, Çev.: Salih Uçan, Vahdettin İnce, İstanbul, 1991, C. IV, s. 411.

³³⁰ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 1, s. 462-464.; Seyyid Kutub, **Fî Zilâli'l-Kur'an**, s. 411.

³³¹ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 1, s. 462-464.; İ. Hakkı Bursevî, **Rûhu'l-Beyân**, Çev.: Ömer Çelik, Cafer Durmuş, İstanbul 2006, C. IX, s.293.

³³² Enbiyâ, 21/87-88.

³³³ Saffât, 37/139-148.

deneyimin onların üzerinde olumlu etkileri olduğunu Kur'ân-ı Kerîm ilgili ayetlerde açıkça anlatmaktadır.

1.2.5.1.2. Hz. Peygamber'in Yaşantısında Tek Başınalık

Hz. Peygamber'in hayatında iki tek başınalık deneyimi mevcuttur. Bunlar, Ramazan aylarında yaşadığı Hira deneyimi ile Medîne'de Mescid-i Nebevî'de gerçekleştirdiği i'tikâf sünnetidir. Hira Dağı, Cebel-i Nûr olarak adlandırılmasının yanında, “yollarını kaybedenlere doğru yolu gösteren” anlamına da gelmektedir.³³⁴ Hira Dağı tam da bu anlamları sebebiyle sembolik olarak tek başınalığın önemini işaret etmektedir. Peygamberin, bu önemi haiz mağarada tek başınalık deneyimi yaşaması ve akabinde ilk vahyin burada gelmesi, kendi içine doğru bir yolculuk gerçekleştirirken mekânın varlığının da adeta vahyin nuru ile kendisi için bir yol gösterici olduğunu göstermektedir. Bu iç seyahatin hazırlayıcılık babındaki neticesinde, tek başınalık deneyiminin ilk evresinin vahiy ile sonuçlandığı görülmektedir. Sonraki deneyimlerde ise varılan bu anlamı idrak ve muhafaza ederek, yaşanan durumu yeniden ihya etmek amacı güdüldüğü anlaşılmaktadır.

Hira Dağı'nda vahyin indiği mağara ancak bir kişinin ayakta durabileceği yahut sığabileceği kadar uzunluk, yükseklik ve genişliğe sahiptir.³³⁵ Bu da ilk anda, tek başınalık deneyiminin yaşanacağı mekânın olası ölçülerini verir niteliktedir. İ'tikâf esnasında da Peygamberin camide çadır kurduğu bilinmektedir. Aynı şekilde mutasavvıfların da i'tikâf ibadetini gerçekleştirirken bulundukları mekânda ufuk açısını oluşturmak amacıyla üzerlerine örtü aldıkları bilinmektedir.

İslam öncesinde Arap yarımadasındaki Hanîflerde bazı haram aylarda inzivâya çekilme geleneği vardı. Hz. Peygamber'in dedesi de bu geleneği Hira Dağı'na giderek gerçekleştirmekteydi. Hz. Peygamber'in de nübüvvetten önceki beş yıl boyunca bu deneyimi gerçekleştirmeye başladığı bilinmektedir.³³⁶ Hz. Peygamber'in, bu deneyimlerine çok az miktarda yiyeceklerle çıktığı kaydedilmiştir. Bu sebeple günümüzde inzivâ ve i'tikâf deneyimi gerçekleştiren kişiler de bu beslenme usulüne uymaya gayret gösterirler.³³⁷

Hira deneyimi, Hz. Peygamber'in yaşamında olduğu kadar bütün Müslümanlar için de büyük önem taşımaktadır. Çünkü Peygamber, bu süreçte vahye muhatap olmuş³³⁸ ve İslam'ın

³³⁴ Muhammed Hamidullah, **İslam Peygamberi**, Çev.: Salih Tuğ, İmaj Yay., Ankara, 2003, c. I, s. 73.

³³⁵ Fuat Günel, “Hira”, **DİA**, C. 18, s. 121.

³³⁶ Ebû Muhammed Abdulmelik İbn Hişâm el-Hımyerî, **es-Siretü'n-Nebeviyye**, Mısır, 1936, I, s. 50-51, 252.

³³⁷ İbn Hişâm, **es-Siretü'n-Nebeviyye I**, s. 234.

³³⁸ Buhârî, “Bedü'l-vahy”, 3; Müslim, “İman”, 252; İbn Hişâm, **es-Siretü'n-Nebeviyye II**, s. 250.

temelleri, burada atılmıştır. Hz. Peygamber'in ikinci tek başınalık deneyimi ise Hicret ile birlikte her yıl Ramazan'ın son on gününde mescitte tek başına kalmak suretiyle gerçekleştirdiği i'tikâf ibadetidir. Kökü çok daha eskilere dayanan i'tikâf ibadeti bir sonraki bölümde tüm tefferuatıyla incelenecektir.

Hz. Peygamber'in i'tikâf sünneti dışında, tek başınalığı teşvik eden bazı sözleri de bulunmaktadır. Kendisine, insanlar arasında en faziletli kişiler kimlerdir diye sorulduğunda, *“Malı ve canı ile Allah yolunda cihâd eden kişidir”* yanıtını veren Hz. Peygamber, ardından *“Sonra kimdir”* denildiğinde: *“Bir vadide uzlete çekilip Rabbine kulluk eden ve insanları, kendi şerrinden koruyan kişidir”* diye cevap vermiştir.³³⁹ Bu hadis, aynı zamanda kişinin insanları olumsuz etkileyebilme potansiyeli taşıdığını ve bu olası etkiden kaçınmak için tek başınalık hâlinin makul bir seçenek olduğunun altı çizilmektedir.

1.2.5.1.3. Tasavvufî Yaşantıda Tek Başınalık

Tasavvuf, insanın Allah'ın birliğinin zevkini bütün benliğinde hissederek iç âleminin derinliklerine ve dış âlemin sırlarına erişmek amacıyla izlediği düşünce ve eylem sistemidir.³⁴⁰ Bu anlayış, insanın içsel keşif ve ruhsal olgunluğa ulaşma yolunda kendi iç dünyasını derinlemesine incelemesini ve bütünsel bir deneyimle Allah'ın birliğine duyulan yakınlığı yaşamasını içerir. Kur'an-ı Kerim'de anlatılan peygamberlerin tek başınalık yaşantıları hem tefekkür hem de ibadet niteliklerini haizdir. Tasavvuf düşüncesinde de tek başınalık yaşantısı deneyimlenirken insanın iç huzurunu bulması, düşünce ufkunu genişletmesi ve ibadet hayatında olumlu değişimlerin olması umulmaktadır.

Tek başınalık, sadece İslam tasavvufunda değil, diğer dinler ve mistik ekollerde de uygulanan bir yaşantı biçimidir.³⁴¹ Celveti yani insan içine karışmayı önceleyen Yahudi mistisizminde, dış dünya ile irtibatın kesilip iç âleme yönelme anında, kişinin Tanrı'yı özümseyerek O'nun karşısında kendisini denetime tabi tuttuğu vakitlerde sessizliğe ve bir başınalığa vurgu yapıldığı görülmektedir.³⁴² Hz. İsa'nın çölde yaşamayı deneyimlediği “kırk gün”,³⁴³ pagan Romalıların Hristiyanlara yönelik zulümlerinden kaçınmak amacıyla ıssız yerlerde saklanarak ibadetlerini yerine getirmeleri gibi alışkanlıklarının nihayetinde oluşan

³³⁹ Buhârî, “Rikâk”, 34.

³⁴⁰ <http://www.lugatim.com/s/tasavvuf> (13.11.2022).

³⁴¹ Diğer dinler ve mistik sistemlerde uzlet uygulamaları için bkz.: Necdet Tosun, **İbn Arabî Öncesi Tasavvufta Halvet ve Uzlet**, M.Ü.S.B.E., İstanbul, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 1995, s. 23-38.

³⁴² Perle Epstein, **Kabala Müsevî Mistiklerin Yolu**, Çev.: Nusret Karayazgan, Şiyma Barkın, Dharma Yay., İstanbul, 1993, s.128.

³⁴³ Markos, 1/12-13; Matta, 4/1-2; Luka, 4/1-2.

ruhbanlık gibi faktörler, tek başınalığın Hristiyan mistisizminde ehemmiyet arz eden görünür bir deneyim olmasına olanak tanımıştır.³⁴⁴ İslamiyette tek başınalık uygulamalarının ilkinin, doğrudan Hz. Peygamber'in kendi yaşamında görmek mümkündür. Hz. Peygamber'in, tek başınalığı kendi yaşamında düzenli olarak uygulaması³⁴⁵ ve sözleriyle tavsiye etmesi bu yaşantıya verilen önemi gösterir niteliktedir. Bu nedenle mutasavvıflar onu uzlet, halvet, çile veya erbaîn gibi isimler altında, tasavvufi yaşantı içinde belli ilkelere bağlı olarak uygulanması icap eden bir terbiye metodu olarak değerlendirmiş ve gerçekleştirmesini teşvik etmişlerdir.

Tasavvuf geleneğinin en önemli isimlerinden bir olan Gazzâlî, *İhyâu Ulûmid-Dîn*'de “iyi arkadaşın yalnızlıktan, yalnızlığın ise kötü arkadaştan daha değerli”³⁴⁶ olduğunu naklederek, tek başına olmanın ölçütünü belirlemiştir. Muhâsibî, *Kitâbu'l-Halve* adlı eserinde, tek başına kalmayı över nitelikte şunları söyler: “*Dünya, Allah'ın ve elçilerinin kötilediği bir yer olup aynı zamanda belâ yurduudur. O hâlde ondan hazer et!*”, “*Nefsin galebe çaldığı, insanların fikir ve düşünceleriyle ucbe (kibre) kapıldığı zamanlarda, hikmet ehli kişi uzlete çekilir ve insanlardan uzak durur.*”³⁴⁷ Zünnûn Mısrî ise tek başınalık deneyiminin kulun Rabbine yönelik muhabbetini ve samimiyetini arttırdığını, ihlaslı oluşuna katkı sunduğunu belirterek şunları dile getirmiştir: “*İnsanı, yalnızlıktan daha fazla ihlasa sevk eden bir şey görmedim. Kişi yalnız kalınca kimseyi görmez, etrafında kimse olmadığı için (gösteriş saikiyle değil) ihlasla kulluk eder.*”³⁴⁸ Bunun gibi kulun kimsenin görmediği bir ortamda Rabbine yönelerek ibadet etmesinin daha faziletli olduğu dile getirilmektedir.

Mutasavvıfların tek başınalığa, bu deneyimi gerçekleştirenlere ve onların tek başınalık kabullerine yönelik eleştirileri de söz konusudur. Tek başınalığa sadece “maneviyâtı güçlü”³⁴⁹ kişilerin güç yetirebileceğini düşünen Ebû Ya'kûb Sûsî, bu deneyimin “bütün dervişlerce” uygulanmasını doğru bulmamıştır.³⁵⁰ Serrâc Tûsî, yanlış bulduğu uzlet anlayışlarından dolayı bir kısım dervişi şöyle eleştirir: “*Bazıları uzlete çekilip, dağlarda mağaraları mesken tuttular. Bu şekilde insanlardan kaçarak dağ ve sahralarda nefislerinin şerrinden emin oldukları zehâbına kapıldılar. Ya da uzletleri mârifetiyle Cenâb-ı Allah'ın kendilerine velâyet makamını lütfedeceğini sandılar. Hâlbuki yanılıyorlardı. Zira ehlullâh, güçlü mâneviyatları sebebiyle*

³⁴⁴ Âmiran Kurktan Bilgiseven, **Din Sosyolojisi**, İstanbul, 1985, s. 434-435.

³⁴⁵ Buhârî, “Ezan”, 135; Ebû Dâvud, “Tatavvu”, 355.

³⁴⁶ İmam-ı Zeynu'd-Dîn Gazzâlî, **İhyâu Ulûmi'd-Dîn**, Çev.: Ahmed Serdaroğlu, Erkam Yay, İstanbul, 2021, C. 3., s. 590.

³⁴⁷ Hâris el-Muhâsibî, **Kitâbu'l-Halve**, el-Meşrik, 1955, s. 52-452

³⁴⁸ Ebu Hafs Şihabüddin Ömer Sühreverdî, **Avârifü'l-Maârif**, Beyrut, 1966, s. 210; Ebû Abdurrahmân Sülemî, **Tabakâtü's-sûfiyye**, nşr.: Nureddin Şerîbe, Halep, 1986, s. 20-21.

³⁴⁹ et-Tûsî, **el-Lüma'**, s. 277.

³⁵⁰ Beyhâkî, **ez-Zühdü'l-Kebîr**, s. 108.

*killet-i taâma ve uzlete güç yetirebilmişlerdir. Böyle güçlü mânevi hâle sahip olmayan birisi kendisini uzlete zorlarsa, nefsine zulmetmiş olur.”*³⁵¹

Mutasavvıfların bir kısmı tek başınalık ile ilgili olumlu kanaate sahipken, diğer kısmı ise olumsuz kanaat bildirmektedir. Hatta aynı sūfînin, tek başınalığı hem onaylayan hem de tenkit ettiği ifadeler mevcuttur. Yapılan farklı tanımlar ve saptamalar, tasavvufun çeşitli makamları ve hâlleri, hatta manası için de geçerlidir. Sūfîlerin söylemlerindeki farklılaşmanın asıl gerekçesi, kişinin bulunduğu manevî makam ve hâlleridir. Bir sūfî, manevî yolculuk sürecinde bulunduğu mertebeye göre, tek başınalık hakkında farklı bir tanım veya tespit yapabilir hatta önceki düşüncelerini değiştirebilir veya eleştirebilir. Bu durum tenâkuz içermeyip, sürekli gelişen ve genişleyen görüş açısının doğal sonucudur. Dolayısıyla, her sūfî, tecrübe ettiği mânevî makam ve hâlin temsilcisi olarak değerlendirilmelidir.

1.2.6. Psiko-Sosyal Açıdan Tek Başınalığın Etkisi

Tek başınalık, kişinin geçici sürelerde gerginlik yaşamadan kendisiyle iç içe olduğu, özünü dinlediği, kendine yöneldiği ve kendine yettiği bir durumdur.³⁵² İnsanlar şahsi problemleri, sıkıntıları ve zorluklarıyla başa çıkmak ve kendileri için önem arzeden kararlar üzerinde düşünüp çalışabilmek için zamana gereksinim duyarlar. Diğerlerinden uzak olunan bu zaman ise, ihtiyaç duyulan bu içe bakış için harcanabilir.³⁵³

Tek başınalığın kişiye sükûnet, içgörü, öz farkındalık, kendini bilme, tanıma ve kabul etme fırsatları sunduğu belirtilmiştir. Yapıcı bir tek başınalık süreci deneyimleyen kişinin kendi iç dünyasına odaklanabildiği ve bu süreçte yaratıcı potansiyellerini geliştirebildiği düşünülmektedir.³⁵⁴ İnsan bu süreçte iç âlemindeki güzelliklerin farkına varıp onları gerek sanatsal etkinlikler ve eserlerle gerekse bilimsel ve teknolojik ürünlerle sergileyebilir.³⁵⁵ Bu faaliyetleri yürütebildiği takdirde yalnızlığın menfî durumlarıyla hemhâl olmayacak bilakis kendi gayreti ile ortaya koyduğu ürünlerin başkalarınca beğenileceği, kabul edileceği ümidi içerisinde kendisini huzurlu hissedecektir.³⁵⁶

Deneyimlediği tek başınalık esnasında yalnızlık hissine kapılmayan kişilerin, iç sıkıntısına maruz kalmadıkları, acı ve keder veren duygular ile yetersizlik hissine

³⁵¹ et-Tûsî, **el-Lüma'**, s. 527-528.

³⁵² Jeremy Holmes, “Adolescent Loneliness, Solitude and Psychotherapy”, **British Journal of Psychotherapy**, Blackwell Publishing, Wiley Blackwell, 1986, 3(2), p. 106.

³⁵³ Burger, **Journal of Research in Personality**, p. 89.

³⁵⁴ Barbour, **The Handbook of Solitude**, p. 563.

³⁵⁵ Geçtan, **İnsan Olmak** s. 109.

³⁵⁶ Geçtan, **İnsan Olmak** s. 110.

kapılmadıkları görülmektedir. Olumsuz duyguları değil de daha müspet hisleri oluşan kişiler, bu durumu daha özgün uğraşlar, içsel uyanış ve farkındalıklarla birtakım diğer amaçlar için kullanabilirler. Ancak tek başına olmayı deneyimleyen herkesin özgün ve yaratıcı uğraşlarda bulunması, yenilikler oluşturacak fikirler bulması yahut farkındalık oluşturabilen bu süreci fırsata çevirip verimli bir şekilde değerlendirmesi beklenemez. Bu tür niteliklere sahip olan kişilerin tek başınalığı daha fazla tercih ettikleri her iki durumun birbirini olumlu bir şekilde besledikleri görülmektedir.³⁵⁷

Genel olarak kültürlerin birçoğunda yalnızlık, çekinilen, korkulan yönleri olan bir durum şeklinde algılanmaktadır. İnsanlar yalnızlıktan ürktükleri için toplumdan soyutlanıp bir başına kalmanın müspet taraflarını görmekte zorlanmaktadırlar. Bu da özgün ve kendine has bir tek başınalığı deneyimleyebilen kişi sayısını azaltan bir unsurdur.³⁵⁸ Aslında ruh sağlığı açısından bakıldığında dahi tek başına kalabilmenin sağaltıcı etkilerinin olduğu³⁵⁹ ve tek başınalığı anlamlı düzeyde yaşantılayan kişilerin stres düzeylerinin azaldığı görülmektedir.³⁶⁰ Bu nedenle ruh sağlığı alanında gerçekleştirilen çalışmalarda danışanların tek başına kalabilme becerilerini arttırmaya yönelik uygulamaların yaptırılması ve bu faaliyetlerin faydalarından daha fazla kazanım elde edilmesi hedeflenir.³⁶¹

Tek başınalık, yalnızlıkla karıştırılmamalıdır; çünkü yalnızlık genellikle zorunluluktan veya olumsuz bir duygudan kaynaklanırken, tek başınalık bilinçli bir seçimdir ve kişinin mevcut sosyal ortamından uzaklaşarak içsel bir yolculukta bulunma hâlidir.³⁶² Önemli ürünlerin ve başarıların verimli ve bilinçli geçirilmiş yaratıcı bir tek başınalık sürecinde ortaya çıktığı görülmektedir.

İnsanlık tarihinde önemli kişiler, entelektüel ve spiritüel bir amaca ulaşmak gayesiyle kendilerini toplumdan izole edip münzevi bir yaşamı tercih ederek, tek başına olma deneyimini gerçekleştirmişlerdir. İslam düşüncesinin önemli isimlerinden biri olan Gazzâlî'nin on bir yıl süren bir inzivâ deneyimi gerçekleştirdiği, bu süreçte nefisini terbiye ederek bir arınma yaşadığı ve sayısızca özel duruma ilişkin keşiflerde bulunduğu kendi anlatımları üzerinden

³⁵⁷ Zehra Erol, **Yalnızlık Psikolojisi Duygusal ihmal ve Kronik Yalnızlık**, Timaş Yay., İstanbul, 2018, s. 35.

³⁵⁸ Geçtan, **İnsan Olmak** s. 110.

³⁵⁹ Peter Suedfeld, **Restricted Environmental Stimulation: Research and Clinical Applications**. Wiley New York, 1982, p. 119.; Suedfeld, **Alonenes as a Healing Experience**, p. 55.

³⁶⁰ Stephen D. Webb, "Privacy and Psychosomatic Stress-Empirical-Analysis", **Social Behavior and Personality**, 1978, 6(2), p. 227.

³⁶¹ Jeffrey E. Young, "Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Applications", Eds.: L. A. Peplau ve D. Perlman, **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy**, Wiley, New York, 1982, p. 379.

³⁶² Kemal Sayar, **Olmak Cesareti**, Kapı Yay., İstanbul, 2016, s. 33.

bilinmektedir.³⁶³ Benzer şekilde psikolojinin önde gelen isimlerinden Jung da yedi yıllık bir tek başlılık deneyim yaşadığını, bu süreçte kendi bilinçaltına dair önemli saptamalarda bulunduğunu dile getirmektedir.³⁶⁴

Vaktini tek başına geçirmenin insanın üretim süreçlerine olumlu etkileri olduğu başka araştırmacılar tarafında da tespit edilmiştir.³⁶⁵ Önemli düşünürlerden Nietzsche de kendinin farkına varma, yaratıcılık ve üretkenlik için tek başına olmanın gerekliliğini belirtmiştir.³⁶⁶ Yalnızlık tam özgürlük için bir basamaktır ve kişi ancak bu deneyimi gerçekleştirdiği zaman bu hissiyatı edinebilir.³⁶⁷ Gazzâlî'nin, Jung'un ve Nietzsche'nin deneyimlemek zorunda hissettikleri tek başlılık hâlinin gerekçesini, Maslow'un kendini gerçekleştirme sürecinde kişilerin duyumsadığı yüksek gizlilik ihtiyacı mihverinde değerlendirmek mümkündür.³⁶⁸

Belli bir farkındalık düzeyi ve kurallar ekseninde deneyimlenen tek başlılığın sadra şifa veren, insanı sağlıklı kılan bir yönü varken; bir değer dünyasına sahip olmadan gerçekleştirilen yalnızlık ise hem ruhsal açıdan hem de ahlaki yönden sıkıntılara ve hastalıklara davetiye çıkarabilmektedir. İnsanların şahsiyet bütünlüğünü kazanabilmek, yaşamlarına anlam katabilmek ve olgunluğa erişebilmek amacıyla dinî ve mistik anlayışlardan faydalanmaları gerekmektedir. Bu nedenle toplumdan uzaklaşmayı psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilendirmeyi bırakmanın yanı sıra mevcut kriz durumlarını fırsata çevirip onu işlevsel hâle getirebilmek için de bu geleneklerin tek başlılık/yalnızlık/inzivâ yorumunu ve uygulamalarını kullanabilmeleri önemlidir.

İnsanın sosyal bir varlık olduğu göz önünde bulundurulduğunda, başkalarıyla münasebetlerde bulunma ihtiyacının yanı sıra tek başına olmaya da gereksinimi vardır. Tek başlılık, bilinçli bir tercih olarak yaşandığında, bir uyanış sürecine dönüşmekle kalmayıp kişiyi kendini bilme ve tanıma sürecine yönlendirebilir. Sıkıntı veren, bunaltan ve arzulanmayan bir yalnızlık ise sosyal ilişkilerin çeşitli nedenlerle aksamasından kaynaklı olarak, kimi zaman önemsenmesi gereken psikolojik sorun ve hastalıkların oluşumuna sebep olabilmektedir.³⁶⁹ Bu tarz bir deneyimin oluşturduğu menfi sonuçlarla baş edilebildiği takdirde; kişi tek başına olma sürecinde sağlıklı münasebetler geliştirip, hem kendini yegâne bir birey

³⁶³ Mustafa Çağrı, "Gazzâlî", *DİA*, İstanbul, 1996, C. 13. s. 492.

³⁶⁴ Carl Jung, *Memories, Dreams, Reflections*, Pantheon Books, New York, 1961, p. 42.

³⁶⁵ Suedfeld, *Aloneness as a Healing Experience*, p. 55.

³⁶⁶ Akt., Storr, *Solitude: A Return to the Self*, p. 199.

³⁶⁷ Long and Averill, *Journal for the Theory of Social Behaviour*, p. 29.

³⁶⁸ Akt. Burger, *Journal of Research in Personality*, p. 90.

³⁶⁹ Mustafa Güney, "Yalnızlık ve Birliktelik Arasında İnsan İlişkileri, Temaşa", *Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 2015, s. 98.

olarak görüp hem de benzersiz bireysel özelliklerini ifade edebilme olanağı bulabilmesi yönünden olumlu sonuç ve kazanç elde edebilecektir. Tek başınalık üretkenliği uyandıran, besleyen yaratıcılık için uygun zemin sağlayan bir hâldir. Bilim, edebiyat, sanat, din ve felsefe alanındaki yaratıcı çalışmaların daha çok bu dönemde gerçekleştirildiği görülmektedir. Ergenlik döneminde bu süreç iyi yönetilmeli ve arzulanmayan yalnızlığın olumsuz etkilerinin önüne geçilebilmelidir. Bu dönemde kişinin tek başınalık arzusu olumlu bir biçimde karşılanarak, gelişim süreci mâkul ölçülerde desteklenmelidir.³⁷⁰

Kant kişinin toplumla bağları koparmadan, kendini toplumdan soyutlamadan, toplumdan kaçmadan, kendisiyle kalmanın ve kendine yetmenin önemini vurgulamıştır. Bilhassa tek başına olmanın sosyal ilişkilerden kopmadan gerçekleştirilmesinin gerekli olduğunu belirtmiştir. Ayrıca diğer insanlardan hoşnut olmayarak, onları kendisine zarar verecek varlıklar olarak kabul eden bir anlayışla toplumdan uzaklaşmanın yarardan ziyâde olumsuz etkiler sunacağına da dikkat çekmektedir.³⁷¹ Thoreau tek başınalık hâlinden memnuniyet duyduğunu, onu adeta insanın kadim ve ayrılmaz bir dostu olarak algıladığını dile getirmektedir. Ona göre bu deneyim, insanı özgür kılan, istediği şeyi arzuladığı şekilde yapabilme imkânı sunan bir durumdur. Bilhassa mütefekkirlerin ve felsefecilerin toplumun içinde etraflarında başka insanlar ve devinimler varken de doğal bir tek başınalık yaşantısı içinde oldukları ve bunu yaşayabildikleri görülür.³⁷² Zimmerman da benzer şekilde tek başına olma sürecinde başkalarıyla münasebette bulunmanın önemli olduğunu belirtir. Tek başınalık, insanları kendinden bütünüyle izole ederek elde edilemez. Gerçek bilgeliğin tek başınalık ile dünya arasında bir uyum içinde seyrettiğini ifade eder. Tek başınalığın hakiki hayatı, hakikate dair anlayışı ve bilişi içerdığını belirtir.³⁷³ Bu düşünürlerin tek başınalığa ilişkin görüşlerinin Tasavvuf geleneğindeki halvet der-encümen deneyimiyle benzerlikler taşıdığı görülmektedir.³⁷⁴

Tek başınalığın diğer yararları da insanın düzenli aralıklarla kendi fikirlerini gözden geçirmesine, geçmişteki eylemlerini tetkik edip geleceğe ilişkin planlamalarında yönlendirici etkiler sunmasına, hayatın ileriki evrelerinde gerçekleştirebilecek toplumsal münasebetlerin boyutunu daha sağlam kurgulamasına olanak tanımasıdır. Tüm bu faydalar, kişinin kendisini fark edebilme, yeniden şekillendirme, uyanışa ve üretkenliğe geçme süreçlerini belirtir. Bu

³⁷⁰ Holmes, **British Journal of Psychotherapy**, p. 107.

³⁷¹ Immanuel Kant, **Yargı Yetisinin Eleştirisi**, Çev.: Aziz Yardımlı, İdea Yay., İstanbul, 2018, s. 53.

³⁷² Akt. Svendsen, **Yalnızlığın Felsefesi**, s. 162.

³⁷³ Akt. Svendsen, **Yalnızlığın Felsefesi**, s. 148.

³⁷⁴ Süleyman Uludağ“Halvet Der-Encümen”, **DİA**, İstanbul, 1997, C. 15. s. 387.

sürecin en sağlıklı biçimde gerçekleşebilmesine imkân sunan hâlin tek başınalık olduğu düşünülmektedir. Tek başınalık yaşantısının, yeniden toplumsal münasebetler kurmaları durumunda kişilere duygusal açılardan canlılık ve yenilik fırsatı sunacağı varsayılır.³⁷⁵ Yapılan çalışmalarda zamanını tek başına geçirmeyi tercih edenlerin, tecrübe ettikleri bu durumun nihayetinde daha hareketli, coşkun ve mutlu hissettikleri tespit edilmiştir.³⁷⁶

1.2.7. Tek Başınalıkla İlgili Psikolojik Yaklaşımlar

Bu bölümde, tek başına olma durumu farklı perspektiflerden incelenecektir. Psikanalitik yaklaşım, varoluşsal yaklaşım, bağlanma kuramı, nesne ilişkileri kuramı ve öz belirleme kuramı tek başına olmanın anlaşılması ve değerlendirilmesi için ele alınacak olan bakış açılarıdır.

Tek başına olma durumu, Galanaki'ye göre psikanalitik veçheden değerlendirildiğinde, çoklu anlamları olan temel insanî bir deneyim şeklinde tebarüz etmektedir.³⁷⁷ Başkalarıyla ilişki kurmak kadar ihtiyaç duyulan aslî bir gereksinimdir.³⁷⁸ Psikanalitik bakış açısına göre, kişinin yaşamındaki ilk endişenin müsebbibi tek başınalıktır. Bebeğin annelik vazifesi gören birinden ayrı ve tek başına kalması durumunda endişeye gark olacağı varsayılır. Bu hâl, kişinin ömrü süresince devam edip etkisini hissettirirse nevrotik bir niteliğe kavuşur. Psikanalitik kuramın bakış açısına göre tek başına olmak, menfî bir durum olarak kabul edilmektedir. Freud'un ise bu hususta iki farklı değerlendirmesi bulunmaktadır. İlkinde, tek başınalığın narsist ve kötü bir olgu olduğunu ifade ederken; diğer görüşünde, bir tehdit algısına bağlı olarak kişinin kendisini izole edip içine kapanmasını, toplumsal ilişkilerden kaçınmasını içeren gönüllü, tercih edilmiş bir tek başınalıktan söz eder. Gönüllü tek başınalığı tercih eden kişi, başkalarının kendisi için teşkil ettiği tehlikelere ve verebileceği zararlara karşı kendini korumaya almış olur. Kişinin tüm ilgisi artık kendisine yöneliktir, ancak kendisi hakkında derinlemesine analizler yaparak iç huzuru bulabileceğine kanaat getirir. Bununla birlikte Freud, tercihe dayalı olsa da bu durumun da bir psikopatoloji sebebi olduğunu kabul etmiş ve insanların, toplumsal yaşamın aslî unsurlarından biri olabilmek gayesiyle gayret göstermeleri, sosyalleşmeleri gerektiğini belirtir.³⁷⁹

³⁷⁵ Bruneau, **Explorations in MeDİA Ecology**, p. 57.

³⁷⁶ Larson vd., **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy**, p. 40.

³⁷⁷ Evangelia Galanaki, "The Origins of Solitude", Eds.: R. J. Coplan and J. C. Bowker, **The Handbook of Solitude**, Wiley Blackwell, West Sussex, 2014, p. 71.

³⁷⁸ Arash Javanbakht, "Was the Myth of Narcissus Misinterpreted by Freud? Narcissus, a Model for Schizoid-Histrionic, Not Narcissistic, Personality Disorder", **The American Journal of Psychoanalysis**, 66(1), 2006, p. 63.

³⁷⁹ Sigmund Freud, **Uygurlığın Huzursuzluğu**, Çev.: Haluk Barışcan, Metis Yay., İstanbul, 2011, s. 42.; Galanaki, **The Handbook of Solitude**, p. 73.

Psikanalitik kuramın temsilcilerinden bir olan Sullivan, her kişide mevcut olan yakınlık kurma ihtiyacına değinerek; tek başınlığı, insanlar arasındaki yakınlık durumunu olumsuz etkileyen, rahatsız edici bir his ve durum olarak değerlendirmiştir.³⁸⁰ Bir diğer kuramcı Fromm-Reichman'a göre ise kişi yalnız kaldığında iç dünya ile dış dünya arasındaki dengeyi kurmak ve korumak hususlarında zorluklarla karşılaşmakta, belirledikleri sınırların aşılabacağına dair endişeler yaşamaktadır. Her ne kadar tek başınlık durumunu yaratıcılığın temel bir unsuru olabileceğini dile getirirse de bunu temel bir gereksinim olarak değerlendirmemiştir.³⁸¹

Varoluşçu kurama göre insan, hayat süresince tek başınlığı deneyimlemektedir. Bu açıdan bakıldığında başkalarıyla kurulan ilişkiler, hiçbir şekilde insanda mevcut olan tek başınlığı zedeleme imkânına sahip değildir. Ancak bu tek başınlık çoğunlukla menfi bir durum bir durumu içermektedir. Kişi tek başınlığın getireceği boşluk hissi ve güvensizlikle mücadele etmek durumundadır. Bu nedenle de günlük hayatın meşguliyetleriyle daha fazla ilgilenecek oluşan hissiyatları göz ardı etmeye çalışmaktadır. Ancak rüyalar ya da kimi anlarda bu olumsuz duygulanımlar ortaya çıkabilmektedir.³⁸² Varoluşçu psikologlardan Moustakas, insanî deneyimin kaçınılmaz bir parçası olan varoluşsal yalnızlığı hem acıyı hem de üst düzey yaratıcılık durumunu ihtiva eden organizmanın içsel bir gerçekliği olarak görmektedir.³⁸³

İnsanlar toplumsal yaşamlarında diğer insanlarla daha yakın sosyal temasta bulunma eğilimindedir. Bu eğilim, varoluşçuluğun 'insan aslî olarak tek başınadır' görüşüyle çelişmediği gibi, insanı tek başınlık yolunda motive eden bir unsura dönüşür.³⁸⁴ Başkalarıyla kurulan sevgi odaklı münasebetlerin, insanın yalnızlık setlerini kırdığı ve kişiler arası ilişkilerin gelişiminde etkin rol oynadığı düşünülmektedir. Eğer bir insan varoluşsal yalnızlığını kabullenmekte zorlanmadan bir yüzleşme gerçekleştirebilirse, başkalarıyla sağlam ve sağlıklı bir bağ kurabilir. Bunu başaramadığı takdirde karmaşık ve sağlıklı bir bağın oluşacağı varsayılır.³⁸⁵ Bu perspektiften bakıldığında, diğer insanlarla kurulan ilişkiler, kişinin kendi iç dünyasına daha fazla ışık tutar ve onun tek başınlık sürecini daha zenginleştirir. Tek başınlık, kişinin kendi özünü anlamlandırma ve varoluşsal deneyimini derinleştirme sürecinin bir parçası olarak değer kazanır.

³⁸⁰ Harry Stack Sullivan, **Interpersonal Theory of Personality**, Norton Company Inc, New York, 1953, p. 146.

³⁸¹ Fromm- Reichman'dan akt, Buchholz and Catton., **Journal Article By Adolescence**, p. 206.

³⁸² Yalom, **Varoluşçu Psikoterapi**, s. 24.

³⁸³ Clark E. Moustakas, **Loneliness**, Prentice-Hall, New York, 1961, p. 69.

³⁸⁴ Costache, **META: Research in Hermeneutics, Phenomenology, and Practical Philosophy**, p. 131.

³⁸⁵ Yalom, **Varoluşçu Psikoterapi**, s. 25.

İnsanın nevi şahsına münhasır bir birey oluşu, aynı zamanda tek başınlığının da müsebbibidir. Bir anlamda bireysellik tek başına olmanın en güçlü ve en temel basamağıdır. Bu âlemde yalnız bir birey olduğunun idrakine varmış olan insan, öz farkındalığın etkisiyle tek başınlığı daha çok duyumsamaya ve deneyimlemeye başlamaktadır.³⁸⁶

Ölüm ve özgürlük, varoluşsal tek başınlığı fark etmeyi sağlayan varoluş gerçeklikleridir. Ölüme şahit olmak ve o hakikati duyumsayıp temaşa etmek, insanı bu âlemde tek başına olduğuyula dolaysız bir şekilde baş başa bırakır. Herhangi birinin bu dünyadan göçmesi dahi, kişiyi ölümün kendisini de bulacağı gerçeğiyle yüzleştirir ve en aslî tek başınlık tecrübesi olan ölme durumunu kişiye idrak ettirir. Bazı dervişlerin ölümü sık sık hatırlamak amacı ile ölmeden evvel kendi mezarlarını kazıp zaman zaman yattıkları rivayet edilmektedir. Bu dünyadaki davranışlarında, düşüncelerinde, yaptığı ve yapacağı tercihlerinde özgür olduğunun bilincinden olan kişi, tek başınlığının da idrakinde olacaktır.³⁸⁷ Ölüm ve özgürlük, varoluşsal tek başınlığı fark etmeyi sağlayan varoluş gerçeklikleridir. Tek başınlık hâlini sürekli bir şekilde tecrübe eden kişi, özgür olabilmenin yanı sıra yaratıcı bir kişiliğe de sahip olabilecektir. Varoluşçu perspektife göre, insana bir açıdan özgürlük bahşeden bir diğer açıdan da ıstırap ve keder sunan tek başınlık hâli sonrası elde ettiği kazanımlar, kişinin sonuç olarak kendisini daha çok bilmesine, keşfetmesine, anlamasına, daha yaratıcı olmasına, diğerleriyle daha otantik ve sağlıklı ilişki kurmasına imkân sağlar.³⁸⁸

Erich Fromm tek başınlığı insanın varoluşsal olarak yapısında bulunan özgürlük arzusu temelinde, otorite kaynağı ve ona hayır diyebilme cesareti mihverinden ele almaktadır. Genel olarak insanın, aslında bir avuç hazla tatmin olup bir robotun tutsaklığını kanıksadığını; bu nedenle tecrit edilmekten, dolayısıyla da tek başına kalabilme iradesini göstermekten çekindiğini belirtir.³⁸⁹ Haz odaklı yaşayan insanın, başkalarından yardım görmeden hiçbir şey yapamayacağı hissiyatı içerisinde bulunduğunu belirten Fromm'a göre, bu kişiler sürekli olarak kendisine destek sunacak bir otoriteye bağlanma eğilimi gösterir.³⁹⁰ Tek başına varlığını sürdürebilme, içindeki potansiyeli ve gizil güçlerini bütünüyle açığa çıkarma konusunda eksiklik yaşayan insanın doyumsuzluğu, tedirginliği ve huzursuzluğu devam eder.³⁹¹ İnsanın, kendini savunma sorumluluğunu ve kendinde varoluşsal olarak bulunan öz güçlerini kabul

³⁸⁶ Jackson *Journal of the Society for Existential Analysis*, p. 38.

³⁸⁷ Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, s. 25

³⁸⁸ Jackson *Journal of the Society for Existential Analysis*, p. 38.; Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, s. 26.

³⁸⁹ Erich Fromm, *Çağımızın Özgürlük Sorunu*, Özgür İnsan Yay., Ankara, 1973, s. 137., Erich Fromm, *İtaatsizlik Üzerine*, Çev.: Nurdan Soysal, Say Yay., İstanbul, 2017, s. 48.

³⁹⁰ Erich Fromm, *Erdem ve Mutluluk*, Çev.: Ayda Yörükân, İş Bankası Yay., İstanbul, 1994, s. 83-84

³⁹¹ Erich Fromm, *Özgürlükten Kaçış*, Çev.: Şemsa Yeğin, Say Yay., İstanbul, 2016, s. 184.

etmek zorunda olduğunu savunan³⁹² Fromm'a göre, insanın otoriteye karşı itaatsizlik gösterebilmesi için kendi doğasında bulunan karar verme ve sorumluluk yüklenme cesaretini göstermesi gerekir. Bu cesaret için de tek başına kalma iradesine ihtiyacı vardır.³⁹³ Fromm, ancak tek başına kalıp kendi kararlarını alarak otoritenin hükmünden kurtulabilmiş olan kişinin özgürlüğünü kazanabileceğini belirtir.³⁹⁴

Rollo May ise tek başınalık ve yalnızlığın genel itibarıyla olumlu bir bakış açısı ile alınmadığını ifade etmektedir. May'e göre kişi, tek başınalığı tedirgin edici bir boşluk ve toplumsal bir başarısızlık yaşadığının alameti olarak kabul eder.³⁹⁵ İnsanın bu nedenle yalnız kalma hissiyatından uzaklaşmak için kendini sürekli oyaladığını, gürültüye maruz bıraktığını ve diğer insanları bir umut olarak gördüğünü belirten May,³⁹⁶ kişinin kendini dış dünyaya maruz bırakarak aslında farklı değil uyumlu bir kişiliğe sahip olduğunu yansıtmak istediğini belirtir. Kişinin özünde, dış dünyanın değil de kendi iç dünyasının yönlendirdiği şekilde yaşamaya özlem duyduğunu ifade eden May,³⁹⁷ kendi olabilmek için tek başına kalma cesareti göstermek zorunda olduğunu söyler.³⁹⁸ May'e göre tek başına olabilmek, kişiye benlik bilinci kazandırıp güçlendirir.³⁹⁹ Bu, aynı zamanda kişinin kendisini olumlama edimi ve özgür kalabilmesinin de bir işaretidir. Kazandığı bu özgürlük, kişinin kendisine saygı duymasına ve onurlu hissetmesine vesile olur.⁴⁰⁰ Kişi bu sayede, toplumun dayatmalarına karşı bir meydan okuma gerçekleştirebilir ve ait olduğu grubun iyiliği için düşüp hareket edebilir.⁴⁰¹

Varoluşçu geleneğin önde gelen düşünürlerinden Heidegger'in bakış açısından, insanın faniliği varoluşunun kaçınılmaz bir parçasıdır. İnsan kendini olduğu gibi kabul etmek istiyorsa, ölümlülükten uzaklaşamaz ve bu hususta kendisini aldatamaz; tam aksine, ölümlülüğünü korumak zorundadır. Sonlu oluşun idraki bireyselleşme ile tebarüz eder. Bu bireyselleşme, tüm insanların, dünya ve varlıkla ilişkilerinde gerekli olan bir yalnızlık durumudur. O, "*Her insanın sanki biricik olacağı bu tek başınalık nedir?*"⁴⁰² diye sorarak, bireyselleşme ile tek başınalık

³⁹² Erich Fromm, **Kendini Savunan İnsan**, Çev.: Necla Arat, Say Yay., İstanbul, 2019, s. 74-75.

³⁹³ Fromm, **Kendini Savunan İnsan**, s. 91

³⁹⁴ Fromm, **İtaatsizlik Üzerine**, s. 14-15.; Erich Fromm, **Dinleme Sanatı**, Çev.: Nurdan Soysal, Say Yay., İstanbul, 2018, s. 76.

³⁹⁵ Rollo May, **Yaratma Cesareti**, Çev.: Alper Oysal, Metis Yay., İstanbul, 2021, s. 94.; Rollo May, **Kendini Arayan İnsan**, Çev.: Ayşen Karpat, Kuraldışı Yay. İstanbul, 1997, s. 27-28.;

³⁹⁶ May, **Yaratma Cesareti**, s. 117.

³⁹⁷ May, **Kendini Arayan İnsan**, s. 20-21.

³⁹⁸ May, **Kendini Arayan İnsan**, s. 208.

³⁹⁹ May, **Kendini Arayan İnsan**, s. 91.

⁴⁰⁰ Rollo May, **Varoluşun Keşfi**, Çev.: Aysun Babacan, Okuyan Us Yay., İstanbul, 2017, s. 160.

⁴⁰¹ May, **Kafese Konan Adam**, s. 203, 252-253.

⁴⁰² Martin Heidegger, **The Fundamental Concepts of Metaphysics: World, Finitude, Solitude**, Trans.: W. Mcnail & N. Walker, Indiana University Press, Indianapolis, 1995, p. 6.

arasındaki ilişkiyi tartışmaya açmıştır. Bireyselleşmenin, tek başınalığa dair önemli bir belirti olduğu düşünülmektedir.⁴⁰³ Kişi bireyselleşme süreciyle kendisiyle de dış dünyayla da, diğer bireylerle de daha sağlıklı ve sağlam bir iletişim kurabilecektir.⁴⁰⁴

Varoluşçu perspektifte tek başınalığın insanın ölümlülüğü ve bireyselleşmesiyle olan bağının yanı sıra özgürlük kavramı da önemli bir yer tutmaktadır. Yalnızlık hissiyatı, insanın başkalarının onayına ihtiyacının olmadığı farkındalığıyla ortaya çıkar. Bu bilinçlilik, insana seçim yapma özgürlüğünü ve sorumluluğunu kazandırır. İnsan yalnızlığı yadsımadan, tek başınalık tecrübesini yaşadıkça özgürlük ve sorumluluk duyguları gelişir.⁴⁰⁵ Bu perspektifte, yalnızlık ve tek başınalık kişinin kendi iç dünyasını keşfetme ve kendi varoluşuna dair derin bir anlayış geliştirme sürecini de beraberinde getirebilir.

Kierkegaard'ın düşüncesine göre büyüklük, başkalarının onayını kazanmak ya da toplumun beklentilerine uymak değil kendini bulmak, kendi öz benliğini keşfetmektir. Her insan, kendi varoluşunu anlamak ve anlamlandırmak için tek başına olma deneyimini yaşadığında, kendini gerçekleştirebilir. Kierkegaard'a göre, kişinin kendini doğru bir şekilde irdelemesi, içsel dünyasını anlaması ve manevî olarak olgunlaşması için tek başına olma hâli önemlidir. Bu deneyim sayesinde bireyler, öznel varoluşlarının gerçekliğini kavrayabilir ve kendi benliklerine daha derin bir şekilde bağlanabilirler.⁴⁰⁶

Frankl *İnsanın Anlam Arayışı* adlı eserinde, mecburî yalnızlığa farklı bir bakış açısıyla yaklaşmaktadır. Yalnızlığı menfî bir deneyim gibi nitelendirmekten ziyade, insanın zor yaşam koşullarında bile yaşamın anlamını keşfedebileceği üzerinde odaklanan Frankl, eserde, sosyal hayatın her zaman dikkat çekici olmadığını ve bazen karşı konulmaz bir dürtüyle kalabalıktan uzaklaşmanın gerekebileceğini belirtmektedir. Kamp dahilinde, imkânlar ölçüsünde ve gerekli olduğunda tek başına kalmayı tercih ettikleri, kendi iç dünyalarıyla baş başa olmaktan keyif duyduklarını, gizlilik ve tek başınalık hasreti çektiklerini ifade etmiştir.⁴⁰⁷

Nesne ilişkileri yaklaşımında, insanların hayatlarının başlangıcından itibaren doyuma ulaştırıcı ilişkiler kurma arayışı içinde oldukları düşünülmektedir. Bu yaklaşıma göre, yetişkinlerin başkalarıyla sağlıklı ilişkiler gerçekleştirme potansiyeli, onların yaşamın ilk dönemlerindeki bağlanma figürleriyle olan tecrübelerine dayanmaktadır. Tek başına olma

⁴⁰³ Jackson, *Journal of the Society for Existential Analysis*, p. 39.

⁴⁰⁴ Corey, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, s. 123.

⁴⁰⁵ Corey, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, s. 124.

⁴⁰⁶ Muraton, *Topos*, p. 107.

⁴⁰⁷ Viktor Emil Frankl, *Man's Search For Meaning*, Beacon Press, Boston, 1992, p. 36.

kapasitesi ise, güvenli bağlanmayla oluşan içsel güvenlik duygusunun bir yönü olarak değerlendirilir.⁴⁰⁸

Bowlby'nin bağlanma yaklaşımında, her bebeğin doğduğu andan itibaren ihtiyaçlarını karşılaması için başvurabileceği bir bağlanma öznesi arayışı olduğuna dair kabul vardır. Çoğunlukla bu özne, bebeğin annesi olmaktadır.⁴⁰⁹ Bebek, annesiyle yeteri kadar ilişki kurabilmiş ve annenin kaygı ve baskısından etkilenmemişse, ileriki yaşlarda tek başınalık durumlarında çıkmaza sürüklenmez ve tek başınalığı kabullenip bununla başa çıkabilir.⁴¹⁰ Bağlanma stiline tek başınalık ile ilişkisine bakıldığında, müspet bir biçimde deneyimlenen tek başınalığın sadece güvenli bağlanmayla desteklendiği görülmektedir.⁴¹¹

Winnicott ise annenin varlığıyla desteklenmesi gereken bir tek başınalık durumunu vurgulamaktadır. Çünkü kişinin kendi varoluşunun anlamını, tek başınalık deneyimiyle kazanabileceğini savunmaktadır.⁴¹² Bu anlam sürecinde annenin çocuğuna kendini tanıma ve ifade etme imkânı sunması, onda sağlıklı şemaların gelişimine katkı sunar. Sözkonusu şemalar, bebeklerin üretkenliklerini ve kendini ifade etme becerilerini artırırken, ileriki dönemlerde ebeveynlerinden ayrılabilirlikleri için özgüvenle birlikte gelen rahatlık ve özgürlük hissini kazandırır.⁴¹³

Bağlanma yaklaşımı ile tek başınalık arasındaki ilişki incelendiğinde, bağlanma figürü ile olan bağlılık durumunun tek başınalıkla bir zıtlık içermediği, aksine tamamlayıcı bir unsur olduğu görülmektedir. Tek başınalık hâlinin müspet bir biçimde yaşantılanması, kişi başkalarına güvenli bağlanma tutumuna sahip olabildikçe mümkün olabilmektedir. Güvenli bir bağlanmanın temelinde ise tek başına kalabilme kabiliyetine sahip olma yatmaktadır. Görüldüğü gibi her iki yaklaşımın da mevcut bir iyilik hâlini kendi veçhelerinden izah etmeye ve birbirlerini tamamlamaya çalıştığı tespit edilmiştir.⁴¹⁴

Çocuğun bağlanma figürü ile olan ilişkisi kadar tek başınalık deneyimleri de önem arz etmektedir. Bu deneyimler vesilesiyle, kendisine olumlu katkıları olacak kabiliyetler kazanacağı varsayılır. Bilhassa tek başına olma sırasında güvenli bağlar kurma, kendi kendini

⁴⁰⁸ Storr, **Solitude: A Return to the Self**, p. 214.

⁴⁰⁹ John Bowlby, **A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory**, Routledge, London, 1988, s. 50.

⁴¹⁰ Detrixhe vd. **Contemporary Psychoanalysis**, p. 79.

⁴¹¹ Cindy Hazan and Phillip Shaver, "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process", **Journal of Personality and Social Psychology**, 52(3), 1987, p. 511.

⁴¹² Winnicott, **The Maturation Processes and the Facilitating Environment**, p. 27.

⁴¹³ Mary Twyman, "Being alone", Eds.: E. Ryner, A. Joyce, J. Rose, M. Twyman, and C. Clulow, **Human Development: An Introduction to the Psychodynamics of Growth, Maturity and Ageing**, 4th ed., Routledge: Tyler and Francis Group, New York, 2005, p. 259.

⁴¹⁴ Jonathan J. Detrixhe, Lisa Wallner Samstag, Linda S. Penn, Philip S. Wong, "A lonely Idea: Solitude's Separation from Psychological Research and Theory", **Contemporary Psychoanalysis**, 3, 2014, p. 310.

yönetebilme yeteneği geliştirme ve özgürlük hissi yaşama gibi önemli hâlleri deneyimler.⁴¹⁵ Bu süreç içerisinde bağlanma figürlerinin çocuğun tek başınalık anlarına aşırı müdahaleci olmaması, bilakis desteklemesi gerektiği düşüncesi hakimdir. Çünkü güvenli bir bağlanmanın tesisi, çocuğun kendi iç dinamiklerini harekete geçirebilme becerisi kazanabilmesi, ve şahsiyet özelliklerini sergileyebilmesi için bu deneyimi yaşantılamasına ihtiyacı bulunmaktadır.⁴¹⁶ Bebekliğinde başkalarına güvenli bir bağlanma geliştiren kişilerin ileriki dönemlerde de kimseye muhtaç olmadan özgür bir biçimde tek başına kalabilecekleri; bu süreçte de özgün ve yaratıcı fikirler üretebilecekleri, romantik bir ilişkide partneriyle yahut Tanrı'yla bir birliktelik oluşturabilecekleri düşünülmektedir.⁴¹⁷

Bağlanma ve tek başınalık yaklaşımlarında, tek başına olma ihtiyacı önemli bir rol oynamaktadır. Her iki perspektif asıl itibariyle tek başına olmaya odaklansa da, güvenli bir birlikteliğin önemi vurgulanmaktadır.⁴¹⁸ Güvensiz bağlanma biçimi yalnızlık hâlini deneyimleyen kişiler için geçerliken, sağlıklı ve sağlam bir bağlanmanın tek başınalıkla mümkün olabileceği düşünülmektedir.⁴¹⁹

Öz-belirleme yaklaşımına göre, insanın kendi hür iradesi ile gerçekleştirdiği davranışlara özerk davranışlar denilmektedir. Özerk davranışlar, kişinin iyi oluşuyla ve uyum sağlama yeteneğiyle ilişkilendirilmektedir. İçsel ya da dışsal zorlamalara bağlı olarak gerçekleştirilen davranışlar ise kişi açısından sağlıksız kabul edilir. Tek başınalık deneyiminin bir kişi için faydalı olup olmaması, bunu kendi isteğiyle seçip seçmediğine bağlıdır.⁴²⁰ Bu bağlamda, gönüllü olarak tek başına olma deneyimi yaşayan kişilerin düşük yalnızlık düzeylerine ve yüksek iyi oluşa sahip olacağı varsayılmış, yapılan araştırma sonucunda bu varsayım desteklenmiştir.⁴²¹

Öz belirleme yaklaşımı dahilinde gerçekleştirilen bir araştırmada, insanın vaktini tek başına geçirmesinde istendik bir durumun etkili olduğu, bu nedenle de menfî bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada kişilerin gönüllü ve özerk bir anlayışla bu deneyimi geçirmelerinin, iyi oluşlarına müspet bir biçimde etkileri olduğu, yalnızlığın menfî taraflarından

⁴¹⁵ Ester Schaler Buchholz and Elizabeth Helbraun, "A Psychobiological Developmental Model for an 'Alonetime' Need in Infancy", **Bulletin of the Menninger Clinic**, 63(2), 1999, p. 143.

⁴¹⁶ Winnicott, **The Maturation Process and the Facilitating Environment**, s.; 26.

⁴¹⁷ Arnold Modell, **The Private Self**, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1993, p. 114.

⁴¹⁸ J. J. Detrixhe, L. W. Samstag, L. S. Penn ve P. S Wong, "A Lonely Idea: Solitude's Separation from Psychological Research and Theory", **Contemporary Psychoanalysis**, 3, 2014, p. 310.

⁴¹⁹ Carin M. Rubenstein and Phillip Shaver, "The Experience of Loneliness", Eds.: L. A. Peplau and D. Perlman, **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy**, Wiley, New York, 1982, p. 206.

⁴²⁰ R. M. Ryan and E. L. Deci "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being", **American Psychologist**, 55(1), 2000, p. 68.

⁴²¹ Chua ve Koestner, **Journal of Social Psychology**, p. 645-647.

daha az etkilendikleri tespit edilmiştir.⁴²² Bu bağlamda, özerklik ile başkalarıyla irtibatta olma isteğinin düşük yalnızlıkla bağının olduğu, psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında insanı iyi olana yöneltecek tek başına olma deneyiminin müspet katkılarının olacağı görülmektedir.



⁴²² Chua ve Koestner, **Journal of Social Psychology**, p. 647.

İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM



2.1. YÖNTEM

İ'tikâfî deneyimleme sürecinin dinî-manevî ve psiko-sosyal veçhelerden ele alınıp incelendiği bu çalışmada nitel yöntem kullanılmaktadır. Nitel araştırma deseni, araştırmanın yaklaşımını ortaya koyan ve çeşitli aşamalarının bu yaklaşım çerçevesinde tutarlı olmasına rehberlik eden bir strateji olarak tanımlanabilir. Araştırmacıya çalışmanın etkinliklerinin birbiriyle tutarlı ve amaca uygun bir biçimde gerçekleştirilmesi açısından rehberlik eden¹ nitel araştırma, incelenen olguyu derinlikli anlama, tasvir edebilme ve yorumlama imkânı sunmaktadır.² Nitel araştırmacılar; insanların deneyimlerini nasıl yorumladıklarını, dünyalarını nasıl kurduklarını, deneyimlerine nasıl anlam yüklediklerini anlamaya çalışırlar.³

Nitel araştırma, bir konu veya problemin keşfedilme ihtiyacı hissedildiğinde gerçekleştirilmektedir.⁴ Nitel bir araştırma; birey ve/veya grupların, sosyal veya beşerî sorunlara atfettikleri manalara temas eden ve araştırma probleminin tetkik edilmesini ihtiva eden, yorumlayıcı/kuramsal çerçevelerin kullanımı ile başlamaktadır. Bu olguyu araştırmak için nitel araştırmacılar; çalışmadaki insan ve mekâna duyarlı kendi doğal ortamlarındaki veri koleksiyonunu gerek tümevarım gerekse de tündengelimli, örüntü ve temalar kurarak veriyi analiz eden nitel bir yaklaşım sergiler.⁵

Çalışmada, kişilerin i'tikâf deneyimleri psiko-sosyal ve dinî-manevî bir süreç olarak incelenmektedir. Çalışmada kişilerin i'tikâf süreçlerini inceleyerek, i'tikâf ibadeti deneyimlerinin onların gündelik yaşam ve anlam pratiklerini, psikolojik-sosyolojik durumları ile dinî-manevî hayatlarını nasıl etkilediğini tespit etmek amaçlanmaktadır. Bu bağlamda, kendine özgü dinamikleri olan bir topluma, Batılı toplumlar temel alınarak geliştirilmiş teorileri uygulamak, bu toplumda yaşanan i'tikâf deneyimi sürecini tam anlamıyla kavramaya imkân sunmayabilir. Bu sebeple, sahadan elde edilen verilerden yola çıkarak kavramsal/teorik soyutlamalara ulaşmaya ve kişilerin bu dinî yaşayış biçimini kendine özgü dinamikler ekseninden anlamaya olanak tanıyacak bir nitel araştırma yöntemi olarak gömülü teori yaklaşımını kullanmak yerinde bir seçim olmaktadır.⁶ Bu bilgilerden hareketle, araştırma

¹ Yıldırım ve Şimşek, **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**, s. 75.

² Elif Kuş, **Nitel-Nitel Araştırma Teknikleri**, Anı Yayıncılık, Ankara, 2003, s. 87.

³ Sharan B. Merriam, "Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation", **Revised and Expanded from Qualitative Research and Case Study Applications in Education**, JosseyBass A Wiley Imprint, San Francisco, 2009, p. 14.

⁴ John W. Creswell, **Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni**, Çev. Ed.: M. Bütün, S. B. Demir, Siyasal Kitabevi, Ankara 2013, s. 65.

⁵ Creswell, **Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni**, s. 44.

⁶ W. Lawrence Neuman, **Toplumsal Araştırma Yöntemleri Nitel ve Nicel Yaklaşımlar 2**, Yayınodası, Ankara, 2013, s. 659.

konusuna uygun olarak nitel araştırma yaklaşımı olan “gömülü (grounded) teori” kullanılmaktadır. Gömülü teori, daha evvel çalışılmamış yeni olgular için ideal bir seçimdir.⁷ Bu teori, eğer ilgili literatürde probleme uygun bir teori yoksa alandan elde edilen verilerden hareketle teorik soyutlamalara erişme olanağı sunmaktadır. Bu çalışma, gömülü teori yaklaşımının doğası gereği, psiko-sosyal ve dinî bilimlerde kullanılagelen bir teori ile başlanmamaktadır.

Nitel araştırmalarda temel ilkelerden biri, tümevarımcı analizdir. Araştırmacı, topladığı tanımlayıcı ve detaylı verilerden hareket ederek, tetkik ettiği probleme dair ana temaları tespit etmeye, edindiği verileri anlamlı bir yapıya kavuşturmaya çalışmalıdır. Bu çalışmada da araştırmacı, tümevarımcı analiz anlayışı ile yola çıkmış, araştırma neticesinde elde ettiği bulgulardan hareketle mu‘tekiflerin dinî duygu ve düşünce gelişimlerini anlamaya ve yorumlamaya çalışmış, böylece birtakım genel sonuçlara ulaşmıştır. Ancak söylemek gerekir ki; nitel araştırma sonucunda elde edilen veriler, sayısal ifadelere indirgenemezler. Ulaşılan veriler, sayısal analiz yapmaya imkân sunsa da sayıları kullanarak bir sonuca erişmek, nitel yöntemin gayesi ile uyuşmamaktadır. Nitel yöntemde asıl gaye; tetkik edilen mevzu ile ilgili muhatabına tasvirî ve gerçekçi bir bakış açısı sunmaktır.⁸ Bu çalışmada da elde edilen veriler ekseninde sayısal analizler yapılmış olsa da asıl gaye sayısal sonuçlar çıkarsamak değil; i‘tikâf olgusunu bütün detaylarıyla ele almak, mu‘tekiflerin psiko-sosyal ve dinî-mânevî gelişimlerini tetkik ederek bilimsel bir tablo sunabilmektir.

Özellikle alanyazında bu konuyu etraflıca irdeleyen bir çalışmanın neredeyse hiç olmaması nedeniyle nitel yöntem uygun görülmüştür. Araştırmada, nitel araştırma veri toplama tekniklerinden gözlem ve yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılmıştır.

Gözlem, herhangi bir ortamda ya da kurumda oluşan davranışı, ayrıntılı olarak tanımlamak amacıyla kullanılan bir yöntemdir. Eğer bir araştırmacı, herhangi bir ortamda oluşan bir davranışa ilişkin ayrıntılı, kapsamlı ve zamana yayılmış bir resim elde etmek istiyorsa gözlem yöntemini kullanabilir.⁹ Katılarak gözlemde, gözlemci, gözlenenlerle birlikte olup onlardan biri gibi davranır; ideal olarak, onun bir gözlemci olduğu da bilinmez.¹⁰ “Katılımcı

⁷ Cathy Urquhart, **Nitel Araştırmalar İçin Temellendirilmiş Kuram Uygulama Rehberi**, Çev: Z. Ünlü, E. Külekçi, Anı Yay., Ankara, 2018, s. 12, 63, 219.

⁸ Seggie ve Bayyurt, **Nitel Araştırma: Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları**, s. 2.; Yıldırım ve Şimşek, **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**, s. 54.

⁹ Yıldırım ve Şimşek, **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**, s. 199.

¹⁰ Niyazi Karasar, **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2002, s. 158.

gözlemci” olarak araştırmacı, gözlem yapacağı gruptan izin alır ve gruba katılır. Katılımcı gözlemcilik sırasında araştırmacı sistemli olarak kayıt tutar.

Gözlem türlerine ilişkin olarak, araştırmacının yapıya yönelik iki temel boyut üzerinde düşünmesi gereklidir: a-) Gözlemin gerçekleşeceği ortam ya da çerçevenin yapısı (doğal ve yapay), b-) Araştırmanın geçtiği ortama ilişkin araştırmacının aldığı yapısal kararlar. Örneğin, bir şeyin kaç kez yinelendiğinin veya bir şeyin kaç kez söylendiğinin kaydedilmesine dayanan yapılandırılmış bir gözlem ya da betimsel tanımlara dayanan yapılandırılmamış bir gözlem yapılabilir.

Çalışmada araştırmacı, diğer kişilerin i’tikâfı tecrübe etme süreçlerini görebilmek amacıyla, Mardin ilindeki DİB’e bağlı camilerde; biri sekiz (8), diğeri altı (6) günlük olmak üzere 2 katılımlı gözlem yapmıştır. Katılımlı gözlem, sürecin araştırmacı tarafından doğrudan izlenmesine olanak sağlaması nedeniyle, veri toplama biçimlerinden biri olarak tercih edilmiştir. Gözlem vasıtası ile mu’tekiflerin algılarının ve ifadelerinin ötesine geçilmekte, bu da araştırmacıya daha geniş bir perspektif sağlamaktadır.¹¹ Ayrıca araştırmacı, i’tikâfı bizzat deneyimlemek amacıyla bir (1) kez de İstanbul ilindeki DİB’e bağlı camide altı (6) gün süreyle tek başına kalmıştır.

Bu bölümde; araştırmada kullanılan desene/teoriye, örnekleminin nasıl seçildiğine, katılımcıların özelliklerine, kullanılan veri toplama teknikleri ile materyal ve bulguların analiz yöntemine değinilecektir.

2.1.1. Gömülü Teori (Grounded Theory)

Alan yazında; temellendirilmiş kuram, kuram oluşturma ve alt teori gibi farklı şekillerde isimlendirilen gömülü teori hem bir araştırma stratejisi hem de veri çözümleme yoludur.¹²

Gömülü teori, hiçbir surette kuram değildir; yöntemdir, yaklaşımdır, stratejidir. Gömülü teori en iyi biçimde verilerden kuram türetme amacı taşıyan bir araştırma stratejisi olarak tanımlanabilir. Gömülü teoride, kuram doğrulama değil, kuram geliştirme söz konusudur. Kuram geliştirme ile kuram doğrulama zıttır. Temellendirilmiş ifadesi, kuramın veriler temelinde geliştirileceği, verilerle temellendirileceği anlamına gelir. Verilerin nitel çözümlemesiyle kuram inşa edilir. Gömülü teoride, var olan kavramlara ve anlayışlara özgün

¹¹ Katılımlı gözlem hakkında bkz. L. Cohen, L. Manion L. and K. Morrison, **Research Methods in Education**, Oxon: Routledge. 2000, p. 80.

¹² M.Zeki Ilgar ve Semra Coşgun Ilgar, “Nitel Bir Araştırma Deseni Olarak Gömülü Teori: (Temellendirilmiş Kuram)” **İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, C. 2, S. 3, İstanbul, 2014, s. 202.

bir katkı vardır. Araştırmacı veri toplarken veya yorumlarken verilerin içine gömülü olan teoriyi ortaya çıkartır ve araştırma boyunca yeni kavram ve teorilere ulaşabilir.¹³

Araştırmanın omurgasını oluşturan gömülü teori yaklaşımı, bir araştırma konusu ile ilgili literatürde yeterli ve kapsamlı bir teori bulunmadığında kullanılmaktadır. Bu yöntem sayesinde, eğer ilgili literatürde probleme uygun bir teori yoksa, mevcut teorileri geliştirmek ya da yeni teorik bulgulara ulaşmak mümkün olabilmektedir.

Araştırma sürecinde elde edilen verilerden hareketle teorik soyutlamalara ulaşmayı sağlayan ve bu anlamda tümevarımsal bir yöntem olarak bilinen gömülü teori yaklaşımı, Barney Glaser ve Anselm Strauss tarafından 1967 yılında ortaya konulmuştur. Yöntemin bu tarihten itibaren farklı biçimleri geliştirilmiştir. Literatüre bakıldığında, gömülü teorinin üç ana biçimi ön plana çıkmaktadır:¹⁴ Strauss ve Corbin’in ortaklaşa geliştirdiği “sistematik” yaklaşım, Glaser’la anılan “gelişen” yaklaşım ve Charmaz tarafından geliştirilen “yapılandırmacı” yaklaşım.¹⁵

Kasapoğlu, bu teoriye yaklaşımı şu şekilde özetler: *“Zaman içindeki çeşitlenmelere rağmen temellendirilmiş teori üzerine yazan ve uygulayanların hepsinin ortaklaşa paylaştığı temel amacın, ‘veri toplama ve analiz süreçlerini birlikte yürütmek’, sahadan toplanan verilerden ‘tümevarım’ yapmak ve bu işlemlerin sonucunda bir ‘kuram’ geliştirmek olduğu söylenebilir”*¹⁶ Aynı şekilde buradaki kilit nokta, üretilen teorinin verilere dayandırılmasıdır.¹⁷ Başka bir deyişle; bir teoriyi verilere uydurmak yerine, verilerin bize ne anlatması gerektiğine odaklanılır.¹⁸ Teorinin kurucuları olan Glaser ve Strauss, gömülü teoriyi, “verilerden teori keşfetmek” olarak izah etmektedir.¹⁹ Dolayısıyla gömülü teorinin en etkili yönü, özellikle mevcut teorilerle başlamak yerine, saha araştırmalarından elde edilen verilerden hareketle teorik bulgulara ulaşmaktır. Böylece, sahaya “gömülü” olan teoriyi ortaya çıkarma süreci olarak özetlenebilecek bu yöntem, *“bireylerden toplanan verilerden elde edilen bilgilere ilişkin kategorileri ilişkilendirerek eylem, etkileşim ve süreçlerle ilgili bir teorinin ortaya*

¹³ Ilgar ve Coşgun Ilgar, *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.*, s. 206.

¹⁴ Creswell., *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*, p. 424.

¹⁵ Hilal Çelik, Halil Ekşi, *Nitel Desenler: Gömülü Teori*, EDAM Yay., İstanbul, 2015, s. 80.; Aytül Kasapoğlu, “Sosyolojide Temellendirilmiş Kuram Geliştirme” *Özne Hayatı Konuşunca: Sosyolojide Temellendirilmiş Kuram İncelemeleri*, Der: A. Kasapoğlu, Ayrıntı Yay., İstanbul, 2015, s. 16-17.

¹⁶ Kasapoğlu, *Özne Hayatı Konuşunca: Sosyolojide Temellendirilmiş Kuram İncelemeleri*, s. 16.

¹⁷ Urquhart, *Nitel Araştırmalar İçin Temellendirilmiş Kuram Uygulama Rehberi*, s. 5.

¹⁸ Ilgar ve Coşgun Ilgar, *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, s. 206.

¹⁹ Barney G. Glaser, Anselm L. Strauss, *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*, Aldine Transaction New Brunswick and London, 2006. p. 101.

konulmasını” sağlamaktadır.²⁰ Bu yaklaşımın amacı, “*kavramsal kategoriler arasındaki ilişkiyi göstermek ve bunların hangi kuramsal ilişkiler bağlamında oluştuğunu, değiştiğini ve sürdürüldüğünü ayrıntılarıyla ortaya koymaktır.*”²¹

Bu araştırma, gömülü teori yaklaşımlarından Kathy Charmaz’ın yapılandırmacı yaklaşımını kullanmaktadır. Charmaz, yapılandırmacı gömülü teori yaklaşımında Glaser ve Strauss’un “*orijinal açıklamaları olan tümevarımsal, karşılaştırmacı, gelişen ve açık uçlu yaklaşımlarını*”²² benimsemektedir. Charmaz’ın ifadeleriyle gömülü teorinin yapılandırmacı yorumu, “*grounded teorinin kodlama, memo-yazma ve orijinal söylemlerindeki metottaki teorik örnekleme gibi metodolojik stratejilerini kullanan, fakat epistemolojik temellerini değiştiren ve nitel araştırmada son elli yıldır oluşan gelişmeleri de göz önünde bulunduran güncel versiyonudur. Yapılandırmacı grounded teorisyenler, araştırmacının ‘özel ve sosyal konumuna’ da dikkat ederler*”.²³ Charmaz, “yapılandırmacı” kavramını tercih etmesini ise şöyle açıklamaktadır: “*Yapılandırmacı’ terimini seçtim çünkü sübjektifliği ve araştırmacının [araştırmanın] yapılanmasındaki ve verilerin yorumlanmasındaki dâhiliyetini kabul ettim*”.²⁴ Dolayısıyla Charmaz’ın yapılandırmacı yaklaşımı, araştırmacıya araştırma sürecinde aktif bir rol vermektedir.

Yapılandırmacı yaklaşım, Straussçu desen ile Glaserci yaklaşım arasında “orta bir zeminde” konumlanmaktadır.²⁵ Dahası, pozitivist bir nesnel gerçeklik fikrine eleştirel yaklaşan yapılandırmacı yaklaşımın, “yorumsamacı” bir anlayışı benimsediği görülmektedir: “*Yapılandırmacı yaklaşıma göre ‘anlam’ keşfedilmeyi bekleyen nesneler içinde pasif ve etkisiz bir şekilde yer almaz, aksine anlam denen şey bireyler arası etkileşimlerden doğar ve nesneleri yorumlama gücünü de elinde bulundurur. Yapılandırmacı görüş, araştırma sorgulamalarıyla ulaşılabilir veya ölçülebilir nesnel bir gerçekliğin olduğu görüşüne meydan okur.*” Nitekim bu düşünceden hareket eden Charmaz, gömülü teoride dikkatini katılımcıların olguya yüklediği anlamlara vermiştir.²⁶ Sonuç olarak, gömülü teori yaklaşımları (gelişen, sistematik ve yapılandırmacı) arasında araştırma desenlerinde kullandıkları birçok ortak özellik

²⁰ Creswell, **Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşıma Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni**, s. 84.

²¹ Kathy Charmaz, “Qualitative Interviewing and Grounded Theory Analysis”, Eds.: F. Gubrium, J. A. Holstein, **Handbook of Interview Research: Context and Method**, Thousand Oaks, CA: Sage, 2002, p. 675.

²² Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 34.

²³ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 475.

²⁴ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 36.

²⁵ Çelik ve Ekşi, **Nitel Desenler: Gömülü Teori**, s. 80.; Kasapoğlu, **Özne Hayatı Konuşunca: Sosyolojide Temellendirilmiş Kuram İncelemeleri**, s. 17.

²⁶ Çelik ve Ekşi, **Nitel Desenler: Gömülü Teori**, s. 80.; Kasapoğlu, **Özne Hayatı Konuşunca: Sosyolojide Temellendirilmiş Kuram İncelemeleri**, s. 17.

bulunmaktadır (Süreç yaklaşımı, teorik örnekleme, sürekli karşılaştırmalı veri analizi, çekirdek kateogori, teori üretimi ve memo yazma vb.).²⁷ Fakat dayandıkları epistemolojik zemin, araştırma süreci veri analizine kurallı ya da esnek yaklaşım ve araştırmacının konumu gibi hususlarda birbirlerinden farklı yönleri sahiptirler. Gömülü teorinin, mevcut teoriler ve ölçme araçlarının birçoğunun Avrupa ve Amerika kökenli olduğu göz önünde bulundurulduğunda, Batı dışından alternatif kuramsal çerçeveler oluşturmaya imkân sunacağı düşünülmektedir.²⁸

Bu araştırma, konusu itibarıyla İslam dinine bağlı olan kişilerin yaşadıkları bir tek başlılık deneyimi olan i'tikâf ibadetini incelemeyi ve analiz etmeyi içerdiği için, hâlihazırdaki bir teori üzerinden bu mevzuyla çalışmak çok da makul olmayacaktır. İslam dini ve maneviyatı dışında yaşanan bir başka tek başlılık deneyiminin her ne kadar benzerlikler içerebileceği varsayılsa da anlam ve özü itibarıyla tam olarak kavranılıp teorize edilebilmesi olası değildir. Bu nedenle, bir kuram geliştirme yaklaşımı olan gömülü teorinin kullanılması uygunluk arz etmektedir.

2.1.2. Katılımcı Özellikleri ve Seçimi

Nitel araştırmalarda, izlenmesi gereken net bir yol olmadığından, çalışma grubunun büyüklüğüne karar vermek, nicel araştırmalara göre daha zordur. Bu sebeple; araştırmacının neyi bilmek istediği, amacı, araştırmanın güvenilirliği, elde bulunan kaynaklar ve zaman ölçüsünde ne yapılabileceği önem kazanmaktadır. Kısıtlı kaynakların varlığında küçük bir örneklem grubuyla derinlemesine bir araştırma yapılabileceği gibi, büyük bir örneklem grubuyla daha geniş kapsamlı bir araştırma da yapılabilir. Ancak nitel çalışmalarda yine de örneklem büyüklüğünden çok, zengin bilgi içeren durum, araştırmacının gözlemleriyle ortaya çıkan geçerlilik, anlamlılık ve algılamalar önem kazanır.²⁹

Nitel çalışmada; seçkisiz örnekleme yönteminden ziyade amaca yönelik örneklem seçilerek, çalışılan konuda daha fazla bilgi toplanabilecek kişilerle çalışılır. Amaca yönelik örneklem, odaklanılan konuyla ilgili örneklemin önceden düşünülüp belirlenmesi anlamına gelir.³⁰

²⁷ Creswell., **Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research**, p. 431.

²⁸ Çelik ve Ekşi, **Nitel Desenler: Gömülü Teori**, s. 16.; Kasapoğlu, **Özne Hayatı Konuşunca: Sosyolojide Temellendirilmiş Kuram İncelemeleri**, s. 32.

²⁹ Şener Büyükoztürk, Ebru Kılıç Çakmak, Özcan Erkan Akgün, Şirin Karadeniz, Funda Demirel, **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, Pegem Akademi Yay., Ankara, 2016, s. 94.

³⁰ Keith F. Punch, **Introduction To Social Research: Quantitative And Qualitative Approaches**, Sage Publications, New York, 1998, p. 106.

Bu araştırmaya veri sağlamak için; Türkiye’de yaşayan, i’tikâf yaşantısını deneyimleyen, 18 yaş ve üstü kişiler muhatap alınmıştır. Çalışma grubunun araştırmacı tarafından seçilmiş olması, araştırma maksadına uygundur. Örneklem dâhil olacak ve konuyla ilgili kendini yeterli düzeyde anlatma becerisine sahip kişiler, amaçsal ve uygunluk seçim yöntemiyle seçilmiştir.³¹ Bu seçim stratejilerinde, araştırma amaçlarının yerine getirilebilmesi için en uygun ve en kolay ulaşılabilecek katılımcılar seçilir. Bu araştırmada da katılımcıların seçimi için birtakım ölçütler belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme; araştırmanın amacına bağlı kalarak, bilgi açısından önemli, zengin ve derin durumların seçilerek derinlemesine araştırma yapılmasına olanak sağlar.³² Araştırmacı, konusu itibarıyla “tipik” öğelerini kendi bulacağını düşünüyorsa bu yönetime başvurur ve amacına uygun katılımcılar bulur.

Bu çalışmada, amaçlı örnekleme çeşitleri arasından “kartopu”, bir diğer adıyla “zincir örnekleme” yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntem, araştırmacının problemiyle bağlantılı olacak şekilde zengin ve derin bir bilgi kaynağı olabilecek kişi ve durumların tespit edilmesinde etkilidir. Birkaç kişi belirlenir, onlardan örnekleme seçilerek diğer kişilerin bilgilerine ulaşılır. “Kartopu” terimi, katılımcı sayısının giderek artması nedeniyle kullanılır.³³ Bu çalışmada, örnekleme oluşturan 40 kişinin belirlenmesi için araştırmacının ve danışmanın iletişim ağındaki mu‘tekiflere ulaşıldıktan sonra onların üzerinden kartopu örnekleme gidilmiştir. Kartopu yöntemiyle örnekleme dâhil olacak ve konuyla ilgili kendini yeterli düzeyde anlatma becerisine sahip kişilere ulaşılmıştır. (Katılımcıların genel özellikleri EK1 kısmında ayrıntılı verilmiştir).

Bu çalışmanın katılımcıları belirlenirken, katılımcıların 18 yaşından büyük, bilhassa birden fazla i’tikâf ibadeti tecrübesi olan, İslam dinine müntesip yetişkin kişiler olmasına dikkat edilmiştir. Bu sebeple araştırma bu hususlar çerçevesiyle sınırlandırılmıştır. Araştırma örnekleminin cinsiyet ve yaş özelliklerine ilişkin bulgular Tablo2’de aktarılmıştır.

³¹ Cohen, Manion, & Morrison, **Research Methods in Education**. p. 102.

³² Yağmur Koç Başaran, “Sosyal Bilimlerde Örnekleme Kuramı”, **Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi**, S. 5(47), 2017, s. 490.

³³ Yıldırım ve Şimşek, **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**, s. 139-140.

Tablo 2 Katılımcı Grubunun Cinsiyet ve Yaş Dağılımı

	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	13	32,50
	Erkek	27	67,50
Yaş	18-21	1	2,50
	22-29	11	27,50
	30-49	19	47,50
	50-59	8	20,00
	60+	1	2,50
Toplam		40	100,00

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların 13'ünün kadın 27'sinin erkek olduğu görülmektedir. Bunlardan 1'i ergenlik (18-22), 38'i yetişkinlik (22-59) ve 1'i ise yaşlılık (60-74) döneminde yer almaktadır. Katılımcıların yaşça en büyüğü 62, en küçüğü ise 18 yaşındadır ve yaş ortalamaları 38'dir.

Tablo 3 Katılımcı Grubunun Medeni Durumu ve Çocuk Sayıları

	Değişken	N	%
Medeni Durumu	Evli	21	52,50
	Bekar	17	42,50
	Boşanmış	2	5,00
Çocuk Sayısı	0	20	50,00
	1	2	5,00
	2	9	22,50
	3	5	12,50
	4	3	7,50
	5	1	2,50
Toplam		40	100,00

Katılımcıların medeni durumu ve çocuk sayılarına dair bilgiler Tablo 3'te aktarılmıştır. Tabloya göre çalışma grubunun medeni durumu incelendiğinde katılımcıların %52,5'inin (n=21) evli, %42,5'inin (n=17) hiç evlenmemiş olduğu görülmektedir. Daha önce evlilik yaşamış ancak evliliğini sonlandırmış katılımcı sayısı 2'dir. Katılımcıların yarısının (n=20) çocuğu olmadığı, %35'inin (n= 15) 2 ya da 3 çocuğu olduğu olduğu, birden çok çocuğu olan 18 katılımcı olduğu görülmektedir.

Tablo 4 Katılımcı Grubunun Eğitim Durumu ve Meslekleri

	Değişken	N	%
Eğitim Durumu	İlkokul Mezunu	1	2,50
	Lise Mezunu	3	7,50
	Lise Öğrencisi	1	2,50
	Yükseköğretim (Doktora Öğrencisi)	2	5,00
	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	22	55,00
	Yükseköğretim (Lisans Öğrencisi)	3	7,50
	Yükseköğretim (Ön Lisans Mezunu)	2	5,00
	Yükseköğretim (Yüksek Lisans Mezunu)	4	10,00
	Yükseköğretim (Yüksek Lisans Öğrencisi)	2	5,00
Meslekleri	Belirtmemiş	2	5,00
	Belediyede Tekniker	1	2,50
	Diplomatik ilişkiler koordinatörü		
	Komisyon rehberi	1	2,50
	Diş Hekimi	1	2,50
	Diyanet Görevlisi	3	7,50
	Eğitimci, Öğretmen	1	2,50
	Emekli İmam Hatip	1	2,50
	Emlak Danışmanı	1	2,50
	Esnaf	1	2,50
	Ev Hanımı	3	7,50
	Fizyoterapist	1	2,50
	İşçi	1	2,50
	Kâtip	1	2,50
	Maarif Vakfı Memur	1	2,50
	MEB Uzman Yardımcısı	1	2,50
	Muhasebe/Finans	1	2,50
	Mühendis (öğrenci)	1	2,50
	Öğrenci	5	12,50
	Öğretmen	7	17,50
	Pide Börek Ustası	1	2,50
	Prodüksiyoncu, kurgu montaj uzmanı	2	5,00
	Sağlık Memuru	1	2,50
	Vakıf Yöneticisi	1	2,50
	Yok	1	2,50
Toplam		40	100,00

Çalışma grubunun eğitim durumları ve meslekleri Tablo 4’te gösterilmektedir. Buna göre katılımcılarının %87,5’inin (n=35: ön lisans/ lisans/yüksek lisans/ doktora) yükseköğretim

öğrencisi ya da mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 1'i ilkokul, 3'ü de lise mezunudur. Halihazırda lise öğrencisi olan 1 katılımcı vardır. Meslek türleri incelendiğinde geniş bir dağılım görülmektedir. Katılımcıların 3'ü ev hanımı, 7'si öğretmen, 2 tanesi de Diyanet görevlisidir. Bunun dışında diş hekimi, esnaf, fizyoterapist, memur, uzman yardımcısı, esnaf, işçi, pide-börek ustası, vakıf yöneticisi gibi çok çeşitli meslek gruplarından katılımcılar da vardır. Bu durum, çalışma grubunda meslek çeşitliliğinin sağlandığını göstermektedir.

Tablo 5 Katılımcı Grubunun Yaşadığı İl ve İ'tikâfa Girme Sayısı

	Değişken	N	%
Yaşadığı İl	Aksaray	1	2,50
	Ankara	1	2,50
	BAE	1	2,50
	Batman	1	2,50
	Bursa	1	2,50
	İstanbul	21	52,50
	Kocaeli	4	10,00
	Mardin	5	12,50
	Sakarya	1	2,50
	Samsun	1	2,50
	Sivas	1	2,50
	Tokat	2	5,00
İ'tikâfa Girme Sayısı	1	3	7,50
	2	11	27,50
	3-5	13	32,50
	6-10	6	15,00
	10+	7	17,50
Toplam		40	100,00

Tablo 5'te görüldüğü üzere çalışma sürecinde Aksaray (1), Ankara (1), BAE (1), Batman (1), Bursa (1), İstanbul (21), Kocaeli (4), Mardin (5), Sakarya (1), Samsun (1), Sivas (1) ve Tokat (2) illerinde yaşayan katılımcılarla görüşülmüştür. Katılımcıların %75'inin (n=30) 2 ila 10 kez i'tikafa girdiği görülmürken, 10 defadan fazla i'tikafa girmiş katılımcı sayısı ise 7'dir.

2.1.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları, çalışmacının araştırma sorularına yönelik seçmesi gereken, değiştirilme imkânı olan formlardır. Veri toplama araçları, araştırma sorularına yönelik

şekillenir, çalışmaya özel tek bir veri toplama metodu kullanılabileceği gibi, birkaç veri toplama metodundan da faydalanılabilir.³⁴ Bir gömülü teori çalışması için uygun olan veri toplama metodu, başka bir gömülü teori çalışması için uygun olmayabilir. Gömülü teori, nitel çalışmalarda her ne kadar teori inşa etmeye yönelik bir yöntem gibi görünse de veri toplama ve analiz etme süreçlerinde kendisinden daha fazla yararlanılan stratejik bir yöntemdir.³⁵ Gömülü teori araştırmalarında, katılımcıların deneyimlerini kendi ifadeleriyle anlatmasına imkân tanınması bakımından, temel veri toplama aracı olarak bireysel görüşmelerin tercih edilmesi nedeniyle; bu araştırmanın ana verileri, katılımcılarla yapılan yüz yüze görüşmelerle elde edilmiştir.³⁶ Katılımcılara, araştırmacı tarafından hazırlanan demografik form ve literatür taranarak hazırlanan mülakat formundaki sorular sorulmuş ve veriler toplanmıştır. Destekleyici bir yöntem olarak, araştırmacı tarafından katılımlı gözlem de yapılmıştır. Bu çalışmada gözlem, demografik form ve görüşme formu olmak üzere 3 veri toplama aracı kullanılmıştır:

1. Gözlem: Araştırılan olgunun ya da topluluğun günlük yaşamına katılma yoluyla yapılacak gözlemde, araştırmacının, araştırdığı grupla birlikte bir süre yaşaması, onların yaşamlarında yer alması gereklidir. Böylece araştırmacı, araştırılan grubun davranış biçimlerini, değer sistemini, birbirleriyle olan ilişkilerini, toplumsal, ekonomik ve kültürel özlü olaylar, törenler çerçevesindeki kümelenişlerini, rollerini, tutum ve tavır alışlarını yakından gözleme olanağı bulur. Araştırmacı için bulunduğu alan bir “laboratuvar”dır.

Bu çalışmada, yapılandırılmamış alan çalışması uygulanmıştır. Bu tarz çalışmalar, eylemin gerçekleştiği doğal ortamlarda yapılır ve çoğu durumda araştırmacının dâhil olduğu, “katılımlı gözlem” yöntemiyle gerçekleşir. Burada amaç; belirli bir kültürü içeriden tanımlamak olduğu için, araştırmacının elinde herhangi standart bir gözlem veya görüşme aracı yoktur. Araştırmacı burada, herhangi bir veya birkaç denenceyi test etmek veya bunlara kanıt bulmak yerine, çalıştığı kültür veya alt kültürü olabildiğince ayrıntılı olarak tanımlayacaktır. Bu, araştırmacının çalıştığı kültürün içine girmesini, yani “katılımlı gözlemci” olmasını gerektirecektir.³⁷ Araştırmacının gözlem vasıtasıyla sosyal bir faaliyete bizzatihi katılımı; incelenen durumun araştırmacı tarafından daha iyi anlaşılmasına ve yorumlanmasına imkân sunar.

³⁴ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 54.

³⁵ Ferhat Arık, Işıl Avcı Arık, “Grounded Teori Metodolojisi ve Türkiye’de Grounded Teori Çalışmaları”, **Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi**, (58), 2016, s. 304.

³⁶ Kathy Charmaz, **Constructing Grounded Theory a Practical Guide Through Qualitative Analysis**, Sage, London, 2014, p. 18.; J. H McMillan, **Educational Research: Fundamentals for the Consumer**, Pearson, Boston, 2004, p. 197.

³⁷ Yıldırım ve Şimşek, **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**, s. 202.

Gözlem yapılarak elde edilen bilgiler, olayın akışına uyularak kayda alınmalıdır. Gözlemci gün içinde olup bitenleri, katılımcı olarak gözlediklerini, anımsamaya çalışarak gece kayıt altına alır.³⁸

Gözleme başlamadan önce, neyin hangi kapsamda gözleneceğinin açık bir biçimde ortaya konması ve görüşmecinin nasıl yönlendirileceği belirtilmelidir.

2. Demografik Form: Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda, katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, sosyo-ekonomik durumları, medeni durumları, ebeveynlik durumları, i'tikâf ibadetini kaç defa yaptıkları vb. sorular sorulmuştur.

3. Görüşme formu: Görüşme formundaki sorular, araştırmacı tarafından literatür dikkate alınarak oluşturulmuştur. Evvela; ilgili alan araştırılıp farklı çalışmalardan da faydalanılarak araştırmacı tarafından bir taslak metin oluşturulmuştur. Sonrasında bu metin, soruların niteliğinin ve sıralanışının ele alınması için tez danışmanı ve tez izleme komitesinin görüşlerine sunulmuştur. İçerik geçerliliği sağlamak adına uygun olmayan sorular çıkartılmış, soruların bir düzen içinde olması için de sorulan sorular, hem “süreç” hem de “süreç sonrası” düşünülerek iki bölüm şeklinde tasnif edilmiştir.

Sorular, katılımcıların psikolojik, sosyolojik ve dinî-manevî açılardan da deneyimlerini aktarmasına imkân sunacak şekilde dizilmiştir. Sorularda yer değişikliği yapılarak, genelden özele gidilmiş ve katılımcıların deneyimlerine inilmesi amaçlanmıştır. Form, tez danışmanı ve tez izleme komitesinin tavsiye ettikleri sorular ve yönlendirici bilgileri ışığında tekrardan düzenlenmiştir.

Mülakat formundaki (Bkz. EK3) bütün sorular, her katılımcıya sorulmuştur. Mülakatta ise sorular genellikle, görüşmecinin, bazı cevapları irdelleyip sondaj yapabilmesine imkân verecek şekilde açık uçludur ve görüşme keşfe yöneliktir.³⁹ Ayrıca yarı yapılandırılmış görüşme formundaki soruların kapsam geçerliliğini sağlamak için, formda yer alan sorular iki uzman (psikolog ve din psikoloğu) tarafından değerlendirilmiş; uygun olmayan ya da anlaşılması zor sorularda değişikliğe gidilmiştir. Bunun yanı sıra pilot çalışma yapılarak yine anlaşılmayan sorular belirlenerek bu sorular daha anlaşılır şekilde ifade edilmeye çalışılmıştır. Mülakat formu, 24 sorudan oluşmaktadır. Görüşme formunda bulunan 24 temel soruya ek olarak, soruları katılımcılar için daha anlaşılabilir kılmak ve daha fazla bilgi almak adına çeşitli kolaylaştırıcı sorulara (“Biraz açabilir misiniz?” vb.) da gerektiğince yer verilmiştir.

³⁸ Ali Balcı, **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler**, Pegem Akademi Yay., Ankara, 2021, s. 215.

³⁹ Yıldırım ve Şimşek, **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**, s. 148.

Görüşmeler sırasında konuşma akışına göre ilave sorular sorulmuş, meseleye derin bir bakış açısı kazandırmak amaçlanmıştır.⁴⁰

2.1.4. Veri Toplama Süreci

Gömülü teori ile gerçekleştirilen çalışmalarda, 20 ile 60 arası mülakat gerçekleştirilebileceği belirtilmektedir.⁴¹ Katılımcılar, incelenen olguyu tecrübe eden kişilerden seçilir ve “veri doygunluğu”na erişinceye kadar da görüşmeler yapılmaya, verilerin kodlanması ve analizine devam edilir. Veri doygunluğu, ortaya çıkan kavramların ve süreçlerin birbirini tekrar etmesi ile yeterince katılımcıya ulaşıldığına kanaat getirince olur. Bu çalışmada, 40 kişi ile mülakat gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın bir diğer saha çalışması için gerekli olan görüşme formu, uygulanmaya geçilmeden önce Mardin Artuklu Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Etik Kurulu’na sunulmuş ve kuruldan gerekli onay alınmıştır. (Bkz. EK5)

Veri toplama sürecine ilişkin olarak 40 kişiyle yapılan görüşmelerin yapıldığı tarih, il ve görüşme süresine dair bilgiler Tablo 6’da aktarılmıştır. Görüşme sonrasında katılımcılara görüşme sırasına göre K1, K7 şeklinde kodlar verilmiş, ardından cinsiyetleri belirtmek üzere bunlara kadınlar için K, erkekler için E harfi ilave edilmiştir (K1E, K7K vs...). Verilerin analizi esnasında bu kodlar kullanılmıştır.

Bu çalışmada, araştırma sorularını cevaplandırabilmek için gereken veriler, katılımcılar ile yüz yüze ya da telekomünikasyon aracılığıyla gerçekleştirilen mülakatlarla elde edilmiştir. Görüşmeye gidilmeden önce, katılımcıların bir kısmıyla telefon görüşmesi yapılarak araştırmanın amacı anlatılmıştır. Görüşmeyi kabul eden kişilerden gerekli randevular alındıktan sonra Mardin ve İstanbul’da çeşitli görüşme mekânları (ofis, cami önü, kafeterya vb.) belirlenmiş, 2019 yılının Ağustos ve Eylül ayları içerisinde ilk yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. 2020’de yaşanan pandemi ve sağlık nedenlerinden ötürü, yüz yüze görüşme yapma şartları ortadan kalktığı için, görüşmelerin bazıları telekomünikasyon hizmetleri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Mülakatlar görüşme esnasında kayda alınmıştır. Görüşmelerin yüz yüze yapılamaması her ne kadar bir sınırlılık teşkil etse de farklı iletişim imkânlarının kullanılıyor oluşu, örneklem grubunun farklı şehirlere dağılabilmesi gibi bir imkânı ortaya çıkarmıştır. Bu da olumlu olarak nitelendirilebilecek bir durumdur.

⁴⁰ Yıldırım ve Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, s. 151.

⁴¹ Creswell, *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşımına Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*, s. 88.

Tablo 6 Görüşme Süreçlerine İlişkin Bilgiler

Görüşme No	Görüşme Süresi (dk)	Görüşülen İl	Kodlama
1	102	İstanbul	K1E
2	72	İstanbul	K2E
3	35	Mardin	K3E
4	43	Mardin	K4E
5	31	Mardin	K5E
6	33	Mardin	K6E
7	27	Mardin	K7K
8	30	İstanbul	K8K
9	53	İstanbul	K9E
10	63	İstanbul	K10E
11	42	Tokat	K11K
12	28	Tokat	K12E
13	54	Bursa	K13E
14	28	İstanbul	K14E
15	63	İstanbul	K15E
16	30	İstanbul	K16E
17	82	İstanbul	K17E
18	25	İstanbul	K18E
19	51	Sivas	K19E
20	52	İstanbul	K20E
21	48	İstanbul	K21E
22	66	İstanbul	K22E
23	43	Ankara	K23K
24	46	Samsun	K24E
25	23	Batman	K25K
26	26	İstanbul	K26E
27	29	İstanbul	K27E
28	37	İstanbul	K28E
29	45	BAE	K29E
30	41	İstanbul	K30E
31	63	İstanbul	K31E
32	46	Kocaeli	K32K
33	42	İstanbul	K33K
34	39	Kocaeli	K34K
35	25	Kocaeli	K35K
36	66	Kocaeli	K36K
37	32	İstanbul	K37K
38	62	İstanbul	K38K
39	42	Aksaray	K39K
40	35	Sakarya	K40K

Toplamda 44 kişiye mülakat talebi iletilmiş, ancak 4 kişiden olumlu yanıt alınamamıştır. Olumsuz yanıt verenlerden 2'si deneyimlerini paylaşmaktan imtina ettiklerini belirtirken, 1'i

işlerinin yoğunluğunu mazaret olarak sunmuş, 1'i ile ise süreç içerisinde iletişim kopmuştur. 3 görüşmeci ise, sorulara çok ketum yanıt verdikleri hâlde, çalışmaya katkı sunabildikleri noktalar olduğu düşünüldüğünden çalışma dışı bırakılmamıştır. Dolayısıyla 40 kişi ile görüşme gerçekleştirilmiş olup ve bu kişilerin anlatıları ile değerlendirme yapılmıştır.

Mülakata başlamadan önce katılımcılarla gündelik hayat üzerine sohbet edilmiş, bu yolla katılımcıların kaygılarının azaltılması sağlanmıştır. Mülakatlara başlarken, öncelikle araştırmanın amacı, konusu gibi konularda katılımcılara bilgi verilmiştir. Katılımcılara, kendilerini huzursuz hissedebilecekleri sorular olursa bunları yanıtsız bırakabilecekleri veya istedikleri zaman görüşmeyi sonlandırabilecekleri önceden ifade edilmiş; görüşme esnasında kendilerini herhangi bir şeyle sınırlamadan, görüşlerini rahatça ifade edebilecekleri telkin edilmiştir.

Yine mülakat öncesinde katılımcılara, kişisel bilgilerinin herhangi bir yerde kullanılmayacağı, çalışmanın bilimsel amaç dışında başka bir amaçla yayınlanmayacağı, yayınlar esnasında gerçek isimler yerine müstear isimlendirmelerin yapılacağı, yasal açıdan problem oluşturabilecek bilgiler istenmeyeceği taahhüdünde bulunulmuştur. Görüşmelerin de katılımcılardan onam istenmiş sonrasında görüşme başlatılmıştır.

Mülakat için belirlenen sorular sırayla sorulmuş olup, katılımcıların kendilerini baskı altında hissetmeden cevap vermeleri sağlanmıştır. Görüşmeler sırasında, konuşma akışına göre ilave sorular sorulmuş, meseleye derin bir bakış açısı sağlamak amaçlanmıştır.⁴² Mülakat sorularına ek olarak sorulan yan sorularla katılımcının kendini açması, doğru bilgiyi yerinde ve zamanında vermesi hedeflenmiştir. Soruların açık ve net şekilde sorulmasına dikkat edilip katılımcının görüşme esnasında anlayamadığı sorularda daha detaylı ve farklı örnekler verilerek anlaşılmasına özen gösterilmiştir. Katılımcı konuşurken sözlerini bitirmesine dikkat edilmiştir. Zaman zaman katılımcıların yanlış anlamasından kaynaklı, soru dışında cevaplar verilmiş olsa da katılımcıya bunu fark ettirmeden gerekli yönlendirmelerle sorunun yeniden sorulmasına önem verilmiştir. Birkaç kez tekrar edilerek sorulan soruların hâlâ anlaşılmasında üzerine o sorular geçilerek görüşme sonunda tekrardan katılımcıya sorulmasına dikkat edilmiştir.

Görüşmelerin 40-60 dk olması tasarlanmıştır. Ancak 9 katılımcının görüşmesi 60 dk üzeri olmuş, 16 katılımcının görüşmesi ise 40 dk altında kalmıştır. Kısa veya uzun sürmesi istenilen veri doyumunun ulaşılmasına mâni olmamıştır. Görüşmelerin ses kayıtları katılımcıların izni ile alınmıştır. Katılımcılarla yapılan görüşmelerden alıntı yapılabilmesine

⁴² Yıldırım ve Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, s. 148-151.

ilişkin verilen izin belgeleri, ses kayıtları ve görüşme deşifreleri araştırmacı tarafından koruma altına alınmıştır.

Katılımcıların hepsi ile Türkçe görüşme yapılmıştır. Görüşmeler, Ağustos 2019 ile Eylül 2020 tarihleri arasında, farklı zaman dilimlerinde yapılmıştır. Görüşmelerin beş ayrı zaman diliminde gerçekleştirilmesi, verilerin elde edildikten sonra değerlendirilmesi, görüşmecinin deneyim kazanması ve araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliğini arttırması bakımından önem arz etmektedir.

Çalışmanın bir diğer saha çalışması olan gözlemi gerçekleştirmek gayesiyle araştırmacı, i'tikâf ibadetinin yapıldığı Ramazan ayında, vaktinin önemli bir kısmını camide mu'tekiflerle birlikte geçirmiştir. Sürecin doğrudan araştırmacı tarafından izlenmesine olanak sağlaması nedeniyle, katılımlı gözlem, veri toplama biçimlerinden biri olarak tercih edilmiştir. Gözlem vasıtası ile mu'tekiflerin algılarının ve ifadelerinin ötesine geçilmekte, bu da araştırmacıya daha geniş bir perspektif sağlamaktadır.

Bu çalışmanın saha araştırmalarından biri olan gözlem aşaması için büyük bir gayret sarf etmek gerekmiştir. Araştırmacı ilk olarak, gözlemi yapmak için en uygun şehri bulmak konusunda bir değerlendirme yapmış ve nihayetinde yaşadığı kent olan Mardin'i tercih etmiştir. Ardından bu amaçla neler yapılması gerektiğine dair bir araştırma sürecine girmiş ve DİB'e bağlı camilerde i'tikâf ibadetini gerçekleştirebileceği bilgisine ulaşmıştır. Bu aşamadan sonra Mardin Müftülüğü'ne başvuran araştırmacı, hem i'tikâf ibadetini gerçekleştirmek hem de gözlem yapmak amacıyla olduğunu beyan etmiştir. Müftülük, i'tikâf ibadeti için başvuran herkes için gerekli olan prosedürleri araştırmacıya da uygulamıştır. Başvuru dilekçesi ve kimlik bilgileri ibrazının ardından, güvenlik soruşturması tamamlanan araştırmacıya, i'tikâf ibadeti süresi başladığında ilgili camiye gidilebileceği bilgisi verilmiştir. (Bkz. EK6)

Araştırmacı, sürecin ilk günlerinde, diğer mu'tekiflere araştırmacı olduğu bilgisini sunmamıştır. İlerleyen günlerde bu durumu beyan etmiş, olumsuz bir tepki almamıştır. Gözlem süresince, mu'tekiflerin kendilerini denetlenen, gözlenen biri olarak görmemeleri için azami gayret sarf edilmiştir.

2.1.5. Verilerin Çözümlemesi

Bu çalışmada, kendileriyle görüşülen katılımcıların mülakat ses kayıtları alındıktan sonra kayıtlar metne çevrilmiştir. Metin oluştuktan sonra, ses kayıtları araştırmacı tarafından defalarca dinlenmiştir. Araştırmacı, sonrasında topladığı verilere daha da aşına olabilmek ve verilerin içine girebilmek için herhangi bir kodlama yapmadan önce, görüşmenin yazılı metnini tekrar okumuştur. Birden fazla dinleme ve okuma, araştırmacının temaları oluşturması için

gereklidir. Yine gözlem esnasında elde edilip kayıt altına alınan veriler, temaları oluştururken faydalanılan bir unsur olmuştur.

Deşifre edilen mülakat kayıtları 2020-2023 yılları içerisinde analiz edilmiş ve değerlendirmeleri yapılmıştır.

Çalışmadaki nitel verilerin analizinde, Kathy Charmaz'ın derinlemesine görüşmeler için önerdiği Yapılandırmacı Gömülü Teori deseni kullanılmıştır. Charmaz'a göre, kendi yaklaşımı Glaser'in pozitivist duruşu ile Strauss ve Corbin'in postmodern duruşu arasında yer almaktadır.⁴³ Bu çalışmada; yöntemin mekanik bir süreç olarak işlediği ve bazı durumlarda araştırma sürecinin merkezini işgal ettiği sistematik yaklaşım değil, yöntemin daha esnek ve bir yol gösterici olarak işe koşulduğu yapılandırmacı gömülü teori yaklaşımı kullanılmaktadır.

Yapılandırmacı gömülü teori hem araştırma, kodlama ve yazma sürecini tekniğe boğmadığı ve sahayı daha çok dinlemeye imkân sunduğu, hem de yaslandığı felsefi zeminin çalışma için daha anlamlı olması sebebiyle tercih edilmiştir. Creswell'e göre Charmaz, Strauss ve Corbin'in "sistematik" yaklaşımında olduğu gibi çalışmayı tek bir süreç veya çekirdek kategorinin kapsaması yerine; çeşitli yerel dünyaları, çoklu gerçekleri ve dünyaların, görüşlerin ve eylemlerin karmaşıklığını vurgulayan sosyal yapılandırmacı bir bakış açısını savunur. Ayrıca Charmaz, Strauss ve Corbin'in "sistematik" yaklaşımında olduğu gibi karmaşık terim veya jargonların, diyagramların, kavramsal haritaların ve sistematik yaklaşımların, kuram oluşturmadan uzaklaştırdığını ileri sürer.⁴⁴ Bu sebeplerle bu çalışmada Charmaz'ın "yapılandırmacı" yaklaşımı, sahaya girişten görüşmelere, veri analizinden teori üretimine kadar saha araştırmasının tüm aşamalarında bir rehber olarak kullanılmıştır.

*"Benim yaklaşımım açıkça herhangi bir teorik yorumun araştırılan dünyanın yorumlanabilen bir portresini sunduğunu farz eder, tam tamına bir resmini değil"*⁴⁵ diyen Charmaz'a göre, yapılandırmacı gömülü yaklaşım, "yorumlayıcı" epistemolojik geleneğin bir parçasıdır. Yapılandırmacı gömülü yaklaşımda, "teori oluşturma süreci belli tarihi, sosyal ve durumsal koşullar altında olur".⁴⁶ Yapılandırmacı yaklaşım, araştırmacının değerlerini, ideolojik duruşunu, ön yargılarını ve kültürel arka planını görmezden gelmez. Dolayısıyla araştırmacıyı araştırmada pasif ve etkileşime girmeyen bir figür olarak görmez. Yapılandırıcı

⁴³ Creswell, **Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research**, p. 429.

⁴⁴ Creswell, **Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni**, s. 87.

⁴⁵ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 40.

⁴⁶ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 333.

tasarım, fenomenolojik analiz ve öyküsel analiz ile iç içe geçmiş olduğu için daha esnek bir analiz sürecine sahip olması sebebiyle bu araştırmada tercih edilmiştir.

Sonuç olarak araştırmayı, araştırmacı yorumunun ve katılımcı görüşlerinin bir sentezi olarak inşa etmesi, araştırmacıyı nesnelci ve pasif bir konumdan kurtarması, araştırma sürecini sistematığe, tekniğe, diyagramlara ve kurallara hapsetmeyip daha esnek bir araştırma yaklaşımı sergilemesi, araştırmada bu yaklaşımın tercih edilmesinin önemli gerekçeleri olmuştur.

Gömülü teori araştırmasında veri toplama ve veri analizi süreçleri eşzamanlı yapılır. Yani ilk verilerin toplanmasıyla birlikte kodlama işlemi de başlar. Analiz süreci, verilerin organizasyonunu, veri tabanının ön okuma işleminden geçirilmesini, temaları kodlama ve organize etmeyi, veri sunumunu ve bunları yorumlamayı içermektedir⁴⁷. Analiz süreci içerisinde ön okumaların bitiminden sonra veriler gruplandırılır ve kısa bir bilgi notuyla etiketlenir.⁴⁸ Kodlama aşaması, gömülü teori yaklaşımının tümevarımcı mantığının önemli bir boyutudur. Kodlama, bu yaklaşımın tüm aşamalarında kullanılan ve verileri anlamlı kavramlar şeklinde organize etmeyi mümkün kılan süreçtir. Araştırmacı hâlihazırda mevcut olan bir teori ile işe başlamadığı için sahadan alınmış olan verileri kavram ve kategorilere ulaşabilmek için düzenler. Veriler ilk toplandığı andan itibaren analiz süreci de başlamış olur. Veri analizi sürecinde veriler satır satır kodlanır. Ardından elde edilen kodlardan, analiz süreci boyunca başvurulmuş sürekli karşılaştırmalı metot yoluyla uygun kategoriler oluşturulur.⁴⁹ Kısacası verilerden kodlar, kodlardan da kategoriler elde edilir ve bu sürecin her aşamasında sürekli karşılaştırmalı metot kullanılır. Sürekli karşılaştırmalı metot denilen durum, tümevarımsal süreçle verileri verilerle, verileri kodlarla, kodları kodlarla, kodları kategoriyle, kategoriye kavramlarla karşılaştırarak, art arda daha soyut kavramlar ve teoriler üretmeyi sağlayan bir analiz metodudur.⁵⁰

Charmaz'ın yapılandırmacı yaklaşımında kodlama sürecinin üç aşaması bulunmaktadır: Başlangıç, odaklı ve teorik. Bu sürecin ilk aşaması olan başlangıç kodlamasında ham veriler satır satır ya da olay olay kodlanır ve adlandırılır.⁵¹ Verilerle sürekli iç içe olunan bu aşamada, ilgili kodların bir araya geldiği, karşılaştırıldığı ve daha soyut düzeye yükseltildiği kategoriler

⁴⁷ Creswell, **Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni**, s. 179.

⁴⁸ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 168.

⁴⁹ Glaser ve Strauss, **The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research**, p. 101-115; Creswell, **Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni**, s. 196; Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**; Urquhart, **Nitel Araştırmalar İçin Temellendirilmiş Kuram Uygulama Rehberi**.

⁵⁰ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 474.

⁵¹ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 167-202.

açığa çıkar. Araştırmacı bu kodlama sürecinde her türlü yeni duruma, ihtimale açık ve hazır olmalıdır. Başlangıç aşamasında belli bir düzene kavuşturulan veriler, odaklı kodlama aşamasında analitik gücü yüksek, daha soyut ve teorik kategorilere yükseltilir.⁵²

Bu aşamada en önemli ve en sık karşılaşılan ilk kodlar gözden geçirilerek gruplandırılır, terki edir, böylece daha fazla ve yoğun bilginin analizi mümkün olur.⁵³ Bu süreçte daha kapsayıcı kavramların elde edilebilmesi için kodlar ince bir şekilde elenir ve daha rafine kodlar elde edilir. Yani fazlalıklar törpülenir.⁵⁴ Yüklerinden arındırılmış ilk kodlar arasında daha sivrilenler, çözümlemeye daha müsait olanlar seçilerek odaklı bir hâle dönüştürülür. Bu şekilde analizin ilk bölümleri elde edilmiş olur.⁵⁵ Son aşama olan teorik kodlamada, odaklı kodlama aşamasında elde edilen kod ve kategoriler ilişkilendirilir, karşılaştırılır ve teorik soyutlamalara dönüştürülür.⁵⁶ Araştırmanın tüm aşamalarında alınan memo (hatırlatıcı notlar) denilen teorik notlar sayesinde, bu dönüştürme işlemi gerçekleştirilir. Memolar; araştırma süresince her türlü veri, kod, kategorilerle ilgili düşüncelere dair detaylı bir şekilde yazılan teorik notlardır. Yazılan bu memolar vasıtasıyla hem geliştirilmesi gereken yeni düşüncelerin oluşmasına imkân sunulmakta hem de devasa boyutlardaki veri yığınının altında kalmaktan kaçınmak mümkün olmaktadır.⁵⁷ Yazılan memolar, ilk aşamadan beri elde edilen verileri ve kodları çözümlemeye ve teorik yorumlar yapmaya imkân sunar. Süreklilik arz eden memolar yazdıkça bazı kodların ön plana çıktığı ve teorik bir kategori hâlini aldığı görülmektedir.⁵⁸ Tüm aşamaların nihayetinde, birbiriyle alakası olan kodlar bütünleşmekte ve daha üst kategorilerin oluşması mümkün olmaktadır. Kategoriler arasında ilişkili olanlar da bütünleşerek temel kategorileri oluşturmaktadır. Böylelikle gömülü teoride elde edilen mevcut verilerin tamamı ince elenip rafine hâle getirilerek üst düzey soyut kategoriler ve kavramlar elde edilmiş olur.

Veri analizi sürecinde en önemli noktalardan biri, belirginleşen kod ya da kategoriler arasında bağlantı ve ilişki kurulmasının zorunluluğudur. Kod ve kategorilere ad vermek kadar aralarındaki bağlantıları ve ilişkileri belirlemek de önem arz etmektedir.⁵⁹ Bir terimin ortaya çıkması için verilerin analiz sürecinde oluşturulan kod ve kategoriler arasındaki bağlantılar ve mukayese süreci en önemli aşamayı teşkil etmektedir.

⁵² Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 205-214.

⁵³ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 203.

⁵⁴ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 207.

⁵⁵ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 211.

⁵⁶ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 218-225.

⁵⁷ Creswell., **Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research**, p. 438.

⁵⁸ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 235.

⁵⁹ Urquhart, **Nitel Araştırmalar İçin Temellendirilmiş Kuram Uygulama Rehberi**, s. 10.

Kodlar ve kategoriler, veriler arasında kendiliğinden çıkmaz. Araştırmacının değerlendirmeleri de bu süreci belirler. Bu nedenle kısmen de olsa kodlama ve etiketleme süreci sübjektif bir yön barındırmaktadır.⁶⁰ Kodlama sürecinde araştırmacının perspektifi, sosyal konumu ile kişisel ve profesyonel deneyimleri de etkili olmaktadır.⁶¹

Bu araştırma sürecinde de kodlama aşamaları, ilk görüşmelerden itibaren gömülü teorinin yapılandırmacı yaklaşımı referans alınıp esneklik ilkesi gözetilerek başlangıç, odaklı ve teorik kodlama aşamalarını takip etmek şeklinde gerçekleştirilmiştir. Kodlama sürecinin çok meşakkatli ve uzun bir süreye ihtiyaç duyan aşamalardan oluştuğunu belirtmek gerekir. Bunun bir avantajı, kodlama süreci bittikten sonra araştırma raporunun ya da tezin diğer araştırma yöntemlerine kıyasla daha kolay yazılabilesidir. Çünkü kodlama süreci boyunca sürekli olarak elde teorik notlar birikmektedir. Kodlama süreci, temellendirilmiş teorinin tüm aşamalarında kullanılan ve nihayetinde verileri daha soyut ve üst düzey kavramlar elde etmek için organize etmeyi sağlayan temel aşamalardandır. Kodlama sürecinin ilk aşamasında; tüm görüşmeler için çözümü yapılan verileri, başlangıç kodlamasıyla satır satır ya da paragraf paragraf kodlamak gerekmektedir. Kodlama sürecinin farklı aşamalarının özetlendiği Tablo7’de görüldüğü gibi, katılımcı görüşlerinden her cümle, satır ya da bütünlüklü parçaya bir kavram atfedilmektedir.

⁶⁰ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 174.

⁶¹ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 178.

Tablo 7 Verilerden Hareketle Başlangıç ve Odaklı Kodlama Örneği

Görüşme verilerinden örnek parçalar	Başlangıç kodları	Odaklı kod
“(…) yalnız başıma, daha iyi odaklanmak Cenab-ı Allah a yakın olmak adına girdim.” "İnsanın kendini bulabilmesi, kendini bulduğu yerde de Allah ile olabilmesi, zaten kendinde de Allah'ın var olduğunu bilmesi, bunun için de bir yalnızlık halinde vakit geçirebilmesi gerekiyor. İ'tikâf benim için çok istifadeli oluyor diyebilirim." "Bizim nafile namazlara, nafile oruçlara ihtiyacımız var. Allah ile baş başa kalmak, sakin kafayla olaylara çözüm üretmek için buna ihtiyaç vardır" “(…) daha da önemlisi kendini bulmak, kendindeki aradığım esmayı bulmak, kendimi yenilemek, özümdeki özümde dönmek aslında. " “On gün boyunca fani işlerden elini ayağını çekip ibadete odaklanma, tefekkür etmek, biraz şeye ara vermek, normal fani işlere ara vermek, frene basmak niyetim de vardı.”	Bir süreliğine camide yalnız kalarak Kurân okuyup, ibadet etmek Allah'la irtibatı derinleştirme, kendini bulma gayreti, yalnız vakit geçirme Hayatın akışı içerisinde bir süreliğine duraksama, kendini sigaya çekme, Allah'la baş başa kalmak Özüne dönmek, kendini tanımak İnziva ve tefekkür, yaşama anlam katacak bir maya ihtiyacı, hayatı yaşatlatma, hayatı anlama isteği	Tek Başınlık İstenci (Allah'a yaklaşmak/yakın olmak)?? Anlam Arayışı İstenci

Başlangıç kodlamasının ardından, elde edilen başlangıç kodları ve kavramlar karşılaştırılıp ilişkilendirilerek, bir üst kategori şeklinde soyutlanmaktadır. Diğer bir ifadeyle; katılımcı görüşlerinden elde edilen ilk kavramlar bir araya getirilmekte, ilişkilendirilmekte, karşılaştırılmakta ve buradan hareketle odaklı kodlar oluşturulmaktadır. Tablo8’de görüldüğü gibi elde edilen başlangıç kodları, odaklı kodlar şeklinde bir üst kavrama ulaşmayı sağlamaktadır.

Tablo 8 Kodlardan Kurama Ulaşma Süreci

Somut					Soyut
	KOD	ALT TEMA	TEMA	KATEGORİ	KURAM
	- Bir süreliğine camide yalnız kalarak ibadet etmek - Allah'la irtibatı derinleştirme - Kendini bulma gayreti - Yalnız vakit geçirme	Tek Başmalık İstenci			
	- Hayatın akışı içerisinde bir süreliğine duraksama - Kendini sigaya çekme - Allah'la baş başa kalmak - Özüne dönmek, - Kendini tanımak		Psiko- Sosyal Gerekçeler	İ' TİKÂFA GİRME NEDENLERİ	
	- Yaşama anlam katacak bir maya ihtiyacı - Hayatı yavaşlatma - İnziva ve tefekkür - Hayatı anlama isteği	Anlam Arayışı İstenci			

Odaklı kodlamadan sonraki aşama ise teorik kodlamadır. Teorik kodlama süreci, odaklı kodların daha soyut kavramların elde edilmesi için karşılaştırılması ve ana kategorilerle ilişkilendirilmesi aşamasıdır. Sonuç olarak; saha araştırması sırasında ve sonrasında da devam eden veri analizi süreci, ilk verilerden soyut kavramlar ortaya çıkarma aşamasına kadar araştırmaya kılavuzluk etmiştir. Öte yandan, bazısı saha araştırması sürecinde bazısı ise sonrasında, tartışmaların da yapıldığı detaylı teorik notlar tutulmuştur. Gömülü teori metodunun gereği olarak da yapılan görüşmelerinin metodolojik günlük ve teorik notlar şeklinde değerlendirilmesi önemli hususiyetlerden biridir. İlk kodların oluşturulmasından itibaren önem arz ettiği düşünülen bulguların tartışılmasına imkân sunan bu memolar, çalışmanın yürütülmesi ve yazımını da kolaylaştıracak bir işlevselliğe sahiptir.

2.1.6. Geçerlik ve Güvenirlik

İnsan davranışının değişkenlik ve süreklilik arzemesi hasebiyle herhangi bir sosyal olguyla ilgili gerçekleştirilen bir çalışmanın aynı şekilde tekrar edilebilirliğinin pek olası olmadığı düşünülmektedir.⁶² Yine de nitel çalışmalarda geçerlik ve güvenilirliği sağlayabilmek için birtakım önlemler bulunmaktadır. Nitel araştırmada geçerlik ve güvenilirlik kavramları yerine farklı kavramlar tercih edilmektedir. İç güvenilirlik yerine tutarlılık, dış güvenilirlik yerine

⁶² Yıldırım ve Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, s. 293.

teyit edilebilirlik; iç geçerlik yerine inandırıcılık ve dış geçerlik yerine aktarılabilirlik kavramları kullanılmaktadır.⁶³ Nitel çalışmalarda geçerlik ve güvenilirlik için yapılması gereken temel şey, araştırmanın temel aşamaları, araştırmacının araştırmadaki konumu ve yaklaşımı konusunda ayrıntılı bir bilgi verilmesidir.⁶⁴

İç ve Dış Geçerlik (İnandırıcılık ve Aktarılabilirlik)

İç geçerlik (inandırıcılık), elde edilen bulguların çalışılan olgunun kendisinde mündemiç bulunan çoklu gerçekliklerle ne oranda uyumlu olduğu, onları ne düzeyde doğru bir şekilde temsil ettiğiyle ilgili bir durumdur.⁶⁵ Araştırmanın iç geçerliliğini (inandırıcılık) sağlamak amacıyla kapsamlı bir literatür taraması yapılmış, konuya dair kavramsal bir çerçeve oluşturulmuştur. Veri toplama aracının geliştirilmesi bu kavramsal çerçeveye dayalı olarak gerçekleşmiş ve veri toplama aracının geliştirilme süreci yöntem bölümünde aktarılmıştır. Araştırmanın amacına en uygun veri toplama yönteminin belirlenmesi ve elde edilen verinin miktarı inanırılığı artırmaya yönelik faktörler olarak kabul edilmektedir.⁶⁶ Araştırmada görüşülen kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarını yönlendirmeden, kendini güvende hissedecek şekilde ifade etmesine imkân sunabilmesinden ötürü derinlemesine görüşme yöntemi kullanılmıştır. Bulgular 40 kişilik çalışma grubunun görüşme içeriklerinden oluşan 465 sayfalık ham veri üzerinden elde edilmiştir. Mezkûr niceliğin inanırılığı sağlamada etkili olduğu düşünülmektedir. Çalışma grubunun seçimi, çalışma grubunun sosyo demografik verileri, veri toplama sürecinin nasıl, nerede, ne zaman gerçekleştirildiği, veri analiz süreçleri yöntem bölümünde detaylı olarak açıklanmıştır. Ayrıca bulguların kendi içinde ve literatürle tutarlığı da analiz, yorum, değerlendirme ve sonuç bölümlerinde ele alınmıştır.

Dış geçerlik (aktarılabilirlik) yorumlanan bulgulara dair sonuçların farklı bir bağlama ne oranda uyarlanıp uygulanabilirliğine ilişkin durumudur.⁶⁷ Nitel bir çalışmada dış geçerliği (aktarılabilirliği) ortaya koyabilmek için katılımcıların hissiyatını ve fikirlerini imleyen alıntılara yer verilmesi, mezkûr alıntılarının detaylı bir şekilde betimlenmesi ve amaçsal örneklemden faydalanılması gerekmektedir.⁶⁸ Her ne kadar dış geçerliğin (aktarılabilirlik) sağlanabilmesi nitel araştırmaların zayıf yönlerinden birisi olsa da; bu zaafiyetin giderilebilmesi

⁶³ Yvonna S. Lincoln, Egon Guba, **Naturalistic Inquiry**, Sage Publications Inc, London, 1985, p. 43.; Yıldırım ve Şimşek, **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**, s. 298.

⁶⁴ Yıldırım ve Şimşek, **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**, s. 91-92.

⁶⁵ Andrew. K. Shenton, "Strategies for Ensuring Trustworthiness in Qualitative Research Projects", **Education for Information**, 22(2), 2004, p. 64

⁶⁶ Seggie ve Bayyurt, **Nitel Araştırma: Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları**, s. 259.

⁶⁷ Shenton, **Education for information**, p. 64

⁶⁸ Yvonna S. Lincoln, Egon Guba, **Naturalistic Inquiry**, Sage Publications Inc, London, 1985, p. 40.

için araştırmacının okuyucuyu araştırmanın tüm aşamaları hakkında detaylıca bilgilendirmesi bu durumu ortadan kaldıracak niteliktedir. Bu araştırmada görüşmelere ilişkin süreçler detaylı olarak aktarılmıştır. Amaçlı örnekleme kullanılması, kullanılan ölçütlerin belirtilmesi, çalışma grubunda genellemeye izin verecek şekilde çeşitlenmesi de dış geçerliği sağlamada önemlidir. Bu araştırmada çalışma grubunun seçiminde yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek vb. çeşitlendirmelere imkân sağlanmıştır. Bulgulara nasıl ulaşıldığını göstermek için katılımcıların ifadeleri doğrudan alıntı şeklinde verilmiştir. Aktarılan bölümün uzun olduğu durumlarda içerikteki kodu en iyi yansıtan ifadelerle yetinilmiştir. Aktarıma alınmayan cümleler için üç nokta (...) kullanılmış, böylece aktarılan ifadesinin öncesi, sonrası veya içerisinde aktarımda yer verilmeyen kısımlar olduğu belirtilmiştir. Ayrıca aktarılan alıntının hangi katılımcı tarafından ifade edildiği, katılımcının özellikleri gizlilik ilkesi çerçevesinde kişiye ait kodlar üzerinden verilmiştir. Kişilere ait kodlamalar yöntem bölümünde aktarılmıştır. (Bkz. Tablo 6)

İç ve Dış Güvenirlik (Tutarlılık ve Teyit Edilebilirlik)

İç güvenirlik (tutarlılık), aynı ya da benzer şartlar ve katılımcılar muhafaza edilerek yenilenmesi hâlinde, araştırmanın sonuçlarının farklılaşmayacağına dair bir yanıt arama durumudur.⁶⁹ Çalışmanın tutarlılığı için, denetim⁷⁰ mekanizması kullanılmıştır. Bu bağlamda tez izleme jürisinde bulunan öğretim üyeleri araştırmanın problemine, teorik çerçevesine, desenine ve metodolojisine ilişkin denetim sağlarken, Psikoloji ve Din Psikolojisi alanında uzman iki akademisyen ise elde edilen bulguların analizi ve analizin nihayetinde elde edilen temaların ve kategorilerin denetiminde katkıda bulunmuşlardır. Bu uzman denetimcilerden alınan dönüt çerçevesinde hem teorik çerçeve, hem yöntem hem de oluşturulan temalar ve kategoriler tekrar değerlendirmeye tâbi tutulmuştur.

Dış güvenirlik (teyit edilebilirlik) ise, olguya dair bulgu ve yorumların, araştırmacının nitelik ve tercihindan ziyade katılımcıların tecrübe ve fikirlerinden çıkarsanması durumudur.⁷¹ Dış güvenirliliği (teyit edilebilirliği) sağlamanın önemli koşullarından birisi araştırmacının kendi pozisyonunu, algılarını açık hale getirerek araştırmacının rolünü ortaya koymasısıdır. Bu nedenle araştırmacının rolü de çalışma içerisinde ele alınmıştır. Çalışma grubunun diğer araştırma örneklemelerinde dikkate alınabilmesi için, açık bir şekilde tanımlanması da alınan önlemlerden birisidir. Bu araştırmada çalışma grubunun cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslekleri açık bir biçimde aktarılmıştır. Bireylerin farklı sosyal ortamlarda farklı tepkiler gösterebileceği

⁶⁹ Shenton, **Education for information**, p. 64

⁷⁰ Lincoln ve Guba, **Naturalistic Inquiry**, p. 243.

⁷¹ Shenton, **Education for information**, p. 64

kabülünden hareketle, görüşmelerin yapıldığı biçimler ve mekânlar da anlatılmıştır. Dış güvenilirliği (teyit edilebilirliği) sağlamak için görüşme dökümleri, veriler, saha notları, kodlama içerikleri hem dijital olarak hem de fiziksel olarak arşivlenmiştir.

Kodlamalarda bilgisayar destekli programlardan (MAXQDA) yararlanma yoluna gidilerek, araştırmacının olası hata payı azaltılmaya çalışılarak geçerlik ve güvenilirlik arttırılmaya çalışılmıştır.⁷² Bir program kullanma tercihi çok yoğun bir veri seti ile çalışmaya zemin hazırlamakta, şeffaflığı arttırarak elde edilen bulguların genellenebilir olmasına imkân tanımaktadır. Bu çalışmada da mezkûr tercihle analiz yapılması geçerlik ve güvenilirliği sağlayan bir unsurdur.

2.1.7. Araştırmacının Rolü

Araştırmacı yapılandırmacı gömülü teori yaklaşımının bir zorunluluğu olarak, araştırma olgusu/fenomeni ve süreciyle ilgili yansıtıcı (refleksif) bir tutum takınmalıdır. Nitel araştırmacıların çalışma yaparken kendilerini ne şekilde konumlandıkları farkında olmaları gerekmektedir. Creswell'in yansıtıcılık (refleksivite) olarak isimlendirdiği bu tutum, araştırmacı tarafından nitel bir çalışma sürecine dâhil edilen ön yargıların, değerlerin ve deneyimlerin farkında olunması üzerine kuruludur.⁷³

Creswell, çalışmayı yapacak olan kişinin hem beşerî-sosyal tecrübelerini hem de bu tecrübelerin olguya dair bakış açısına nasıl bir etkisi olduğunu ortaya koymasını gerektiğini belirtmektedir.⁷⁴ Her kişinin olgular karşısındaki tutumu ister istemez yaşadığı toplumun ve kültürün etkilerini yansıtmaktadır.⁷⁵ Çalışmayı yapacak kişi için de bu durum geçerlidir. Araştırmacı çalışmaya başlarken, herhangi bir teorik düşünceden ve ön yargılardan uzak olamamaktadır. Her türlü bakış açısı, araştırmacının kendi zihninde bulunan teorik düşüncelerden etkilenmiş durumdadır. Bütünüyle boş bir levha olarak herhangi bir araştırmaya başlamak pek olası değildir.⁷⁶ Ne araştırmacı ne de çalışılan, gözlenen kişilerin dünyada herhangi bir deneyimleri olmadan olay yerine gelmeleri olanaksızdır.⁷⁷ Bu nedenle, çalışmayı yapacak kişilerin tamamıyla kabullerinden/varsayımlarından arınmış bir şekilde değil de açık

⁷² Seggie ve Bayyurt, **Nitel Araştırma: Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları**, s. 361.

⁷³ Creswell, **Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni**, s. 216.

⁷⁴ Creswell, **Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni**, s. 216.

⁷⁵ Brian Fay, **Çağdaş Sosyal Bilimler Felsefesi: Çokkültürlü Bir Yaklaşım**, Çev: İsmail Türkmen, Ayrıntı Yay., İstanbul, 2012, s. 24.

⁷⁶ Derek Layder, **Sosyolojik Araştırma Pratiği: Teori ve Sosyal Araştırmanın İlişkilendirilmesi**, Çev: Serdar Ünal, Heretik Yay., Ankara, 2013, s. 101.

⁷⁷ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 54.

fikirlilikle çalışacakları olguya yaklaşımları gerekmektedir.⁷⁸ Sosyal bilim araştırması yaparken yansıtıcı (refleksif) bir tutuma sahip olmak önemli bir husustur. Brian Fay'e göre sosyal bilimciler, *"kendilerinin, kim ve ne olduklarının, toplumsal analize ne getirdiklerinin, üzerinde çalıştıkları insanlar tarafından nasıl görüldüklerinin, varlıklarının bu insanlarda hangi davranışlara (özbilinçlenme dâhil) yol açtığı ve dolayısıyla da belli duygu, ilişki ya da etkinlik biçimlerini değiştirdiklerinin, artırdıklarının ya da azalttıklarının farkında olmalıdır."*⁷⁹

Gömülü teori araştırmasında dikkat edilmesi gereken hususlardan biri, araştırma sürecinde değer yargılarına sahip olunduğunun bilincinde olmaktır. Burada mühim olan bir değer yargısına sahip olmak değil, onun farkında olmaktır.⁸⁰ Çünkü araştırmacının yaklaşımı ve düşüncesi, araştırmacıyı var eden beşerî-toplumsal-tarihsel şartların etkisiyle şekillenir. *"Araştırma ürün ve süreçlerini biz yapılandırırız; fakat bu yapılandırmalar, önceden var olan yapısal durumlar altında meydana gelir, ortaya çıkar ve araştırmacının bakış açısından, ayrıcalıklarından, duruşundan, etkileşim ve coğrafi konumundan etkilenir."*⁸¹ Buradan hareketle; sadece veri ve objektif analizlerin teoriyi oluşturacağı kanısı tek başına yeterli olmamaktadır. Araştırmacılar da araştırdıkları olgunun, eriştikleri verilerin ve gerçekleştirdikleri analizin önemli bir nüvesidir. *"Gömülü teorilerimizi geçmiş ve şimdiki katılımlarımızdan, insanlarla, perspektiflerle ve araştırma uygulamaları ile iletişimimizle yapılandırırız"*⁸²

İ'tikâf ibadetini psiko-sosyal ve dinî-manevî açıdan derinlikli olarak tetkik etmeyi amaçlayan bu çalışma, olumlu ya da olumsuz herhangi bir değer yüklemeden anlama ve anlamlandırma çabası gütmektedir. Uzun yıllar toplumun oldukça sınırlı bir kesimi tarafından gerçekleştirilen tek başınalık içeren bu ibadet deneyiminin, son on yıllık süreçte DİB'in hem camileri uygun hâle getirme hem de bu ibadete ilgiyi arttırma gayretleriyle yaygınlık kazanması, bizi bu çalışmayı yapmaya yöneltmiştir. Dindar bir toplumun uzun süre yapamadığı ya da yapmaktan uzak durduğu tek başınalık içeren bu deneyimi çalışmak, muhataplara aktarıldığı vakit genelde olumlu bir karşılık bulmuştur. Konuşulan kişiler, bu ibadetin duyurulmasının bile mutluluk verici olduğunu dile getirmiştir. Ancak değer yüklü bu yaklaşım, yargı barındırdığı için çalışmayı yapmaya sevk eden ana motivasyonlardan biri olmamıştır. Bu

⁷⁸ Urquhart, **Nitel Araştırmalar İçin Temellendirilmiş Kuram Uygulama Rehberi**, s. 12.

⁷⁹ Fay, **Çağdaş Sosyal Bilimler Felsefesi: Çokkültürlü Bir Yaklaşım**, s. 301.

⁸⁰ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 225.

⁸¹ Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 336.

⁸² Charmaz, **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, s. 40.

çalışmayı yapmaktaki niyet, sözkonusu tek başınalık deneyiminin hangi gerekçelerle yapıldığını, ne anlamlar yüklendiğini, dinî manevî ve psiko-sosyal etkilerinin ne olduğunu kişisel aktarımlar üzerinden anlamak ve açıklayabilmektir. Elbette bu konu yerine başka bir konu tercih edilecek olsaydı da bir değerden azade şekilde seçilemeyecekti. Dolayısıyla konuya yönelmede dindar bir kişi olarak bu eylemselliğin yaşandığı toplumda bulunmak ve mezkûr deneyim sürecini anlamada bilimsel sorumluluk hissetmek de muhakkak etkili olmuştur.

Bu etkenlerin araştırma konusunun çalışılmaya uygun bulunmasında, araştırmaya yaklaşımda ve yorumlamada etkileri söz konusudur. Aktarılan bu sebepler ışığında, araştırmanın birçok kısmına dünya görüşlerinin, ilgilerin ve yaşamsal koşulların da yansımaları olasıdır.

Bilimsel çalışmalarda, herhangi bir olguyu araştırmaya değer bulmak ya da o olguyu yaşayan insanların düşüncelerini ve yaşantılarını kavrayabilmek için onlarla aynı hissiyatı paylaşmak zorunluluğu yoktur. Ancak bu çalışmada, katılımcıların dünya görüşüne ve kültürel kodlarına yakın olmanın araştırmacıya kolaylık sağladığı söylenebilir. Ortak bir dinî kimliğin olmasının, katılımcılar ve araştırmacı arasında güven oluşturduğu görülmektedir. Bu nedenle görüşme talebi iletilenlerin büyük bir kısmı kabul etmekte herhangi bir sakınca görmemişlerdir. Dolayısıyla ortak dinî kimliği olmayan bir araştırmacının bu çalışmayı yürütmesi mümkün olmayabilirdi. Her ne kadar yansıtıcı bir tutum takınılsa da ortak dinî kimliğe sahip olmanın bazı yönlerden olguya/fenomene dışarıdan bakmayı engelleyen etkileri de olasıdır. Bu durum da tartışılmaya ve eleştirilmeye açıktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE TARTIŞMA

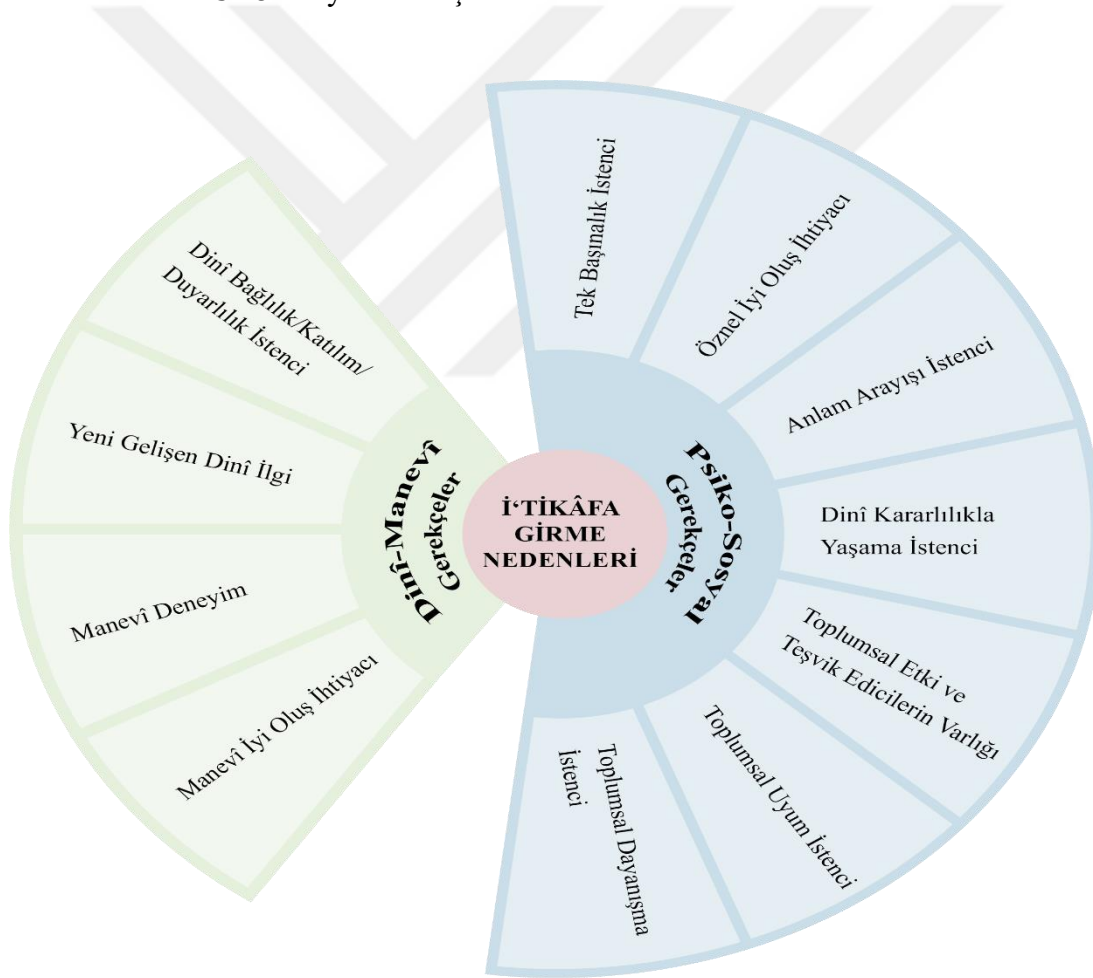


3.1. İ‘TİKÂF ÖNCESİ

3.1.1. İ‘tikâfa Girme Nedenleri

Mu‘tekiflerin i‘tikâfla tanışma ve i‘tikâfî gerçekteştime nedenleri ile i‘tikâfa dâhil olma süreçlerini etraflıca ortaya koyabilmek maksadıyla “Neden i‘tikâfa girdiniz?” ve “İ‘tikâfa girme fikrini oluşturma konusunda size etki eden şeyler ya da durumlar oldu mu?” soruları yöneltmiştir. Bu sorulara verilen cevaplar üzerinden kodlama işlemi yapılarak kodların benzerlik ve nitelikleri göz önüne alınarak temalara ulaşılmış ve mezkûr temaların hepsi “İ‘tikâfa Girme Nedenleri” kategorisi adı altında birleştirilmiştir. Alt temalar şu şekildedir:

- Dinî-Manevî Gerekçeler
- Psiko-Sosyal Gerekçeler



Şekil 1 İ‘tikâfa Girme Nedenleri: Psiko-Sosyal ve Dinî/Manevî Gerekçeler

Katılımcıların i‘tikâfla tanışma ve i‘tikâfî gerçekteştime süreci içerisinde en çok etkili olan dinî nedenler; dine yönelik bağlılıkları, dinî hassasiyetleri ile dine yeni ilgi gösterme

durumlarının varlığı ve bütün bunlara bağlı olarak dinî uygulamaları yerine getirerek dinî katılım sergilemek istemeleridir. Manevî nedenler ise, manevî olarak iyi olma ihtiyaçları ve manevî bir deneyim yaşama istençleridir. Psiko-sosyal nedenler ise; insanın tek başına, öznel iyi oluş, anlam arayışı ihtiyacı, dini içtenlikle yaşama iradesi, teşvik edicilerin varlığı nedeniyle sosyal etkilenme, toplumsal rollere uyum ve dayanışma istençleridir.

3.1.1.1. Dinî-Manevî Gerekçeler

Birçok kimse için dinî motivasyon, onların bağlılık, katılım, duyarlılık, manevî iyi oluş gibi durumları deneyimlemeleri hususunda istek ve ihtiyaçlarına tesir eden temel bir öğedir. Dinin ve maneviyatın insanın deneyimleri, tutumları, duyguları, düşünceleri ve davranışları üzerinde birçok etkisi vardır. İ'tikâf ibadetini gerçekleştiren kişileri de bu deneyime yönelten hem dinî hem de manevî motivasyonlar mevcuttur. Motivasyon, kişinin kendi iç ve dış imkânlarını, gücünün bir bölümünü ya da tamamını doğru, yararlı veya boş diye belirlediği bir amaca seferber etme durumu ya da bunu yaşadığı tüm süreç olarak tanımlanabilir.¹ Psikolojik bir kavram olarak; kişiyi amaçlı bir davranışa yönlendirerek, kişide bu davranışın düzenliliğini ve sürekliliğini sağlayan, dâhili ve harici etmenlerle davranışın işleyişini temin eden mekanizma şeklinde değerlendirilen motivasyon,² dinî boyutuyla ise kişiyi dinsel bir amaca matuf olarak harekete geçiren unsurlar olarak tarif edilebilir.

Dinler ve inançlar da kişiye verdiği güç, anlam, istek, içsel ve dışsal ödül ve cezalar, hedeflerle insanı motive eden faktörlere girmektedir.³ İnanç ve kanaatler, belli bir mevzuda duyguları, düşünceleri, motivasyonu ve davranışları tanzim etmek suretiyle şahsiyetin ana unsurları konumundadır.⁴ Birtakım duyguların, ihtiyaçların ve arzuların tatmin edilme biçimi kişinin değerler dünyasına göre şekillenir. Kısacası; davranışlar, kişinin iç dünyasının dışa yansıyan uzantıları olarak ele alındığında, inançların; bilhassa da dinî kabullerin davranışları etkilemesi ve yönlendirmesi kaçınılmazdır.⁵

Dinin tüm insanların yaşamlarında her zaman güçlü tesirleri olmuştur. Dini, ilahî varlık, insanüstü kudret, inançlar, ibadetler gibi niteliklerle izah eden⁶ ve Yaratıcı/kutsal/aşkın olana

¹ D. Mehmed Doğan, **Büyük Türkçe Sözlük**, İz Yay., 1996, s. 782.; <http://www.lugatim.com/s/motivasyon> (13.11.2022).

² Göcen, **Kavram Atlası Din Psikoloji I**, s. 129.; Muhammed Kızılgeçit, **Din Psikolojisinin 100'ü**, Otto Yay., Ankara, 2017, s. 121.

³ Göcen, **Kavram Atlası Din Psikoloji I**, s. 129.

⁴ David Krech, Richard S. Crutchfield, **Sosyal Psikoloji**, Çev. Erol Güngör, Ötüken Neşr., İstanbul, 1980, s. 178.

⁵ Habil Şentürk, "Dini İnançın Psikolojisi", **SDÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 4 (2), 1997, s. 94.

⁶ Argyle ve Beit-Hallahmi'den akt. Yapıcı, **Ruh Sağlığı ve Din**, s. 9.

az veya çok bilinçli bağıllık olarak kabul eden⁷ tanımlar, genellikle özsel bir karakter arz etmektedir.⁸ Bu tanımlar, i'tikâf ibadetini gerçekleştiren kişilerin bu deneyime neden iştirak ettiklerini anlatır keyfiyettir. Bahse konu olan dinî sistemin talep ettiği ilahî güce olan teslimiyetlerini, ibadet ve özel deneyimlerle ortaya koyma güdüsü, tek başınalık deneyimi içeren i'tikâf ibadetini gerçekleştirmelerine olanak tanımaktadır. Aynı zamanda bu bağıllık ve teslimiyet, kişinin şahsiyetinde tecrübeler, inançlar ve düşünceler şeklinde ortaya çıkar ve kişiyi i'tikâf deneyiminde olduğu gibi ibadetler, ahlakî davranışlar ve diğer eylemler konusunda motive eder.

İşlevsel tanımlarda ise din, birey ve topluma olan etkileri üzerinden ele alınır.⁹ Kutsal ya da aşkın bir varlığa bağıllıktan ziyâde, toplumsal düzeni sağlayan, kaosu engelleyen bir araç olarak görülen din,¹⁰ bu tanımlara göre; insanların yaşamın bir gün sona ereceğini idrak etmesi hasebiyle karşılaştığı problemleri çözüme kavuşturmak için yapıp ettikleri¹¹ ve bir grubun üyelerince mutabık kalınarak paylaşılan, kendilerini adayabilecekleri gayeler sunan davranış ve düşünce paradigmasıdır.¹² İşlevselci din tanımlarında başat bir şekilde belirginleşen varoluşun ve hayatın anlamını keşfetmeye dair sorgulamalar, i'tikâf deneyimini gerçekleştiren kişilerin de hedefledikleri davranış ve düşünce örüntüleri arasında ortaya çıkmakta ve tek başınalık deneyimini gerçekleştirebilmeleri hususunda onları güdülemektedir.

Dine dair özsel ve işlevsel yaklaşımlar i'tikâf deneyimi bağlamında ortak bir perspektifte ele alındığında; mu'tekiflerin doğaüstü kutsal ve aşkın bir gerçeklikle ünsiyet kurabilmenin yanı sıra, dinî bir kimlik ve kişilik kazanarak, psiko-sosyal uyumlarına olumlu yönde etki edecek eylemleri gerçekleştirdiği gözlemlenmektedir. Mutlak hakikate kavuşup bağlanma istek ve ihtiyacı, kişilik ve kimlik kazanma iradesi ile uyum sağlama becerilerini etkileyeceğine dair kabuller, insanları i'tikâfa yönlendiren motivasyonları oluşturmaktadır.

Dindarlık; insanın Yüce Yaratıcı'ya bağıllığını yansıtan, onun iç âleminde çeşitli düzeylerde etki sahibi olan gelişimsel bir kavram olarak değerlendirilmektedir. İnsanda mündemiç (içkin) olan bağıllık veya sorumluluk duygusu, şahsiyetinin tüm veçhelerinde temâyüz ederek, deneyimleri, inançları ve düşünceleri üzerinde belirgin bir şekilde tezahür eder. Bu perspektif, dinin yükümlülüklerini gerçekleştirme ve ahlâki eylemler sergileme

⁷ Kalevi Tamminen, **Religious Development in Childhood and Youth: An Empirical Study**, Suomalainen Tiedeakatemia, Helsinki, 1991, p. 28.

⁸ Asım Yapıcı, **Ruh Sağlığı ve Din**, Karahan Kitabevi, Adana, 2007, s. 8-9.

⁹ Yapıcı, **Ruh Sağlığı ve Din**, s. 11.

¹⁰ Abdurrahman Kurt, **Din Sosyolojisi**, Dora Yay., Bursa, 2011, s. 35-39.

¹¹ Batson ve Ventis'ten akt. Yapıcı, **Ruh Sağlığı ve Din**, s. 15.

¹² Erich Fromm, **Psikanaliz ve Din**, Çev.: Elif Erten, Say Yay., İstanbul, 2019, s. 41.

örüntülerini içeren i'tikâf gibi deneyimler için kişiyi motive eder.¹³ Bir kişinin dindarlığı, dinin o kişinin yaşamında merkezi bir rol oynayarak yaşamına yön tayin etmesi anlamını da barındırmaktadır. Din, insanın yaşamına mana ve derinlik katarak onu mutlu edecek bilişsel alt yapıyı meydana getirebilir. Bu manada, bir yaşantı biçimi olarak i'tikâf ibadeti de kişiyi mesud edecek bir zihinsel süreci barındırmakta ve kişinin yaşamına anlam katabilmektedir. Bu durumun farkında olmak kişileri i'tikâfa yönelten motivasyonlar arasındadır. İ'tikâf ibadeti, aynı zamanda kişinin dindarlığını bilhassa kendisine gösterebilmesi açısından da önemli bir motivasyon kaynağıdır.

Maneviyat, sözlükte “*maddî olmayan, içsel olan, kişinin iç dünyasıyla ilgili olan şeyler*”¹⁴ olarak tanımlanmaktadır. Bir kavram olarak tanımlanıp ortaya konulmasa da yaşayış bakımından insanoğlunun deneyimlerinin ana öğelerinden biri olan maneviyat, yaşamın her merhalesinde; ahlak, düşünce derinliği, bağlılık, ilham, fedakârlık ve arzular gibi birçok durumun hem etkileyeni (fâili) hem de etkileneni olarak işlev görür.¹⁵ İnsanın fiziksel ihtiyaçlarının yanı sıra, bağlanma, inanma, güvenme, dürüstlük, korunma ve iyilik gibi ihmal edilemeyecek nitelikte olan manevî ihtiyaçları da bulunmaktadır. Zira bu ihtiyaçlar insanı, umuda, sevgiye ve kutsal varlığa eriştirebilecek mahiyettedir.¹⁶

Dindarlık ile maneviyat bazen yakın anlamda kullanılıyor olsa da aralarında farklılıklar söz konusudur. Gerçekleştirilen çalışmalarda din(darlık) olgusu değerlendirilirken; ibadetler, öznel ve nesnel davranışlar, dışa yönelik tutumlar, grup eşliğinde düzenlenen faaliyetler ve bu etkinliklere dâhil olma, eylemlerin tespit edilmiş ilkeler çerçevesinde yönlendirilmesi gibi durumlar düşünülmektedir. Maneviyat kelimesi ise içsellik, özel yaşantılar, dinî tecrübeler ve Allah ile doğrudan/vasitasız ilişki kurmayı anımsatmaktadır.¹⁷ Bu minvalde; mu'tekifler üzerinden bakıldığında, ibadetlerin gerçekleştirilmesi, camiye gitme, dua etme ve dine önem verme gibi kutsalın dışta yaşanması, “dindarlık” olarak kabul edilebilir. Mu'tekiflerin “kutsal” a duygusal, içsel ve kişisel bağlılığını ifade eden duygu ve düşünceler ise “maneviyat” olarak ele alınabilir.¹⁸ Mu'tekiflerin İslam dini geleneği içerisinde i'tikâf deneyimini gerçekleştirmeleri

¹³ Raymond F. Paloutzian, **Invitation to the Psychology of Religion**, Allyn and Bacon Company, Needham Heights, Massachusetts USA, 1996, p. 12.

¹⁴ **TDK Türkçe Sözlüğü**, Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1998, C. II, s. 1500.

¹⁵ Brian Zinnbauer, Kenneth I. Pargament, “Dindarlık ve Maneviyat” Çev. Sevdener Düzgüner, **Din ve Maneviyat Psikolojisi**, Çev. Ed. İhsan Çapcıoğlu, Ali Ayten, Phoenix Yay, Ankara, 2013, s. 61.

¹⁶ Öznur Özdoğan, “Hastalıklara Manevi-Psikolojik Yaklaşım”, **IV. Din Şurası Tebliğ ve Müzakereleri**, C. 2, 2009, s. 366.

¹⁷ C. Hyman, P. J. Handal, “Definitions and Evaluation of Religion and Spirituality Items by Religious Professionals: A Pilot Study”, **Journal of Religion and Health**, 45(2), 2006, p. 271, 273.

¹⁸ Peter C. Hill, Kenneth I. Pargament, “Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research”, **American Psychologist**, 58(1), 2003, p. 64.

dindarlıklarını imlerken, gözleme dayanmayan ancak kendi anlatımları ile tespit edilen öznel ve özel yaşantıları ise manevî yönlerini ortaya koymaktadır.

İ'tikâf deneyimini gerçekleştiren kişilerin İslam'ın düşünsel, davranışsal ve duygusal yönlendirmelerinin etkisiyle motive oldukları görülmektedir. Dinî açıdan tatmin yaşama isteği, dinî hayatla olan bağını güçlendirmek için ibadet etme arzusu ve Allah ile ilişkisini kavi kılama hissiyatı kişiyi i'tikâfa yönlendiren motivasyonlardır. Katılımcıların i'tikâfa girme sürecinde en çok etkili olan dinî güdüler; dinî bağlılık ve katılım ihtiyacı, dine yeni ilgi duyma deneyiminin getirdiği motivasyonlar ile dinî duyarlılık ve hassasiyet barındıran etmenlerdir. İ'tikâf deneyimini gerçekleştirmek hususunda manevî itkilerin olduğu da aşıkardır. Mu'tekiflerin i'tikâfa girme sürecinde en çok etkili olan manevî motivasyonlar ise manevî açıdan iyi oluşa katkı sunacağı düşünülen deneyim ihtiyacı ve manevî tecrübe deneyimi yaşamak arzusudur.

Katılımcıları tek başınalık içeren i'tikâf deneyimine yönelten duygu, düşünce ve davranışları anlamak için bazı sorular sorulmuş ve alınan yanıtlar üzerinden “İ'tikâfa Girme Nedenleri” kategorisinin ilk teması olarak “Dinî-Manevî Nedenler” belirlenmiştir. Belirlenen bu temanın da “Dinî Motivasyonlar” ve “Manevî Motivasyonlar” olmak üzere iki alt teması oluşturulmuştur.

3.1.1.1.1. Dinî Bağlılık ve Katılım İstenci

Dinî bağlılık, “bir kişinin dinî değerlerine, inançlarına ve pratiklerine bağlı kalma düzeyi ve bunları günlük yaşamda kullanma derecesi”¹⁹ olarak tanımlanmakta ve bir anlamda dindarlık ya da dinî kimlik olarak da kabul edilmektedir.²⁰ Dindar kişilerin hem dinî kimliğini ön planda tutup hem de muhafaza etmek motivasyonu, inanç sisteminin pratiklerinden biri olan i'tikâf ibadetini gerçekleştirdikleri görülmektedir. Bazı dindarların sözkonusu deneyime daha sıklıkla ve aktif olarak dahil olma motivasyonları söz konusudur. Kişinin, dinî ritüellere, ayinlere, toplantı ve aktivitelere aktif olarak katılması şeklinde tanımlanan bu duruma dinî katılım denilmektedir ve dinî pratiklerle daha fazla meşgul olmayı imleyen bir yönü vardır. Dinî katılımı kişiler, i'tikâf gibi farklı ve yaygın olarak uygulanmayan bazı dinî pratikleri de gerçekleştirmekte ve yaşam tarzlarını din ile uyumla hale getirmektedir. Dinî katılımı kişinin anlam sisteminin ve sosyal ilişkilerinin doğrudan etkisi de söz konusu olmaktadır.²¹

¹⁹ E. L. Worthington Jr., N. G. Wade, T. L. Hight, J. S. Ripley, M. E. McCullough, J. W. Berry, M. Schmitt, J. M. Berty, K. H. Bursley, L. O'Connor, “The Religious Commitment Inventory-10: Development, Refinement, and Validation of a Brief Scale for Research and Counseling”, *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 2003, p. 85.

²⁰ Kenan Sevinç, *Kavram Atlası Din Psikoloji II*, Ankara, Ankara, Gazi Kitabevi, 2020, s. 30.

²¹ Sevinç, *Kavram Atlası Din Psikoloji II*, s. 34.

Katılımcıların hemen hepsi i'tikâfa girme sebeplerini sıralarken dinî bağlılık ve katılım emaresi olarak ilk sırada; bu ibadetin sünnet oluşunu sayarak, hadislerin kendilerini i'tikâfa teşvik ettiğini ifade etmektedir. K26E'nin *“Özellikle Peygamber efendimizin - Ramazan ayında- çok önemli sünneti olduğu için o heyecanı yaşamak üzere girdim.”* ve K5E'nin *“Peygamber efendimizin (a.s.v) kuvvetli sünnetlerinden. İlk amacımız o.”* ifadelerinde net bir şekilde belirttikleri gibi Peygamber'in deneyimine iştirak etmek, insanın duygularını harekete geçiren bir itki olmaktadır. K31E'nin *“Ana gaye, biz Peygamber efendimizin ümmetinden olduğumuz için hadislerde teşviki var ‘Ramazan’ın son yedisi i'tikâfa girin’ diye. Sünneti tahkik edeyim diye gireyim dedim.”* ifadelerinde ise, hadislerin katılımcılar üzerindeki etkisi bariz bir şekilde görülmektedir. Buna ilave olarak, K1E'nin *“Sünnet olduğu için. Peygamber aleyhisselamın, Medine’de hiç terk etmediği sünnet olduğunu duyduğumuz için. Dedik ki; madem bu sünnet, bu sünneti yaşayalım. Ve genelde, kimsenin yaşamadığı, yani daha çok insanların teveccüh etmedikleri bir konu olduğu için, biz yaşayalım, sevabı biz kapalım. Niyet bu.”* ifadelerinde belirttiği gibi; bazı katılımcılar ise i'tikâfı “unutulmaya yüz tutmuş bir sünnet” şeklinde nitelendirerek, toplumdaki dindarlık ritüelleri dışında kalmış olmasını vurgulamakta ve dinî katılım motivasyonlarının bir gerekçesi olarak sunmaktadır. Bu kişiler, bir anlamda bu ibadete sahip çıkmak istediklerini söylemektedir. K23K'nın *“Ben zaten evde aslında i'tikâf benzeri bir süreci kendi kendime geçiriyordum aralıklarla. Bazen evde iki gün, hafta sonu mesela, evden dışarı çıkmadan sadece ibadetle geçirdiğim zamanlar oluyordu. Camide yapmak istiyordum ama buna cesaret edemiyordum i'tikâfta. Sonra bir Ramazanda artık cesaret ettim, i'tikâfa girmek istedim. Çünkü onu tatmak istiyordum. Sadece ibadetle geçireceğim bir vakti ve camide, bu vakti mescidde geçirmek istiyordum, öyle olması için i'tikâfa girdim.”* cümleleriyle izah ettiği gibi kimi katılımcılar da her şeyi bir yana bırakıp tümüyle iyi bir dindar olabilmenin gayret ve bilinciyle Allah'a yönelerek düzenli ve yoğun bir ibadet süreci yaşamak için i'tikâfa girdiklerini söylemektedir. K20E'nin ifadeleri, yine dindarlık bilincini ortaya koyar bir şekilde, Kadir Gecesi'ni bir camide ve tümüyle ibadet ederek geçirmek için i'tikâfa giren katılımcıların da olduğunu göstermektedir.

“K20E: (...) Hadis-i şerifleri okumuştuk i'tikâfa ilgili, o dönemde i'tikâfın ne kadar önemli olduğu, Kadir Gecesi'ni yakalamanın faziletinin ne kadar üstün olduğunu, Kadir Gecesi'ni yakalamanın aslında en güzel yolunun i'tikâf olduğunu öğrenmiştik. Çünkü Kadir Gecesi'nde bin aydan hayırlı bir vakit var, o günü değerlendirmek lazım ve bunun için yapılması gereken en iyi kestirme -ki Peygamber efendimizin de ömrünün sonuna kadar yaptığı bir uygulama- olduğu için, biz de Kadir Gecesi'ni yakalama arzusu ve niyetiyle, on günümüzü camide, mescitte geçirelim gibi bir niyetle...”

Dinî vecibelerini kaçırmadan yerine getiren mu'tekiflerin nafile bir ibadet olan i'tikâfı yerine getirirken ilk olarak Peygamber'i örnek almaları makul bir gerekçedir: K12E'nin,

“Efendimiz aleyhissâlatu vesselama olan aşkımızdan. O yapmış, biz de yapalım ömrümüzde bir kere bari olsun dedik. O bir kereye mahsus girmiş oldum. Yani muhabbetinden diyelim.” ve K24E’nin *“İnsanın da olgun ve kâmil olması gerekiyor. Bunun da en güzel yolu Peygamber efendimizin yolundan gitmek yani. Olgun bir insan olmak için, onun gösterdiği yoldan gitmek için, Peygamber efendimizde bunu biz okuduk, öğrendik, hocamızdan da öğrendik. Son dönemlerde her yıl girmişler i’tikâfa.”* ifadelerinde olduğu gibi, bazı katılımcıların hem Peygambere duydukları muhabbetten ötürü hem de Peygamber gibi deneyim sahibi, olgun bir kişi olabilmek güdüsüyle mezkûr ibadet deneyimini gerçekleştirdikleri de görülmektedir. Çünkü insan, sevdiği zâta eğer benzetmek kabil ise, fitraten benzetmek ister.²²

K36K ve K37K’de olduğu gibi, Peygamber’e duyulan sevginin kişileri bu deneyime yönelttiği görülmektedir. Ne yaşayacaklarını ve bulacaklarını bilmeden Peygamber’i taklit etmenin bazı mu‘tekifler için bir mutluluk vesilesi olduğu dikkat çekicidir:

“K36K: (...) Bir de Peygamber efendimiz (a.s.v), onun yaptığını duydum; o zaman onu öğrenince daha da bir sevindim. O vesile ile de yaptım çünkü onu taklit etmek hoşuma gidiyor ya da etmeye çalışmak hoşuma gidiyor, öyle söyleyeyim.”

“K37K: (...) ilk girme şeyim, Peygamber sünnetiyle gelişt. Zaten hanı ne bulacağımı ne bileceğimi bilemeden, tamamen Peygamber’e tabi olarak yani.”

K25K, *“Sünneti kifaye olduğu için de girdim. Son zamanlarda çevremde bu ibadeti yapan kişi sayısının oldukça az olduğunu fark ettiğim için; Bursa’nın fethi kendi üzerime farzmuş gibi algılayıp i’tikâfa girmiştim.”* diyerek; bulunduğu mahalde bu ibadeti gerçekleştiren bir kişi olarak, söz konusu vecibenin, o civarda mukim olan insanların üzerinden bu yükü aldığını da dile getirmektedir. Zira tıpkı farz-ı kifâye gibi, cemati olan her camide ya da mahalde, sünneti müekke olan bu ibadeti birilerinin gerçekleştirmesi gerektiği düşüncesi mevcuttur. K39K ve K40K ise, “kaybolmakta olan bir sünnet” olduğunu düşündükleri için, sahiplenmek adına i’tikâfı gerçekleştirmek istediklerini dile getirmektedir. Bu durum adeta bir ihya sürecine işaret etmektedir:

“K39K: Yani i’tikâfın öneminden ve değerinden dolayı ilk olarak. Ayrıca kaybolmakta olan bir sünnet olduğunu düşündüğüm için sahiplenmek adına. Belki unutulmaması adına, yani Peygamber efendimizin belki iltifatına nail olmak adına (...)”

“K40K: İlk i’tikâfa girdiğimde -çok hatırlamıyorum kim bana tesir etti ama- dediğim gibi, o zaman sünnet bir amel hayatımızda en azından bir defa olsun... Malum, unutulmuş bir sünneti ihya etmek var, çok unutulmasa da pek hayatımızda değildi, o anlamda bir şey oldu.”

²² Said Nursi, **Lem’alar**, Envar Neşr., İstanbul, 2000, s. 58.

Bizatihi Peygamber'in sözlerinin, bu deneyimi yaşamak için teşvik edici olduğunu dile getirerek, dinî bağlılık ve katılım sağlayan mu'tekifler de vardır. K16E'nin "*i'tikâfla ilgili okuduğum hadislerden dolayı.*" ifadesinden ve K19E'nin cevabından da anlaşılacağı gibi hadislerin bu mevzuda motive edici etkisi mevcuttur.

"K19E: Biz sürekli okuyan insanlarız. Okuduğumuz hadis-i şeriflerle, bu durumla çoktan muhatap olmuştuk. Hadislerin teşviki çok fazla oldu. (...)"

Dinî bağlılık, mu'tekif açısından o dinin şeriatını getiren ve uygulamalarını ümmetine öğreten Peygamber'in deneyimlerine iştirak etmekle mümkün olmaktadır. İnsan davranışlarını derinden etkileyen yaşamsal öğelerden biri²³ olan bu bağlılık vesilesiyle kişi, dinî aidiyetini ve dinî kimliğini kurabilme kabiliyetine erişmektedir. Dinî bağlılık, dindarlığın en önemli tezahürü olarak görülmektedir.

Dinî bağlılık kavramı, birden fazla boyutu anıştırmasıyla dindarlığa dair çeşitliliğe ışık tutabilir. Kişinin, tecrübe alanının ötesinde, nihai bir gerçeklik olan varlığı ve onun insana görünme biçimlerini kabul ederek ona yönelme isteği, inanç, tutum, duygu, deneyim, ritüel, topluluk ve ait olma hissini kapsayan çok boyutlu bir süreci barındırır.²⁴ Allah'a inanarak onun tarafından konulan kuralları kabullenip, onlara uygun biçimde yaşamaya dair bağlılık²⁵ şeklindeki tanımlama göz önüne alındığında, nafile bir ibadet olan i'tikâf deneyimine katılmak bariz bir dinî bağlılık emaresidir. K21E'de olduğu gibi İslam inancının ana kaynağı Kur'an-ı Kerim'in indirildiği gece olarak kabul edilen Kadir Gecesi'ni yakalamak gayesi de bu deneyimi gerçekleştiren kişiler için önemli motivasyonlardan biridir.

"K21E: (...) Ramazanın, işte Kadir Gecesi'nin, o mübarek vakitlerin, cumanın olduğu gibi, bu kabilin özellikle tahsis edilmiş vakitlerinde, bir maya olması şuuruyla; yani kısacası ibadet hayatındaki kalitenin artması arzusuyla, yani diğer ömrümüzün -ramazan dışındaki ömrümüzün- veya i'tikâf dışındaki ömrümüzün, o vaktimize, i'tikâf halindeki, namazdaki halimizi veya ramazandaki halimize benzemesi için uğraş vermeliyiz düşüncesiyle, bu şuurun inşaatında, hakikate geçmesinde kuvvet devşirmek arzusuyla..."

Görüldüğü üzere; i'tikâf ibadetini gerçekleştirenlerin kahir ekseriyeti, dinî bağlılık ve katılım hususunda hassasiyet sahibi kişilerdir. İslam dininin Kur'an-ı Kerim ve Peygamber odaklı şekillenen yaşam biçimi, bu ibadet deneyimini yaşarken de bariz bir şekilde etkili

²³ Nejdet Delener, "Religious Contrasts in Consumer Decision Behaviour Patterns: Their Dimensions and Marketing Implications", **European Journal of Marketing**, 28 (5), 1994, p. 36; N. Essoo, S. Dibb, "Religious Influences on Shopping Behaviour: An Exploratory Study", **Journal of Marketing Management**, 20(7/8), 2004, p. 688.; J. Sood, Y. Nasu, "Religiosity and Nationality: An Exploratory Study of Their Effect on Consumer Behavior in Japan And United States", **Journal of Business Research**, 34, 1995, p. 1.

²⁴ Talip Küçükcan, "Multidimensional Approach to Religion: A Way of Looking at Religious Phenomena", **Journal for the Study of Religions and Ideologies**, C. 2, 2005, p. 61.

²⁵ Gary R. Weaver, Bradley R. Agle, "Religiosity and Ethical Behavior in Organizations: a Symbolic Interactionist Perspective", **The Academy of Management Review**, 27/1, 2002, p. 79.

olmaktadır. Peygamber'in yapmış olduğu ibadetleri taklit etmek, iyi bir Müslüman ve abid olmanın göstergelerinden biri kabul edilmektedir. Bu ritüelleri gerçekleştirmek, kişinin dinî bir aidiyet kurmasını mümkün kılmaktadır. İ'tikâf ibadeti deneyimi ile katılımcılar, yaşamlarını biçimlendiren bilgi ve davranışları yerine getirerek kendi inanç sistemlerine dair bağlılık ve katılımı görünür kılmaktadır. Genelde dinî bağlılık ve katılım kadınlar arasında daha yüksek bir düzeyde olmasına rağmen²⁶ i'tikâf ibadetinin kendine özel şartları hasebiyle bu deneyimin özellikle katılım düzeyi erkekler arasında daha yüksek olmaktadır.

Gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında; günlük yaşam içerisinde temel ibadetlerini eksiksiz yerine getirmeye çalışan kişilerin, bu davranışlarını arzu ve istekle sahiplenip benimseyişlerine dair oranın çok yüksek olduğu görülmektedir.²⁷ Namaz ve oruç gibi ibadetlere ilişkin olumlu tutumların da anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.²⁸ Bu çalışmanın ülkenin farklı coğrafyalarında yaşayan kişilerle gerçekleştirildiği göz önünde bulundurularak ülkede yaşayan kişilerin dine bağlılık ve katılımlarının nasıl olduğuna diğer çalışmalar ekseninden bakıldığında; kırsal kesimde yaşayanların şehirde yaşayanlara göre daha çok dinî bağlılık ve katılım gösterdikleri tespit edilmiştir.²⁹ Kırsal kesimde yaşayanların şehirdeki insanlara kıyasla oruç, namaz benzeri ibadetleri aksatmadan gerçekleştirme oranı daha yüksekken, şehirlilerin kırsal kesimde yaşayanlara göre nafîle namaz ve oruçlarla çok daha alakadar oldukları bulgulanmıştır.³⁰ Bu bağlamda değerlendirildiğinde; alanyazında gerçekleştirilen çalışmaların da insanların dinî pratikleri yerine getirme hususunda bağlılık ve katılım içeren isteklerini destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

3.1.1.1.2. Yeni Gelişen Dinî İlgi

Dinî açıdan yeni deneyimlenen ve benimsenen i'tikâf benzeri dinî ritüeller; dinî ilgiye henüz kavuşmuş kişinin Allah'a olan bağlılığını kavi kılmakta, manevî ve ahlakî açılardan kişinin dinî tutumlarını kuvvetlendirmektedir. Bu tarz etkiler ve beklentiler, dinî ilgisini yeni kurmuş ve hayatında yeni bir süreç başlatmış olan kişilerin i'tikâf deneyimi yaşamasına sebebiyet veren motive edici gerekçelerdir.

²⁶ Asım Yapıcı, "Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi", **FÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 17(2), 2012, s. 22.

²⁷ Mehmet Bayyığıt, **Üniversite Gençliğinin Dini İnanç, Tutum ve Davranışları Üzerine Bir Araştırma**, Uludağ Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Bursa, 1989, s. 88

²⁸ Akif Hayta, **Psiko-Sosyal Uyum ve Dinî Pratikler**, Uludağ Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 1993, s. 87- 93.; Ayşe Betül Aksu, **Gençlik Döneminde Görülen Zararlı Alışkanlıklar ve Din Eğitimi**, Uludağ Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 1998, s. 87-89.

²⁹ Abdurrahman Kurt, "Dindarlığı Etkileyen Faktörler. Uludağ Üniversitesi", **İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 18(2): 2009, ss. 1-26.

³⁰ Ünver Günay, "Erzurum ve Çevre Köylerinde Dini Hayat", **Erzurum Kitaplığı**. İstanbul, 1999, s. 103-104.

K32K i'tikâfa ilgisinin okuduğu bir kitapla başladığını; “Ben, bunu okudum. Bir kitaptan etkilenmişim. Pek bilgim yoktu; ilk okuduğumda, sünnet olduğunu duyduğumda çok etkilenmişim. Ve girmeye karar vermişim. Peygamberimiz(in) vefat ettiği sene bile girdiğini, hatta 20 gün boyunca kaldığını öğrendim ve bu durumdan ben de etkilendim.” şeklinde ifade ederken; seküler bir ailede yetiştiğini vurgulayan K13E, İslamla geç tanıştığını ve takip eden süreçte artan ilgisi neticesinde i'tikâfa başladığını belirtmektedir:

“K13E: (...) ilk i'tikâfımda... Ben çok (geç) Müslüman kimliğine kavuşan bir kardeşinizim. Geçmiş hayatımda Atatürkçü bir aileden yetişip ondan sonra nasip oldu ve namaza başladım, 31 yaşında. 33 yaşında da işte 2014 yılı Ramazanında, bir kardeşim de benim gibi sonradan nasip oluyor, ona bir abilik, kardeşlik yapayım derken, Ramazan'da beraber olup bir i'tikâf yapalım Peygamber efendimiz (s.a.v) yapıyormuş diye. Yani i'tikâfa giriş nedenimiz, Peygamberimizi (s.a.v) daha iyi anlamak adınaydı. Yani o sünnetini yapıyormuş, bir de (o) yapıyorsa biz de yapalım, daha çok öğrenelim. Dediğim gibi, daha çok baştayıdık. Sadece namaz kısmını, Kur'an kısmını... Yani dini öğrenmeye çalışan iki arkadaşın verdiği bir karar. Peygamber efendimiz yapıyor diye, bu sünneti de bir deneyelim. Yani nasılmış diye, deneyimlemek adına, öğrenmek adına.”

Kendisini dindar bir ailede yetişmiş, ortalama bir Müslüman olarak tanımlayan K36K ise; gerek namaz vs. ibadetlere, gerekse i'tikâfa olan yöneliminin, hacca gitmesinin ardından başladığını söylemektedir:

“K36K: Neden i'tikâfa girdim; çünkü az önce söylediğim gibi, ben bilmiyordum açıkçası i'tikâf nedir, dinî konularda da çok bilgili değildim. İşte 2010 yılında bir vesile ile çok enteresan bir şey oldu, hacca gitmeye karar verdim. Ondan sonra, ben dini öğrenmeye çabaladım, çok uzak değildim aslında ama... Annem namaz kılardı sürekli, gençlerde herhangi bir şey yok, namaz niyaz yok, başımız açık vs., böyle değişik bir şeyimiz vardı ama çok da aşırı değildik, ortalama bir aileydik. Dolayısıyla 2010'dan sonra okumaya başladım; işte, Kur'an mealini, tefsirini, o şekilde bir kısım dinî kitapları elime geçtikçe okumaya başladım. O kitapların birinde, okurken ilgimi çekti, sonra Z. yi aradım. Z. bu konularda benden daha atak, araştırmacı. Onunla sohbet ettik, oradan öğrendim. Aa çok güzel bir ibadet, işte bir deneyelim dedik; o şekilde başladık. İyi ki de yapmışız. İlk başlangıcında çok güzeldi, bayağı iyi hissettiriyor, rahatlıyorsunuz, üzerinizden yükler kalkıyor gibi değişik bir şey yani.”

Dinî bir inanca yönelmenin, i'tikâf deneyimini gerçekleştirmeyle bir ilişkisi olduğuna dair yukarıdaki ifadeler, bazı mu'tekiflerin daha bilinçli bir dinî bağlılık ve gelişim içerisinde olduğunun göstergesidir. Dinin, önemli bir nafîle ibadetini yerine getirme isteği ve ilgisi, dinî bilincin kuvvetli olmasına imkân sunmaktadır. Bu ilgi, Peygamber'i ve dini tanımak ve ona yakınlık göstermekle alakalı bir durum olarak göze çarpmaktadır. Din ile yeni tanışan kişiler, bu tarz deneyimlerle kendilerini iyi hissetmektedir. Bu deneyim ile birlikte dindarlık ile ilgili tatmin edici bir düşünceye sahip olmanın yanı sıra hoşnutsuzlukla sonuçlanabilen içsel bir yolculuk deneyimi yaşamaları da mümkün olmaktadır. Dinin farz olan ibadetlerinin dışında, daha az uygulanan bir ibadeti yerine getirerek hem en önemli temsilcisi olan Peygamber ile bir ünsiyet kurabilmek hem de dinî bağlılığı geliştirebilmek motivasyonu, bu kişileri i'tikâfa yönelten gerekçeler arasında yer almaktadır.

3.1.1.1.3. Dinî Duyarlılık

Duyarlılık, duygu ve düşüncelerin birleşik bir hâli veya bir yaşayışa, duruma, eyleme matuf duygulara bağlı olarak ortaya çıkan düşünceler, kanaatler, fikirlerdir. Bazen doğrudan dindarlık ya da dinî duygu olarak da isimlendirilmektedir.³¹ Zira her duygusal yaşantı, aynı zamanda epistemolojik bir durum da barındırmaktadır. Ancak duyguların düşüncelere bağlı olduklarına dair durumu ifade edecek bir psikoloji terimi yoktur. Allport, bu problemi çözmek için “duyarlılık” kavramını önermiştir.³² Bu önermeye göre; tüm büyük dünya dinleri, takipçilerine onların hem duygularına hem de düşüncelerine hitap edecek bir sistem sundukları için dindarlığı aslında dinî duyarlılık olarak isimlendirmek doğru olacaktır. Dinî duyarlılık, kişiye içinde bulunduğu kültür tarafından sunulan inançların kişiselleşmiş bir hâlidir.³³ Bu izahat göz önünde bulundurulduğunda kişiselleştirilmiş düşüncelerin eşlik ettiği duygularla i’tikâf deneyiminin gerçekleştirildiği söylenebilir.

Din, soyut bir fikir olarak kabul edilen aşkın varlıkla olan bağa dair “nihai bir ilgi” olarak değerlendirilir ve bu ilgi ancak özneler, semboller veya kavramlar gibi araçlar vasıtasıyla gerçekleşebilir.³⁴ İ’tikâf deneyimini gerçekleştiren kişilerin bu vesileyle Allah’a yakın olma motivasyonu, mezkûr ilişkiyi daimî olarak tesis edip devam ettirme amacı taşımaktadır. Kendisine yakınlaşmanın en önemli sembolik göstergeleri olarak ritüelleri gösteren yaratıcı kudret, neredeyse her türlü ibadet formu kendinde mündemiç bulunan i’tikâf ibadeti süresince de kişiler tarafından tam olarak bu şekilde algılanmakta ve bu deneyimi gerçekleştirecek motivasyona kaynak teşkil etmektedir. Mu’tekiflerin büyük çoğunluğunun, dinî hassasiyetlerinin el verdiği ölçüde bu deneyimi yaşamaya çalıştıkları söylenebilir. K35K’nin “*Müslüman olarak zaten amacımız ibadetlerle Allah’a yakınlaşmaktır. İ’tikâf Allah’a daha yakın olmayı sağlayan duygu olduğu için bunu istedim.*” ifadelerinde olduğu gibi, bu deneyim esnasında kişi bazen her şeyin merkezine Yaratıcısını koymakta; bazen de K39K’un “*Yani okumalarım... Belki hani, Allah’ın rızasını kazanma arzusunun verdiği bir istek olabilir.*” ifadesinde söylediği gibi, O’nun hoşnutluğunu ve onayını elde etmeye dair duyguyu öne çıkarmaktadır. Sadece kişi ve Yaratıcısı baş başadır. Bu duygu, onu bu deneyimi gerçekleştirmesi hususunda motive etmektedir.

³¹ David Matsumoto (Ed.), **The Cambridge Dictionary of Psychology**, Cambridge University Press, New York, 2009.

³² Gordon W. Allport, **The Individual and His Religion: A Psychological Interpretation**, The Macmillan Company, New York, 1960. pp. 16-25.

³³ Sevinç, **Kavram Atlası Din Psikoloji II**, s. 29.

³⁴ Paul Tillich, **Ahlak ve Ötesi**, Çev. Aliye Çınar, Elis Yay., Ankara, 2006, s. 22.

K36K ve K38K gibi mu‘tekifler, Allah’ın varlığını duyumsamak, onunla olan bağlarını kuvvetlendirip yakınlaşmak, rızasını kazanmak için, onun evi olarak nitelenen camide misafir olmak amacıyla bu ibadeti gerçekleştirdiklerini belirtmektedir.

“K36K: Okuduğum kitaptan yola çıkarak, hoşuma gitti açıkçası. Allah’a yakınlaşmanın bir yolu, nasıl ona daha yakın olabilirim çabası oluştu bende, o bahsettiğim 2010 dönüm noktası, o tarihten sonra yakınlaşmanın bir vesilesi olabilir mi acaba, diye şey yaptım.(...)”

“K38K: Allah’ın evi olduğunu düşünüp, kendimi onun misafiri olarak gittiğimi düşündüm. Orada misafir olmak istedim.”

Müslümanlar için dinî duyarlılığın kaynağı, Allah’a bağlılığını ibadet ederek gösterme isteği olduğu gibi; aynı zamanda dini Allah’tan gelen özel bir bilgi yoluyla edinen ve kendilerine ileten Peygamber’e uyma isteği de dinî duyarlılık oluşturabilmektedir. Bu bağlamda i’tikâf ibadeti, Peygamber’in özellikle Ramazan ayının son on gününde daimî olarak yerine getirdiği bir ibadettir.

K12E’nin “*Efendimiz Aleyhissâlatu vesselama olan aşkımdan. O yapmış biz de yapalım, ömrümüzde bir kere bari olsun dedik. O bir kereye mahsus girmiş oldum. Yani muhabbetinden diyelim, kısa bir cevapla.*” ifadesinde görüldüğü gibi, Peygamber’e olan derin sevginin bir tezahürü olarak i’tikâfa yönelme isteğinin oluştuğu görülmektedir. K8K, “*Yani o süreci bir iç yolculuk olarak, tefekkür olarak, Peygamberimiz ile empati kurabilmek adına... Bunlar benim için motivasyon sebebi olmuştur diyebilirim.*” cümleleriyle hem Peygamber’in hissettiklerini hissedebilmek kurmak hem de dinin başlıca tavsiyelerinden biri olan tefekkürü yerine getirmek gayesiyle bu deneyimi gerçekleştirdiğini ifade etmektedir. Bir dini ilk ve en doğru anlayıp yaşayan kişi olarak Peygamber, kendilerinin dinî yaşayışlarındaki ilklerine model teşkil etmekte, ortak duygudaş olarak görülmektedir. Onun gibi tecrübî olarak bir dinin içine girmek, aynı davranış örüntülerini gerçekleştirmek ve baktığı, yaşadığı yerde konumlanarak Allah’a yakınlaşmayı istemektedir.

K36K’nın cevaplarında da görüleceği üzere bazı katılımcılar, Peygamber’i taklit ederek aynı deneyimi yaşayacak olmanın heyecanı ve mutluluğuyla bu ibadete yönelmektedir. K11K ise ibadet etmekten zevk alan biri olarak, Peygamber’in hiç aksatmadan bu deneyimi yaşantılamış olmasından etkilendiğini ve bu sebeple i’tikâfı gerçekleştirmek istediğini belirtmektedir:

“K36K: (...) Bir de Peygamber efendimiz (a.s.v) onun yaptığını duydum. O zaman onu öğrenince daha da bir sevindim. O vesile ile de yaptım çünkü onu taklit etmek hoşuma gidiyor ya da etmeye çalışmak hoşuma gidiyor, öyle söyleyeyim.”

“K11K: (...) Peygamberimizin hayatında hiçbir sene geçmemiş ki i’tikâfa girmediği günler olsun. Her sene ramazanda, mutlaka son on gününü girmiş. Okuyunca çok etkilenmişim yıllar önce ilk girdiğimde, o zaman girmiştım.”

Kutsal olana duyulan sevgi en baskın dinî duygulardan biri olarak bilinmektedir. Yararıya yönelik sevgi ile ona ve onun koymuş olduğu kurallara karşı yapılmış olan hatalardan dolayı oluşan mahcubiyet kaynaklı af dileme ihtiyacı, mu'tekifleri bu deneyimi gerçekleştirme hususunda motive eden dinî hassasiyetlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Bu şekilde hem iman gibi, suçluluk gibi dinî duyguları ve hassasiyetleri yeniden tesis edebilmekte, hem de sevgi ve bağıllık üzerinden tekrar Allah ile olan bağlantıyı kuvvetlendirmektedir.

Dinin işlevselci tanımları söz konusu olduğunda i'tikâf, kişisel açıdan bir kaos engelleyici vazifesi üstlenmektedir.³⁵ Kişiler i'tikâfa kendi kişisel dünyalarında en bozucu etki olarak kabul ettikleri nefislerine karşı mücadele etme motivasyonu ile girmekte ve yine aynı motivasyonla bu ibadete devam etmektedir. Bu anlamda i'tikâfın, insan yaşamı üzerindeki olumlu etkileriyle beraber pragmatik bir yönü de söz konusudur.

Mu'tekif, i'tikâf ibadeti deneyimi vesilesiyle dengeli bir benlik inşa etme gayreti gütmektedir. Allah'ın rızası ve nefsi terbiye etme güdüsü, kişiyi benlik idraki ve inşası söz konusu olduğunda, makul seviyede tutmaya yönelik motivasyonlar sağlamaktadır. Nefsini terbiye etme gayreti, bedenine ve arzularına karşı bir nezaket göstergesi olabilmektedir. Nefsi terbiye ederek ve Allah'la olan irtibatı daim tutarak, manevî bir yükselme beklentisi güdülmektedir. Kişi, kendisinin de hassasiyet gösterdiği bazı dinî değerler vesilesiyle i'tikâfa girme motivasyonunu canlı tutmaktadır. Allah'ın rızasını ve sevgisini kazanmak ile nefsi terbiye etmek, kendi manevî ve dinî değerlerine özen göstermenin bir başka adıdır. Bunlar, deneyimi gerçekleştirebilmesi için kişiyi motive etmektedir.

Sosyal hayattan ve onun ekstra kazanımlarından kendini soyutlamak basit bir şey değildir. Bu yönüyle bakıldığında, i'tikâf ibadetini gerçekleştirmek kolay bir eylem değildir. Rabbiyle yaklaşmayı amaçlayan bu katılım motivasyonu, imanî ve bedenî yönden bir kuvvet/direnç/azimet göstergesidir aynı zamanda. Kişi, gücünün yettiğini yapması³⁶ ya da korkması³⁷ gibi bir ruhsata sahipken, bunun ötesine geçmek ve Rabbinin rızasını kazanmak itkisiyle bu ibadet deneyimini gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Mu'tekif açısından, bu duyarlılığın oluşmasında insana sorumluluklarını anımsatan, her an Allah'la beraber olduğu bilincidir. Bu hissiyat aynı zamanda dindarlık ve takva göstergesi olmaktadır.

³⁵ Kurt, **Din Sosyolojisi**, ss. 35-39.

³⁶ Buhârî, "İ'tisâm", 2; Müslim, "Hac" 412.

³⁷ Teğâbun 64/16

Alanyazında gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında; olumlu duygulanım seviyesi fazla olan kişilerin zihinsel uyanıklığı, enerjiklik hâlini, neşeyi çok yoğun hissettikleri,³⁸ hayatın müspet yanlarına odaklandıkları ve yüksek iyilik hali gibi birçok olumlu durumu deneyimledikleri³⁹ belirlenmiştir. Aynı şekilde olumlu duyguların kişinin dikkatini ve zihinsel kapasitesini genişlettiği,⁴⁰ bu genişlemenin yanında yeni sosyal ve fiziksel kaynaklar oluşturma imkânı sunarak, olumsuz duyguların yıkıcı etkisini de düzeltebildiği⁴¹ görülmüştür.

Olumlu duygudurumuna sahip kişilerin içinde bulundukları olumlu duygudurumunun devamlılığını sağlamak için düşünce ve davranışlarını yeniden düzenleyebildiği,⁴² olumlu duygusallığın zaman içerisinde dinamiklik, enerjik olmak, azimli olmak, kararlılık, duygusal yeterlilik ve coşkunluk gibi davranışlara dönüşebildiği⁴³ belirlenmiştir. Yapılan çalışmalarda pozitif duygulanım ile benlik kavramı, olumlu olaylar, kültürel etkileşim, psikolojik iyi oluş ve gelişime açıklık ile umut gibi psikolojik durumlar arasında anlamlı bir ilginin olduğu,⁴⁴ benliği yansıtıcı eylemleri (dindarlık, ibadet, tecrübe) sergileyen kişilerde olumlu duygulanımın daha

³⁸ David Watson, Lee Anna Clark, Auke Tellegen, "Development and Validation of Brief Measures of Positive And Negative Affect: The PANAS Scales", **Journal of Personality and Social Psychology**, 1988, 54(6), pp. 1063-1070.; David Watson, James W. Pennebaker, "Health Complaints, Stress, and Distress: Exploring The Central Role of Negative Affectivity", **Psychological Review**, 96(2), 1989, p. 234.

³⁹ Lisa M. Diamond, Lisa G. Aspinwall, "Emotion Regulation Across The Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation, Positive Affect, And Dyadic Processes", **Motivation and Emotion**, 27(2), 2003, pp. 125-156.; Watson, Clark, Tellegen, **Journal of Personality and Social Psychology**, p. 1063.; David Watson, Pennebaker, **Psychological Review**, p. 234.

⁴⁰ Barbara L. Fredrickson, "Promoting Positive Affect", Eds. Michael Eid, Randy J. Larsen, **The Science of Subjective Well-Being**, The Guilford Press, 2008, pp. 449-468.

⁴¹ Anne M. Conway, Michele M. Tugade, Lahnna İ. Catalino, Barbara L. Fredrickson. "The Broaden and Build Theory of Positive Emotions: Form, Function and Mechanisms", Eds. Susan A. David, Ilona Boniwell, Amanda Conley Ayers, **Oxford Handbook of Happiness**, Oxford University Press, UK: Oxford, 2013, pp. 17-34.; Barbara L. Fredrickson, "The Value of Positive Emotions: The Emerging Science of Positive Psychology is Coming to Understand Why It's Good to Feel Good" **American Scientist**, 91(4), 2003, pp. 330-335.

⁴² Edward R. Hirt, Gary M. Levine, Hugh E. McDonald, R.Jeffrey Melton, Leonard L. Martin, "The Role Of Mood in Quantitative and Qualitative Aspects of Performance: Single or Multiple Mechanisms?", **Journal Of Experimental Social Psychology**, 33, 1997, pp. 602-629.

⁴³ David Watson, Auke Tellegen, "Toward A Consensual Structure of Mood", **Psychological Bulletin**, Vol 98., 1985, pp. 219-235.; Watson, Clark, Tellegen, **Journal of Personality and Social Psychology**,), pp. 1063-1070.

⁴⁴ Gable McCullough, E. Scott Huebner, James E. Laughlin, "Life Events, Self Concept, and Adolescents' Positive Subjective Well-Being", **Psychology in The Schools**, 37(3), 2000, pp. 281-290.; Xue Zheng, David Sang, Lei Wang, "Acculturation And Subjective Well-Being Of Chinese Students In Australia", **Journal of Happiness Studies**, 5(1), 2003, pp. 57- 72.; Sonja Lyubomirsky, Laura King, Ed Diener, "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?", **Psychological Bulletin**, 131(6), 2005, pp. 803-855.; Barbara L. Fredrickson, Marcial F. Losada, "Positive Affect and The Complex Dynamics of Human Flourishing": Correction to Fredrickson and Losada", **American Psychologist**, 68(9), 2005, p. 822.; Alex J. Zautra, Glenn G. Affleck, Howard Tennen, John W. Reich, Mary C. Davis, "Dynamic Approaches To Emotions and Stress In Everyday Life: Bolger and Zuckerman Reloaded With Positive As Well As Negative Affects" **Journal of Personality**, 73(6), 2005, pp. 1-28.; Bilge Uzun Özer, Esin Tezer "Umut ve Olumlu-Olumsuz Duygular Arasındaki İlişkiler", **Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi**, 23, 2008, ss. 81-86.

yüksek seviyede olduğu⁴⁵ tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmaların, i'tikâfı deneyimleyen kişilerin süreçten duygusal açıdan beklentilerini destekler mahiyette oldukları görülmektedir.

3.1.1.1.4. Manevî İyi Oluş İhtiyacı

Maneviyat ve iyi oluş, pozitif psikolojinin temelini oluşturan, insanların psikolojik, fizyolojik, sosyal ve manevî açılardan nasıl daha iyi bir duruma gelebileceklerini tetkik eden unsurlardır.⁴⁶ İyi oluşun maneviyat ile yoğun ve güçlü bir bağı bulunmaktadır. Bu ilişki, yaşama anlam katmayı, olumlu şahsiyet özelliklerinin ve tutumlarının geliştirilmesini ve aşkın olanla kurulan bağı izah edebilmede önemli bir role sahiptir.⁴⁷

Manevî iyi oluş, kişilerin kendilerini değerlendirirken inançlarından ve manevî yönelimlerinden yararlanmalarını, yaşam doyumunu artırmalarını ve psikolojik iyilik halini desteklemek için manevî yönlerine başvurmalarını ifade eder.⁴⁸ İnsanın kendi iç dünyasıyla, çevresiyle ve Yaratıcıyla münasebetini detaylı bir şekilde tetkik eden, yaşama ve dine dair mevzular hususunda içgörüler sağlayan bu kavramın; kişinin çevresiyle ve kendi benliğiyle irtibatını kuşatan varoluşsal ve Yaratıcı ile bağını ortaya koyan dinsel olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Burada önemli olan, insanların Yaratıcı ile olan münasebetlerinden ve yaşamla olan bağlarından kaynaklanan aldıkları doyum ve tatmin duygusudur.⁴⁹ Manevî iyi oluş, kişinin kaygılarından uzaklaşarak bir anlam bulma gayreti ve kendi inancına yönelik şahsi bakış olarak ele alınabilir.⁵⁰ Manevî tecrübe çoğunlukla öznel tecrübeleri mevzu edinir. Yaşamın anlam ve memnuniyeti manevî iyi oluş kavramının kendisinde mündemiçtir.⁵¹

Mu'tekiflerin i'tikâfa girmelerinin manevî sebeplerine bakıldığında; K1E'nin *"Katılanların en az yüzde 50'si diyeyim, hayatındaki birtakım sıkıntılardan dolayı rahatlamak,*

⁴⁵ Susan Harter, Donna B. Marold, Nancy R. Whitesell, Gabrielle Cobbs, "A Model of The Effects of Perceived Parent and Peer Support on Adolescent False Self Behavior", **Child Development**, 67(2), 1996, pp. 360-374.

⁴⁶ Alan Carr, **Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths**, Brunner-Routledg, New York, 2004, p. 27.

⁴⁷ Ali Ayten, **Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu**, İz Yay., İstanbul, 2014, s. 35-36.; Yasin Toprak, **Maneviyat, Yaşam Amaçları ve İyi Oluş Arasındaki İlişki**, Gaziosmanpaşa Üniversitesi EBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Tokat, 2018, s. 6-7.

⁴⁸ Raymond F Paloutzian, Rodger K. Bufford, Ashley J. Wildman, "Spiritual Well-Being Scale: Mental and Physical Health Relationships", Eds.: M. Cobb, C. Puchalski, B. Rumbold, **Oxford Textbook of Spirituality in Healthcare**, Oxford University Press, New York, 2012, p. 354.

⁴⁹ D. O. Moberg, "Subjective Measures of Spiritual Well-being", **Review of Religious Research**, 25(4), 1984, p. 351.

⁵⁰ Marina Bento Gastaud, Luciano Dias de Mattos Souza, Laryssa Braga, Cristina Lessa Horta, Flávio Martinez de Oliveira, Paulo Luis Rosa Sousa, "Spiritual well-being and Minor Psychiatric Disorders in Psychology Students: A Cross-sectional Study", **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, S. 28, 2006, p. 2.; Raymond F Paloutzian, "The Spiritual Well-Being Scale: Portuguese Translation and Suggestions for Use", **Horizonte, Belo Horizonte**, C.14, S.41, 2016, p. 78.

⁵¹ Hatice Acar, "Manevi İyi Oluş İle Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme", **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. XVIII, S. 2, 2014, s. 392.

Allah ile daha çok yakınlaşmak niyetiyle i'tikâfa giriyorlar.” cevabında da söylediği gibi, ağırlıklı olarak gündelik hayattaki sıkıntılardan kurtulma isteğinin ve K20E'nin *“Şimdi şöyle, ben ilk i'tikâfa girdiğim zaman, açıkçası i'tikâfi ilk öğrendiğim zamandı. İ'tikâf diye bir şey var dendi. O zaman 19-18 yaşlarındaydım ve insan, manevî olarak kendini huzurda hissediyor, kendini rahat hissediyor diye tavsiyeler olmuştı.”* ifadelerinde dile getirdiği gibi huzura vararak manevî rahatlama hissini bulacağı bilgisinden hareketle i'tikâfa yöneldiği görülmektedir.

Bunların dışında K3E'nin *“İ'tikâfa girdim çünkü, beni manevî yönden geliştirebilecek şeyin bu olduğuna inanıyordum. Ramazan daha iyi nasıl geçirilir sorusuna, bu doğru bir cevaptı benim için.”* şeklinde dile getirdiği gibi, bazı katılımcıların kendilerini manevî yönden geliştirmek, kimisinin ise Allah'ın evinde tövbe edebilmek maksadıyla i'tikâfa girdikleri tespit edilmiştir. İ'tikâf ibadetine yönelme nedenleri hakkında sorular yöneltilen mu'tekiflerin pek çoğu, manevî iyi olma ihtiyacını imleyen sebepler dile getirmektedir. K4E gibi mu'tekifler ise bu deneyimin maneviyatlarını ve ibadetten aldıkları hazzı arttırmasını ümit etmektedir: *“(…) bunun hani daha üst perdesi, i'tikâf olarak sunulduğu için, o sevabı elde edecek manevî menfaate ulaşmak için.”*

K6E ve K21E ise gündelik hayatın daralmalarından, gerginliklerinden, saptırıcı etkilerinden, vesveselerinden, savrulmalarından biraz olsun korunabilmek gayesi ile i'tikâf deneyimini gerçekleştirmeye çalıştıklarını belirtmektedir:

“K6E: Hocam, günlük hayat içerisinde ve daraldığımız zamanlar oluyor, manevî olarak böyle sıkıldığımız vakitler oluyor, ramazan ayı, özellikle bu sıkıntılı dönemleri atlatmak için çok güzel bir dönem oluyor, rahatlamak için. İ'tikâfta da hani son on günde arkadaşların olması, işte hepimizin bir köşeye çekilmesi, maneviyatla ilgilenmesi, zikir yapması, insanın ruhsal olarak insana iyi geldiğinden dolayı, öyle giresim geliyor yani.”

“K21E: İ'tikâfın tarifi olarak bir cümle var aklımda; yani bir i'tikâf kelimesinin hapsolmek manasına raci olarak, kişinin kendini saate hapsedmesidir şeklinde. Ve insanın Allah'a giderken, hayatın türlü saptırıcı tesiriyle, işte vesveselerle, her an istikametinden cüzi veya külli sapmalara, Allah muhafaza külli olanından Allah'a sığınırız. Uğramasını ve kaçınılmaz en azından külli sapmaların kaçınılmaz olmasından yaşadığımız savrulmalar. Burada insanın kendisinin Allah ile irtibatını kuvvetlendirecek, hayatının günlük hayatının içerisinde istikametini korumasını sağlayacak, tabiri caiz ise bir maya çalma kabilinden. Ramazanın, işte Kadir Gecesi'nin, o mübarek vakitlerin, Cuma'nın olduğu gibi, bu kabilin özellikle tahsis edilmiş vakitlerinde bir maya olması şuuruyla, yani kısacası ibadet hayatındaki kalitenin artması arzusuyla. (...)”

Manevî açıdan iyi oluşun, kaygılardan uzaklaşmayı da içerdiği bilinmektedir. Mu'tekiflerin bir kısmı daralmalarından, sıkılmalarından kaynaklı olarak i'tikâf deneyimini gerçekleştirmek istediklerini belirtmektedir. Bazen kişilerin muhatap oldukları yaşam olayları kısa süreliğine olsa da onların iyi oluşuna hızlı bir şekilde etki edebilmektedir.⁵² İ'tikâfın da

⁵² Alan Carr, **Pozitif Psikoloji**, Çev. Ümit Şendilek, İstanbul, Kaknüs Yay., 2016, s. 36.

onu gerçekleştirenler üzerinde böyle bir duygu durumu oluşturmaları olasıdır. Bu da onlara, bu deneyimi gerçekleştirebilme açısından anlamlı bir gerekçe sunmaktadır.⁵³ Mu'tekiflerden K28E, “Ondan sonraki senelerde de orada edindiğim dinginlik tekrar ettirmeyi nasip etti.” diyerek, daha evvelki i'tikâflarda yaşamış olduğu dinginlik hissini yeniden yaşamak istediği için bu deneyimi gerçekleştirdiğinin altını çizmektedir. K22E ve K34K'nın cevaplarında ise bu deneyimi, huzura vararak rahatlamak, yeni bir başlangıç yapmak, koşturmacalardan uzaklaşıp kendini dinlemek ve doyuma ulaşmak gayesiyle gerçekleştirdikleri görülmektedir:

“K22E: (...) İkincisi, manevî olarak beni çok rahatlatan, beni örnek olarak resetleyen bir yapısının olmasından dolayı.”

“K34K: (...) i'tikâf hatmi niyetim vardı. Bir günde yapabildiğim bir hatim niyetimdi; bu doyuma ulaşmak istiyordum, manevî olarak da kendimi dinlemek, sadece Rabbimle beraber olmak, ilk hedefim buydu, bu amaçla başladım.”

Modern psikolojinin kurucu ve önemli şahsiyetlerinden olan William James,⁵⁴ Carl Gustav Jung,⁵⁵ Erich Fromm,⁵⁶ Abraham Maslow,⁵⁷ Viktor Frankl,⁵⁸ Mihaly Csikszentmihalyi,⁵⁹ Martin Seligman,⁶⁰ gibi isimler her türlü sıkıntıda, dinî içerik barındıran eylemlerin insanlara olumlu etkileri olduğunu dile getirmektedir. Kişinin herhangi bir sorun karşısında Yaratıcı'ya yönelmesi ve ondan bir beklenti içerisine girmesi rahatlatıcı bir unsurdur. Bu şekilde kişi, hayatındaki sorunlarla başa çıkabilmeyi mümkün hale getirebilir.⁶¹ Mu'tekifler de bu deneyimin kendilerine dinginlik kazandıracağını, huzur sağlayıp rahatlatacağını umud ettiklerinden i'tikâfa niyet ettiklerini dile getirmektedir. Böylelikle kişiler manevî tecrübe

⁵³ Mehmet Akif Kılavuz, Esra Kılavuz, “Yaşlanma Döneminde Kayıplarla Başa Çıkma Manevi Danışmanlık Hizmetlerinin Önemi”, Ed. Ali Ayten, M Koç, N. Tınaz, **Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik**, Dem Yay., İstanbul, 2016, s. 17.

⁵⁴ David M. Wulff, “The Psychology of Religion: An Overview”, **Religion and the Clinical Practice of Psychology**, Ed. Edward P. Shafranske, American Psychology Association, Washington, 1997, p. 53; Celal Türer, **William James'in Ahlak Anlayışı**, Elis Yay., Ankara, 2005, s. 122-123.

⁵⁵ Carl Gustav Jung, **Analitik Psikolojinin Temel İlkeleri**, Çev. K. Şipal, Bozak Yay., İstanbul, 1982, s. 210; Carl Gustav Jung, **Keşfedilmemiş Benlik**, Çev. B. İlhan, C. E. Silay, İlhan Yay., İstanbul, 1999, s. 61.; Antonio Moreno, **Jung, Gods, and Modern Man**, Sheldon Press, London, 1974, p. 78.

⁵⁶ Erich Fromm, **Sahip Olmak ya da Olmak**, Çev. A. Arıtan, Arıtan Yay., İstanbul, 1991, s. 192-194; Wulff, “**Religion and the Clinical Practice of Psychology**”, p. 62-63.

⁵⁷ David M. Wulff, **Psychology of Religion**, New York, 1997, p. 608-612; Wulff, “**Religion and the Clinical Practice of Psychology**”, p. 65.

⁵⁸ Viktor Emil Frankl, **The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy**, Meridian, New York, 1988, p. 143-144.; Viktor Emil Frankl, **Anlam İstenci: Logoterapinin Temelleri ve Logoterapi Uygulamaları**, Çev. Mustafa Yalçınkaya, Öteki Yay., İstanbul, 2018.

⁵⁹ Mihaly Csikszentmihalyi, **Akış-Mutluluk Bilimi**, Çev. Barış Satılmış, Buzdağı Yay., İstanbul, 2017, s. 35, 111.

⁶⁰ Martin Seligman, **Gerçek Mutluluk**, Çev. Semra Kunt Akbaş, HYB Yay., Ankara, 2007, s. 288.

⁶¹ Ali Ayten, Gülşan Göcen, Kenan Sevinç, Eyüp Ensar Öztürk, “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Amprik Bir Araştırma”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 12 / 2, 2012, s. 47-48.

yaşayarak rahatlama ihtiyacını karşılamış olurlar. Bazen de kurtulmak istenilen sıkıntı, dinî kuralların ihlaliyle ortaya çıkmakta ve kişi bunun için tövbe ihtiyacı hissetmektedir.

Kişinin işlediği günah ve hatalardan duyduğu pişmanlığı ve tekrar aynı hataları yapmama kararlığına ulaşmasını ifade eden tövbe, manevî gelişimdeki en önemli basamak, kişinin olgunlaşma ve gelişme sürecini başlatan evre olarak kabul edilir.⁶² Bu sebeple de tasavvufta makamların ilkidir.⁶³ Tövbenin psikolojik yorumuna bakıldığında; evvela kişide, inandığı dinin kurallarına aykırı olarak gerçekleştirdiği bir eylemden dolayı, suçluluk ya da pişmanlık duygusu denilen korku, hayıflanma, üzüntü gibi duygular oluşur. Bu duyguların ortaya çıkmasında, Allah'ın sevgisini yitirme kaygısı, cezalandırılma korkusu ve mükâfatlarından faydalanacak olmanın sebebiyet verdiği sıkıntı gibi etkenlerin önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

Kişi, gerçekleştirdiği hatalı eylemi tefekkür edip değerlendirdiğinde, bu durumun neden olduğu kayıpları anlama sürecine girerek bu eksiklikleri giderme gereksinimi hisseder ve bu amaç doğrultusunda gayret sarf eder. Bu bağlamda tövbe, insanların suçluluk ve günahkârlık hissiyatına kapılmasına mâni olan veya bu hissiyattan uzaklaştıran önemli bir etmen olarak ortaya çıkar.⁶⁴ K38K'nın, *"İ'tikâfa girme sebebim; tövbenin Allah'ın evi olduğunu düşünüp kendimi onun misafiri olarak gittiğimi düşündüm. Orda misafir olmak istedim."* cümlelerine de yansıdığı üzere, bir Müslüman için sığınılacak tek liman Rabbi, hatalarının bağışlanacağı tek yer de Allah'ın huzurudur. Kendi dinî değerlerine ters düşen faaliyetlerde bulunmuş bir Müslümanın da bundan ötürü pişmanlık yaşayarak kendini sigaya çekmesi olası bir davranıştır. Mu'tekifler açısından hakiki bir tövbe gayesiyle Allah'ın evinde misafir olmak, bu deneyimi yaşamak için geçerli bir gerekçe olabilmektedir. Kişi kendisini manevî bir bakım sürecine tabi tutma ihtiyacıyla i'tikâfa girebilmektedir.

İnsanın yaşamında bir anlam bulması gerektiğine dair izahatta bulunan Frankl, bunun en olası yolunun maneviyat olduğunu belirtir. İnsanın anlam arayışı ancak maneviyat ile tekâmüle evrilir düşüncesindedir. Anlamını bulan kişi hem fizyolojik hem de psikolojik yönlerden kendisi için sağlıklı bir hayatı kurgulayabilir.⁶⁵ Mu'tekifler de kendilerini manevî yönden geliştirecek ve hayatlarına anlam katacak gerekçeler sebebiyle i'tikâfa girmeyi

⁶² Ali Ayten, "Sufi Psikolojisinde Erdemli İnsanın Özellikleri", **Tasavvuf Psikolojisine Giriş**, Ed. Ali Ayten, Sevde Düzgüner, Sufi Kitap, İstanbul, 2017, s. 161.

⁶³ Süleyman, Uludağ, "Tövbe", **DİA**, İstanbul, 2012, C. 41, s. 284-285.

⁶⁴ Peker, **Din Psikolojisi**, s. 136.

⁶⁵ Frankl akt. N. Okan, H. Ekşi, "Spirituality in Logotherapy", **Spiritual Psychology and Counseling**, 2(2), 2017, p. 143.

amaçlamaktadır. Anlam arayışı, kişiyi yeni imkânlar, meşguliyetler ve ilgi alanları keşfetmeye teşvik ederken, hayatî deneyimlerini anlama ve anlamlandırma arzusunu artırarak kişinin hayatının doğal bir süreci hâline gelmelidir.⁶⁶ Anlam, kişiyi harekete geçirici bir niteliğe sahip önemli bir güdüleyici faktördür. Kişi anlam arayışı sürecini muvaffakiyetle nihayetlendirdiğinde, bu husus ona sadece mutluluk sağlamakla kalmaz, aynı zamanda karşılaşılabileceği zorluklarla başa çıkabilme gücü ve yeteneği kazandırarak güçlü bir iradenin oluşmasına da olanak tanır. Anlamın bulunuşunun sağlıklı bir yaşam ve iyi hissetme üzerinde önemli etkileri olduğu varsayılmaktadır.⁶⁷

3.1.1.1.5. Manevî Deneyim

Dindar bir insan hakikatin öznel bilgisine erişme ve farklı duygusal deneyimler yaşama kabiliyetine sahip olabilir. Bu duygular, onun yaratıcıyla iletişim kurmasına olanak tanınmasının yanısıra oluşan bağı desteklemeye, güçlendirmeye ve zenginleştirmeye katkıda bulunabilir.⁶⁸ Bu iletişim, ontolojik olarak insanın bu alemdeki yerini temaşa edip kendisinin hangi gaye ile yaratılmış olduğunu idrak ederek, Rabbi ile arasındaki bağı kavi kılmaya yönelik olup, bu sürece mâni olabilecek her türlü dünyevîlikten uzak kalmayı içermektedir. Bu tecrübe sürecinde kişi “nihaî gerçekliğe iştirak etme” çabası içerisinde.⁶⁹ Maneviyat arayışı i’tikâf tecrübesi ile de kendini gösterebilen bir olgudur. Bu süreçte insan, Rabbinin kendisine sunduğu nimetleri üzerine tefekkür edip anlamını kavrayarak ve şükrün anlamını idrak ederek bir yönüyle manevî tecrübeyi deneyimlemiş olur.

Manevî tecrübe sürecinde, insanın yüce varlığın öznel bilgisine ulaşma çabası sırasında yaşadığı yoğun hisler önemli bir rol oynamaktadır.⁷⁰ Allah inancına sahip her kişi, onun varlığını kendisinde oluşan hissiyatların yoğunluğu nispetinde içinde duyumsar. Bu duyumsama ilhamlar, algılar, duygusal tepkiler, tutumlar şeklinde açığa çıkar. Bu hislere ehemmiyet veren dinî geleneklerin mevcudiyetinin yanısıra, ibadet ve ahlak gibi değerlere

⁶⁶ F. Steger, T. B. Kashdan, B. A. Sullivan, D. Lorentz, “Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style and the Dynamic between Seeking and Experiencing Meaning”, **Journal of Personality**, 76/2, 2008, p. 199.

⁶⁷ C. D. Ryff, B. Singer, “The Contours of Positive Human Health”, **Psychological Inquiry**, 9(1), 1998, p. 26.

⁶⁸ Hasan Kayıklık, “Bireysel Dindarlığın Boyutları ve İnanç Davranış Etkileşimi”, **İslami Araştırmalar Dergisi**, C. 19, S. 3, 2006, s. 493.

⁶⁹ Abdulkadir Çekin, “Dindarlık Boyutları ve Din Öğretimi: İlk ve Ortaöğretim Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Dersi Öğretim Programları (2010) Çerçevesinde Bir Analiz”, **The Journal of Academic Social Science Studies**, s. 249.

⁷⁰ Hasan Kayıklık, **Değişen Dünyada Birey, Din ve Dindarlık, Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi**, Karahan Kitabevi, Adana, 2006, s. 492.

vurgu yapan dinler de bulunmaktadır. Tasavvuf gibi mistik yorum ve uygulamalar ile dinî duygular derinden hissedilirken; i'tikâf ve halvet gibi bazı özel deneyimler de kullanılır.⁷¹

“(…) Manevî tezkiyemi onunla tamamlayabilmek adına i'tikâfa girmek istedim.” diyen K39K'da olduğu gibi, nefislerini sigaya çekmek, terbiye ve tezkiye i'tikâfa yönelmede etkili olmaktadır. K27E ve K31E'de benzer şekilde bu nefis terbiyesinin dünyadan el etek çekip tefekkürle mümkün olduğu düşüncesiyle bu deneyimi yaşadıklarını belirtmektedir:

“K27E: Bir de nefis terbiye etmek için, bir şeyler öğrenmek için ve dünyadan biraz daha soyutlanıp ahiret işlerine biraz daha önem vermek için.”

“K31E: (...) İ'tikâfta nefis terbiyesi var, dünyayı tamamen unutuyorsun. Biz bu yaşımıza kadar böyle bir şey yaşamamıştık.(...) En büyük amacım da nefis terbiyesi. Çünkü her insanın, ahlaken ve nefisten kendini terbiye etmesi lazım. Benim için en büyük fırsat bu dedim yani.(...)”

Yaratıcıdan uzak düşmenin ve ayrı kalmanın acısını deneyimlemiş olan bir kişi, bu duruma düşmemek için ibadetlerini yerine getirir ve nefisine uymaktan kaçınır.⁷² İnsanın manevî olgunluğa erişebilmesi bazı menfî durumlarla başa çıkabilmesini gerektirmektedir. Nefsin arzularıyla, gurur ve kibirle mücadele etmek zorluklarla dolu olsa da bu zorluklardan kaçınılması, anlamlı ve olumlu sonuçlara ulaşmayı engelleyebilir. Bu mücadele sürecinde kişinin elde ettiği değer, hayatı için en etkili ve anlamlı kazanımdır.⁷³

Peygamber, kalbin düzgün ve sağlıklı bir yapıya sahip olmasının, tüm vücudun da düzgün ve sağlıklı olacağına işaret etmiştir. Aynı şekilde, kalbin bozuk ve sağlıksız olması halinde vücudun etkileneceğini belirtmiştir.⁷⁴ Dolayısıyla, İslam dininde insanın ıslah edilmesi ve kötülüklerden arındırılması amacıyla öncelikli çaba kalbe yöneltilir. Allah'ın vereceği cezadan korkma ve O'nun rahmetine umut bağlama arasındaki dengeyi koruyabilmek için, Allah ile sürekli bir bağ kurmaya gayret eder.⁷⁵ Kalp, Allah'ın emir ve yasaklarına uygun olarak şekillendiğinde, isim ve sıfatlarının yansıdığı bir yapıya sahip olur ve böylece suç işlemeye meyilli olmaktan kaçınır. Çünkü gerçek anlamda Allah'tan korkar ve nefsanî arzularla mücadele eder.⁷⁶

K29E, “On gün boyunca fani işlerden elini ayağını çekip ibadete odaklanma, tefekkür etmek biraz şeye ara vermek normal fani işlere ara vermek frene basmak niyetim de vardı.”

⁷¹ Ali Ulvi Mehmedoğlu, **Kişilik ve Din**, Dem Yay., İstanbul, 2004, s. 28.

⁷² Osman Nuri Küçük, **Mevlânâ'da Benliğin Dönüşümü: Sülûk**, Ankara Üniv. Temel İslam Bilimleri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, 2007, s. 430.

⁷³ Mehmet Demirci, **Mesnevî Hikayelerinden Dersler**, Vefa Yay., İstanbul: 2015, s. 50.

⁷⁴ Buhârî, “İman”, 39.; Müslim, “Müsakat”, 107.

⁷⁵ İsrâ 17 /57.

⁷⁶ Sabri Erturhan, “Suçla Mücadelenin Fıkhi Esasları”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 1, S. 13, 2009, s. 49.

şeklindeki ifadelerinden de görüleceği üzere, fani uğraşlardan uzaklaşıp tefekküre odaklanarak, dünyevî işlere bir süreliğine ara vermeyi düşündüğü için bu deneyimi gerçekleştirmek istemiştir. K8K ve K39K ise, bu deneyimin manevî bir yükselişin yanı sıra Peygamber ile bir empati kurabilme imkânı da oluşturduğunu, bu sayede onun sevgisini kazanmayı umut ettiklerini belirtmektedir:

“K8K: Şöyle söyleyebilirim, tabii öncelikle Kur'an-ı Kerim'in nazil olmaya başladığı topraklarda bulunmak ciddi bir manevî yükseliş hissi oluşturuyor insanda. Böyle olunca da Peygamberimizin yaşadığı şehirler hakkında empati kurmak, acaba o süreçleri nasıl yaşamıştır diye düşünmek ve bunu bir fırsat olarak değerlendirmek istedim, süreç böyle oldu.”

“K39K: (...) yani Peygamber efendimizin belki iltifatına nail olmak adına, yine i'tikâfın manevî hazzından kendi adıma yararlanabilmek (...) adına i'tikâfa girmek istedim.”

Tefekkürün, kişinin nefsânî dürtülerini kontrol altına almayı, düzenlemeyi, mâkul ölçüler içinde tutmayı başarmasında önemli bir rolü bulunmaktadır. Tefekkürün etkisiyle kişi, sahip olduğu irade gücünü duygulanımının önüne geçirip huzurlu ve dengeli bir kişi haline gelebilir. Bu açıdan i'tikâf ibadeti, tefekkürün önemine dikkat çekmesi yanında, yapılabileceği zamanı ve mekânı sunmasıyla da dikkate değerdir. K32K *“Yalnız başıma, daha iyi odaklanmak Cenab-ı Allah'a yakın olmak adına girdim.”* diyerek tek başına kalarak tefekkür edebilme arzusunun kendisini i'tikâfa yönelttiğini belirtmektedir. K33K de benzer şekilde *“İ'tikâfa girmekteki amacım Hak teâlâ ile aramdaki bağı kuvvetlendirmektir. Ordan bir yol bulacağımı, kendi içime dönerek kendimden başlayarak, ona doğru bir yol bulacağımı düşünmemdi.”* ifadeleriyle içine dönerek Allah'a yönelen bir yola revan olacağını umud ettiğini söylemektedir. *“Müslüman olarak zaten amacımız ibadetlerle Allah'a yakınlaşmaktır. İ'tikâf, Allah'a daha yakın olmayı sağlayan duygu olduğu için bunu istedim.”* diyen K35K ise, i'tikâfın her Müslümanın ana amacı olan Allah'a yakınlaşma isteğine olanak tanıyan bir yapısı olduğu için deneyimlenmesi gerektiğini düşünmektedir. K10E ise Rabbin varlığını duyumsamak, onunla olan bağlarını kuvvetlendirip yakınlaşmak ve rızasını kazanmak gayesiyle bu deneyimi yaşadığını belirtmektedir:

“K10E: İnsanın bilmediği bir alanda tek başına Rabbi ile kalması bambaşka bir duygu. İlk başlarda cemaat halinde bu işi gerçekleştiriyorduk. Çocukları getiriyordum mesela, yazın okuttuğum talebeler vardı. Onlar ile i'tikâfa kalırdık. Onlara makaleler okurdum gece uyurlardı, ben sahur hazırlardım öyle eğlenceli bir hale gelmişti. Üç dört sene böyle devam etti. Ama şu an mesela çocuklarım var, işler değişti büyüdük. Mesela Kur'an-ı Kerim'i de her zaman okuduğum bir sureyi, her zaman aynı şekilde anlamıyorum. İnsanın kendini bulabilmesi, kendini bulduğu yerde de Allah ile olabilmesi, zaten kendinde de Allah'ın var olduğunu bilmesi, bunun için de bir yalnızlık halinde vakit geçirebilmesi gerekiyor. İ'tikâf benim için çok istifadeli oluyor diyebilirim.”

İslam düşüncesinde Allah'a yaklaşma konusunda üç farklı yaklaşım biçimi mevcuttur: Allah sevgisi, Allah korkusu ve Allah bilgisi. Bu kategoriler, insanın Allah'a yakınlaşma amacına erişebilmesi için geçmesi gereken merhaleleri de belirlemektedir. Manevî

olgunlaşmayı hedefleyen kişinin Allah korkusunu ve sevgisini dikkate alan Allah bilgisine ulaşması gerekmektedir.⁷⁷ Kirkpatrick, İslam dinine iman eden kimselerin, Allah’a güvenip sığındığını söylemektedir.⁷⁸ İ’tikâf deneyimi esnasında kişilerin Allah’la olan irtibatı hem bilgisinin farkında olarak hem de sevgisi üzerinden kurguladıkları görülmektedir. Bu süreçte ona itaat ederek kudretinin farkında olduğunu idrak etmek; kişinin yakınlaşma, güven ve sığınma ihtiyacının giderilmesinde müspet etkiler oluşturmaktadır. Allah’a iman edip, kendi iradesiyle teslim olmak, mu’tekifin yaşamında karşılaştığı sıkıntı, keder ve musibetleri de bu teslimiyet içinde karşılamasına etki etmektedir.

Din psikolojisi çalışmalarında dindarlık ve maneviyatın olumlu psikolojik durumlarla genel olarak pozitif, olumsuz psikolojik durumlarla ise negatif yönlü anlamlı ilişkisinin açık şekilde ortaya koyulduğu görülmektedir. Alanyazında gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında; yaşamın anlamı ve doyumu üzerinde manevî zekânın etkili olduğu,⁷⁹ yaşam doyumunun maneviyatı yordadığı,⁸⁰ imanın, değerlerin ve manevî yaşantıların, hayata uyum sağlama hususunda yardımcı başa çıkma yöntemlerinden biri olduğu ve kişilerin bunlardan çok istifade ettiği tespit edilmiştir.⁸¹ Araştırmalar pozitif duygulanım ve yaşamda anlam arasında olumlu yönde anlamlı ilişkinin olduğunu⁸² ve genellikle de insanların günlük hayatta olumsuz duyguları azaltmayı ve olumlu olanları arttırmayı amaçladıklarını göstermektedir.⁸³ Pozitif duygu konusundaki çalışmalarda, pozitif duygulanımın manevî iyi oluş ve yaşam tatmini ile ilişkili olduğu,⁸⁴ yaşanan pozitif duygulanımın kişinin çevresiyle uyumunu arttırıcı ve

⁷⁷ Akif Hayta, “Anneden Allah’a: Bağlanma Teorisi ve İslâm’da Allah Tasavvuru”, **Değerler Eğitimi Dergisi**, 4 (12), 2006, s. 43.

⁷⁸ Lee A. Kirkpatrick, “Attachment and Religious Experience”, Ed. R. W. Hood, Jr., **Handbook of Religious Experience: Theory and Practice**, Religious Education Press, Birmingham, 1999, p. 462.

⁷⁹ Aydın Söylemez, Mustafa Koç, “Studying Spiritual Intelligence As a Predictor on and Life Satisfaction” **Spiritual Psychology and Counseling**, 4(2), 2019, pp. 109–122.

⁸⁰ Figen Kasapoğlu, Ayşenur Yabanigül, “Marital Satisfaction and Life Satisfaction: The Mediating Effect of Spirituality”, **Spiritual Psychology and Counseling**, 3 (2), 2018, pp. 177-195.

⁸¹ Eun-Kyoung Othelia Lee, Keith Chan, “Religious/Spiritual and Other Adaptive Strategies Among Chinese American Older Immigrants”, **Journal of Gerontological Social Work**, 52, 2009, pp. 517-533, p. 530.

⁸² Laura A. King, Joshua A. Hicks, Jennifer L. Krull, Amber K. Del Gaiso, “Positive Affects and Experiences of Meaning in Life”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 90(1), 2006, pp. 179-196.

⁸³ James J. Gross, Jane M. Richards, Oliver P. John, “Emotion Regulation in Everyday Life”, Eds. D. K. Snyder, J. A. Simpson and J. H. Hughes, **Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health**, American Psychological Association, Washington DC, 2006, pp. 13-35.

⁸⁴ Ying Liang, Demi Zhu, “Subjective Well-Being of Chinese Landless Peasants in Relatively Developed Regions: Measurement Using PANAS and SWLS”, **Social Indicators Research**, 123(3), 2015, pp. 817-835.; N. Stein, S. Folkman, T. Trabasso, T. A. Richards, “Appraisal and Goal Processes as Predictors of Psychological Well-Being in Bereaved Caregivers”, **Journal of Personality Social Psychology**, 72, 1997, pp. 872–884.; Hasan Yılmaz, Coşkun Arslan, “Subjective Well-Being, Positive and Negative Affect in Turkish University Students”, **Online Journal of Counseling & Education**, 2(2), 2013, pp. 1-8.

hayatından memnuniyet sağlayıcı özelliklere sahip olduğu,⁸⁵ yüksek pozitif duygulanıma sahip kişilerin de memnuniyet veren davranışlara özen gösteren kişiler olduğu ve hayatlarından daha çok memnun oldukları,⁸⁶ bu kişilerin yaşam tatmin düzeylerinin daha fazla olduğu görülmektedir.⁸⁷ Müslüman örneklemin ele alındığı bir araştırmada dindarlığın hem bireysel ve manevî iyi oluşa hem de hayat memnuniyetine olumlu katkısı olduğu,⁸⁸ dindarlığın mutlulukla olumlu ilişkisinin bulunduğu⁸⁹ ayrıca dindarlık, mutluluk, hayat memnuniyeti ve iyi oluş arasında olumlu ilişki olduğu görülmektedir.⁹⁰

Bu bağlamda değerlendirildiğinde; manevî bir deneyim içinde bulunarak olumlu duygulanımlar yaşantılayarak manevî açıdan iyi olma isteği sergileyen insanların bu gayretinin alanyazındaki tecrübelerle de desteklendiği, i'tikâf deneyimi gibi özel bir dinî pratiğin bunu sağlayabileceği belirtilmelidir.

3.1.1.2. Psiko-Sosyal Gerekçeler

“İ'tikâfa Girme Nedenleri” kategorisinin ikinci teması “Psiko-Sosyal Gerekçeler”dir. Kişinin dinî yaşamındaki motivasyon kaynakları belirlenip, dine dair düşünce ve yaklaşımları ortaya konulduğunda dinî yönelim biçimi daha iyi anlaşılır.

Kendi hayatında dine büyük önem verdiğini ifade eden ve yaşamını dinî referanslara göre düzenleyen kişiler genellikle dindar olarak değerlendirilmektedir. Ancak, dini uygulamaları yerine getiren her kişinin dine bahsettiği ehemmiyet, duygu ve düşünceler aynı oranda ve şekilde olmamaktadır. Dinî duygu ve düşüncelerin farklı biçimlerde kendini gösterebileceğini vurgulayan ve bunu kavramsallaştıran ilk kişi olan Gordon Allport dinî

⁸⁵ Dilek Özen Şirvanlı, Elif Temizsu, “Anksiyete ve Depresif Bozukluklarda Örtüşen ve Ayrışan Belirtiler”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2(1), 2010, ss. 1-14.

⁸⁶ David Watson, Ann K. Slack, “General Factors of Affective Temperament and Their Relation to Job Satisfaction over Time”, **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, 54(2), 1993, pp. 181-202.

⁸⁷ Aytül Ayşe Özdemir, “İş Tatmini, Pozitif/Negatif Duygulanım ve Yaşam Tatmininin Etkisi” **Çalışma ve Toplum**, (46)3, 2015, ss. 47-62.

⁸⁸ Habib Tiliouine, “Measuring Satisfaction with Religiosity and Its Contribution to the Personal Well-Being Index in a Muslim Sample”, **Applied Research Quality Life**, 4, 2009, pp. 91-108. p. 103.

⁸⁹ Ahmed M. Abdel-Khalek, “Religiosity, Happiness, Health, and Psychopathology in A Probability Sample of Muslim Adolescents”, **Mental Health, Religion & Culture**, Volume 10, Issue 6, 2007, pp. 571-583.; Ahmed M. Abdel-Khalek, “Quality of Life, Subjective Well-Being, And Religiosity in Muslim College Students”, **Quality of Life Research**, 2010, 19, pp. 1133-1143.; Ahmed M. Abdel-Khalek, “The Relationships Between Subjective Well-Being, Health, and Religiosity Among Young Adults from Qatar”, **Mental Health, Religion & Culture**, 16(3), 2013, pp. 306-318.; Ahmed M. Abdel-Khalek, “Subjective Well-Being and Religiosity: A Cross-Sectional Study With Adolescents, Young and Middle-Age Adults”, **Mental Health, Religion & Culture**, 15(1), 2012, pp. 39-52.; Christopher Alan Lewis, Sharon Mary Cruise, “Religion and Happiness: Consensus, Contradictions, Comments and Concerns”, **Mental Health, Religion & Culture**, 9/3, 2006, pp. 213-225., p. 216-219.

⁹⁰ Harold G. Koenig, Michael E. McCullough, David B. Larson, **Handbook of Religion and Health**. Oxford University Press, New York, 2001, p. 117.

duyguların bazı formlarının daha koruyucu ve tedavi edici olabileceği sorusundan hareketle, içsel ve dışsal dindarlık kavramlarını geliştirerek, içsel dindarlığın dışsal olana göre daha fazla koruyucu ve törapatik etkileri olduğunu öne sürmektedir. Bu ayrımın yapılmasının temelinde, kişiyi dinî inanç ve uygulamalara motive edici faktörlerin yattığı ifade edilmektedir.⁹¹

Aynı dine mensup kişilerin dinlerini farklı düzeyde ve nitelikte tecrübe etmeleri, dinî yönelim tutumlarını açığa çıkarır. Diğer yandan, kişideki dinî yönelim potansiyel bir durumda bulunur ve herhangi bir olay, durum, söz ya da eylem gibi bir uyararla tetiklenir. Dinî yönelim tetikleyici unsur ortaya çıktığında, kişinin düşünce, davranış ve duygularında karşılığını bulur.⁹² Dinî yönelim, kişinin dinî inanç ve değerlerini uygulama veya yaşama biçimi olarak tanımlanan psikolojik bir kavramdır.⁹³ “*Kişinin bir dini herhangi bir derecede benimseme veya benimsememe şeklinde yapmış olduğu değerlendirmenin ifadesi olan psikolojik yönelim*” şeklinde de tanımlanan dinî yönelim⁹⁴ belirli bir dine katılmayı ve o dine ait pratikleri gerçekleştirmeye yönelik güdülerini içerir.⁹⁵

İ’tikâf ibadeti, kişilerin yaşamlarında kabul ettikleri din olan İslam dininin uygulamalarını hangi derecede yaşadıklarını gösterir nitelikleri haizdir. Nafile bir ibadet olup içerisinde tek başınalık gibi bir durumu barındıran bu pratiği gerçekleştirme motivasyonları inanç sistemine verdikleri değerlerin bir yansıması olmaktadır. Potansiyel bir halde bulunan dinî yönelimlerin kişileri i’tikâf ibadetini gerçekleştirmeye sevk ettiği; katılımcıların içsel ve dışsal motivasyonlarla i’tikâf deneyimine iştirak ettiği görülmektedir. Bu temanın katılımcıları kişisel nedenlerle i’tikâfa yönelten gerekçeler “İçsel Motivasyonlar”, sosyal nedenlerle i’tikâfa yönelten gerekçeler ise “Dışsal Motivasyonlar” olmak üzere iki alt tema halinde incelenmektedir.

İçsel dinî yönelim, kişinin inandığı din için yaşamını sürdürmesini ifade eden bir güdülenmedir.⁹⁶ Burada herhangi bir dışsal yönlendirici olmadan kişinin kendi iradesi ile bağımsız bir şekilde tercih ettiği, inanılan dinin gereklerini yerine getirmenin bizzatıhi amaç olarak kabul edilmesi söz konusudur. Zaman ve duruma bağlı olarak değişmeyen bir nitelik

⁹¹ R. A. Hunt, M. King, “The İntrinsic-Extrinsic Concept: A Review and Evaluation”, **Journal for the Scientific Study of Religion**, 10(4), 1971, p. 339.

⁹² Ahmet Onay, **Dindarlık, Etkileşim ve Değişim**, Dem Yay., İstanbul, 2004, s. 56-57.

⁹³ Gordon W. Allport, J. M. Ross, “Personal Religious Orientation and Prejudice”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 5, 1967, p. 432.

⁹⁴ Onay, **Dindarlık, Etkileşim ve Değişim**, s. 74.

⁹⁵ A. S Abu-Alhaija, R. N. R.Yusof, H.Hashim, N. S. Jaharuddin, “The Motivational Approach of Religion: The Significance of Religious Orientation on Customer Behaviour”, **International Journal of Economics, Commerce and Management**, Vol. V, Issue 12, 2017, 2017, p. 612.

⁹⁶ Faruk Karaca, “Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu”, **EKEV Akademi Dergisi**, C. 2, S. 4, 2001, s. 192.

barındıran içsel dinî yönelimde kişi inandığı dine köklü ve hakiki bir teslimiyetle bağlanır.⁹⁷ İçsel dinî yönelim, dünyayı anlama ve hayat tarzını şekillendirme hususlarında önemli bir mihenk taşı olarak değerlendirilir.⁹⁸ Bu durum, dinin içtenlikle yaşanmasını ve kişinin dinî düşüncelerini, duygularını, tutumlarını ve tercihlerini hayat tarzına uygulaması anlamına gelir.⁹⁹

İçsel motivasyon, bir kişinin bir davranışı haz aldığı, kıymet verdiği için kendi kendine gerçekleştirmesini ifade eder.¹⁰⁰ Bu içsel motivasyon, zihinsel ve toplumsal gelişim açısından büyük öneme sahiptir.¹⁰¹

K32K'nın "(...) İkincisi yalnız başıma, daha iyi odaklanmak Cenab-ı Allah'a yakın olmak adına girdim." ifadesinde belirginleştiği gibi, i'tikâf ibadetini gerçekleştiren kişilerin kimi zaman herhangi bir dışsal etkiye maruz kalmaksızın, tümüyle içsel bir itki ile bu deneyimi yaşadıkları görülmektedir. Bu motivasyonla ibadeti gerçekleştiren katılımcıların çoğu için dinî inançlarına olan kayıtsız şartsız adanmışlıkları, onları bu pratiği gerçekleştirmeye iten sebeplerden biri olmaktadır. K19E'nin, "Müslümanız, bir hayat yaşıyoruz ve insan kendine vakit ayıramıyor. Bizim bir tabirimiz var durup düşünmek diye. Bir duramıyoruz. İnzivaya çekilmek, tefekkür etmek lazım. Yaş ilerledikçe özellikle kırk yaşından sonra daha çok bu arzular oluyor. Bizim nafile namazlara, nafile oruçlara ihtiyacımız var. Allah ile baş başa kalmak, sakın kafayla olaylara çözüm üretmek için buna ihtiyaç vardı. İçe dönük bir hayatımızın olması lazım." ifadelerinde görüldüğü gibi; i'tikâf deneyiminin, hayatın bir döneminde kişiler üzerinde kendisi ve etrafındaki koşturmacayı biraz yavaşlatıp hayatı anlama noktasında ana bir etkiye sahip olduğu açıktır. K31E'nin, "Dünya telaşına koşuyoruz. İşte benim burada ana gayem, tamamen kendimi dünyadan bertaraf edip, tamamen vaktimi Allah'a adayıp, bu nasıl bir şeydir diye düşünüp, kendimi adadım açıkçası. Bakalım ben ne kadar hazırım, hazır değilim. Ne kadar Allah'a kulluk edebiliyorum tarzında, öyle bir niyetlenmişim tam anlamıyla." cümlelerinde görüleceği gibi, kişi i'tikâf deneyimi vesilesiyle dinine bağlanıp, onu büyük bir içtenlikle yaşama arzusunu devam ettirme motivasyonuna sahip olmakta, böylelikle de yaşam tarzını şekillendirmeyi murad etmektedir.

⁹⁷ Allport ve Ross, **Journal of Personality and Social Psychology**, p. 433.

⁹⁸ Fatma Gül Cırhinlioğlu, **Din Psikolojisi**, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2014, s. 62.

⁹⁹ Ali Köse ve Ali Ayten, **Din Psikolojisi**, Timaş Yay., İstanbul, 2013, s. 115

¹⁰⁰ Deci ve Ryan, **Journal of Research in Personality**, p. 110.

¹⁰¹ R. M. Ryan, "Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes", **Journal of Personality**, 63(3), 1995, p. 398.

Dışsal motivasyon, bir eylem ya da davranışın belirli bir sonucu elde etmek için gerçekleştirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Ancak burada asıl mühim olan, dışsal motivasyonun içselleştirilme ve kişiyi etkileme biçimidir.¹⁰² İçselleştirme, eylem ya da davranışa ait düzenlemenin kişi tarafından kabul edilerek sindirilmesidir. Dışsal motivasyonda içselleştirme, bazı düzenlemeler vasıtasıyla yapılmaktadır. Özdeşimsel düzenleme denilen uygulamada, yapılan eylem ve davranışlar kişi tarafından bir anlam ve değer atfedilerek içselleştirilir. Kişi yapmayı istediği eylemi bilinçli bir şekilde tercih edip, kendi iradesiyle ortaya koyar. Davranışın sergilenmesi onun kişi açısından önemli addedildiğinin bir göstergesi olmaktadır.¹⁰³ İ'tikâf ibadetini gerçekleştiren kişiler bu deneyime ehemmiyet verildiğini bildikleri için katılım sağlamaktadır. Bu önemin farkında olarak tamamen kendi özgür iradeleri ile bu deneyim seçilip gerçekleştirilir. K23K'nın, *"Yani açıkçası bu fikir bende nasıl belirdi çok emin değilim, ama zaten dindar bir ailede büyüdüm diyebilirim. Çocukluğumdan beri kültürümün bir parçası oldu bu gibi şeyler yani en azından duyuyor olmak dinliyor olmak hikayeleri."* ifadelerinde belirginleştiği gibi, bu yaşantının sahiplenilmesinde teşvik edicilerin varlığı ile dış çevreden güzel ve kıymetli bir deneyim olarak görülmesi de etkili olmaktadır.

Özümsenmiş düzenleme uygulamasında ise, dışsal motivasyon tam olarak içselleştirilmektedir. Özdeşimsel düzenlemede edinilen değerler, bu süreçte benlikle bütünleştirilir. Bu bütünleşme, içselleştirmenin doğal bir sonucu olarak meydana gelir, kişi dış güdülenmeyi içselleştirip kendi varlığının temel bir ögesine dönüştürdüğü, davranışları üzerinde şahsî iradesini daha çok duyumsar. İ'tikâf ibadetini gerçekleştirenler, öncesinde bu deneyime ilişkin edindikleri bilgileri ve aktarımları kendi algılayışlarıyla benlikleri ile bütünleştirmektedir. Bu bütünleştirmenin tabii sonucu olarak da kendi i'tikâf deneyimlerine yönelirler. Bu süreçte gerçekleşen özümsenmiş düzenleme, içsel motivasyonla benzerlikler arz etmesine rağmen güdülenmenin gerekçesi hâlâ dışsal temellidir. Eylemin kökeni dışsal olabilir, ancak düzenleme vasıtasıyla güdülenme içselleştirilmekte ve bütünleşme sağlanmaktadır. Bu süreçte özerklik, ilişkisellik ve yeterlik ihtiyaçlarının karşılanması, kritik bir öneme sahiptir. Bilhassa psikolojik ihtiyaçların giderilmesi bütünleşmenin daha rahat gerçekleşmesine imkân sunacaktır.¹⁰⁴ K7K'nın, *"Ruhsal anlamda bir dinginliğe kavuşmak için aslında, yani günlük hayatta çok fazla gürültü var o yüzden bu gürültü kalbimizi çok fazla katılaştırıyor. Bu i'tikâf, aslında adı i'tikâf olmasa bile, belli anlamda insanın kendini toplumdan soyutlaması, kısa bir*

¹⁰² Ryan ve Deci, **Psychological Inquiry**, p. 321.

¹⁰³ Ryan ve Deci, **Psychological Inquiry**, p. 321.

¹⁰⁴ Ryan ve Deci, **Psychological Inquiry**, p. 322.

süreliliğine de olsa gerekiyor bence. Biz bunun adını i'tikâf koyuyoruz sadece.” ifadelerinde olduğu gibi, i'tikâf deneyimine ilişkin anlatıların ve duyumların insanın bazı temel, psikolojik ihtiyaçlarına karşılık geldiği için, kişi tarafından gerçekleştirilmesi hususunda motive edici etkileri olduğu görülmektedir.

Mu'tekiflerin i'tikâfa girme sürecinde en çok etkili olan içsel motivasyonlar; tek başlılığa duyulan ihtiyaç, kişisel olarak iyi olmaya dair ihtiyaç, yaşamda bir anlam arayışına yönelik ihtiyaç ile dinî bağlılık ve katılım ihtiyacını imleyen etmenlerdir. Mu'tekiflerin i'tikâfa girme sürecinde en çok etkili olan dışsal motivasyonlar ise; sosyal açıdan etkilenmeler, insanı teşvik eden kişiler ve durumlar, toplumun kişiye yüklediği rollere uymaya ilişkin etmenler ile toplumda dayanışma ruhunu ortaya çıkaran motivasyonlardır. Kişiler, kendilerini i'tikâfa yönelten dışsal etkileri bizatihi seçerek içselleştirmektedir. Bu şekilde motivasyon kişi ile bütünleşip onu i'tikâf deneyimini yaşamaya sevk etmektedir. Mu'tekifler dışardan gördükleri bu deneyimi sahiplenip bir değer atfederler ve onu deneyimleme arzusuna kavuşurlar.

3.1.1.2.1. Tek Başlılık İstenci

İçsel dinî yönelimli kişiler için asıl güdüleyici öge bizatihi dinin kendisidir. Bu kişiler, dinin gerekliliklerini olabildiğince hayatlarına yansıtmaya, dinî inanç ve prensiplerle intibak sağlamaya ve dini içselleştirmeye gayret ederler Böyle bir dinî duygunun hayata bir anlam katarak, güdülenme fırsatı oluşturacağı,¹⁰⁵ içsel dinî yönelimli kişilerin dinin kendilerine fayda sağlamasından ziyâde, kendilerinin dine katkı sunma hususunda daha gayretli oldukları görülmektedir.¹⁰⁶ Bu kişiler açısından din hayatın tümüne anlam katan bir farkındalık sağlamaktadır.¹⁰⁷ İnsan varlığının ve yaşamının özünü oluşturan şey, tek başına olmaktır, bu nedenle yaşamın tümünde kişinin bir başına olduğu dile getirilmektedir.¹⁰⁸

Ancak tek başlılığın yaşanması, içinde bulunulan hâli fark etmeye ve hissetmeye dayalıdır. Dolayısıyla, belli bir mekânda ve zamanda veya ıssız bir ortamda bulunmak, tek başına olmak için kâfi gelmemektedir.¹⁰⁹ Kişinin kendi iç alemine yönelmesi olarak ifade edilen tek başına olma hali,¹¹⁰ kendi yaşamının anlamının, kayda değer taraflarının arayışı içerisinde

¹⁰⁵ Allport, **Journal of Religion and Health**, p. 188.

¹⁰⁶ akt. Hunt ve King, **Journal for the Scientific Study of Religion**, p. 340.

¹⁰⁷ Donahue, **Journal of Personality and Social Psychology**, p. 402.; E. L. Deci, R. M. Ryan, “The General Causality Orientations Scale: Self Determination in Personality”, **Journal of Research in Personality**, 19, 1985, p. 109.

¹⁰⁸ Knafo, **Psychoanalytic Dialogues**, p. 68.

¹⁰⁹ J. David Velleman, “Sociality and Solitude”, **Philosophical Explorations**, 2013, 16(3), p. 324.

¹¹⁰ Barbour, **The Handbook of Solitude**, p. 557.

olmasının ve bulmak istemesinin doğal bir sonucudur.¹¹¹ Kişinin tercihinine dayalı, yani bilinçli bir tek başına olma isteğinin bazı insanların üzerinde olumlu etkileri kendini gösterebilmektedir.¹¹² Tek başınalık, yalnızlığın kişiyi geliştiren, içsel gözlemi teşvik ederek kendisini bilmesine imkân sunan ve bir aşkınlık hissiyatına neden olan, fevkalade fırsatlar sunan yönü olarak ele alınmış olup özgünlük ve yaratıcılık için de kişiye ait özel zamanlar olarak ifade edilmektedir.¹¹³

Mu'tekiflerin çoğunluğu için tek başınalık ihtiyacının i'tikâfa girme arzusunu ortaya çıkaran içsel bir motivasyon olduğu görülmektedir. Burada amaç, bir süreliğine dünyadan ve dünyevî olan her şeyden uzaklaşıp iç muhasebe ve gözlem yapabilmektir. "Tek başınalık", çoğunlukla kişinin bizatihi kendisinin tercih ettiği, içinde kazanımların mevcut olduğu bir haldir.

Tek başınalık kişinin geçici sürelerde gerginlik yaşamadan kendisiyle iç içe olduğu, özünü dinlediği, kendine yöneldiği ve kendine yettiği bir durumdur.¹¹⁴ K19E'nin, *"Müslümanız, bir hayat yaşıyoruz ve insan kendine vakit ayıramıyor. Bizim bir tabirimiz var; durup düşünmek, diye. Bir duramıyoruz. İnzivaya çekilmek, tefekkür etmek lazım. Yaş ilerledikçe, özellikle kırk yaşından sonra daha çok bu arzular oluyor. Bizim nafîle namazlara, nafîle oruçlara ihtiyacımız var. Allah ile baş başa kalmak, sakın kafayla olaylara çözüm üretmek için buna ihtiyaç vardır. İç dönük bir hayatımızın olması lazım."* ifadelerinde belirginleştiği gibi, insan kendiyle baş başa kalabilme konusunda sıkıntılar yaşayan bir varlıktır. Hayatın akışı içerisinde bir süreliğine duraksamaya, ibadet etmeye, kendisini sigaya çekmeye ve Rabbiyle baş başa kalmaya ihtiyaç duymaktadır. Belli bir yaş olgunluğuna erişildiğinde, bu isteğin daha baskın olduğu görülmektedir.

Barbour insanın tek başınalığının ona huzur, farkındalık, tanıma ve kabullenme fırsatları sunduğunu; tek başınalık vasıtasıyla kendi içine yönelebilmeye becerisine sahip olabileceğini, bu yönelimin de kişinin yaratıcılığı için imkânlar oluşturduğunu ifade etmektedir.¹¹⁵ Kant, kişinin toplumla bağlarını koparmadan, kendini toplumdan soyutlamadan, toplumdan kaçmadan

¹¹¹ Barbour, **The Handbook of Solitude**, p. 558.

¹¹² Buchholz and Catton, **Journal Article By Adolescence**, p. 203-204.; Engin Geçtan, **İnsan Olmak**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1995, s. 109.

¹¹³ Sandra Schmidt Bunkers, "The Gifts of Silence and Solitude", **Nursing Science Quarterly**, 2008, 21(1), p. 22.; Burger, **Journal of Research in Personality**, p. 89.; Knafo, **Psychoanalytic Dialogues**, p. 69.; Long, **A Comparison of Positive and Negative Episodes of Solitude**, p. 27.; Long and Averill, **Journal for the Theory of Social Behaviour**, s.28.; Long, Seburn, Averill, More, **Personality and Social Psychology Bulletin**, p. 578.; Wang, **Culture and solitude: Meaning and Significance of Being Alone**, p. 1.

¹¹⁴ Jeremy Holmes, "Adolescent Loneliness, Solitude and Psychotherapy", **British Journal of Psychotherapy**, Blackwell Publishing, Wiley Blackwell, 1986, 3(2), p. 106.

¹¹⁵ Barbour, **The Handbook of Solitude**, p. 563.

kendisiyle kalmasının ve kendine yetmesinin öneminden bahsetmiştir. Tek başınalığın, bilhassa toplumla birlikteliğin devam ettiği koşullarda deneyimlenmesinin daha manidar olacağını, sevgi ve düşmanlık gibi insanlar arasındaki ilişkilerin düzeyini zedeleyecek bir boyutta yaşanmaması gerektiğini çünkü bu durumun kişiler arası bağları zedeleyeceğini belirtmiştir.¹¹⁶ K2E, i'tikâfa çekilmenin toplumdan uzaklaşmak ya da insanlardan kaçıp “kafa dinlemek” olmadığını özellikle ifade etmektedir:

“K2E: Bir yandan da tabii İslam’da toplumdan uzaklaşmak, kendi başına bir yere çekilmek, tek kalmak gibi konular yok normalde. (...) Bunun ikamesi olarak, senede on gün, ramazan ayı kendi içinde çok yoğun maneviyatı olan bir ay. Yine aslında bir dağa çekilmek ya da uzak bir köye gitmek yerine, bulunduğumuz bölgede bir mescide girmek. (...)”

İnsan evvela şahsi mülâhazalarıyla varlık sebebine bir anlam bulmaya çalışır. Topçu’ya göre insan, dış dünyada gereğinden fazla uyaran ile karşılaştığından, kendisiyle başbaşa kalmakta zorluk yaşamaktadır. Bu durumda insanın kendini tanıma sürecini sekteye uğratmaktadır.¹¹⁷ Kişi i'tikâf esnasında, tefekkür vesilesiyle kendiyi ve Allah’la baş başa kalma süreçlerine dahil olabileceğini düşündüğü için bu deneyimi yaşama isteği gütmektedir. Cüceloğlu, kişinin kendi özüyle sağlıklı bir ilişkisinin olmaması durumunda, tasvip edilmeyen bir yalnızlık halini deneyimleyebileceğini, bu tecrübenin de insanı gerçek manada ve anlamlı bir tek başınalık tecrübesinden mahrum kılıp, toplumun diğer fertleriyle olumlu bağlar kuramamasına sebep olacağını dile getirmektedir.¹¹⁸ K5E, i'tikâfın kendisine öze dönüş imkânı vereceğini umduğunu söylemektedir:

“K5E: Peygamber efendimizin (a.s.v) kuvvetli sünnetlerinden. İlk amacımız o, onun dışında yani insan i'tikâfa girdiği vakit yani kendi özüne dönebileceğini düşünüyorum, bu.”

Modell, başkalarıyla güvenli bir şekilde bağ kurabilen kişilerin kendilerini özgürce tek başına olmaya bırakabileceğini ve bu tek başınalık durumlarında Allah’la, bir düşünceyle, en sevdikleriyle, yaratıcı fikirlerle bir arada olabildiklerini öne sürmüştür.¹¹⁹ Bağlanma yaklaşımlarında, tek başına olmanın önemli bir gereklilik olarak kabul edildiği; aynı zamanda tek başınalık teorilerinde ise temel olarak tek başına olmaya dikkat çekilse de, güven içeren bir bağlanmanın ehemmiyet arzettiği belirtilmektedir.¹²⁰ K32K ve K10E ise tek başlarına kaldıklarında Allah’la yakınlaşmalarının daha kolay olacağını düşünmektedir:

¹¹⁶ Immanuel Kant, **Yargı Yetisinin Eleştirisi**, Çev. Aziz Yardımlı, İdea Yay., İstanbul, 2018, s. 53.

¹¹⁷ Nurettin Topçu, **Ahlak**, Yay. Haz. Ezel Erverdi ve İsmail Kara, Dergâh Yay., İstanbul, 2012, s. 112, 115.

¹¹⁸ Doğan Cüceloğlu, **Gerçek Özgürlük**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2014, s. 35.

¹¹⁹ Arnold Modell, **The Private Self**, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1993, p. 114.

¹²⁰ J. J. Detrixhe, L. W. Samstag, L. S. Penn ve P. S. Wong, “A Lonely Idea: Solitude’s Separation from Psychological Research and Theory”, **Contemporary Psychoanalysis**, 3, 2014, p. 310.

“K32K: (...) yalnız başıma, daha iyi odaklanmak Cenab-ı Allah a yakın olmak adına girdim.”

“K10E: (...) İnsanın kendini bulabilmesi, kendini bulduğu yerde de Allah ile olabilmesi, zaten kendinde de Allah’ın var olduğunu bilmesi, bunun için de bir yalnızlık halinde vakit geçirebilmesi gerekiyor. İ’tikâf benim için çok istifadeli oluyor diyebilirim.”

Din psikolojisi alanyazınında gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında; Allah’a güvenli bağlanan kişilerin daha yüksek bir dinî teslimiyet içinde olduğu, kaygıdan uzak bir biçimde yalnızlık duygusunu daha az duyumsadıkları, daha yüksek yaşam doyumu ve daha az depresif davranışlar sergiledikleri ortaya çıkmaktadır.¹²¹ Ayrıca, Allah’ı sevgi dolu ve merhametli bir varlık olarak gören kişilerin psikolojik semptomlarında düşüşler olduğu, dua etme sıklığı ile psikopatolojik sorunlar arasındaki ilişki incelendiğinde, Allah’ın sevgi dolu ve merhametli olduğuna inanan kişilerin kendilerine uzak bir varlık olarak kabul edenlerden daha çok müspet etkileri duyumsayacağı görülmektedir.¹²² Tek başına kalma isteğinin anlam arayışı sürecinde de tercih edilen bir durum olduğu göz önünden bulundurulduğunda, hayatın anlamı ve amacı faktörü ile iç güdümlü, dış güdümlü, dünyevî amaçlı ve sosyal amaçlı inançlar arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Aynı şekilde, sekülerleşmiş inanç ile anlamlı düzeyde negatif ilişki gözlenmiştir. İç güdümlü inanç biçimine sahip kişileri inanç kaynaklı anlam ve amaç bulma düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.¹²³ Ayrıca, iç güdümlü dindarlık eğilimli kişilerin anlam duygusu düzeyinin dış güdümlü dindarlık eğilimli kişilerden daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Sağlıklı ve mutlu bir hayatın, nitelikli ve tatmin edici ilişkilere bağlı olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.¹²⁴

Bu bağlamda değerlendirildiğinde; insanların Allah’a yönelik bağlanma tarzları ile tek başına kalarak bir anlam bulmaya dair istekleri arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu görülmektedir.ve Bu durum da i’tikâf benzeri ibadetleri deneyimleme ihtiyacının oluşumunun alanyazınıncı da desteklediğini göstermektedir.

¹²¹ Kirkpatrick, L. A., & Shaver, P. R. “An Attachment-Theoretical Approach to Romantic Love and Religious Belief”, **Personality and Social Psychology Bulletin**, 18, 1992, pp. 266-275. p. 270-275.

¹²² Matt Bradshaw, Christopher Ellison, Kevin Flannelly, “Prayer, God Imagery, and Symptoms”, **Journal for Scientific Study of Religion**, Vol. 47, Num. 4, 2008, p. 654.

¹²³ Murat İskender, Ömer Akgül, Gülşah Tura, “Ruh Sağlığı Uzman ve Öğrencilerinin Kişisel Değerlerinin Hayat Amaçları ve Dindarlık Eğilimleriyle İlişkisi” **Değerler Eğitimi Dergisi**, 14(31), 2016, ss. 135-158.

¹²⁴ The Grant Study and the Glueck Study, Harvard Second Generation Study, 2014.
<http://www.adultdevelopmentstudy.org/grantandglueckstudy>. (15.05.2023).

3.1.1.2.2. Öznel İyi Oluş İhtiyacı

Öznel iyi oluş, kişinin kendi hayatını anlamlandırma biçimidir.¹²⁵ Bu anlamda öznel iyi oluş, kişilerin yaşam doyumları ve duygusal durumlarına dair gerçekleştirdikleri kapsamlı bir değerlendirme şeklinde de ifade edilebilir.¹²⁶ Bu kavramın bilişsel veçhesi yaşam doyumunu kapsarken, duygusal veçhesini ise olumlu-olumsuz hissiyatlar içermektedir. Duygusal veçheyi teşkil eden olumlu hissiyatlar, sevgi, coşku, heyecan gibi müspet addedilen hisleri belirtirken, olumsuz hissiyatlar ise sıkıntı, kaygı, üzüntü, suçluluk, utanç gibi menfi hislerin varlığına işaret etmektedir.¹²⁷

İ'tikâf ibadeti, genel olarak mu'tekiflerin yaşam doyumunu ve iyi oluşla ilişkilendirdikleri bir deneyimdir. Deneyime iştirak ettiklerini bildiren bazı kişiler, ibadet sürecinin evvelinde olumsuz duygulanımlar yaşadıklarını söylemektedir. Olumsuz duygulanımlar, düşük öznel oluş göstergesi olarak kabul edilmesine rağmen, mu'tekifler sürecin nihayetinde bir rahatlamaya eriştiklerini dile getirmektedir.

K1E, i'tikâfa girdiği yirmi yıl zarfında yaptığı gözlemler neticesinde i'tikâfa girenlerin neredeyse yüzde ellisinin maddî, manevî ya da ailevî sıkıntılarından kaçıp camiye sığınarcasına i'tikâfa girdiklerini ifade etmiştir:

“K1E: Mesela iş yerinde aşırı derecede bunalmış, ödeyemediği borçlar olup da yanıma gelip; kalabilir miyim, kal, ondan veya ailesel bir sorunu olup da o sıkıntıyı aşmak için bir on gün oradan uzaklaşıyor. (...) Katılanların, yani benim yirmi yıldır gözlemlediğim, en az yüzde ellisi, birtakım sıkıntıları olup, bu sıkıntılar konusunda rehabilite olmak için, ortamından kaçıp camiye sığınanlar olduğunu gördüm. İnsanlar gerçekten sıkıntılı oldukları dönemde sığınacak, rahatlayacak bir ortam arıyorlar. İ'tikâf bunun için çok güzel bir ortam.”

K6E'nin *“Hocam, günlük hayat içerisinde ve daraldığımız zamanlar oluyor manevî olarak böyle sıkıldığımız vakitler oluyor Ramazan ayı özellikle bu sıkıntılı dönemleri atlattık için çok güzel bir dönem oluyor, rahatlamak için. İ'tikâfta da hani son on günde arkadaşların olması, işte hepimizin bir köşeye çekilmesi, maneviyatla ilgilenmesi zikir yapması, insanın ruhsal olarak insana iyi geldiğinden dolayı, öyle giresim geliyor yani.”* ifadelerinde görüleceği gibi, kişi gündelik yaşamın sıkıntılarını atlatıp rahatlayabilmek için ve tek başına kalıp maneviyatını güçlendirmek arzusuyla i'tikâfa yönelmektedir. K17E ve K23K gibi mu'tekifler,

¹²⁵ Ali Eryılmaz, “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi”, **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, Güz, C. 7, S. 4, 2009, s. 976.

¹²⁶ Edward Diener, Randy J. Larsen, “Temporal Stability and Cross-Situational Consistency of Affective, Behavioral, and Cognitive Responses”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Num. 4, Vol. 47, 1984, p. 871.

¹²⁷ Edward Diener, “Subjective Well-Being”, **Psychological Bulletin**, 1984, Vol. 95. 3, pp. 542-575. p. 542.

gündelik hayatın telaşesinden, karmaşalarından, kaotik hâllerinden biraz uzaklaşabilmek, başa çıkıp kurtulabilmek gayesi ile i'tikâf deneyimini gerçekleştirmeye çalıştıklarını belirtmektedir:

“K17E: (...) bu yaşamın hengamesinden biraz kurtulup arınmak için.(...)”

“K23K: Daha doğrusu şöyle; bazı sıkıntılı zamanlar geçirdim, o sıkıntılı zamanlarda, başlarda biraz nasıl çıkacağımı bilemedim bocaladım açıkçası. Sonrasında bu size az önce bahsettiğim gibi kendimi ibadete verdiğim 1-2 günlük süreler ayırdım kendime. Sadece baş başa kalacağım, kendimle, ibadetle meşgul olacağım, Allah'a yakın olmaya çalışacağım bir vakit kendim için ayarlamak istedim ve böyle başladım aslında. (...)”

K19E ise, kendisine vakit ayıramadığı için sıkıntılar yaşadığını, hayata dair anlamsal düşünceleri ötelediğini fark edip tam olarak i'tikâf ibadetinin anlamını oluşturacak şekilde, durup düşünmek gayesiyle bu deneyimi yaşadığını belirtmektedir. Bu şekilde sorunlara çözüm üretebilme kabiliyeti kazanabildiğini ve biraz daha içe dönük bir yaşam sürebildiğini dile getirmektedir:

“K19E: Müslümanız, bir hayat yaşıyoruz ve insan kendine vakit ayıramıyor. Bizim bir tabirimiz var; durup düşünmek diye. Bir duramıyoruz. İnzivaya çekilmek, tefekkür etmek lazım. Yaş ilerledikçe özellikle kırk yaşından sonra daha çok bu arzular oluyor. Bizim nafile namazlara, nafile oruçlara ihtiyacımız var. Allah ile baş başa kalmak, sakın kafayla olaylara çözüm üretmek için buna ihtiyaç vardı. İçe dönük bir hayatımızın olması lazım.”

K22E, bu deneyimin kendisini rahatlatan, sorunlar karşısında yeniden sıfırdan başlamaya imkân sunan bir yapısı olduğunu ifade etmektedir. K29E ise i'tikâf deneyimini yaşadığı dönemleri düşündüğü an bile kendisini iyi hissettiğini belirtmektedir:

“K22E: (...) İkincisi manevî olarak beni çok rahatlatan beni örnek olarak resetleyen bir yapısının olmasından dolayı.”

“K29E: İ'tikâfa giren geçmişte, o anlatmıştı, anlattığı zaman gözümde canlandırdığımda hayal ettiğimde çok böyle o düşündüğümde bile kendimi çok iyi hissettim.”

Dindar kişilerin yaşamı kabullenme ve problemlerle baş etme düzeyleri, dindar olmayanlara oranla daha olumlu seviyededir. Dinî yaşamın kişilerin psiko-sosyal durumlarını kuvvetli bir şekilde takviye ettiği görülmektedir.¹²⁸ İ'tikâfı deneyimleyen kişiler genel olarak sıkıntılarından kurtulabilmek için tek başına kalarak; sabır, şükür, tevekkül gibi dinî etkinliklere yoğunlaşmayı içeren, dinî açıdan olumlu başa çıkma stratejileri kullanmaktadırlar. Olumlu dinî başa çıkma sürecinde kişi yaratıcı ile güvene dayalı bir ilişki içerisinde, O'nun yardımı ile her türlü sıkıntının üstesinden geleceğini düşünür ve bunun etkisiyle de dua ve ibadetler hem artar hem de derinleşir.¹²⁹

¹²⁸ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din -Logoterapik Bir Araştırma-*, s. 168.

¹²⁹ Gülüşan Göcen, “Tüp Bebek Tedavisi Almış Kadınların Dini Başa Çıkma Süreçleri ve Dini Yaşantıları Üzerine Nitel Bir Araştırma”, *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 32, 2015, s. 173

Din psikolojisi alanyazınında gerçekleştirilen çalışmalar; memnuniyet hâlinin kişilerin ruh sağlıklarını da olumlu yönde etkilediğini, dindarlık ve hayat memnuniyeti ile dinî başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu,¹³⁰ dindarlığın hayat memnuniyeti üzerinde müspet yansımalarının olduğunu, olumlu dinî başa çıkmanın ise her iki olgu arasında aracı bir rolü olduğunu göstermektedir.¹³¹ Yapılan araştırmalarda kişisel değerler, hayatın amacı ve anlamı, iç-dış güdümlü inanç değişkenlerinin her üçünde de birbiriyle güçlü ve anlamlı ilişkiler bulunurken,¹³² kişisel değerler (sabır, şükür, vefakarlık, affetme, hoşgörölü olma) ile dindarlık arasında da olumlu bir ilişki saptanmıştır.¹³³ Farklı çalışmalarda da dindarlığı ve dinî paratiklere bağlılığı ve katılımı yoğun olan kişilerin merhamet düzeylerinin daha yüksek olduğu, hayatın amacı ve anlamı konusunda dinin etkili olduğunu düşünenlerin merhamet düzeylerinin yüksek olduğu,¹³⁴ affetme eğiliminin hayat memnuniyeti üzerinde müspet etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.¹³⁵ Mezkûr çalışmalarda dindarlık ile hayat memnuniyeti ve neredeyse tüm değerler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu açık şekilde görölmektedir.¹³⁶

Gerçekleştirilen çalışmalar dinî inanç ve uygulamaların yaşamdan doyum alma, mutluluk ve moral açısından iyi olmanın diğer belirtileriyle tutarlık arzettiğı ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Bu durumu tetkik eden çok sayıdaki araştırma mezkûr yapıcı unsurlar arasında olumlu bir bağın bulunduğunu saptamıştır.¹³⁷ Dindarlık ile yaşam doyumu arasındaki münasebete dair gerçekleştirilen çalışmaların büyük çoğunluğunda da anlamlı ilişkilerin olduğu, iyimserlik, ümit ve yaşamın anlamı gibi olguların ruh sağlığını yordamak için seçildiğı çalışmalarda da ekseriyetinde pozitif bir ilişki bulunduğu görölmektedir.¹³⁸ Aynı şekilde dindarlık ve başa çıkmaya dair yapılan çalışmalar tetkik edildiğinde her iki olgu

¹³⁰ Yahya Turan, “Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti ve Sosyal Medya Kullanımı”. **Cumhuriyet İlahiyat Dergisi**, 22(1), 2018, ss 395-434 .

¹³¹ Ali Ayten, Refik Yıldız, “Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 16(1), 2016, ss. 281-308.

¹³² İskender, Akgöl, Tura, **Değerler Eğitimi Dergisi**, ss. 135-158.

¹³³ Fatma Balcı Arvas, “Kişisel Değerler ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir İnceleme”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 7(5), 2018, ss. 40-63.

¹³⁴ Hızır Hacıkeleşoğlu, Saffet Kartopu, “Merhamet ve Dindarlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Ampirik Bir Araştırma,” **The Journal of Academic Social Science Studies**, 59, 2017, ss. 203-227.

¹³⁵ Ali Ayten, Hamza Ferhan, “Forgiveness, Religiousness, and Life Satisfaction: An Empirical Study on Turkish and Jordanian University Students” **Spiritual Psychology and Counseling**, 2016, 1(1), pp. 79-84.; Ali Ayten, & Hatice Tura, “Affetme ve Dindarlık, Hayat Memnuniyetini Nasıl Destekler?” **İslami İlimler Dergisi**, 2017, 12(3), ss. 27-54.

¹³⁶ Fatma Betöl Özer, **Türkiye’de Ruh Sağlığı ve Din İlişkisine Dair Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi**, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2019, s. 72.

¹³⁷ Mustafa Köylü, “Dinin Ruh Sağlığına Etkisi”, **Yeni Ümit Dergisi**, 2008, S. 82, s. 28.

¹³⁸ Halil Apaydın, “Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 10(2), 2010, ss. 59-77., s. 64.

arasında pozitif bir ilişkinin olduğu anlaşılmaktadır.¹³⁹ Bireysel dindarlık emareleri olarak görülebilecek birçok olgu ile ruh sağlığı arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenirken,¹⁴⁰ dindarlığın öznel iyi oluş açısından anlamlı bir yordayıcı olduğu, öznel dindarlık ile öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişkinin olduğu,¹⁴¹ sorumluluk duygusu ve davranışı ile din münasebetinde pozitif bir ilişkinin bulunduğu,¹⁴² insanların zorluklar karşısında tahammül gösterip güçlü kalmasının sabır ile ilişkili olduğu, insanların sabrın kaynağını da dinden aldığı,¹⁴³ dahası olağanüstü felâketlerle baş edebilmek amacıyla dine yöneldikleri,¹⁴⁴ psikolojik sağlık ve iç huzur sağlama hususunda kanaatkârlığın önemli bir unsur olduğu,¹⁴⁵ ibadetin özü olan duanın ise en etkili dini başa çıkma yöntemi olduğu görülmektedir.¹⁴⁶

Dindarlık ve kişilik arasındaki münasebetlerin incelendiği çalışmalarda anlamlı bir ilişki bulunduğu, bunun da ruh sağlığını müspet bir biçimde etkilediği görülmektedir. Ayrıca dine yönelik menfî tutuma sahip kişilerin içgüdüsel dindarlara kıyasla daha dogmatik oldukları,¹⁴⁷ kişinin kendini gerçekleştirme ile içgüdüsel dindarlık arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğu; kendini gerçekleştirmenin kişiliğin bir yansıması olduğu ve ruh sağlığı ile olumlu bir teması saptanmış,¹⁴⁸ empatik ilgi ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu¹⁴⁹ bulgulanmıştır.

Bu bağlamda değerlendirildiğinde; bir anlam ve amaç arayışındaki dindarların, i'tikâf benzeri ibadetleri deneyimleyerek şahsi tecrübeleri üzerinden bir anlam bulma gayreti içerisinde olabildikleri, alanyazının ilgili tespitlerini destekler niteliktedir.

3.1.1.2.3. Anlam Arayışı İstenci

Psikolojide merkezî bir konumda bulunan ve psikoloji biliminin üzerine kurulu olduğu ileri sürebilecek olan anlam, insan doğasını kavrayabilmenin ana koşuludur. Anlam; hedefler,

¹³⁹ Özer, **Türkiye'de Ruh Sağlığı ve Din İlişisine Dair Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi**, s. s. 64.

¹⁴⁰ Asım Yapıcı, **Ruh Sağlığı ve Din Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık**, Karahan Kitabevi, Adana, 2007, s. 271, 273, 279, 287.

¹⁴¹ Nevzat Gencer, “Dindarlık Öznel İyi Oluşu Etkiler Mi? Hemodiyaliz (HD) Hastaları Üzerinde Kesitsel Bir Çalışma”, **Cumhuriyet İlahiyat Dergisi**, 23(3), 2019, ss. 1419-1444.

¹⁴² Özer, **Türkiye'de Ruh Sağlığı ve Din İlişisine Dair Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi**, s. 65

¹⁴³ Nesibe Ates, Esen, Hasan Kayıklık, “Şehit Ailelerinde, Gazilerde ve Gazi Ailelerinde Sabır ve Dini Başa Çıkma İlişkisi” **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, (1), 2019, ss. 225-236.

¹⁴⁴ M. Naci Kula, “Deprem ve Kıyamet Benzetmesi”, **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 2000, 9 (9), ss. 353-356.; Talip Küçükcan, Ali Köse, **Doğal Afetler ve Din**, İSAM Yay., İstanbul, 2000, s. 109, 143 vd.

¹⁴⁵ Tarhan, **İnanç Psikolojisi**, ss. 176-178.

¹⁴⁶ Kenneth I. Pargament, **The Psychology of Religion and Coping**, The Guilford Press, New York, 1997, p. 301.

¹⁴⁷ İbrahim Gürses, “Dindarlık İle İlgili Tutumlar ve Otoriteriyen Kişilik İlişkisi”, Ed. Hayati Hökelekli, **Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi**, DEM Yay., İstanbul, 2006, ss. 83-136., s. 122, 124.

¹⁴⁸ Gülüşan Göcen, “Dini İnanç ve İbadetin Kendini Gerçekleştirme İle İlişkisi”, Ed. Hayati Hökelekli, **Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi**, DEM Yay., İstanbul, 2015, ss. 559-611.

¹⁴⁹ Zeynep Özcan, “Empati ve Dindarlık Arasındaki İlişki”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 2016, 5(8), pp. 2758-2781.

inançlar, iyi oluş, tatmin olma, yaşam öyküsü gibi pek çok psikolojik unsuru içine aldığından, oldukça geniş, insan varoluşunun özüne işaret ettiği için de oldukça derin bir şekilde tanımlanmaktadır.¹⁵⁰ Hayatta her daim bir anlam arayışı içinde olan insan, görünürde bir şeyin neden anlamlı olduğunu veya anlamlı görünmek zorunda olduğunu sorgular.¹⁵¹ İnsan kimi zaman kendisine hayatın anlamını, neden yaşadığını, bu dünyadaki varlığının sebebini, hayattan ne umduğunu, sunduğu deneyimleri, yaşama anlam katan unsurları ve hayatın anlamını yitirmeye yol açan acıların kaynağını sorgular.¹⁵² Bir manada insan, sürekli bir anlam arayışı içindedir.¹⁵³ İnsandaki temel güdü, yaşamını anlamlı kılma veya anlam bulma çabasıdır.¹⁵⁴ İnsanda doğuştan tanımlı bir dürtü olduğu varsayılan yaşamda anlam arayışı, bilhassa varoluşçular tarafından zamanda hayatın temel motivasyonu olarak kabul edilmektedir.¹⁵⁵

Anlam duygusu, insanın inançları ve beklentileriyle sıkı bir bağlantısı bulunmaktadır. Kişi, inanç ve beklentilerine uygun olan olaylar, durumlar veya koşullarla karşılaştığında anlam duygusunu deneyimler.¹⁵⁶ Bu deneyim, kişinin yaşamının anlamlı ve tutarlı olduğunu hissetmesine katkı sunabilir. İnsan daima mutlak bilgiye erişme gayreti içinde olmuş, bu nedenle de bazen dine ve dinin uygulamalarına sarılmıştır.¹⁵⁷ Bu sebeplerle i'tikâf ibadeti, kişilerin anlam bulma arzusuna binaen gerçekleştirdikleri bir deneyim olabilmektedir. Bu deneyim, kişinin varoluşunu anlamlandırmaya çalışması üzerinde etkilere sahiptir. Kişiler bu ibadet uygulaması ile bir belirsizlikten kurtulmak, hayat içerisinde anlamlı bir konum tayin edebilmek ve hayatı yaşamaya değer kılmak arzusu içerisinde. Yine kişilerin, bu deneyim vasıtasıyla ilahi olanın idrakine varabilmek, iç yolculuk yaşamak, aradıklarını bulabilmek, sorunlar üzerine yoğunlaşmak, tefekkür edebilmek, kendilerini yenilemek, kimi zaman da öze dönmek/yaklaşabilmek güdüleriyle hareket ettikleri görülmektedir.

İnsanı bu âlemde farklı kılan ana vasıf kendi varlığı hakkında düşünebilme yetisine mâlik olmasıdır. Bu özel kapasite kişiyi kendi varoluşunu bir nesne gibi tahayyül etmeye ve kendisine bir anlam üretme çabasına mecbur kılar. Kendisine atfettiği mana kişinin kendi öz

¹⁵⁰ Crystal L. Park, "Din ve Anlam", Çev. İlker Yenen, **Din ve Maneviyat Psikolojisi**, Çev. Ed. İhsan Çapcıoğlu, Ali Ayten, Phoenix Yay, Ankara, 2013, s. 29.

¹⁵¹ Viktor Emil Frankl, **İnsanın Anlam Arayışı**, Çev. Selçuk Budak, Okuyan Us Yay., İstanbul, 2018, s. 124.

¹⁵² Hayati Hökelekli, **Din Psikolojisi**, TDV Yay., Ankara, 2010, s. 115.; Asım Yapıcı, **İslamda Tövbe ve Dini Yaşayıştaki Yeri**, Beyan Yay., Ankara, s. 274.; Alexis Carrel, **Başarının Sırları**, Hayat Yay., İstanbul 2003, s. 83.

¹⁵³ Irvin D. Yalom, **Varoluşçu Psikoterapi**, Çev. Zeliha Babayiğit, Pegasus Yay., İstanbul, 2008, s. 565.

¹⁵⁴ Habil Şentürk, **İslami Hayatın Psikolojik Temelleri**, İz Yay., İstanbul, 2013, s. 50.

¹⁵⁵ Frankl, **İnsanın Anlam Arayışı**, s. 113.

¹⁵⁶ Bayram Toksöz Karasu, **Huzurlu Yaşama Sanatı**, Çev. Handan Balkara, Boyner Yay., İstanbul, 2004, s. 217.

¹⁵⁷ Bahadır, **İnsanın Anlam Arayışı ve Din -Logoterapik Bir Araştırma-**, s. 20.

varlığını inşa etmesine imkân tanır.¹⁵⁸ Tefekkür ve kendinde bir iç yolculuk yapma arzusu da i'tikâfa girme konusunda kişisel motivasyonlar arasında görülmektedir. K8K'in ifadelerine bakıldığında, özellikle bir iç yolculuk olarak bu deneyimi yaşama isteğinin etkili olduğu görülmektedir:

"K8K: Şöyle söyleyebilirim, tabii öncelikle Kur'an-ı Kerim'in nazil olmaya başladığı topraklarda bulunmak ciddi bir manevî yükseliş hissi oluşturuyor insanda. Böyle olunca da Peygamberimizin yaşadığı şehirler hakkında empati kurmak, acaba o süreçleri nasıl yaşamıştır diye düşünmek ve bunu bir fırsat olarak değerlendirmek istedim, süreç böyle oldu. Bir de Ali Şeriatî'nin Hac isimli kitabını okumuştum o sıralarda, onun da etkisi olduğunu söyleyebilirim. Ayrıca Kur'an meali de okuyor idim bu sırada ve nüzul sırasına göre okumaya karar vermiştim. Yani o süreci bir iç yolculuk olarak, tefekkür olarak, Peygamberimiz ile empati kurabilmek adına, bunlar benim için motivasyon sebebi olmuştur diyebilirim."

K22E'nin de ifade ettiği gibi, bu yolculuk neticesinde kendi özüne dönmek, ve bu doğrultuda kendisini tanıyıp geliştirerek varsa eksikliklerini tamamlama noktasında bir farkındalık ve uyanış yaşamak mu'tekiflerin beklentileri arasında sayılabilir:

"K22E: (...) ve şu daima kendimi rahatlatmak, resetlemek ayrı bu zaten gerekli olan bir şey. Ayrıyeten daha da önemlisi kendini bulmak, kendindeki aradığım esmayı bulmak, kendimi yenilemek, özümdeki özüm dönmek aslında. Bunla alakalı bulabileceğim kanalı en doğru olan yer olduğunu düşündüğüm için girdim."

Dünyada yaşayan her insan, yaşamın anlamıyla ilgili farklı görüşlere ve yöntemlere sahiptir.¹⁵⁹ Bu, bir kişi için, i'tikâf ve o süreçte yaşanan tefekkür hali olabilir. İnsanlar dünyada bulunuşlarının ne anlama geldiğini, yaşamlarının hangi süreçlerden geçip nihayete ereceğini, yeryüzünde bulunuşun her aşamasında nasıl ve hangi davranışları gerçekleştirmeleri gerektiğine ilişkin sorularla hemhaldir. Çünkü insan doğası gereği merak ve anlam hissiyatını taşır. Bu duygularla tefekkür edip varlığını sigaya çekmektedir. Kimi zaman kendisi için en güzel olana erişmek, kimi zaman bir durumu anlamlandırmak, kimi zamanda karşılaştığı menfi yaşantıları değiştirmek gayesi güderek arayışına devam eder. Bu tarz soru ve düşüncelerin varlığının kişiyi i'tikâfa yönlendirdiği görülmektedir.

Mu'tekiflerden K29E, *"On gün boyunca fani işlerden elini ayağını çekip ibadete odaklanma, tefekkür etmek, biraz şeye ara vermek, normal fani işlere ara vermek, frene basmak niyetim de vardı."* ifadesiyle, dünyevî işlerden bir süreliğine el ayak çekerek ibadete odaklanmanın, anlam dünyasını olumlu etkileyeceğini umduğu için bu deneyimi yaşamak istediğini belirtmektedir. K4E de bu deneyimin inzivâya çekilme fırsatı sunup, sorunlar üzerine kafa yorup çözümler üretebilme imkânı oluşturmak, dünyalık telaşlardan bir süreliğine

¹⁵⁸ Benjamin James Sadock, Virginia Alcott Sadock, Pedro Ruiz, **Psikiyatri Davranış Bilimleri/Klinik Psikiyatri**, Çev. Ed. Ali Bozkurt, Güneş Tıp Kitapevleri, Ankara, 2016, s. 185.

¹⁵⁹ Alfred Adler, **Yaşamın Anlamı ve Amacı**, Çev. Kâmuran Şipal, Say Yay., Ankara, 1993, s. 8.

uzaklaşmak gibi birçok faydaları olduğunun altını çizerek; kendisi açısından iç sesi dinlemek, toplumsallıktan soyutlanıp tefekkür etmek ve bir iç yolculuk yapmak imkânı sunduğu için, söz konusu ibadeti gerçekleştirdiğini belirtmektedir:

“K4E: İ’tikâfın çok yönlü faydaları malum, yani maddî manevî, sadece şu yönü bile benim için bir teşvikçi, sadece şu yönü dahi, iki yıldır kendine, böyle iç sesini dinleyebilmek, hani kendini bir köşeye çekip, böyle başka bir şeyle ilgilenmeyip şöyle soyutlama, biraz dinlenme, kendi istediğini düşünme, kendi istediğin şeye yönelme gibi düşünebiliriz. Sadece bu bile benim için önemli bir şey ve bu en düşük yönüdür, bu hani süre olarak dedim en düşük, en son seçenek budur, on günlük bir süre ve sen i’tikâf diyeceksin herkese ve herkesle mümkün mertebe iletişimini koparacaksın ve her şeyi, dolayısıyla istediğini düşünür, yatar kalkar okursun, dinlenirsin, kafan biraz dinlenme açısından son şey dahi bu olsa, güzeldi, önemliydi benim için.”

Diğer canlılar insanın aksine özlerinde taşıdıkları bilgiyi anımsayarak hayata atılırlar ve yaşamları boyunca bu bilgiyi içgüdüsel olarak kullanarak uyum içinde yaşarlar. İnsanlar ise özlerindeki bilgiyi hatırlayamadıkları ve özlerinin dışına çıkıp uzaklara gittikleri için zihinleri ve kalpleri karmaşık bir durumdadır. Neredeyse birden fazla zihin ve benlik parçalarına ayrılmış haldedir. İnsanın içindeki öz bilgi, fiziksel dünyanın ona dayattığı yaşam koşulları ile örtülmüş durumdadır ve bu karmaşadan ötürü hayatın amacını sorgulasa da anımsamakta başarılı olamayabilir. Muhtemelen insan için yaşamın anlamı sorunların çözümünden ziyâde, belirli bir biçimde yaşamayı başarmaktır.¹⁶⁰ K5E, i’tikâfın bir sünnet olması hasebiyle dinin en temel vazifelerinden biri olduğunu imleyerek, bu ana görevi yaparak insanın kendi özüne yaklaşabileceğini belirtmektedir:

“K5E: Peygamber efendimizin (a.s.v) kuvvetli sünnetlerinden. İlk amacımız o, onun dışında yani insan i’tikâfa girdiği vakit yani kendi özüne dönebileceğimi düşünüyorum bu.”

İnsanın kendi özünü gerçekleştirebilme, içindeki güçlü yanları en üst düzeyde açığa çıkarabilme ve hatta yaşama sıkı sıkıya bağlanabilme kabiliyeti bir anlam arayışına olan ihtiyacından kaynaklanır. Her kişinin benzersiz ve kendine has olan yaşam anlamı, onun kendi iç dünyasında gizli olarak keşfedilmeyi bekler. Kişide bu anlamın ortaya çıkıp görünür olabilmesi için bazı şartların ve yaşantıların oluşması gerekebilmektedir. İ’tikâf deneyimi, bu inkişaf için uygun bir zemin teşkil edebilmektedir. Bu bağlamda K15E, i’tikâfın sünnet bir ibadet olmasının zaten bir öz değeri taşıdığını belirterek, anlamsal bir arayış süreci içerisinde olduğu bir dönemde, özüne bir değer katmak üzere bu ibadeti deneyimleme arzusunun etkili olduğunu belirtmektedir:

“K15E: Bir değer atfetmek istedim kendime, sadece ahiret değil dünya için de. O yüzden bir arayış içerisindeydim. Niyetlenip girdim. Sünnet olması etkili oldu.”

¹⁶⁰ Tery Eagleton, **Hayatın Anlamı**, Çev. Kutlu Tunca, Ayrıntı Yay., İstanbul, 2013, s. 121.

Kimi zaman insanlar, görünenin ötesinde bir anlam olduğunu kabul edebilir. Bilgi, kişi için yeterli gelmez, bu durumda da inanç devreye girer. Somut bir şekilde idrak edilemeyen, inanılmaz olmak zorunda değildir. Nihayetinde her şeyin anlamsız olup olmadığını ya da her şeyin altında yatan daha derin bir anlamın olup olmadığını kavramak mümkün gözükmemektedir. Bu duruma entelektüel bir yanıt üretilemezse de varoluşsal bir karar vermek mümkündür. Anlama inanan kişi, hayatın ebedi ve kavrama kapasitesinin fevkinde bir üst anlamı olduğuna iman edebilir.¹⁶¹ Kişiler, i'tikâf gibi dinî pratiklerle hayatın anlamsız olmadığı hususunda bir karara varmak gayesiyle deneyime iştirak edilmektedir. Bu bağlamda K21E, i'tikâf ile kendisini ilahi olanın idrakinde tutmak ve sırat-ı müstakimden yani doğru yoldan ayrılmamak amacıyla bir öz ile mayalanmak istediğini söyleyerek, bu durumun kendisini i'tikâf ibadeti için motive ettiğini belirtmektedir:

“K21E: (...) Burda insanın kendisi Allah ile irtibatını kuvvetlendirecek, hayatının günlük hayatının içersinde istikametini korumasını sağlayacak, tabiri caiz ise bir maya çalma kabilinden. Ramazanın, işte Kadir Gecesi'nin, o mübarek vakitlerin, cumanın olduğu gibi, bu kabilin özellikle tahsis edilmiş vakitlerinde bir maya olması şuuruyla, yani kısacası ibadet hayatındaki kalitenin artması arzusuyla, yani diğer ömrümüzün, ramazan dışındaki ömrümüzün veya i'tikâf dışındaki ömrümüzün o vaktimize, i'tikâf halindeki, namazdaki halimizi veya ramazandaki halimize benzemesi için uğraş vermeliyiz düşüncesiyle, bu şuurun inşaatında, hakikate geçmesinde, kuvvet devşirmek arzusuyla.”

İnsanın yaşamda bir mana bulma arayışı temel ihtiyaçlardan biridir. İnsanın, benzersiz, özgün ve eşsiz özellikler barındırması hasebiyle yaşamının da anlamı onun için özgün ve kişisel bir nitelik taşır. Dolayısıyla her kişi, yaşamın manasını ve bu manaya ulaşma çabalarını şahsî şekilde belirlemektedir. Zira kişi kendi değerleri, inançları, amaçları ve idealleri için hayatını devam ettirebilme kabiliyetine erişebilecek durumdadır.¹⁶² İ'tikâf ibadetini deneyimleyen kişiler, süreç içerisinde kendilerine bazı hedefler oluşturmaktadır. Bu pratiği yaparak ondan murad ettikleri etkileri görebilmek için ilahi olanın idrakine varmak, tefekkür etmek, kendilerini yenilemek, iç yolculuğa çıkmak ve öze dönmek arzusundadırlar.

Frankl, yaşamın anlamının kişiden kişiye, günbegün değişebileceğini ifade etmektedir. Ancak yaşam, tamamen anlamsız kabul edilmemektedir. Mühim olanın hayatın bütünsel anlamından ziyâde, bilhassa vaktin belli bir parçasında insanın hayatın anlamına ilişkin özel manayı keşfetmesidir.¹⁶³ İ'tikâf ibadeti de belirli bir vakit boyunca kişinin hayattan yana ekstra anlam bulabilmek için yaşamaya çalıştığı deneyim olmaktadır.

¹⁶¹ Frankl, **İnsanın Anlam Arayışı**, s. 92-93.

¹⁶² Frankl, **İnsanın Anlam Arayışı**, s. 113.

¹⁶³ Frankl, **İnsanın Anlam Arayışı**, s. 122.; T. Fikret Karahan; Mehmet E. Sardoğan, **Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar**, Deniz Kültür Yay., Samsun, 2004, s.145.

İnsanlar, kökenlerini, varoluşlarının amacını, mutluluğun devamlılığını sağlamanın ve acılarını azaltmanın yolunu ve yordamlarını bilme arzusu taşır. Bu beklentilere tatmin edici cevaplar genellikle dini yaşam biçimlerinde bulunabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında yaşamın anlamına dair arayışta olan insanların dine yönelmesi olası ve makul bir durumdur.¹⁶⁴ Bu sebeple hayatın anlamını arayan birçok insanın dine yöneldiği gözlenmektedir. İ'tikâf sürecinde kişi, yaşamın anlamı üzerinde düşünmekte, dertlerden ve umutsuzluklardan nasıl kaçınabileceğine dair yollar aramaktadır. Zira anlam, insanlara güç ve enerji verirken, anlamsızlık gücü azaltarak zayıflığa neden olabilir. İnsanlar bir anlam gördüklerinde pek çok zorluğun üstesinden gelebilmekte ve karşılaştığı birçok engeli aşabilmektedir.¹⁶⁵

Din psikolojisi alanyazınında gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında anlam arayışının insanın hayatını anlamlı bir şekilde duyumsadığında mı yoksa anlamsız kabul ettiğinde mi tebarüz ettiğine dair bulguları ortaya koymak maksadıyla yapıldığı görülmektedir.¹⁶⁶ Araştırmalar insanların yaşamalarında anlam bulamadığı ya da oluşturamadığı durumlarda anlam arayışı sürecine yöneldiklerini göstermektedir.¹⁶⁷ Yapılan araştırmalar sonucunda dindarlığın yaşama anlam veren tüm motivlerden daha fazla ve devamlılık arzeden bir anlam kaynağı olduğu,¹⁶⁸ dinsel inançlarla yüksek anlam duygusu arasında manidar bir bağ tespit edilmiştir. Dinî bilinç, dinî değer ve dinî davranış puanları ile yaşamın mevcut anlamı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken,¹⁶⁹ dinî tutum ile hayatın anlamı arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki görüldüğü,¹⁷⁰ yüksek dindarlık düzeyine sahip bireylerin yüksek anlamlılık düzeyine sahip olduğu,¹⁷¹ ayrıca pek çok araştırmada da pozitif psikoloji kavramlarından umut, mutluluk, iyi oluş, sosyal istenirlik, pozitif duygulanım ve benlik saygısı ile hayatın anlamı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu¹⁷²

¹⁶⁴ Hasan Kayıklık, “Bireysel Dindarlığın Psikolojik Kaynakları”, **Dini Araştırmalar Dergisi**, 2002, C. 5, S. 13, s. 35.

¹⁶⁵ W. Schmid, **Mutsuz Olmak: Bir Yüreklendirme**, İletişim Yay. İstanbul, 2018, s. 59.

¹⁶⁶ Frankl, **İnsanın Anlam Arayışı**, s. 126-127.

¹⁶⁷ F. Steger, T. B. Kashdan, “The Unbearable Lightness of Meaning: Well-Being and Unstable Meaning in Life”, **The Journal of Positive Psychology**, 2013, 8(2), pp. 103–115.

¹⁶⁸ Steger, Kashdan, T. B. **The Journal of Positive Psychology**, pp. 103–115.

¹⁶⁹ Bahadır, **İnsanın Anlam Arayışı ve Din -Logoterapik Bir Araştırma-**, s. 85-86.

¹⁷⁰ İlhan Topuz, “Yaşamın Anlamı ve Din: Gençler Üzerinde Bir Araştırma”, **İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi**, 1(4), 2016, ss. 540-560. s. 550

¹⁷¹ Cüneyd Aydın, “Üniversite Öğrencilerinin Dini Tutum ile Hayattaki Anlam Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 6(4), 2017, ss. 89-108. s. 98.

¹⁷² Abdulkerim Bahadır, **Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler ve Din**, Uludağ Üniversitesi SBE, Yayınlanmış Doktora Tezi, Bursa, 1999, s. 174.

¹⁷³ Bahadır, **İnsanın Anlam Arayışı ve Din -Logoterapik Bir Araştırma-**, s. 90-132.; Ramazan Demir, Mehmet Murat, “Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi” **Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**, 7(13), 2017, ss. 347-378.; Viktor Emil Frankl, **Duyulmayan Anlam Çığılığı**, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yay., Ankara, 1994, s. 28-29.; M. F. Steger, P. Fraizer, S. Oishi, M.

belirlenmiştir. Bazı araştırmacılara göre ise yaşamın anlamının insanın projeleriyle bir münasebeti bulunmaktadır. İnsanın kendisine dair bakışının özünü yani kişilik özellikleri, amaçları, değerleri ve becerilerinden oluşan özü yansıtan bu kişisel projeler, yaşamın anlamı deneyiminin göstergeleridir.¹⁷³ Bu bağlamda değerlendirildiğinde; bir anlam ve amaç arayışı içinde bulunan dindarların i'tikâf benzeri ibadetleri deneyimleyerek, şahsi tecrübeleri üzerinden bir anlam bulma gayreti içerisinde bulabildiklerine dair olan vurguları destekler niteliktedir.

3.1.1.2.4. Dini Kararlılıkla Yaşama İstenci

İnsan, dine olan bağlılığını kişisel tutumu, uygulamaları ve eylemleriyle gösterir. Bu sebeple insanın her türlü eylemselliğinin etkilenme düzeyi, onun dine atfettiği öneme bağlı olarak değişiklik arzeder.¹⁷⁴ İnsanın samimiyet ve kararlılık gibi tutumları dinî bağlılık sergilerkenki eylemselliğini, dine ve gereklerine verdiği önemi belirleyen temel etkenlerdendir. Kişinin bu tutumları dini içtenlikle ve kararlılıkla yaşama şeklinde bir istek uyandırarak dinî yaşayış ve ritüellerini de ısrarlı bir şekilde ifâ etmesine olanak tanımaktadır. Bu itkiler dinî yaşam hususunda içsel bir motivasyon unsuru olarak mu'tekiflerin bu deneyimi gerçekleştirmesini sağlar niteliktedir.

İnsan bu şekilde günlük yaşamında dinî değerleri, inançları ve uygulamaları kabul etme derecesinin idrakine varabilmektedir.¹⁷⁵ Dinî teammüllere bağlılığı fazla olan kişilerin, bu teammülere bağlılığı az olan kişilere kıyasla muhafazakâr tutumlarının yoğun şekilde seyredebileceği varsayılmaktadır.¹⁷⁶ Dolayısıyla, dine bağlanma biçimleri güçlü olan kişilerin eylemlerini dinin yasalarına uygun olarak tasarlamaları daha mümkündür. Güçlü bir dinî bağlılığa sahip olanlar hem tutumları hem de eylemleri açısından dinî değerlerle uyumlu bir

Kaler, "The Meaning in Life Questionnaire: Assessing The Presence of and Search For Meaning in Life", **Journal of Counseling Psychology**, 53 (1), 2006, pp. 80-93.; M. F. Steger, P. Fraizer, S. Oishi, T. B. Kashdan, "Meaning In Life Across The Life Span: Levels and Correlates of Meaning in Life from Emerging Adulthood to Older Adulthood", **The Journal of Positive Psychology**, 4(1), 2009, pp. 43-52. p. 43.; Kate Hefferon, Ilona Boniwell, **Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar**, Çev. Ed. T. Doğan, Nobel Yay., Ankara, 2018, s. 67.; P. Halama, M. Dedova, "Meaning in Life and Hope as Predictors of Positive Mental Health: Do They Explain Residual Variance Not Predicted By Personality Traits?", **Studia Psychologica**, 49(3), 2007, pp. 191-200. p. 196-198.; A. H. Harris, S. Standard, "Psychometric Properties of The Life Regard Index-Revised: A Validation Study of a Measure of Personal Meaning", **Psychological Reports**, 89 (3), 2001, pp. 759-773.; Y. Zhang, J. A. LePine, B. R. Buckman, F. Wei, "It's Not Fair . . . or Is It? The Role of Justice and Leadership in Explaining Work Stressor-Job Performance Relationships", **Academy of Management Journal**, 57, 2014, pp. 675-697.

¹⁷³ I. McGregor, B. Rüdiger, R. Little, "Personal Projects, Happiness, And Meaning: On Doing Well And Being Yourself", **Journal of Personality and Social Psychology**, V. 74, I. 2, 1998, pp. 494-512.

¹⁷⁴ Sood ve Nasu, **Journal of Business Research**, p. 2.

¹⁷⁵ Worthington Jr., Wade, vd. **Journal of Counseling Psychology**, p. 85.

¹⁷⁶ Delener, **European Journal of Marketing**, p. 39.

karar alma süreci yürütebilirler.¹⁷⁷ Bazı kişiler ise, inandıkları dini gereklilikleri yerine getirme konusunda zorluk yaşadıklarında veya eksiklik hissettiklerinde, dini faaliyetlere katılarak orada bulunan diğer kişilerle birlikte inançlarını güçlendirmek ve ibadetlerini yerine getirmek amacıyla bir araya gelebilirler.¹⁷⁸

Bazı mu'tekifler, yoğun dünya hayatı içerisinde hakkını vererek gerektiği kadar ibadet edemediklerinden yakınmışlar, hiç değilse on günlük i'tikâf süresince her şeyi bırakıp tümüyle Allah'a ibadet etmeyi istediklerini söylemişlerdir. Bu niyet ve arzu, mu'tekifleri i'tikâfa yönelten itkilere dendir. K9E, iş yoğunluğundan ve dünya telaşesinden ötürü kalben istediği ibadetleri bir dönem yapamayıp ertelediğini beyan ederek, şartların olgunlaştığı ilk anda bu ibadeti deneyimlediğini dile getirmektedir:

"K9E: (...) Yoğun bir hayatım var, kafamdaki ibadeti yapamıyorum, Allah ile baş başa kalamıyordum. Ramazan vasıtası ile her işi bırakıp, tamamen ibadete ayrılmış camide, bir vakit bunu yaşamak istiyordum. Bir nedeni de bu."

K20E, bu ibadetin varlığından haberdar olduğu an zihninde bunu gerçekleştirme isteği oluştuğunu belirtmektedir:

"K20E: Şimdi şöyle, ben ilk i'tikâfa girdiğim zaman, açıkçası i'tikâfı ilk öğrendiğim zamandı. İ'tikâf diye bir şey var dendi. O zaman 19-18 yaşlarındaydım ve insan manevî olarak kendini huzurda hissediyor, kendini rahat hissediyor diye tavsiyeler olmuştu."

K35K ise, dinî bağlılığının bir göstergesi olarak, yaratıcıya yakın olmayı mümkün kıldığı için bu deneyimi yaşamak istediğini ifade etmektedir:

"K35K: Müslüman olarak zaten amacımız ibadetlerle Allah'a yakınlaşmaktır. İ'tikâf, Allah'a daha yakın olmayı sağlayan duygu olduğu için bunu istedim."

K36K ve K39K da bireysel dinî okumalar vasıtasıyla hem ilmî doygunluğun karşılığını vermek hem de Allah'ın rızasını kazanmak gayesiyle bu ibadeti gerçekleştirme hususunda çaba sarfettiklerini dile getirmektedir:

"K36K: Okuduğum kitaptan yola çıkarak hoşuma gitti açıkçası. Allah'a yakınlaşmanın bir yolu, nasıl ona daha yakın olabilirim çabası oluştu bende. O bahsettiğim 2010 dönüm noktası, o tarihten sonra, yakınlaşmanın bir vesilesi olabilir mi acaba diye, şey yaptım. Bir de Peygamber efendimiz (a.s.v) onun yaptığını duydum, o zaman onu öğrenince daha da bir sevindim, o vesile ile de yaptım; çünkü onu taklit etmek hoşuma gidiyor ya da etmeye çalışmak hoşuma gidiyor, öyle söyleyeyim."

"K39K: Yani okumalarım, belki hani Allah'ın rızasını kazanma arzusunun verdiği bir istek olabilir."

¹⁷⁷ Sood ve Nasu, *Journal of Business Research*, p. 1.

¹⁷⁸ Yapıcı, *Kur'an ve Toplumsal Bütünleşme-Mezhepler ve Dini Gruplar Arası İlişkiler*, s. 272. Hasan, Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, Akçağ Yay., Ankara, 2009, s.

Bir kişinin Yaratıcıya yönelik inancı ve Yaratıcının belirlediği ilkelere tabi olup, onun ortaya koyduğu kaidelere uygun bir şekilde hayatını düzenlemesi ve yaşaması¹⁷⁹ olarak tanımlanan dinî bağlılık, i'tikâf benzeri ibadetleri gerçekleştirirken insanı gayrete yönelten etkili bir içsel motivasyon olabilmektedir. İçsel dinî yönelimli kişiler, kurallarda ziyâde kendi manevî ve vicdanî hissiyatlarına daha fazla önem verirler.¹⁸⁰ Kişiler dinsel nitelik barındıran her türlü durumu içselleştirme ve onları tam olarak hayatlarında tatbik etme çabası içindedir. Çünkü bu yönelime sahip kişiler için şahsî ve güçlü inançlar daha çok ehemmiyet teşkil eder.¹⁸¹ Her türlü eylemleri çoğunlukla dinî ilkelerle uyumluluk arzeder. Dinin ilkelerine ve kurallarına riayet etme hususunda kararlılık sergileyen bu kişiler¹⁸² dinlerini yaşamlarının merkezine yerleştirir ve esas amaç olarak telakki ederler.¹⁸³

3.1.1.2.5. Toplumsal Etki ve Teşvik Edicilerin Varlığı

Her insan, bilinçli ya da bilinçsiz olarak çevresindeki insanlardan ve gerçekleşen vakıaların tesiri altında kalabilir. İnsan hoşnut kalıp tasvip ettiği davranışları duygu durumu ile bütünleştirerek kendi yaşamında uygulamayı tercih edebilir. Elbette yetişkin bir kişinin etkilenip gerçekleştirmeyi tercih edeceği eylemler hususunda daha dikkatli olması beklenen bir durumdur. Bazen nasihat vermeler, telkinler şeklinde doğrudan bir etkileme söz konusuysa, kimi zaman da dolaylı etkilemeler yoluyla dindarlık yaşantısının oluşumunda belirleyici olunabilmektedir. Bunların dışında uygun bir özel çevrenin yardımı da dinî yaşantıların kişide yerleşmesine olanak tanımaktadır. Bu ortam evvela aile, sonrasında sosyal örneklik teşkil edebilecek olan kimselerin bulunduğu bir çevredir. Kişiye yakın insanların varlığı ve etkisi, dinsel davranışların ortaya çıkmasında ana unsurdur. İnsanlar çocukluktan itibaren çevrelerindeki yakın kişilerin beklentilerini karşılamaya meyillidir. Bu durumda taklit etme yeteneği devreye girip, dışsal bir öge olarak gözlemlendiği bir örüntüyü içsel bir süreç dönüştürerek ve zamanla özümseyerek benimsenen davranışların ortaya konulmasını sağlar. İnsan, bir şekilde içselleştirdiği davranışları farkında olmadan sürdürebilir.

¹⁷⁹ Weaver ve Agle, **The Academy of Management Review**, p. 78.

¹⁸⁰ A. Davari, , P. Iyer, D. Strutton, "Investigating moral Links between Religiosity, Altruism, and Green Consumption", **Journal of Nonprofit and Public Sector Marketing**, 29 (4), 2017, p. 385.

¹⁸¹ M. J. Donahue, "Intrinsic and Extrinsic Religiousness: Review and Meta-Analysis", **Journal of Personality and Social Psychology**, 48 (2). 1985, p. 400.

¹⁸² K. F. Wiebe, J. R. Fleck, "Personality Correlates of Intrinsic, Extrinsic, and Nonreligious Orientations", **The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied**, 105(2), 1980, p. 181.

¹⁸³ Allport ve Ross, **Journal of Personality and Social Psychology**, p. 434.

Kısaca; insanlarda alışkanlıklar, önce çocukluktan itibaren çevresindeki kişilerden gözlemlediği durumları taklit etmesiyle oluşur. İnsanların çevrelerindeki kişilerin beklentilerini karşılamaya meyilli olmalarından kaynaklı olarak, dinî ve ahlakî hususlarda da onların sözlerinin, davranışlarının ve eylemlerinin yönlendiriciliğinden etkilenmeleri olası bir durumdur.¹⁸⁴

Aile, insanların ilk dinî tecrübelerini kazandığı yerdir. İnsanlar çocukluktan itibaren aile üyelerinin davranışlarını gözlemlemektedir. Bu nedenle, aile üyeleri tarafından bireylerin müspet davranışlar sergilemeleri için uygun bir ortam sağlanır ve kabul edilebilir güzel örnekler sunulur. Dolayısıyla aile dinî faaliyetlerin ve ilişkilerin ilk modeli olması hasebiyle önemli bir rol oynar. Dinî değerler, öncelikle ailede gözlemlendiği biçimde kişinin yaşamına etki eder. Aile bireylerinin dinî eylemleri ve bunları ifade ediş şekilleri kişiyi olduğu gibi dinî deneyim sürecinin içine çeker. İnsanlar çoğunlukla ailede edindikleri değer ve davranışlara göre kişilik geliştirmektedir. Kişi, dinî yönden edindiklerini kendi şahsiyet özelliklerine uygun hâle getirmeye çalışır. Bunun nihayetinde ailede gerçekleştirilen dinî uygulamalar kişilerin zihninde ve kalbinde yer ederek onların da bu pratikleri yerine getirmesiyle sonuçlanabilir.¹⁸⁵ Bu bağlamda i'tikâf ibadeti, dışsal etkenlerden olan teşvik edicilerin, içinde büyüyen aile ortamının etkisiyle davranışa dönüşmüş, içinde dindarlığa ilişkin değerleri ve duyguları da barındıran bir eylemselliktir.

K2E, dindar bir ailede büyümüş olmanın doğal etkisiyle bu ibadetin kendi yaşamlarında yerleşik olduğunu ifade ederken; K15E, bu deneyimi gerçekleştirmesinde ehl-i tarik bir ailede yetişmiş olmanın etkisine dikkat çekmektedir:

“K2E: Benim direkt babam bu işi yapınca etkilenmemem mümkün değil gibi bir durum ortaya çıktı. Ne zaman ki yaz dönemine denk geldi i'tikâf, dolayısıyla baktım okul mokul yok. Ben de n'apayım? Babamla birlikte kalayım on gün.”

“K15E: Ailemiz tasavvuf ehli bir aile. Annemiz bizi çok güzel yetiştirdi. Konya'da tavsiye ettiler, sohbetlere falan gittik. İ'tikâfı duymuştum, hep özenirdim. Hevesle arayış içine girdim, değişime ihtiyacımın olduğunu fark ettim. Çeşitli platformlarda da gördüm. O şekilde niyetlendim.”

Aile büyüklerinin i'tikâf deneyimini gerçekleştirdiklerine şahitlik ettiklerini ifade eden K5E ve K25K ise, bu tanıklığın kendilerini i'tikâf deneyimini yaşamaya teşvik ettiğini dile getirmişlerdir:

¹⁸⁴ Fatih Menderes Bilgili, **Çocuğun Din Eğitimi ve Karşılaşılan Güçlükler**, Beyan Yay., İstanbul, 2005, s. 138-139.

¹⁸⁵ Hökelekli, **Din Psikolojisi**, s. 258-259.; Şuayip Özdemir, “Çocuğun Din Eğitiminde Ailenin Rolü”, **Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi**, S. 9, 2002, s. 118.

“K5E: Babam ben küçüklüğümde beri her yıl girer. Ona yemek falan götürürdük. Oradan bir aşinalık var.”

“K25K: Özel bir durum yoktu. Ama rahmetli dedemin uzun yıllar i’tikâfa girdiğini biliyorum ben buna şahit oldum. Bu beni etkilemişti. O yüzden ben de i’tikâfa girmek istedim.”

Bizzat şahitlik etmese dahi, aile büyüklerinin i’tikâf deneyimlerini anlatmaları ve bunun etkisiyle merak edip bu deneyimi yaşadığını ifade eden K9E gibi mu’tekifler de mevcuttur:

“K9E: Farklı bir cevabım var buna. Kayınpederim ve eşimin amcası i’tikâfı çok güzel yaşayan insanlardı. Onlar anlatıyorlardı. Ben de onlardan etkilendim, i’tikâfta yaşadıklarını anlatıyorlardı, ben de niyetlenmişim. Geçen sene nasip oldu.”

Mu’tekiflerin çoğu için i’tikâfa girmenin adeta bir aile geleneği olduğu tespit edilmiştir; öyle ki, katılımcıların bir kısmının çocukluğuna ait i’tikâf anıları mevcuttur. Ailenin dışında katılımcıların saydıkları dışsal motivasyonların en ağırlıklı olanı arkadaş çevresinin etkisidir. K1E, *“İ’tikâfı yaşayan insanlar, mesela biri vardı mahallemizde. Evde i’tikâfa girmişti. Onu ziyarete gitmiştik. O, bizim için örnek oldu tabiri caizse. Dedik ki; demek ki böyle bir ibadet var. Onu gördükten sonra, biz de yapalım anlayışı olunca, okumaya başladık tabii, nedir, ne değildir, bu işin fıkhı nedir diye. Uyguladıkça ve fıkhını öğrendikçe, bu işi biraz daha aslına uygun yapmak ihtiyacı oldu. Biraz tarikat ehli bir abimizdi. Onu ziyaret etmemiz, onun o işi uygulamaya çalışması, bizim için o ibadeti tanımaya vesile oldu.”* ifadelerinde, aynı mahallede yaşayan, değer verdikleri bir zâtın bu ibadeti yaptığını temaşa ettiği için, merak unsurunun da etkisiyle, bu deneyimi gerçekleştirmek istediğini belirtmektedir.

K5E, K11K ve K28E ise yakın arkadaşlarının etkisiyle, kendilerinde bu ibadeti yerine getirme isteğinin oluştuğunu ifade etmektedirler:

“K5E: Yani hem okuduğumuz kaynaklar hem de arkadaş çevremiz bizi bu noktada i’tikâfa koyma sürecinde vesile olmuştur.”

“K11K: Arkadaşlarım var böyle çok dindar. (...) Hocalarımızın şeyi etkiliyor ya yani. H... Hocam mesela çok dördörtlük yaşayan bir insandı.”

“K28E: Benim i’tikâfa giren bir arkadaşım vardı. 8-10 senedir i’tikâfa giriyordu zaten. Onun vasıtasıyla, zaten bir hukukumuz vardı, onunla beraber girdim zaten Mekke’ye giderken, onun etkisi oldu.”

K6E’nın *“Hocam, dediğim gibi ciddi manada canım çok sıkılıyordu, hani nereye gitsem bilmiyordum, bir de ramazan ayı olmasıyla, gene o sıkıntı devam edince diyorsun ki; son on güne girdim, hani Peygamberimizin hadisinde de geçtiği gibi, son on günün ayrı bir bereketi olduğu, bir de giren başka arkadaşlar, sevdiğim hocaların olduğunu gördüğünde, ortamın güzel olacağını düşündüğünden dolayı, böyle gitmen gerektiğini düşünüyorsun, onlar etki oluyor üzerinde.”* cümlelerine bakıldığında, sıkıntılı bir dönemde, varlığından memnuniyet duyduğu arkadaşlarının ve hocalarının bu ibadeti gerçekleştirdiğini duyunca, biraz da

ferahlamak gayesiyle kendisinin de i'tikâfı deneyimlemesi gerektiği düşüncesiyle hareket ettiği görülmektedir.

K29E, “Çalıştığım şirkette doktoradan bir arkadaşım, sonra şirkette de beraber olduk. Ben ilk ondan, en net ondan şey yapmıştım, en yakınımda o vardı i'tikâfa giren geçmişte, o anlatmıştı, anlattığı zaman gözümde canlandırdığımda, hayal ettiğimde, çok böyle o düşündüğümde bile kendimi çok iyi hissettim. Yani o zaman bir aklımda şey vardı. Sonra tabii etraftan biraz daha duydum, öğrendim, araştırdım. i'tikâf.org'u buldum öğrendim, şey yaptım. İşte evlendikten sonraki seneden iki sene sonra, öyle niyetine girdim, Diyanet'in sitesinden araştırdım işte i'tikâfa izin verilen camiler. O şekilde niyet edip başladım.” diyerek; yakın bir arkadaşının anlatımları üzerinden i'tikâf sürecini hayal ettiğinde kendisinin iyi oluşuna etkisini hissettiği belirterek, bu ibadeti araştırmaya başladığını, internet kaynakları üzerinden mâlûmat edindiğini ve bu araştırmaların, kendisini bu ibadeti deneyimlemeye yönlendirdiğini ifade etmektedir. K14E ve K30E gibi mu'tekifler de yakın arkadaş, aile ya da sosyal çevrenin ekisiyle i'tikâfa girdiklerini beyan etmişlerdir:

“K14E: Çevremden arkadaşlarım olsun, akrabalarım olsun, yapanlar vardı. Tabii ben o zamana kadar i'tikâfın kelime manası olarak biliyordum, fakat mana itibariyle nasıl bir hissiyatla, nasıl bir ibadetle insana neler kattığıyla alakalı pek bir fikrim yoktu. Daha sonra tabii çevremden de dediğim gibi görerek, araştırma ihtiyacı hissettim ve onun neticesinde de kendim de uygulamak istedim bu ibadeti. İ'tikâfa, öncelikle çevremden i'tikâfı yapan kişiler vardı. Onların yapması beni biraz daha i'tikâfın ne olduğunu tefekkür ettirdi öyle söyleyeyim.”

“K30E: Tabii ki ilk i'tikâf sürecinde arkadaş vesile oldu. Yani arkadaş çevresi olmasaydı o dönemde büyük ihtimalle girmezdim. Çok şükür arkadaş çevresi oldu. Tabii ondan sonraki bir iki sene arkadaş çevresi götürdü, sonra tabii yavaş yavaş farkına varmaya başladım. İlerde de girmeye başladım. Ondan sonra tabii daha şey oldu, yanımda başkalarını da sokayım, işte daha güzel yapayım i'tikâfımı gibi şeyler oldu. Ama dediğim gibi ilk, arkadaş çevresi. Yani ilk ben girdiğimde lise 2 deydim. Arkadaşımla birlikte dedik ki, bizim abiler var, onlar i'tikâfa giriyor. İ'tikâf şöyle bir şeymiş, böyle bir şeymiş hocalardan sohbetlerden dinlediğimiz kadarıyla, güzelmış. Hem girelim o sevabı kapalım hem de lise döneminde bilirsiniz arkadaş arkadaşla macera yaşamış oluruz diye, öyle arkadaşımınla hem sevap kazanalım hem de tecrübe olsun dedik.”

Dinî yaşayış genel olarak taklitle başlamaktadır. Bu şekilde başlayan dinî yaşayış, çevrenin dinî atmosferine ve kişinin bireysel yeteneklerine göre ağır ağır gelişip derinleşerek dinî bir yaşam biçimine evrilmektedir. Çevresindeki dindarların dinî yaşayışlarını bağlılıkla sürdürmeleri, muhatapların da gözlemledikleri yaşam tarzlarını taklit ederek özümsemelerine sebebiyet vermektedir.¹⁸⁶ K18E ve K24E, dinî yaşantılarında ehemmiyet verdikleri kişilerin bu ibadeti yapmış ve tavsiye etmiş olmaları hasebiyle i'tikâf deneyimini gerçekleştirdiklerini ifade etmektedir:

¹⁸⁶ İsmail Sağlam, “Okul Öncesi Eğitimde Taklit Etkinlikleri ve Din Eğitimi Açısından Değerlendirilmesi”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 9, S. 9, 2000, s. 560.

“K18E: (...) Yani hadis-i şerifi bilmek, önümüzdeki hocalarımızın da uygulamasını görmek efendim. Başta Esad Coşan Hoca’nın merhumun efendim tavsiye ve yönlendirmeleri ile girdik.”

“K24E: Şimdi şöyle oldu; yani hocamız bize bu i’tikâfın, hatta hazretin öneminden bahsetti. İ’tikâfın ve hazretin öneminden bahsetti. Biz de hocam dedik, biz de böyle bir uygulama yapalım dedik ve girdik yani.”

K21E ise, mahalle camisinde bazı insanların bu deneyimi gerçekleştirdiğini gözlemlediğini ve merak ettiğini ifade ederek, dindarlık bakımından daha üstün insanların gerçekleştirdiği bir ibadet olduğu yönündeki çekincesine rağmen sonrasında bu ibadeti yapanlara katıldığını belirtmektedir:

“K21E: Çocukluğumda ramazanda camiilerde gördüğüm örnekleri, işte teravihten sonra ramazanın son 10 gününde camiilerde yatakların serilmesi, istirahat hazırlanması ilgimi çekmişti. Bunun böyle bir seçkin zümreye ait olduğu zannı, beni bu meraka teşvik etmişti. Ondan sonra bunun yapılabilirliğini öğrendiğim zaman da bu istikamette bir iştah, bir iştîyak oluştu. Daha sonra işte çevremizdeki insanlarda bunun gerçekleştiğini öğrenince, onlara katılmak noktasında bir teşebbüs lise yıllarında ilk defa mümkün olduğunu anlayınca, bunu değerlendirmek eğilimiyle ilk fırsatta gerçekleştirmiş olduk.”

İ’tikâf hususunda bir başka dikkat çeken durum da bu ibadetin her ne kadar tek başına kalmak suretiyle yapılsa da mu’tekiflerin azımsanmayacak kadar bir kısmının bu deneyimi grup/ekip olarak gerçekleştirmesidir. Mu’tekiflerden K7K, K26E ve K37K, dinî bir oluşumun etkisiyle bu ibadeti yaptıklarını söylemektedir:

“K7K: Bir grup olarak gerçekleştirdik zaten. Bizimle lise çağından beri ilgilenen bir büyüğümüz var. Onun öncülüğünde bunu gerçekleştirdik. Bir şey çerçevesinde, dernek adı altında bunu yaptık. Zaten yaptığımız kişiler de tanıdık, samimi olduğumuz arkadaşlarımızdı. Hani birbirimizin ruhuna hitap ettiğimiz için, sevdiğimiz arkadaşlarımızla beraber yapmak da i’tikâfın birer parçasıydı.”

“K26E: Evet kendi vakıf yani dernekten arkadaşlarla birlikte girmek, yani tek başıma değil de daha etkili oluyor diye.”

“K37K: Tabii bir arkadaş grubu ile girdik. Bir eğitim yerindeydik.”

K17E ve K33K ise, bir arkadaş grubu olarak bu ibadeti yerine getirmeye karar verdiklerini belirtmektedir:

“K17E: Bazı abilerimiz var, kesintisiz üç aylarda giren... 28 şubat sürecinde bir ev ayarlandı. Orada ortam ayarlandı. O şekilde etkilendim. Ben de girmek istedim.”

“K33K: Evet hocam oldu, zaten Ramazan umresine gittiğimde bir grupta beraber gitmiştik. O grupta her sene i’tikâfa giren arkadaşlarımız vardı. Zaten Mescid-i Nebevî’nin de bir tarafı, hanımlara ayrılan bir bölüm vardı. Yani şartlar çok müsaitti. Mescid-i Nebevî’de oluşumuz, Peygamber efendimizin huzurunda olmamız ve bu grubun da dinamikleri beni etkiledi.”

Teşvik edicilikteki ana amaç, istendik bir davranışın oluşumu hususunda kişide istek uyandırmaktır. İstendik davranış oluştururken, negatif tutumlar yerine pozitif tutumların oluşmasına imkân verecek mesajlar vermek ya da verilen bu olumlu mesajları alabilmek önem arz etmektedir. Bazen kişiler, dürtüsellik nedeniyle ödül mekanizmasına ihtiyaç duymaktadırlar. Özellikle çevresel uyaranlar sözkonusu olduğunda bu tarz ödüllendirmeler

teşvik edici bir unsura dönüşmektedir. Bu ödüllendirme sürecinin nihayetinde, kişi üzerinde davranışa yönelik arzulayıcı bir etki oluşmakta ve olumlu sonuçlara ulaşılması beklenilmektedir.¹⁸⁷ Bu ödüllendirme sürecinin nihayetinde, kişi üzerinde eylemi gerçekleştirmeye dair arzulayıcı bir durum oluşması ve olumlu neticelere ulaşılması beklenilmektedir. Teşvik edici sistemle kişiye “yapmalı” mesajı iletilip, onun istendik davranışı kendi iradesiyle seçip gerçekleştirmesine zemin oluşturulmaktadır.¹⁸⁸

Mu‘tekiflerin bazılarının mensubu olduğu dinî cemaatten bir hocanın yahut yine çevreden tarikat/tasavvuf ehli bir büyüğün teşvikiyle i‘tikâfa girdiği görülmektedir. K31E ve K34K, arkadaşlarının, hocalarının tavsiye ve teşvikleri ile bu deneyimi gerçekleştirdiklerini belirtmektedir:

“K31E: Ben normalde bu yaşıma kadar, yani 2015’e kadar hiç girmemiştim. Biliyordum az çok ne olduğunu ama hiç tecrübe etmemiştim. Nefsimde o sırada tartmamıştım. Ama A.... arkadaşım, Allah razı olsun, üniversitede tanıştıktan sonra kendisi bana sunmuştu. Böyle arkadaşlar hayıra vesile olabiliyor. Bana, gel gidelim böyle bir şey var, iş durumumuz da yok, ben de olur dedim. Öyle usulünü, adabını söyledi. Yapabileceksen diye, öyle bir teşvik oldu bana. Hayırlı şeyleri hatırlamamız gerek. Hayırda insanların yarışması lazım. Bazen hayırlı işleri unutabiliyoruz bana öyle destek olmuştu. İlimle ilgili bereketli feyizli diye, ben de tamam dedim inşallah ilk onun vesilesiyle, onun tavsiyesiyle, onun beni itmesiyle beraber girdim ilk i‘tikâfa.”

“K34K: Evet bir arkadaşımın etkiledim diyebilirim onun daveti üzerine vesile oldu evinde bir alan kurdu. O yıllardır giriyordu, girmek ister misin dedi? Benim aklımda olan bir şeydi ama bir türlü pratiğe dönüştürememişim onun sayesinde oldu.”

K16E, *“İ‘tikâfla ilgili okuduğum hadislerden dolayı. Babam küçüklükten beri hep girerdi, onun da desteği oldu.”* ifadelerinde söylediği gibi, hem aile yaşamında yapıldığını gördüğü için hem de dinin ana metinlerinde bu ibadete ilişkin okuduğu hadislerin etkisiyle deneyimi gerçekleştirmek istediğini belirtmektedir. K20E’nin *“Büyüklerimizin de yönlendirmesiyle tabii, dediğim gibi biz de bilmiyorduk onların da demesiyle bakın Hadis-i şerifler var böyle diye, öyle girmiştik yani.”* cümelerinde ise, aile içi dinî bilgilerin verilmesi sürecinde bu ibadetin varlığından haberdar olmasının etkisi görülmektedir. K8K gibi hem aile büyüklerinin hem de okunan bazı dinî kaynakların desteği ile bu deneyimi yaşadığını ifade eden mu‘tekifler de mevcuttur:

“K8K: (...) Bir de Ali Şeriatî’nin Hac isimli kitabını okumuştum o sıralarda, onun da etkisi olduğunu söyleyebilirim. Ayrıca Kur’an meali de okuyor idim bu sırada ve nüzul sırasına göre okumaya karar vermişim. Yani o süreci, bir iç yolculuk olarak, tefekkür olarak, Peygamberimiz ile empati kurabilmek adına, bunlar benim için motivasyon sebebi olmuştur diyebilirim.”

¹⁸⁷ Charles S. Carver, “Approach, Avoidance, And Self-Regulation of Affect and Action”, **Motivation and Emotion**, S. 30, 2006, p. 106-108.

¹⁸⁸ Janoff Bulman, Sana Sheikh, Sebastian Hepp, “Proscriptive Versus Prescriptive Morality: Two Faces of Moral”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 96 (3), 2009, p. 534.

K4E'nin *"Evet, Arap hocalardan biri kendilerinin yaptığını, nasıl yapıldığını anlattı, onun hem dinî boyutu hem insani hem manevî boyutu hem maddî boyutu, çünkü maddî boyut dediğimiz zaman; insanlardan uzaklaştığınız zaman, dış etkenlerden uzaklaştığınızda, bu bedenimize de bir fayda sağlıyor, bir dinlenmedir, tüm bunları böyle anlatmıştı, ben de üst seviyede ilgimi çekti ve deniyelim, dedim, o üzerimde etkili oldu."* ifadelerinde belirttiği gibi i'tikâf hakkında mâlûmat sunan, onun dinî ve manevî faydalarını belirterek, kişi üzerinde olumlu etkileri olduğunu ifade eden bir hocanın varlığının da kişiyi i'tikâfa yönlendirdiği görülmektedir. K38K de *"Evet. Hocamız i'tikâftan bahsetmişti. Efendimiz son on günü orda geçirir diye. Benim amacım en başta sünnete uymak değildi açıkçası."* diyerek, başlangıçta kendisine etki edici unsurun sünnet olmadığını; ancak bir hocasının, Peygamber'in i'tikâf ibadetini gerçekleştirdiğini ifade etmesi üzerine deneyimleme isteğinin oluştuğunu belirtmektedir. K22E ve K40K gibi mu'tekifler de yine hocalarının teşvikleri ile bu deneyimi gerçekleştirdiklerini ifade etmektedir:

"K22E: Yani tabii bunu ilk tanıştığımızda bir müezzin hocam vardı, onun birazcık, hani işte duyduğumuzda, i'tikâfı ilk duyduğumuzda, ne olduğunu bilmiyoruz, sadece teorik olarak insan tahmin edebiliyor. Ama onun tabii, gel bak böyle bir şey var vs. dediğinde, ordan bir teşvik olarak aldık."

"K40K: Bir hocamız vardı, onunla beraber girdik, galiba onun etkisi oldu. Siirt Tillo'dan icazetli bir hoca efendi vardı, onunla girdiğimi hatırlıyorum, onun tesiri vardır mutlaka, çünkü onun söylediği bir yerde girdik, o zaman öyle her yerde giremiyordunuz."

3.1.1.2.6. Toplumsal Uyum İstenci

İslam inancı; müntesiplerini, dinin emir ve yasaklarının ötesinde, nafile ibadetleri de yerine getirmeye motive eden bir yapıya sahiptir. Bazen dine tabi olan kişiler, kendilerince daha takva sahibi olan insanları, nafile ibadetleri gerçekleştirirken görmeye yönelik bir beklenti içerisinde olabilmektedir. Daha dindar bir kişinin, daha abid olması gerektiği düşüncesi yaygındır. Müntesiplerin bir kısmı, bu konuda diğerlerine adeta bir rol biçebilmektedir. Bu beklenti, toplum içinde belirli bir sosyal gruptaki insanların ortak olarak öğrendikleri davranış ve tavırları ifade eden sosyal rol kavramıyla ilişkilidir.¹⁸⁹ Kişiler de kendi ihtiyaçlarıyla çevrenin beklentileri arasında bir ahenk kurarak duruma uyum sağlarlar.¹⁹⁰ Yani kişi, yaşadığı ortama uyum sağlarken hem kendi istek ve düşüncelerini hem de çevrenin kendisinden murad ettiklerini terkip etmektedir. Böylece toplum içerisinde kendi şahsiyetini de muhafaza ederek yaşamını devam ettirmektedir.

¹⁸⁹ Zehra Y. Dökmen, **Toplumsal Cinsiyet: Sosyal Psikolojik Açıklamalar**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2009, s. 82.

¹⁹⁰ Yadigar Kılıççı, "Yaşlılığın Uyum Sorunları", **HÜ Eğitim Fakültesi Dergisi**, S. 3, 1998, ss. 41-45, s. 42.

İ'tikâf deneyimi de nafil ve biraz daha zor, meşakkatli bir ibadet olması sebebiyle zühd ve takva sahibi olduğu düşünülen kişilerin yapması gereken bir ibadet olarak kodlanmıştır. Öyle ki bazen bu ibadeti yerine getiren mu'tekifler, kendi meskûn mahallerinde bulunan camide ibadeti gerçekleştirerek, tüm ahalinin üzerinden bu yükü aldıkları düşüncesine sahip olabilmektedir. Mu'tekiflere yüklenen bu anlamsal bagaj, kişinin üzerinde bir toplumsal rol olarak temayüz etmektedir. Sosyal çevrelerinde üstlendikleri; dindar bir aileye veya çevreye mensup olma veya dinî konularda sohbetler yapan biri olma vb. rollerinden ötürü, i'tikâfa girme gereği hissettiğini söyleyen K13E ve K19E gibi mu'tekiflerin aşağıdaki ifadeleri bunu imlemektedir:

“K19E: Yok hocam, biz sürekli okuyan insanlarız. Okuduğumuz Hadis-i heriflerle bu durumla çoktan muhatap olmuştuk. Hadislerin teşviki çok fazla oldu. Bir Müslüman olarak da insanlara sohbet edip kendimizin yapmaması olmaz. Bu manada düşünmek lazım.”

“K13E: Dediğim gibi daha çok baştaydık. Sadece namaz kısmını, Kur'an kısmını, yani dini öğrenmeye çalışan iki arkadaşın verdiği bir karar. (...)”

Bazen bir aile ferdinin bu ibadeti gerçekleştiriyor oluşu da mu'tekifi doğal olarak bu tarz bir sosyal rolü üstlenmeye itmektedir. Mu'tekiflerden K23K ve K27E'nin ifadeleri de bu yöndedir:

“K23K: Yani açıkçası nasıl bu fikir bende nasıl belirdi çok emin değilim, ama zaten dindar bir ailede büyüdüm diyebilirim. Çocukluğumdan beri kültürümün bir parçası oldu bu gibi şeyler, yani en azından duyuyor olmak, dinliyor olmak hikayeleri.”

“K27E: İ'tikâf programı on günlüktü, biz de uzun süreli birkaç gün evden uzakta sahabelerin tarzında, sahabelerin usulünde, biraz daha böyle öğrenmek güzel olur geceli gündüzlü vakit geçirmek daha bir insanı etkiler daha bir hoş olur diye, böyle bir niyetim vardı. Daha sonra benim bir A... dayım var, A... dayım da dedi ki, böyle bir program var dedi. Ben de hem on gün olması çok iyi olur hem de Ramazanda olması çok hoş olur.”

3.1.1.2.7. Toplumsal Dayanışma İstenci

İ'tikâf deneyimi, kişiye tek başlılık içerisinde bulunma imkânı sunarken aynı zamanda ekip ile paydaş duygular ve davranış örüntüleriyle aynı mekânda bulunma imkânı da sunmaktadır. Dayanışma durumu, bir yönüyle kişilerin davranışlarının birbirlerinden farklı olmasına rağmen, davranış örüntülerinde bir birlikteliğin olması hâlidir. İnsanı dayanışmaya iten değerler arasında kardeşlik, eşitlik, aidiyet, arkadaşlık vb. olgular sayılabilir. Bunlar, kişilerin ortak anlam yükledikleri değerler olmalarının yanı sıra, özdeşleşmeyi ve dayanışmayı mümkün kılan faktörlerdir.¹⁹¹ Psikolojik bazı etmenler de kişilerin aidiyet hissettikleri gruplarla

¹⁹¹ Joseph Fichter, **Sosyoloji Nedir?**, Çev. Nilgün Çelebi, Atilla Kitabevi, Ankara, 2001, s. 206.

özdeşleşmesine imkân sunar ve birliktelik duygusu oluşturur. Bu duygu, kişilerin ait hissettikleri oluşum ve insanlar için fedakarlıklarda bulunmasına olanak tanır.¹⁹² Bazı mu'tekiflerin, benzer sıkıntılı süreçlerden geçme ve bunların üstesinden gelme çabasıyla bir dayanışma içerisine girerek, belirledikleri bir zaman diliminde ve mekânda ibadet ettikleri görülmektedir.

İçinde bulunduğu grup, kişinin ahlaken belli bir olgunluğa erişebilmesine, fikrî ve zihnî açıdan tekâmüle ermesine katkı sunabilmektedir. Yaşanılan sıkıntıların, toplumsal ölçekte ve bir heyûlâ gibi yıkıcı, yıpratıcı olduğu durumlarda; toplumsal dayanışma insanın, dini teamüllerini muhafaza edebilmesinde etkili olabilmektedir. İnsan böyle devâsâ bir problem karşısında bir başına muvaffak olamaz. Bu bakımdan toplumsal dayanışma insan açısından vazgeçilmez bir ihtiyaç olarak kabul edilmektedir.¹⁹³ Bir dayanışma olgusu ile hareket edebilmeyi mümkün kılan bazı mücbir durumlardan olan Müslümanlara ya da İslam'a karşı darbe, baskı, yasaklama vs. dönemlerinde mazlum ve mağdur Müslümanlarla birliktelik sergilemek düşüncesi de mu'tekifleri i'tikâfa girmeye yönelten dışsal motivasyonlardandır.

K3E'nin kendisinden mekânsal olarak çok uzakta bir yerde olsa da bir Müslüman oluşumla aynı hissiyata sahip olduğunun farkında olarak, i'tikâf ibadetini deneyimleme çabasında olduğu görülmektedir:

"K3E: Oldu. Mısır'da bu darbenin olduğu dönemde, Ramazan gününde toplu sabah namazı kıldıkları bir video vardı. O imamın sesinden ve o insanların fazlalığından çok etkilenmiştim. Ben de o samimiyeti yakalamak istedim, bunun da bu şekilde gelebileceğine inandım."

Başkaları ile birlikte olma güdüsünün, özellikle yaşanılan büyük bir toplumsal zorlayıcılık ve baskı söz konusu olduğunda daha bilinçli bir şekilde tercih edilen durum olduğu K10E ve K17E'nin ifadelerinde görülmektedir:

"K10E: Şimdi ben liseden mezun olduğum dönemde 2004 yıllarında, 28 Şubat'ın sancıları devam ediyordu. Aynı zamanda camiler de bu manada faaliyetlere çok açık değildi. Belki de toplum o günlerde bu sünneti daha çok bıraktığı için gerek korku gerek başka bir şeyden olabilir, biz de buna sahip çıkmak için başladık diyebilirim."

"K17E: Bazı abilerimiz var kesintisiz üç aylarda giren, 28 Şubat sürecinde bir ev ayarlandı. Orada ortam ayarlandı. O şekilde etkilendim. Ben de girmek istedim."

Aidiyet duygusunun tatmini için karşılıklı etkileşime gereksinim vardır. Bu etkileşim neticesinde ortaya farklı büyüklük ve özelliklerde gruplar çıkabilmektedir. İ'tikâfa girmek isteyenlerin oluşturduğu grup, istekli olarak aidiyet durumunun geliştiğini gösteren bir örnektir.

¹⁹² Fichter, **Sosyoloji Nedir?**, s. 203-205.

¹⁹³ Kerim Buladı, **Kur'an'da Sosyal Dayanışma**, Kayıhan Yay., İstanbul, 2004, s. 124.

Bu grubun özelliklerine bakıldığında; aidiyet kavramının özündeki anlamlara paralel olarak, duygu paylaşma, iyi ve kötüye ortak olma, benzer hisler ve tepkiler geliştirme gibi paydaş durumlar olduğu görülmektedir.¹⁹⁴

İ'tikâf ibadeti mevzu bahis olduğunda, dayanışma olgusunun da dışsal motivasyon olarak belirgin bir tema olduğu aşikardır. Kur'an ve Sünnet, Müslümanın sadece ahlaki ilişkilerle değil ibadetlerle, dualarla ve diğer dinî eylemlerle tamamen toplumsal bir varlık olma niteliğine sahip olması gerektiğini vurgular. Bu, onun toplum içinde diğer bireylerle tam bir dayanışma içerisinde olması anlamına gelmektedir. Bireyin varlığının toplum için ehemmiyet arzetenin yanında, toplumun da bireyin maddî ve manevî veçheden kendisini geliştirmesine imkân sunacağı düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında dayanışma ve aidiyet olgusu gibi müştereklerin, kişiyi i'tikâf deneyimini gerçekleştirmeye yönelten dışsal motivasyon gerekçeleri olarak belirginleştiği görülmektedir.

Din psikolojisi alanyazınında gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında; dinî bilgileri edinen kişilerin ekseriyetle öncelikle aileleri aracılığıyla bu ihtiyaçlarını giderdikleri, cami gibi kurumların da daha sonraki süreçlerde önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir.¹⁹⁵ Aile-din ilişkisini konu edinen araştırmalarda ailenin dindarlığının kişinin dinî sürecine, dinî sosyalleşmesine ve eylemlerine yansıdığı,¹⁹⁶ dinî davranışların bilinçli, yarı bilinçli ve bilinçdışı bir şekilde aileden etkilendiği,¹⁹⁷ anne ve babanın dinî eğitim vermesi ile çocuğun inanç tutumu arasında pozitif ilişkiler olduğu,¹⁹⁸ din eğitiminin hayat felsefesi geliştirme ve birtakım değer ve inançları kazandırmada etkili bulunduğu,¹⁹⁹ aile ve cami gibi sosyal kaynaklardan edindikleri dinî bilgilerin, yaşamış oldukları sıkıntılar ile başa çıkmada onlara önemli bir destek sağladığı görülmektedir.²⁰⁰ Bu bağlamda değerlendirildiğinde; insanların dine

¹⁹⁴ Bonnie M. K Hagerty, Kathleen Patusky, "Developing a Measure of Sense of Belonging", **Nursing Research**, 44, 1995, pp. 9-13, p. 10.

¹⁹⁵ Mustafa Arslan, "Geleneksellik ve Yaşlı Dindarlığı: Taşrada Sosyal Hizmet Alamayan Yaşlıların Dindarlık Durumları Üzerine Uygulamalı Bir İnceleme". **Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi / Elderly Issues Research Journal**, (2), 2009, ss. 112-125. S. 112.

¹⁹⁶ Betül Yurttas, **Psikolojik Sağlamlığın Kazanılmasında Dini Duygu ve Düşüncenin Rolü ve Önemi**, Dokuz Eylül Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2016, s. 6.

¹⁹⁷ Ahmet Celalettin Güneş, Ümit Horozcu, "Son Dönem Yurt İçi Hakemli Dergilerde Yayınlanan Din Psikolojisi Çalışmalarının İncelenmesi: Bir Betimsel Analiz Çalışması", **Din Psikolojisi Güncel Durum Analizi**, Ed. Yahya Turan, Nobel Yay., Ankara 2020, ss. 23-68,

¹⁹⁸ M. Özen, "İlkokul Dönemi Çocuklarının İnanç Tutumlarının Oluşmasında Anne ve Babalarının Rolü", **Kırıkkale İslami İlimler Fakültesi Dergisi**, (V), 2018, ss. 117-140.

¹⁹⁹ M. Naci Kula, **Ergenlerde Kimlik Bunalımı ve Din Eğitiminin Etkisi**, Uludağ Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 1987.

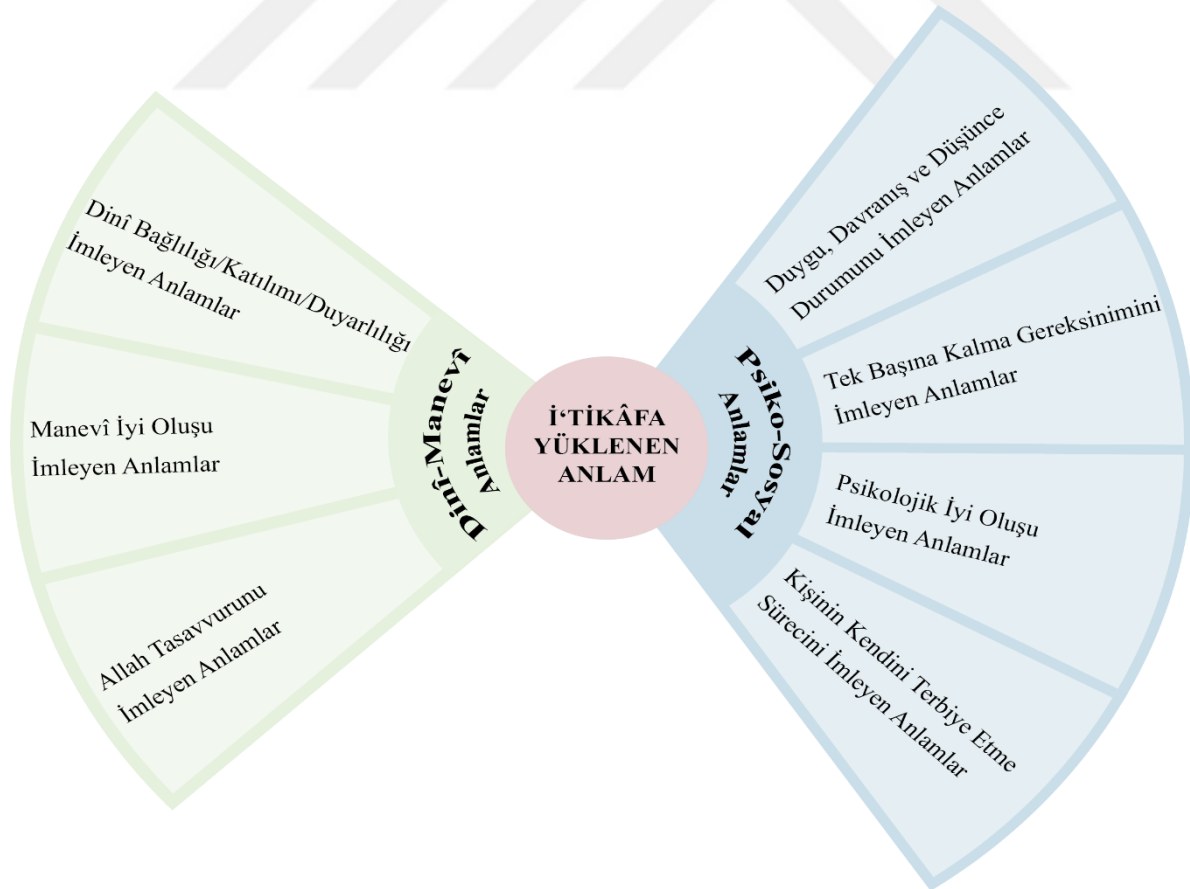
²⁰⁰ Ayşe Kaya Göktepe, Sema Karagöz, Sümeyye Balcı, "Psikolojik Dayanıklılık, Dinî Başa Çıkma ve Sağlık Davranışları İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma". **1st Eurasian Congress on Positive Psychology**, İstanbul, 2016, s. 62-63.

dair bilgileri ve pratikleri evvelâ aile ortamında ebeveynleri ve yakın aile üyelerinden farklı yöntemlerle edindiği, sonrasında ise çevresel koşulların da bunu beslediği görülmektedir. Edindikleri bu dindarlığı yaşatabilmek ve kendine ait bir değer dünyası kurabilmek adına i'tikâf benzeri ibadetleri deneyimleme ihtiyacı duymaları, alanyazının bulgularıyla uyumludur.

3.1.2. İ'tikâfa Yüklenen Anlam

Mu'tekiflerin i'tikâfa bakışını ve yükledikleri anlamı belirleyebilmek maksadıyla kendilerine “Size göre i'tikâf ne anlama gelmektedir?” ve “İ'tikâf tecrübesi yaşamış biri olarak sizce İslam dininde i'tikâf ibadeti neden vardır veya i'tikâf ibadeti ile neyi hedefler, hikmetleri nelerdir?” sualleri yöneltilmiştir. Bu sorulara verilen yanıtlar üzerinden kodlama işlemi yapılmış, kodların benzerlik ve nitelikleri göz önüne alınarak temalara ulaşılmış ve mezkûr temaların hepsi “İ'tikâfa Yüklenen Anlam” kategorisi adı altında birleştirilmiştir. Alt temalar şu şekildedir:

- Dinî-Manevî Anlam
- Psiko-Sosyal Anlam



Şekil 2 İ'tikâfa Yüklenen Anlam: Dini/Manevî Anlamlar - Psiko-Sosyal Anlamlar

Katılımcıların i'tikâfa yükledikleri dinî-manevî anlamlar; dine yönelik bağlılığa dair anlam, dinî hassasiyetleri ile dinî uygulamaları yerine getirerek dinî katılımı imleyen anlamlar ve Allah tasavvuru ile manevî iyi oluşu imleyen bakışlardır. Psiko-sosyal açıdan belirginleşen ve tema olarak ele alınan anlamlar ise; duygu, davranış ve düşünce durumunu, tek başına kalma gereksinimini, psikolojik iyi oluşu, terbiye sürecini, toplumsal uyumu ve kimlik statüsünü imleyen anlamlardır.

3.1.2.1. Dinî-Manevî Anlamlar

Din ve maneviyat, insanların hayatını etkileyen ve onlara anlam katan önemli fenomenlerdir. Bu iki fenomene bağlı olarak gerçekleştirilen pratiklerin de insanın duyguları, düşünceleri ve davranışları üzerinde oluşturduğu etkiler vardır. İnsanlar bu etkilere bağlı olarak deneyimledikleri durumlara dair bir bakış açısı kazanıp anlamlar yüklerler.

İ'tikâf, özü itibarıyla dinî bir yaşantı biçimi olduğundan, katılımcıların çoğunluğunun yükledikleri anlam dindarlıklarını içerir niteliktedir. Kişiler gerçekleştirdikleri bu deneyime, içsel-dışsal dinî yönelimlerine bağlı olarak anlam yüklemektedir. Dinler ve inançlar, kazandırdığı anlam, güç, istek, hedeflerle insanı motive ederek eyleme geçmelerine sebebiyet verir. Kişi de bu eylemselliği gerçekleştirirken belli duygular içinde katılımcı bir tutumla inandığı ve bağlılığını gösterdiği değer sistemine bir mana atfeder.

İç güdümlü dinî yönelime sahip olan kişiler, içselleştirdikleri dini hayatlarına yansıtmaya gayretindedir. Onlar için din Yaraticının beklentilerine uygun olarak insanı değişime tabi tutan, zihinsel algılayışının dışında orataya çıkan ve içten gelen bir değeri temsil eder. Bu yapıdaki kişilerin bakış açısında, kendi yapılarına uygun bir kavrayışla dinin emir ve yasaklarına riayet etmek ile dinî uygulamalarda devamlılığı sağlamak gibi temel karakteristik nitelikler ön plana çıkar.²⁰¹ İ'tikâf ibadetini gerçekleştiren kişiler de bu dinî yönelimi imleyen bir bakış açısına sahiptir ve bu deneyimi gerçekleştirirken bir devamlılık ve tutarlılık gözetirler. İ'tikâf ibadeti süresince ona dahil olan oruç, namaz gibi dinî uygulamalar ile Kadir Gecesi gibi önemli günleri ihya edebilme hususunda bir bütünleştirme anlamı da mevcuttur. İ'tikâf ibadetine, insanın istek ve arzularını dinî inanç ile uyumlu hale getireceğine yönelik bir anlam atfedilmektedir.

Dış güdümlü dinî yönelimli kişilerse, dinî inanç ve pratikleri içselleştirip hayatlarına yansıtmaya yatkın olmaktan ziyâde, daha çok bu dinî değerleri kendi kişisel ihtiyaç ve beklentileri doğrultusunda kullanma eğilimindedir. Bu kişiler, dinin insan için birçok yarar

²⁰¹ Hökelekli, **Din Psikolojisi**, s. 77.

sağladığına kanaat getirerek, inançlarına sıkı sıkıya bağlı kalıp sert ve hoşgörüsüz tarafgirlik ortaya koyarlar. Esasen bu tutumlara sebep olan unsur, dinin kendi insanî istek ve arzularını karşılayacağına dair olan kabulleridir. Bu yönelime sahip kişiler dine farklı bir yaklaşım tarzı sergileyerek, dinî inanç ve anlayışlarını kendi nefsanî ve dünyevî beklentilerine uygun bir biçimde dönüştürmüş olmaktadır.²⁰²

Öznel bir tecrübe durumu olan maneviyat, kişilerin i'tikâf ibadetini gerçekleştirirken atıfta bulunduğu fenomenlerden biridir. Kişiler i'tikâf deneyimini iç dünyaları ile ilişkilendirirken, maneviyat odaklı kavramları kullanmaktadır. Söz konusu atıflarla gerçekleştirilmiş olan bu deneyim; kutsala bağlı olma hissi, yapılan uygulamanın iyi oluşa ve zorluklarla başa çıkmaya etkisi üzerinden tanımlanmaya çalışılmaktadır.

Dinî ve manevî bir deneyim barındıran i'tikâf ibadeti de uygulamayı gerçekleştiren kişilerce farklı anlamlar yüklenerek yapılmaktadır. Katılımcıların gerçekleştirdikleri bu ibadete bakış açıları, birbirinden farklı dinamikleri barındırmaktadır. Bu dinamikler göz önüne alınarak i'tikâfa yüklenen anlamlar kategorisinin “Dinî-Manevî Bakış” ana teması, “Dinî bağlılığı/Dinî katılımı/Dinî Duyarlılığı İmleyen Anlamlar”, “Manevî İyi Oluşu İmleyen Anlamlar” ve “Allah Tasavvurunu İmleyen Anlamlar” olmak üzere üç alt tema etrafında incelenmektedir.

3.1.2.1.1. Dinî Bağlılığı/Dinî Katılımı/Dinî Duyarlılığı İmleyen Anlamlar

Mu'tekiflerden K1E'nin “*Ettiği muratlardan biri herhalde Recep ve Şaban ayındaki yoğunlaşmanın Ramazanda son hadde gelmesi. Ramazanda da o yirmi günlük yoğunlaşmanın son on raddesinde daha da artması, Kadir Gecesi ise işin 'gol atma'sı diye tarif edersek, herhalde Rabbim bizim bir ömürlük günahlarımızı affetmek için bahane arıyor zann ediyorum.*” ifadelerinde görüldüğü gibi, kimi katılımcılar için i'tikâf, Kadir Gecesi'nin nimetlerinden faydalanma fırsatı olarak görülürken, kimi mu'tekifler i'tikâfin uyarıcı nitelikte bir ibadet olduğunu düşünmekte, kimi ise Ramazan'daki oruç ibadetinin bir tamamlayıcısı olarak gördüklerini söylemektedir. Bazıları içinse K4E'nin ifadelerinde dile getirdiği gibi Allah'a yaklaşmaya, Peygamber'i daha iyi anlamaya ve Kur'an-ı Kerim'i hayatına yaymaya vesiledir.

“K4E: Baktığımız zaman efendimiz niye mesela i'tikâfa girmişti ya da niye öyle bir şey yapmıştı tamamiyen dünyevî bütün meşakkatlerden, dünyevî bütün nefsanî bütün olgulardan diyelim, ya da taleplerden uzaklaşma, bütün vaktini Allah'ı düşünme, yaratılışı, dini, ahiret düşünme, tefekkür, zikir ve dua etme, kendine yeni bir duygu düşünce çıkartma, kendinle yaratıcı arasında daha sıkı köprü kurma için olduğunu düşünüyorum, ki bunu yaparsan zaten maddî manevî dünyevî uhrevî hayatına bu yansıyacağı için, bir nevi biraz da İslamın sana bir ara tatili, kampı gibi de düşünebilirsin, hani yeniden bir kuvvet

²⁰² Hökelekli, **Din Psikolojisi**, s. 76.

toplama, iman tazeleme olarak da düşünebilirsin. Bu yüzden tavsiye ve talep etmiştir bence; kendine yeni bir bilinç, iman senin bakış açına göre kendine bir tatil ve tazelenme.”

İslam inancında Kadir Gecesi, Kur'an-ı Kerim'in indirildiği gece olarak kabul edildiğinden özel önem atfedilen gecelerdendir. K6E ve K26E ramazan ayının içindeki bu özel gecede, i'tikâfta bulunmalarının nimet ve bereket olduğuna inanmaktadır. Bu katılımcılar i'tikâf ibadetine dinî bir bağlılık anlamı yüklemektedir:

“K6E: Ramazan gecesini ayrı bir kefeye, Kadir Gecesi son on günde olması, o gün biliyorsun ki bin aydan daha hayırlı diyor rabbimiz, istiyorsun ki o güne erişebilesin, Allah'ın mağfiretine mazhar olasan diye, (...)”

“K26E: Peygamberimiz, son on gününde yapılmasının sebebi bizim kendimizin özellikle Peygamber efendimizin o on günde Kadir Gecesi'ni araması, Kadir Gecesi'nin önemi, ondan dolayı on günü tavsiye ediyor kendisi. O son on gündeki tavsiye ettiği günlerde tamam yirmi yedinci gecesi hadisi şerifleri var ama, en önemli her gününü camide geçirip, i'tikâf niyeti ile geçirmek şeyi var. İslam'da da özellikle bu ibadetin önemli olmasının sebebi aslında o. Kadir Gecesi'ni yakalayıp bütün günahlarından arınması gerektiğini vurguluyor.”

“ (...) Allahu Teala bize, İslam dini bize diyor ki, oruçluyken nefisleriniz de askıya alınmışken esas olan yaratıcıyı düşün. (...) Efendimizin yaptığı ibadeti sen de tat. Efendimiz burada yaşadı, Allah'ı düşündü, sen de kendi zamanına ve kendi şartlarına göre bir zamanını tefekküre ayır, tamamen Allah'la beraber ol. Bütün dünyevî hırslarından, bütün nefsânî arzularından uzak olarak on gününü Allah'a ayır diyor.” şeklinde açıklamalar yapan K38K, burada iki hususa dikkat çekmektedir. Bunlardan ilki, nefsin oruçlu iken devre dışı kaldığı, ikincisi ise, Allah'ı düşünmek için nefsin devre dışı bırakılması gerektiğidir. K38K, Peygamber tarafından da oruçlu hâlde, Allah'ı ve yaradılışın maksadını tefekkürle geçirildiği düşünülen bu sınırlı zamanı, benzer şekilde geçirmenin Allah'la beraber olmak anlamına geleceğini ifade etmektedir.

K3E örneğinde olduğu gibi bazıları içinse, Allah'a yakınlaşma anlamı taşımaktadır. Bu deneyim kişiyi Allah'a yakınlılaştırarak, kişiye bazı erdemler kazandırıp onları özgür kılan bir yapıya sahiptir:

“K3E: Yani, kesinlikle abidlik. Yani Allah'a yakınlaşmak. Bana göre Müslümanları yerinden öne atacak, güçlendirecek, ders çalışmayı sevdirecek, cesaretli kılacak bir şey varsa o da Allah'a yakınlaşıp ruhunu özgürleştirmektir. (...) İslam burada Allah'a yakınlaşmayı hedefliyor burada. Veya Kadir Gecesi'ni biliyorsunuz zaten, Allah çok güzel bir ticaret yani, bunu değerlendirebilmek bir Müslüman için çok karlı bir iş olsa gerek. (...)”

K5E'nin “Hiç terk etmediği söyleniyor, durum bu. İslamla hedef ve gayesi tabii bizim için Peygamber efendimizin her yaptığı şey çok güzeldir, çok iyidir, ama bunun amacının da ne olduğunu sorgulamak lazım. Peygamber efendimiz yaptı bunu, çok güzel, çok iyi, bunun bize getirisi ne, faydası ne, zaten bunu da yaşayarak öğreniyoruz. Kendi öz benliğimize uzak düştüğümüzü, bu nedenle yapınca da daha fazla yakınlaştığımızı görebiliyoruz, böyle bir cevap

verebilirim” ifadesi ile K8K’in, “Benim şahsi düşüncelerim, aynı hisle i’tikâfa girdiğimde Peygamberimizle aslında empati kurmak gibi ve tabii ki Peygamberimizin davası üzerine kafa yorup, oradan ona göre kuşanıp çıkmak, onunla ilgili şeyleri kuşanıp çıkmak, Kadir Gecesi’nin de son on günün içerisinde olmasının sebebinin de bundan olması gerektiğini düşünüyorum açıkçası. Kur’an’ın mesajı, Peygamberimizin bu risalet mücadelesi ve tabii ki de bizim de bu ibadeti yapmamızla ilgili olarak, bu aynı süreç içerisinde, bizden istenenin bunları gözden geçirip, tekrar hayata başlamamız. Yeniden, ufak bir yeni doğum gibi olduğunu aslında düşünüyorum.” ifadesinde belirttiği gibi, pek çok mu’tekif yaşamıyla bir Müslüman için örnek teşkil eden Peygamber’in, hayatı boyunca hiç aksatmadığı bu ibadeti yerine getirerek, onu daha iyi anlayacaklarını düşünmektedir.

K9E ise Peygamberin, peygamberliğinin başlangıç yıllarında, insanların onun yapip ettiklerini tatbik etmek amaçlı tüm dikkatiyle izlediği bir dönemde, üstelik fiziki olarak çok da elverişli olmayan koşullarda dahi i’tikâf ibadetini aksatmaması üzerine düşündüğünü ve bundan i’tikâf ibadetinin önemine dair çıkarımlarda bulunduğu ifade etmektedir:

“K9E: Şu benim ilgimi çekti. Peygamber efendimiz hiç aksatmıyor, sürekli yapıyor. Yani yeni bir din, herkesin bir beklentisi var, kafanızı nasıl kaşıdığınızı bile izliyorlar, takip ediyorlar. Devlet büyükleri, elçileri geliyor karşılıyorsunuz. Öyle yoğun bir dönemde, benimle hiç kimse konuşmasın diyor, orda oturuyor. Mescid-i Nebevî’de ben bunu tefekkür ettim. Küçük bir alan zaten. Bütün aklınıza gelen sahabeler orda. Ama Peygamberimiz kendine küçük bir örtü çekmiş, mesaj veriyor yani yaklaşmayın gibi. Saçını uzattırıyor, yıkattırıyor Aişe validemize. Yani öyle yoğun birisi yapmışken bunu, bu çok şey anlatıyor. (...)

K24E ise i’tikâf ibadetinin fayda ya da zararı üzerine hiç düşünmediğini, Peygamber’in bu ibadeti yapmış olmasının kendisinin i’tikâfa sorgusuz girmesi için yeterli gerekçe olduğunu ifade etmektedir. Bu katılımcının bakış açısı i’tikâfın yaşanılması gereken bir hissiyat ve deneyim olduğudur:

“K24E: Şimdi ben tabii bir hoca efendi, alim değilim. Bildiğim bir şey var ki Peygamber efendimiz bunu yapıyorsa, yapmışsa bir defa bizim için bunun faydası zararı var diye düşünmüyorum yani. Peygamber efendimiz yaptı biz de onun için gidiyoruz bu yoldan bizim şeyimiz o. Ama girince gördüm ki bunun çok büyük faydaları var. Yani bunu demek ki, gerekli ki, Peygamberimiz yapmış bunu yani. Ben oradayken başta demiştim bunu sizde yani birtakım vakıf idarecileri birtakım siyasetçilerin mutlaka buradan terbiyeden geçmesi lazım yani. Çünkü adam oradan geçtiği zaman, nefsinin daha kolay bir kenara bırakabilir yani.”

İ’tikâfı, bilhassa Kur’an-ı Kerim’i daha çok okuyup anlamaya, onu hayatına yaymaya bir imkân olarak gördüğünü söyleyen K32K’nın ifadeleri i’tikâf süresince Kur’an-ı Kerim’i layıkıyla algılamaya yönelik bir bakışa dair anlamlara atıf içermektedir:

“K32K: Bence Kur’an-ı Kerim’i daha çok okumak, daha haşır neşir olmak, hayatı daha çok anlamak, ona göre hareket etmek, neticede Kur’an Ramazan ayında indirilmiş, onun kadrini kıymetini daha çok bilmek, daha çok ona göre hareket etmek insanın kendine çeki düzen verir. Bir kişi kendine ne kadar çeki düzen verse, etrafına o kadar faydalı olur. Dolayısıyla Kur’an Kerim’i daha çok hayatımıza yansıtmak.”

K5E nafil ibadet olan i'tikâfa, farz ya da vacip ibadet kadar önemli, adeta Ramazan ayında tutulan orucun tamamlayıcısı olduğuna dair bir anlam yüklerken; K16E i'tikâfa kendini değerlendirme imkânı sunabilen uyarıcı tarzda bir ibadet anlamı atfetmektedir:

“K5E: Hayatımızda olmazsa olmaz ibadetler var. Arafat'ta olmazsanız haccınız kabul olmaz. Ramazanın olmazsa olmazı i'tikâf diye düşünüyorum. Çok gerekli bir ibadet olarak düşünüyorum. Farz, vacip gibi önemli bir ibadet olduğunu düşünüyorum.”

“K16E: Hayat meselelerini geliştirmek için, farkında olmayı gereken bazı konularda uyarıcı nitelikli bir ibadet. Durup düşünüyorsun ve kendini değerlendiriyorsun. Temel sorulara gerçek manada yorumlamak için fırsat verdiği bir ibadet. Uyarıcı bir ibadet. Her şey düşünmek içinmiş gibi, ideal bir ortam.”

K1E ise *“Kişinin bir parça ruhbanlığa ihtiyacı var. Ama, tasavvuf erbabına girmek isteyen kişilerden söz etmiyorum, her Müslümanın on günlük de olsa dünyadan uzaklaşıp... Ama üç yüz altmış beş günün on günü öyle, diğer günleri ise tam tersi, ahireti kazanmak niyetiyle dünyayı Allah'ın istediği gibi yaşamak...”* ifadelerinde, i'tikâfın insanların tek başına kalıp dünyadan uzaklaşmak, Allah'ın istediği gibi yaşamak ve arınmak gibi gayeleri bulunan bir anlama sahip olduğunu dile getirmektedir. K6E da benzer şekilde i'tikâfın, insanın Rabbiyle baş başa kalıp ramazan ayının son on gününde saklı olduğunu düşündüğü bereketi yaşaması için bir fırsat ve bu vesileyle arınma ihtiyacını da karşılayarak, kişiye iyi bir insan olma imkânı sunan bir deneyim olduğunu ifade etmektedir:

“K6E: Hocam, hani i'tikâfın var olması hani Efendimiz (a.s.v) de hadislerinde bildirdiği gibi son on günde o bereketin fazla olmasından kaynaklanıyor, biraz daha Rabbimiz diyor, başı rahmet ortası yani işte öyle bir denklem var ya hatırlayamadım girmeyelim oraya, nasıl diyeyim hocam bu olması gerekiyor aslında insanlar arasında çünkü insanlar o yalnızlığa çekildiklerinde Rableriyle baş başa kaldıklarında arınıyorlar, hani farklı bir ortama giriyorlar aslında. Ramazan bir arınma ayıdır bu onun için vardır. Ramazanın tümünde bunu yapamıyorsun, bir toplumsal yaşantın var bir işin, gücün oluyor gelen gidenleri vs. çok meşguliyetin oluyor, bunun için de belki son on günde olması, tüm yıl içerisinde tüm ramazan içerisinde bunu yaptın gel bu on gününde sıkı sıkıya ramazanın son on gününü iyice değerlendir, kendini iyice bir arındır, iyi bir insan ol demek için var i'tikâf, ben bu açıdan bakıyorum. (...)”

K13E i'tikâfı dünyadan uzaklaşıp imanın tazelendiği, güçlendiği bir yalnızlık süreci olarak tanımlamaktadır:

“K13E: (...) demek ki yalnızlık durumu var. Hep bir Rabbimle baş başa kalacağız öbür tarafta. Bu bir isteniyor gibi geliyor bana. Bundan muradı, imanımızı arttırmak için de var hocam biraz da yani bu sürece girip biraz da imanımızın da arttırdığı şeylerden, çünkü bize dünya şeyleri hep çekiyor. Ama o i'tikâfta biraz daha her şeyden kurtulup yüklerimizden kurtulup, biraz daha yukarı çıkabiliyoruz. Bu i'tikâftan sonra böyle biraz daha böyle manevî yönden artmış olduğunu düşünüyorum yani.”

K4E ise i'tikâfın dünyevî zorluklardan, nefsanî arzulardan uzaklaşarak Yaratıcı ile daha sıkı bağ kurma anlamı taşıdığını ifade ederken ilginç bir benzetme yaparak bir tür mola hatta kamp anlamına gelebileceğini de söylemektedir:

“K4E: Baktığımız zaman Efendimiz niye mesela i'tikâfa girmişti ya da niye öyle bir şey yapmıştı, tamamiyen dünyevî bütün meşakkatlerden, dünyevî bütün nefsanî bütün olgulardan diyelim ya da taleplerden uzaklaşma, bütün vaktini Allah'ı düşünme, yaratılışı, dini, ahireti düşünme tefekkür, zikir ve dua etme, kendine yeni bir duygu, düşünce çıkartma, kendinle yaratıcı arasında daha sıkı köprü kurma

için olduğunu düşünüyorum, ki bunu yaparsan zaten maddî manevî dünyevî uhrevî hayatına bu yansıtacağı için bir nevi biraz da İslamın sana bir ara tatili, kampı gibi de düşünebilirsin, hani yeniden bir kuvvet toplama, iman tazeleme olarak da düşünebilirsin. Bu yüzden tavsiye ve talep etmiştir bence, kendine yeni bir bilinç, iman, senin bakış açına göre kendine bir tatil ve tazelenme.”

3.1.2.1.2. Manevî İyi Oluşu İmleyen Anlamlar

Bazı katılımcıların i'tikâfı, Allah'la baş başa kalmak suretiyle manevî olarak yenilenme ve güçlenme sağlayan bir fitrata dönme çağrısı olarak gördükleri anlaşılmaktadır. Kimi katılımcılar tüm vakitlerini Allah'a adanmak suretiyle nefislerini terbiye ettiklerini düşünürken, kimisi de dünyevî savrulmalardan bu sayede kurtulduklarını, disipline olduklarını ifade ederek i'tikâfın bu durumları destekleyici anlamı olduğunu belirtmektedir. Yapılan ibadetler ve edilen tövbelerle günahlarının affedileceğini uman katılımcıların i'tikâfa yüklediği anlam ise affedilicilik minvalindedir.

K6E, i'tikâfa yani on gün süresince Allah'la baş başa kalıp onun mağfiretine mazhar olmaya, psikolojik açıdan iyi hissetme ve arınmaya sebebiyet verecek bir anlam atfetmektedir:

“K6E: Ramazan gecesini ayrı bir kefeye, Kadir Gecesi son on günde olması o gün biliyorsun ki bin aydan daha hayırlı diyor Rabbimiz. İstiyorsun ki o güne erişebilesin, Allah'ın mağfiretine mazhar olasın diye, öyle bir psikolojik etkisi oluyor insan üzerinde arınma dediğim o.”

K3E, K4E ve K36K gibi mu'tekifler ise i'tikâfın Allah'la baş başa kalmanın yanı sıra, kendilerine manevî açıdan yenilenme ve güçlenme sağlayan bir anlamı olduğunu ifade etmektedir. K3E'nin “*Yani, kesinlikle abidlik. Yani Allah'a yakınlaşmak... Bana göre Müslümanları yerinden öne atacak, güçlendirecek, ders çalışmayı sevdirecek, cesaretli kılacak bir şey varsa o da Allah'a yakınlaşıp ruhunu özgürleştirmektir. ... Yani abidlik Müslümanlığın bir parçasıdır; hatta büyük bir parçasıdır, enerji kaynağıdır. 'Müzik ruhun gıdasıdır' gibi bir şey.*” ifadelerinde, i'tikâfın ibadetler vesilesiyle kişiyi özgürleştiren ve manevî açıdan yenilenme imkânı sunan yönüne vurgu vardır. K4E, bu, günlerle sınırlı ibadeti yeniden iman toplamaya yarayan bir tür ara kamp gibi nitelerken; K36K, Allah'la baş başa kalıp ona açılmanın, kendisine manevî açıdan enerji veren bir anlamı olduğunu ifade etmektedir:

“K4E: (...) Bunu yaparsan zaten maddî manevî dünyevî uhrevî hayatına bu yansıtacağı için, bir nevi biraz da İslamın sana bir ara tatili, kampı gibi de düşünebilirsin; hani yeniden bir kuvvet toplama iman tazeleme olarak da düşünebilirsin. Bu yüzden tavsiye ve talep etmiştir bence kendine yeni bir bilinç, iman, senin bakış açına göre kendine bir tatil ve tazelenme...”

“K36K: Ben orada insanları fazlalıklarından kurtarıp manevî olarak güçlendirmeyi amaçlıyor diyebilirim. İnsanı manevî açıdan daha bir güçlü, daha bir dirençli kılıyor; en azından bende oluşturduğu, hissettirdiği şey o oluyor. Bir de daha enerji doluyorsunuz, kendinizi daha fazla Allah'a açmış daha fazla aydınlanmış hissediyorsunuz.”

K20E, K34K ve K39K i'tikâfın iç muhasebe anlamı taşıdığını belirterek, “Neden varım? Rabbim benden ne istiyor, ne bekliyor? Ne için buradayım? Ne yapmalıyım?” gibi soruların cevapları üzerine tefekküre imkân sağladığını düşünmektedir:

“K20E: İslam dininin açıkçası i'tikâftan muradını biz Peygamber'ler tarihine baktığımızda aslında anlayabiliyoruz. Çünkü Peygamber'ler tarihinde, tüm Peygamber'ler neredeyse, peygamberlik gelmeden önce kendilerini yalnızlığa çekmişler. Yani yalnız kalmışlar, yalnız olarak düşünmüşler ve o zaman peygamberlik yok, bilmiyorlar ama bu yalnız kalma, bu düşünme, bu insanın iç huzuru yani gerçekten yaratılış gayesini anlama konusundaki gayreti insana doğru yolu buldurmuş, doğru olana yönlendirmiş (...)Ben şunu anlıyorum; bundan murad, Allah Teala insanın yılda on gün kendini bir çek etmesi, bir muhasebeye almasını gerektiğini düşündüğünü düşünüyorum. Açıkçası kendini muhasebeye alacak, düşünecek.”

K34K: İnsan Rabbiyle başbaşa vakit geçirmelidir. Rabbine haliyle tavrıyla hatta belki sadece onu düşünüp huşu içinde Rabbiyle vakit geçirmelidir bence. Yani herkesin inzivâ hali olmalı, çünkü neden varım, Rabbim bana ne demek istiyor, benden ne istiyor, ne bekliyor, ne verebilirim, ne için buradayım, ne yapmalıyım, bu soruların cevaplarını almaya ihtiyacımız var, yoksa böyle bomboş bir hayat içinde böyle sürüklenip gidiyoruz. (...)”

“K39K: (...) Kadir Gecesi'ni ayrı olarak i'tikâfı bireysel olarak yaptığımız ve karşı karşıya kaldığımız için, gerçekten tamamen bir iç hesaplaşma yapabilmek için, yani sadece ibadete hapsedmezsek i'tikâfı. Tamamen iç hesaplaşma yapabilmek için. (...)”

Bazı mu'tekiflere göre i'tikâf, manevî açıdan temizlenmeyi ve öze dönüşü temin ve temsil etmektedir. K37K, ramazan ayı içinde yapılan i'tikâfı temizlenme, özüne dönme ve Rabbine yaklaşma fırsatı olarak gördüğünü ifade ederken; K33K için bu öze dönüş haddizatında fitrata dönüştür:

“K37K: Şöyle görüyorum. Ramazan hatta bunun için bir hazırlık, hani üç aylar da Ramazana hazırlık. Ramazan da temizlenip kendine dönüp işte aslında Rabbine ulaşmak için bir fırsat olarak tavsiye edildiğini düşünüyorum.”

“K33K: Bence öze dönmek kalbine dönmek, evine dön. Ben şöyle düşünüyorum; hayatın içinde ne kadar çok direnmeye çalışsak da ne olursa olsun yönlendirilebiliyoruz. Zihinlerimiz kalbimiz yönleniyor ve yoruluyor, Fitrata dönme çağrısı bence i'tikâf.”

K21E'nin “*Doğrusu o Allah ile münasebetin hayatın eksenine oturması noktasında doğru ihya edebilmek, Allah ile baş başa kalabilmeyi daha fazla deruhte edebilmek. Peygamberlerin uzletlerindeki tecrübelerini yaşamaya bir nebze yaklaşmak. Ve kalbin dünyevî savrulmalardan mümkün mertebe arınmasını durulmasını temin etmek olsa gerek.*” ifadelerinde, i'tikâfın kalp üzerindeki etkisi vurgulanarak; savrulmalara mani olan, arınmayı mümkün kılan bir işlevi ve anlamı olduğu görülmektedir. K27E ve K40K için ise i'tikâf, gündelik alışkanlıklardan uzaklaşıp Allah'la birlikte olmayı mümkün kılmakta, kalbin dünyevî keşmekeş ve kaostan uzaklaşıp arınmasını, durulmasını sağlamakta ve temsil etmektedir:

“K27E: Bence şöyle bir mana olabilir. Bir ihtimal dünyadan insan çıkamıyor, ne yaparsa yapsın gündelik hayatta dünyadan çıkamıyor. Uhrevî, ahirete ait işlerin bir türlü kıymetini anlamıyor. Ama i'tikâfa girdiği zaman, i'tikâfa niyet ettiği zaman, ki Allahu Teala da o niyetini kabul ediyor çoğu zaman da, kabul ediyorsa eğer o ibadete yapmaya başladı mı hem Resulullahın sünnetini hem Allah'ı tanımanın sürecini

başlatmış oluyoruz, Kur'an'a, İslamiyet'e dair bilgilerimiz artıyor, imanımız da artıyor ve dünyanın ne kadar gelip geçici olduğunu insan bir nebze de anlıyor. (...)"

"K40K: Hocam, bu Allah Resulu (sav) efendimizin bıraktığı bir sünnet, hayatı boyunca, bildiğim kadarıyla ömrünün son senesinde de yirmi gün kalıyor, bu oluş sebebi insanın kendini vazgeçilmez zannetmesi, kendisini bir şey zannetmesinden çekmesine büyük faydası oluyor, ben o faydayı gördüm, dünyanın bu keşmekeşinden kurtarıyor, kendine geliyor; zannedersen bunun içindir, yani gerçeğin, gerçek değerlerin değerini anlayıp, değersizlerin peşinde koşmamak için olabilir, öyle yani, olabilir derken bence yüzde doksandokuz öyle."

3.1.2.1.3. Allah Tasavvurunu İmleyen Anlamlar

İslam dinine mensup olan kişiler, iman ettikleri zaman, Allah'a güven duyar ve O'na teslim olurlar. Bu iman ile kişi kendini tüm korkulardan azade hissettirecek bir emniyete ve güvene sahip olur. İradî olarak Allah'a sığınan kişi, yaşamındaki her türlü zorluklar, üzüntüler, problemler karşısında bir başa çıkma mekanizması kazanmış olur. İslam'ın Allah kavramına yüklediği koruyucu, kollayıcı ve koşulsuz sevgi sunan nitelikler mu'tekiflerce de içselleştirilen bir durum olarak i'tikâfa yükledikleri anlamı belirler mahiyettedir.

K39K "(...) Rabbimin kullarını kurtarabilmek amaçlı, belirlenmiş zamanlar, yani bir şekilde, kulum gayret etsin de bunlardan birini yakalasın, kurtulsun şeyini, çok fazla hissediyorum, öyle bir bilinç var bende. İ'tikâf bundan özel olarak, tabii ki Kadir Gecesi'ni yaşamak insanın bir ömrü kurtarması belki, hani Rabbin kabul ederse bin yıldan hayırlı, kimsenin de ömrü bin sene kadar değil, yani belki bedbaht bir hayatı kurtarabileceğin bir geceden bahsediliyor orda, onu yakalamayı arzu ediyor. (...)” ifadelerinde, i'tikâf ibadetinin gerçekleştirildiği vakitlerin, Allah'ın kullarını bağışlamak için bahaneler yarattığı bir dönem olarak telakkî edildiği görülmektedir. Kulunun zamansal olarak muzdarip olduğu dezavantajları bilen Yaratıcı; bu eksikliği tamamlamak için, ona özel bir gün tahsis etmiş ve o günü ibadetle geçirmenin önemini bildirmiştir. Bu veçheden bakıldığında; i'tikâf'ın, kullarını çok seven ve kollayan Allah'ın bir hediyesi gibi görüldüğü anlaşılmaktadır. K3E'nin de ifadelerinde görüldüğü gibi mu'tekiflerin zihinlerindeki Allah tasavvurunun, kullarını her hâlükârda bağışlamaya hazır, adeta onları bağışlamak için fırsat kollayan, sonsuz merhamet sahibi, bağışlayıcı bir Allah olduğu görülmektedir. İ'tikâf da Allah'ın bağışlayıcılığının tezahürü olarak, mu'tekiflerin manevî yaşamına etki eden bir anlama kavuşmaktadır:

"K3E: Bütün o içinde bunaldığımız, kendimizi insandan saymadığımız, psikolojik bunalımlar yaşadığımız, pişmanlık duyduğumuz günahlarımızı, bizi affedecek bir Allah'ın olması, bunun katlarcası işimize sevap vereceğini bilmek çok güzel. Çok rahatlatıcı, çok çok huzur verici. Sanki yeniden doğmuş gibi."

3.1.2.2. Psiko-Sosyal Anlamlar

Dine ve dinin uygulamalarına önem veren her insanın duygu, düşünce ve davranışları onların bu durumlara yönelik bakış açısını da şekillendirmektedir. Ancak kişilerin bu davranışları algılama ya da yaşama biçimleri gerek kalite gerekse seviye bakımından birbirinden farklı olduğu için, onu tanımlamaları ve anlamlandırmaları da farklı olmaktadır. İ'tikâf ibadeti özelinde bakıldığında, her katılımcının bu pratiğe kişisel ya da toplumsal bir anlam yüklediği görülmektedir.

İ'tikâf deneyimini gerçekleştiren her katılımcının deneyime atfettiği anlamlar birbirinden farklılık arz etmektedir. Kimi katılımcılar, i'tikâfın davranış ve düşüncelerini geliştirici bir yönü olduğunu belirterek bu minvalde bir mana atfederken; kimisi de duygu durumlarına vurgu yapan bir anlam içerdiğini belirtmektedir. Bazı katılımcılar, i'tikâfın tek başlılık durumunu imleyen anlamları olduğunu ifade ederek, kişisel (bireysel) iyi oluşa etkisinin olduğuna yönelik bir bakış açısına da sahiptir. Bunların yanı sıra, katılımcıların bir kısmı da, i'tikâf ibadetinin terbiye edici bir özelliğe sahip olduğunu ifade ederek, bunu belirten anlamları olduğunu söylemektedir. Katılımcıların ifadelerinden yola çıkılarak oluşturulmuş olan “Bireysel (Kişisel) Bakış (Anlamlar)” ve Sosyal Bakış (Anlamlar)” teması, “Duygu, Davranış ve Düşünce Durumunu İmleyen Anlamlar”, “Tek Başına Kalma Gereksinimini İmleyen Anlamlar”, “Kişisel İyi Oluşu İmleyen Anlamlar” ve “Terbiye (Eğitim) Sürecini İmleyen Anlamlar” olmak üzere dört alt tema ekseninde incelenerek i'tikâfa atfettikleri anlamlar ortaya konulacaktır.

3.1.2.2.1. Duygu, Davranış ve Düşünce Durumunu İmleyen Anlamlar

Mu'tekiflerin ekseriyeti, i'tikâfın insanı olgunlaştırdığını, tefekkür, zikir ve dua etme yolu ile kendilerinde daha derinlikli bir düşünce boyutunun ortaya çıkışına sebebiyet verdiğini ve kendileriyle yaratıcı arasında daha sıkı bir bağ kurmaya imkân sağladığını düşünmektedir. Şüphesiz bu sıkı bağ sadece düşünce boyutunda Yaratıcı ile değil kainattaki canlı hatta cansız her varlığa nesneye karşı oluşan, kurulan bir bağdır. Birçok mu'tekifin i'tikâf süreci nihayetinde yolda gördüğü taşı alıp kenara koyma hassasiyeti ve bilinci göstermesi, çevreye çöp atmaktan her zamankinden daha çok imtina etmesi, birtakım toplumsal sorun ve olaylara karşı daha fazla duyarlılık göstermeye başladıklarını söylemesi, tanıdık tanımadık çevresindeki insanlara karşı daha bir hoşgörölü, anlayışlı ve sevgiyle merhametle yaklaşmaya başlaması gibi değişimler i'tikâfın kişide müslüman insanın duygu, düşünce ve davranışlarında daha hassas ve bilinçli olması gerektiği yönünde bir farkındalık uyandırma vesilesi olduğunu göstermektedir.

Mu'tekiflerin bazıları i'tikâfın kendilerini kötü söz ve fiillerden arındırdığına inanmaktadır. Bu süreci her şeyden uzaklaşıp adeta Rabbe sığınma olarak anlamlandıranlar olduğu gibi, bunun bir öze dönüş imkânı, hatta yeniden doğuş gibi olduğunu ifade eden mu'tekiflerin olduğu da görülmektedir.

K4E ifadeleriyle, dünyevî olan her şeyden uzaklaşıp tümüyle Allah'a yönelerek ibadet ve tefekkür etmenin, kendisini yaratıcıya daha yakın hissetmesini sağladığını düşünmektedir. İ'tikâf deneyiminin kişiye olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan arınma ve tazelenme imkânı sunduğunu belirtmektedir.

"K4E: Efendimiz niye mesela i'tikâfa girmişti ya da niye öyle bir şey yapmıştı; tamamıyla dünyevî bütün meşakkatlerden, dünyevî bütün nefsânî bütün olgulardan diyelim ya da taleplerden uzaklaşma, bütün vaktini Allah'ı düşünme, yaratılışı, dini, ahireti düşünme tefekkür, zikir ve dua etme, kendine yeni bir duygu, düşünce çıkartma, kendinle yaratıcı arasında daha sıkı köprü kurma için olduğunu düşünüyorum; ki bunu yaparsan zaten maddî manevî dünyevî uhrevî hayatına bu yansıyacağı için, bir nevi biraz da İslamın sana bir ara tatili, kampı gibi de düşünebilirsin. Hani yeniden bir kuvvet toplama, iman tazeleme olarak da düşünebilirsin, bu yüzden tavsiye ve talep etmiştir bence; kendine yeni bir bilinç, iman, senin bakış açına göre kendine bir tatil ve tazelenme..."

İnsan hayatında duygu ve düşünce dünyasını etkileyen, yeniden şekillendiren olaylar ve dönemler vardır. Bu dönüm noktalarında kişi içsel bir muhasebe yaparak kendisini ve hayatını sorgulamaya başlar ve bu sorgulama neticesinde artık olan bitene gösterdiği tepki veya hayatında önemli bir yer tutan değerlere bakışı ve hissiyatı aynı olmayabilir. İşte i'tikâf ibadeti de müslümanlar için böyle bir süreçtir. Zira i'tikâf ibadetinden sonra mu'tekifler duygu ve düşüncelerinde ve bunların eyleme yansımasında çok daha hassas ve daha bilinçli bir tavır sergilemektedir. K11K, insanlara ve olaylara bakışının i'tikâfla birlikte değiştiğini, bir anlamda Kur'anî bir bakış kazandığını ifade ederek i'tikâfın insanı olgunlaştıran bir anlam ve etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir:

"K11K: İ'tikâf insanı olgunlaştırıyor. Ya Kur'an gözlüğü de takıyorsun gözüne, olaylara bakışın farklılaşıyor. İnsani ilişkilerin farklılaşıyor, farklı oluyor yani insan ilişkilerin."

K6E, "(...) o kötü sözlerden, bakışlardan, ne bileyim kötü davranışlardan uzaklaşıyorsun (...)" şeklindeki ifadeleriyle i'tikâfın, kişiyi kötü söz ve fiillerden arındırmaya imkân sağladığına yönelik anlamına vurgu yapmaktadır. Esas itibarıyla saf, temiz ve kirlerden kötülüklerden arınmış bir varlık olarak dünyaya gelen insan, süreç içerisinde Allah'ın hoşuna gitmeyecek duygu, düşünce ve eylemler ortaya koyarak özünden uzaklaşabilmekte, ancak bir yandan da çeşitli biçimlerde daimî olarak saf özüne dönme arayışında olabilmektedir. Bu bağlamda i'tikâfın kişiyi menfi durumlardan koruyan, arındıran bir manası olduğuna atıf yapan K10E'un ifadelerinde, bu deneyime yıl içerisinde oluşan manevî eksiklerin gözden geçirilip tamamlandığı bir bakım süreci anlamının da yüklendiği görülmektedir:

“K10E: Arınmak diyebilirim Yani insan Allah’a gittiği yolda arınmadan ona ulaşamayacak. (...) ne kadar temiz ulaşırsak, yolculuğumuz o kadar temiz, hesapsız, sorgusuz, sualsiz O’na ulaşır. Ne kadar temizlik gerçekleştirmesek, o kadar cehennem çukurlarından bir çukur olur ve kabirden sonraki diğer duraklar da zorlu geçer. İ’tikâf yıllık bir rot-balans. İşte onun arınmasını, yıllık bakımını yapıyor Hocam. Yıllık bakım gerçekleştğinde yağ eksikliği, bujiler vs. donanım daha hazır oluyor yani. Bu çok acayip geliyor bana gerçekten. (...)”

K36K ise, i’tikâfın kişinin dünyevî fazlalıklarından kurtulup Allah’a açılması, bu sayede manevî anlamda kuvvetlenmenin yanı sıra yeni bir bakış açısı kazandırarak ufkunun genişleyip yenilenmesi üzerinde etkisi olduğunu dile getirmektedir:

“K36K: Ben orada, insanları fazlalıklarından kurtarıp, manevî olarak güçlendirmeyi amaçlıyor diyebilirim. İnsanı manevî açıdan daha bir güçlü, daha bir dirençli kılıyor, en azından bende oluşturduğu hissettirdiği şey o oluyor. Bir de daha enerji doluyorsunuz, kendinizi daha fazla Allah’a açmış, daha fazla aydınlanmış hissediyorsunuz.”

K20E örneğinde olduğu gibi mu’tekiflerin bazıları da i’tikâfın, kişinin kendisiyle yüzleşmesine, hesaplaşmasına imkân sunduğunu, bu nedenle kişiye anlam dünyasını sorgulatan bir mana kazandırıp, gerçekleştirilen muhasebe ile hayatın ilerleyen dönemlerini planlayıp düzene sokma noktasında etkisi olduğunu belirtmektedir:

“K20E: Ben şunu anlıyorum; bundan murad, Allah Teala insanın yılda on gün kendini bir çek etmesi, bir muhasebeye almasını gerektiğini düşündüğünü düşünüyorum. Açıkçası kendini muhasebeye alacak, düşünecek. Yani ben hani Hz. Ömer’in sözü var ya ‘akşam yattığım zaman, bugün Allah için ne yaptım’ diye, aslında bir yıl boyunca, ben Allah için bu yıl vaktimi nasıl geçirdim, Allah için neler yaptım ve önümüzdeki hayatım boyunca, ne kadar yaşayacaksam neler yapacağımı, insan biraz düşünmüş olur diye, açıkçası böyle bir düşünceyim.”

K25K, *“İ’tikâftaki amaç, kişinin kendi ile başbaşa kalmasıdır bence. Kişinin ölmeden önce kendini hesaba çekmesi için verilmiş bir fırsattır. Yaşıyorsun, günahlarını biliyorsun, yaptığın iyilikleri biliyorsun, bunları bir teraziye koyup hangisinin ağır bastığını göz önüne alarak ona göre bir yaşam sürmeye niyetler i’tikâf.”* ifadeleriyle, bu süreci işlediği günahları ve yaptığı iyilikleri teraziye koyup hangisinin ağır basacağını tartıp, bu doğrultuda davranışlarına, kendisine, hayatına çeki düzen verme fırsatı olarak yorumlarken; K14E, iç alemine bir ayna tutarak kendisini seyretmesi şeklinde betimlemektedir. K29E için ise insanın kendisiyle yaptığı bu hesaplaşma, bir anlamda ahiret gözü ile kendisini gözetlemesi demektir. Her iki katılımcının ifadelerinden, kişinin i’tikâf deneyimini kendi eylemlerine dair bir öz eleştiri ve öz düzenleme yapmaya yarayan kontrol mekanizması olarak değerlendirdiği anlaşılmaktadır:

“K14E: İ’tikâfın ben öneminin ve anlamının, insanın iç alemine bir ayna tutarak kendisini seyretmesi olduğunu düşünüyorum. (...)”

“K29E: (...) kendimize ahiret gözüyle bakmak olduğunu düşünüyorum (...)”

K33K, K22E, K35K ve K14E gibi mu’tekiflere göre i’tikâf, kişiye içsel bir muhasebe ve otokontrol neticesinde öze dönüş imkânı veren bir süreçtir. K33K’nın *“Bence öze dönmek*

kalbine dönmek, evine dön. Ben şöyle düşünüyorum; hayatın içinde ne kadar çok direnmeye çalışsak da ne olursa olsun yönlendirilebiliyoruz. Zihinlerimiz, kalbimiz yönleniyor ve yoruluyor. Fıtrata dönme çağrısı bence i'tikâf." ifadelerinde bu öz, fitri olandır. K22E'nin ise *"(...) Bu da özüne dönmek isteyen, kendini bulmak isteyen, kendi esmasını keşfetmek isteyen insanı, attığı adımda ona ulaştırabilecek bir sistem, ben öyle düşünüyorum. Bundan dolayı var olduğuna inanıyorum öyle söyleyeyim."* ifadeleriyle i'tikâfa, kişinin kendinde saklı olan esmasını keşfetme sürecini de kapsayan bir sistem anlamı yüklediği görülmektedir. K35K, i'tikâfın kişinin kendisini yeniden inşa etmesine imkân sağlayan yönüne atıf yaparken, K14E ise *"her nefis ölümü tadacaktır"* ayetinden mülhem bilhassa ölümü tefekkür ettiren anlamına ve etkisine dikkat çekmektedir: Katılımcıların bu ifadeleri, i'tikâfın adeta bambaşka bir dünyaya doğarak, yenilenme, güzelleşme, hem İslamî hem de insani bir bakış açısı ve bilinciyle şekillenen duygu düşünce ve davranışlarla donanmış şekilde çıkmaya olanak sunan bir deneyim olarak algılandığını göstermektedir:

"K35K: Kişinin kendine dönüp bakmasıdır i'tikâf, diğer türlü insan o boşluğu kendi sağlamıyor. Kendine bakıp yeniden kendini inşa etmesi, toplumla, Allah ile olan bağlantısını..."

"K14E: (...) insanın iç alemini bir ayna tutarak kendisini seyretmesi olduğunu düşünüyorum. Çünkü her nefis ölümü tadacaktır ayetinden, burada aslında i'tikâfta aynı zamanda bir ölüm halinin de tefekkür edileceğini düşünüyorum."

K8K ve K3E ise i'tikâfın bunalım ve pişmanlık içeren süreçlerden geçen insan için adeta yeniden doğmak gibi bir anlamı olduğunu şöyle ifade etmişlerdir:

"K8K: Benim şahsi düşüncelerim, aynı hisle i'tikâfa girdiğimde, Peygamberimizle aslında empati kurmak gibi. (...) Kur'an'ın mesajı, Peygamberimizin bu risalet mücadelesi ve tabii ki de bizim de bu ibadeti yapmamızla ilgili olarak bu aynı süreç içerisinde, bizden istenenin bunları gözden geçirip, tekrar hayata başlamamız. Yeniden, ufak bir yeni doğum gibi olduğunu aslında düşünüyorum."

"K3E: Bütün o içinde bunaldığımız, kendimizi insandan saymadığımız psikolojik bunalımlar yaşadığımız, pişmanlık duyduğumuz günahlarımızı, bizi affedecek bir Allah'ın olması, bunun katlarcası işimize sevap vereceğini bilmek çok güzel. Çok rahatlatıcı, çok çok huzur verici. Sanki yeniden doğmuş gibi."

3.1.2.2.2. Tek Başına Kalma Gereksinimini İmleyen Anlamlar

Her ne kadar i'tikâfa yönelişte cemaat, aile, arkadaş çevresi gibi grupların etkisi yoğun olarak görülse de mu'tekiflerin i'tikâfı anlamlandırmasında tek başınalık belirgin bir başlık olarak ortaya çıkmaktadır. Esasında tek başına kalma ihtiyacı insanoğlunun dönem dönem durup dinlenmesi ve kendisine dönmesi açısından oldukça önemlidir. Kişi günlük hayatın, işlerin koşturmacanın, karmaşasının içinde bir ara verip, nefes almak, soluklanmak ister. Bu dönem dönem herkeste oluşabilecek bir istek ve ihtiyaçtır. Ancak yine günlük hayatın sorumluluk ve telaşı içinde tek başına kalma ihtiyacını karşılayıp o ortamı sağlamak ve buna

zihinsel olarak da hazır olmak her zaman mümkün olamamaktadır. İ'tikâf deneyimi bu ihtiyacı karşılamak üzere yılda bir kez özellikle Ramazan ayında gelen bir imkân ve nimet şeklinde görülmektedir. İnsanlar bu tek başına kalma fırsatını kaçırmak istemedikleri için i'tikâf tecrübesine dâhil olmaya gayret göstermektedir. K9E'nin ifade ettiği gibi; Peygamber'in her ne şartta olursa olursa olsun, yaşadığı toplumdan uzaklaşarak, Rabbiyle baş başa kalıp bu ibadeti yaşamaya çalışmış olması, tek başına kalmanın kişi açısından içerdiği anlamı gösterir niteliktedir:

“K9E: Şu benim ilgimi çekti; Peygamber efendimiz hiç aksatmıyor, sürekli yapıyor. Yani yeni bir din, herkesin bir beklentisi var, kafanızı nasıl kaşındığınızı bile izliyorlar, takip ediyorlar. Devlet büyükleri, elçileri geliyor, karşılıyorsunuz. Öyle yoğun bir dönemde, benimle hiç kimse konuşmasın diyor, orada oturuyor. Mescid-i Nebevî'de ben bunu tefekkür ettim. Küçük bir alan zaten. Bütün aklınıza gelen sahabeler orada. Ama Peygamberimiz kendine küçük bir örtü çekmiş, mesaj veriyor, yani yaklaşmayın gibi. Saçını uzattırıyor, yıkattırıyor Aişe validemize. Yani öyle yoğun birisi yapmışken bunu, bu çok şey anlatıyor. Yani şunu diyor işte, bu dünya bir oyun, bir eğlence, sizin konumunuz ne olursa olsun Resul bile olsan, tebliğ görevini her an her saniye yapan biri de olsan, on gün müstakil olarak bana ibadete ayrılacaksın, diyor Allah. Bir mesaj veriyor, çok ciddi bir mesaj. Bunu yapmayınca dünyayı gerçek gibi zannediyoruz. Aralarda namaz kılıyoruz. Boşluklarda kulluk ediyoruz. İşin hakikati bu işte.

K27E ise, *“Bence şöyle bir mana olabilir. (...) o ibadeti yapmaya başladı mı hem Resulullah'ın sünnetini hem Allah'ı tanımanın sürecini başlatmış oluyoruz, (...) Latifeleri de insanın hayatlandığı için orada, uhrevî şeyler çok daha kıymetli, dünyevî şeyler daha basit daha lüzumsuz gibi görünüyor. İslamiyette de bunun hikmeti daha fazla; insanları uhrevîleştirmek, dünyevî işleri bir tanzime sokmak, bunlar geliyor aklıma.”* ifadeleriyle, bu deneyimin Yaratıcı ile baş başa kalmak suretiyle O'nu ve Resul'ünün yaşayışını tanımaya ve anlamaya vesile olduğunu, bunun yanında kişiyi uhrevîleştiren bir manasının da bulunduğunu belirtmektedir. Ayrıca dünya hayatını ve işlerini düzene sokan ve bu doğrultuda kişinin kendi hayatına çeki düzen veren bir etkisi olduğu imlenmektedir.

“Neden vardır Hocam, çünkü dünya bize çöküyor. O on günde, biz her şeyden uzaklaşabiliyoruz. Dünya dediğimiz şey her şey; eşimizden, çocuğumuzdan, annemizden, babamızdan, iş arkadaşımızdan, patronumuzdan, okuldan, kimse artık hayatınızda, ne varsa böyle bir kenara bırakabildiğimiz bir şey. Bu da istenen bir şey. Hani demek ki bu da sürecin bir parçası. Çünkü ayetlere baktığımızda kimse kimseyi göremeyecek diyor. Yani demek ki yalnızlık durumu var. Hep Rabbimizle baş başa kalacağız öbür tarafta. Bu bir isteniyor gibi geliyor bana. (...)” şeklinde izahta bulunan K13E'ye göre dünya tüm ağırlığıyla insanın hayatına çökmektedir. Dünyevî meşgaleler, telaşlar, kişiler, ilişkiler insan hayatının merkezi, odak noktası haline gelmektedir. Bu durum kişinin ana gayesi olan rabbiyle yakınlığını sekteye uğratar niteliktedir. İ'tikâf ise insanın, üzerine çöken bu dünyadan, dünyevî olan her şeyden tümüyle uzaklaşması, hatta mümkünse kimseyle konuşmadan, sadece kendisiyle ve Allah'la

baş başa kalmasıdır. İnsanın yaşam süreci nihayetinde tek başına kalacağını, Rabbinden başka kimse olmayacağını da belirterek öz itibarıyla O'nunla başbaşa kalmaya ihtiyacı olduğunu dile getirmektedir. Bunun “*istenen bir şey*” olduğunun da altını çizen K13E, ayetlerden yola çıkarak bunu ölüm sonrası yalnızlığın alıştırması olarak düşünmektedir.

K15E “*Günlük hayatta kendimizi toplayamıyoruz. İ’tikâf bizi dünyadan geri çekip, bizi temizleme formatlama gibi bir etkiye sahip. Özel bir zaman dilimi. Odaklanabiliyorsunuz kalbinize, aklınıza, ahlakınıza.*” ifadelerinde i’tikâfı temizleme, formatlama etkisi olan bir geri çekilme şeklinde tanımlarken; K14E ifadelerinde i’tikâf için “ayna tutma” metaforunu kullanarak dış dünya ile tamamen kopması mümkün olmayan bağlantıları minimum seviyeye çekip ölüm hâli üzerinde düşünmeye sevk eden bir ibadet olarak tarif etmektedir.

“K14E: İ’tikâfın ben önemini insanın iç alemine bir ayna tutarak kendisini seyretmesi olduğunu düşünüyorum. (...) i’tikâfta aynı zamanda bir ölüm halinin de tefekkür edileceğini düşünüyorum. Dış dünyayla bağlantının minimuma indirgenmesi, tamamen kopması mümkün olmasa dahi minimuma indirgenmesiyle, yeme içme ve uykunun daha az olup yani nefsanîyeti kabartacak şeylerin aslında minimuma indirgenip, bununla birlikte insanın manevî, düşüncesev yolculuğuna çıkması ve her insanın da her Müslümanın da bunu yapması gerektiğini düşünüyorum. (...)”

Mu’tekiflerin, dünya telaşesinin Allah’a ayırdıkları vakti azalttığı konusunda hemfikir oldukları görülmektedir. Gün sayısı az dahi olsa, insanın kendisini Allah’tan uzaklaştıran bu telaştan, fani şeylerden kurtarması için i’tikâfın eşsiz bir fırsat ve anlam sunduğunu düşünen K29E, “*Yani o maalesef günlük hayatın fani işlerin bizi çekmesine yılda en az bir kere şey yapmak bir dur demek bunlardan uzaklaşmak, (...) olduğunu düşünüyorum.*” diyerek i’tikâfın, fani uğraşılara dur demek anlamına geldiğini belirtmektedir. Benzer şekilde K20E de ifadelerinde, hayatın akışı içerisinde insanın Allah ile başbaşa kalmak için ayırdığı vaktin yetersiz kaldığına, i’tikâfın da bu bağı sağlayan önemli bir süreç olduğuna dikkat çekmektedir:

“K20E: (...) Yani insan yalnız kalmadan Allah Teâlâ’ya bağlılığı, Allah Teâlâ’yla o bağının tam kuvvetlenmediğini i’tikâfa girince anlıyorsunuz. Toplum, kalabalık, çevre, iş hayatı, aile hayatı sizi Allah’tan uzaklaştıran ve Allah’a ayırdığınız vakti azaltan etkenler. O dönemde Allah ile tam buluşma, yani hidayete ermiş iseniz Allah ile olan bağınızı arttırmak ama tam o seviyede değilseniz Allah’a olan bağı, muhabbeti, sevgiyi ve imanı kuvvetlendirmek açısından insanın kendini çek etmesi, değerlendirmesi gereklidir diye düşünüyorum açıkçası.”

K34K “*(...) İnsan Rabbiyle baş başa vakit geçirmelidir*” diyerek i’tikâfa tek başınalık anlamı atfederken; K38K için ise Peygamber’in yaptığı gibi tamamen Allah’la beraber olmak için gerçekleştirilen bir ibadettir:

“K34K: (...) Allahu Teala bize, İslam dini bize diyor ki; oruçluyken, nefislerinizde askıya alınmışken, esas olan yaratıcıyı düşün. Seni niye yarattı, bu Kur’an’ı niye gönderdi, yani şeyler olarak geçmişten bu yana Efendimizin yaptığı ibadeti sen de tat. Efendimiz burada yaşadı, Allah’ı düşündü, sen de kendi zamanına ve kendi şartlarına göre bir zamanını tefekküre ayır, tamamen Allah’la beraber ol. Bütün dünyevî hırslarından bütün nefsanî arzularından uzak olarak on gününü Allah’a ayır diyor.”

K2E ise, her insanın kafa dinlemeye ihtiyacı olduğunu, i'tikâfın asıl gayesinin kendini Allah'a vermenin yanı sıra, kişinin kafa dinlemesine de imkân yaratmak olduğunu şöyle ifade etmektedir:

“K2E: Kafa dinlemek lazım. Bu ihtiyacın ikamesi olarak İslam dininde i'tikâf var. Senede on gün. Hatta on şart değil, bunu yirmi gün de yapabiliyoruz. (...) Toplumdan uzaklaşıp sadece ibadete yönelmek. (...) Kendimizi sadece yaratıcımıza verelim, bir odaya kapatalım, takılalım gibi durumlar var. (...) Birlikte yaşanan bir din olduğu için soyutlanma konusu genelde çok reddedilmiş bir konu. Nasıl kafamızı dinleyeceğiz? O zaman i'tikâf yap diye çözümü var. İ'tikâfın asıl sebebi ise kafa dinlemek, uzlet, kendini Allah'a vermek.”

K25K *“İ'tikâftaki amaç, kişinin kendi ile başbaşa kalmasıdır bence. Kişinin ölmeden önce kendini hesaba çekmesi için verilmiş bir fırsattır.”* diyerek, i'tikâfın tek başınalık anlamına vurgu yaparken, bunun aynı zamanda insanın kendisini muhasebe etmesine imkân veren bir süreç olduğunu da belirtmektedir. K17E ve K30E ise i'tikâfla murad edilenin insanın tek başına kalması olduğunu belirterek, Allah ile baş başa kalma anlamı içerdiğini ifade etmektedir:

“K17E: Yalnızlık Allah'a mahsus, ama bize yalnızlık öğretiliyor. Haniflik düşüncesi ile uzleti yaşıyorsun. Sünnetle orijinalliğini bulduğu için bir zühd örneği. Ruhbanlıktan sapan millet var; Hristiyanlık. İslam bunu i'tikâfla güzelleştiriyor. Uzlete çekilmemiz lazım. İ'tikâf bizi o uzlete hazırlıyor. Rabbinle aran bozulmuş onu düzeltiyor. Tavafta da öyle oluyor.”

“K30E: (...) benim daha fazla şey yaptığım, yine insanın yalnız kalabilme, yalnız kalırken rabbinin onu gördüğü en azından günah işlememek. Çünkü insanlar en fazla yalnız kaldığı zaman günah işler. Yani bu manada yalnız kalabilme yetisi tabii Allah'la birlikte olabilmesi.”

Mu'tekifler i'tikâf sürecindeki yalnızlıktan bahsederken bunun ruhbanlıktan farklı olduğunu özellikle vurgulamaktadır. İ'tikâfın toplulukla birlikte yalnızlaşma olduğunu ifade eden K2E ve K6E, bu durumun onu ruhbanlıktan ayırdığına şu cümlelerle dikkat çekmişlerdir:

“K2E: Bizde bir dağa, bir kenara çekilmek yerine, herkes bulunduğu bölgedeki mescidde i'tikâfa giriyor. Toplumdan soyutlanmak yerine, toplumu etkileyip gelin siz de bizimle birlikte kalın beraber yapalım. Şöyle bir durum var, biraz da zor bir durum. Tek başına kalmak zaten bir gerek. (...) On kişi bir arada oturup iç muhasebeye yönelmeye çalışıyoruz. Bu çok zor bir şey yani. On kişi olunca normalde bizim birbirimizi kaydırıp “tamam oğlum biraz makara yapalım” dememiz lazım. Bunun tam tersini yapmaya çalışıyoruz. Bu zaten İslam'ın kendi gereği, toplumdan uzaklaşmamamız lazım.”

“K6E: Ramazan ayı içerisinde son on gün diyor hani böyle kısıtlı günler ve kısıtlı zaman veriyor hem kendini arındır hem toplumsal bağı koparma diyor ruhbanlıktan bence böyle bir fark var.”

K17E ise i'tikâfın, uzlete çekilme biçimi içerdiğinden bir nevi ruhbanlık olduğunu, ancak diğer dinlerin bozulmuş formundan farklı olarak i'tikâfla güzelleştirdiğini ifade etmiştir:

“K17E: Ruhbanlıktan sapan millet var; Hristiyanlık. İslam bunu i'tikâfla güzelleştiriyor. Uzlete çekilmemiz lazım. İ'tikâf bizi o uzlete hazırlıyor. Rabbinle aran bozulmuş onu düzeltiyor. Tavafta da öyle oluyor.”

3.1.2.2.3. Psikolojik İyi Oluşu İmleyen Anlamlar

İ'tikâf deneyimini gerçekleştiren bazı katılımcılara göre i'tikâf; hayatın anlamını, yaratılışın gayesini düşünmek için kişiye imkân tanımaktadır. Kimi mu'tekifler i'tikâf sayesinde hayatın içinde kendilerine bulaşan her türden dünyevîlikten arınacağını, bir anlamda rehabilite olacaklarını düşünmektedir. Verilen cevaplara göre özünü idrak edip tanımak için bir fırsat olarak görülen i'tikâf, kişinin kendisini sınırlamaya, ancak bunu yaparken başkaları ile de paylaşmaya dönük bir disiplin sürecidir. İnsan özüne yakınlaştıkça, aklındaki sorulara cevap bulup kalbindeki fırtınaları, telaşları dizginleyip, aklı ve kalbi senkronize edip bir ahenge kavuşturdukça kendisi de dinginleşir. Belirginleşen bu dinginlikle birlikte bir iç huzur ve teslimiyete dayalı emniyet ve güven duygusu oluşur. İnsanın iyi oluşuna katkıda bulunabilecek bu dinginliğin ortaya çıkabilmesi için ihtiyaç duyduğu fırsat, i'tikâf deneyimiyle elde edilmektedir. Bilhassa Ramazan ayının son on gününe denk gelen Kadir Gecesi'ni de içinde barındırmasının vermiş olduğu psikolojik ve manevî hazzın yanı sıra ibadetin gerçekleştiği fiziki ortamın sunduğu dinî ve sosyal hava, kişinin maddî ve manevî anlamda kendi köşesine çekilip bir başına kalarak kendisini rehabilite etme olanağı ve anlamı sunar. Bu bağlamda dünya meşgalelerinden ve herkesten uzak bir şekilde durup on günlük bir mola vererek kendisine zaman ayırabilmesi açısından i'tikâf deneyimi psikolojik iyi oluşu, iyi hissetme durumunu sağlayan bir anlamı da ihtivâ etmektedir.

K7K ve K34K i'tikâfı hayatın anlamını, yaratılışın gayesini sorgulamaya bir fırsat olarak gördüğünü şu cümlelerle ifade etmektedir:

“K7K: Bu hayata geldik, niye geldik yani, bunu önce bir sorgulamak lazım. Bunu sorgulamak için de belli ortamın oluşması lazım. Bunu bir fırsat olarak görüyorum.”

“K34K: Neden varım, Rabbim bana ne demek istiyor, benden ne istiyor ne bekliyor ne verebilirim ne için burdayım ne yapmalıyım, bu soruların cevaplarını almaya ihtiyacımız var yoksa böyle bomboş bir hayat içinde böyle sürüklenip gidiyoruz.”

Mu'tekiflerin ifadelerinden de anlaşılacağı üzere kişi zihninde oluşan sorulara cevap arayıp ulaştığı bu yanıtlar doğrultusunda hayatına yön verebildiği kadar huzur bulur, kendisini iyi hisseder ve manevî tatmine ulaşır. İ'tikâf ibadeti kişide içinde sürüklenip, savrulup durduğu dünya hayatının kontrolünü eline almış hissi ve tatmini sağlayarak manevî bir iyi oluşun ortaya çıkışına zemin hazırlar.

K16E *“Hayat meselelerini geliştirmek için, farkında olmayı gereken bazı konularda uyarıcı nitelikli bir ibadet. Durup düşünüyorsun ve kendini değerlendiriyorsun. Temel sorulara gerçek manada yorumlamak için fırsat verdiği bir ibadet. Uyarıcı bir ibadet. Her şey düşünmek içimmiş gibi, ideal bir ortam.”* ifadeleriyle, i'tikâfın hayata dair farkındalıklar kazandıran bir

ibadet, yaşamdaki temel sorular üzerinde düşünölen ve kişinin kendisini değeriendirmesine imkân sunan bir süreç olduğunu belirtmektedir.

K18E'nin verdiği ceyaplardan da göröleceğı gibi i'tikâfın yaratılışın gayesini idrak etme, yaratıcıya şükran vazifesini yerine getirme ve verimli vakit geçirme gibi manalar barındırdığı anlaşılmaktadır:

“K18E: Yani aldığımız eğitim yaşadığımız ortam bize bu sanki ‘ya kardeşim çok çalışmam lazım, çok şey yapmam lazım, çok tasarruf etmem lazım’. Hayata bakışımız onun gibi bir bakış açısı veriyor insana. Yani bu hayatın şeyi bu. Ha dur bir evladım ya biz kendi dinle bakalım ya. Yaratılış gayesi var. Peygamber (s.a.v) bir ibadet hayatı var. Allah’a olan karşı, nimeti verene karşı bir şükür vazifemiz var. Bir insanın toparlanıp ‘dur bakayım’ diyor. Bocalıyorsun, şuraya mı gideyim, buraya mı gideyim. (...) Hayat daha bir planlı, programlı bir verimli hale geliyor.”

K20E ve K39K’un verdiği ceyaplardan da göröleceğı gibi; yaratılışın gayesi, Allah’ın insandan neler bekliyor olabileceğı gibi temel soruları tefekkür ederken mu‘tekiflerin çoğunun referans noktası Peygamber’in deneyimi, onun bu ibadeti gerçekleştirme motivasyonu ve bu ibadete atfettiğı anlamlardır:

“K20E: (...) Bu, insanın iç huzuru, yani gerçekten yaratılış gayesini anlama konusundaki gayreti insana doğru yolu buldurmuş, doğru olana yönlendirmiş ve Peygamberler böyle peygamber olmuş, evliyaların hayatına baktığımız zaman evliyalar da aslında böyle evliya olmuş. Yani kendilerini manevî olarak biraz daha çekerek, Allah’ın sevdiği kul olma yolunda ilerlemişlerdi. Allah ile baş başa vakit geçirebilme, Allah’ı anlayabilme üzerine biraz daha emek vermişler, gayret etmişler yani.”

“K39K: (...) Efendimiz de kıymetine binaen eminim ki bizim anlamamız açısından, onun için ümmeti çok kıymetliydi O da arzu eder ki ümmeti kurtulsun, bunun için o özel vakitlere özel dua anlarına kendisi de çok kıymet vermiş, örneklik etmiş, o yüzden önemli, bizim için onun yaptığı her şeyde mükemmel bir kurtuluş vardı belki oraya dikkat etmek adına ünlem koymuş Allah Resulü.”

Çok sayıda mu‘tekifin ortak düşüncesi, içinde yaşanan çağın ve gündelik hayat telaşesinin insanı manevî olarak aşındırıp kirlettiğı yönündedir. K28E, toplumun değışim hızına vurgu yaparak bilhassa 21. yüzyıl Müslümanlarının i‘tikâf ibadetinin iyi edici etki ve anlamına her zamankinden fazla ihtiyacı olduğunu ifade etmektedir:

“K28E: (...) Değışimin hızının bir sonucu olarak da dolayısıyla kimi hüküm ve ibadetlerin ağırlıklı olarak 21. yüzyıl insanları için geldiğine inanıyorum. 21. yüzyıl insanları, inanamı, i‘tikâf ibadetine çok ciddi bir muhtaçlık duyuyor. Belki de 7- 8. yüzyılda insanların bu kadar ihtiyaç duyduğu bir ibadet değildi belki. Çünkü değışim, yaşadığımız toplumun hızı, bu kadar kuvvetli değildi, bu kadar hızlı değildi. Oysa ki bu çağda kendi varlığımızı unutturacak kadar farklı enstrümanlarla çevriliyiz. Bu yönüyle bence i‘tikâf belki de özellikle ahir zaman Müslümanları için bir dayanak olarak görüyorum.”

K15E, “Günlük hayatta kendimizi toplayamıyoruz. İ‘tikâf bizi dünyadan geri çekip bizi temizleme formatlama gibi bir etkiye sahip. Özel bir zaman dilimi. Odaklanabiliyorsunuz kalbinize, aklınıza, ahlakınıza.” ifadelerinde i‘tikâfı, formatlanma, temizle olarak değeriendirip, kişinin kalbine ve aklına odaklandığı özel bir vakit olarak tanımlamaktadır. K4E ise i‘tikâfın, İslam’ın insana sunduğı bir ara tatil olduğunu ifade ederek, bu deneyimin yeniden güç kazanma, tazelenme imkânı olduğunu belirtmektedir:

“K4E: (...) bunu yaparsan zaten maddî manevî dünyevî uhrevî hayatına bu yansıyacağı için, bir nevi biraz da İslamın sana bir ara tatili, kampı gibi de düşünebilirsin, hani yeniden bir kuvvet toplama, iman tazeleme olarak da düşünebilirsin, bu yüzden tavsiye ve talep etmiştir bence kendine yeni bir bilinç, iman senin bakış açına göre kendine bir tatil ve tazelenme.”

K13E ise i'tikâfı, insanı peşinden sürüklemeye çalışan dünyanın iyi bir kul olma noktasında Allah'la kişi arasındaki iletişimi aksatan ve engel olan dünyevî parazitleri ayıklayarak onlardan arınma hâli olarak değerlendirmektedir:

“K13E: (...) Yukarı doğru çıkmaya çalıştıkça, Rabbimize gitmeye çalıştıkça dünya bizi çekiyor ama o i'tikâfta, biraz daha her şeyden kurtulup, yüklerimizden kurtulup, biraz daha yukarı çıkabiliyoruz. Bu i'tikâftan sonra böyle biraz daha böyle manevî yönden artmış olduğunu düşünüyorum yani.”

K22E, “Gerçekten var olduğu, özündeki hale dönmek isteyen, buna niyet eden bir insana bunu sağlayabilecek bir şey olması için Allahu Tealanın koyduğunu düşünüyorum. Yani Kadir Gecesi'ni insan neden bulmak ister? Aslında soru bu aslında Kadir Gecesi'ni bulmak için, insanın Kadir Gecesi'ni bulması gerekiyor ki... Çünkü özündeki daha berzaha ulaşmadan önceki haline kavuşmak istiyor. Özündeki o halis haline ulaşmak için. Allah eğer bir kuluna, herhangi bir kulu o arayışa girip yani sen nesen? Neden buradasın? Ve amacın ne? Sorularını soran bir insan bunları bulabilmesi için böyle bir yardımcı program geliştirilmiş.” ifadelerinden de anlaşılacağı üzere i'tikâfı, özünü idrak etmek isteyen insana sunulan bir yardımcı program olarak kabul etmektedir. K33K ise “Bence öze dönmek kalbine dönmek, evine dön. (...) Fitrata dönme çağrısı bence i'tikâf.” ifadesi ile i'tikâfa, fitrata dönme vesilesi anlamını yüklemektedir. K35K'nın ifadelerinde ise i'tikâf, insanın kendisine yönelip, bir inşa süreci yaşayarak içinde varolan boşluğu doldurması olarak değerlendirilmektedir:

“K35K: Kişinin kendine dönüp bakmasıdır i'tikâf diğer türlü insan o boşluğu kendi sağlamıyor. Kendine bakıp yeniden kendini inşa etmesi toplumla Allah ile olan bağlantısını.”

Ramazan ayını bir disiplin süreci olarak tanımlayan K23K, sürecin nihayetinde gerçekleşen i'tikâfın insana ekstra lezzet ve kazanç katan bir yönü olduğunu belirtmektedir:

“K23K: Ramazan ayında biz bi disipline girmek için kendimizi bi şeye çekiyoruz artık hem açıklıkla disipline ediyoruz kendimizi hem başkalarını daha fazla düşüneceğimiz bi ortam oluyor. (...) Evet çok güzel bir süreç geçirdik disipline olduk ama bunun bir de daha lezzetli bir vakti var onun sonucunda daha da kazançlı çıkacağız gibi düşünüyorum i'tikâf sürecinden.”

3.1.2.2.4. Kişinin Kendini Terbiye Etme Sürecini İmleyen Anlamlar

Bazı mu'tekifler tarafından i'tikâfın, başta namaz olmak üzere diğer tüm ibadet alışkanlıklarının pekiştirilmesini sağlayan yoğun bir kamp süreci olarak görüldüğü anlaşılmaktadır. Kimi mu'tekifler i'tikâfın insanın kendisine çeki düzen vermesini sağladığını, bu yönüyle ıslah edici olarak tanımlanabileceğini de ifade etmektedir. Peygamber'in örneğinden yola çıkarak i'tikâfın insana tek başına kalma yetisi kazandıran bir bakış

sunduğu, bir başına ve sadece Allah'ın huzurunda olma düşüncesinin de günden uzak tutarak otokontrol sağlayan bir anlamı olduğunu düşünenler de mevcuttur.

K1E, *“İslam yeryüzünü değiştirmek için, daha doğrusu yeryüzündeki insan tarafından yapılan zulmün yapılmaması için, yeryüzünde bozgunculuk yapılmaması için, insanın kendini eğitmesi için gönderilmiş bir rejim. Dolayısıyla bu ancak konuşularak, öğrenilerek değil ancak yaşanılarak gerçekleştirilebilecek bir şey. Dolayısıyla bunun uygulamalarından biri i'tikâf. Yani i'tikâf bir eğitimidir. İ'tikâftan sonraki zamanlar için. Yani dolayısıyla i'tikâf bir eğitimidir diyebiliriz. Kitaptaki başlıklarından biri bu zaten.”* ifadelerinde, i'tikâfî yaşamın sonraki aşamaları için bir eğitim olarak değerlendirmekte; bunun insanın kendini sadece teorik olarak değil bizatihi pratik bir şekilde terbiye ettiği bir süreç olduğunu belirtmektedir. K29E için i'tikâf, başta namaz olmak üzere diğer tüm ibadet alışkanlıklarının pekiştirilmesi anlamı taşımaktadır:

“K29E: Yani o maalesef günlük hayatın fani işlerin bizi çekmesine yılda en az bir kere şey yapmak bir dur demek bunlardan uzaklaşmak, kendimize ahiret gözüyle bakmak olduğunu düşünüyorum. Bir de yoğun ibadet, yoğun kamp döneminden geçip hani Ramazanı da biraz öyle bir kamp dönemi gibi değerlendirebiliriz. İ'tikâf onun çok daha hızlandırılmış kamp hali. Hani biraz daha o yoğunlaştırılmış şeyden geçip aslında o alışkanlıklarımızı pekiştirmek yani yoğun ibadet yapıp sonrasında biraz daha fazla ibadet yapmaya devam etmek diye ben kendim hem öyle düşünüyorum hem de kendime öyle hayatına öyle etkileri olduğu için öyle de etkilerini görüyorum yaşıyorum.”

K30E, *“Peygamber efendimiz neden girdi diye insanın aklına soru geliyor. O neden yapmış asıl insanı meraklandırıyor bu. O arada da benim daha fazla şey yaptığım yine insanın yalnız kalabilme yalnız kalırken rabbinin onu gördüğü en azından günah işlemek.”* derken, Allah'ın huzurundayım düşüncesiyle günden uzak durma otokontrolünün i'tikâf sayesinde sağlanabileceğini düşünmektedir. K23K ise, *“Ramazan ayında biz bi disipline girmek için kendimizi bi şeye çekiyoruz artık hem açlıkla disipline ediyoruz kendimizi hem başkalarını daha fazla düşüneceğimiz bi ortam oluyor.(...) Allah'a daha çok yakınlaştığımız bir süreç. (...) kendimizi bir parça sınırlandırıp çevremizle paylaşmaya daha çok açık olduğumuz o sürecin bir son şeyi gibi son ayağı gibi. Herkesin yapamayacağı belki ama yapabilenler için daha güzel daha kıymetli vakitler geçireceği Allah'a daha çok yaklaşacağı alan olarak düşünüyorum.”* ifadeleriyle disipline girme şeklinde değerlendirdiği i'tikâf deneyimini, bir eğitim sürecinin son halkası olarak kabul etmekte ve bu vesileyle de Allah'la olan bağın kuvvetleneceğini düşünmektedir. K17E, i'tikâfın bir zühd örneği olduğunu, insana yalnız kalabilmenin anlamını kavratıldığını belirtmektedir:

“K17E: Yalnızlık Allah'a mahsus ama bize yalnızlık öğretiliyor. Haniflik düşüncesi ile uzletli yaşıyorsun. Sünnetle orijinalliğini bulduğu için bir zühd örneği. (...)”

İ'tikâf ibadetinin manevî motivasyonlarından biri olan nefis terbiyesinin, bu ibadetin anlamlandırılmasında da öne çıktığı görülmektedir. K31E, i'tikâf deneyimi esnasında tüm vaktini Allah'a adadığını, bu şekilde nefisini terbiye etme imkânı bulduğunu ifade ederken, aynı zamanda vakit yönetimi ve günlük planlama konusunda kazanımlar elde ettiğini belirtmektedir:

“K31E: İ'tikâfta en çok ben vaktimi Allah'a adıyorum. Nefis terbiyemi yaptığımı düşünüyorum, daha güncel hayatımı uykuyla, ibadetle, iş olarak nasıl bölmem gerektiğini i'tikâf bana çok güzel bir şekilde öğretti. Girdiğim zaman öğretiyor. Yaşamış oluyorum yani bu durumu. Yani böyle en büyük özelliği tamamen nefis terbiyesini her şeyden daha güzel bir şekilde tutarak Allahu Teala'yla bir bağlantı, daha çok Rabbinin hamd ederek, şükrederek daha çok nimetlerini hatırlıyorsun. Çünkü dışarda kafam çok şeylerle meşgul olunca demek ki bu meşguliyeti bazen ayırıp tamamen Allah'a yönlendirmek lazım.”

K27E, *“Kendimizi eğitmek için, bir de nefis terbiye etmek için, bir şeyler öğrenmek için ve dünyadan biraz daha soyutlanıp ahiret işlerine biraz daha önem vermek için, biraz daha latifeleri hareketlendirmek için.”* şeklindeki ifadelerinde, i'tikâf deneyimine kendisini eğitmek için girdiğini ve dünyadan uzaklaşıp ahirete odaklanarak nefisini terbiye etmek istediğini belirtmektedir. K24E ise, özellikle insana hizmet sunan belli zümrelerin nefislerine kanıp dünyevî gayeler ve kazançlar peşine düşmemeleri için bu “terbiyeden geçmesi” gerektiğine dikkat çekmektedir:

“K24E: (...) birtakım vakıf idarecileri birtakım siyasetçilerin mutlaka buradan terbiyeden geçmesi lazım yani. Çünkü adam oradan geçtiği zaman nefisini daha kolay bir kenara bırakabilir yani.”

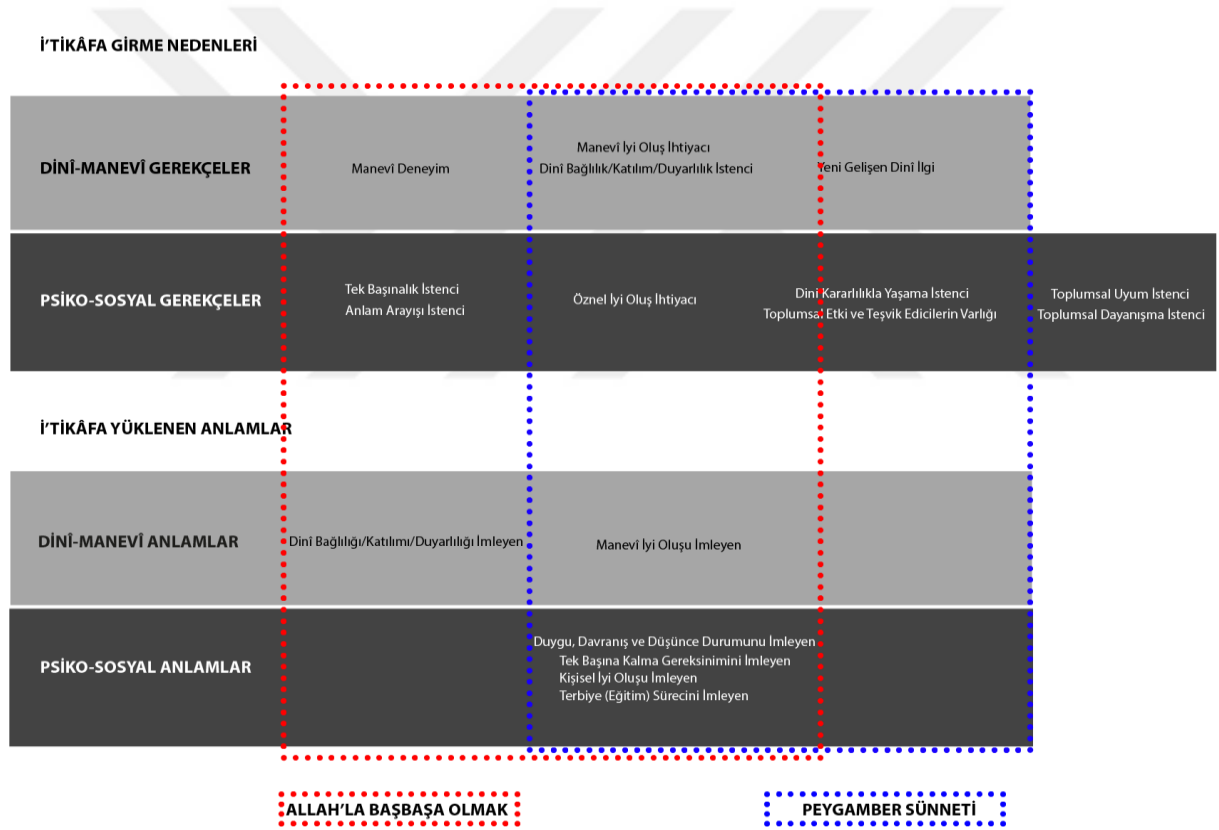
İ'tikâfın, ıslah edici bir anlamı olduğunu düşünen mu'tekiflerden K19E, bu kadar kısa sürede insana tesir eden bu ibadetin, tüm topluma yayılması, ramazan haricinde de i'tikâfa girilmesi gerektiğini ifade etmektedir:

“K19E: Toplumu ıslah ediyor. Bu kadar kısa sürede tesirli, hal değişimi olan bir ibadet olduğu için toplumsal bir tecrübeyi herkesin yaşaması gerekiyor. Eğitim metodu olduğunu düşünüyorum. Sadece ramazan değil ramazan dışında da i'tikâfa girilmesi lazım. Saatlik bile olsa olur. Mesele sevap değil, biraz çeki düzen vermek kendine. İnsanın kendisine en güzel ayar vermesi.”

DEĞERLENDİRME

Gömülü teori araştırmasında çekirdek tema olarak tespit edilen ana kavramın (merkezî temanın) diğer temalarla rahatlıkla ilişkilendirilebilmesi, veri seti içinde kendisinden sıklıkla bahsedilmesi, diğer temalara göre daha tatmin edici, kolay anlaşılabilir ve anlamlı olması, araştırmanın bir boyutunu teşkil etmesi ve önem arz eden bir değişken olması gerekmektedir.

İ'tikâf öncesi durumun incelendiği bu bölümde; katılımcıların, ifadeleri ile gözlem süreçlerinde elde edilen verilerin analizi sonucu, hemen hemen her temada tespit edilen “Peygamber sünneti” ve “Allah’la baş başa olmak/tek başına kalmak” olguları merkezinde eylemsellik serdettikleri görülmektedir. Bu tespit aşağıdaki diyagramla görselleştirilmiştir. (Diyagramın ve içeriklerin ayrıntılı hâli için bkz. EK2)



Şekil 3 İ'tikâf Öncesi Çekirdek Tema ve Diğer Temalar Arasındaki İlişki

Çekirdek temayla ilgili oluşturulan diyagramda da görülebileceği gibi “Peygamber sünneti” ve “Allah’la baş başa olmak/tek başına kalmak”, i'tikâfa girme gerekçelerinin incelendiği alt temalar olan; Dinî Bağlılık ve Katılım İstenci, Yeni Gelişen Dinî İlgi, Dinî Duyarlılık, Manevî İyi Oluş İhtiyacı, Manevî Deneyim Tek Başlılık İstenci, Öznel İyi Oluş İhtiyacı, Anlam Arayışı İstenci, Dini İçtenlikle Yaşama İstenci, Toplumsal Etki ve Teşvik Edicilerin Varlığı (İ'tikâfa Aşinalık ve Örnek Şahsiyetler), Toplumsal Uyum İstenci, Toplumsal

Dayanışma İstenci ile i'tikâfa yüklenen anlamların incelendiği alt temalar olan; Dinî/Manevî Bakış (Anlamlar), Dinî Bağlılığı/ Dinî Katılımı/ Dinî Duyarlılığı İmleyen Anlamlar, Manevî İyi Oluşu İmleyen Anlamlar, Allah Tasavvurunu İmleyen Anlamlar, Psiko-Sosyal Bakış (Anlamlar), Duygu, Davranış ve Düşünce Durumunu İmleyen Anlamlar, Tek Başına Kalma Gereksinimini İmleyen Anlamlar, Kişisel İyi Oluşu İmleyen Anlamlar, Terbiye (Eğitim) Sürecini İmleyen Anlamlar gibi başlıklarda, ana faktörler olarak belirginleşmektedir. Bu açılardan bakıldığında; i'tikâf deneyimini gerçekleştiren kişilerin, bu deneyimi gerçekleştirme istekleriyle yaşamlarında, Allah ve Peygamber çok önemli bir etkiye sahiptir.

Katılımcıları i'tikâfa yönelten dinî-manevî gerekçelere bakıldığında; dinî bağlılık ve katılım istenci konularında, sünnetin en çok dile getirilen durum olduğu göze çarpmaktadır. Bilhassa unutulmuş bir sünneti yerine getirmek, katılımcılar açısından çok güçlü bir motivasyon olarak belirginleşmektedir. Allah'a yönelmek ve onunla baş başa kalmak isteği de katılımcıların dinî bağlılık ve katılımını görünür kılan gerekçelerdendir. Dinî ilgisini yeni kazanmış olan katılımcıların i'tikâfı gerçekleştirme nedenleri irdelendiğinde; farz olan ibadetlerin dışında, daha az uygulanan bir ibadeti yerine getirerek, hem dinin en önemli temsilcisi olan Peygamber'le bir ünsiyet kurmak hem de manevî ve ahlakî açılardan dinî tutumlarını kuvvetlendirerek Allah'a olan bağlılıklarını ortaya koymak isteğinin ön plana çıktığı görülmektedir. Bunların yanı sıra Allah'ın bir hediyesi olarak telakki ettikleri ve i'tikâf deneyimini gerçekleştirmenin ana gayelerinden biri olarak ön plana çıkan Kadir Gecesi'ni ibadetle geçirme isteği de katılımcıları i'tikâfa yönelten motivasyonlar arasındadır.

Katılımcıların i'tikâfa girme gerekçelerine dinî duyarlılık veçhesinden bakıldığında ise; Peygamber'e karşı muhabbetlerini gösterme hissiyatı ile her şeyin merkezine Allah'ı koyarak, onun rızasını kazanma arzusunun baskın olduğu anlaşılmaktadır. Bir Müslüman için sığınılacak tek limanın Rabbi olduğu fikrinden hareket eden katılımcılar, Allah ile yakınlaşarak manevî açılardan tatmin olmak için i'tikâfa yönelmek istediklerini belirtmekte; bunun yanı sıra, Peygamber'le empati kurmanın manevî açıdan bir yükselişi mümkün kılacağını, Allah ile baş başa kalıp onunla yakınlaşmanın ise manevî açıdan arınmaya imkân sunacağını düşünmektedir. Rabbin sevgisini kazanma umudu da manevî iyi oluşu imleyen i'tikâfa girme gerekçeleri arasında yer almaktadır.

Psiko-sosyal veçheden bakıldığında; katılımcıların bir sünnet olması hasebiyle, dinin içeriği en güzel eylemlerinden biri olduğunu düşünerek i'tikâfa yöneldikleri de görülmektedir. Bu deneyimin, kişiyi kendi özüne yaklaştıracığı düşüncesinin önemli bir motivasyon olduğu da katılımcıların ifadelerinde belirginleşen bir durumdur. Gündelik hayat içerisindeki yoğun rutinlerin, ibadete ve Allah'la baş başa kalmaya yeterince zaman bırakmadığından yakının

katılımcılar, i'tikâfin kısa süreliğine de olsa insanı uhrevî bir zaman akışı içerisine sokarak, buna imkân sunduğunu ifade etmekte ve tek başınalık deneyimini yaşama isteği gütmektedirler. Peygamber gibi, yaşamın hengamesinden on günlüğüne uzaklaşıp arınmak ve iyi olmak düşüncesiyle bu deneyimi gerçekleştirmek isteyen katılımcıların yanı sıra, sıkıntılı zamanlarda sorunlarıyla nasıl baş edeceğini bilememe hâliyle kendilerini ibadete veren, Allah'la yakınlaşmanın iyi oluşlarına katkı sunacağını uman katılımcılar da mevcuttur.

Her insanın, hayatının bazı dönemlerinde kendisini zaman ve mekândan azade kılıp, inzivâya çekilip tefekkür ederek, içe dönük bir yaşam arzusu taşıdığını düşünen katılımcılar hem bunu sağlamak hem de Allah'la olan irtibatlarını derinleştirerek yaşamlarına bir anlam katmak için bir manaya ihtiyaçları olduğu düşüncesiyle i'tikâfa yönelmektedir. Dini içtenlikle yaşama arzusunun bir yansıması olarak; Peygamber'in gerçekleştirdiği bir ibadeti layıkıyla yerine getirmek ve bu süreçte Kur'an-ı Kerim ile ziyâdesiyle meşgul olmak için camide vakit geçirme isteğinin da katılımcıları harekete geçirdiği görülmektedir.

İ'tikâf ibadeti ile tanışma ve deneyimin gerçekleştirildiği süreçlere dâhil olma, çoğu zaman teşvik edici unsurların varlığıyla mümkün olmaktadır. Söz konusu aşinalıkta toplumsal etkinin bariz olduğu katılımcıların ifadelerinde görülmektedir. Özellikle değer verilen şahsiyetlerin, Peygamber'in yaşantısında i'tikâf deneyiminin ehemmiyetine dair anlattıkları, katılımcıları ibadete yönlendiren etkilerin başında yer almaktadır. Bazı katılımcılarsa, kendilerini, i'tikâf ve benzeri konuları çevresindekilere anlatma hususunda adeta görevli addettiklerini belirterek; tavsiye ettikleri bir deneyimi kendilerinin yaşamamasının çelişki olacağını düşündükleri için, bir tutarlılık ve içtenlik göstergesi olarak i'tikâfı gerçekleştirmeye çalışmaktadırlar.

Katılımcıların i'tikâfı dinî-manevî açıdan tanımlama ile ilgili düşüncelerinin ve değerlendirmelerinin merkezinde de “Peygamber sünneti” ve “Allah'la baş başa olmak/tek başına kalmak” olguları yer almaktadır. Kimi katılımcılar için i'tikâf, Kadir Gecesi'nin nimetlerinden faydalanmak için bir fırsat; kimi katılımcılar içinse Allah'a yaklaşımaya, Peygamber'i daha iyi anlamaya ve Kur'an-ı Kerim'i hayatına yaymaya vesiledir. Katılımcıların bir kısmı, özellikle Peygamber'in yaşantısına uyum sağlamak gibi bir hissiyatla hareket ederek bu deneyime dinî bağlılık ve katılım anlamı atfetmektedir. İ'tikâfin, insana tek başına kalıp dünyadan uzaklaşmak ve Allah'ın istediği gibi yaşayarak arınma imkânı sunan bir deneyim olduğu düşüncesi de katılımcılar tarafından dile getirilmektedir. Hem Peygamberlerin hem de Allah dostlarının, kendilerini insanlardan ve toplumsal durumlardan bir müddet uzak tutarak tefekkür ettiklerini, bu sayede de manevî olarak olgunlaştıklarını belirten katılımcıların bir kısmı, tüm Peygamberlerin sünneti olarak değerlendikleri i'tikâf deneyiminin pek çok açıdan

bir iç hesaplaşma anlamı taşıdığını da ifade etmektedir. İ'tikâfı, Allah'la baş başa kalmak suretiyle manevî olarak yenilenme ve güçlenme sağlayan bir fıtrata dönme çağrısı şeklinde değerlendiren bazı katılımcılar için, Allah'la baş başa kalıp ona açılmanın manevî açıdan enerji veren bir anlamının da olduğu görülmektedir. Kimi katılımcılar da i'tikâfın nefislerini terbiye edici etkileri olduğunu dile getirerek; dünyevî savrulmalardan bu sayede kurtulduklarını, disipline kavuştuklarını; i'tikâfın bu durumları destekleyici anlamı olduğunu belirtmektedirler. Mu'tekiflerin zihinlerindeki Allah tasavvurunun, kullarını her an ve şartta affetmeye hazır, bitimsiz bir şefkat sahibi, bağışlayıcı bir Allah olduğu görülmektedir. İ'tikâf da Allah'ın bu bağışlayıcılığının bir tezahürü olarak mu'tekiflerin manevî yaşamına etki eden bir anlama kavuşmaktadır.

Katılımcıların i'tikâfı psiko-sosyal açıdan tanımlama ile ilgili düşünce ve değerlendirmelerinin odak noktasını yine “Peygamber sünneti” ve “Allah'la baş başa olmak/tek başına kalmak” oluşturmaktadır. Duygu, davranış ve düşünce durumunu imleyen tanımlamalar değerlendirildiğinde; özellikle Peygamber'in hem Kur'an-ı Kerim'in indirilişini idrak edebilmeleri hem de bin gecelik bir sevaba nail olabilmeleri için bu ibadeti tavsiye ettiğine dair bir inanış olduğu görülmektedir. Katılımcıların, Peygamber'in ümmeti için kıymetli olmayan bir şeyi gerçekleştirmeyeceğine dair genel kabulü söz konusudur. Dünyevî olan her şeyden uzaklaşıp tümüyle Allah'a yönelerek ibadet ve tefekkür etmenin, yaratıcı ile aralarında daha sıkı bir bağ kurulmasına imkân sağladığını düşünen katılımcılar; bunun en güzel yolunun i'tikâf olduğunu ifade ederek, i'tikâfın yaratıcıya yakınlaşma anlamı taşıdığını belirtmektedir.

Katılımcıların, tek başına kalma gereksinimini imleyen tanımlamaları değerlendirildiğinde ise; bilhassa, Peygamber'in her an, her eyleminin büyük titizlikle izlendiği ve tebliğ ile vazifelendirildiği bir süreçte dahi herkesle iletişimini keserek, aksatmadan mescitte i'tikâfa çekilmesine, büyük bir anlam atfedildiği görülmektedir. Bazı mu'tekifler için i'tikâf, dünyadan tümüyle uzaklaşmayı hatta mümkünse kimseyle konuşmadan sadece kendisiyle ve Allah'la baş başa kalmayı ifade etmektedir. Bu katılımcıların bazıları, i'tikâfın gayelerinden birinin de kişinin kafa dinlemesine imkân yaratmak olduğunu ifade etmektedir.

Katılımcıların psikolojik iyi oluşu imleyen tanımlamaları değerlendirildiğinde; yaratılışın gayesi, Allah'ın insandan neler bekliyor olabileceği gibi temel soruları tefekkür ederken, mu'tekiflerin çoğu için referans noktasının, Peygamber'in deneyimi, onun bu ibadeti gerçekleştirme motivasyonu ve bu ibadete atfettiği anlamlar olduğu görülmektedir. Kimi mu'tekifler ise, i'tikâfın, gündelik hayatın içinde mekânsallıktan zamansallıktan kopup, insana bulaşan her türlü dünyevîlikten uzaklaşarak, Allah ile olan bağlantıyı kurma, bir tür arınma, temizlenme, iyileşme anlamı içerdiğini belirterek, psikolojik iyi oluşa etki ettiğini ifade

etmektedir. Peygamber'in i'tikâf ibadetini gerçekleştirmiş olmasından mütevellit faydaları olacağına dair kabul, katılımcıların terbiye (eğitim) sürecini imleyen tanımlamaları değerlendirildiğinde karşımıza çıkmaktadır. Deneyim sürecinde, kişinin nefisini bir kenara bırakmayı öğrenebileceğini ifade eden katılımcılar, bilhassa yönetici konumda bulunan şahsiyetlerin i'tikâfı gerçekleştirmeleri gerektiğini belirterek, bu eylemselliğin terbiye edici anlamına dikkat çekmektedir. Kimi mu'tekifler de Allah'ın huzurundayım düşüncesiyle gûnahtan uzak durma otokontrolünün i'tikâf sayesinde öğrenileceğini düşünmektedir. İ'tikâf ibadetinin manevî motivasyonlarından biri olan nefis terbiyesinin, bu ibadetin anlamlandırılmasında da öne çıktığı görülmektedir.



3.2. İ‘TİKÂF ESNASI

3.2.1. İ‘tikâf Esnasındaki Duygu Durumları

Duygu, kelime anlamı olarak; insanın iç dünyası ile alakalı karmaşık ve çeşitli faaliyetlerdir. Kişide iç ya da dış etkiler nihayetinde oluşan, şuurun etkisi olmadan gerçekleşen; hoşnut kalınan ya da kalınmayan deneyimleri içeren psikolojik durumları ifade eder. İnsan hayatında çok geniş bir yer tutar.¹ Dinin, duygu üretimini sağladığı veya devam ettirdiği görülmektedir. Dinî düşünce ve davranışlarla birlikte veya onlarla ilişkili olarak ortaya çıkan duygulara dinî duygu denilmektedir.² Kutsala dair duyulan sevgi, korku, huşu, bağlılık, yakınlık, suçluluk, güven, iman, dinî duyguya örnek verilebilir.³

Din psikologları arasında uzun süredir tartışılan bir husus, dinî tecrübenin önemli bir parçası olan duygunun temel bir formunun var olup olmadığıdır. Bu tartışmaların nihayetinde, çerçevesi çizilmiş, müstakil ve bâriz tek bir dinî heyecanın mevcûdiyetine ulaşılamadığından, genellikle dinî mevzularla ilişkili duygular “din duygusu” şeklinde ifade edilmektedir.⁴ Din duygusu tek bir duygu biçimi olmaktan ziyâde, dinî durumlarla bağlantılı olarak insanda ortaya çıkan çeşitli duyguların genel bir adlandırmasıdır.⁵

Mu‘tekiflerin i‘tikâf esnasındaki duygusal tecrübelerini etraflıca ortaya koyabilmek maksadıyla; “İ‘tikâf süreci içerisinde neler hissettiniz?”, “İ‘tikâftayken ne gibi zorluklarla karşılaştınız?”, “İ‘tikâf süresince zaman ve mekân algınızda nasıl bir değişiklik oldu?”, “İ‘tikâftayken manevî anlamda sizi çok etkileyen bir şey oldu mu?” gibi sorular yöneltilmiştir. Bu sorulara verilen cevaplar üzerinden kodlama işlemi yapılarak kodların benzerlik ve nitelikleri göz önüne alınarak temalara ulaşılmış ve mezkûr temaların hepsi “İ‘tikâf esnasındaki duygu durumları” kategorisi adı altında birleştirilmiştir. Alt temalar şu şekildedir:

- Dinî-Manevî Duygular
- Bireysel-Sosyal Duygular

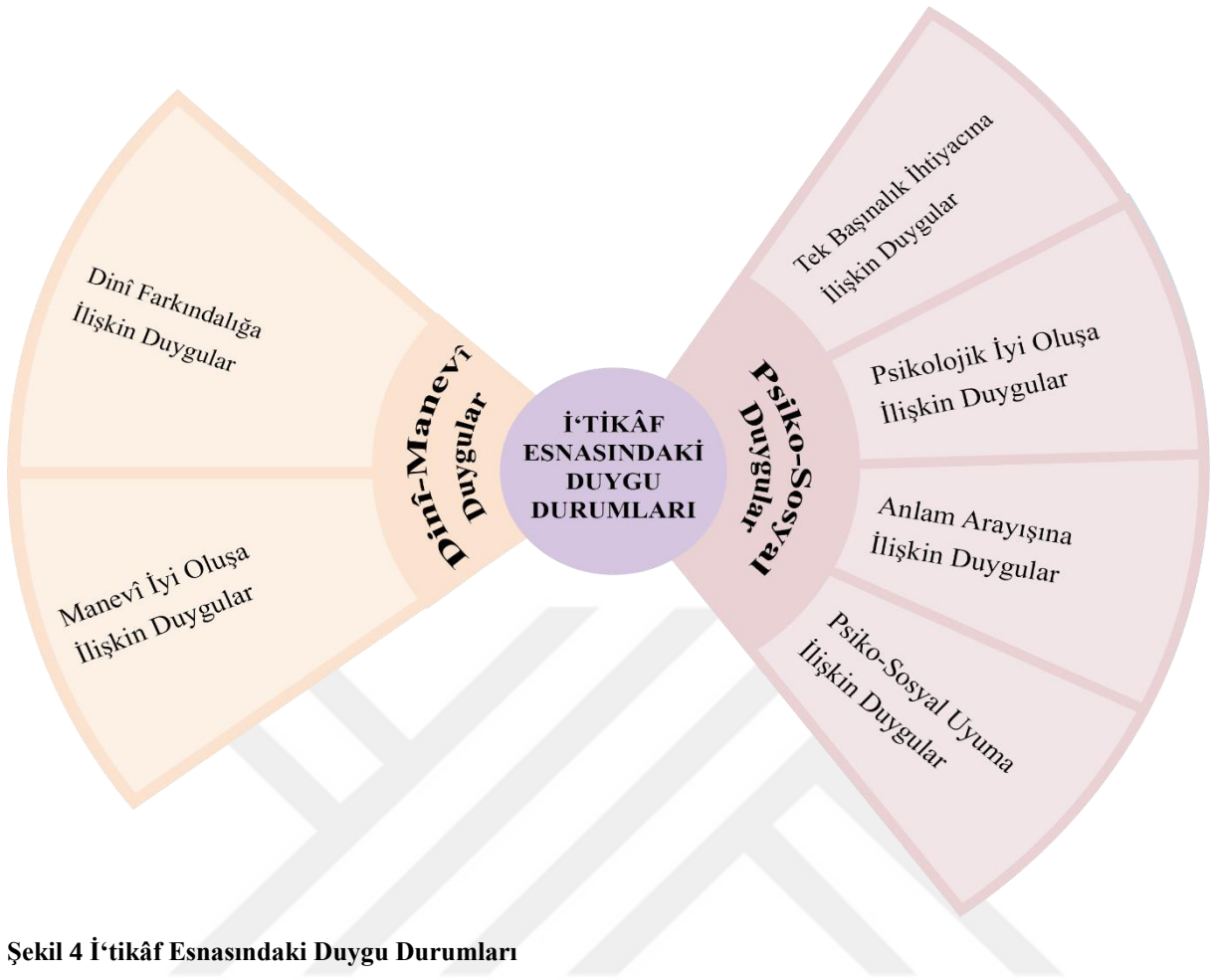
¹ Rohrercher’den akt. Halil Apaydın, **Din Psikolojisi Terimler Sözlüğü**, Bilimkent Yay., İstanbul, 2016, s. 87.

² Loewenthal’dan akt. Sevinç, **Kavram Atlası Din Psikoloji II**, s. 24

³ Sevinç, **Kavram Atlası Din Psikoloji II**, s. 24

⁴ Hökelekli, **Din Psikolojisi**, s. 138.

⁵ Hökelekli, **Din Psikolojisi**, s. 138.



Şekil 4 İ'tikâf Esnasındaki Duygu Durumları

Katılımcıların i'tikâf süreci içerisinde en çok hissettikleri Dinî-Manevî Duygular; dinî ve manevî tecrübeye ilişkin duygular ile manevî iyi oluşa ve anlam arayışına dair duygulardır. Psiko-Sosyal Duygular ise; tek başlılık ihtiyacına ilişkin duygular ile psikolojik iyi oluş ve psiko-sosyal rollere uyumla ilişkilidir.

3.2.1.1. İ'tikâf Esnasındaki Dinî-Manevî Duygular

Din ile duygu arasındaki ilişkiler incelendiğinde, dinî tutumlarla duygusal tecrübeler ve ifadeler arasında gözlemlenebilir bağlantılar ortaya çıkmaktadır. Dinî yaşamdaki duyguların rolünü ifade eden iki düşünce arasında ayrım yapılmaktadır. Bu etkileyici hareket, tutkuların sakinleştirilmesini ve huzura ait duyguların geliştirilmesini isteyen geleneksel düşünceye rağmen, güçlü olumlu duyguların üretimine ve dinî tecrübeler ile kolektif dinî ritüellerin önemine vurgu yapmaktadır. Duyguları düzenleyen bu iki yaklaşımın yanı sıra dine daha fazla duygusal farkındalıkla (modern bir terim olarak kullanımıyla, duygusal zekaya sahip olmak

gibi) yönelen bir bakış açısı (sofu bir bakış açısı) ve duyguyla ilgili yaratıcı bir ifade bulunmaktadır.⁶

Duyguların, bir kişinin eylemlerindeki etkisinin artması, duygusallığın hâkim olduğu durumlar eşliğinde yaşanan deneyimleri daha ehemmiyetli kılmaktadır. Dinî hisler de her açıdan insanların hayatına tesir etme potansiyeline sahip duygular olarak belirginleşmektedir. Dinî deneyimlerdeki duygusal öğeler, inanç yapısının kişinin hayatını her an ve durumda etkileyebilmesine olanak tanıyan önemli faktörlerdir. İnanç, duygusal veçheleriyle zihinsel ya da davranışsal düzeyden daha kesif bir biçimde deneyimlenir. Bu nedenle, duyguların çoğu davranıştan daha güçlü bir şekilde dinî hayatı etkilediği görülebilmektedir. İnancın özümsebilmesi için tutumlardan ziyâde özveri ve derinliğe ihtiyaç bulunmaktadır. Manevî deneyimler açısından bakıldığında bu ihtiyaçların büyük çoğunluğu hissiyat boyutunda gerçekleşmektedir. Manevî deneyimlerin çoğunun arkasında duygusal hareketliliğin yer aldığı görülmektedir. Gündelik hayat içinde gerçekleştirilen bir eylemin gerisinde hislerin yoğun bir şekilde varlığından bahsedilebilirken manevî deneyimler için hissiyatların çok daha önemli bir gereklilik arzettiği rahatlıkla söylenebilir.

Dinî duygular birçok yoğun duygunun terkihi gibidir. Dua gibi bir dinî davranışı sergileyen kişinin duyumsadığı manevî lezzet, başkalarına yapılan iyilikten, çevreye duyarlı olmaktan, toplum için faydalı işler yapmaktan kaynaklı olarak kendi içinde beliren huzurun ve manevî duyguların birer sentezi gibidir.⁷

Kişiyi olumlu düşünceye sevk ederek, yaşam memnuniyetinin artmasına katkıda bulunan dinî duygular, yaşamın herhangi bir döneminde karşılaşılan sorunlarla ilgili başa çıkabilme becerileri kazandırabilecek mahiyettedir. İnanan bir kişi yaşadığı zorluklar karşısında Allah'a sığınıp, bu sıkıntılara bir anlam yüklemeye çalışmaktadır. Yaratıcı'ya olan güven duygusu ile beraber kişi yaşadığı sıkıntılar karşısında daha güçlü hissedebilmekte, onları atlatmakta daha mahir olabilmektedir. Bu yönleriyle ele alındığında dinî duyguların problemlere çözüm üretme sürecinde bir destek unsuru olarak başa çıkabilme işlevi gördüğü söylenebilir. Dinî inançlar doğrultusunda sorunlarına çözüm üretmeye çalışan kişiler, bu tutumlarıyla hem bedenî hem de ruhî sağlıklarını olumlu yönde etkileyebilirler.⁸

⁶ Emmons, **Din ve Maneviyat Psikolojisi: Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları**, s. 471.

⁷ Armaner, **Din Psikolojisine Giriş I**, s. 113

⁸ Armaner, **Din Psikolojisine Giriş I**, s. 113

İ'tikâf esnasındaki duygu durumları kategorisinin ilk teması “dinî-manevî duygular”dır. Bu temanın “dinî farkındalığa ilişkin duygular” ve “manevî iyi oluşa ilişkin duygular” olmak üzere iki alt teması vardır.

3.2.1.1.1. Dinî Farkındalığa İlişkin Duygular

Dinî tecrübe, oldukça karmaşık hisleri barındıran bir deneyim olarak nitelendirilebilir. Bu deneyimi yaşayan kişi deneyimin doğası gereği çift taraflı duygulanımlara sahip olabilir. Zira, hissedilen Yaratıcı'nın zıtların birliğini kendi varlığında taşıdığı kabul edilir. Allah hem kendisinden korkulan hem de hayran olunan bir varlık olarak algılanmaktadır. Deneyimi yaşantılayan, bir yandan erişilmez ve mutlak gücün sahibinin huzurunda durduğu için heyecanla iç içe geçmiş korku hissini yaşarken, diğer yandan kutsal varlıkla birlikte olmanın, onun sevgisini kazanmanın verdiği emniyet, huzur ve minnettarlık gibi hisleri deneyimler.⁹

Dinî deneyim değişkenlik gösteren bir yapıya sahiptir. Zira, çerçevesi belirlenmiş, her şeyi kuşatan, ayırt edici bir vasfı bulunmayan bir dinî hissiyattan bahsetmek mümkün değildir.¹⁰ Birbirinden farklı dinî duyguların varlığı dinî deneyimin de değişik biçimlerde ortaya çıkışına zemin hazırlamaktadır. K1E i'tikâf ibadetini gerçekleştirirken herkesin yapabileceği bir ibadeti yerine getiriyor olmak düşüncesiyle hareket edip bir üstünlük hissine kapılmamak gerektiğini vurgulamaktadır. Bu ibadetin sadece Allah rızası ve sünnet olduğu için yapılması, ihlasın gösteriş ve benzeri nefsanî duygulara kurban edilmemesi gerektiğini düşünmektedir.

“K1E: Her Müslümanın yapabileceği ve rahatlıkla her insanın yapabileceği normal bir şey. O yüzden, oraya girip kendini özel bir şeylere, o moda soktuğunuz zaman nefsiniz sizi kandırmış olur. Çünkü oraya girdiğimizde yapmamız gereken şey, bir manevî hale girmek, lezzetini aramak olmamalı veya birilerine ben bir şeyler göstereyim, ben şöyle bir ibadet yapıyorum, şu hale giriyorum, yaklaşımını ben ihlatsızlık olarak değerlendiriyorum. (...) İbadeti yapan kişinin niyeti ihlas olmalı ve ihlası zedeleyecek, şeytanın ya da nefsin bizi, topu kale dışına atacak hissiyatlar, akıl yöntemleriyle, buna benzer şeylerle karşılaştığın zaman ona dur demek gerekiyor. (...) Sünnet bir şey, yapıyoruz, elhamdülillah, gelin siz de yapın. Gerisini iç alemimde yaşamak ama, bunu dışa yansıtmamak mümkün olduğu kadar. Çünkü öteki türlü ihlası zedeliyor. Şeytan kandırmış oluyor veya nefis yapmaya başlıyorsun ki, o zaman orada o ibadetin asliyetinden uzaklaşıyorsun gibi geliyor bana. Şahsen öyle düşünüyorum.”

Katılımcıların bir kısmı i'tikâf ibadetini sıradan bir Müslümanın kolaylıkla gerçekleştirebileceği normal bir deneyim olarak görürken, bir kısmı da bu tecrübeyi kendilerinin manevî bir zırhla günahlardan muhafaza edildiği özel bir süreç olarak nitelendirmektedir.

⁹ Hökelekli, **Din Psikolojisi**, s 141, 142; Necip Taylan, **Düşünce Tarihinde Tanrı Sorunu**, Şehir Yay., İstanbul, 1998, s. 101.; Abdurrahman Kasapoğlu, “Bir Dini Tecrübe Olarak Kur'an'da Huşu”, **Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi**, 2005, S. 15, s. 178, 179.

¹⁰ Hökelekli, **Din Psikolojisi**, s 138.

K5E'nin ifadelerinde belirginleştği gibi i'tikâftayken Allah'a yaklaştığını hisseden mu'tekifler, bunun şimdiye kadar deneyimledikleri maneviyat tecrübelerinin en üst düzeyi olduğunu ifade etmektedir:

“K5E: Tabii, şöyle insan i'tikâfa girdiğinde manevî olarak etrafında bir zırh olduğunu hakikaten bir zırh gibi gördük (...) Bu kalkanın varlığı yani günlük yaşantılar da İslam'dan uzak tutan etkenler seni İslam'dan uzaklaştıran etkenleri yani muhafaza ediyordu (...)”

Yaratıcı'nın işaretlerini algılayarak, varlığının kudretiyle sezgisel ve duygusal bir bağ kurmak olarak tanımlanabilen dinî tecrübe,¹¹ K35K için “*Müslüman olarak hedefimiz ibadetlerle Allah'a yakınlaşmaktır. İ'tikâf da bunu daha çok sağlayan ibadet olduğu için Allah'a yakınlaşma duygusunu hissettiğimi söyleyebilirim. Bu ibadet esnasında korku değil, coşku hissettim daha çok.*” cümleleriyle belirttiği üzere yaptığı ibadetlerle Allah'a yaklaştığını, yakınlaşmanın kendisini ürkütmediğini aksine kendisine iyi gelen bir taşkınlık hissiyatı şeklinde tezahür ettiğini belirtmektedir. K39K'nın ise “*(...) girdiğim andan itibaren sanki gerçekten Allahu Tealanın bütün nazarları üzerimdeymiş gibi hissederek her an hatta gün içerisinde uyuyakaldığım anlarda dahi tamamen Allah'ın nazarındaymış gibi hissederek bir i'tikâf geçirdim*” diyerek, Allah'ın nazarını her an kendi üzerinde hissettiğini dile getirmesi, Yaratıcı'nın insanı kendisine yakınlaştırmak için bıraktığı gizli işaretleri sezebilmesini ve böylelikle O'nunla hissî bir bağ kurmasını imler niteliktedir.

Dinî yaşamın önemli unsurlarından birini teşkil eden ibadetler, kişinin varlığını bütünlüklü bir biçimde sarmalar. İbadetlerin içtenlik ve samimiyetle yerine getirilmesi, kişinin inançlarına olan bağlılığının hakikatine erişebilmesine ve tarif edilemez bir huzura ulaşmasına katkı sağlar. İbadetler, kudreti ve gücü sonsuz Yaratıcı'ya yönelik yapıldığından, ibadet sırasında ve günlük yaşamda kişiler, daimî şekilde O'nun gözetimi altında bulunduğunu hissederler. Bu huzura bir kez ulaşan kişi bunu devam ettirmek ve daha üst bir seviyede deneyimlemek için kendi iradesiyle büyük bir gayret sarfedecektir.¹² K24E için i'tikâf esnasında aldığı haz, dünyanın anlamsız olduğunu düşündürecek kadar yoğundur: “*Yani burada ibadetin lezzetini alıyorsun. Rabbimize karşı bir yakınlık hissediyorsun yani dünyanın boş olduğunu anlıyorsun(...)*”

Bu tür Yaratıcı'nın gözetiminde bulunuşun farkındalığıyla gerçekleştirilen dinî deneyime, ibadetler esnasında dini içtenlikle yaşayanların benliğinde oluşan huşu benzeri tecrübeler emsal teşkil edebilir. Böyle bir dinî deneyim yaşayan kişi Yaratıcı'nın karşısında

¹¹ James, **The Varieties of Religious Experience (A Study in Human Nature)**, p. 31.

¹² Kasapoğlu, **Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi**, s. 180, 181.

acziyetini farkedip koşulsuz bir şekilde O'na tâbii olarak hem taleplerini hem de şükürünü göstermeye çalışır. Bu tecrübeyi yaşayanlar derin bir sükûnet yaşarlar.¹³ K36K bir görevi ifâ etmenin rahatlığı olarak tanımladığı duygunun, kendisini kuşatan, içini sıkıyan sorunlardan, sıkıntılardan sıyrılıp daha rahat ve dingin hissetmesine vesile olduğunu, daha hassas bir hâle getirdiğini “(...) hissettiğim şey açıkçası kendimi çok rahatlamış hissediyordum bir görevi yerine getirmiş olmanın verdiği bir rahatlık gibi bir şey diyebilirim belki size ya da hani etrafınızda bir şeyler vardır sizi sarmalamıştır sıkıyordur da ondan kurtulmuşsunuz gibi bir his oluyor bir rahatlık oluyor bir de tabi tabi kalbimin daha bir yumuşadığını hissediyorum daha hassas bir hale geliyorsunuz nasıl söyleyeyim çok kırılgan değil de dışarıdaki kişilere karşı daha nahif bir hale geliyorsunuz (...)” cümleleriyle ifade etmektedir. Görüldüğü üzere kişi bilinçli bir farkındalıkla dine yönelmeye, birtakım dinî vecibeleri yerine getirmeye çalıştıkça zihnen ve kalben yüklerinden arınıp, iyi ve mutlu hissederek deneyimi gerçekleştirmeye devam etmektedir.

Dinî tecrübenin oluşum sürecinde temel etmenlerden biri, belli zaman aralıklarında gerçekleştirilen ve Yaratıcı'ya yönelik uygulamalardan müteşekkil olan ibadetlerdir. Bu ibadetler, kişinin dinî duygularını canlı tutmakta ve yaşamına vasıtasız bir şekilde etki eden Yüce varlığın karşısına çıkabilmesini sağlayan ritüelleri içermektedir.¹⁴ K25K “İlkinde çok fazla bilince sahip değildim. Yani ilkinde sadece i'tikâfa girme niyeti ile sadece ibadet ederek geçirdim. (..)” cümlesiyle bilhassa ilk i'tikâfında üzerinde pek de tefekkür etmediğini, sadece bir ibadet yapmak niyetinde olduğunu ifade etmektedir.

Dinî hissiyatlara yönelik düşüncelerde genellikle sevgi ile korku heyecanları birlikte dile getirilmektedir. Dinî deneyimlerde koşulların durumuna göre kişilerde birbirinden farklı birçok duygu ortaya çıkabilir, ancak genel olarak sevgi ile korku unsurları daha gözle görülebilir olmaktadır. Allah'ın gücü ve kudreti karşısında yaşanan acziyetin sebep olduğu korku duygusu ile Allah'ın cezbediciliği karşısında oluşan hayranlığın ve bağlılık duygusunun birlikte olması, inanma hissini daha farklı hâle dönüştürmektedir.¹⁵ K20E, “i'tikâfın duygusu ve tadı başka bir şey tabi. Hani insan bir yıl içerisinde çeşitli duygular, çeşitli anlar, çeşitli vakitler yaşayabiliyor. Kimi zaman manevî olarak kendini çok rahat hissediyor, çok huzurlu hissediyor. Bazı zaman da cuşa gelme derler, böyle yüksek motivasyonla bütün ibadetlerini,

¹³ Kasapoğlu, *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, s. 180, 181.

¹⁴ “Situational Contexts and Forms of Expression Cultic and Devotional”, <http://www.britannica.com/eb/article-38353/religious-experience>, (30.03.2013).

¹⁵ Théodule Ribot, “Dinî Duygu” Çev. M. Şekip Tunç, Sad.: Figen Kasapoğlu, *Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7, 13, 2014, s. 303-321.

yaşamını, aile hayatını, arkadaşlık hayatını, her türlü şeyi böyle manevî bir duyguyla daha keyifli yaşıyabiliyor.(...)” şeklindeki açıklamasıyla, i’tikâftayken duygusal açıdan şimdiye kadar yaşadığı en üst düzeyde maneviyata ulaştığını ifade etmektedir. Sözlerinin devamında bu yoğun ibadet sürecinin neticesinde kendisinde huzur ve haz oluştuğunu belirtmektedir.

“K20E: Kur’an-ı Kerim okumak, hiç durmadan zikirler çekmek, ibadetler etmek açıkçası o günlerin manevî olarak hazzı ve tadı hala damağımızdadır. Şöyle beş vakit namazı kılıyoruz, beş vakit namaza beş vakit daha ekliyoruz; gece namazı, teheccüt namazı, işrak namazı, kuşluk namazı ve gece yatmadan önce şükür namazı şeklinde. Hani bunları insanın hayatında düzenli bir şekilde kıldığı tam böyle Peygamber Efendimizin tabir ettiği bir sünnet, İslami bir yaşam var. (...) Açıkçası ben en büyük hazzı orada yaşadığım o ibadetin bana vermiş olduğu o manevî hazzın bana vermiş olduğu duygu olarak görüyorum. Biraz öyle.”

İnsanların i’tikâf deneyimi esnasındaki dinî-manevî duygularına ve Allahla ilgili yaklaşımlarına alanyazındaki diğer çalışmalar mihverinden bakıldığında; katılımcıların ekstrem bir deneyimin ardından huzur, mutluluk, ferahlık gibi duyguları yaşadıkları,¹⁶ olumlu bir Allah tasavvuruna sahip olup, menfî durumlara karşı daha müspet tutumlarının olduğu¹⁷ Allah’ın koruyucu, gözetici, bağışlayıcı, adaletli olduğuna yönelik tasavvurların ön plana çıktığı ve rahatlatıcı bir Allah’ın olduğuna dair bir hissiyatın oluştuğu,¹⁸ Allah’ı daha daha koruyucu, fazlasıyla merhametli, dostane, sevgi dolu, sığınılan, aşırı talepleri olmayan, daha az intikam alan ve cezalandırmayı tercih etmeyen bir şekilde gören kişilerin, bu algılamaların etkisiyle mutluluk algılarının arttığı,¹⁹ özellikle de dindarlığını yoğun yaşayanların ortalama dindarlara göre daha umutlu ve iyimser olduğu,²⁰ dindarlığın güven hissiyatıyla, karşılaşılan zorluklarla baş edebilme imkânıyla, yaşam doyumuyla, özgüven, mutluluk ve huzur gibi değişkenlerle pozitif bir ilişkisi olduğu görülmektedir.²¹ Genel olarak farklı duygular ve Allah tasavvuruna ilişkin yapılan çalışmaların, i’tikâf deneyimi esnasında katılımcıların ibadetlerini gerçekleştirirken yaşadıkları hissiyatları ve algıladıkları tasavvuru destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

¹⁶ Saliha Uysal, “Din Psikolojisi Bağlamında Ölüm Eşiği Deneyimleri (Near Death Experiences)” **Yakın Doğu Doğu Üniversitesi İslam Tetkikleri Merkez Dergisi**, 4(2), 2018, ss. 7-44.

¹⁷ M. Yıldız, V. Ünal, “Tanrı Tasavvuru ile Engelliliğe Yönelik Tutumlar Arasındaki İlişki, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 6(4), 2017, ss. 8-21.

¹⁸ Gülüşan Göcen, Merve Genç, “Ebeveyn Kaybı Yaşamış Bireylerde Otobiyografik Bellek, Allah Tasavvuru ve Dini Başa Çıkma”, **Bilimname**, (40), 2019, ss. 313-349.

¹⁹ Büşra Dalfidan, **Tanrı Tasavvuru ve Mutluluk İlişkisi**, Osmangazi Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir, 2019

²⁰ Sheena Sethi and Martin Seligman. “Optimism and Fundamentalism”, **Psychological Science** 4, 1993, pp. 256-259., B. Altemeyer, B. E. Hunsberger, “Authoritarianism, Religious Fundamentalism, Quest, and Prejudice”, **International Journal for the Psychology of Religion**, 2(2), 1992, pp. 113 133.

²¹ M. A. Taş, A. M. Alparslan, S. Yastioğlu, “Psikolojik Sermaye ve Dindarlık Eğilimi İlişkisine Dair Bir Saha Araştırması”, **Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)**, 2017, ss. 49-61., s. 50.; Pervin N. Bal, Aynur Gülcan, “Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, **Asya Öğretim Dergisi**, 2 (1), 2014, ss. 41-52.

3.2.1.1.2. Manevî İyi Oluşa İlişkin Duygular

Kişinin kendi ile iç barışı, yaşamın düzenli akışındaki süreğenliği kırıp onun mucizeviliğini hissedebilme zamanları olarak tanımlanan plato deneyim, mucizevi, muhteşem ve kutsal olana gösterilen duygusal, bütünleştirici, öz değerlerin deneyimlendiği, huşu içinde bırakan deneyimleri kapsamaktadır.²² K20E, bu süreçte hissettiği manevî hazzın hayatı boyunca hissettiği en üst seviye olduğunu “(...) *İ’tikâf dönemini de insanın ben şunu görüyorum açıkçası ben kendi yaşadığım, manevî süreçlerin ve maneviyatın en üst düzeyde en üst seviyede olduğu bir dönemdir açıkçası. (...)*” cümleleriyle belirterek “(...) *Orası Ramazan ayı içerisinde insan kendini bir manevî olarak bir terbiyeye çekiyor. İbadetlerini artırıyor, günahlardan azami derecede kaçmaya çalışıyor ve i’tikâfa girdiği zaman i’tikâf onun bu yapmak istediği şeyleri üst düzeye getiriyor ve üst düzeyde ibadetten ibadete odaklanmayı günahlardan kaçmayı sağlıyor. (...) Açıkçası ben en büyük hazzı orada yaşadığım o ibadetin bana vermiş olduğu o manevî hazzın bana vermiş olduğu duygu olarak görüyorum. Biraz öyle.*” şeklindeki ifadeleriyle bu üst düzey manevî hazla üst düzey ibadet arasındaki ilişkiye de vurgu yapmaktadır. K3E’de ise ibadetin katılımcıya hissettirdiği duygu “(...) *Genel olarak kendimi Allah’a yakın hissettim ve gururluydum yaptığım şey için.*” cümlesinde de görüleceği gibi gerçekleştirebildiği bu süreç nedeniyle kendiyi kıvanç duyma şeklindedir. K1E, Ramazan ayının manevî olarak üzerinde etkili olduğunun altını çizerek hissettiği duyguyu emek harcanan bir durum nihayetinde sonuca ulaştıran eylemin ortaya çıkışıyla oluşan mutluluk şeklinde tanımlarken i’tikâf sürecini Ramazan ayındaki ibadet sürecinin bir tamamlayıcısı şeklinde gördüğünü belirtmektedir:

“K1E: (...) Zaten, Ramazan’ın verdiği bir maneviyat var. (...) Şimdi o hal, bu gol atma sürecinde, dolmuşsun dolmuşsun, ister istemez etkisini gösteriyor sende o gol atma sürecinde. Biraz daha kendini daha mutlu hissediyorsun.”

Kendine ait dinginliği, saf bir coşku ile sakinliği, huzuru, mutlulukla yaşanan deneyimleri kapsayan plato deneyimler, ani olmaktan ziyâde kişilerin, haz aldıkları süregelen bir durumu yansıtmaktadır.²³ Katılımcıların hemen hepsi süreç içerisindeyken olumlu duygular hissettiklerini ifade ederken, kimi zaman heyecan, coşku gibi hâllerin yaşandığını da belirtmektedir: K15E “*Her şeyi unuttum ve kendimi yeniden inşa ettim. Dinî alışkanlıkları hayatıma geçirdiğim için heyecanlı ve güzel hissettim.*” cümlesiyle, duygu durumunu heyecan

²² Abraham H. Maslow, **Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler**, Çev. H. Koray Sönmez, Kuraldışı Yay., İstanbul, 1996, s. 11.; Göcen, **Kavram Atlası Din Psikolojisi I**, s. 117.

²³ Maslow, **Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler**, s. 12.; Göcen, **Kavram Atlası Din Psikolojisi I**, s. 117.

olarak özetlerken aynı zamanda bu süreçle birlikte eskiye set çekip benliğini idrak edip kendisinin en iyi versiyonunu inşa ettiğini belirterek, sürecin kendisine iyi geldiğini ve bu iyi hâli içselleştirerek sürdürülebilir bir durum olması için çabaladığını vurgulamaktadır. K34K ise hissettiği coşkuya eşlik eden huşu durumunu dile getirmektedir: “(...) *coşku hissettim, coşkuyla yaptım, huşuyla yaptım ibadetimi (...)*” Benzer şekilde K35K de bu süreçteki ibadet yoğunluğunun kendisini Allah’a daha çok yakınlaştırarak kendisinde bir coşku hissi uyandırdığını ifade etmektedir:

“K35K: Müslüman olarak hedefimiz ibadetlerle Allah’a yaklaşmaktır. İ’tikâfta bunu daha çok sağlayan ibadet olduğu için Allah’a yaklaşma duygusunu hissettiğimi söyleyebilirim. Bu ibadet esnasında korku değil, coşku hissettim daha çok.”

Kutsal olan sıradan olandadır, dolayısıyla günlük hayatta, sürekli içinde olunabilen bir ortamda ya da durumda kendini gösterebilir. Hayret verici durumlar, yaşamın doğal süreçlerinde de daimî olarak kendini belli etmektedir. Plato deneyimlerin öğrenilebileceği, erişilebilir bir niteliğinin bulunduğu ve harcanılan gayrete bağlı olarak kazanılabileceği düşünülmektedir.²⁴ K19E’nin ifadelerinde i’tikâf sürecindeki manevî tatmin oluşun kendisini psikolojik olarak iyi hissettirdiğini ve heyecanlandığını aktarırken; vuku bulan rûhî doyunluk ve heyecanın olağan süreç içerisinde bir hazır bulunuşluk üzerinden ortaya çıkabileceğini gösterir niteliktedir:

“K19E: İ’tikâfta en önemli şey niyet etmek. İ’tikâfta hazırlık da var. Rûhî bir hazırlık. Psikolojik olarak zaten o zaman doyunluk yaşıyorsun. Ruhen insan tatmin oluyor. Yaptığın işten zevk alıyor. Çok güzel hislerdi. Heyecanlıydık.”

Bazı katılımcılar için ise i’tikâfa girdiği mekândan kaynaklandığı ifade edilen özel bir duygu durumu söz konusudur. Şüphesiz i’tikâfta bulunulan ortam mu’tekiflerin ruh hâlini, duygu durumunu, ibadet yoğunluğunu, ibadetlerden aldığı hazzın oranını etkileyen temel dış etmenlerdendir. Kadın ve erkekler için değişmekle birlikte genel olarak mescid, camii veya evlerde gerçekleştirilen i’tikâf deneyimini K38K gibi kutsal topraklarda yerine getirme şansına erişen mu’tekifler de bulunmaktadır. Haremde bulunmanın verdiği his ve huzur, Peygamber’e yakın olmak kişiye yaşanan durumu çok daha farklı ve özel hissettirmektedir. K38K kutsal topraklarda i’tikâfa girmenin kendisini evinde gibi hissettirdiğini belirterek bu deneyimin kendisi üzerinde oluşturduğu hissiyatı şu şekilde dile getirmektedir:

“K38K: Medine mescidinde en çok efendimizin yanında olmak bana huzur veriyordu. Özellikle el ayak çekildiği zaman tek iftardan sonra herkes geliyor gidiyor. Ben orayı kendi evimmiş gibi görmeye

²⁴ Maslow, **Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler**, s. 12.; Göcen, **Kavram Atlası Din Psikoloji I**, s. 117.

başladım.(...) Herkes evine gitsin herkes oteline gitsin, burası bize kalsın istiyordum. Ben orayı evim gibi gördüm yani. Efendimizin çok yakınında olmak bana çok güzel geldi.(...).”

Mu'tekiflerin pek çoğu süreç içerisinde gerçekleştirdikleri ibadetlerin etkisiyle ruh hallerinde yaşanan değişiklikleri rahatlama, dinginlik, durgunluk, sakinlik ve huzur olarak dile getirmektedir. K6E özellikle gece namazı kılarken farklı bir ruh haline büründüğünü belirterek bunu adeta farklı bir aleme geçiş olarak tanımlamaktadır: *“Mesela teheccüt namazlarını kılarken böyle bir manevî havaya giriyorsun, özellikle sesi güzel bir hocanın uzunca bir namaz kıldırıldığını görünce böyle farklı bir duyguya giriyorsunuz. Kendinizi kaybettiğiniz durumlar da oluyor farklı bir aleme geçtiğiniz gibi bir şeyler de oluyor. (...).”*

İ'tikâfın en çok sessizlik kısmının ilgisini çektiğini belirten K8K, bu durumu Hz. Meryem'in durumu ile ilişkilendirmektedir. Bu konuda *“Her şeyden önce konuşmamak ilgimi çekmişti benim. (...) Hz. Meryem'in de bir susma orucu mevzusu var, böyle düşündüm ve hissiyat olarak da çok konuşuyoruz hatta düşünmeden konuşuyoruz. Ama eğer düşünürsek belki de daha az konuşuruz.”* diyen K8K, az konuşmanın maneviyata daha fazla zaman ayırmayı mümkün kıldığını ve i'tikâf sırasında bu yönde tatmin duygusu yaşadığını ifade etmiştir: *“Ve daha az konuşarak kendimize, iç dünyamıza, maneviyatımıza daha fazla zaman ayırmış oluruz. Bunları düşündüm açıkçası hissiyatım bu yönde bir tatmin duygusuydu, mutmainlik hissi, huşu idi yani (...).”*

Süreç içerisindeki hissiyatını ifade ederken ilk olarak durgunluğa dikkat çeken K30E; bu durumun maddî ve manevî sebeplerini kendi bakış açısıyla açıklarken yine ibadet ve yönlendirmeler üzerinden hareketle durgunluğa ilave olarak disiplin ve sevinç hallerinin varlığına da dikkat çekmektedir. K30E için bu sevincin sebeplerinden biri de Allah'ın evinde misafir olduğu düşüncesidir:

“K30E: Öncelikle zaten insan bir şey oluyor bi durgunlaşıyor.(...) Hem bu maddî manada hem de manevî manada iyiliklerle vs. alakalı. Hem de manevî manada da çünkü beş vakit ordasınız. Sürekli namazdasınız bütün namazın tesbihatıdır. İlk girdiğimde bizi yönlendirecek biri oluyordu. Orada bize şunu yapın bunu yapın gibisinden tavsiyelerde bulunuyordu. Biz de elimizden geldiğince uymaya çalışıyorduk. Yani ilk söyleyeceğim disiplin, dinginlik durgunluk ikincisi de bir insanın içinde sevinç oluyor. Şöyle bir sevinç yani ordaki hocalar da bize söylerdi; misafir olmuştuz kimin evine? Allah'ın evine (...).”

İ'tikâf sürecinin kendisini dünyevî sıkıntılardan uzaklaştırdığını belirten K4E, *“(...) iki i'tikâf sürecinde de bazı ailevî sıkıntılar yaşadım, gerçekten o süreci benim için çok kıymetli kıldı yani tamamıyla o şeylerden uzaklaşma dinlenme oldu. Hocalarımın orda olması maneviyat, okumalar ve kendini yaratıcıya yakın hissetme gibi bir duygu da oluşuyor ister istemez (...).”* şeklindeki açıklamalarıyla bu uzaklaşmanın bir nevi dinlenme imkânı sağladığını, i'tikâf deneyiminin kendisini sorunlarından uzaklaştırıp, maneviyatın artmasına zemin hazırladığını, Allah'a yaklaştırdığını belirtmektedir.

Yaratılan tüm varlıklardan daha ulvî olduğu kabul edilen Kutsal varlık karşısında hissedilen çaresizlik durumu şeklinde tanımlanan yaratılmışlık duygusu, dinî deneyimin en başat duygulanımı kabul edilirken, kutsala atfedilen sevgi, korku, hayranlık ve bağımlılık gibi duygusal faktörler de birer duygulanım çeşidi olarak kabul edilmektedir. Bundan ötürü inanç duygusunda bulunan manevî sevgi ile korku, kutsala duyulan ihtiyaç benzeri duygusal etmenler, Yaratıcı ile insan arasındaki önemli dinî deneyimlerdir.²⁵ “(...) Çünkü o yoğun duygu içerisinde bir hakikatle yüzleştığımız için yani kendi hayatınızı çok sorgulayıp yani şey oluyor yani “nardan, azabından koru” duaları sürekli geliyor çünkü bunun farkına varıyorsunuz. Çünkü gerçekten kulluk seviyesini tam kavrayamadığımızı anlıyoruz dünyada yaşarken. Bunu i’tikâftayken daha çok hissediyorsunuz, bu korku.” şeklindeki açıklamalarıyla, gereği gibi kul olamamanın korkusundan bahseden K13E, her şeye rağmen Allah’ın rahmetiyle affedileceğini umut etmektedir: “(...) İkincisi umut; bir yüceliğin farkına varıyorsunuz, Rabbin farkına varıyorsunuz. Onun ne kadar ikram sahibi olduğunu, rahmet sahibi olduğunun farkına varıp umut ediyorsunuz. (...)” Aynı şekilde K39K da gereği gibi kulluk edemediğinden duyduğu korkuyla birlikte bu korkunun içerisinde Allah’a güvenmekten ve O’na bağlanmaktan kaynaklanan ümidi şöyle ifade etmektedir:

“K39K: (...) Sana hakkıyla kul olamıyorum düşüncesi bende çok baskındır bundan dolayı elbette ki hüznün oluyor ama çok büyük de bir ümit çünkü sana gelmek istiyorum sana güvenmek istiyorum senden başkasını istemiyorum buna dönük de onun hazzı ve lezzeti yani ümide dönük bir lezzet daha çok yıkıma dönük ya da tam bir hüznün değil ya da havf ve reca diyelim en iyisi yani ümit ve korku, bu şekilde bir duygu.”

K21E de Yaratıcının sonsuz nimetlerine karşı teşekkür etmek konusunda bile yetersiz kaldığını düşünen mu’tekiflerdendir. Ancak onda bu yetersizliğin açığa çıkardığı duygu K13E ve K39K’da olduğu gibi korku değil mahcubiyet olarak tezahür etmektedir.

“K21E:Yani daha doğrusu şöyle söylenebilir yani Allah’a onun rızıkına kesintisiz inamına nimetlendirmesine görünür görünmez rahmet yağmuruna karşı ne kadar aslında insan aciz olduğunu mahcup olduğunu hissediyor ve onun şükrünü ifa edebilmek için bir gayret ortaya koyup da bütün vaktini buna münhasır kılmak olsa bile kalben ne kadar savrulmaya müsait olduğunu. Ve şükründen nimetlerin şükründen ne kadar aciz olduğunu fark ediyor.(...)”

Mu’tekifler, genel olarak deneyim esnasında bir mahcubiyet ve ona içkin bir şekilde ümit ve sevgiyi barındıran, Rabbi bilmekten kaynaklı bir korku duygusu yaşadıklarını belirtmektedirler. Bu korkuyla beraber Yaratıcının sonsuz güç ve kudretinin, ikram ve rahmet sahibi olduğunun farkındalığıyla tebarüz eden ümit duygusunun oluşturduğu yoğun haz ve teslimiyet duygusuyla, kendilerinde mevcut bulunan yeis, hüznün ve karamsarlığı arkada

²⁵ Rudolf Otto, **Kutsala Dair**, Çev.Sevil Ghaffari, Altıkkırbeş Yay., İstanbul, 2014, s. 14.

bırakarak hem deneyimden hem de deneyim esnasında yaptıkları ibadetlerden daha fazla lezzet almaktadır.

Farklı sebeplerle de olsa hissettikleri duyguyu hüznün olarak nitelendiren mu'tekiflerden K39K için bu hüznün kaynağı “*Hüzün oluyor tabi hüznün oluyor çünkü kuluz aciziz illa ki hakkını veremiyoruz hakkını veremediğimizi düşünüyoruz (...)*” açıklamasında görüldüğü üzere kulluğun gereklerini yerine getirememektir. K34K’nın ifadelerinde ise hüznün kaynağının i’tikâfla başlayan yoğun duygusallığa bağlandığı, mahzunluğun ise en belirgin duygu olduğu anlaşılmaktadır:

“K34K: Çok duygusaldım öncelikle onu söyleyeyim hep ağlama ile geçen bir i’tikâftı (...) en çok dorukta olan duygusal mahzun bir haldeydim. Hüzünlüydüm.”

İnsanların i’tikâf deneyimi esnasındaki manevî iyi oluşa ilişkin duyguları alanyazındaki gerçekleştirilen diğer çalışmalar çerçevesinden ele alındığında; maneviyat ile memnuniyet hissine bağlı olarak yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu,²⁶ maneviyatın artışı ile minnettarlık duygusu arasında da olumlu bir ilişkinin bulunduğu,²⁷ huşu deneyiminin olumlu bir nitelik olarak dolaylı yoldan tespit edildiği,²⁸ bazı araştırmalarda ise dindarlık seviyesi arttıkça kişilerin sevgi odaklı Allah algıları düzeyinin yüksek çıktığı, yaratıcı ile ideal bir ilişki kurabildiği,²⁹ dindarlık düzeyinin manevî iyi oluş üzerinde olumlu yönde anlamlı etkisi olduğu belirlenmiştir.³⁰ İnançlı kişilerin hayata daha umutlu baktığı, kendilerini mutlu hissettikleri yaşamı anlamlı buldukları,³¹ psikolojik dayanıklılık, manevî iyi oluş ve özsaygı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu,³² dindarlığın ruh sağlığını olumlu olarak etkilediği görülmektedir.³³ Genel olarak manevî iyi oluşa ilişkin yapılan çalışmaların i’tikâf deneyimi esnasında katılımcıların ibadetlerini gerçekleştirirken yaşadıkları manevî hissiyatları destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

²⁶ Güneş, Horozcu, **Din Psikolojisi Güncel Durum Analizi**, ss. 23-68.

²⁷ Gülüşan Göcen, “Qualitatively Exploring the Relationship among Gratitude, Spirituality and Life Satisfaction in Turkish-Muslim Children”, **Spiritual Psychology and Counseling**, 1(2), 2016, pp. 189-208.

²⁸ Ralph W. Jr., Hood, “The Construction and Preliminary Validation of A Measure of Reported Mystical Experience”, **Journal for the Scientific Study of Religion (JSSR)**, 14, 1975, pp. 29-41.

²⁹ Hıdır Apak, “Sosyal Hizmet Bölümü Öğrencilerinin Tanrı Algısı: Bingöl Üniversitesi Örneği” **Bingöl Üniversitesi SBE Dergisi**, 6(11), 2016, ss. 219-230.

³⁰ Orhan Gürsu, Yaşar Ay, “Din, Manevi İyi Oluş ve Yaşlılık”. **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 11/61, 2018, ss. 1176-1190.

³¹ S. Saygılı, **Mutluluk Elimizde**, Elit Yay., İstanbul, 2016, s. 23.

³² H. A. Kamy, “Hardiness and Spiritual Well-Being Among Social Work Students: Implications for Social Work Education”, **Journal of Social Work Education**, 36(2), 2000, pp. 231-240., p. 231.

³³ Ümit Horozcu, “Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”, **Milel ve Nihal**, 7, 2010, ss. 209-240., s. 216.; E. Jafari, G. R. Dehshiri, H. Eskandari, M. Najafi, R. Heshmati, J. Hoseinifar, “Spiritual Well-Being and Mental Health in University Students”, **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 5, 2010, pp. 1477-1481., p. 1477.

3.2.1.2. İ'tikâf Esnasındaki Psiko-Sosyal Duygular

Öznel bir biçimde deneyimlenen duygusal durumların yansıması olarak gözle müşahade edilebilen davranış yapıları³⁴ olarak da tanımlanabilen duygular, dinamik yapılara sahip olduklarından, bazı duygular hayatın farklı dönemlerinde farklı şekillerde değerlendirilmektedir.³⁵ Duygular kişiye göre farklılık gösterdiği gibi, farklı zamanlarda aynı durum kişide farklı duygular da uyandırabilir.³⁶ Bir kişinin çevresindeki olayları kişisel anlamda değerlendirmesinde farklılıklar bulunmaktadır, bu durum hem duygusal tecrübenin hangi tür olacağının hem de yoğunluk derecesinin kişinin zihinsel yorumlamasına ve durumu ele alış tarzına bağlıdır.³⁷ Duygular genellikle insanı belirli bir harekete yönlendirir; her farklı duygunun belirli bir hareket eğilimi vardır.³⁸

Hayatın bütün aşamalarında önemli bir rol üstlenen duygular, insanın eylemlerini dolaylı veya dolaysız bir biçimde şekillendirebilecek mahiyete sahiptir. Kişinin gelişim sürecinde farklı vazife ve işlevleri bulunan duygular, bazen şuurlu bir biçimde bazen de içgüdüsel bir reaksiyonla onun eylemlerine ve davranışlarına yön verir. Bu açılarından bakıldığında; duygular yaşam içerisinde fazlasıyla etkileri olan mekanizmalardır.³⁹

Kişilerin gündelik hayat dâhilinde serdettikleri herhangi bir eylemde bile sahip oldukları inancın doğrudan ya da dolaylı olarak etkisi bulunmaktadır. İnanç sahibi her kişinin dinî bir yaşayış sergilerken birtakım duyguları da belirgin hale gelmektedir. İnançta bulunan duygusal nitelikler kişinin inandığı değerleri tartışılmaz doğrular şeklinde görmesine ve bu değer sistemine aykırılıklar barındıran her türlü durumu reddetmesine yol açabilir.⁴⁰ Dini yaşayıştaki içtenlik, teslimiyet, bağlılık gibi birtakım süreçler kişinin duygusallığına da etki edebilmektedir; dolayısıyla dinî yaşayışın duygular üzerinde tesiri olduğu söylenebilir. Aynı zamanda da duygular dindarlığın ilk ve en derin kaynağı olarak kabul edilmektedir.⁴¹ İnsanın gerçekleştirdiği dinî pratikler psiko-sosyal duyguları da ortaya çıkaracak potansiyele sahiptir.

³⁴ Selçuk Budak, **Psikoloji Sözlüğü**, Bilim ve Sanat Yay., Ankara, 2000, s. 231.

³⁵ McGraw, Hill, **Aklımın Aklı: Psikoloji**, Çev. Edit: M. Durak, E. Şenol-Durak, U. Kocatepe, Nobel Yay, Ankara, 2015, s. 210-216.

³⁶ Apaydın, **Din Psikolojisi Terimler Sözlüğü**, s. 87.

³⁷ Robert Emmons, “Duygu ve Din” Çev. Gülüşan Göcen, Ed: R. F. Paloutzian ve C. L. Park, **Din ve Maneviyat Psikolojisi: Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları**, Phoenix Yay., Ankara, 2013, s. 471.

³⁸ Emmons, **Din ve Maneviyat Psikolojisi: Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları**, s. 471.

³⁹ Ali Koçak, Hasan Kayıklık, “Duygular Bağlamında Din Duygusu ve Dinî Duygular”. **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)**, 19, 2019, ss. 687-698.

⁴⁰ Hasan Kayıklık, **Din psikolojisi**, Karahan Kitabevi, Adana, 2011, s. 203.

⁴¹ William James, **Dinsel Deneyimin Çeşitleri: İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme**, Çev. İsmail Hakkı Yılmaz, Pinhan Yay., İstanbul, 2017, s. 61.

Dinî yaşantı, inanç ile duygusal öğelerin iç içe geçtiği bir süreçtir. İnsandaki Allah’la iletişime geçme arzusu, onu Allah’la bir bağ kurması için motive edip, bu durum için elzem ve makul addedilen davranışları sergileyebilmesini sağlar.⁴²

İ’tikâf esnasındaki duygu durumları kategorisinin ikinci teması “Psiko-Sosyal Duygular”dır. Bu temanın “Tek başlılık ihtiyacına ilişkin duygular”, “Psikolojik iyi oluşa ilişkin duygular”, “Anlam arayışına ilişkin duygular” ve “Psiko-sosyal uyuma ilişkin duygular” olmak üzere dört alt teması vardır.

3.2.1.2.1. Tek başlılık İhtiyacına İlişkin Duygular

Tek başlılık durumu, kaçınılması mümkün olmayan bir realitedir.⁴³ Tek başına olma, günün herhangi bir bölümünde veya birisiyle beraberken de ortaya çıkabilir. Kalabalık bir ortamda kendi tek başlılığını fark edip hisseden bir kişi, verdiği huzursuzluk sebebiyle tek başına kalmaktan kaçınıp kalabalığa karışmayı tercih edebileceği gibi tamamen iç dünyasına ve düşüncelere de yönelebilmektedir. Tek başlılığın yaşanması, içinde bulunulan hâli fark etmeye ve hissetmeye dayalıdır. Belli bir mekânda ve zamanda veya ıssız bir ortamda bulunmak da tek başına olmak için kâfi gelmemektedir.⁴⁴ Tek başlılığın kişilerin içsel güçlerini, yeteneklerini ve yaratıcılıklarını ortaya çıkaran bir etkisi bulunduğu belirtilirken,⁴⁵ bireyin tek başına olabilmeyi becerebildiği takdirde kendini gerçekleştirebileceği kabul edilmektedir.⁴⁶

Katılımcıların bazıları tek başına kalmayı kendi iç hesaplaşmasını yapmak için bir fırsat olarak görmüş, bazıları da bu içe dönüşün kendilerini dünyevîlikten uzaklaştırıp daha uhrevî bir insana dönüştürdüğünü, normal şartlarda çevrelerinde olan çok sayıda insana aslında ihtiyaçlarının olmadığını fark etmiştir. Bazı katılımcılar için ise i’tikâf ortamı adeta Yaratıcıyla baş başa kalmak anlamına gelmektedir.

K2E, i’tikâf deneyimi esnasında kalabalık bir insan ortamında hayatını devam ettirmektense sınırlı sayıda ama anlaşabileceği insanlarla yaşamının tercih edilebilir olduğunu, tek başına kalma durumunu daha anlamlı bulduğunu şu cümlelerle ifade etmektedir:

“K2E: (...) Sürekli aynı kişileri görmek, öğrenci evinde kalanlar beni biraz daha iyi anlarlar, insanı böyle farklı bir moda sokuyor. Diyorsun ki dünyada başka kimse kalmamış, beş kişiyiz gibi hissediyorsun. Anlaştığın kişilerle daha güzel oluyor, anlaşmadığın kişilerle biraz daha zor oluyor tabi. Bir zaman sonra

⁴² Hayrani Altıntaş, “Din psikolojisi ve Tasavvuf”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi İslam İlimleri Enstitüsü Dergisi**, 4, 1980, s. 175.

⁴³ Irvin Yalom, **Varoluşçu Psikoterapi**, Çev. Z. İ. Babayigit, Kabalcı Yay., İstanbul, 2013, s. 33.

⁴⁴ J. David Velleman, “Sociality and Solitude”. **Philosophical Explorations**, 16(3), 2013, s. 324.

⁴⁵ Erich Fromm, **Escape from Freedom**, NY: Henry Holt, New York, 1941, p. 47.

⁴⁶ Maslow, **Motivation and Personality**, p. 166-167; Jerry M Burger, **Kişilik**, Kaknüs Yay., İstanbul, 2006, s. 478, 501-502.

da dedim ki, insan beş kişiyle de yaşayabilir mi? Beşyüz kişiye de ihtiyacı var mı diye kendi başına düşünmeye başlıyorsun. Şu on kişi olsa ben böyle hayatımın sonuna kadar idare edebilirim; birlikte yemeğimi yerim, birlikte ibadetimi yaparım diye düşünüyorsun.”

Kişinin kalabalık ortamlarda birbirlerinin davranışlarına dikkat kesildiğine, ancak tek başınayken ilgi odağına kendisini aldığına “(...) Normalde on kişi takılsın, herkes birbirinin yanlışı arar. Açıkta aramasa da içinden arar. Ya da biri bir söz söylediğinde bütün cümlelerine takılır. Ama oradayken, herkes kendine takılıyor.” cümleleriyle dikkat çeken K2E; bu yönelişin giderek bir muhasebeye evirildiğini ve i’tikâfın insanı manevî yönden besleyip zirveye çıkardığını ifade etmektedir: “(...) Kendine, içe yönelme, iç muhasebeye biraz daha etki ediyor. İ’tikâfın manevî yönleri insanı zirveye çıkarıyor.”

“Duygusal olarak ilk aklıma gelen sakinlikti.” diyen K9E, tümüyle ibadete göre tanzim edilmiş bir yaşamın sakinliğine şu açıklamasıyla dikkat çekmektedir:

“K9E: Bir program var. Sizin hazırladığınız veya size hazırlanan bir program var. O döngünün içindesiniz. İ’tikâfta hissettiğim, hiçbir şey yok yapacağım dünya adına. O zamanımı da ben işte plan yaptım, şu an namaz kılarım, şu an tespih çekerim, şurda uyurum diye tamamıyla ibadete programlanmış bir yaşam ve onun sakinliği çok dikkatimi çekti.”

K11K, K21E ve K26E ise, tıpkı “(...) Rabbinle baş başa kalıyorsun orada. (...)” diyen K24E gibi i’tikâf süresince Allah’la baş başa kalmış yahut Allah’la yakınlaşmış gibi hissettiklerini ifade etmiştir. K11K, Yaratıcıyla baş başa olmanın verdiği sakinlik ve huzuru “Yani Rabbinle beraber olmak çok güzel bir şey. Allah’a teslim oluyorsun. Yani o günlük şeylerden uzaklaşıyorsun Beynin boşalıyor böyle rahatlıyorsun.(...) Böyle bir sakinlik oluyor insanın üzerinde. Rabbinle baş başasın.” cümleleriyle ifade ederken; K21E Yaratıcı’yı unuttum sandığı anda aslında unutmadığını fark ettiğini şöyle açıklamaktadır: “Özellikle gece ibadetinde Allah’la baş başa olmanın ve onun insanı en uzak düştüğü kalben en uzak düştüğü savrulmayı yaşadığı demlerde bile vakitlerde bile onu unutmadığını daha iyi hissettiğini fark ediyor insan. (...)” K26E ise Allah’la baş başa kaldığı bu süre içerisinde bilhassa namazlarda adeta Allah’la konuşur gibi hissettiğini söylemektedir:

“K26E: (...) Allah ile baş başa olmak işte ne bileyim onunla direkt, namazda dersiniz ya iftitah tekberi getirirken geriye doğru attığınızda tüm her şeyi geride bıraktım Ya Rabbi senin huzuruna girdim demek gibi oluyor aslında i’tikâf. Çünkü sadece Allah ile baş başa oluyorsun, Allah ile konuşuyorsun bu şekilde bir sistem oluyor (...)”

Allah’ın bakışını sürekli üzerinde hissettiğini “(...) girdiğim andan itibaren sanki gerçekten Allahu Teala’nın bütün nazarları üzerimdeymiş gibi hissederek her an hatta gün içerisinde uyuyakaldığım anlarda dahi tamamen Allah’ın nazarındaymış gibi hissederek bir i’tikâf geçirdim” cümleleriyle ifade eden K39K, bu bakışı uyuduğu esnada dahi üzerinde hissettiğine dikkat çekmektedir.

Görülmektedir ki i'tikâf sürecinde Allah'la baş başa olma, O'na yakınlaşma hissi kişiyi aynı zamanda kendisine de yaklaştıran, içe bakışını sağlayan ve derinleştiren bir süreçtir. Mu'tekifler bu deneyim esnasında Rabbiyle ve kendisiyle tek başlılığın vermiş olduğu yakınlıkla etrafındaki ve zihnindeki kalabalığın gereksiz olduğunu ve kendisine sadece Rabbinin yeteceğini anlayarak huzur ve dinginlik bulduklarını, asl olanın da bu olduğunu belirtmektedir.

Din psikolojisi alanında yapılan araştırmalarda, dinî yaşayışın kişi üzerinde olumlu etkileri tespit edilmiştir. Evvela ibadet insanın kendini tanımasına olanak tanıyarak iradesini güçlendirmeye ve mutedil bir kişiliğe sahip olmasına zemin hazırlarken,⁴⁷ ibadetlerin insanın psikolojik yapısında değişimlere sebebiyet verdiği, kişiliği üzerinde olumlu etkiler oluşturarak duygusal anlamda güçlü olmasına vesile olduğu,⁴⁸ bilhassa dua etmenin insana kendisini tanımak, şuur seviyesini yükseltmek, idrak kapasitesini kesif hale getirmek gibi olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.⁴⁹ Gerçekleştirilen bir çalışmada yaratıcı sevgisine bağlı olarak oluşan olumlu Allah algısının, yaratıcı korkusuna bağlı oluşan olumsuz Allah algısından daha yüksek olduğu görülmektedir.⁵⁰ Benzer şekilde yapılmış olan birçok çalışmanın bulgularına bakıldığında sevgi yönelimli Allah algısının, korku yönelimli Allah algısından yüksek çıktığı tespit edilmiştir.⁵¹ Genel olarak tek başlılık ihtiyacına ilişkin duygular, kişinin hem kendisinin ibadet yaşamını hem Allah ile olan ilişkisini yordayan çalışmalar dikkate alınarak alınıyazını üzerinden değerlendirilmiştir. Bahsi geçen çalışmaların i'tikâf deneyimi esnasında katılımcıların ibadetlerini gerçekleştirirken yaşadıkları Allah'la baş başa kalma ve kendi kişiliklerini keşfetmelerine dair hissiyatları destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

3.2.1.2.2. Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Duygular

Duyguların farkında olmanın ve onları dile getirmenin psikolojik iyi oluş açısından önemli olduğu düşünülür. Duygusal farkındalık, insanların yaşamlarını iyi hale sokmayı, sağlık

⁴⁷ Peker, **Din Psikolojisi**, s. 119-120.

⁴⁸ Bahadır, **İnsanın Anlam Arayışı ve Din -Logoterapik Bir Araştırma-**, s. 154-156.

⁴⁹ Gai Eaton, **Kalenin Kralı**, Çev. Birol Çetinkaya, İz Yay., İstanbul, 2000, s. 241.; Hayati Hökelekli, **İslam Psikolojisi Yazıları**, DEM Yay., İstanbul, 2009, s. 73-75.

⁵⁰ M., Oktay, A. Ş. Lokmanoğlu, "Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Algısı ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 13(73), 2020, ss. 1090-1100.

⁵¹ Apak, **Bingöl Üniversitesi SBE Dergisi**, ss. 219-230., İsmail Arıcı, Behlül Tokur, "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Tanrı Algıları ve Hoşgörü Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişki", **Turkish Studies**, 12(10), 2017, ss. 31-48.; Saffet Kartopu, "Yaşamı Sürdürme Nedenlerinin Tanrı Algısıyla İlişkisi", **Turkish Studies**, 9(2), 2014, ss. 887-903.; Asım Yapıcı, "Allah ve Kutsal Kavramlarının Çağrıştırdıkları Anlamlara SosyoPsikolojik Bir Bakış", **Çukurova Üniversitesi Örneği. Değerler Eğitimi Dergisi**, 2(7-8), 2004, ss. 169-206.

açısından iyi olabilmeyi, mutlu, sevgi dolu, uzun soluklu ilişkiler kurabilmeyi, girilen bir faaliyetten başarılı ve memnun ayrılabilmeyi, yani kendini gerçekleştirebilmeyi mümkün kılar.⁵² Din, duygu üretimine imkân sunan bir yapıya sahip olduğu için dindar insanlarda da duyguya matuf yoğun bir ilgi söz konusudur.⁵³ Dinî deneyimler ve faaliyetler gerçekleştirilirken, kutsalla yakınlığa olanak sunması güçlü bir duygusal deneyim yaşanmasına, müspet duyguların ortaya çıkmasına vesile olur.⁵⁴ Olumlu duyguların ortaya çıkması gerçekleştirilen deneyimlerin olumlu olduğuna dair bir mananın oluşmasına da zemin hazırlar. Dinî eylemsellikler kişiye hayatın belli noktalarında olumlu bir anlam edinebilmeleri için imkân sunarken, aynı zamanda neşe, huzur, huşu, şükran ve umut gibi olumlu duygular üretirler.

Katılımcıların i'tikâf sürecinde negatif duygu ve düşüncelerden uzaklaştıkları gözlemlenmiştir. Genel olarak hissettiklerini huzur, sükûnet, huşu, manevî coşkunluk hali şeklinde tanımlayan katılımcılar, i'tikâfı adeta yeni bir başlangıç olarak gördüklerini ifade etmişlerdir.

İ'tikâf esnasında ibadetlerin etkisiyle kendini rahatlamış hissettiğini söyleyen K6E ibadet esnasında zaman zaman kendini kaybettiğini, adeta farklı bir aleme geçtiğini ifade etmektedir.

“K6E: (...) teheccüt namazlarını kılarken böyle bir manevî havaya giriyorsun mesela özellikle sesi güzel bir hocadan uzunca bir namaz kıldırıldığını görünce böyle farklı bir duyguya giriyorsunuz kendinizi kaybettiğiniz durumlarda oluyor farklı bir aleme geçtiğiniz gibi bir şeyler de oluyor. Ruhsal bir rahatlama da oluyor (...)”

Bu süreci bir nevi başlangıç olarak gördüklerini ifade eden mu'tekiflerden K7K; “*Yani aslında başlangıçlar genel olarak da insana iyi geliyor bence, yeni bir sayfa açmak. Çünkü hani suçluluk psikolojisine sahip insanlarda da hep görüyoruz böyle yeni bir adım atacakları sırada onlara biraz zor gelir çünkü geçmişlerini unutamazlar bu onlara hep bir suçluluk hissettirir, sanki temizlenemezmiş gibi. O yüzden i'tikâf bizim için bir başlangıç aslında yani yeniden bir başlangıç.*” cümleleriyle suçluluk psikolojisi içine gömülmemesinde i'tikâfın rolüne dikkat çekerek deneyimi geçmişteki hata ve pişmanlıklardan arınma, temizlenme aracı olarak gördüğünü ve bu bakışın genel olarak insanlara iyi geldiği gibi kendisine de iyi geldiğini ve psikolojik olarak iyi hissettirdiğini belirtmektedir. K25K de benzer şekilde hatalarından dolayı pişman olsa da bu hataları düzeltebilme şansı bulduğu için sevinçli olduğunu şu şekilde

⁵² Nihan Çitemel, Recep Uysal, “Duygusal Dışavurum”, Ed. Ahmet Akın, **Güncel Psikolojik Kavramlar 1 Pozitif Psikoloji**, SÜEBE Yay., Sakarya, 2013, s. 230.

⁵³ Pruyser, **A Dynamic Psychology of Religion**, p. 142.

⁵⁴ Emmons, **Din ve Maneviyat Psikolojisi: Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları**, s. 472-473.

dile getirmektedir: *“Yok pişmanlıklar. Şöyle pişmanlık ve sevinç. Yaptığım hatalara pişmanlık, bu yaptığım hataları düzeltebileceğime dair şansım olduğu için de bir sevinç vardı.”*

İ’tikâf esnasında kendini mutmain ve huşu içerisinde hisseden katılımcılardan K8K, süreç boyunca bilinçli bir şekilde tefekkür halinde olduğunu ve bu hâlin bir sevinç ve şevke dönüştüğünü *“(…) açıkçası hissiyatım bu yönde bir tatmin duygusuydu, mutmainlik hissi, huşu idi yani. Aslında rasyoneldim, ağlak bir pozisyonda değildim açıkçası. Rasyonel bir bakış açısıyla daha çok düşünmeye yönelik bir duygu içerisinde idim. Mutluluk, büyük bir mutluluk diyebilirim büyük bir şevk hissi.”* cümleleriyle açıklamaktadır. K19E ise gerekli rûhî hazırlık yapıldığı takdirde kişinin bu süreçte rûhî açıdan doyunluk, tatmin ve heyecan hissedeceğini ifade ederek i’tikâf sürecindeki verim ve hazzın psikolojik ve manevî bir ön hazırlıkla doğru orantılı olduğunu vurgulamaktadır:

“K19E: İ’tikâfta en önemli şey niyet etmek. İ’tikâfta hazırlık da var. Rûhî bir hazırlık. Psikolojik olarak zaten o zaman doyunluk yaşıyorsun. Ruhen insan tatmin oluyor. Yaptığın işten zevk alıyor. Çok güzel hislerdi. Heyecanlıydık.”

İ’tikâf esnasında cemaatle birlikte olmanın etkisini imleyen K10E, *“(…) Hep beraber olmak da “fi şuğulin fakihun” diyor ya hocam çoğul olarak ne kadar güzel bir meşguliyet içerisindeyler diye, orda da i’tikâfta cemaat halinde olduğumuzda, soğuk bir kaynak gibi rahatlatıyor, lezzet alıyorsunuz.”* cümleleriyle, kendini bu birliktelik sayesinde kuvvetli ve mutlu hissettiğini belirtmektedir. K10E’nin bu sözleri, deneyim esnasında tek başınalığı yeğleyen mu’tekiflerin yanı sıra toplu bir şekilde ortak bir gaye çerçevesinde bir araya gelmiş kişilerle birlikte olmanın, dinen de teşvik edilen güzel meşguliyetleri ve ibadetleri cemaatle yapmanın kişiye iyi gelen ve güzel hissettiren durumlardan olduğunu göstermektedir.

Kendisini yüklerinden arınmış, kul ile Rab arasındaki engellerden sıyrılmış gibi hissettiğini söyleyen K5E, bir sünneti yerine getirmek suretiyle üzerinden adeta yük kalktığını ifade etmektedir:

“K5E: (...) Kirlerinden kurtulmuş bir insanın girdiği mod neyse benim için de öyle bir durum oldu. Sanki üzerimden bir yük kalkmış, bir sünnet-i seniyyeyi yapmış olmanın sevinciyle beraber caminin içinde uçtum böyle (...).”

K14E ve K32K ise bu konudaki açıklamalarında farklı yönleriyle de olsa bir mukayeseye yer vermişlerdir. K14E *“İ’tikâf süreci içerisinde normale göre çok daha sakin, ruhen dingin bir yapıda hissettim kendimi öyle söyleyeyim. (...)”* şeklindeki açıklamasıyla kendi duygu durumunun i’tikâf öncesi ve sonrası mukayesesini yaparken; K32K hissettiği iyi oluşun sürecin kısıtlayıcı olmasına rağmen gerçekleştiğine vurgu yapmaktadır:

“K32K: (...) Şartlar normal süreçten daha kısıtlayıcı olmasına rağmen, mutluydum daha az yemek yiyorsunuz, daha az uyuyorsunuz , daha çok kafa olarak kendinizi veriyorsun , konsantre oluyorsunuz. Bunlara rağmen çok huzurlu, çok iyi hissediyordum kendimi. (...)”

İnsanların i'tikâf deneyimi esnasındaki psikolojik iyi oluşa ilişkin duygularına alanyazındaki diğer çalışmalar mihverinden bakıldığında; yaşamdan zevk alma, mutluluk, psikolojik ve öznel iyi olma, hayattan memnun olma ve ruh sağlığı ile din arasındaki bağlantıyı tetkik eden çalışmaların büyük çoğunluğunda olumlu ve anlamlı bir ilişkinin varlığı görülmektedir.⁵⁵ Ayrıca dindarlık ile yaşam doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarda da dinî inancın yaşam memnuniyetini ve mutluluğu olumlu manada etkilediği tespit edilmiştir.⁵⁶ Ümit ve iyimserlik ile yaşam doyumu arasında yapılan araştırmalara bakıldığında; büyük çoğunluğunda dindarlığın bu durumlarla olumlu ilişkisi tespit edilmiştir.⁵⁷ Özellikle dindar kişilerin ümitsizliğe daha az kapıldıkları, bir yaratıcıya ve dine inanmanın hep umut taşıyan bir tarafı olduğu görülmektedir.⁵⁸ Manevî iyi oluş ile umudun yaşam doyumu üzerinde etkilerine dair yapılan bir çalışmada anlamlı ilişkiler olduğundan ve psikolojik uyum için öneminden bahsedilirken,⁵⁹ yaşam memnuniyeti, öz şefkat ve farkındalığın; manevî iyi oluşa kapsamlı etkilerinin olduğu,⁶⁰ aynı şekilde dinî bir yönelim olan tövbe de, kişinin suçluluk hislerinden uzaklaşmasına, iç huzura ve mutluluğa erişmesine imkân sunan dinî davranış olarak kabul edilmektedir.⁶¹ Özellikle yalnızlıkla başa çıkma sürecinde, dinî başa çıkma yöntemlerini başarıyla kullanabilen kişilerin yaşam memnuniyetini hissederek mutlu olabileceği düşünülmektedir.⁶² Dolayısıyla bahsi geçen çalışmaların i'tikâf deneyimi esnasında katılımcıların ibadetlerini gerçekleştirirken yaşadıkları ve hissettikleri durumların psikolojik iyi oluşlarına katkıda bulabileceklerine dair kabulü destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

⁵⁵ Özer, *Türkiye'de Ruh Sağlığı ve Din İlişkisine Dair Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi*, s. 70.

⁵⁶ Apaydın, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, ss. 59-77.

⁵⁷ Apaydın, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, ss. 59-77.

⁵⁸ Nurten Kimter, “Dini İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, Ed. Hayati Hökelekli, *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*, DEM Yay., İstanbul, 2006, ss. 217-249.

⁵⁹ E. Jafari, M. Najafi, F. Sohrabi, G.R. Dehshiri, E. Soleymania, R. Heshmati, “Life Satisfaction, Spirituality Well-Being and Hope in Cancer Patients”, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 2010, pp. 1362-1366. p. 1362.

⁶⁰ M. D. Mathad, S. K., Rajesh, B. Pradhan, “Spiritual Well-Being and Its Relationship with Mindfulness, Self-Compassion and Satisfaction With Life in Baccalaureate Nursing Students: A Correlation Study”, *Journal of Religion and Health*, (58), 2019, p. 554.

⁶¹ Yahya Turan, “Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti ve Sosyal Medya Kullanımı”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22/1,2018, ss. 395-434 .

⁶² Turan, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, ss. 395-434 .

3.2.1.1.3. Anlam Arayışına İlişkin Duygular

Daimî olarak bir mana arayışı çabasında olan insan, bunu deneyimlediği bazı ritüeller, pratikler ve ibadetlerle de desteklemektedir. İ'tikâf deneyiminin ana gerekçelerinden olan anlam arayışı, bu ibadeti gerçekleştirenlerin bazı hissiyatlarını daha bariz bir şekilde ortaya çıkarmaktadır. Kişiler bu deneyim esnasında, ilahi olanın idrakine varabildiklerini, iç yolculuk yaşayabildiklerini, aradıklarını bulabildiklerini, sorunlar üzerine yoğunlaşabildiklerini, tefekkür edebildiklerini, kendilerini yenileyebildiklerini, kimi zaman da öze dönebildiklerini, ona yaklaşabildiklerini dile getirmektedir.

Deneyimi gerçekleştirirken öze dönüş ve tamamlanma arzusunun oluştuğunu, bu süreçte vicdanının sesini daha net duyduğunu belirten K7K, *“Yani o ilk başta da bahsettiğim aslında o gürültülerin sessizliğe dönüştüğünü vicdanımızın sesini daha önceden duyduğunu hissettik. Yani iç dünyamızda neler olup bittiğini daha net görebildik. Belki ruhumuz ihmal ettiğimiz yani rûhî anlamda ihmal ettiğimiz taraflarımızı tamamlamaya çalıştık.”* diyerek, böylece rûhî manada eksiklik yaşadığı duygu ve durumları telafî etme çabasına girdiğini de ifade etmektedir. K13E de, bu süreçte olumsuzluktan uzak yoğun duygular yaşadığını ve kendisiyle yüzleştiğini, bu yüzleşmeyle maddî dünyadan sıyrılıp başka bir dünyaya daldığını ve bu hakikatle temas ettikçe insanın kendisine yoğunlaştığını vurgulamaktadır:

“K13E: Zaten negatif duygular olamıyor. Çok yoğun duygular oluyor, şöyle çok yoğun duygular oluyor benim için öyle oldu, yani insanın kendiliğiyle birebir yüzleşmesi gibi bir durum var (...) hakikatle daha çok yüzleştikçe insan kendiyi yoğunlaşıyor ve yani aslında bir dünyadan çıkıyorsunuz (...)”

“O süreç hayata daha dinç başlamama sebep oluyor.” diyen K7K, bunu yeni bir başlangıç, yeni bir sayfa açmak olarak nitelendirirken şunları söylemektedir: *“Yani yeniden bir başlangıç gibi aslında. Yani aslında başlangıçlar genel olarak da insana iyi geliyor bence, yeni bir sayfa açmak. (...) O yüzden i'tikâf bizim için bir başlangıç aslında yani yeniden bir başlangıç.”* Bu açıklamalardan modern hayatta insanın giderek bir sürü içerisinde kaybolup gittiği düşünülürken⁶³ i'tikâf deneyimini gerçekleştiren kişilerin bu süreçte adeta yeni doğmuşçasına bir kavrayışla, enerjiyle dolup taşıkları görülmektedir.

K27E de dünyanın insanı boğduğunu ancak deneyim esnasında bu boğulma hissinin geçtiğini ve hafiflediğini şu cümlelerle izah etmektedir:

“K27E: (...) Ama i'tikâfa girdikten sonra ne kadar insan böyle hafifliyor dünyevî böyle dünyalık nasıl tarif edeyim böyle dünyada insana bunaltı gelen dertler sıkıntılar insanın geçim sıkıntısı bir anda orada hafifliyorsun. (...)”

⁶³ Friedrich Nietzsche, **Güç İstenci**, Çev. Sedat Umran, Birey Yay., İstanbul, 2002, s. 297-298.

Benzer şekilde K18E, “(...) *i’tikâfta böyle sakin efendim dünyaya ait herhangi bir endişe telaş olmadan efendim kendi halini düşünüp tefekkür edebileceğin sakin bir ortam. Bu açıdan hayattan tahmin edilemeyecek kadar farklı bir ortam sunuyor insana.*” cümleleriyle dünyevî telaşları bırakmanın verdiği sakinlikten bahsederken; K40K dünyanın etkisinden kurtularak Yaratıcıya teslimiyetin, iç huzur ve sükûnete sebep olduğunu ifade etmektedir:

“K40K: Sükûnet oluşuyor hocam yani kendini dünyanın etkisinden kurtarıyorsun tevekkül dediğimiz olayı artık tevekkül denilen olay 100 derece olması lazımsa dünyadayken bu misal 30 dereceyse orda en az 60 a çıkıyor mesela gönül huzuru oluyor, tevekkül oluyor sükûnet oluyor.”

Ben kimim, varlığım niçin, neler yaptım, geldiğim ve gideceğim yer neresi şeklindeki sorularla mücadele halindeki insanlar, bu sorulara yanıt bulmak için kendini sigaya çekmekte ve bunun üzerine tefekkür etmektedir. K2E örneğinde olduğu gibi katılımcıların bazıları bu ibadet sürecinde kendilerine yöneldiklerini, bunun da beraberinde bir iç hesaplaşmayı getirdiğini ifade etmişlerdir:

“K2E: (...) Kendine, içe yönelme, iç muhasebeye biraz daha etki ediyor. İ’tikâfın manevî yönleri insanı zirveye çıkarıyor.”

Benzer iç hesaplaşma sürecine dikkat çeken mu’tekiflerden K13E, bu sorgulamanın hakikatle yüzleşmekten kaynaklandığını “*Hepsi var. (...). Çünkü o yoğun duygu içerisinde bir hakikatle yüzleştiğimiz için yani kendi hayatınızı çok sorgulayıp (...)*” cümleleriyle belirtirken; K22E ise bunun adeta insanın kendisini avucuna koyup incelediği bir süreç olduğunu ifade ederek hem geride bıraktığı bir yılın muhasebesini yapmaya hem de amellerini sorgulaya yöneldiğini, etrafında olup bitenler hakkında daha farklı ve sorgulayıcı bir bakış açısı kazandığını aktarmaktadır:

“K22E: (...) His olarak da hani neredeyse sorgulamaya başlatıyor. Bu sorgu tabi ilkten bu bir sene içinde neler yaptığınızı ne kadar neye vakit ayırdığınızı işte bunlarla neden uğraştığınızı düşünerek geçiyor. (...) kendinizi elinizin avucunuza koyup bu adam nereye gidiyor ne yapıyor? Tarzında bir analiz yapma hissine daha çok içine girdiğinizi. Camdan dışarı bakıp bu insanlar nereye koşuyor? Bu insanlar ne yapıyor? Tarzında bir artık yoruma kadar götürebiliyor. (...)”

“(...) *Tefekkür yapma işte bireysel olunca daha çok bireysel zamanınız oluyor.*” diyen K29E, “*O bireysel zamanda da hem daha çok daha çok tefekkür daha çok düşünme onlar da hani çok insanın hayatını gözden geçirmesini sağlıyor. Benim için en azından öyle oldu. Bazı şeylerde çok ciddi kararlar aldım. (...)*” şeklindeki cümleleriyle, bireysel zamanın artmasının kendine yönelip tefekkür etmesini sağladığını ve böylece bazı alanlarda yeni kararlar almaya imkân sunduğunu ifade etmektedir. K25K ise bu hesaplaşmayı yaparken kendisini ölmüş de hesaba çekiliyormuş gibi varsayarak tüm yaşamı boyunca yapıp ettiklerini gözden geçirdiğini, bir tür ahiret provası yaşadığını söylemektedir:

“K25K: (...) Tefekkür ederek de ibadetleri geçirdim, ibadetlerin yanı sıra. İ’tikâf zorunluluğunu mezara benzettim. Dedim ki kendi kendime K25K sen şu anda her şey bitti, Azrail geldi, canımı aldı, seni götürdüler, kefenlediler, yıkadılar, namazını kıldılar ve seni mezara koyup gömüp gittiler. Baş başasın, neler yaptın, neler ettin kendimi bir hesaba çektim.”

Hayatın anlamı sadece dünyevî olandan ibaret değildir. Kişinin dışında ve onun üstünde, daha uhrevî ve kozmik bir düzen vardır. Uhrevî bir anlama sahip olan kişilerin dünyevî anlamla bir uyum içerisinde olacağı kabul edilmektedir. Kişinin sahip olduğu dünyevî anlam kozmik anlamı da gerçekleştirebileceği nitelikler barındırmaktadır.⁶⁴ Uhrevî anlama sahip bir kişi kendi hayatının da Yaratıcının bir planı dahilinde işlediğine inanır. K9E “(...) *Sizin hazırladığınız veya size hazırlanan bir program var. O döngünün içindesiniz. İ’tikâfta hissettiğim, hiçbir şey yok yapacağım dünya adına. (...)*” cümlesi ile i’tikâf sürecinde dünya hayatına dair şeylerden uzaklaştığını ve her şeyin ilahi bir plan dahilinde gerçekleştiğine dair farkındalığının arttığını belirtmektedir. Benzer şekilde “(...) *sürekli dünyaya meyletmek insanı boğuyor orada rahatlıyorsun*” diyen K27E’nin dünyanın geçiciliğini fark ettiği anlaşılmaktadır. Sözlerinin devamındaki “*Orada daha rahat oluyorsun, biraz daha böyle uhrevî şeyler ön plana çıkıyor dünyanın geçiciliği insanın gözünün önüne geliyor, daha çok böyle güzel bir hal oluyor yani, uhrevî bir adam oluyorsun bir nevi.*” ifadelerinde de görüldüğü gibi, katılımcılar ibadet süresince kendilerini dünyadan ve dünyevî şeylerden uzaklaşmış hissederek uhrevî bir kavrayışa eriştiklerini ifade etmektedirler.

Bunların dışında; K28E, “(...) *Çünkü vücut zihin o dinginliğe muhtaçtır. Benim açımdan baktığımız zaman o gündelik koşuşturmalarının içerisinde o dinginliği o rehabilitasyonu sağlayan şey de i’tikâf oluyor.*” şeklindeki açıklamasıyla i’tikâfı fiziksel ve zihinsel dinginlik sağlayan bir tür rehabilitasyon süreci olarak nitelendirirken; K37K, bu süreci bir keşif olarak tanımlamakta ve kendine bir yol, yön bulmanın verdiği mutluluk hissini imlemektedir:

“K37K: (...) Keşif aslında, tanıma. Tanımanın verdiği huzur demeyeyim de yani kendine bir yön bulmanın kendini fark etmenin verdiği bir mutluluk diyebilirim.”

İnsan, varoluşunun anlamını ve kendisinin bu dünya yaşamında, âlemde ya da sonsuz hayat içindeki yerini belirlemek ve anlamlandırmak arzusundadır.⁶⁵ Anlam arayışı, bir amaca sahip olunduğunun dolayısıyla da sağlıklı olunduğunun bir emaresi olarak kabul edilmektedir.⁶⁶ Kişinin kendine özgü amaçsallığını gerçekleştirebilmesi için bu uğurda serdettiği eylemler ve

⁶⁴ Yalom, **Varoluşçu Psikoterapi**, s. 567.

⁶⁵ Erol Göka, **Hayatın Anlamı Var mı?**, Timaş Yay., İstanbul, 2014, s. 79.

⁶⁶ Carol D. Ryff, “Happiness is Everything or is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well Being”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 57(6), 1989, pp. 1069-1081.

pratikler onun hayatının anlamlı olmasına imkân sunar.⁶⁷ Bunu da bazı dinî uygulamaları yerine getirerek ve o süreçte tefekkür ederek gerçekleştirmeye çalışan kişiler mevcuttur. İ'tikâf deneyimini gerçekleştiren katılımcıların da anlam arayışı sürecindeki hissiyatları böyle bir arayışı yaşadıklarını gösterir niteliktedir.

İnsanlar Allah'a inancın ve inanç sistemlerinin hayatın anlamını kavramaya ve psikolojik iyi oluşa katkı sunduklarını düşünebilmektedir.⁶⁸ Yaşamın anlamı ve iyi olmanın müsebbibi olarak Allah inancı ve algısı üzerine gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında özellikle seven Allah imajı ile anlam duygusu arasında çok sağlam ve tutarlı bir ilişkinin olduğu,⁶⁹ Allah ile derûnî bir temasta bulunan, güçsüzlük, çaresizlik ve acizyetler karşısında O'na sığınan, dayanan, O'nu anımsayan kişilerin başa çıkma düzeylerinin ve ruh sağlığının daha iyi düzeyde olduğu görülmektedir.⁷⁰ Benzer şekilde özel bir dindarlık yaşantısını deneyimleyen kişilerin yaşam anlamlarında anlamlı bir artış, umutsuzluklarında ise azalmalar olduğu tespit edilmiştir.⁷¹ Ayrıca kişisel değerlerin hayatın amacı ve dindarlık ile ilişkisini ele alan bir çalışmada, bu değişkenlerin birbirleriyle anlamlı bir bağı olduğu belirlenmiştir. Bahusus içsel bir dinî yönelime sahip kişilerin, kişisel değerleri ile hayatı anlamlandırmaları arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.⁷² Yaşamda anlam ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar tetkik edildiğinde; yaşam doyumu, pozitif duygu-durum, psikolojik iyi oluş ve genel iyi oluş gibi durumlar, yaşamın anlamıyla olumlu bir biçimde ilişkilendirilmiştir.⁷³ Dünya'da yapılan geniş ölçekli araştırmalarda da dindarlık ve esenlik arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenirken,⁷⁴ hayatın amacı ve anlamı konusunda yapılan çalışmalarda dindarlık düzeyi yüksek olan kişilerin hem bedensel hem de ruhsal olarak daha sıhhatli oldukları tespit edilmiştir.⁷⁵ Bahsi geçen çalışmalar mihverinde i'tikâf deneyimi esnasında katılımcıların

⁶⁷ Saffet Kartopu, **Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama**, Çukurova Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana, 2006, s. 9.

⁶⁸ E. K. Merwe, C. Eeden, H.J.M. Deventer, "A Psychological Perspective on God-Belief as a Source of Well-Being And Meaning", <http://www.hts.org.za>, 66(1), 2010, pp. 1-10.

⁶⁹ S. Stroope, S. Draper, A.L. Whitehead, "Images of A Loving God and Sense of Meaning In Life", **Soc. Indic Res**, 111, 2012, pp. 25-44.

⁷⁰ Asım Yapıcı, **Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık**, Karahan Kitabevi, Adana, 2007,

⁷¹ S. Yılmaz, "Umre İbadetinin Hayatın Anlamı ve Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma" **Cumhuriyet İlahiyat Dergisi**, 22(1), 2018, ss. 543-570.

⁷² İskender, Akgül, Tura, **Değerler Eğitimi Dergisi**, ss. 135-158.

⁷³ Nur Demirbaş, **Yaşamda Anlam ve Yılmazlık**, Hacettepe Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2010.

⁷⁴ C.L. Park, "Din ve Anlam", Ed. R.F. Paloutzian, C.L. Park, **Din ve Maneviyat Psikolojisi: Temel Yaklaşımlar ve İlgili Alanları**, Phoenix Yay., Ankara, 2013, s. 45.

⁷⁵ A. Utz, "Ruh Sağlığı, Ruhsal Bozukluklar ve Başa Çıkmanın Kavramsallaştırılması", Ed. S. Ahmed, M.M. Amer, **Müslümanlar İçin Psikolojik Danışma; Kültüre ve Dine Duyarlı Ruh Sağlığı Müdahaleleri**, Nobel Akademik Yay., Ankara, 2015, s. 15.

ibadetlerini gerçekleştirirken anlam arayışına dair duygularının alanyazınınca da desteklendiği görülmektedir.

3.2.1.2.4. Psiko-Sosyal Uyuma İlişkin Duygular

Kişisel düzeyde duygusal yoğunluk yaşama ihtimalinin fazla olması, dindar bir grup içerisinde bu yoğunluğun dışarıya vurumunu mümkün kılabilir. İbadetler dinî duyguların yaşam içerisindeki bir yansıması olarak kabul edilmektedir. İnsanlar bazı hissiyatları ve düşünceleri, bir topluluk içinde hem görünür hem de daha fazla bir biçimde deneyimleyebilir. İçinde bulunulan toplumun, kültürün ve zaman diliminin de dinî hissiyatların dışa yansıması üzerindeki etkilerini yadsımak olası değildir. Kişisel uyum kadar sosyal uyum için de ehemmiyet arz eden duygular, toplumsal işlevselliğe ve iletişimi kolaylaştırarak da kişiler arasında etkileşime katkı sunar. Kişinin birlikte eylemsellik serdettiği gruba ve grubun temsil ettiği kimliğe olan bağlılığını güçlendirerek ortak amaçları gerçekleştirmek için birbirlerine destek olmalarını sağlar.⁷⁶ Merhamet ve adalet gibi duygular da kişinin sosyal bir yapı içerisinde belli bir olgunluğa erişebilmesini ve çevresiyle olan ilişkilerinin uyumlu bir şekilde yürüebilmesini sağlayan ahlaki duygulardır. Bu duyguların temelinde de saygı duygusu yer almaktadır.⁷⁷ Deneyim esnasında her insanın saygıya değer olduğu hissiyatıyla merhamet ve adalet duygularının oluştuğu, bu durumun da psiko-sosyal uyumu etkileyen bir işlevsellik barındırdığı görülmektedir.

Katılımcıların bazıları i'tikâf süresince adeta kalbinin yumuşadığını, insanlara karşı daha merhametli olduğunu söylerken, bazıları da cemaat sebebiyle yeteri kadar yalnız kalamadığını, ibadetlerindeki verimin düşmesine sebep olan bu durum karşısında sinirlendiklerini ifade etmektedir.

İ'tikâf esnasında kalbinin yumuşadığını, diğer insanlarla ilişkilerinde daha uysal, daha merhametli olduğunu hisseden katılımcılardan K40K, “(...) insanların güzelliğini görüyorsun açıkçası (...)” derken; K36K'nın ise kalbinin yumuşadığını ve bu hâlin kendisini insanlara karşı daha hassas, merhametli ve nahif birine dönüştürdüğünü vurguladığı ifadeleri şöyledir:

“K36K: (...) kalbimin daha bir yumuşadığını hissediyorum daha hassas bir hale geliyorsunuz nasıl söyleyeyim çok kırılgan değil de dışarıdaki kişilere karşı daha nahif bir hale geliyorsunuz doğru kelimeleri seçerek anlatmaya çalışıyorum bilemiyorum. (...) kişilere karşı daha merhametli evet en doğrusu bu, daha merhametli olmaya doğru gidiyor insan”

⁷⁶ Çitemel ve Uysal, **Güncel Psikolojik Kavramlar 1 Pozitif Psikoloji**, s. 225, 226.

⁷⁷ Nurettin Topçu, **Ahlak**, Dergâh Yay., İstanbul, 2018, s. 40.

Evinde girdiği i'tikâflarda hissettiği olumlu duyguları bir kez de camide yaşamayı arzularak cemaatle birlikte i'tikâfa girdiğini “*açıkçası i'tikâf sürecinde ben kendim evde geçirdiğimde yani i'tikâfa benzer o süreçleri geçirdiğimde çok iyi hissediyordum ve bu bana çok faydalı olduğu için çok iyi geldiği için bunu camide gerçek bir i'tikâf olarak yapmak istemiştım*“ cümleleriyle açıklayan K23K, bu süreçte daha olumlu duygular hissedeceği yönünde bir beklentisi olduğunu, ancak cami cemaatinin müdahaleleri yüzünden ibadetine gerektiği gibi yoğunlaşamadığını belirterek, bu durumun kendisini sinirlendirdiğini ifade etmektedir. “*(...) çok daha yüksek güzel duygular hissedeceğimi umuyordum. Ama beklediğim kadar kendimde kalamadım maalesef ya da ibadetle meşgul olamadım çünkü sürekli bazı tacizlere uğradım yani maalesef. Hem erkek cemaat tarafından hem kadın cemaat tarafından bu da benim ibadetle meşgul olmamı kendimle baş başa kalmamı çok etkiledi yani engelledi. O yüzden de beklediğim verimi çok alabildiğimi sanmıyorum. Daha çok sinirlenerek geçirdim gibi bir şey oldu.*” diyen K23K'nın, içinde bulunduğu sosyal ortamdan kaynaklı, sürece yeterince adapte olamadığı için hem umduğu kadar güzel duygular hissedemediği hem de ibadetinden verim alamadığı için hayal kırıklığına uğradığı görülmektedir.

Alan yazınında yapılan çalışmalar duyguları ifade etmenin psikolojik anlamda olumlu ve koruyucu etkilerinden söz ederken, duyguları bastırma veya gizlemenin zararlı olduğunu ortaya koymaktadır. İnsanlar arası ilişkilerde sevgi, duyarlık ve ilgi gibi duyguları paylaşmanın, toplumsal ilişkilerde yakınlık ve güven hissiyatının gelişmesine olumlu etkiler sunduğu görülmektedir.⁷⁸ Hissiyatları muhatabına iletmenin kişilerin duygusal durumuna dair farkındalıkları arttırdığı ve kişilerin kendi aralarındaki ilişkiye dair doyuma katkı sunduğu belirlenirken,⁷⁹ özellikle olumlu duyguları paylaşmanın çevresindekilerce daha fazla kabul gördüğü ve sevildiği tespit edilmiştir.⁸⁰ Duyguları bastırmanın ya da olumsuz duyguları ifade etmenin sosyal destek açısından anlamlı bir karşılık bulamadığı görülürken,⁸¹ olumsuz duyguların giderilmesi hususunda affediciliğin önemli bir etkisi olduğuna dair yapılan çalışmada; affetmeyi başarabilen ya da tahayyül eden kişilerin genel olarak öfke ve üzüntü

⁷⁸ Robert L. Geist, David G. Gilbert, “Correlates of Expressed and Felt Emotion During Marital Conflict: Satisfaction, Personality, Process, and Outcome”, **Personality and Individual Differences**, 21(1), 1996, pp. 49-60.

⁷⁹ John Mordechai Gottman, Lynn Fainsilber Katz, Carole Hooven, **Meta-emotion: How Families Communicate Emotionally**, Routledge, New York, 1997.

⁸⁰ James J. Gross, Oliver P. John, “Revealing Feelings: Facets of Emotional Expressivity in Self-Reports, Peer Ratings, and Behavior”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 72(2), 1997, pp. 435-448. p. 448.

⁸¹ Emily A. Butler, Boris Egloff, Frank H. Wilhelm, Nancy C. Smith, Elizabeth A. Erickson, James J. Gross, “The Social Consequences of Expressive Suppression”, **Emotion**, 3(1), 2003, pp. 48-67.; James J. Gross, Oliver P. John, “Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 85, 2003, pp. 348-362.

duygularında anlamlı bir azalmanın olduğu tespit edilmiştir. Yine benzer bir çalışmada affedilme beklentisi içerisinde olan kişilerin, muhataplarınca bunun olumlu şekilde kabul gördüğü ya da hayal ettiklerinde üzüntü, suçluluk gibi duygularının azaldığı, umut , şükür gibi duygularının arttığı görülmektedir.⁸² Tetkik edilen çalışmaların i'tikâf deneyimi esnasında katılımcıların ibadetlerini gerçekleştirirken yaşadıkları psiko-sosyal durumlara ilişkin duygularını müspet bir şekilde algıladıkları ve tatbik ettiklerine dair düşünceleri desteklediği görülmektedir.

3.2.2. İ'tikâfın Zorlukları

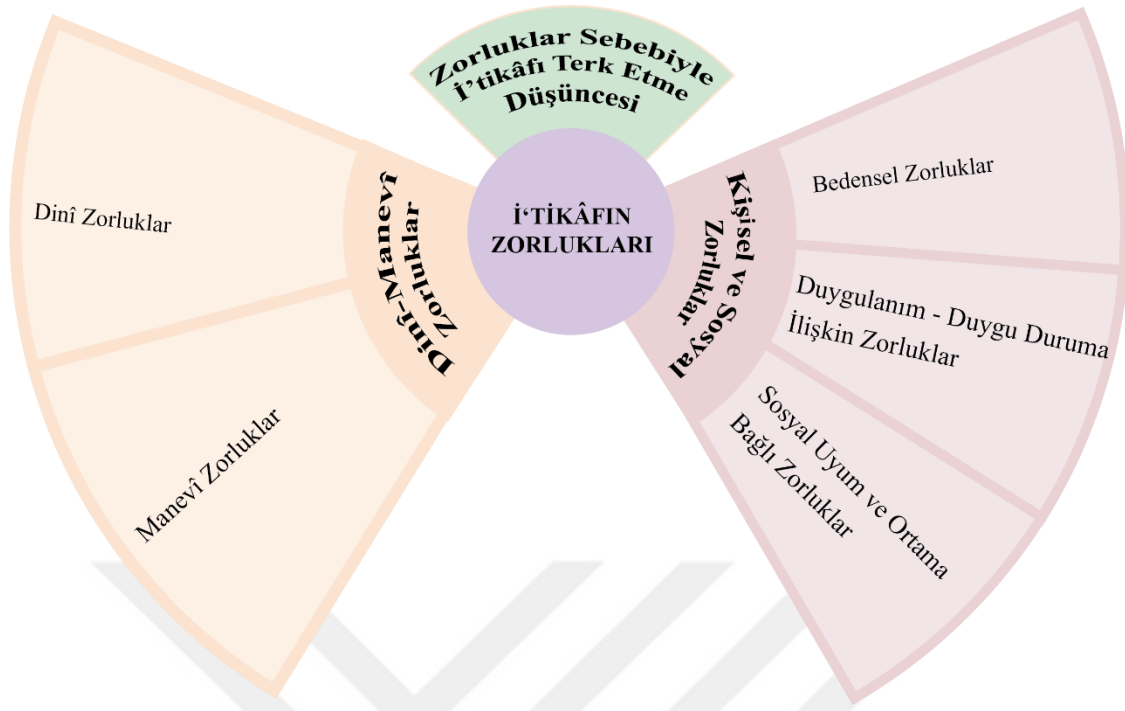
İnsan, yaşamın doğal seyrine kapılarak arzu ettiği hayatı yaşamak için gayret gösterir. Bu süreçte de birçok sıkıntı ve zorlukla karşılaşır. Kişiler karşılaştıkları sıkıntıları kendi algılayış biçimlerine göre kavrayıp anlam üretmeye çalışırlar, bu nedenle de kişilerin sıkıntılara dair yaşadığı etki ve tepkiler farklılık arz eder. Benzer sıkıntılar yaşasa da her kişinin bu durumlara gösterdiği tepkinin birbirinden farklılık arz etmesi normal olarak kabul edilir.

İ'tikâf insanların kendilerine yeni zorluklar edinmek gayesiyle gerçekleştirdiği bir ibadet değildir. Ancak i'tikâf deneyimi esnasında insanların bazı sıkıntı ve zorluklarla karşılaşabildikleri görülmektedir. Katılımcılar her ne kadar karşılaştıkları bu zorlukları bazen eksiklik nadiren de şikâyet olarak dile getirir de; bu zorlukların sebebiyet vereceği menfi durumlardan kurtulabilmek maksadıyla bazı duygusal, davranışsal ya da zihinsel faaliyetlerde bulunur. Karşılaştıkları bu müşkülliği gidermek gayesiyle yaşadıklarını hayra ya da şerre yorarak zihinsel, Allah'a güvenerek ve sığınarak duygusal, dualar ederek, zikirler yaparak, daha fazla ibadet ederek davranışsal başa çıkma süreçleri geliştirebilmektedirler.⁸³

Katılımcıların i'tikâf ibadetini gerçekleştirirken karşılaştıkları zorlukları ele alan bu kategorideki veriler, katılımcıların i'tikâf esnasında ne tür zorluklar yaşadığını anlamak için sorulan sorular çerçevesinde elde edilmiştir. Bu bağlamda “Dinî-Manevî Zorluklar”, “Kişisel ve Sosyal Zorluklar”, ve “Zorluklar Sebebiyle İ'tikâfı Terk Etme Düşüncesi” olmak üzere üç tema oluşturulmuştur. İ'tikâfın zorlukları kategorisi, temalar, alt temalar ve kodlarıyla Şekil 5'de gösterilmiştir.

⁸² Charlotte vanOyen-Witvliet, Thomas E. Ludwig, David J. Bauer “Please Forgive Me: Transgressors' Emotions and Physiology During Imagery of Seeking Forgiveness and Victim Responses” **Journal of Psychology and Christianity**, 21(3), 2002, pp. 219-233.; Charlotte vanOyen-Witvliet, Thomas Ludwig, Kelly L. Vander Laan, “Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health”, **Psychological Science**, 12(2), 2001, pp. 117-123., p. 243.

⁸³ Ali Ayten, **Tanrı'ya Sığınmak-Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma**, İz Yay., İstanbul, 2012, s. 42.



Şekil 5 İ'tikâfın Zorlukları

3.2.2.1. Dinî-Manevî Zorluklar

İslam dini veçhesinden bakıldığında dindarlığın kökeninde Allah'a inanmanın ve O'nu tanımanın yer aldığı görülmektedir. Dindar insan, tüm eylemlerinin merkezinde dinî ve manevî unsurların yer aldığı kişidir. İslam dini açısından dindarlık, iman ve amel üzerine inşa edilen dinî tutum, deneyim ve davranış şekillerini ifade eder. Bu, inanılan dinin emir ve yasaklarına uygun bir şekilde yaşamayı içerir ve dindarca bir yaşam sürmeyi amaçlar.⁸⁴ Maneviyat ise, Allah'a kişisel bağlılıkla biçimlenen birlik ve anlam duygularıyla ilişkilidir.⁸⁵ Bu tanımlardan hareketle dindarlık, bir kişinin belirli bir dinî geleneğe mensup olmasıyla ilişkilendirilen gözlemlenebilir davranışlarını ifade ederken; maneviyat ise gözlemlenemeyen, kişinin iç dünyasında yer alan deneyimlerini kapsar.

Katılımcılar bir dindarlık göstergesi olarak deneyimledikleri i'tikâf esnasında birtakım sıkıntılarla karşılaşmaktadır. Bu zorluklar onların kimi zaman dinî bağlılık ve katılımlarını kimi zamansa manevî hissiyatlarını etkilemektedir. Ancak yaşanan bu dinî-manevî sıkıntıların

⁸⁴ Ejder Okumuş, "Dindarlığın Ölçüsü", *Diyanet Aylık Dergi: Dinin Hayatla İlişkisi: Dindarlık*, S. 265, 2013, s. 35.

⁸⁵ Emmons'dan akt. Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 22.

katılımcıların dindarlıklarını olumsuz yönde etkilemediği; bilakis onları kendi durumlarına dair bir sorgulama içerisine davet ettiği görülmektedir.

İ'tikâfın zorlukları kategorisinin ilk teması “Dinî-manevî zorluklar” dır. Bu temanın “Dinî zorluklar” ve “Manevî zorluklar “ olmak üzere iki alt teması vardır.

3.2.2.1.1. Dinî Zorluklar

İnsanlar dinî bir yaşantıyı deneyimlerken, dinî bağlılıklarını, tutumlarını, duygularını menfî olarak etkileme olasılığına sahip zorluklarla karşılaşabilmektedir. Katılımcıların bir kısmı haramdan uzak durmak konusunda düşüncelerine dur demekte zorlandığını söylerken, bir kısmı da Peygamber ile mukayese ederek i'tikâf ibadetini gereği gibi yapamadığı düşüncesine kapılmıştır. Katılımcılar arasında normalde olduğundan daha çok ve sık yapılan namaz, zikir vs. ibadetler sebebiyle zorlandığını söyleyenler de tespit edilmiştir.

Katılımcılar gerek camide olmaları hasebiyle gerekse belirli süre bir ibadet süreci içinde oldukları için günahlar konusunda daha titiz davranmaları gerektiğinin farkında olduklarını ancak bu konuda zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Bu hususta K1E, *“Bütün yıl bir nefisle mücadele edip, haramlardan uzak durma diye bir şeyin var, ama burada daha bir dikkat etmek zorundasın. Çünkü camidesin ve ibadet halindesin. Buna daha da dikkat etmek demek şu demek; düşüncelerine de dur demen lazım. (...)”* şeklinde açıklamada bulunurken; K20E yerleşik alışkanlıklara dur demenin ayrıca çaba gerektirdiğini, i'tikâf sürecinde normal şartlarda çok rahat kapılıp düşülebilecek günah ve haramlardan alıkonulduğunu şu cümlelerle izah etmektedir:

“K20E: (...) Alışkanlıklar insanda yerleşiyor, alışkanlığın olduğu şeyleri yapmak kolaydır ama alışık olmadığı ve açıkçası nefsin de zorladığı şeytanın da zorladığı işlerde insanın kendini de zorlayarak bazı şeyleri yapması insanı yoruyor, yoran bir şey manevî olarak ve gerçekten büyük bir efor sarf etmesi gerekiyor, gayret göstermesi gerekiyor. Şimdi orada bütün günahlardan alıkoyuluyorsunuz. İşte insanın gün içerisinde yapmış olduğu farklı farklı, çeşitli çeşitli günahlar işte gıybet olabilir, farklı şeyler olabilir, bunlardan uzak duruyorsunuz. (...)”

Kendi i'tikâf sürecini Hz. Peygamber örneği ile kıyaslayan K13E, *“İ'tikâf sürecinde Peygamber Efendimizin (s.a.v) biraz daha nasıl yaptığını öğrenip yaptığı ile alakalı. O kadar yapamadığının farkına vardım. Onun Peygamber olduğu için de öyle. Yani o kadar böyle işte odalara girip bekleme, o sabırları gösterme, o kadar zikir halinde olamadığımı gördüm. Zorlandığım kısımlar o nefsimin seviyesinin farkına varıyorsunuz. (...)”* şeklindeki açıklamasıyla kendi ibadetinin yetersiz olduğu kanaatine vardığını, zorlandığı hususları gözden geçirmek suretiyle nefsinin sınırlarını öğrendiğini ifade etmektedir.

İbadetin yaşam rutininin bir parçası olduğu, verdiği cevaptan da anlaşılan K20E, bu süreçteki ibadetlerin yoğunluğunun kendisini zorladığını belirtmiş; bazı ibadetleri alışkanlık haline getirmenin güçlüğüne de dikkat çekmiştir:

“K20E: (...) manevî olarak yani bizim normal zamanda alışık olmadığımız kadar zikir sayısını arttırmak, alışık olmadığımız kadar teheccüt namazlarını biz on gün orda olmadığı sürece on gün arka arkaya kılmam benim kendi açımdan zor ama orda on gün eksiksiz teheccüt namazları, şükür namazları, işrak namazları, duha namazları kılınması bunlar açıkçası gerçekten insanı manevî olarak biraz zorluyor.”

K24E ise “*şimdi zorluk derken biz 28 Şubat’ta oldu bizi kabul etmediler yani 28 Şubat’ı bilmiyorum ne kadar yaşadınız camilerden kesinlikle yasaklandı yani. Dediler giremezsiniz Dediler oraya gidiyoruz yok buraya gidiyoruz yok hiçbir cami hiçbir hoca cesaret edip de tamam kardeşim diyemedi (...)*” şeklindeki açıklamasıyla diğer mu‘tekiflerden farklı olarak ülkede yaşanan bazı siyasi durumlardan kaynaklanan bir zorluğa dikkat çekerek, söz konusu süreçte belli bir müddet i‘tikâf deneyimini gizli bir şekilde gerçekleştirmek zorunda kaldığını ifade etmektedir.

3.2.2.1.2. Maneviyata İlişkin Zorluklar

İ‘tikâf esnasında karanlık, tek başına olmak, akla gelen cin vs. gibi sebeplerle korku yaşayan katılımcılar olmuştur. Bazı katılımcılarsa i‘tikâfı adeta gönüllü olarak girilen bir hapisane olarak betimleyerek, özgürlüklerinin kısıtlanmasının yanı sıra dışarıya has alışkanlıklarını devam ettiremedikleri için zorlandıklarını söylemişlerdir. Katılımcılar arasında manevî olarak kendine çok yüklendiği için zorluk yaşayanlar olduğu gibi bir türlü hiçbir şeyi geride bırakamamanın manevî sıkıntısını hissedenler de görülmektedir.

K1E, “*Tabi en öndeki zorluk, nefis. Bir insanı zorla bir kabinin içine sok, kilitle bir odaya adam çıkamasın. Bu hissiyat, mahpushanede insanların yaşadığı şeydir.(Mahpushanenin) Amacı o, özgürlükleri kısıtlamak. Sen bunu gönüllü olarak kabul ediyorsun. Bu, mesela ilk 2 i‘tikâfta bana çok ağır gelmişti.*” şeklindeki cümleleriyle, gönüllü dahi olsa kapalı bir yerde kalmakla özgürlüğün kısıtlanması hissi arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. K1E ayrıca, tek başına kalmanın insanı korkuttuğunu şöyle dile getirmektedir:

“K1E: Mesela camide tek başıma kalıyorum, karanlık, sabaha kadar, kış dönemi, kimse yok; aklıma elli bin tane şey geliyor. Cinlerden gelebiliyor, karanlık, başka şeylerden gelebiliyor, korkabilirsin, insanlar da bazen ne yapıyor diye bakıyor bir yandan; yani orada, o ortama alışmak kolay değil. (...)”

İ‘tikâfın insanın sınırlarının zorlandığı bir ibadet olduğunu ifade eden katılımcılardan K13E, “*(...) İ‘tikâfta tutma durumları da hem terbiye oluyor hem de işte ne kadar kendimizin yani sabrınızın ne kadar olabildiğini de görüyorsunuz. Zorlayıcı yanları da var tabi i‘tikâfın. Kolay bir ibadet olduğunu düşünmedim açıkçası.*” sözleriyle sınırlarının farkına varabildiğini

ve kendini terbiye etme noktasında i'tikâf sürecinin zorlayıcı olsa da oldukça etkili bir süreç olduğunu belirtirken; K27E , “ *Son günlere doğru insan sıkılıyor (...) ve son günlerde de artık böyle nefis çatlayacakmış gibi oluyor, afedersin böyle nefse zor gelmeye başlıyor (...)*” diyerek i'tikâfin sonlarına doğru hissettiği sıkılma ve zorlanmayı dile getirmektedir.

İ'tikâf esnasında hayat rutinlerindeki alışkanlıklarla ilgili zorluk yaşadığını ifade eden katılımcılardan K20E; “*(...) insanın o alışık olduğu bazı telefon gibi ve bazı efendime söyleyeyim arkadaşlarıyla muhabbet etme, bir yerde oturma, çay içme işte akşam yemekten sonra tatlıyı yeme çerezini yeme gibi bu tarzda insanın alışkanlıklarını da bırakması diye düşünüyorum.*” cümleleriyle, alışlagelmiş davranışlarını frenlemek konusunda zorlandığının söylerken; K30E de benzer şekilde, “*(...) Ama onun dışında dışarda yapmadığımız şeyler ilgili oluyordu. (...) ilk iki üç gün zorlanıyorum yani iki üç gün insan sıkılıyor. (...) Çıksam mı arada bir girsem mi kapının önündeki şu kokorecçiye gitsem gelsem mi diye falan (...)*” gündelik alışkanlıklarını özlediği için zorlandığını belirtmektedir.

K34K ise, süreci daha iyi değerlendirmek için uyku gibi temel ihtiyaçlarından bile feragat etmeye çalıştığını, manevî açıdan çok yüklendiğini, yaşadığı zorluğun da bundan kaynaklı olduğunu ifade etmektedir:

“K34K: Maneviydi benim için maddi hiçbir zorluk yaşamadım . Manevî olarak kendime çok yüklandım kendime çok uyumamalıyım uyursam vaktimi kaçırmam ben bu anı değerlendirmeliyim kendime çok yüklandım kendime (...).”

3.2.2.2. Psiko-Sosyal Zorluklar

Bir zorluk ya da sıkıntının ortaya çıkması ve rahatsız edici boyutlara ulaşması şahsi niteliklere, çevreyle olan iletişime, sahip olunan imkânlarla bağlı ve bütünleşmiş olabileceği gibi bunlarla alakasız da olabilir. İnsanlar hayatlarının her döneminde bilişsel, bedensel, davranışsal, düşünsel birçok olumsuz uyarıcıyla muhatap olabilmektedir. Bir deneyim esnasında yaşanan olumsuz bazı kişisel, toplumsal ve çevresel durumlar, deneyimin olağan akışını bozarak gerçekleştirilen dinî pratiğin sürecini kontrol edebilme, yönlendirebilme, organize edebilme, layıkıyla yerine getirebilme, anlamlandırabilme kabiliyetini en düşük seviyeye çekebilir.

İ'tikâfın zorlukları kategorisinin ikinci teması “Psiko-sosyal zorluklar”dır. Bu temanın “Bedensel zorluklar”, “Duygulanım-duyguduruma ilişkin zorluklar”, ve “Sosyal uyum ve ortama bağlı zorluklar” olmak üzere üç alt teması vardır.

3.2.2.2.1. Bedensel Zorluklar

Katılımcıların i'tikâf esnasında yaşadıkları en belirgin bedensel zorluğun uyku düzeniyle ilgili olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, bazı katılımcılar az yemek zorunda olmaktan kaynaklanan sıkıntılarını ifade ederken, sigara alışkanlığı yüzünden zorlandığını söyleyenler de olmuştur.

K6E, i'tikâf esnasında uyku düzeniyle ilgili zorluk yaşadığını “*Bende uyku sorunu oluyordu kalkamama gibi zorluklarla karşılaşıyordum (...)*” cümleleriyle izah ederken K33K, daha fazla ibadet edebilmek için az uyuduğunu ancak az uyku ile uzun süreli ibadetleri gerçekleştirirken çok zorlandığını, kimi zaman bilincinin devre dışı kaldığını hissettiğini dile getirmiştir: “*Şöyle zorluklarla karşılaştım. Uyku problemi. Ben i'tikâftayken mümkün mertebe uyumamaya çalıştım günlük iki saatlik uykularla durmaya çalıştım. Çünkü gece namazları Medine’de çok uzun sürüyor. O gece namazlarını kılarken bazen sanki hafıza kaybı gibi oluyordu yanılsamalar sanki hissettim. Uykusuzluğun verdiği rahatsızlık buydu (...)*.” K22E ise uyku miktarının azlığından çok, uyku saatlerinin düzenindeki değişikliğin kendisini zorladığını belirtmektedir:

“K22E: Yani fiziksel olarak fizikselden kastım uyumak, yani oranın tabi saati farklıdır. Yemek süreci farklıdır. İlk girdiğimizde ilk bir iki üç gün uyku ve yemekle alakalı bir zorlanma yaşıyorsunuz. (...).”

Katılımcıların yaşadığı bir başka bedensel zorluğun da beslenmeyle ilgili olduğu görülmektedir. “*(...) Meyve çay yoktu. Gıdaya karşı bir zorluk hissettim.*” diyen K17E, yemek konusunda sıkıntı yaşadığını söylerken K26E, ibadetin bir parçası olarak gördüğü az yemeye bir iki gün içerisinde alıştığını şöyle ifade etmektedir: “*Zorluk olarak şöyle i'tikâfta çok fazla yemek yenmesi tavsiye edilmiyor. O anlamda bir iki günden sonra alışıyorsun ama öncesinde mesela şey oluyor nasıl desem biraz tabi zorluk oluyor açlık derecesinde ama ibadetle hemhal olduğundan ibadet seni doyurabiliyor. (...)*” K19E da açlığa bir süre sonra alışıldığını belirterek, üstelik bu tür zorlukların ibadetin mükâfatını arttırdığına inandığını imlemektedir:

“K19E: Zorluk denecekse tek aç kalmak vardı. Ramazanın son on günü zaten açlığa alışmış oluyor insan. Normal şartlarda camide olunca yemeğin her gün geliyor. Sıkıntı olsa bile ibadetin sevabını arttıracak şeylerdir.”

Katılımcılardan K28E ise “*Şöyle ben o dönemler sigara kullanıyordum üçünde sigara ile ilgili bir problem yaşamadım açıkçası bir tanesinde caminin pozisyonu da sigara içme alanına müsait bir yerde onda mesela sigara içme şeyinde bir sıkıntı olmadı, sigara içiyordum. O imkâna sahip olunca da yani camiye terk etmeden sigara içme imkânı olan bir camiydi. Normalde diğerlerinde aramadım o şey orada mesela arar hale geldim. Orada mesela sigara kullanıyordum. Ama onun haricinde herhangi bir şeyin eksikliğini de duymadım açıkçası.*”

şeklindeki açıklamasında, bulunduğu caminin konumu vs. sebebiyle sigara içme imkânı bulamadığını, i'tikâf sırasında yaşadığı tek sıkıntının bu olduğunu ifade etmiştir:

3.2.2.2. Duygulanım-Duyguduruma İlişkin Zorluklar

Bazen kişinin kendisinden bazen de çevresinden kaynaklanan sıkıntı ve zorluklar bilgisizlik, dikkatsizlik, ihmal gibi nedenlerle ortaya çıkabilmektedir. Böyle durumlar neticesinde yaşanan sıkıntı ve zorluklar, insanda günahkârlık, çaresizlik, yalnızlık ve umutsuzluk gibi olumsuz duygularının oluşmasına da neden olabilir.⁸⁶ Katılımcıların yaşadıkları bazı deneyimler süreç içerisinde onların psiko-sosyal uyumunu, dengesini sarsabilmekte ve gerçekleştirdiği deneyime dair anlam dünyasını bulanıklaştırabilmektedir.

Katılımcılardan K3E cinsel arzularına gem vurmakta zorlandığını belirterek; bu durumun böyle özel bir süreçte yaşanmasının kendisinde günahkârlık hissiyatı oluşturduğunu ifade etmektedir:

“K3E: Açıkçası, şehveti kontrol etmekte çok zorlandım. (...) Açıkçası, günahkâr psikolojisi yaşadığım durumlar oldu. Kendimi günahkâr hissettiğimde, özellikle bu güzel zamanlarda bu tip şeylerle meşgul olduğum için, bazı küçük günahlarla, bu kalbimi kırdı. Birazcık bu sebepten ötürü kendimi kötü hissettim.”

“İbadetin olduğu yerde vesvese de olabiliyor. İşte birtakım, özellikle temizlikle alakalı vesveseler olabiliyor” diyen K21E “(...) Onun dışında i'tikâf mahallinde yaşanan başka medrese türünden toplumla alakalı olarak bazı şeyleri takıntı haline getiren insanlarla çatışmaya girmeme noktasında nefis galip gelme temayülü gösteriyor. O anlamda bir mücadele vermek gerekiyor.” cümleleriyle, zihnini meşgul eden sorunlu düşüncelerden kendisini alıkoyamadığını, ortamın kirlilik düzeyinin kendisini endişelendirdiğini, zaman zaman da i'tikâf arkadaşlarıyla yaşadıkları bazı tartışmalar nedeniyle onları mağlup edebilme telaşesine kapıldığını ifade etmektedir.

Camide i'tikâfa girme isteği nedeniyle muhataplarının olumsuz tutumlar sergilediğini söyleyen K23K, süreç içerisinde cami cemaatinin menfî bakışlarından ötürü yalnızlık ve ötelenmişlik hissi yaşadığını belirtmektedir:

“K23K: Yani çok sıkıntı o önyargıyla ilgili sıkıntıyı başlangıçta yaşadım daha sonrasında ise cemaatle çok sıkıntı yaşadım. O yüzden o üç gün benim için inanılmaz uzun geldi bana ve gerçekten çok üzülerek bitirdim ben o i'tikâf sürecini.”

⁸⁶ Csikszentmihalyi, **Akış-Mutluluk Bilimi**, s. 237-238.

3.2.2.2.3. Sosyal Uyum ve Ortama Bağlı Zorluklar

Bazı katılımcılar i'tikâf sırasında yaşadığı sıkıntıların, birlikte i'tikâfa kaldıkları kişilerden kaynaklandığını ifade etmişlerdir. İnsanların müdahaleleri, merakları, sesleri vs. sebebiyle maneviyattan koptuğunu söyleyen katılımcılar olmuştur. Bazı katılımcılar ise ailelerinden ayrı kaldığı için, bazıları da alışageldikleri hayat tarzından uzak kaldıkları için zorlandıklarını söylemiştir.

K1E, “(...) mesela aileden ayrılıyorsun, ailenin belki birtakım ihtiyaçları var, çocuklar küçük falan. Bu sefer çocukları da yanıma almak suretiyle o engeli aştım.” cümleleriyle, i'tikâf esnasında ailesinden ayrıldığı, uzak kaldığı için sıkıntı yaşadığını ifade ederken; bazı katılımcılar ise “Girdiğim kişilere bağlı olarak değişebiliyor. Şahıslardan kaynaklı sorunlar oldu.” diyen K16E örneğinde olduğu gibi, i'tikâf esnasında yanlarında kalanlar yüzünden muhtelif sıkıntılar yaşadıklarını dile getirmektedirler. Yine K1E “Yani zaman zaman gelip bakanlar, soranlar, seyredenler oluyor. Onun da oluşturduğu bir rahatsızlık oluyor ister istemez, sıkıntı oluyor. (...)” şeklindeki açıklamasıyla meraklı insanların bakışlarından ve sorularından duyduğu rahatsızlığa dikkat çekerken; K15E, normal şartlarda ilişki kurmayacağı insanlarla bu süreçte birlikte kalmaya adeta tahammül ettiğini şu cümlelerle ifade etmiştir:

“K15E: Hayatta bir arada oturmayacağım insanlarla bir arada oturdum. Yanlış anlaşılmasın fitraten bazı insanlardan uzak duruyorum. Onlara ses etmeden devam etmeye çalıştım. İnsanların üzerinde kendi eksiklerimi gördüm ve en çok bundan dolayı zorlandım.”

K2E, i'tikâfın maneviyatını anlamadıklarını düşündüğü kişilerin tavırlarından duyduğu rahatsızlığı “İşin maneviyatını anlamayan kişiler geliyordu mesela. ‘N’apıyorsunuz burada on gün, şimdi dışarı çıkacağız, takılıyoruz, keyfe gidiyoruz. ‘Bir gidiyorum, adamlar kapıyı açıyor diyor ‘Hadi Allah kurtarsın. ‘ bir de şaka yapıyorlar (...).” şeklinde izah ederken; K6E dışarıdan gelenlerin müdahalelerinin manevî ortama zarar verdiğine dikkat çekmektedir:

“K6E: (...) müdahale eden oluyor, dışarıdan sürekli müdahale olunca insan o i'tikâfın anlamına ulaşamıyor yani mesela hocam diyelim ki i'tikâftasınız köşenizdesiniz tefekkür, zikir ediyorsunuz dışarıdan bilmediğiniz birisi geliyor orda oturuyor, uzanıyor ya da iki kişi muhabbet ediyor kendi arasında yani o manevî ortamı kaçırıyor bu gibi durumlar.”

Zaman zaman camilerdeki din görevlilerinin müdahalelerinin de olduğunu ifade eden K6E, bu konuyla ilgili şu açıklamalarda bulunmuştur: “Ya da cami imamının sıkıntı çıkarması vardı o da oluyor hocam bazen bazı cami imamları orda sıkıntı çıkartıyorlar gelip müdahale ediyorlar şunu yapmayın buraya gitmeyin çok ışıkları açmayın gibi gibi kısıtlamalar getiriyor böyle.”

K14E'nin şikâyet ettiği müdahalelerin ise i'tikâfa gözetiminde girdiği kişilerden kaynaklandığı görülmektedir: *“Yani aynada mesela sarığımı düzeltiyorum bir gün yine aynı abimiz geldi. Aynada işte neden kendine bakıyorsun işte i'tikâftasın burada. İşte kendine aslında bakmaman gerekir daha çok Allah'ı tefekkürle vaktini geçirmen (...). Aslında iyi niyetle söylediği bir şey fakat ben Allah'ın huzuruna üzerimi başımı düzelterek çıkmayı seviyorum şeklinde düşündüm. Tabi bu da benim biraz garibime geldi. Yani zorlayan faktörler aslında kendimle alakalı değil de dışarıdaki insanlarla alakalıydı öyle söyleyeyim.”* diyen K14E, müdahalelerin iyi niyetle yapıldığını düşünse de yine de süreç içerisinde bu durumdan rahatsız olduğunu ifade etmektedir.

Zaman zaman tanımadığı insanların birlikte i'tikâfa girme talepleriyle karşılaştığını belirten K1E, tanıdığı insanların referansı ile gelenler konusunda dahi şüpheye düştüğünü, hatır gönül üzerine referansla gelenleri kabul etse dahi onları gözlemekten kendi ibadetlerini aksatma hususunda sıkıntılar yaşadığını ve sürecin hakkını vermesine engel olduklarını aktarırken tanımadığı insanlarla ilgili ahlaki hususlarda endişeye kapılabildiğini belirtmektedir:

“K1E: Yabancı insanlar geliyor, bazen bakıyorsun gençler kalıyor yanımızda, yorganını üstüne örtüyorsun falan. Yabancı biri geliyor mesela, benimle kalmak istiyor. Filanca cami var, oraya git diyorum. Hırsızlık mırsızlık ondan vazgeçtim de paramı alsın götürsün de, çocuk var burada, yanlış bir şey olsa maazallah, bir daha i'tikâfa giremezsin. Birkaç tane arkadaş var tanıdığımız, bir arkadaş var diyor, i'tikâfa girmek istiyor, seninle kalabilir mi? Kalabilir, güveniyorsan, tanıyorsan. Buna rağmen adamı tereddütlü izlemek zorunda kalıyorsun, acaba bu adam namazlarını düzgün kılıyor mu, başka bir niyeti var mı? Yani, ben i'tikâf mı yapayım, seni mi gözleyeyim? (...)”

İ'tikâf esnasında alışageldiği hayat tarzından koptuğunu söyleyen K18E, *“İ'tikâfın en büyük zorluğu herhalde yani alışageldiğiniz bir hayat var. (...) İ'tikâf da normal hayatın koşturması içine girerken birden her şeyin yani telefon, internet, otobüs, araba, ev, pazar, alışveriş hiçbir şeyin olmadığı bir hayat böyle bir insan bir şey oluyor yani bir büyük bir yoğunluktan boşluğa düşmüş gibi bir şey oluyor.”* şeklindeki cümleleriyle hayatındaki büyük yoğunluktan sonraki bu sakinliği boşluğa düşmek olarak nitelendirmektedir.

K30E için alışageldiği hayat tarzıyla ilgili eksiklik, arkadaşlarıyla kurduğu rutin ilişki yoğunluğunun azalmasından kaynaklanmaktadır:

“K30E: (...) ben arkadaş çevresi ve iletişime önem veren birisiyim severim yani. Özellikle son şeylerimde tanıdıklarla arkadaşlarımla girmedim yani onun zorluğunu çektim. Yani diğer insanlara da çok elleşmeyeyim, bir şey söylemeyeyim veya onların şeyini bozmayayım diye. Ama insan iletişimi kestiği zaman baya bir zorlanıyor hakikaten.(...)”

K9E ve K30E gibi bazı mu'tekifler için ise sıkıntı i'tikâfa yükledikleri anlam ve beklentileriyle ilişkili olarak tezahür etmektedir. Bu süreçte yaşadığı tek sıkıntıyı hiçbir şeyden gereği gibi uzak kalamamak olarak imleyen K9E, bu şikâyeti şımarıklık olarak nitelemektedir. Konumu ve sosyal ortamından kaynaklı olarak kendisini dünyevî konuşmalardan çok fazla

soyutlayamadığını ve bu süreci tamamen kendisine yönelerek geçirememenin rahatsızlığını hissederek zorladığını dile getirmektedir.

“K9E: Şımarıklığı diyeyim, sadece şöyle i’tikâfta şunun olması gerektiğini biliyordum kimse ile konuşmayacaksın asıl i’tikâfta. Fakat pozisyonum gereği biraz teferruatlı anlatıyorum kusura bakmayın, cami derneğinin başkanıydım, caminin içerisinde küçük bir odamız vardı. Yalnızdım ama caminin içinde başkaları da olduğu için vakit namazlarında kişiler beni görüyordu, sohbet etmek istiyorlardı. Ben de mümindir, cemaat arkadaşımızdır diyordum ama i’tikâfta tamamıyla kendine dönüp, dünya kelâmı etmemenin daha efdal, hayırlı olduğunu bildiğim için ondan biraz rahatsız hissettim. Hiçbir şeyden uzak kalmamak durumu biraz az oldu.”

İ’tikâftan gerektiği gibi istifade edemediğini düşünen K30E, bu duruma sebep olarak i’tikâfa arkadaşlarıyla birlikte girmesini ve onlarla kurduğu sohbet ortamını göstermektedir:

“K30E: (...) Manevî manada da ilk seferde tabii arkadaşlarla girdiğim zaman daha benim alışma sürecim olduğu için çok bi zorluk çekmiyordum. Hem de çok feyizlenemiyordum. Dediğim gibi arkadaş ortamı daha çok muhabbet üzerine oluyordu. (...)”

Kadın olduğu için i’tikâfa evinde girdiğini söyleyen K25K, “*Tabii ki, sonuçta bir kadın olduğum için, ailemle beraber yaşadığım için bilindiği üzere bayanların i’tikâfa girmesi evlerinde olduğu için ve onun da vermiş olduğu bazı zorluklar vardı. Gündelik işler, gelen giden misafirler bu gibi şeyler.*” açıklamasıyla, evde i’tikâfın kendine has zorluklarını dile getirirken, i’tikâf ibadetinin kadınlara özel farklı zorlukları olduğuna da dikkat çekmektedir.

Deneyim gerçekleştirirken bir sıkıntının ortaya çıkması kimi zaman da pratiğin gerçekleştirildiği ortamdan kaynaklı olabilmektedir. Katılımcılar i’tikâf yerinde ısıtma/soğutma sisteminin olmaması, banyo-tuvalet konusundaki yetersizlikler, giyinip soyunma ve yatacak yer eksikliği gibi fiziki sıkıntılar yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

“(…) *Camide tek başıma kalıyorum, karanlık, sabaha kadar, kış dönemi, kimse yok; (...) Çevresel olarak da; mesela, soğuk sıcak muhabbeti. Klima yok bir şey yok. Ben, sırtımı veriyordum kalorifere, ısınmak için yani. Halamın ördüğü kalın çoraplar vardı, yün çoraplar, onlar olmasa donardım mesela.*” diyen K1E, bunun yanı sıra özel durumlarda banyo yapabilmek için gerekli fiziki şartların olmadığını şu cümlelerle ifade etmektedir: “(…) *elbiseni değişme, yıkanma. Diyelim ki ihtilam oldun, ne yapacaksın? Ya bırakacaksın, eve gidip yıkanıp geleceksin, ya tuvaletlerin birine gireceksin, eskiden gasilhane vardı mesela, biz gasilhaneye gidiyorduk, soğuk su, sıcak su da yok. Şimdi sıcak su da var da. Dolayısıyla kişinin, imam müezzin, çünkü bunların hepsi anlayışlı olmayabiliyor. (...).*”

Benzer şekilde K2E de “(…) *Mesela bizim duş alacak yerimiz yoktu, dolayısıyla hortumları bağlıyorduk, giriyorduk tuvalete orada yıkanıyorlardı. Sıcak su da yoktu, ne bir termosifon ne doğalgaz. Soba vardı o zamanlar. Soğuk suyla yıkanma gibi bir durum oluyordu. Kafamızı yıkıyorduk, kollarımızı yıkıyorduk.*” ifadeleriyle banyo imkânının olmayışıyla ilgili sıkıntısını

dile getirirken K38K tuvaletlerle ve banyoyla ilgili zorluk yaşadığını belirterek, yıkanma mevzuuna ilişkin çözümü şöyle ifade etmektedir:

“K38K: Zorluklar, başlangıçta şey zorluğuydu, lavabo tuvalet affedersiniz. (...) Diyorlardı ki bana otelin yakın otele gidip duş alıp gelebilirsin. Ama ben gitmek istemiyordum. Tuvalette duşumu alıyorum. (...)”

Giysilerinin temizliğiyle ilgili sıkıntılarını “*Giymeme konusu, sürekli elbiselerin... Evde bir rahatlık var, senin bir gardrobun var. Oradaki zorluğu sürekli, bana evden iki tane şundan getirin, kirlileri yıkayın, şunlara dikkat edin, gibi sorunlar oluyordu.*” cümleleriyle ifade eden K2E, yatacak yerle ilgili yaşadığı zorluklar hakkında da şunları söylemektedir: “*Yatak diye bir şey yok, battaniyeyi seriyoruz örtü, nevresim üstüne yatıyorduk, ikinci gün belimiz biraz ağrıyordu yani. Düz yerde yatmaya alışık değiliz. Bu tür zorlukları hissediyorduk.*”

3.2.2.3. Zorluklar Sebebiyle İ’tikâfı Terk Etme Düşüncesi

Kişiler yaşadıkları sıkıntı ve zorluklara dair bilinçli farkındalık gerçekleştirebilirler. Kimi zaman kişi kendi yaşadığı problemlere ilişkin açık ve duyarlı olabilir, yaşanan durumlara karşı yargılayıcı olsa da affedici bir tutum takınabilir. Bu şekilde kişi, bilinçli olarak gerçekleştirdiği deneyimi yeniden yapılandıracak bir zihinsel sürece sahip olabilmekte, bu vesileyle de stres kaynaklı duygu ve düşüncelerini öteleyebilmektedir.

Katılımcıların bazıları i’tikâf içindeyken çeşitli sebeplerle i’tikâfı terk etme fikrinin akıllarından geçtiğini ama i’tikâfı terk etmediklerini söylemişlerdir. Katılımcılarda i’tikâfı terk etme fikrini akla getiren zorluklar; özgürlüğünün kısıtlanması hissi, iş ve aileyle ilgili sebepler, i’tikâf yerinin fiziki şartları ve ibadetlerin güçlüğü şeklinde sıralanabilir. Ayrıca kadın katılımcılar, kadın olmalarından kaynaklı sıkıntılar yaşadıklarını da ifade etmişlerdir.

K1E ilk i’tikâfında özgürlüğünün kısıtlandığı hissiyatıyla i’tikâfı terk etmeyi düşündüğünü ancak terk etmediğini “*İlk i’tikâfta. O özgürlük konusu baya zorladı beni. Son gün mesela bırakıp gideyim dedim, yeter artık. Sonra dedim, ya bir gün kaldı, bir gün daha sabret, ama hani kabirden çıkmış gibi hissettim kendimi. İstedğim gibi bir i’tikâf olmadı. (...)*” cümleleriyle izah ederken; K3E, ailevî bazı olaylardan dolayı i’tikâfı terk etme fikrinin aklından geçtiğini ancak bunu gerçekleştirmediğini “*Oldu, ailemle ilgili bir iki olay oldu. Onların yanında olmam gerektiğini hissettim. Ama çok da büyük bir fark yaratmayacağını düşünerek i’tikâfa geri döndüm. (...).*” şeklinde ifade etmektedir.

Sınav dönemi dersler ve ibadet arasında ikilemde kaldığını söyleyen K6E bu durumun her iki konuda da verimini düşürdüğüne dikkat çekmektedir:

“K6E: Sınavları geçme sıkıntısı oldu hani sınavlara hazırlanıyorsun i’tikâftan feyz alamıyorsunuz, i’tikâftan feyz almaya çalışın bu sefer de sınava hazırlanamıyorsunuz böyle olunca bir arada kalıyorsunuz

olmuyor o yüzden sınavlar beni bu i'tikâf döneminde zorladı başka da hani beni zorlayan çok bir şey olmadı hatırladığım kadariyle"

K17E, K39K ve K32K örneklerinde katılımcıların i'tikâfı terk etmeyi düşünme sebepleri daha ziyâde süreç içindeki alışkın olmadıkları ibadet yoğunluğu olarak görülmektedir. K17E, *"Nafile ibadetlerde nefis devreye çok giriyor. Bazen zorluk, problemler oldu tabi."* derken; K39K bu hali, *"Yani nefisten dolayı oluyor hani belki bir sıkıntı gibi geliyor çünkü sabahdan akşama kadar bir ibadet hâli okuma ya da artık herkesin kendine göre yaptığı ibadetler belki tam anlamıyla ne yapacağını bilememenin verdiği bir duygudan dolayı ama tabi ki sabrederek ya da gayret ederek onu aştık yani bir veya iki defa olmuştur muhakkak ama hani büyük çaplı bir duygu değildi"* cümleleriyle açıklamaktadır. K32K ise yaşadığı bunaltı hissini vesvese olarak tanımlamaktadır:

"K32K (...) bir seferinde nedenini bilmiyorum, bir bunaltı geldi ilk defa yaşadım, düşünceler geldi bir sıkılma oldu sanki, o zaman acaba bir şeyler yanlış mı yapıyorum ters bir şeyler mi oldu, günaha mı giriyorum gibi düşünceler geldi. Vesvese olduğunu düşünüyorum. Fakat direndim yine de bırakmadım"

K14E ve K21E gibi bazı katılımcılar, i'tikâf esnasında sorumluların koyduğu bazı kurallar, uygulamalar, zaman zaman da tavırlar sebebiyle i'tikâfı bırakmayı akıllarından geçirdiklerini ifade etmektedir. K14E bu konuda *"Sebebi yani dediğim gibi bu uygulanan yöntemlerin insanları zorlayıcı olması açıkçası beni düşündürdü. Yani neticede oraya biz bir ibadete gidiyoruz. O ibadette temiz hava almak ne kadar hakkımız ise üstümüzü başımızı düzeltmek hakkımızdır diye düşünüyorum. (...)"* cümleleriyle kurallardan çok, bunların uygulanış yöntemiyle ilgili sıkıntısını dile getirirken; K21E, cami sorumlusunun üslubu ile ilgili yaşadıklarını şu cümlelerle belirtmektedir:

"K21E: (...) Temizlik vs. noktasında tertip düzen noktasında o istikamette böyle bir şey yaşamıştım bir seferinde. İşte caminin sorumlularından bir tanesiyle yakışsız şekilde eleştirisini ortaya koyması vesilesiyle aslında ben orda bir tabiri caizse blöf yapmış oldum. (...) Tamam ben orda havlu atıyorum ve vazgeçiyorum i'tikâftan kusura bakmayın gidiyorum şeklinde blöf yapmıştım. Ona yakışsız hareketini anlatabilmek maksadıyla(...) Tabii ki öyle kaldı. Kendisi yani ben burayı terk edersem mahvolurum şeklinde özür beyan ettiği için."

İ'tikâf yerindeki fiziki koşullar nedeniyle sıkıntı yaşadığını söyleyen K38K ise *"İlkinde çok üşüdüğüm için böyle titreye titreye yatamadığım için bir ara böyle geldi gitti bana. Dedim ki git otelden bir şey iste. Yani bir battaniye al bir şey al şalım var orada git onu al gel. O da kısmet olmadı nedense. Ama vazgeçmeyi hiç düşünmedim. Ama üşüdüğüm zaman gidip otele bir şey alıp geleyim diye düşündüm, yani."* açıklamasıyla, bunu i'tikâfı tümüyle terk etmek değil de, o fiziki sıkıntıyı giderinceye kadar belki kısa süreliğine camiden ayrılmayı düşündüğünü ifade etmektedir.

Kadın olması sebebiyle i'tikâfı gerçekleştirdiği sırada hem kendisinin hem de ailesinin çeşitli sıkıntılar yaşadığını, bu yüzden i'tikâfı terk etmeyi düşündüğünü söyleyen K23K'nın yaşadıklarına dair ifadeleri şöyledir:

“K23K: (...) Beni çok üzdüler açıkçası, çok farklı hissettirdiler. Özellikle sürekli şunu söylüyor olması karşılaştığım imamların burada erkekler kalacak bir kadın kalamaz erkeklerin kalacağı yerde. (...) Bu beni zaten çok yıpratmıştı zaten başlangıçta. Sonrasında ise bir şekilde anlaşıldı bir de ben evimizin yanındaki camide babamın araya girmesiyle maalesef i'tikâfa girdim başlangıçta yine bütün bunları çok düşünmemeye çalıştım ibadetle meşgul olayım dedim ama şöyle şeyler yaşadım. (...) Keşke sadece ben tahammül ediyor olsaydım. Ben ailem için içine biraz böyle rahatsızlık onlara da rahatsız oldum ve Sakarya küçük de bir yer. Babam da diyanet görevlisi yani onun nasıl bir baskı hissettiğini anlıyorum(...) Böyle şeyler yaşıyor kadınlarla ilgili, kadınların camide yer almasına tahammül edilememe ile ilgili. Ama ben ailemin meselenin için içine girmiş olması beni rahatsız etti. Onlara rahatsızlık vermek istemediğim için tamamladım.”

Katılımcıların bazıları ise i'tikâf içindeyken maddî ya da manevî çeşitli zorluklar yaşadıklarını ancak bu zorluklara rağmen i'tikâfı terk etme fikrini akıllarından geçirmediğini söylemişlerdir.

K2E ailesinden “başladığın işi bitireceksin” şeklinde bir eğitim aldığını bu yüzden zorluklarına rağmen i'tikâf bırakmadığını; “(...) Çocukken babam bana bir söz söylemiştir, onu hayat felsefem yaptım, başladığın işi bitir, bitiremeyeceğin işe asla başlama, diye bir cümle kurduğundan. Hiç sevmediğim bir işse bile, çocukken yapmışımdır; bitireceksin, madem başladın, bitir.” cümleleriyle izah ederken; K15E “tahammül edemediğim oldu ertesi gün düşünüp tamam ben bunu görmeyeceğim dedim. Güzel yaklaşacağım dedim.” cümleleriyle, kendine olumlu bakmayı telkin ederek süreci tamamladığını ifade etmektedir. K8K de sadece ibadetine odaklanarak diğer sorunları görmezden geldiğini belirtmektedir:

“K8K: Aslında olmadı, böyle bir şey ile karşılaşmadım. Hatta şöyle söyleyebilirim, insan bir şeye odaklanırsa meditasyondan örnek vereceğim, nerde olduğunun bir önemi olmadan o şeyi o sırada da yaşayabilir. Buna inandığım için hani biraz aklın bu konudaki motivasyonu ile etrafında bir gürültü varmış yokmuş bir önemi olmaz onu etkilemesine çok fazla izin vermez. Onu zaten göz ardı etmiş, daha doğrusu ekarte etmiştir. Ben de böyle düşündüğüm için herhangi bir olumsuzluk, bir gürültü, bir müdahale yaşadığımı söyleyemem. Olduysa da fark etmedim.”

İ'tikâfı terk etme fikrini akıllarına getirmediklerini belirten çok sayıda katılımcı (K4E, K5E, K8K, K11K, K29E, K31E, K32K, K35K ve K40K gibi) ise i'tikâf esnasında hiçbir zorluk yaşamadıklarını ifade etmişlerdir:

“K4E: Aklıma gelen şu an bir şey yok. Beni rahatsız eden orda bir duyguyu ya da bir olayı düşünmek istersem aklıma hiçbir şey gelmiyor. Şundan rahatsızlık duydum bu zor bir şeydi dedim”

“K32K: Maddî anlamda hiç zorlukla karşılaşmadım(...) Dedğim gibi o günlerin nasıl geçtiğini anlamıyordum çok güzel geçiyordu.”

“K35K: Hayır hiçbir zorlukla karşılaşmadım. Ortamım olduğu için hiçbir zorlukla karşılaşmadım.”

Alan yazınında gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında dinî eylemlerin insanın sıkıntılı süreçleri esnasında psikolojik etkilerinin olduğu görülmektedir. Özellikle zorluklarla başa çıkmak için bağlanma figürü olan Allah’a yönelerek ona dua ettikleri, yardım diledikleri görülürken,⁸⁷ sıkıntılı süreçler kişileri Yaratıcıyı aramaya onu gündelik yaşamının bir ögesi haline getirmeye ve var olan ilişkisini derinleştirmeye imkân sunar. Bu süreçlerde manevî açıdan yaratıcıya dair bir ruhsal uyanış yaşandığı, böylece kişinin onu hissederek, dualarına karşılık bulduğu, güçlendiği, huzur bulduğu görülmektedir.⁸⁸ Dinî bir eylemselliğin kişiye kendisini iyi hissettirdiği dolayısıyla psikolojik faydalarının fark edildiği,⁸⁹ insanların yaşamlarındaki belirsizlikleri ve zorlukları deneyimlediklerinde en güvenli sığınak ve güçlü bir varlık olarak Allah’a yöneldikleri,⁹⁰ Allah’a güvenme stratejisinin dinî başa çıkma hususunda etkilerinin olduğu ve psikolojik iyi oluş ile yakından ilgisi olduğu çeşitli çalışmalarda görülebilmektedir.⁹¹ Allah’ın kişinin ihtiyaçlarını karşılayan ve kişiye sevgi gösteren bir figür olarak algılandığı, bunun da psikolojik açıdan tedavi edici bir niteliğe sahip olduğu,⁹² Allah’a güvenli bağlanan kişilerin sıkıntıları daha kolay atlattığı ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu,⁹³ Allah’ın insan için güvenli bir liman olduğu ve karşılaştığı sorunlar karşısında ona yardımcı olacağı düşüncesinin yaygın olduğu görülmektedir. Bu şekilde kişi kendisini güvende ve dingin hissetmekte korkularından uzaklaşıp rahat ve huzurlu olabilmektedir.⁹⁴ Bu bağlamda değerlendirildiğinde; insanlar bir deneyim esnasında zorluklar ve sıkıntılı süreçler yaşadıklarında onları aşabilme yönünde bazı stratejiler kullanabilmektedir. İ’tikâf deneyimini gerçekleştiren kişilerin de süreç esnasında yüzleştikleri problemleri çözüme kavuşturmak için benzer bazı yöntemler kullanmaları mezkûr araştırmaların tespitleriyle uyumludur.

⁸⁷ Lee A. Kirkpatrick, “Din Psikolojisinde Bağlanma Teorisi”, Çev. Mustafa Koç, **Bilimname**, X. 1, 2006, ss. 133-172., s. 143.

⁸⁸ J. G. Pickard, H. Nelson-Becker, “Attachment and Spiritual Coping: Theory and Practice With Older Adults” **Journal of Spirituality in Mental Health**. 13: 2011, pp. 138–155., p. 145.

⁸⁹ Kirkpatrick, **Bilimname**, s. 144.

⁹⁰ Maria L. Boccia, “Human Interpersonal Relationships and the Love of the Trinity”, **Priscilla Papers**, 25(4), 2011, pp. 22-26., p. 24.

⁹¹ B. G. Bonab, A. S. Namini, “The Relationship Between Attachment to God and Reliance on God”, **Procedia Social and Behavioral Sciences**. 5, 2010, pp. 1098-1104., p. 1099.

⁹² Kirkpatrick, **Bilimname**, s. 152.

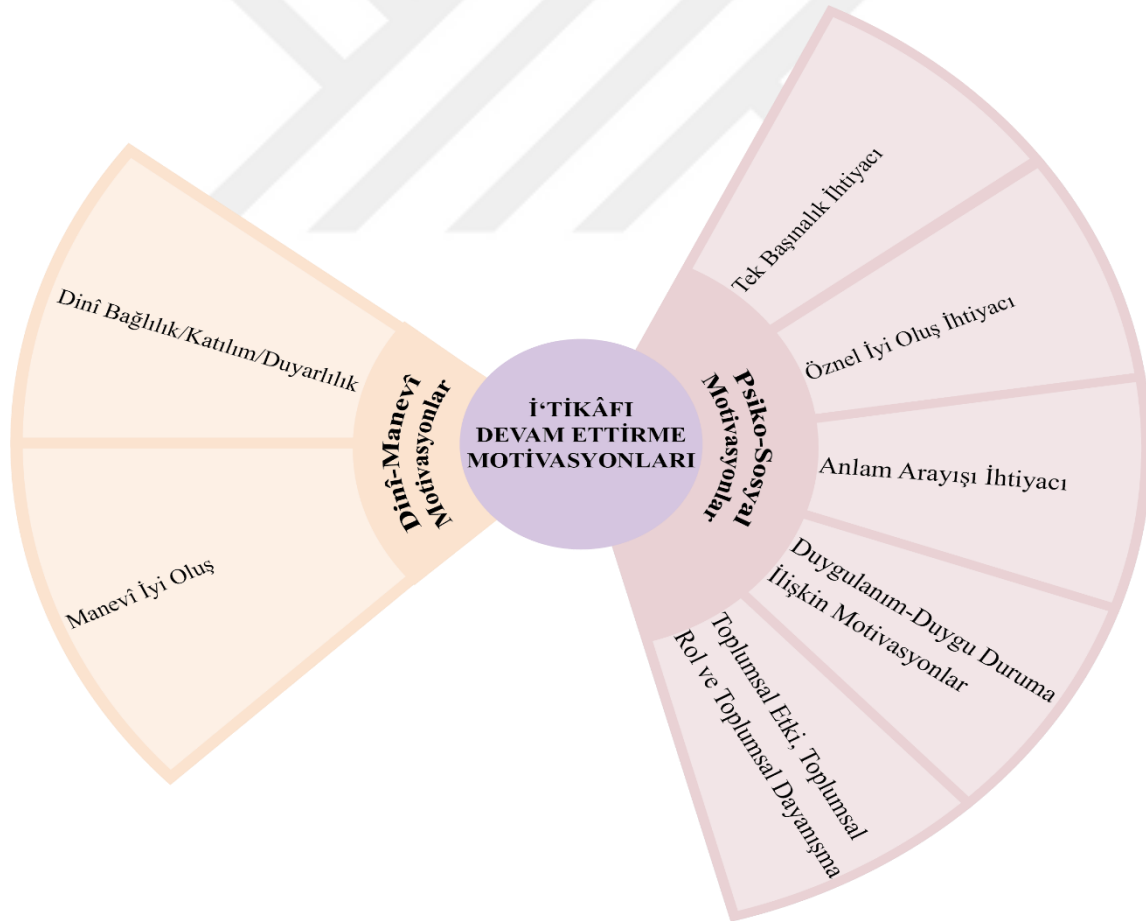
⁹³ M. Wei, T.Y. Ku, H.J. Chen, N. Wade, K.Y.H. Liao, G.J. Guo, “Chinese Christians in America: Attachment to God, Stress, and Well-Being”, **Counseling and Values**. 57, 2012, pp. 162-180., p. 174-175

⁹⁴ Hayta, **Değerler Eğitimi Dergisi**, s. 44.

3.2.3. İ'tikâfî Devam Ettirme Motivasyonları

Motivasyon insanı belli bir amaç dahilinde davranışa yönlendiren, davranışın devamlılığını ve işleyişini sağlayan mekanizmadır.⁹⁵ İnsanlar, eylemlerini, düşüncelerini, duygularını doyuma ulaştırmak gayesiyle imkânlarının uygunluğu ölçüsünde hareket eder. Şayet şartlar ve durumlar uygun ise motivasyon ve buna bağlı olarak da davranış meydana gelir. Mu'tekiflerin i'tikâf süreci içerisinde i'tikâfî devam ettirme güdülerini derinlikli bir şekilde ortaya koyabilmek maksadıyla “İ'tikâf süresi içerisinde bu ibadetin devamını sağlamak için motive olmanızı sağlayan şeyleri nasıl açıklarsınız?” şeklinde yöneltilen soruya verilen cevaplar üzerinden kodlama işlemi yapılarak kodların benzerlik ve nitelikleri göz önüne alınarak temalara ulaşılmış ve mezkûr temaların hepsi “İ'tikâfî Devam Ettirme Motivasyonları” kategorisi adı altında birleştirilmiştir. Alt temalar şu şekildedir:

- Dinî-Manevî Motivasyonlar
- Psiko-Sosyal Motivasyonlar



Şekil 6 İ'tikâfî Devam Ettirme Motivasyonları

⁹⁵ Göcen, **Kavram Atlası Din Psikolojisi I**, s. 129.; Kızılgeçit, **Din Psikolojisinin 100'ü**, s. 121.

Katılımcıların i'tikâfı devam ettirme motivasyonları ve i'tikâf süreci içerisinde en çok etkili olan dinî nedenler; dine yönelik bağlılıkları, dinî hassasiyetleriyle ve bütün bunlara bağlı olarak dinî uygulamaları yerine getirerek dinî katılım sergilemek istemeleridir. Manevî nedenler ise, manevî olarak iyi olma ihtiyaçlarıdır. Psiko-sosyal nedenler ise; insanın tek başınlık, öznel iyi oluş, anlam arayışı ihtiyacı, cemaat içinde olma ihtiyacı, teşvik edicilerin varlığı nedeniyle sosyal etkilenme, toplumsal rollere uyum ve dayanışma ruhudur.

3.2.3.1. Dinî-Manevî Motivasyonlar

Din ve maneviyat tüm insanlar için yaşamlarında her zaman güçlü etki unsuru ve motivasyon kaynağı olmuştur. Durkheim'in özcü bir bakış açısıyla ortaya koyduğu din; kutsal kabul edilen varlıklarla ilişkilendirilen, inanç ve uygulama temelli dayanışma kültürünü, manevî bir birlikteliğin oluşumu için kurgulayan bir anlayıştır.⁹⁶ Bu tanımıyla, din ve maneviyatı birlikte ele aldığını göstermektedir. Bu tanımda belirginleşen birliktelik ve dayanışma unsurları, mu'tekiflerin de i'tikâf deneyimini gerçekleştirirken özcü manada dinin unsurlarına olan bağlılık, işlevsel manada ise diğer inanırlarına karşı desteklerini gösterebilmelerine olanak sunması açısından motive edici bir durumu imlemektedir.

Hangi kaynaktan beslenirse beslensin kişiyi psikolojik açıdan iyi olmaya yönelten bir içeriğe sahip olan maneviyat⁹⁷ insanların yaşamındaki anlam arayışı ile varoluşsal amaçlara ve Yaratıcı'ya erişebilme gayretini ifade etmektedir. Dolayısıyla maneviyat insanların zorluklarla mücadele etme ve moral olarak güçlenme süreçlerine katkı sağlayan önemli bir öğedir.⁹⁸ Kısaca maneviyat, bazı durumlarda içinde dinî unsurların yer alabileceği şahsî bir deneyimdir. Dindarlık, geleneksel/kurumsal ve formel dinî yaşayışa verilen bir anlam iken; maneviyat varoluşa mana katan kişisel inanç ve bağlanmaları ifade etmektedir.⁹⁹

İslam dinine göre dindarlık kavramının merkezinde bulunan asıl unsur, Allah'a inanmak ve onu tanımaktır. Dindar insan, her türlü eylemlerinin altına Allah'a inanmayı ve O'nu tanımayı yerleştiren bir dinî bakışla hareket eden kişidir. İnsanın dünyaya ilişkin tüm tutumlarının ve görüşlerinin altında Allah'ın varlığını duyumsamanın ve O'nunla kurulan bağın etkileri yatıyorsa dindarlıktan ve inançlı bir kişiden dem vurulabilir.¹⁰⁰ Bu bakımdan İslam dini

⁹⁶ Durkheim'den akt.Yapıcı, **Ruh Sağlığı ve Din**, s. 15.

⁹⁷ Horozcu, **Milel ve Nihal Dergisi**, s. 211.

⁹⁸ Zinnbauer ve Pargament, **Din ve Maneviyat Psikolojisi**, s. 68.

⁹⁹ akt. Yapıcı, **Ruh Sağlığı ve Din**, s. 21.

¹⁰⁰ Mehmedoğlu, **Kişilik ve Din**, s. 36.

açısından dindarlık dinî müeyyedileri yerine getirebilme gücünü kendinde bulabilme hâlidir.¹⁰¹ Maneviyat ise, Allah'ı bilmenin sonucunda oluşan anlam hissini ifade eder.¹⁰² Dindarlık ve maneviyat kavramları, genellikle birbirleriyle yakından ilişkilendirilir. Bu tanımlardan hareketle dindarlık, toplum içerisinde gözlemlenebilir olan ritüel ve ibadet gibi dışa vurulan davranışları ifade ederken, maneviyat daha içsel ve kişisel deneyimleri kapsar. Dolayısıyla, bireyin inançlarını nasıl uyguladığını ve toplum içinde nasıl gözüktüğünü tanımlarken "dindarlık" terimi kullanılırken, kişinin iç dünyasındaki derin duygularını ve manevî deneyimlerini ifade ederken "maneviyat" terimi kullanılabilir. Bu bağlamda, dindarlık ve maneviyat, dinî yaşantının farklı boyutlarını temsil eden kavramlardır ve birbirini tamamlayan unsurlardır.

İ'tikâfı devam ettirme motivasyonları kategorisinin ilk teması “Dinî-manevî motivasyonlar” dır. Bu temanın “Dinî bağlılık/ Dinî katılım/ Dinî duyarlılık” ve “Manevî iyi oluş” olmak üzere iki alt teması vardır.

3.2.3.1.1. Dinî Bağlılık/Dinî Katılım/Dinî Duyarlılık

Bir eylemsellik içerisindeyken dahi dinî bağlılık, katılım ve duyarlılık insanların inanç yapılarını, düşüncelerini, bilgi birikimlerini ve tutumlarını biçimlendirebilir.¹⁰³ Dinî bağlılık, katılım ve duyarlılığın insanın kendi dünyasında ya da çevresinde cereyan eden durumları algılayıp değerlendirmelerine, zihinsel ya da kişisel olarak duygusal bağ kurmalarına, eylemsellik serdetmelerine ve devamlılık sağlamalarına ciddi etkilerinin olduğu görülmektedir.¹⁰⁴

Dinî bağlılık ve katılım hissiyatı daha kuvvetli olan kişilerin dinî bir deneyimi gerçekleştirirken süreç içerisinde bazı sıkıntılar yaşasalar da kendilerini motive edebildikleri görülmektedir. Bu deneyim esnasında, en yoğun i'tikâfa girme sebebi olan bu ibadetin sünnet oluşunun etkisi i'tikâfı devam ettirme konusunda da görülmektedir. K16E, “*Yılda bir kez yapılan bir şey ve sünnet olması beni çok motive ediyordu.*” derken K19E, “*(...) en büyük motivasyon ayet ve hadis-i şeriflerdi. Cennet nimetleriyle ödüllendirme var nasıl motive olmaz*

¹⁰¹ Okumuş, **Diyanet Aylık Dergi: Dinin Hayatla İlişkisi: Dindarlık**, s. 35.

¹⁰² Emmons'dan akt. Yapıcı, **Ruh Sağlığı ve Din**, s. 22.

¹⁰³ Safiek Mokhlis, “The Effect of Religiosity on Shopping Orientation: An Exploratory Study in Malaysia”, **The J. American Academy of Business**, 9(1), 2006, pp. 64-74.

¹⁰⁴ Basem Masoud Alhazmi, “Religiosity and Customer Trust in Financial Services Marketing Relationships”, **Journal of Financial Services Marketing**, 24, 2019, p. 32

insan.” cümleleriyle ayet ve hadislerin de etkisiyle i’tikâfî sünnet olduğu için ve öbür dünyada mükafatının olacağı düşüncesiyle devam ettirdiğini ifade etmektedir.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu i’tikâfî devam ettirme motivasyonlarının o esnada yapılan ibadetler olduğunu, sürekli ve yoğun bir biçimde Kur’ân, namaz ve zikirle meşgul olmanın motivasyonlarını arttırdığını ifade etmektedir. Kur’ân okumanın ve namazın başlıca motivasyon kaynağı olduğunu belirten K5E “*Yani burda motive olmamızı sağlayan şey başta Kur’ân-ı Kerim, namaz, gece namazları cemaat namazları sürekli bir devam bunlar yani.*” derken; tesbih ve zikrin etkisini vurgulayan K13E ise bu konuda şöyle söylemektedir: “*Evet. Mesela şeye geldi son şeyinde çok tespih yaptım. Ben çok tespih yapan bir insan değildim. Son süreçte o sabahları işte sabah namazından sonra olsun o sünnetleri var ya Peygamber Efendimizin (S.a.v), onu beklerken o süreçte bol tesbihat beni çok şey yaptı, hani zikir, tesbih etmek, SubhanAllah demek vs.*” K15E de yine namaz ve zikri işaret ederken, dünyaya ait her şeyi geride bırakma hissinin motive edici gücünü ifade etmektedir:

“K15E: Zikirler ve namazlarla motive oluyordum. Kapıda bırakıyordum dünyaya ait her şeyi. Ve kendimi daha iyi görüyordum. Bu beni çok motive etti. Hayatımda hiç yapmadığım kadar zikir çektim. Çok güzel bir lezzetti. Sanki tüm dünyayı geride bırakmış gibiydim.”

“(…) Mesela sabah namazlarına gidememe gibi şeyleri insan yaşıyor. Özellikle yatsı ve sabah namazları biliyorsunuz insan için daha zor.” diyen K30E, sabah ve yatsı namazları gibi nefse ağır gelen özel vakitlerde namaza gidiyor olmanın kendisini bilhassa motive ettiğini şöyle açıklamaktadır: “(…) Yani onlara gidiyor olmak özellikle sabah namazları bütün müslümanlar için önemlidir. Benim için ayrı önemi vardır. Onlara gidiyor olmak huzur-ı ilahide hazır olmak ve herkes camiden çıktıktan sonra çeşitli şeyler yapıyor olmamız beni motive ediyordu. Sabah namazı işrak diyebilirim. Beni en çok motive eden şeyler onlar diyebilirim. (...)”

K14E, i’tikâf esnasında ibadetlerinden normale nazaran daha çok keyif aldığını “(…)Yani bu beni motive eden şeyler açıkçası hissettiğim güzel duygular vardı. İbadetimi yaparken normale nazaran daha bir lezzetli, keyifli ve huşu içinde bir ibadet yaptım. O huşuyu hissediyordum öyle söyleyeyim ve çevremdeki, etrafımdaki insanlardan da o enerjiyi alıyordum (...)” şeklinde ifade ederken; K32K bütün ibadetlerinin diğer zamanlara göre daha farklı olduğunu, bu esnada Yaratıcı’nın huzurunda olmayı fark ettiğini söylemektedir:

“K32K: İ’tikâftaki bütün ibadetlerim, daha bir farklı oluyordu gerek namaz kılışım, tefekkür, namaz arkasından yaptığım dualar, tövbeler, diğer zamanlara göre daha farklı oluyordu. Daha içten, bir de dünya ile bağlantınız yok ya kafanızı kurcalayacak bir şey yok, kafanızı meşgul edecek bir şey yok kesiyorsunuz dünya ile bağlantınızı. Dış dünya ile hiç irtibatınız yok, tamamen Rabbiniz ile baş başasınız. Öyle olunca tabi namazların namazlardaki dualar da bir başka oluyor. Nasıl anlatayım o ruh halini, böyle daha çok o ilahi huzurun farkına varıyorsunuz. Bu idrak çok motive ediyor onun devamlı olmasını istiyorsunuz. Yani öyle olunca o yakınlık hissiyatı ilahi huzurda olma ruh hali hep gene olsun devam etsin tarzında zincirleme devam ediyor. (...)”

Katılımcılardan K20E “(...) *İ’tikâfin kendisi açıkçası başlı başına bir motivasyon kaynağı.*” şeklindeki ifadesiyle başka hiçbir sebebe bağlı olmaksızın salt i’tikâf ibadetinin motivasyon kaynağı olduğunu belirtirken; K38K, bu ibadetin ekseriyetle gerçekleştirildiği mekânların, dinî açıdan kutsal kabul edilen mekânlar olmasının motivasyonu üzerindeki etkisini şu sözlerle ifade etmektedir: “*Medine’de i’tikâfa girdikten sonra ben Mekke’nin i’tikâfını merak ettim. Mekke’de nasıl oluyor diye. Bu defa da Mekke’de misafir olmak istedim. (...) Dedim peygamber efendimiz her ne kadar Medine’de i’tikâfa girmişse de bile Mekke’de girmek istiyorum dedim Kadir Gecesi’ni bayramı orda da geçirmek onu da bilmek, bu defa Mekke’ye kaydı yaptık. İ’tikâfını Mekke’ye kaydurdım.*”

İslam dininde bin aydan daha hayırlı kabul edilen Kadir Gecesi’ni, Allah’ın adının sürekli anıldığı cami ve mescit gibi mekânlarda cemaat sevabına nail olmak gayesiyle daha yoğun ibadet ederek geçirme şeklindeki düşüncenin hoşluğu da mu’tekifleri sürecin zorluklarına karşı koymaları noktasında motive eden önemli bir etkidir. Bu kutsal gecede sevap kazanma durumu dışında normal vakitte ve şartlarda yalnızken yapılamayacak ya da nefse zor gelecek ibadetlerin o gece toplu halde i’tikâf sorumlusu kişilerin yönlendirme ve teşvikleriyle yapılması da kişileri motive eden bir diğer önemli unsurdur. Kadir Gecesi’nin sevabını kazanabilmek düşüncesinin motivasyonlarını arttırdığını söyleyenlerden K27E “(...) *Okunan Kur’ânlar 7-8 günde artık bize zor geliyor dönüyorsun bakıyorsun ya... Ne güzel bir sürü Kur’ân okumuşum bu mübarek ramazan günü Kadir Gecesi de geldiğinde İyi ki de değerlendirmişim kalmışım diyorsun güzel oluyor yani.*” derken; K29E da aynı düşünceye şu cümlelerle iştirak etmektedir:

“K29E: Yani tabii Kadir Gecesi’ni ihya edebilme var sonuçta. Yani 27. gece olma ihtimali yüksek olsa da Son 10 günde olma ihtimali bunun daha yüksek. Tabi o çok büyük bir şey, motivasyon. (...)”

K28E ise i’tikâfı terk ederse oluşacak kefaretin kaygısıyla i’tikâfı devam ettirdiğini şu cümlelerle ifade etmektedir:

“K28E: Hani onu bırakıp kefarete kalma durumu doğuracak bir hadise yaşanmasından endişe ederim ben. Mesela içerde i’tikâftayken dışarı çıkma zarureti doğuracak bir hadise yaşamaktan çok korkarım.(...) Çünkü o bir kefaret doğuruyor ve ben başka bir zaman diliminde o kefaret için zaman ayıramayabilirim ve o üstünde kalır endişesini taşıyorum.”

3.2.3.1.2. Manevî İyi Oluş

Manevî iyi oluş, insanın hem kendisi hem de yaşamında kabul ettiği ve kurallarına uyduğu inanç sisteminin değerleriyle uyumlu olmasına dair kişisel deneyimlerini içeren, hayatın anlamına ve memnuniyetine dair durumları da içerisinde barındıran bir kavramdır.¹⁰⁵

Bir deneyimi gerçekleştirme esnasında kişiler, kendilerine dair değerlendirmelerde bulunurken; dinî pratiklerden ve onun manevî etkilerinden faydalanarak davranışı devam ettirebilme motivasyonunu kazanabilmekte, sıkıntılarını azaltmaya ve manevî iyi oluşlarına katkı sunabilmektedir.

Katılımcıların i'tikâfı devam ettirmelerindeki manevî motivasyonlarda namaz, dua, zikir, Kur'ân okuma vs. ibadetler esnasında yakaladıkları rahatlama ve huzur ön plana çıkmaktadır. Yıl içindeki manevî eksikliklerini tamamlamak için muhakkak i'tikâfa girmesi gerektiğini düşünen katılımcılar da vardır. Telefon, televizyon vs. gibi boş meşguliyetlerden uzak durarak bu sınırlı vakitleri en verimli şekilde yaşamak gayretinde olan katılımcılar burada geçirdikleri süre zarfında affedilme ümidini akıllarından çıkarmamanın da motivasyonlarının sürmesine katkı sağladığını ifade etmişlerdir.

K23K “(...) İbadetle meşgul olup başka kimseyle diyalog olmadan sadece kendi kendime geçirmek o süreci iyi halin devam etmesine yönelik Allah’a yakınlaşarak belki bunu daha geniş zamanlara yayılmasını sağlama arzusuyla böyle bir motivasyonla hareket ettim.” şeklindeki açıklamasıyla i'tikâfı devam ettirmesindeki manevî motivasyonlarda ibadetler esnasında yakaladığı iyi hali sürdürme ve böylece Allah’la yakınlaşma isteğini imlemektedir.

Kişilerin deneyim esnasında hissettikleri doyum ve özellikle Yaratıcı’yla olan ilişkilerinden aldıkları manevî haz, onları motive eden unsurların başında gelmektedir. İ'tikâf esnasında yakaladığı huzurun motivasyon kaynağı olduğunu belirten K18E’nin bu konudaki cevabı şu şekildedir:

“K18E: Oradaki huzur. Huzur hali huzur. Hani şöyle bir gidersin bir dağın başında yeşillik, sular akıyor, gürültü yok, kuş sesleri böyle bir insan huzur hisseder ya onu hissediyorsun. Dolayısıyla yani insan rahat ediyor. Öyle bir ortamdaki ayrılmak istemiyor. Bir şeye giriyor insan atmosfere giriyor insan”

K32K ise i'tikâftayken dünyevîlikten tamamen uzak bir şekilde Allah’la baş başa olma hâlinin verdiği huzur ve farkındalığın kendisi için büyük bir motivasyon kaynağı olduğunu belirtip, bu hissiyatın hayatının geneline yayılmasına dair temennisini dile getirmektedir:

¹⁰⁵ Hatice Acar, “Manevi İyi Oluş ile Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. XVIII, S. 2, 2014, s. 395.

K32K: (...) Dış dünya ile hiç irtibatınız yok , tamamen Rabbiniz ile baş başasınız. Öyle olunca tabi namazların, namazlardaki dualar da bir başka oluyor. Nasıl anlatayım o ruh halini, böyle daha çok o ilahi huzurun farkına varıyorsunuz. Bu idrak çok motive ediyor onun devamlı olmasını istiyorsunuz (...).

Benzer şekilde K39K da “(...) *i’tikâf ibadeti süresince zikirden daha çok zikirle de uğraştım ama zikirden daha çok okumalarım vardı islam tarihi üzerine ve meal tefsir yani meal okurken Kur’ân-ı Kerim’in mealini okurken aldığım lezzet, Allah’a yakınlık, ayetler, ayetlerin üzerimde oluşturduğu etki çok fazlaydı; bu yüzden hani onun zevki zaten onu düşündürmedi. (...)*” cümleleriyle Allah’la baş başa olma hissinin motive edici gücüne dikkat çekmektedir.

Yıl içindeki manevî eksikliklerini tamamlamazsa gelecek yıl için çok zorlanacağı düşüncesiyle kendini motive eden K20E, bu süreçte yaptığı ibadetleri bir nevi telafi süreci gibi görerek hem geride bıraktığı yılın eksikliklerini tamamlama, hem de bir sonraki yıl için de bir hazırlık, manevî bir birikim olarak gördüğünü ifade ederek, i’tikâf ibadetinin hem geçmiş hem de gelecek hayatını şekillendirme, düzene sokma işlevinin kendisi için önemli bir motivasyon sebebi olduğunu vurgulamaktadır.

“K29E: Açıkçası ben kendimi bu şekilde motive etmeye çalışıyorum yani ben burada kendime bu vakti bu zamanı ayırmamam, kendimi burada bir halvete çekmez, manevî olarak yıl içerisindeki eksikliklerimi tamamlamaz, önümüzdeki yıl için manevî olarak bir depolamaya girmezsem benim halim daha kötü olur (...). Yani kendi yıl içerisinde ihtiyacım olan bir depoya ihtiyacım var. Develer nasıl hörgücünde biriktirir biz de manevî olarak bazı şeyleri biriktirmemiz lazım. (...).”

Manevî iyi oluş kimi zaman da insanların karşılaştıkları sıkıntı ve zorlukları aşabilmeleri için bir baş etme yöntemi olabilmektedir.¹⁰⁶ Kişi deneyimi gerçekleştirerek manevî bir bakım sağlarken, geçmişindeki üzüntü ve acı verici yaşantılarından ötürü edindiği menfî duygu ve düşüncelerinin üstesinden ibadetleri sayesinde gelebilmektedir.¹⁰⁷

İ’tikâfı tövbe etmek ve bu sayede affedilmek için bir fırsat olarak nitelendiren K25K, “*Dediğim gibi mezar algısı olduğu için pişmanlıklara tövbe etmem için hala zamanımın olduğunu bilmek beni motive etti. Bir şansım daha var niyeti ile motive etti.*” cümleleriyle, motivasyon kaynağının bu affedilme umudu olduğunu imlemektedir. Aynı şekilde K21E için de i’tikâf süreci affedilme ümidi içermektedir. “(...) *Bu adeta ömrümüzden kurtarılmış bir zaman dilimidir. Kurtarılmış bölge gibi bir şeydir.*” diyen K21E, “*Bunun için bir ümidimiz olabilir diğerleri için acaba affolunacak mıyız affolunmayacak mıyız belli değil şeklinde mülahazalarla tefekkürle. (...) Koskoca üçyüzellialtı gün bi on gün veya beş gün ayırt edilemeyecek değil şeklinde kişinin nefesine karşı bir adeta telkin etmesi gerekiyor. Motivasyon*

¹⁰⁶ Acar, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, s. 395.

¹⁰⁷ Arslan Karagül, “Manevi Bakım, Anlamı, Önemi, Yöntemi ve Eğitimi (Hollanda Örneği)”, **Dini Araştırmalar**, 14/40, 2012, s. 16.

icin.” şeklindeki açıklamalarıyla, bir yıl içinden kısa sayılabilecek on günlük bir süreyi affedilmek için çabalamaya ayırmanın çok da fazla olmayacağını kendine telkin ettiğini belirtmektedir.

K34K ise telefon, televizyon vs. gibi boş meşguliyetlerden uzak kalıp, i’tikâfta geçirdiği her anı kendisi için bereketli kılarak motivasyonunu sürdürdüğünü şu cümlelerle açıklamaktadır:

“K34K: Düşüncemi tek bir yöne yönlendirmiştım buydu yani boş şeylerle mâlâyânî şeylerle ilgilenmiyordum. Televizyona dalmıyordum telefon yanımda değil bu anım en bereketli en huşu içinde olduğum zaman oluyor diye kendime i’tikâfın devamını bu şekilde sağlayabildim beni en çok motive eden kısımlardan biri de bu oldu. Bu vakit çok güzel çok kıymetli geçiyor diyordum kendime.”

3.2.3.2. Psiko-Sosyal Motivasyonlar

“İ’tikâfı devam ettirme motivasyonları” kategorisinin ikinci teması “Psiko-Sosyal Motivasyonlar” dır.

Hayatını dinî referanslarla yaşamaya çalışan ve anlamlandıran kişiler dindar olarak nitelendirilmektedir. Dinî bir faaliyetin içerisindeyken her insanın duygu, düşünce ve davranışları birbirinden farklılık arz etmektedir. Kimi insan içsel dindarlık olarak tanımlanan; yaşayış biçimini dinî kurallar tarafından şekillendirme ve yaşam biçimini bu şekilde anlamlandırabilme eğilimindeyken, kimi de dışsal dindarlık olarak nitelendirilen bir sonuç elde etme gayesiyle dinî eylem sergileme davranışı içerisindeyken. Ancak her halükârda sergilediği dinî davranışı kendi iradesi ile benimseyip gerçekleştirmektedir. Zira, kişi değer atfetmediği, onunla bütünleşemediği, içselleştiremediği bir davranışı sergilemekten imtina eder.

Mu’tekiflerin i’tikâf deneyimi esnasında süreci devam ettirme hususunda en çok etkili olan içsel motivasyonlar; tek başınalık ihtiyacı, kişisel olarak iyi olmaya dair ihtiyacı, yaşamda bir anlam arayışına yönelik ihtiyacını imleyen etmenlerdir. İ’tikâf deneyimi esnasında süreci devam ettirme hususunda mu’tekifler üzerinde en çok etkili olan dışsal motivasyonlar ise; sosyal açıdan etkilenmeler, cemaat içinde olma ihtiyacı, toplumun kişiye yüklediği rollere uymaya ilişkin etmenler ile toplumda dayanışma ruhunu ortaya çıkaran motivasyonlardır.

Kişiler, kendilerini i’tikâfta tutan dışsal sebepleri bizatihi seçerek içselleştirmekte, bu sayede kişi ile bütünleşen motivasyon, onu i’tikâf deneyimini sürdürmeye sevk etmektedir. Mu’tekifler içinde bulunup yaşadıkları bu deneyimi sahiplenip bir değer atfederler ve onu devam ettirebilme arzusuna kavuşurlar.

3.2.3.2.1. Tek Başlılık İhtiyacı

İçsel dinî yönelimli olan kişiler için dine ait pratikleri uygulama, hayatı anlamlandıran bir unsur olarak kabul edilmektedir.¹⁰⁸ Kişinin kendi iç âlemine yönelmesi olarak ifade edilen tek başına olma hâli¹⁰⁹ kişinin isteyerek kendi başına olması ve toplumsal ilişkilerden uzak durması olarak kabul edilir.¹¹⁰ Bu uzak durmaya çoğu zaman fiziksel bir geri çekilme de eşlik eder; bu sayede kişi, sosyal ortamlarda başkalarıyla ilişki kurmadan tek başına olma deneyimini yaşayabilmektedir.¹¹¹ İçsel dini yönelimli ve iç âlemine yönelip i'tikâf ibadetini gerçekleştirmek isteyen kişiler, deneyim esnasında bu hazza kavuştukları ve Allah'la baş başa kalabilme ihtiyaçlarını giderebildikleri için deneyim sürecinde kalabilme güdülerini süreklilik arz etmektedir.

Katılımcıların bazıları için tek başlılık ihtiyacının i'tikâfı devam ettirmeyi sağlayan içsel bir motivasyon olduğu görülmektedir. Burada amaç bir süreliğine de olsa dünyadan ve dünyevî olan her şeyden uzaklaşmak, bu esnada da Peygamberle empati kurabilmektir.

İ'tikâf esnasında dünyevî her şeyden uzaklaştığını ifade eden K15E, bu sayede kendisini daha iyi gördüğünü belirterek i'tikâfı devam ettirme motivasyonları hakkında şunları söylemektedir: “(...) Kapıda bırakıyordum dünyaya ait her şeyi. Ve kendimi daha iyi görüyordum. Bu beni çok motive etti. Hayatımda hiç yapmadığım kadar zikir çektim. Çok güzel bir lezzetti. Sanki tüm dünyayı geride bırakmış gibiydim.”

İ'tikâfı dünya ile bağlantısını kestiği bir süreç olarak niteleyen K32K, kafasını meşgul eden hiçbir şey olmaksızın, tümüyle Yaratıcı ile baş başa kalmanın bu deneyimi devam ettirmesi yönünde motive ettiğini belirtmektedir:

“K32K: (...) Daha içten, bir de dünya ile bağlantınız yok ya kafanızı kurcalayacak bir şey yok , kafanızı meşgul edecek bir şey yok kesiyorsunuz dünya ile bağlantınızı. Dış dünya ile hiç irtibatınız yok, tamamen Rabbiniz ile baş başasınız. (...) Nasıl anlatayım o ruh halini, böyle daha çok o ilahi huzurun farkına varıyorsunuz. Bu idrak çok motive ediyor onun devamlı olmasını istiyorsunuz. Yani öyle olunca o yakınlık hissiyatı ilahi huzurda olma ruh hali hep gene olsun devam etsin tarzında zincirleme devam ediyor. (...)”

K8K ise dinî açıdan kutsal kabul edilen topraklarda olmanın manevî etkisine dikkat çektikten sonra; “Şöyle söyleyebilirim, tabi öncelikle Kur’ân-ı Kerim’in nazil olmaya başladığı topraklarda bulunmak ciddi bir manevî yükseliş hissi oluşturuyor insanda. Böyle olunca da

¹⁰⁸ Donahue, **Journal of Personality and Social Psychology**, p. 402.; Deci and Ryan, **Journal of Research in Personality**, p. 109.

¹⁰⁹ Barbour, **The Handbook of Solitude**, p. 557.

¹¹⁰ Knafo, **Psychoanalytic Dialogues**, p. 68.; Jerry M Burger, “Individual Differences in Preference for Solitude”. **Journal of Research in Personality**, 29(1), 1995, p. 85.

¹¹¹ Burger, **Journal of Research in Personality**, p. 88.

Peygamberimizin yaşadığı şehirler hakkında empati kurmak acaba o süreçleri nasıl yaşamıştır diye düşünmek ve bunu bir fırsat olarak değerlendirmek (...). Yani o süreci bir iç yolculuk olarak, tefekkür olarak, peygamberimiz ile empati kurabilmek adına, bunlar benim için motivasyon sebebi olmuştur diyebilirim.” cümleleriyle, Peygamberle empati kurabilmek amaçlı tefekkürün i'tikâfı devam ettirmesinin ardındaki itici güç oluşunu ifade etmektedir.

3.2.3.2.2. Öznel İyi Oluş İhtiyacı

Öznel iyi oluş, pozitif psikolojide temel kavramlardan biri olarak kabul edilir ve odaklanma konusu kişilerin kendi yaşamlarını nasıl değerlendirdikleri üzerinedir.¹¹² Öznel sıkıntılar ve yaşamdan zevk alamama nedeniyle insanlarda olumsuz duygular oluşabilmektedir.¹¹³ Olumsuz duygulanımı düşük olan kişiler; kendilerinden memnun, sakin ve hoşnutlarken; olumsuz duygulanımı yüksek olan kişiler ise kızgınlık, keder, korku, utanma, suçluluk ve tatminsizlik gibi olumsuz duyguları yaşamaktadırlar.¹¹⁴ Öznel iyi oluşta istendik hislerin daha fazla olması murad edilir.¹¹⁵ Bazı dinî uygulamaların da kişinin olumlu hissetmesine vesile olabileceği düşünülerek gerçekleştirilmesiyle bir iyilik hali tesis edilmiş olur.¹¹⁶ Çünkü iyilik hâli insanın içinde bulunan bir şeyleri yapabilme kapasitesini varolanın ötesine taşıyabilmek için sergilediği eylemlerin hepsi olarak kabul edilir.¹¹⁷

Daha önce de i'tikâfı tecrübe etmiş olan katılımcılar arasında, vaktiyle sıkıntılı süreçlerini atlatmalarına yardımcı olduğu, kendilerini rahat ve manevî olarak iyi hissettirdiği için i'tikâf ibadetini devam ettirenler görülmüştür.

“Ben açıkçası 10 gün boyunca devam etmek istiyordum. 10 gün için kendimi hazırlamıştım ve dediğim gibi motivasyonum aslında daha önce yaşamış olduğum bazı sıkıntılı

¹¹² Ali Eryılmaz, Selahiddin Ögülmüş, “Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli”, **Journal of Kırşehir Education Faculty**, Num. 11, Vol. 3, 2010, s. 190.

¹¹³ Özdemir, **Çalışma ve Toplum**, s. 50.

¹¹⁴ Mahmut Özdevecioğlu, “Duygusal Olaylar Teorisi Çerçevesinde Pozitif ve Negatif Duygusallığın Algılanan Örgütsel Adalet Üzerindeki Etkilerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma”, **Ankara Üniversitesi SBF Dergisi**, 59 (3), 2004, s. 197.; Mahmut Özdevecioğlu, Yusuf Can, Mahmut Akın, “Organizasyonlarda Pozitif ve Negatif Duygusalılık ile Bireysel ve Örgütsel Saldırganlık Arasındaki İlişkiler: Fiziksel Aktivitelere Katılımın Rolü”, **İşletme Araştırmaları Dergisi**, 5 (2), 2013, s. 162.

¹¹⁵ Ed Diener, Richard E. Lucas, Shigehiro Oishi, “Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction”, Eds.: C. R. Snyder, S. J. Lopez, **The Hand Book Of Positive Psychology**, Oxford University Press, New York, Num.5, 2002, p. 63.

¹¹⁶ Meliha Tuzgöl Dost, “Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, S. 3, 2005, s. 103.

¹¹⁷ Figen Kasapoğlu, **Üniversite Öğrencilerinde İyilik Hali ile Özgecilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Malatya İnönü Üniversitesi EBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Malatya, 2013, s. 11.; Judy. L Stewart, **Reliability and Validity of the Testwell: Wellness Inventory-High School Edition**, Middle Tennessee State University, Unpublished Doctoral Dissertation, U.S.A, 1998, p. 11.

zamanlarda bana çok iyi gelmiş olması sebebiyle bu iyi halimi devam ettirmek istiyordum ve Allah'a yakınlaşma çabası olarak burdaki asıl gayem tamamen aslında oydu yani rahatlatıyor bu beni ve ben bunu yaşamak istiyorum böyle bir süreç geçirmek istiyorum olarak bakmıştım meseleye.(...)” diyen K23K, daha önce de i’tikâfı tecrübe ettiği, vaktiyle sıkıntılı süreçlerini atlatmasına yardımcı olduğu ve manevî olarak iyi hissettirdiği için i’tikâf ibadetini devam ettirdiğini ifade etmektedir. K23K ayrıca Allah’la yakınlaşarak o iyi hali daha dünyanın fâniliği karşısında uzun soluklu, ebedi bir kazanım elde edebilme temennisinin de kendisi için motivasyon sağladığını belirtmektedir:

“K23K: İbadetle meşgul olup başka kimseyle diyalog olmadan sadece kendi kendime geçirmek o süreci iyi halin devam etmesine yönelik Allah’a yakınlaşarak belki bunu daha geniş zamanlara yayılmasını sağlama arzusuyla böyle bir motivasyonla hareket ettim.”

Öznel iyi oluştta hoş duyguların ve olumlu yaşantıların değeri ve devamlılığı önemli bir rol oynamaktadır. Bu, kişinin yaşam döngüsü boyunca hoşnut kalınan hislerin daha çok yaşanması anlamı barındırırken, aynı zamanda kişinin o an bu duyguları yaşamış olmasa bile, bu duygulara eğilimli olmasını ifade etmektedir. Yaşam memnuniyeti artan ve istendik hislerin yoğunluğunu duyumsayan katılımcıların deneyim sürecini devam ettirme gayretlerinin arttığı görülmektedir.¹¹⁸

i’tikâf esnasında hissettiği sakinlik ve huzuru dağ başındaki sessizlik ve huzura benzeten K18E, “*Oradaki huzur. Huzur hali huzur. Hani şöyle bir gidersin bir dağın başında yeşillik, sular akıyor, gürültü yok, kuş sesleri böyle bir insan huzur hisseder ya onu hissediyorsun. Dolayısıyla yani insan rahat ediyor. Öyle bir ortamdan ayrılmak istemiyor. Bir şeye giriyor insan atmosfere giriyor insan.*” şeklindeki ifadesiyle o dönemde artan yaşam memnuniyetini devam ettirmek için o huzurlu ortamdan ayrılmak istemediğine dikkat çekmektedir. K22E ise i’tikâfı bozulan yanlarını düzeltebileceği, senede bir kere eline geçen bir fırsat olarak nitelendirirken; “*(...) kendimdeki değişimi güzelleştirmeyi, kötü olan bozulan taraflarımı iyileştirebileceğim sistemi ve senede bunun bir kere geldiğini bilme bilincim bunu oraya götürüyor öyle söyleyeyim.*” cümleleriyle, bu bilinci diri tutmanın kendisini motive ettiğini ifade etmektedir.

K8K için ise i’tikâf esnasında hissettiği duygular öylesine olumludur ki bu hali devam ettirmek, tekrarlamak adına günlük yaşam içerisinde küçük i’tikâflara girmeyi öneri olarak sunmaktadır:

¹¹⁸ Diener, **Psychological Bulletin**, p. 542.; Ed Diener, “The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener, Social Indicators Research Series”, **New York: Springer**, Vol. 37, 2009, s.1.; Ed Diener, Carol Diener, “Most People are Happy”, **Psychological Science Num.7**, Vol. 3, 1996, p. 181.

“K8K: Yani şöyle söyleyebilirim, ordaki zihinsel dinginlik, arılık, duruluk hissi aslında hani günlük yaşamımız içerisinde de kendimize küçük i’tikâflar, günlük yaşantı diyeceğim şimdi, ona da bunu taşısak aslında ne kadar güzel olur bu hal (...)”

3.2.3.2.3. Anlam Arayışı İhtiyacı

Anlam duygusu, insanın inançları ve beklentileri ile sıkı bir ilişkiye sahip olduğundan, kişinin inançları ve beklentileriyle uyumlu olan olaylar, durumlar veya koşullarda kendini gösterir. Anlam arayışı, yaşam için anlamlı bir varlık bulma yolculuğu şeklinde metaforik bir şekilde ifade edilmiştir. Bu yolculuk, yaşamda anlamın var olduğu noktaya ulaşmayı amaçlayan bir süreci yansıtmaktadır.¹¹⁹

İnsanın anlam arayışı, bir bakıma sürekli bir yolculuk halinde olmayı ve bu yolculukta karşılaşılan zorlukları göğüslemeyi içermektedir.¹²⁰ Yaşamda anlam arayışı bir keşif arayışı olarak değerlendirilmektedir.¹²¹ Bu keşif sürecindeki güçlüklerle rağmen, insan bu yolda ısrarlı bir şekilde ilerlemeyi arzulamaktadır. İnsan, anlam arayışı sürecinde kesin ve açık yanıtları bulmakta zorlansa da bu hedefe ulaşmak olanaksız değildir. Bu imkân durumu ise anlam arayışının güdüleyici yönüne temas etmektedir. Kişilerin yaşam hedeflerini, önemlerini ve anlamlarını arttırmak için harcadıkları gayret ve faaliyetler bu güdüyü oluşturmaktadır.¹²²

İ’tikâfî bir iç yolculuk olarak gören katılımcıların, bu yolculuk esnasında kendilerini keşfetmenin huzuru ile motive oldukları tespit edilmiştir. K8K “(...) Yani o süreci bir iç yolculuk olarak, tefekkür olarak, Peygamberimiz ile empati kurabilmek adına, bunlar benim için motivasyon sebebi olmuştur diyebilirim.” cümlesinde görüleceği üzere bu süreci bir iç yolculuk olarak gördüğünü ifade ederken, benzer şekilde i’tikâfî bir iç yolculuk olarak gören K37K de bu yolculuk esnasında kendilerini keşfetmenin huzuru ile motive olduğunu ifade etmektedir:

“K37K: Yani kendime döndükçe yani kendimi bulmanın keşfetmenin huzuru. Kendimi keşfedince kendini bilen rabbini bilir orda çok net görüyorum. Rabbime daha çok yaklaştığımı hissediyorum. Ve artık tat vermeye başlıyor bir süre sonra ama tabi bu sürecin içerisinde yani her yıl buna en baştan ne yazık ki başlıyorum. Bir tat vermeye başlıyor ve ramazandan sonra da o tat bir süre devam ediyor. Yani o tat tutuyor”

¹¹⁹ Steger, Frazier, Oishi, Kaler, **Journal of Counseling Psychology**, p. 80.

¹²⁰ Karasu, **Huzurlu Yaşama Sanatı**, s.218.

¹²¹ Steger, Kashdan, **The Journal of Positive Psychology**, p. 104.

¹²² M. F. Steger, S. Oishi, S. Kesebir, “Is a Life Without Meaning Satisfying? The Moderating Role of the Search for Meaning in Satisfaction with Life Judgments”, **The Journal of Positive Psychology**, 6(3), 2011, p. 173.

3.2.3.2.4. Duygulanım-Duyguduruma İlişkin Motivasyonlar

Katılımcıların çoğunun daha önceki i'tikâf deneyimlerinde hissettikleri huzuru ve dinginliği tekrar etmek istedikleri tespit edilmiştir. Bazı katılımcılar için ise motivasyon kaynağının i'tikâf esnasında yaptıkları ibadetlerden aldıkları keyif olduğu görülmüştür.

K23K daha önceki i'tikâf deneyimlerinde hissettiği huzuru ve dinginliği tekrar etmek istediğini “(...)bazı sıkıntılı zamanlarda bana çok iyi gelmiş olması sebebiyle bu iyi halimi devam ettirmek istiyordum ve Allah’a yakınlaşma çabası olarak burdaki asıl gayem tamamen aslında oydu yani rahatlatıyor bu beni ve ben bunu yaşamak istiyorum böyle bir süreç geçirmek istiyorum olarak bakmıştım meseleye. (...)” şeklinde ifade ederken; K28E için i'tikâf, adeta bir rehabilitasyon sürecidir:

“K28E: Şu yönüyle bakıyorum ben yani gerçekten 365 günün içerisinde beni rehabilite eden bir 10 gün var. (...)”

İ'tikâf esnasında ibadetlerden aldığı lezzetin motivasyonlarını arttırdığını ifade eden mu'tekiflerden K39K daha önce de pek çok defa i'tikâfa girdiğini, o süreçte ibadetten aldığı hazzın kendisini tekrar tekrar i'tikâfa girmek konusunda motive ettiğini “*Tabi üç-dört sefer girdiğim için lezzetinin hoşluğundan dolayı da tekrar tekrar girmek istedim.(...)*” cümleleriyle ifade ederken; K11K, “*Çok haz alıyorsun böyle. Her gün yani daha üçüncü gününde daha tat alıyorsun. Dördüncü gününde daha çok daha çok tat alıyorsun. Beşinci günde daha da güzel. (...)*” şeklindeki açıklamasında deneyim sırasında her geçen gün bir önceki günden daha fazla haz aldığına dikkat çekmektedir.

K33K ise i'tikâf esnasında kendini Peygamber'e misafirlige gelmiş gibi hissettiğini ve hissettiği bu duygu yoğunluğunun anne olduğu zamankine eş olduğunu belirterek bunu “yeniden doğuş” şansı olarak görmekte, kulluk noktasında yeni bir imkân, adeta bir hediye, ihsan, ikram ve yeni bir varoluş olarak nitelendirmektedir:

“K33K: Hocam benim için hakikaten sadece duyguydu başka bir şey yoktu. Mesela orda nasıl anlatayım rızayı kazanmak. Söylememesi gereken bir söz bu bile gözümde değildi. Nasıl söyleyeyim Efendimize misafirsiniz, o duyguyu yaşıyorsunuz bir kere o kadar nazlanıyorsunuz ki mescidin içinde böyle, değişik bir maneviyata dönüyordu hayatınız boyunca hiç yaşamadığınız bir duygu yaşıyorsunuz ben hep şey demiştim; ilk böyle girdiğimde de becardım böyle bir duygu yaşanmaz diyordum. Sonra evladımı doğurdum doğumda sonra ancak dedim herhalde ikisi de yeniden doğuş olabilir.(...)”

3.2.3.2.5. Toplumsal Etki, Toplumsal Rol ve Toplumsal Dayanışma

Bir deneyimin yaşandığı mekânda, aynı istendik davranışları gerçekleştiren kişilerin olması da motive edici etkiye sahiptir. Cemaat içinde olabilmek ve insanlarla benzer duyguları yaşayabilme ihtiyacı teşvik edici bir durum arz etmektedir. Katılımcıların pek çoğu i'tikâfın

camii içinde ve cemaatle yapılmasının kendilerini olumlu yönde etkilediğini söylerken, bazıları da bunun cemaatin bereketinden kaynaklandığına inandıklarını ifade etmişlerdir.

İ'tikâf ibadetinin camii içinde ve cemaatle yapılan bir ibadet olmasının kendilerini motive ettiğini söyleyen katılımcılardan K5E *“Her zaman yaptığım ibadetleri yaptım sadece zam getirdim tabiri caizse, motivasyon sorunu yaşamadım caminin içerisinde olduğumuz için. Bir sürü motive edici şeyler vardı.”* şeklindeki açıklamasıyla bu süreci her zamanki ibadetlerinde bir miktar artış olarak nitelendirirken, camide olduğu için ilave bir motivasyona gerek kalmadığını belirtmektedir. K10E ise tek başına i'tikâfa girmekle cemaat olarak girmek arasındaki farka, cemaat olmanın etkisine açıklama getirmektedir:

“K15E: Söyleyeyim hocam. Yani ben tek başıma yaptığımda çok böyle bir motivasyonum olduğunu görmedim. Belki tam olgunluğa erişemediğimden de olabilir. Böyle kemalatta yol alırsınız ya kendinizi geliştirme hususunda Allah'a yaklaşırsanız, ben cemaat mahyasının tesiri içerisinde hayatımı yaşamaya devam ediyorum. O cemaatin, ordaki kardeşlerin muhabbeti, aynı ekmeği bölüşmek açıkçası bir gün daha kalayım dedirten şeyler oluyor.”

Katılımcılar kimi zaman kendilerinden daha takva sahibi olduğunu düşündükleri kişilerle beraber bir deneyimi gerçekleştirdiklerinde, yaptıkları eylemin değerini daha iyi kavrayabilmektedir. O kişilerin yaşadıkları duygusal anlara şahit olmak ve o duygunun yaşanabilirliğini başkaları üzerinden deneyimlemek durumu da kişiyi diğer insanlarla beraber olmaya iten sebepler arasında sayılabilir. K14E kendisi ile aynı süreci paylaşan başka insanların varlığının, onları ibadet ederken görmenin etkisini *“(...) O huşuyu hissediyordum öyle söyleyeyim ve çevremdeki, etrafımdaki insanlardan da o enerjiyi alıyordum; çünkü herkes, etrafımdaki herkes zikir ve ibadet halinde yani başına örtüyü örtüp orada Allah'ı gizlice zikredip belki gizlice gözyaşı dökenler oluyordu ve yani riya olmaması açısından başlarına örtü örtüyorlardı. Bunlar da vardı i'tikâf süresinde. Yani bunların hepsi beni motive eden faktörlerdi açıkçası.”* şeklinde ifade ederken; K9E camide kalınan sürecin belli bir program dahilinde planlanmasının motive edici gücünü şöyle izah etmektedir:

“K9E: Program. Genelde programınız yoksa Kur'an okumaya, zikre, tesbihe, namaza alışık olmayan birinin biraz zor geçireceğine inanıyorum. Şimdi şöyle ramazan olduğu için zaten sahurda ayaktasınız. Camii olduğu için sabah namazını beraber kılıyorsunuz. Mukabele okunmaya başlıyor. Bayağı bir gece ayakta kalıyorsunuz, o yüzden uyuyorsunuz. Kuşluk namazına kalkıyorsunuz. Kalktıktan sonra vaktini boş geçirmek istemiyorsun, bunun içerisinde bir program yapıyorsun. Programa sadık kalmak adına yaptıkların da seni otomatikman motive ediyor.(...)”

K9E un söylemlerinden anlaşılmaktadır ki belirli bir program dahilinde sürece katılmak hem sürecin daha kolay ve verimli geçmesi açısından hem de yapılan programa uyma çaba ve özeninin getirdiği disiplinin sağladığı motivasyon duygusunun tetiklenmesi açısından oldukça önemli bir husustur. K26E ise *“Şimdi şöyle her zaman her zaman Peygamberimiz cemaatin bereketinden bahseder ya şimdi orada tek başına kalsan çıkıp gidersin mesela vesvese filan*

gelir ya da şey yaparsın ama cemaatin bereketi ile bak arkadaşlar da var arkadaşlar da yapıyor arkadaşlar da teheccüde kalkıyor i'tikâf niyetine yapıyor. Ondan sonra o cemaatin bereketi ile şey yapıyorsun kalmak istiyorsun zaten.” diyerek cemaatin motive edici bu etkisini Peygamber'den ilhamla cemaatin bereketi olarak tanımlamaktadır.

İnsan nasıl bir süreç içerisinde olursa olsun, çevresinde gelişen durumlardan ve şahıslardan etkilenmekte ve onların onayını, beğenisini alarak eylemlerinin sürekliliğini sağlamaktadır. İ'tikâf gibi başka insanların da var olduğu özel bir ortamda gerçekleştirilen ve dışarıya da açık bir mekânda deneyimlenen bir ibadette hem ortam arkadaşlarının hem de dışarıdan gelenlerin davranışları, söylemleri süreci yaşayan kişileri motive etmektedir. Özellikle çevresi tarafından dindar bir kimlikle bilinen kişilerin bu deneyimi tercih ederek gerçekleştirmeleri ve deneyim esnasında onlardan bunları imleyen ve besleyen geri bildirim almaları devamlılığı sağlayan bir etkiye sahiptir.

Katılımcıların ifadelerinden i'tikâfa birlikte girdikleri arkadaşlarının ya da yanlarında bulunan bir din büyüğünün de motive edici etkisi olduğu görülmektedir. K6E, daha önce girdiği i'tikâflardan birinde yanlarında bulunan âlimin, i'tikâf sürecinde kendisini teşvik ettiğini şu cümlelerle ifade etmektedir:

“K6E: (...) i'tikâfa yani orda bazen böyle orta kısımlarda bir zorlanma gibi bir şey oluyordu işte o âlimin bizimle olması bizi biraz daha teşvik ediyordu mesela bazılarının böyle i'tikâftan feyiz aldığını hani onun üzerinde etkisini gördüğümde evet o beni biraz daha da motive ediyordu biraz daha kendimi bağlamaya çalışıyordum bu vesileden dolayı.”

Ortam arkadaşlarının uyumlu ve hoşgörülü davranış biçimleri bu deneyimin daha iyi yaşanabilmesine katkı sunabilmekte, orada bulunuş ve kalışa dair motive edici unsurlar barındırmaktadır. K7K, *“Motive olmamı sağlayan şey yani ilk başta da söyledim ya ruhumu besleyen arkadaşlarım aslında. Yani benim için onlarla vakit geçirmek de bir kitap okumak gibi bir şey yani, bir Kur'an yani Kur'an okumak belki yanlış olur ama ruhumu beslediği için yani.”* şeklindeki açıklamalarıyla i'tikâfi devam ettirme konusunda yanında bulunan arkadaşlarının etkisine dikkat çekmektedir. İçinde bulunulan grup, kişinin bireysel gelişimine, fıkri ve zihni açıdan üst seviyelere çıkmasına katkı sunabilmektedir. K4E ortamı paylaştığı grubun diğergâmlık hissini arttırışı, ilmi olarak tatmin edicilik sağlaması gibi farklı şekillerde motive edici etkisi olduğunu şu cümlelerle izah etmektedir:

“K4E: Şimdi i'tikâfi ibadetler hem hocalarımızla hem arkadaşlarımızla hem küçük kardeşlerimizle birlikteydik bu süreçte birbirimizden maddi manevi yani bir şeyler katıyorsunuz bir şeyler alıyorsunuz hocadan bir tavsiye almak bir manevi yönlendirme almak hocadan ilmi bir şey almak güzel bir şey kendini geliştirdiğini düşündüğün için güzel bir şeydi. Kardeşine yardım ettiğini düşündüğün zaman bir derdini dinlediğin zaman kendini mutlu hissediyorsun. Ona bir faydam dokundu diyorsun bir yardımım dokundu diyorsun bu bir dayanışma oluşturuyor bence farklı bir kanal farklı bir iletişim kanalı oluşturuyor şahsen

benim nazarımda birlikte i'tikâfta kaldığım her kişi sanki daha farklı bir bağlamım var onunla daha farklı bir kanalımda var gibi hissediyorum. (...)”

Toplum tarafından kendisinden beklenen ve herkes tarafından kabul gören bir ibadeti yapıyor olmanın motivasyon kaynağı olduğunu, “*Aslında bizi en çok motive eden şeyler misafirler. Dışarıdan gelenler. Geliyorlar, oturuyorlar; Allah razı olsun ne güzel işler yapıyorsunuz; biz iş yerimizi, işimizi ayarlayamadık, şuydu buydu (diyorlar). Herkesin tabi ki kendine göre bahaneleri ve mazeretleri olabilir. Özellikle çıkarken kurdukları şu cümle: ‘Bize dua edin’ demeleri, bizi aslında çok motive ediyor.(...) Herkesin tasdik ettiği onayladığı bir iş olunca, ben doğru bir şey yapıyorum diyorsun.*” şeklindeki cümleleriyle ifade eden K2E, bunu adeta bir misyon olarak gördüğünü, ayrıca toplumsal açıdan dinî bağlamda önemli ve zaman ayırmanın zor olduğu düşünülen bir ibadete vakit ayırarak gerçekleştirmenin kendisini şevklendirmesinin birilerine örneklik teşkil etme ihtimalinin de motivasyonu üzerinde etkisi olduğunu belirtmektedir:

“K2E: Ben bu i'tikâftan çıkıp bırakırsam, daha kimse yapmaz. Zaten üç beş kişi yapıyoruz. İnsanların ziyareti bizi bu fikre yönlendiriyor işte. Diyoruz ki, bizim buna devam etmemiz lazım, bizim her sene de yapmamız lazım. Belki insanlar bir zaman sonra gelirler “abi ben de kalayım” derler. Ki bunu görüyoruz, çoğu insan da geliyor. Bir gün kalıyor, iki gün kalıyor. İşimi ayarlayamadım da ben cumartesi pazar kalabilirim diyor. Biz de arkadaşlara mesaj atıyoruz “bir gelin ziyaret edin de kalın” diyoruz.”

Din psikolojisi alanyazınında gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında; olumsuz koşulların varlığına rağmen olumlu düşünmenin bilişsel, duygusal ve motivasyonel açıdan baş etme süreci olduğu görülmektedir. Aynı zamanda olumlu düşünmenin iyimserlik, öznel iyi oluş, fizyolojik ve psikolojik sağlık ile de anlamlı bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir.¹²³ Psikolojik uyum ve dindarlık ve Tanrı inancı arasındaki ilişkiye dair yapılan bir çalışmada, yaratıcıya inancın kişinin iç güdümlü ve sağlıklı bir kişiliğe sahip olmasını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır.¹²⁴ Bilinçli farkındalık ile dindarlık ilişkisini inceleyen bir araştırmada ise her iki olgu arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.¹²⁵ Dindarlık düzeyi yüksek olan kişilerin daha düşük olanlara nispetle mutlu, iyimser ve psikolojik açıdan daha iyi halde oldukları,¹²⁶ dua eyleminin manevî açıdan bir sosyal destek unsuru, sıkıntılı süreçlerde ve rahatsızlıklarda başa çıkma aracı, umudu ve huzuru sağlayıcı özellikleriyle de psiko-sosyal

¹²³ Y. Karagöz, **Olumlu Düşünme Eğitim Programının Ergenlerin Geleceğe Yönelik İyimserlik, Depresyon ve Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi**, Dokuz Eylül Üniversitesi EBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2011.

¹²⁴ Ali Ulvi Mehmedoğlu, **Tanrıyı Tasavvur Etmek**, İstanbul: Çamlıca Yay., 2011, s. 58.; Schaefer ve Gorsuch Akt.: Mehmedoğlu, **Tanrıyı Tasavvur Etmek**, s. 58.

¹²⁵ Cüneyd Aydın “Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **On dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, (47), 2019, ss. 241-269.

¹²⁶ Apaydın, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, ss. 59-77., s. 61.

durumu olumlu yönde etkileyici bir pratik olduğu görülmektedir.¹²⁷ Bir araştırmada ise katılımcıların yaşadıkları sıkıntıları çok menfi algılamayarak bir hikmet aradıkları ve Allah’a yönelerek çözüme kavuşturmaya çalıştıkları görülmektedir. Aynı araştırmada dindarlığın hem olumlu dinî başa çıkma hem de hayat memnuniyeti üzerinde olumlu etkileri olduğu,¹²⁸ dindarlık seviyesi yükseldikçe olumsuz durumlar karşısında kabullenmenin, olumlu yorumlamanın, duygusal destek kullanmanın, menfi durumları zihinden uzaklaştırmanın arttığı,¹²⁹ dindar ailelere mensup kişilerin sosyal kabul konusunda daha yüksek bir eğilime sahip oldukları, menfi davranışlar hususunda sosyal açıdan daha kabullenici bir tutum sergiledikleri tespit edilmektedir.¹³⁰

Kişilerin hoşnutluk seviyeleri ile yalnızlık duyguları arasındaki ilişkinin tetkik edildiği bir başka çalışmada; ortaya çıkan sıkıntılı durumların kişinin Tanrı anlayışı ile ilişkili olduğu, Yaraticıyı sevgi dolu ve yardımsever olarak kabul edenlerin yalnızlık duygusunu daha az dile getirdikleri, hayat memnuniyetine ilişkin olumlu görüş bildirdikleri sonucuna varılmaktadır.¹³¹ Gerçekleştirilen farklı bir araştırma ise hayat memnuniyetindeki yükselişin kişilere karşılaştığı sıkıntılarla mücadele edebilmesi hususunda bir takviyesi sunduğu, iyimserliğinin artmasının ise sorunlarla baş edebilmesinde önemli katkılar verdiği, bu süreçte yaşadıkları zorluklarla baş etme konusunda hayra yorma, Allah’a yönelme tarzındaki olumlu başa çıkma etkinliklerini kullanmaları; onların tasavvur ettikleri yaşamı sürdürebildiklerini, yaşam şartlarının gayet güzel olduğunu, yaşamda istediği pek çok şeyi elde ettikleri bu nedenlerle de yeniden hayata gelme imkânları sunulduğunda bile mevcut hayat tarzlarında bir değişiklik yapmayacakları görülmektedir.¹³² Bu bağlamda değerlendirildiğinde; karşılaşılan bir zorluğun neticesinde bazı insanların çözüm arayışı içerisine girdikleri ve sorunun üstesinden gelebilecek motivasyonları üretebildikleri görülmektedir. Dolayısıyla i’tikâf deneyimi esnasında mu’tekifler de çeşitli motivasyonlarla süreci devam ettirip nihayete erdirebilme hususunda gayret göstermektedir. Bu açıdan alan yazındaki çalışmaların araştırmadaki bulguları anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir.

¹²⁷ Ümit Horozcu, **Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları**, İstanbul Üniversitesi, SBE, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2010.; Hoşrik M. Evren, **Dua ve Plasebonun Sigiller Üzerindeki Etkisi**, Ankara Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2010.

¹²⁸ Ayten, Yıldız, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, ss. 281-308.

¹²⁹ Mustafa Ulu, Harun Çelik, “Suriyeli Mültecilerin Kullandıkları Başa Çıkma Yöntemleri ile Dindarlıkları Arasındaki İlişki”, **Bilimname**, (40), 2019, ss. 273-311.

¹³⁰ Kurt, **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, ss. 1-26.

¹³¹ M. Utsch, “Pozitif Psikoloji’den Güdüler Din Psikolojisi Araştırmaları ve Terapik/Manevi Yardım Uygulamaları”, Çev. A. Bahadır, **SÜİFD**, C. 25, S. 25, 2007, s. 169-180.

¹³² Ayten, Göcen, Sevinç, Öztürk, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, s. 47-48.

3.2.4. İ'tikâf Esnasında Nefsânî İsteklere Karşı Koyma Motivasyonları

Nefs hem dinî hem de psikolojik olarak ele alınan insani bir güçtür. Dinî açıdan bakıldığında kulun olumsuz hallerini barındıran, kişiyi bedenden ve onun arzularından ibaret görüp hoş olmayan huyları merkezine alan,¹³³ kişiyi içgüdüsel dürtüler olan öfke, ihtiras gibi durumları merkeze alarak harekete geçirebilen ve bu nedenle hayvanî olsa da yaşamsal bir tarafı bulunan his olarak tanımlanırken;¹³⁴ psikolojide, insanın arzu ve dürtülerden oluşan içgüdüsel, fizyo-psikolojik, sosyo-psikolojik yönü olarak karşılık bulmaktadır.¹³⁵

Kur'ân'da sıkça yer alan nefis insanı kötülüğe çağıran, olumsuz şeyleri yapması hususunda telkinlerde bulunan insanî bir durum şeklinde anılmaktadır. Muhâsibî'ye göre, hırs, tamah, dünya bağımlılığı gibi hasletlerle bezenmiş olan¹³⁶ nefis, dizginlenebilir ve dizginlenmesi gereken bir şeydir.¹³⁷ Nefs genel olarak şerrin kaynağı ve bir gaflet biçimi olarak kabul edilir.¹³⁸ Bu şekilde kabul edilen nefis, arzu ve isteklerin emrine amade olup Allah'ın rızasını önemsemeyip beğenilmek ve takdir edilmek ister. Arzularına ulaşmak uğruna dinî kaideler ve görgü kuralları gibi otoriteleri yok sayarak tabiatından gelen taleplere uyulmasını isteyen nefis, bu özelliklerinden dolayı taleplerine uyulmadığında insanı zihinsel çatışmalara sürükler.¹³⁹

Nefs hayatın idamesi esnasında çok canlı, aktif ve kişiye özgü olarak yaşanan bir hâldir. İnsanın yaratıcı ile arasındaki bir engel, dünyaya meyleden yönü olarak kabul edilir, arzu ve istekleriyle insanı yönlendirir ve kışkırtır. Bu sebeple genelde kontrol altında tutulması gereken bir güç olarak ele alınmaktadır. Bu noktada kişinin nefsi ile olan uyumunu bozacak sebat ve dirayeti göstermesi beklenir. Zira nefsin kötü olduğunu bilmek kâfi değildir; bu kötülüğün bertaraf edilebilmesi için, aşırı arzularına gem vurulabilmesi için kişinin fiilî bir mücadele göstermesi gerekmektedir. Bunun yolu da dünyanın ayartıcı yönünün idrakinde olarak insanın,

¹³³ Kuşeyrî, **er-Risâle**, s. 181.

¹³⁴ Mustafa Doğan Karacoşkun, "İbnül Arabî'de İnsan Psikolojisine Yaklaşımlar ve Kişilik Çözümlemeleri", **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 7(3), 2007, s. 97-98.

¹³⁵ Tarhan, **İnanç Psikolojisi**, s. 44.; Syed Azhar Ali Rizvi, **Muslim Tradition in Psychotherapy and Modern Trends**, Institute of Islamic Culture, Pakistan, 1994, s. 77.; Mustafa Merter, **Dokuz Yüz Katlı İnsan**, Kaknüs Yay., İstanbul, 2011, s. 14.; Hüseyin Certel, **Ebu Talip El-Mekki'de Tasavvufi Yaşayış**, Atatürk Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erzurum, 1993, s. 198.; Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2008, s. 408.

¹³⁶ Hâris el- Muhâsibî, **er-Riâye-Nefis-Muhasebesinin Temelleri**, Çev. Şahin Filiz, Hülya Küçük, İnsan Yay., İstanbul, 2014, s. 442.

¹³⁷ Muhâsibî, **er-Riâye-Nefis-Muhasebesinin Temelleri**, s. 442.

¹³⁸ Ali b. Osman Cüllâbî Hücvirî, **Keşfu'l-Mahcûb Hakikat Bilgisi**, Haz.:Süleyman Uludağ, Dergâh Yay., İstanbul, 2010, s. 259.

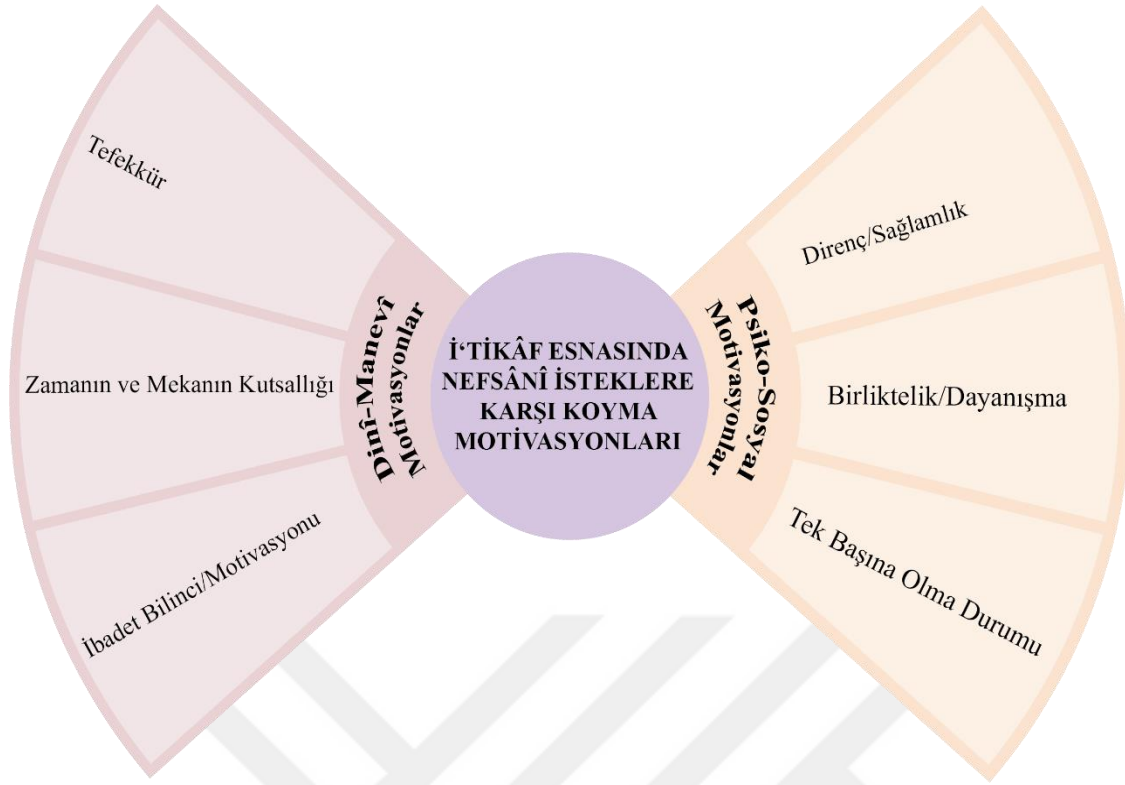
¹³⁹ Fatımanur Horasan, **Teşekkül Döneminde Tasavvuf Psikolojisinin Temelleri: Hakîm Tirmizî Örneği**, On dokuz Mayıs Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun, 2019, s. 41.

kendisini hem bedenen hem zihnen hem de ruhen dünyadan uzaklaştırmasıdır. Bu eylemselliği gösterebilen kişilerin, kendileri için uygun gördükleri uygulamayı gerçekleştirirken dahi nefsten tamamıyla uzaklaşabilmeleri pek olası değildir. Bu süreçte her şey insanın iç dünyasında, zihninde olup bitmektedir.

Kişi Allah ile yakınlaşmak, kendisiyle baş başa kalmak isterken engellerle karşılaşır. Ancak “(...) *Açıkçası biraz öyle yani insan niyet edince, tabi bunlara dikkat ediyor yani i’tikâfin kapısından girerken “niyet ettim i’tikâfa” derken aslında insan dünyalık şeyleri, dünyaya ait şeyleri bırakacağını orda artık söylemiş oluyor. (...).*” şeklinde açıklamada bulunan K20E ve “*Valla öyle çok büyük bir zorlanma olmadı hocam yine geldiği yer bunun güzel ameller yaparsan güzel grubun varsa şeytan ve nefis orada çok saldıramıyor saldırırsa bile zayıf bir saldırı çünkü karşısında çok güçlü bir akıl ve ruh var öyle ciddi bir sıkıntı yaşamadım*” diyen K40K örneklerinde olduğu gibi, böyle durumlarda, hangi gayeler ile i’tikâfı gerçekleştirdiğini idrak edip bilinçli bir tutum geliştirmek, sürecin makul bir düzeyde ilerlemesini sağlamaktadır.

Mu’tekiflerin i’tikâf esnasında nefsânî isteklere karşı koyma motivasyonlarını derinlikli bir şekilde ortaya koyabilmek amacıyla yöneltilen “İ’tikâf esnasında nefsânî isteklerinize karşı koyma noktasında nasıl bir değişiklik oldu?” sorusuna verilen cevaplar üzerinden kodlama işlemi yapılarak kodların benzerlik ve nitelikleri göz önüne alınarak temalara ulaşılmış ve mezkûr temalar “İ’tikâf Esnasında Nefsânî İsteklere Karşı Koyma Motivasyonları” kategorisi adı altında birleştirilmiştir. Alt temalar şu şekildedir:

- Dinî-Manevî Motivasyonlar
- Psiko-Sosyal Motivasyonlar



Şekil 7 İ'tikâf Esnasında Nefsânî İsteklere Karşı Koyma Motivasyonları

Katılımcıların i'tikâf esnasında nefsânî isteklere karşı koyma motivasyonları arasında en çok etkili olan dinî-manevî motivasyonlar; tefekkür, zamanın ve mekânın kutsallığı, ibadet bilinci/motivasyonu iken; psiko-sosyal motivasyonları ise direnc/sağlamlık, birliktelik/dayanışma, tek başına olma durumlarıdır.

3.2.4.1. Dinî-Manevî Motivasyonlar

İ'tikâf esnasında nefsânî isteklere karşı koyma motivasyonları kategorisinin ilk teması “Dini ve manevî motivasyonlar”dır. Bu temanın “tefekkür”, “zamanın ve mekânın kutsallığı” ve “İbadet bilinci/motivasyonu” olmak üzere üç alt teması vardır.

3.2.4.1.1. Tefekkür

Psikolojide değişimin ve dönüşümün temel adımı olarak kabul edilen farkındalık¹⁴⁰ insanın içsel veya dışsal uyarıları bilinçli bir şekilde idrak etmesidir.¹⁴¹ Hafızaya almaktan, heyecan duymaktan, arzu ve duygudan farklı bir nitelik taşır. Farkındalık evvela bilişsel bir

¹⁴⁰ Amelia Pryor, **The Practice and Experience of Inner Jihad (Effort or Striving) in Contemporary Islamic Sufism**, California Institute of Integral Studies Unpublished Doctoral Dissertation, California, 2002, p. 134

¹⁴¹ Budak, **Psikoloji Sözlüğü**, s. 98.

sürecin nihayetinde zihinde mevcut olan her türlü muhtevânın açığa çıktığı bir platformdur. Mezkûr muhtevânın hem hayat bulup görünür olduğu hem de yitip kaybolduğu yer bu platformdur.¹⁴² İnsan dünyevî olandan kendini uzaklaştırıp dinî bir faaliyette bulunarak manevî bir gelişim göstermek istediğinde nefsi onu zorlamaya ve süreci akamete uğratmak için işlemeye başlar. Kişinin dinî pratik sürecine başlarken dışarda bıraktığı haz verici unsurların, durumların daha cazip bir şekilde zihnine düşmesine sebebiyet verir. Kişi bu süreçte, kimi zaman tefekküre dalarak bir içe bakış yöntemi geliştirir ve kendi zihninde oluşan bu tarz düşünceleri sorgulamaya tabi tutarak kınamaya çalışır. Tefekkür ettikçe zihnen ve ruhen olgunlaşmaya ulaşacağını idrak etmeye başlayarak, kendisini alıkoyan durumları hor görmeye, psikolojik farkındalık kazanarak onlara direnç göstermeye çalışır. Tefekkür edip farkındalığını arttırdıkça benlik algısı derinleşir. Mücadele edebilme kuvveti, gerçekleştirmiş olduğu deneyime dair ufku genişler.

Katılımcıların bazıları i'tikâf esnasında dua ile birlikte tefekküre yoğunlaşmanın kendilerine nefsânî isteklere karşı koyma noktasında yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Nefsânî istekler noktasında tefekkür ederek bunu bertaraf ettiğini ifade eden K14E, *“Yani nefsânî olarak, yani belli bir süre tabi ki zorlandım. Yani girer girmez; çünkü birden öyle bir şeye girince böyle bir tefekkür haline girdiğim zaman ama tabi duayla birlikte ben bu konuda duanın çok önemli olduğuna inanırım. Duayla birlikte elhamdulillah nefsânî konuda çok sıkıntı yaşamadım. (...)”* açıklamasıyla bunun salt tefekkürden ibaret olmadığını, tefekkürün dua ile desteklenmesi gerektiğini belirtmektedir.

K21E i'tikâfın belirli bir süreyi kapsadığını ve bu sürenin sonunda bu istekleri gidermesinin önünde bir engel kalmayacağını kendine telkin etmek suretiyle kendisini motive ettiğini şöyle ifade etmektedir: *“Yani i'tikâf süreci içerisinde zaten o sürecin geçici olması nedeniyle sonrasında bunun için bir engel kalmayacağı vehmi ile o nefsânî istek size galip gelmiyor o zaman binde 999 diyebilirim.”* K21E i'tikâf sürecinde Allah'ı tanımak, Allah'la yakınlaşmak gayelerine ulaşabilmek için kişinin bedenen ve zihnen çaba sarf etmesinin şart olduğunu belirterek, bedenen mahrum kalınan şeyleri düşünmek yerine bunun hangi maksatla yapıldığı üzerinde düşünülmesi gerektiğine dikkat çekmekte, eğer bu farkındalık gereği gibi tesis edilmezse, nefsin bu savaştan daha da güçlenmiş olarak galip çıkabileceği endişesini taşıdığını da ifade etmektedir:

¹⁴² Arthur J. Deikman, “Ben=Farkındalık”, Çev. Mehmet Atalay, **İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 16, 2007, ss. 357-362.

“K21E: (...) Allah’ı tanımak Allah’ım tecelliyatının sonsuzluğunun sınırsızlığının ve onun verdiği nimetin lezzetini rahmetinin lezzetinin çok daha derin ve çok daha doyurucu olduğu noktasında mana olarak insanın dünyasını donatması gerekiyor. Bu manada mesai harcamak zihnen ve bedenen mesai harcaması gerekiyor. Yoksa tamam i’tikâfta yasak, oruçken yasak, Ramazan’da yasak ondan sonra haramdan helal olmuyor. Tam tersine bu tehditler bu i’tikâf hali hapsedme hali diğer serbest olunan zamanlardaki imsak halimizi ve kuvvet bulmak içindir noktasındaki şuuru takviye etmek gerekiyor yoksa öbür türlü nefis daha fazla güç kazanmış olarak oradan mağlup ayrılarak ayrılması söz konusu olur Allah muhafaza.(...)”

Zaman zaman “(...) *Ara sıra olabileceği durumda bile diyorsun ki sen burada neden varsın? Ne için burada duruyorsun gibi durumlarda kendini bir şey yapıyorsun rahatlatıyorsun. Rahatlatınca da o nefsânî arzular gelmiyor gelmemeye başlıyor. Ondan sonra kendini ibadete o i’tikâfın niyetine kendini kaptırmış oluyorsun.*” ifadelerinde dile getirdiği durumlarla karşılaştığını belirten K26E, o zaman hemen kendisine orada bulunma gayesini hatırlattığını, böylelikle rahatladığını söylemektedir.

K36K ise, özellikle oruçtan yola çıkarak, açlık üzerinde düşünmek ve ona odaklanmak yerine şükre yöneldiğini, böylelikle zihninden nefsânî istekleri uzaklaştırdığını ifade etmektedir:

“K36K: Orada Ramazanın ilk gününden itibaren başlayan bir şey bu sadece i’tikâfta değil başlangıçta acaba dayanabilecek miyim diyorsunuz sıcak hava ve değişik etkenlerden dolayı ama orucu başladınız yarım gün geçti iftara doğru yaklaşıyorsunuz zaten çok kolaylaşıyor her şey çok kolaylaşıyor aah acıktım ah oruçluyum öyle bir şey olmuyor sade şükür var ya ben sadece şükrediyorum ne diyebilirim ki çok güzel geçiyor ben her saniyesine şükrediyorum o nefsânî istekler aklıma bile gelmiyor (...) orda bir seçim yapıyorum aklımdaki düşünce o (...) dünyaya gelişimizin de bir sebebi var biz biliyoruz veya bilmiyoruz farkında olabiliriz ya da olmayabiliriz herkesin bir misyonu var öyle değil mi?”

3.2.4.1.2. Zamanın ve Mekânın Kutsallığı

Bazı katılımcılar için i’tikâf ibadetinin Ramazan ayında ve bilhassa camide yapılıyor olmasının nefsânî isteklere karşı koyma motivasyonu olduğu görülmüştür. K2E i’tikâf ibadetini yaptığı mekânın cami olması sebebiyle ister istemez nefsânî isteklerinin baskılandığını “(...) *Evde i’tikâfa girecek olsaydık, belki daha farklı olabilirdi. Ama camide girmemiz bizi zaten yeterince nefsânî ve şehvi isteklere karşı baskılıyor. Umre’de de öyle olmuştu yani.*” cümleleriyle ifade ederken; K6E hem bu dönemin Ramazan ayında olmasının hem de bizzat ibadetin kendisinin nefsânî isteklere karşı koyma konusunda motivasyon sağladığını belirtmektedir:

“K6E: Şimdi nefsânî istekler doğrultusunda gerçekten Ramazan’da özellikle eğer bir de i’tikâfa girdiysen çok fazla seni zorlamıyor aslında. (...) Ramazan bir moda sokuyor. İ’tikâfa nefsânî istekler, şehvi istekler zaten oruçtan dolayı 20 gün evvelinden kesilmeye başlıyor.”

Benzer şekilde K16E de Ramazan ayının motive edici etkisine dikkat çekerek şunları söylemektedir: “*Açlığa dayanıklılığım fazla olduğu için çok fazla olmadı. Çok daha iyi oldu*

tam tersi. Daha ağır şartlarda girdiğim için nefsanî şeyleri yıkmak daha kolay oldu. Ramazan'ın etkisi olarak üzerinde tesirli bir etki bırakıyor. Hiçbir şey kuvvetli olmuyor.”

Ramazan ayında normalde olduğundan farklı bir ruh haline büründüğünü söyleyen K23K, Ramazan ayının nefsanî isteklerle mücadele noktasındaki etkisine işaret etmektedir:

“K23K: Ramazan aylarında zaten bu konuda yani açıkçası çok böyle farklı bir iklime giriyorum. Normalde de öyleydi çocukluğumdan beri Ramazan ayları benim için hep başka bir şey oluyor ve orada bayağı başkalaşıyorum başka bir insana dönüşebiliyorum normal olduğumdan. (...) Karşı koyamayacağım beni rahatsız eden bir durum olmadı. O konuda hiçbir sıkıntı yaşamadım.”

3.2.4.1.3. İbadet Bilinci/Motivasyonu

Dindar insanda nefsin beşerî sıfatlarından ve dünyevî arzularından temizlenmedikçe, insanı kendine mecbur hissettiren bağlarından kurtulamadıkça Allah ile yakınlaşamayacağı düşüncesi mevcuttur. Ameller ve riyazet nefis ile mücadele etmenin en önemli yolları olarak kabul edilmektedir. Bunu gerçekleştirebildiği takdirde insanın belli bir olgunluğa erişeceği varsayılmaktadır.¹⁴³

İnsanların dinî uygulamaları gerçekleştirmelerinin ibadetlerle, zikirlerle dolu bir deneyim gerçekleştirmelerinin amacı Yaratıcı'ya yakınlaşmaktır. İbadetler vesilesiyle nefsi kontrol altına almaya, temiz bir ahlak sahibi olmaya, merhamet, sevgi, incelik gibi nitelikleri kazanmaya ve devam ettirmeye gayret gösterirler.

İbadet, insanı her türlü menfî uğraşından, olumsuz durumdan uzak tutup onu koruyan bir barınaktır. İnsan ibadetleri vasıtasıyla yüce Yaratıcısına yaklaşır.¹⁴⁴ Aciz ve bazı durumlar karşısında pek zayıf olan insan, kimi zaman şehvetine ve arzularına yenik düşebilir. Bu durumlarda vahim sonuçlar oluşmaması için kişi Yüce Rabbine sığınır.¹⁴⁵ Çünkü ibadetler insanın nefsine yenik düşmesini önler ve kişiyi fuhşiyat, kumar gibi toplumsal manada menfî özellikler barındıran durumlardan alıkoyar.¹⁴⁶ Yanlış şeylere olan meyletme hissiyatını törpüleyerek insanı daha ahlaklı bir birey kılan ibadetler, onun güçlü bir karaktere sahip olmasını sağlar. İslam'ın belirlediği ahlaki ve dinî normlara içtenlikle bağlanan insan, bu vesileyle de yalandan, tembellikten, günahattan kaçınır.¹⁴⁷ Çevresiyle ahlaki seviyesi yüksek bir

¹⁴³ Ebu'l-Alâ Afîfî, *Tasavvuf İslâm'da Manevî Hayat*, Çev. Ekrem Demirli, Abdullah Kartal, İz Yay., İstanbul, 1999, s. 117.

¹⁴⁴ Seyfettin Yazıcı, *Açıklamalı İbadet Rehberi*, TDVY, Ankara, 1996, s. 7–8.; Hüseyin İbrahim Yeğin, “Dinî Uygulamalar, Dua ve İbadet”, *Din Psikolojisi*, Lisans Yay., İstanbul, 2021, s. 168.

¹⁴⁵ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 243.; Seyid b. Hüseyin el-Affanî, *Gece Yolcuları*, Çev. Savaş Kocabaş, Polen Yay., İstanbul, 2005, s. 43–44.

¹⁴⁶ Ankebût, 29/45.

¹⁴⁷ Pazarlı, *Din Psikolojisi*, s. 172.

ilişki geliştiren kişi topluma faydalı bir birey hâline gelir. Bu da ibadetlerin toplumsal yaşayışa etki eden bir diğer hikmetidir.

Katılımcıların çoğu için i'tikâf esnasındaki ibadet sürecinin (oruç, namaz, zikir vs.) nefsânî isteklere karşı koyma noktasında motive edici olduğu gözlenmiştir. K5E i'tikâf esnasında tüm zamanını ibadetle geçirdiği ve oruçlu olduğu için nefsânî isteklerin kendisini meşgul edemediğini “(...) *hem Kur'an, sünnetle ibadetle, gece namazlarıyla yaşıyorsun, gün içinde oruç tutuyorsun ve zamanı doldurduğun için yani senin kafan boş olmadığı için sürekli ibadetle geçirdiğinden şeytan o noktada seni meşgul edemiyordu cenabı hakkın izniyle.*” cümleleriyle izah ederken; özellikle oruç ibadetine dikkat çeken K33K, “*oruç öfkenizi tutuyor, arzularınızı tutuyor, yeme noktasında sizi gerçekten çok düzene sokuyor (...)*” şeklindeki açıklamasıyla, nefsanî istekler konusunda orucun engelleyici ve ibadete motive edici etkisini ifade etmektedir. Benzer şekilde K24E de oruçlu olmanın nefsânî istekleri bastırma konusundaki etkisini “*Ya şimdi nedir o anda mesela insana vesveseler geliyor. Şeytan tabii nefis devreye giriyor, şeytan devreye giriyor. Ya mesela bu i'tikâfta şuna ne gerek var buna ne gerek var diye seni rahatsız edebilir. Tabii onlar belli bir şey sonra geçiyor yani belli bir dönem sonra onlar geçiyor kayboluyor. Yani çünkü insan sürekli aç duruyorsun konuşmuyorsun onun etkisi azalıyor ondan sonra*” cümleleriyle ifade ederken K6E da aç kalmanın ve tüm vaktini ibadetle doldurmanın sonucu olarak nefsânî isteklerin kendiliğinden azaldığına şu açıklamasıyla dikkat çekmektedir:

“K6E: Tabii onların etkisi çok oluyor gün boyu aç kaldığımızdan dolayı o istek zaten gidiyor geceleri de zaten yemek yiyorsun, sonra teravih kılınıyor bitiyor ondan sonra bir muhabbet, sohbet oluyor ondan sonra zikir, teheccüd ondan sonra biraz uyuma ondan sonra sabah namazı gün böyle geçtiğinden dolayı o istekler azalıyor otomatikman.”

Tümüyle i'tikâfa odaklanarak nefsânî isteklere karşı koyup kendisini sürece motive ettiğini belirten katılımcılardan K9E, “(...) *hatta ben işyeri ile ilgili hiçbir şeyi aklıma bile getirmek istemedim. Beyinsel olarak da i'tikâfa girmek istedim.*” diyerek süreç içerisinde dünyaya ait şeyler düşünmemeye çalıştığını ve bedenlen ve ruhen tümüyle i'tikâfa odaklandığını vurgularken; K39K ise “ (...) *ama tamamen ben bu i'tikâfı hakkıyla yerine getirmeliyime ben çok fazla odaklandığım için sanırım biraz onlar bastırılmış oldu. Çok fazla nefsi bir sıkıntı yaşamadım açıkçası, en fazla olan uykuydu yani*” şeklindeki açıklamasıyla zihinsel olarak i'tikâfa odaklanmanın faydasını imlemektedir.

Katılımcılardan K38K'in ise bütün gayretine rağmen uyumak gibi bir biyolojik ihtiyacı dahi i'tikâfın kazanımları karşısında menfî bir durum olarak algıladığı görülmektedir:

“K38K: (Kâbe’de gerçekleştirilen i’tikâfa atıf yapılarak) Nefsânî istek olarak bir uykuya ben şey yapıyorum yani uykuda benim sorunum onu yenemiyorum. Yani vücudum beni alt ediyor uykuya direnemiyorum. (...) ben açlığa susuzluğa dayanıklı birisiyim, sadece benim sıkıntım uykuda. (...)”

Katılımcıların ifadelerine bakıldığında deneyim esnasında ibadete motive olmanın ilk ve en önemli adımlarından biri de sadece bedenî olarak değil zihinsel olarak, bütün benliği ile i’tikâf’ın yapıldığı mekânda bulunarak kalbi dünyevî meşgalelerden mümkün olduğunca arındırmaktır.

3.2.4.2. Psiko-Sosyal Motivasyonlar

İ’tikâf esnasında nefsânî isteklere karşı koyma motivasyonları kategorisinin ilk teması “Psiko- sosyal motivasyonlar” dır. Bu temanın “Direnc/Sağlamlık”, “Birliktelik/Dayanışma” ve “Tek Başına Olma Durumu” olmak üzere üç alt teması vardır.

3.2.4.2.1. Direnc/Sağlamlık

Bir kişinin bu deneyimi gerçekleştirmeye karar verdiği ilk andan itibaren sürekli mücadele içinde olacağı sıkıntılar mevcuttur. Bunların başında nefsi ve onun arzuları gelir. İnsan nefsin isteklerini azaltarak onun beden üzerindeki hâkimiyetine boyun eğmemeye çalışarak psikolojik bir savaş verir.¹⁴⁸ Bu mücadele esnasında kişi ortaya çıkan menfi arzularının hilafına davranarak, kendisini zorlayarak direnc geliştirmeye çalışır. Gerçekleştirmeye çalıştığı nefis tezkiyesi kendini kötü alışkanlıklardan ve melekelerden arındırarak kurtulma sürecidir.¹⁴⁹ Nefs i’tikâf esnasında âdeta insanın muhalifi olur. Bu süreçte muhalefet ve yapılmak istenen eylemsellik kişinin dışında değil de kendi varlığında gerçekleştiği için daha da fazla zorlamaktadır. Bir kişi, müşkülâtlarla karşılaştığında, kaygı durumunda yükselemeler oluyorsa ve yaşadığı hâli kabullenmekte zorlanıp zihnini meşgul edecek düzeyde hâline bir gerekçe arıyorsa, nefsin bir eylem sürecinde içsel dürtü ve düşüncelerinin aktif olduğunu anlamak mümkündür.¹⁵⁰ İnsanın kendi benliği rutin, eski rahat yaşama dönmeye çalışır, dönülemediği takdirde sorunlar çıkacağı vehmiyle insanı sürekli korkutur. Ancak bilinçli ve ihlasla yapılan bir ibadet deneyimi, yaşamın aldatıcı çekiciliğini ve cazibesini azaltmaktadır.¹⁵¹ İnsanda kendisi için faydalı olanı yapmaya yönelik bilinç her zaman vardır,

¹⁴⁸ H. Kamil Yılmaz, Nefs Terbiyesinde Açlık ve Az yemek, Erkam Yay., İstanbul, 1994, s. 39-40.

¹⁴⁹ Ahmet Lutfi Alkaya, **Kurani Kerimde Arınma Kavramı**, Ankara Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2000, s. 19. ()

¹⁵⁰ Michaela Mihriban Özelsel, **Kalbe Yolculuk**, Çev. S. Çiftçi, Kaknüs Yay., İstanbul, 2007, s. 207.

¹⁵¹ Robert Frager, **Kalp, Nefs ve Ruh**, Çev. İbrahim Kapaklıkaya, Gelenek Yay., İstanbul, 2003, s. 79.

ancak dünyevî hayatın cazibeleri karşısında aktif olamamaktadır.¹⁵² Ancak insan bilinci bu tür sıkıntılar ve engellemelere rağmen yeni stratejiler üreterek yapmakta olduğu faaliyette doyuma ulaşabilmektedir.¹⁵³

K1E, nefsânî isteklerin daha çok i'tikâfın başlarında kendisini zorladığını, ancak zamanla irade göstererek bunu bertaraf edebildiğini ifade etmektedir:

“K1E: (...) ikinci i'tikâfta öyle bir nefsi zorlukla karşılaştık. Nefis epey zorladı. Sonra ben de bundan dolayı ‘Ben buradayım madem, kendime hakim olmam lazım’ diye bir karar verdiğim anda onun bıçak gibi kesildiğini hissettim. O hissiyat bana çok büyük bir bilgi kazandırdı, ben istersem nefsimi hakim olabilirmişimi öğrendim. (...)”

K17E de “*Disiplin olmazsa arzularını körüklemiş oluyorsun ve koparıyor seni. Onlara dikkat etmeye çalıştım.*” ifadelerinde nefsânî isteklere karşı koymada disiplinin önemine vurgu yapmaktadır. K22E ise Allah’la komşu olma sorumluluğunu sürekli aklında tutarak nefsânî istekler karşısında direncini sağlayabildiğini belirtmektedir:

“K22E: (...) nefsânî duygularda tabi insanın ne derler fizyolojik etkileri ayrı bir şeydir nefsânî etki ayrı bir şeydir bu ikisi birleşebilir orda. Orda aklımıza geldi düşüncemize düştü ama tabi Allah’ın orda bir lütfu olduğu için bir de Allah’a komşu olma sorumluluğu olduğu için otomatik olarak o baskılamayı yapabildik çok şükür.”

Telefon kullanımı konusunda zaaf gösterebileceğinden endişe eden K29E “(...) *Onun dışında dediğim gibi telefonlarımı kapattım O da bir nefsânî arzu diyebiliriz. Telefona bakma şeyi artık şey var telefonu kapatıp camiye hiç sokmayarak kendimi şey etmeye çalıştım. Aklıma gelenler bunlar.*” cümlesinden de anlaşılacağı üzere, i'tikâf yerine telefonunu sokmayarak durumu kendince kontrol altına aldığını ifade etmektedir. Aynı şekilde K34K de telefon konusundaki isteğinin önüne telefonu uzağa koyarak geçtiğini belirterek uyku konusundaki zaafı ile ilgili bulduğu çözümü de şöyle ifade etmektedir:

“K34K: şimdi benim ihtiyaç skalam çok ilginç ben telefona biraz bağımlıyım yani çok fazla kullanıyorum telefonu birçok uygulama kullanıyorum, buna ihtiyaç duymadım aklıma gelmedi zaten telefonu uzağıma koymuştum (...) Biraz uyku o beni zorladı beni. Uykuyu seven bir insanım çünkü. Kendimi rahatsız etmeye çalıştım. Rahat oturmamış mesela dizlerimin üstüne oturdum canım acısın uyumayayım. İşte sırtımı hafif kalorifere dayadım ki uyumayayım.”

3.2.4.2.2. Birliktelik/Dayanışma

İ'tikâf esnasında nefsânî isteklere karşı koyma noktasında pek çok katılımcının birlikte i'tikâfa girdikleri arkadaş grubundan yahut aynı i'tikâf yerini kullanan katılımcılardan destek

¹⁵² Mahnaz Anissian, **Eros in Sufism: Journey to Mystical Love**, Pacifica Graduate Institute Unpublished Doctoral Dissertation., USA, 2005, p. 111.

¹⁵³ Kabir Helminski, **Bilen Kalp-Ruhsal Dönüşümün Sufi Yolu**, Çev. R. Algan, Dharma Yay., İstanbul, 2006, s. 95.

aldıkları gözlenmiştir. Ortamdaki manevî hava ve çok sayıda insanın aynı ibadet bilinciyle hareket etmesi katılımcıların başlıca motivasyon kaynakları arasındadır.

K6E, “(...) o ortamın oluşması seni yönlendirecek sürekli insanların olması o sınırlandırmayı koyuyor unutturabiliyor bunu sana diyebilirim çünkü bir şeylerle meşgul ediyor sürekli bir şeyler çıkıyor yanındaki insanın yaptıklarını görünce o şeyi o isteği sende sınırlandırıyor o yüzden onun etkisi oldu” cümleleriyle çevresinde ibadet eden insanları görmenin ister istemez kendisini sınırlandırıdığını belirtmektedir.

Ortamdaki uyumu bozmamak adına kendi davranışlarını kontrol altında tutabildiğini belirten K7K “(...) Yani normalde mesela çok atıştıran biriyim ders çalışırken falan ama sevdiğim insanlarla beraberken engel olabilirim kendime. Onların yani onların birliğini bozmamak için bile olsa. Ama bunu severek yaparım yani kendimi zorlamam. Kendime hakim olabilirim.” şeklindeki açıklamasıyla bunun zorlayıcı olmadığını, bilakis seve seve bu fedakarlığı yaptığını ifade etmektedir.

Hem tek başına hem de cemaatle i’tikâf yapmış olan K18E, iki i’tikâfı mukayese ederek, tek başınayken aklına gelebilen bazı isteklerin cemaatle birlikteyken aklına gelmeyişi şu cümlelerle açıklamaktadır:

“K18E: Efendim bir cemaatle grupla 5 kişi 10 kişi efendim yani daha daha fazla 30-40-50-100 kişinin olduğu ortamlarda belki şey yaptım. Orada efendim yalnız başımıza olsanız bile yani düşünölebilecek şeyler oradaki herkesin efendim o ortamda olması aynı ortamı paylaşıyor olması, insanda bir eksiklik, bir mahrumiyet, bir hak kaybı gibi bir duygu ve düşünce hiç olmadı. (...)”

K27E de tek başına olsa zorlanabileceğini düşündüğü hususlarda “Şöyle bulunduğumuz ortamda tek başımıza değiliz zaten. Tek başımıza olsak belki insan tek başına mücadele etmekten biraz zorlanabilir ama bakıyorsun ki etrafındaki herkes mesela kimse doğru dürüst telefonu eline almıyor” cümlelerinde de göröleceği gibi aynı ibadet etrafında toplanan çok sayıda insanın varlığının motive edici ve sosyal uyumu tetikleyici etkisini ifade etmektedir. İnsan bazen farkında olmasa da etrafındaki kişilerden etkilenmektedir. Bu durum i’tikâf ortamında mu’tekifler için de geçerlidir. Katılımcıların da belirttiği üzere normal şartlarda yapmayacağı veya uzatamayacağı ibadetleri o ortamda bulunan diğer mu’tekiflerin gerçekleştirmesi, az uyumaları, az yemeleri gibi birçok zorlayıcı davranışın ortamdaki diğer kişilerden alınan güçle yapılabilir görünmesi önemli bir motivasyon oluşturmaktadır.

3.2.4.2.3. Tek Başına Olma Durumu

Birçok gelenekte Yaratıcı'ya ulaşmak için zihni rahatlatma ve boşaltmanın yanı sıra nefsi arındırmak gerekir.¹⁵⁴ İnsanlık tarihi boyunca önemli bilinç değişimlerinin müsebbibi fedakarlıktır.¹⁵⁵ İslam düşüncesinde de tek başınalık (uzlet-halvet) ile ilgili hem kabul edici hem de reddedici bir tavırlar vardır. Ancak bu bir tutarsızlık değildir. Tasavvuf geleneğinin önde gelen isimlerinden biri olarak kabul edilen Gazzâlî, “*iyi arkadaşın yalnızlıktan, yalnızlığın ise kötü arkadaştan daha değerli*”¹⁵⁶ olabileceğini dile getirerek tek başına olmanın ölçütünü belirlemiştir. Muhâsibî, tek başına kalmayı över nitelikte şu ifadeleri kullanır: “*Dünya, Allah'ın ve elçilerinin kötilediği bir yer olup aynı zamanda belâ yurdudur. O hâlde ondan hazer et!*”, “*Nefsin galebe çaldığı, insanların fikir ve düşünceleriyle ucbe (kibre) kapıldığı zamanlarda, hikmet ehli kişi uzlete çekilir ve insanlardan uzak durur.*”¹⁵⁷ Zünnûn Mısırî, tek başınalık deneyiminin kulu Rabbine yönelik samimi ve ihlaslı bir tutuma eriştiren yönüne dikkat çekerek bunları dile getirmektedir: “*İnsanı, yalnızlıktan daha fazla ihlasla sevk eden bir şey görmedim. Kişi yalnız kalınca kimseyi görmez, etrafında kimse olmadığı için (gösteriş saikiyle değil) ihlasla kulluk eder.*”¹⁵⁸ Bunun gibi kulun kimsenin görmediği bir ortamda Rabbine yönelerek ibadet etmesinin daha faziletli olduğu dile getirilmektedir.

İnsanın dünya meşgalelerinden kendini uzak tutarak, Allah ile bir başına kalması ve nefsin muhasebeye çekmesi, böylece yaşamını ve eylemlerini Rabbinin hoşnutluğu istikametinde düzenlemenin, takva sahibi bir kişi olmanın hâl ve bilincine erebilmesi de i'tikâfın amaçları arasında yer almaktadır. Tüm benliğini Allah'a teslim ederek bütün işlerini O'nun yüce iradesine terk eylemek, O'nun ihsanına dayanmak, kapısına durmak, Allah'ın Ev'inde ona ibadet etmekten ve rahmetine yaklaşmak için ona tâatta bulunmaktan ayrılmamak, Allah'ın koruması altına girmek gibi birçok hedefleri vardır. İnsanlar ile yaklaşma yerine Allah'a yaklaşarak O'nun dostluğunu ve sevgisini kazanabilmek hedefi de söz konusudur.

Umreye de tek başına gittiğini ifade eden K11K, i'tikâfa evinde girdiğini ve bu süreçte kimseyle görüşmediğini ifade ederken, tek başına kalabilmesi konusunda eşinin de kendisine destek verip yardımcı olduğunu imlemektedir:

¹⁵⁴ Paul Oliver, **Mysticism-A Guide for The Perplexed**, Continuum, London, 2009, p. 26-27.; Huston Smith, **Forgotten Truth-The Primordial Tradition**, Harper Colophon Books, USA, 1976, p. 5.

¹⁵⁵ Özelsel, **Kalbe Yolculuk**, s. 177.

¹⁵⁶ Gazzâlî, **İhyâu Ulûmi'd-Dîn**, C. 3., s. 590..

¹⁵⁷ Muhâsibî, **Kitâbu'l-Halve**, s. 52-452

¹⁵⁸ Ebu Hafs Şihabüddin Ömer Sühreverdi, **Avârifü'l-Maârif**, Beyrut 1966, s.210; Ebû Abdurrahmân Sülemî, **Tabakâtü's-sûfiyye**, Nşr.: Nureddin Şerîbe, Halep, 1986, s. 20-21.

“K11K: Eşim diyordu şu an müsait değil. Görüşemez diyordu. Ben zaten hiçbiriyle görüşmedim. Ben giriyorum falan da deyip kimseye de böyle bir şey söylemedim yani. Başarabilir miyim başaramaz mıyım böyle duyguyla girdiğim için kimseye de bir şey demedim. O hal çok daha güzeldi. Ben tek başıma gittim umreye. O çok başkaydı yani tek başına gitmek güzelmiş onu anladım yani.”

İ’tikâf süresince sevdiklerinden ayrı kalmanın zor olduğunu söyleyen K19E, “*Bunu bir ceza olarak değil de ödül olarak düşünmek istiyorum. Ayrı kalmanın zorluğu muhakkak var, özlem duyuyorsun ama bir ibadetle olduğu için bayram gününü içten çekiyorsunuz.*” cümleleriyle ibadet gayesiyle oluşan bu ayrılığın kendisine adeta bir ödül gibi geldiğini belirtmektedir.

K25K ise, i’tikâf sürecinde kendisini mezarda farz ettiğinden içinde canlanan her türlü nefsânî isteğe karşı kendine mezarda olduğunu telkin eden komutlar verdiğini ifade etmektedir:

“K25K: (...) başta da ifade ettiğim gibi ben bu i’tikâfa girmeyi bile mezar olarak algıladığım için ve mezara giren bir insanın hiçbir şekilde hareket etmesi isteklerde bulunması nefsinin harekete geçmesi mümkün olmadığı için bir nevi mezardaymış gibi hareket ettim. Çünkü mezardaki insanın siz herhangi bir istekte, dilekte bulunmasını bekleyemezsiniz, ölmüş gitmiş insan. Bir nevi o duyguların içerisinde olmadığı için nefsânî duygularım canlandığında da tekrardan kendi kendime şu komutu verdim ‘mezardasın isteyemezsin sesini kimse duymaz ihtiyaçlarını kimse gideremez’ bu komutları verdim.”

Din psikolojisi alan yazınında gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında; Yaratıcıyı seven, onu tüm iyi şeylerin müsebbibi olarak kabul eden kişilerin benlik saygısının yüksek olduğu,¹⁵⁹ henüz çocukluk çağından itibaren insanın Yaratıcıya muhtaç olduğu, bu nedenle de O’na güvenme ve sığınma isteğinin oluştuğu,¹⁶⁰ olumlu bir Tanrı düşüncesi olan gençlerde benlik algısının da olumlu olduğu,¹⁶¹ Allah’a samimiyetle bağlanan gençlerde dinî davranışlar içsel güdülerle gerçekleştirildiği,¹⁶² O’na sevgi hisleriyle yakınlaşmanın ve sevginin müsebbibi olarak kabul etmenin kişilerin psikolojik sağlıklarını koruduğu ve daha dayanıklı olmalarına imkân sunduğu¹⁶³ sonucuna ulaşılmıştır. Dinî pratiklerin en önemli amaçlarından biri, kişinin

¹⁵⁹ B. Spilka, J. Addison, M. Rosensohn, “Parents, Self, And God: A Test Of Competing Theories Of Individual-Religion Relationships”, **Review of Religious Research**, 16 (3), S. 1975, pp. 154-165., p. 161.; Züleyha Akyüz, **Gençlerde Benlik Saygısı ve Tanrı Tasavvuru**, Marmara Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 2010.; Zeynep Alçelik, **Yaşlılık Döneminde Tanrı Tasavvuru ve Benlik Saygısı**, Marmara Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2013.

¹⁶⁰ Mualla Yıldız, “Çocukların Tanrı İmgesinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, **Toplum Bilimleri**, C. 7, S. 13, 2013, s. 47.; Mehmet Emin Ay, **Çocuklarımıza Allah’ı Nasıl Anlatalım**, Timaş Yay., 2018, s. 90.; Ali Kuşat, “Ergenlerde Allah Tasavvuru”, **Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi**, Ed., Ünver Günay, Celalettin Çelik, Karahan Kitabevi, Adana, 2006, s.113-157.

¹⁶¹ Ayşe Koç, **Üniversite Öğrencilerinin Tanrı Tasavvuru, Benlik Algısı ve Öfke Yaşantısı**, Ankara Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2011, s. 92.; Hasan Bacanlı, “Tanrı ve Peygamber Kavramları (Selçuk Üniversitesi’nde Bir Araştırma)”, **Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi**, Sayı. 2, 1995, s. 155-163. s. 158, 162.; Asım Yapıcı, “Allah ve Kutsal Kavramlarının Çağrıştırdıkları Anlamlara Sosyo-Psikolojik Bir Bakış”, **Çukurova Üniversitesi örneği. Değerler Eğitimi Dergisi**, 2(7- 8), 2004, ss. 169-206.

¹⁶² Emine Erdoğan, “Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Algısının Dini Yönelim Biçimleri İle İlişkisi”, **Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, C. 11, S. 25, 2014, ss. 167-185., s. 182.

¹⁶³ Erdoğan, **Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, ss. 167-185.

sağlıklı bir ruh haline ve kişiliğe sahip olmasıdır. Gerçekleştirilen araştırmalarda içtenlikle ve bilinçli bir halde yerine getirilen dinî pratiklerin özgüvende artış sağladığı, ruhsal destek sunduğu, kişiliği daha güçlü hale getirdiği ve sabrı kuvvetlendirdiği,¹⁶⁴ sabır ve dindarlığın psikolojik iyi olmayı olumlu yönde etkilediği ve aralarında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.¹⁶⁵ Din ve maneviyatın başa çıkmaya olan katkısına dair yapılan çalışmaların ekseriyeti dindarlık/maneviyat ile ruh sağlığı arasında olumlu bir ilişkinin var olduğu yönünde delil sunmaktadır. Batı’da yapılan dindarlık ile yaşam memnuniyeti ve mutluluk arasındaki ilişkiyi tetkik eden 100 araştırmadan 79’u dinî inanç ile yaşam memnuniyeti ve mutluluk arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulmuş, dinî inancın belirgin şekilde ahlaki görüş sahibi olmaya eşlik ettiğini göstermiştir.¹⁶⁶

Allah’a güvenin ve sığınmanın bir göstergesi de insanın dinî davranış biçimi olarak dua eyleminde bulunmasıdır. İslam dininin müntesiplerince algıladıkları Allah tasavvuru her şart ve durumda insanı gören, duyan, tanıyan, haberdar olan ve herhangi bir vakit ya da ortamda dahi insana cevaplar sunan bir perspektifi içermektedir.¹⁶⁷ Araştırmalar, ruhî açıdan sıkıntıların yaşandığı durumlarda duanın sakinleştirici ve endişeleri düşürücü etkilerinin olduğunu göstermiştir.¹⁶⁸ İnsanlar dua ve tefekkür vesilesiyle Allah’la psikolojik bir yakınlık kurabildiklerini düşünmektedir.¹⁶⁹ Öz saygı ve seven bir Tanrı tasavvuruna ilişkin yapılan bir araştırmada her iki olgu arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.¹⁷⁰ Kezâ sevgi yönelimli Allah algısı ile olumlu benlik algısı arasında da anlamlı ilişkilerin olduğu,¹⁷¹ Allah’ı daha müspet nitelikler üzerinde algılayan kişilerin benlik algılarının daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.¹⁷²

Bu bağlamda değerlendirildiğinde; alanyazında gerçekleştirilen çalışmalarda insanların dünyevî olana yönelik temayyüleri karşısında dinî başa çıkma yöntemlerine başvurdukları ve

¹⁶⁴ Hökelekli, **Din Psikolojisi**, ss. 86-102

¹⁶⁵ Mebrure Doğan, “Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi”, **The Journal of Happiness & Well-Being**, 5(1), 2017, ss. 134-153.

¹⁶⁶ Apaydın, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, s. 64

¹⁶⁷ B. G. Bonab, A. A. Koohsar, “Reliance on God as a Core Construct of Islamic Psychology”, **Procedia - Social and Behavioral Sciences**. 30: , pp. 216-220., p. 218.

¹⁶⁸ Ahmet Albayrak, **Gençlerde Dua Psikolojisi**, Düşünce Kitapevi Yay., Bursa, 2013, s. 80.

¹⁶⁹ Mustafa Koç, “Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, **Ekev Akademi Dergisi**, 9(24), 2005, ss. 11-32., s. 30.

¹⁷⁰ P. Benson, B. Spilka, “God Image as a Function of Self- Esteem and Locus of Control”, **Journal for the Scientific Study of Religion**, 12, 1973, pp. 297-310.

¹⁷¹ Özlem Güler, **Tanrı’ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı Ve Günahkarlık Duygusu**, Ankara üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 2007, s. 138

¹⁷² Ayşe Koç, **Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvuru, Benlik Algısı ve Öfke Yaşantısı**, Ankara Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2011, s. 90

mevcut sorunlarının yaşamları üzerindeki etkisini hafifletebildikleri görülmektedir. İ'tikâf deneyimi esnasında mu'tekifler çeşitli nefsanî sıkıntılarla yüzleşmekte ancak bu sıkıntıların deneyimlerini aksatmasına neden olmayacak şekilde bertaraf edebilecek stratejiler üretip, süreci devam ettirip nihayete erdirebilme hususunda gayret göstermektedir. Alan yazındaki çalışmaların sonuçları bu araştırma ile uyumlu bir netice içermektedir.

3.2.5. İ'tikâf Esnasında Dinî Manevî Açıdan Etki Eden Durumlar

İnsanın dinî ve manevî olarak adlandırılan bazı yaşantıların görünür olmasında daha evvel deneyimlenmiş olan bilinçli yaşantıların etkisi olduğu gibi bilinçdışındaki bazı arzu ve isteklerinin belli düzeyde etkisi olabilmektedir.¹⁷³ İnsanın her türlü dinî davranışının temelinde duygular bulunmaktadır. Dinî tecrübe bir duygular sentezidir.¹⁷⁴ Dinî tecrübenin özünde duygu olsa da bizatihi Yaratıcı'yla ilişki kurabilme deneyimi kişiyi etkileyebilir ve onun içsel dünyasında değişim meydana getirebilir.¹⁷⁵ Dinî tecrübeye Yaratıcı'nın kişiyle doğrudan temas etmesinden ziyâde kişinin ruhsal bir hazırlıktan sonra O'na kendisini açması, tanıtmasının söz konusu olduğu düşünülmektedir.¹⁷⁶

İnsanlar yaşadıkları dinî tecrübeleri, manevî etkileri sebebiyle kimi zaman dinî bir geleneğe yönelebilmeye, yaşam içerisinde yolunu bulabilme veya içinde bulunduğu yolun doğruluğuna dair bir ispat olarak algılayabilmektedir.¹⁷⁷ Sıradan insanların günlük işlerindeki tecrübeleri dinî tecrübe olarak kabul edilmektedir.¹⁷⁸ Kişinin ibadet, dua, duasına yanıt alabilme deneyimi, Yaratıcı'ya sığınarak O'nun yardımını görme durumları dinî tecrübe olarak görülmektedir.¹⁷⁹ Dindar kişi Yaratıcı karşısında kendini, zayıf, çaresiz, alçak gönüllü ve bağımlı bir varlık olarak duyumsar.¹⁸⁰ Yaratıcı'nın inayeti ve özel bir dokunuşu olarak algılanan dinî tecrübeler vesilesiyle O'na yakın olma hislerinde artışlar meydana gelir. Kendisini hatırlatan Yaratıcı'nın varlığını duyumsayan kişi O'nun tarafından onore edildiğini düşünür ve

¹⁷³ Veysel Uysal, "Dini Tecrübe ve Din Psikolojisindeki Yeri", **İslami Sosyal Bilimler Dergisi**, C. 3, S. 4, 1995, s. 87.

¹⁷⁴ Michael Peterson, William Hasker, Bruce Reichenbach, David Basinger, **Akıl ve İnanç Din Felsefesine Giriş**, Çev. Rahim Acar, Küre Yay., İstanbul, 2006, s. 22; Hökelekli, **Din Psikolojisi**, s. 141.

¹⁷⁵ Friedrich Schleiermacher, **On Religion**, Cambridge University Press, 1998, Akt. Abdülatif Tüzer, **Dinî Tecrübe ve Mistisizm**, Dergâh Yay., İstanbul, 2006, s. 44.

¹⁷⁶ Gazzâlî, **İhyâu Ulûmi'd-Dîn**, c. 4, s. 344.

¹⁷⁷ Ümit Horozcu, **Din Psikolojisi**, Rağbet Yay., İstanbul, 2015, s. 188.

¹⁷⁸ Göcen, **Kavram Atlası Din Psikolojisi I**, s. 114.

¹⁷⁹ Cafer Sadık Yaran, **Dinî Tecrübe ve Meûnet**, Rağbet Yay., İstanbul, 2009, s. 77, 92, 136.

¹⁸⁰ Peterson, Hasker, Reichenbach, Basinger, **Akıl ve İnanç Din Felsefesine Giriş**, s. 22.; Hökelekli, **Din Psikolojisi**, s. 141.

daimî olarak onu arzular.¹⁸¹ İnsanın kendisini aciz ve eksik hissettiği anlarda yardımına din yetişir. İnsan böylelikle kendisini toparlayabilmekte ve içsel yaşamına çekidüzen verebilmekte ve yepyeni bir yaşama atılabilmektedir.¹⁸²

Dinî tecrübe doğal bir tecrübe olarak kabul edilir. Dinî tecrübeyle insanların farklı tecrübelerini benzer bir şekilde değerlendiren bu bakış açısı, insanın muhtelif ilgi ve faaliyetlerinin karşılıklı ilişkisine odaklanmaktadır. Bu perspektife göre, yaşamın kendine has bir biçimini dinî hayat teşkil eder. Bu dinî hayat, hayatın özel bir biçimidir ve felsefî, bilimsel açılardan ele alarak hayatı anlamaya çalışır.¹⁸³ Dinî tecrübe insanın kurmuş olduğu ilişki biçimlerinin hepsinin muhtevâsını belirleyen bir niteliğe sahiptir.¹⁸⁴ İnsanın ilişki ve eylemlerine bakılarak onun dinî tecrübesi hakkında bir yorumda bulunulabilir. Dinî tecrübeler, gündelik hayat içerisinde gerçekleştirilen her türlü ibadetin bir tezahürü olarak ortaya çıkan sıradan insanların deneyimler şeklinde de anlaşılabilir. Bu görüş dinî tecrübelerin Allah’a inanmanın temelini oluşturduğunun¹⁸⁵ ve sıradan insanın tecrübeleri ile dindarlık seviyesi daha yüksek olanların tecrübelerinin aynı şekilde ele alınabileceğinin altını çizmektedir.¹⁸⁶ Bu nedenle, sıradan insanın gündelik yaşamda gerçekleştirdiği ya deneyimlediği ibadet, dua, huşu, tövbe gibi durumlar aynı zamanda dinî tecrübe olarak değerlendirilebilmektedir.¹⁸⁷

Dinî tecrübelerin normal süreçler olmadığı, bu tecrübelerin sıra dışı bir şekilde gerçekleştiğine dair bir algı vardır. Dinî ve mistik geleneklerde dinî tecrübelerin ilahî bir vasıta ile sıra dışı bir şekilde yaşandığına dair birçok anlatı bulunmaktadır. Dinî tecrübe, bireyin günlük hayatından tamamen kopuk bir şekilde gerçekleşmemektedir. İnsanlar, dinî tecrübe sayesinde günlük hayatlarının rutin akışı içinde farkında olmadıkları ilahî ve yüksek realiteler âlemiyle ilişkiye geçmektedirler. Dinî tecrübe, bireysel nitelikteki tecrübelerdir. Bireyin yaşadığı dinî tecrübe, sadece onu bağlamaktadır.

Bu kategori i’tikâf esnasında katılımcıları etkileyen dinî ve manevî olaylar ve durumlar çerçevesinde yazılmıştır. Bu kategorideki veriler katılımcılara i’tikâf süreci içerisinde kendilerini dinî ve manevî açılardan etkileyen bir şey olup olmadığı hakkında sorulan sorular

¹⁸¹ Maslow, **Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler**, s. 83.; Emile Boutroux, **Çağdaş Felsefede İlim ve Din**, Çev. Hasan Katipoğlu, İstanbul, 1998, s. 360.; Betül Akdemir, “Dinî Tecrübeye Güvenilirlik Ölçütleri”, **Genç Akademisyenler İlahiyat Araştırmaları Sempozyumu**, M.Ü.İ.F.V. Yay., İstanbul, 2009, s. 463- 464, 466.

¹⁸² Peker, **Din Psikolojisi**, s. 108; Hökelekli, **Din Psikolojisi**, s. 140.

¹⁸³ Joachim Wach, **Dinler Tarihi**, Çev. Fuat Aydın, İstanbul: Ataç, 2004, ss. 64-75.

¹⁸⁴ Albayrak, **Milel ve Nihal**, s. 75.

¹⁸⁵ Akdemir, **Genç Akademisyenler İlahiyat Araştırmaları Sempozyumu** s. 170.

¹⁸⁶ William P. Alston, “Tanrı’nın Algılanması Olarak Dinî Tecrübe”, **Din Felsefesi Seçme Metinler**, Eds.: Peterson vd., Çev. Rahim Acar vd., Küre Yay., İstanbul, 2013, s. 85- 86.

¹⁸⁷ Rıza Bakış, “Dinî Tecrübe Bağlamında Hallâc’ın Ene’l Hakk İfadesinin Tahlili”, **C.Ü.İ.F.D.**, cilt: XV, Sayı: 2, 2011, s. 67.

çerçevesinde elde edilmiştir. Bu bağlamda elde edilen verilerden “sıradan insanın dinî manevî tecrübesi” adlı bir tema oluşturulmuştur.



Şekil 8 İ'tikâf Esnasında Dinî Manevî Açıdan Etki Eden Durumlar

3.2.5.1. Sıradan İnsanın Dinî Manevî Tecrübesi

Dinî tecrübeye kişi kutsal bir varlığa ve onun temsil ettiği en mükemmel değere objektif bir şekilde yönelir ve onu duyumsar.¹⁸⁸ Bu esnada daha çok duygusal zihin devrededir ve yaşanan tecrübeye ayırım yapmaksızın çarpıcı olanı hatırlar ve diğer yaşantılarla bağlantılar kurmaya çalışır. Yaşanan çoğu şey sembolik olması hasebiyle, kişiye neyi anımsatıyorsa onun hakiki olduğu kabul edilir.¹⁸⁹ Dinî tecrübeye kişinin inanç sistemi, dinî tecrübeyi doğuran bir sisteme dönüşmektedir. Dinî tecrübenin dayandığı inançlar tartışmasız bir şekilde hakikat olarak kabul edilir. Dinî duygular kendi içerisinde var olan birtakım algılayışlar ve delillerle kendilerini doğrulayan bir yapıya sahiptir.¹⁹⁰ Yaratıcının dilediği taktirde kişiye en coşkulu halleri, en kutsal zamanları sunacak deneyimlerin kaynağı olduğu mu'tekiflerce de kabul edilen bir durumdur. Bu şekilde mu'tekifler Allah'ın bir lütfunu yaşamış olma hissiyatıyla O'na daha yakın olduklarını düşünürler.

¹⁸⁸ Paul E. Johnson, “Dini Tecrübe”, Çev. Recep Yaparel, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, sayı: 3, 1986, s. 200.

¹⁸⁹ Daniel Goleman, *Duygusal Zekâ*, Çev. Banu Seçkin Yüksel, Varlık Yay., İstanbul, 2004, s. 65-67.

¹⁹⁰ Goleman, *Duygusal Zekâ*, s. 367.

Yaşadığı dinî manevî tecrübenin etkisiyle kendisini Kabe’de hissettiğini söyleyen K1E’nin açıklamaları şöyledir:

“K1E: Oluyor tabi, özellikle mesela, böyle şeyler anlatılır mı bilmiyorum ama. Bu sene mesela, ilk gün, yani 21. gün, ilk gece daha doğrusu. Sabah namazından evvel, teheccüd kıldık, birazdan sahura başlayacağız, ondan evvel tesbih çekiyorduk. Bir anda mekân algısı değişmeye başladı, kendimi Kabe’de hissettim, o güzel bir şey oldu. Biraz da uzun sürdü dedim herhalde bu gece Kadir Gecesi. Yani o, benim için mekânlar üstü bir yolculuk gibi geldi bana. 1-2 tavaf yapmışımdır herhalde diye düşünüyorum. Güzel oldu.”

Gece ibadeti esnasında yaşadığı tecrübeyi “*Biz şimdi geceleri ayaktayız, geceleri caminin bir tarafına çöküp tefekkürle meşgul oluyoruz. O sırada caminin duvarına camına yakın içerdeyim dışardan bir kedi sesi geliyor teheccüd vakti zamanına yakın. Kedi sesinin miyav olarak değil ben Allah Allah diye zikrettiğine şahsen ben duyduğuma şahitlik edebilirim. (...) Bir kedinin bizim dilimizde kendi dilinde değil bizim dilimizde zikrettiğine şahit oldum bu güzel bir anıydı benim için manevî olarak, yani tabiatında zikrettiğini duydum. (...)*” şeklinde aktaran K22E, tabiatın bazı işaretleriyle Kadir Gecesi’ni tespit ettiklerini de şöyle ifade etmektedir:

“K22E: Her sene dikkat ettiğim bir şey Kadir Gecesi’ni düşündüğümüzde muhakkak onun sabahında bir yağmur yağar. Bu aslında çok güzel bir tevafuktur. Gecenin sabahında yağmur yağması Kadir Gecesi’dir biliyoruz artık. Bu bizim için manevî bir beklentidir yani öyle söyleyeyim. (...)”

Dindar kişi, ibadetleri ve diğer kulluk ilişkileri vesilesiyle Allah’ın daimî surette birlikte olduğunun, onun kendisine yardımcı olacağının bilincindedir. Bu farkındalık iç huzuru, neşe, coşku ve mutluluk hallerinin oluşmasına imkân sunmaktadır. Dinî tecrübe dünyası bu durumların ortaya çıktığı bir alandır.¹⁹¹ Mu’tekifler de i’tikâf esnasında bu halleri deneyimlemektedir.

K2E, K5E, K27E gibi katılımcılarda olduğu üzere bazı mu’tekifler i’tikâf mekânında bulunmanın dahi mutluluk vesilesi olup kendilerini manevî açıdan etkilediğini belirtmektedir. “*Mutlu uyanıyoruz. Evde hiç uyanmadığım kadar mutlu uyanıyorum. Halbuki uyku da ibadet kabul ediliyor. Şöyle, konfor olarak da çok uygun değil, sonuçta düz bir yerde yatıyoruz, yatağımız yok. Buna rağmen uyandığımda “ne kadar güzel, elhamdülillah nimetler” Durup dururken fazla. Aşırı olma mutlu olma durumu geliyor. O da herhalde vicdani bir konu (...)*” diyen K2E, i’tikâf mekânının tüm konforsuzluğuna rağmen memnuniyetsizlik oluşturmadığını tam tersi mutlu ettiğini belirtmektedir. Benzer şekilde K5E ve K27E de, mekânın manevî havasının kendilerini etkilediğini söylerken K5E, “*Yani genel manada zaten etkileniyorduk, o*

¹⁹¹ Johnson, **Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, s. 199, 202.; Şaban Ali Düzgün, “Tecrübe Dil ve Teoloji: Dinî Tecrübenin Teolojik Yorumu”, **Kelâm Araştırmaları**, sayı: 2/1, 2004, s. 33.

havanın, o mekânın, o ortamın ama hani esas olarak uyku haline girdiğimiz zaman geç uyuyorduk geç uyuyordan kasıt ibadetle geçiyordu uyku esnası o yorgunluk insanı seni çok motive ediyordu. Hani en etkilendiğim şey başımı yastığa koyduğumda elhamdülillah diyordum evet” cümleleriyle o ortamdaki yorgunluğun bile kendisine keyif verdiğini ifade etmektedir. K27E ise ortamın manevî etkisi ile zihnindeki bazı sorulara cevap bulduğunu ve adeta zihinsel ve imanî bir açılım yaşadığını ifade etmektedir:

“K27E: Ben şimdi tam olarak onu hatırlamıyorum ama ilk i’tikâfa girdiğimde acayip hoşuma gitmişti. Oradaki manevî atmosfer o 10 gün içinde sürekli bulunmaktan dolayı insanın aklına gelen sorunların bir bir çözüme uğraması. Yani bir mesele değil de o süreçte belki on defa böyle bir imani açılım bu açılımdan dolayı da insanın aldığı lezzet böyle bir etkileşim böyle bir etkilenme böyle bir hoş gitme hali çok oldu bende. Çok etkilenmişim çok hoşuma gitmişti sürekli bütünüyle bir sefer değil de birkaç sefer oldu bu, güzel olmuştu yani.”

Dinî tecrübe sadece bir arzunun tatmininden ibaret değildir, o bir hayat tecrübesidir. Kişi, ruhsal yalnızlık durumunu şefkatin, merhametin, huzurun kendisi olarak gördüğü Yaratıcısına yönelerek aşabilir. Kimi zaman bu durumu bizatihi kendisinin yaşaması değil deneyimi gerçekleştirdiği diğer insanların yaşayışları ve davranış şekilleriyle de gözlemleyerek hissedebilmektedir. İç dünyasında çatışma yaşayanlar psikolojik ve manevî anlamda yeni bir doğuma ihtiyaç duyabilmektedir. Kendisiyle ve değerleriyle çatışma içerisinde olan bir mu‘tekifin ortamı paylaştığı kişilerin hallerinden etkilenecek Allah ile daha yakın bir ilişki kurması, K3E örneğinde belirgin bir biçimde görülmektedir:

“K3E: Oradaki bazı Arap hocalar. Yani onların Allah’a yakınlığı beni çok etkiledi. Ben birkaç ibadet ederdim, sıkılırdım. Kafam farklı yerlere giderdi hep, uyurdum falan. Ama onlar sürekli ibadet ederlerdi, buna hayranlık duymuştum. Onun dışında da bu insanlar. Bu Arap hocalardan biri benim her gece üstümü örtüyordu. Bu beni çok çok etkiledi. Onu sanki babam gibi hissettim, o an için. Onunla çok yakın bir iletişimimiz olmasa dahi ona karşı çok büyük bir yakınlık hissediyorum.”

Katılımcılar dindar insanlarla birlikte bulunmanın ve hep beraber toplu bir şekilde ibadet etmenin kendilerini dinî manevî açılardan etkilediğini ifade etmektedir. K4E, *“Benim için i’tikâfın tamamı manevî olarak geliştiğimi düşündüğüm bir zaman dilimi, daha tasvirata girmek gerekirse birlikte kılınan namazlar, gece namazları, edilen dualar sürekli orda mesela Kur’ân okumalarım falan toplu okumaları şey etkiliyor seni daha çok fazla etkiliyor. (...)”* cümleleriyle, toplu şekilde ibadetin manevî etkisine dikkat çekerken; K6E, farklı dil ve milliyetten insanın aynı mekânda ibadet ediyor olmasının kendisinde yarattığı manevî etkiyi tarif ederken kardeşlik hukuku kavramına dikkat çekmekte, bu görüntünün zihinlerde yerleşik milliyetçilik algısını kırdığını ifade etmektedir: *“(...) hani orda insan cidden bugün bizlere dayattığı milliyetçilikti herkesin kendi kavminin içerisinde kendi sınırlarında olması ortadan kalkmıştı çünkü orda bir kardeşlik hukuku bağı vardı o güzeldi benim için (...)”*

Sessiz ve tefekkürî zikir yapmak ya da o ortamda bulunmak zihni her türlü düşünceden arındırarak, insanı duygusal olarak etkiler ve kişiyi daha saf hale getirip üst bir mertebeye bir anlamda Yaratıcıya ulaşabileceği hissini oluşturabilmektedir.¹⁹² K30E de toplu zikirlerdeki manevî havanın, o esnadaki insan hallerinin kendisini etkilediğini şöyle ifade etmektedir:

“K30E: Benim kendi şahsımda öyle rüya olmadı ama toplu zikirler oluyordu vs. özellikle ikinci defa girdiğimde zannedersem toplu zikirlerde insanı tabii bazı yani diğer insanların halleri etkiliyor. Ya da o feyz etkiliyor. Bazı yapmış olduğunuz toplu zikirlerde i'tikâflarda bir anda böyle duygu sarıyor. İnsan daha bir mesela ağlıyor herkes işte birisi günahına ağlıyor tabii herkes meşgul ama illa ki duyup hissediyorsunuz. O yüzden o da sizi etkiliyor. Manevî anlamda yani bu bir etkileme oluyor. (...)”

Genel olarak dinî tecrübenin anlatılması ve aktarılması kolay olmamaktadır. Günlük hayattaki gerçekler gibi olmadığını iddia ederek dinî tecrübenin gerçekliğini reddetmek, çok makul bir bakış açısı görülmemektedir. Dinî tecrübelerin anlatımının fiziksel olarak doğruluk ve yanlışlığından çok, o ifadeleri bireyin tecrübesini dile getirdiği anlamlı sözler olarak değerlendirmek daha sağlıklıdır. Dinî tecrübe anlatımları, bireyin benimsediği değerlerle ve inançlarla olan ilişkisini ve bağlılığını anlatan özel anlamlı kavramsallaştırmalardır. Dinî tecrübeye yaşananların özünü kavramak için, onların günlük hayatın ötesinde kendi şahsi kavrayışları veçhesinde anlamlandırılması gerekir. İ'tikâfta dinî manevî deneyimlerin yaşanabildiğini ancak bunun sır olarak tutulması gerektiğini ifade eden katılımcılardan K13E, o süreçte yaşanan hallerin kişiye özel ve sadece Allah'la arasında kalması gereken şeyler olduğunu belirterek şunları söylemektedir:

“K13E:Hocam yani çok şey manevî yönleri de böyle çok özeldir yani onu da söyledim. İ'tikâf bence sırdır. Rabbiyle baş başa kalmak amacıyla herkesi terk edip gittiğin için. Ama şunu söyleyeyim; yani her Müslümanın o i'tikâfa girdiğinde bir şeyler yaşayacağını hissediyorum hocam. Yani bu çok iddialı oluyor ama Allah en doğrusunu bilir. Bu konudan da şey yapmak istemem Allah'ın işine karışmak gibi oluyor ama hani bundan çok çekinirim yani gerçekten rüya olsun, hissiyat olsun çok manevî şeyler yaşanacağını düşünüyorum yani. (...)”

K21E ise i'tikâf sürecinde özel bir manevî hal yaşadığında buna mukabil sadaka verdiğini, adakta bulunduğunu, hacet namazı kıldığını ifade etmektedir: *“Mesela yaptığınız bütün ibadetlerin akabinde dua ile bağlıyken münhasıran o meseleye döndüğüne dair dua edip yakarıшта bulunup niyaz etmek şeklinde. Sadece ona münhasır tavaf yapmak gibi mesela. Ona münhasır hacet namazı kılmak gibi. Ona münhasır kurban kesmek veyahut da adakta bulunmak nezretmek sadaka vermek gibi münhasıran davranmak onları düşünmüşümdür. Onlara yöneltmiştir beni o haller.”*

¹⁹² James H. Leuba, **Psychology of Religious Mysticism**, Routledge, Great Britain, 1925, p. 51, 90, 300.

Aldığı eğitim ve yetiştirme tarzı sebebiyle başlangıçta bu türden özel hallerin yaşanabileceğine ihtimal vermediğini söyleyen K23K, hatta manevî ortamdan etkilenip ağlayan insanlara bile şüpheyile yaklaştığını belirtmiştir. İlerleyen zamanda kendisinde de buna benzer bir ruh hali gözlemlendiğini, bu durumun kendisini şaşırttığını, önceki düşünce ve zanlarından dolayı üzüldüğünü şu şekilde dile getirmiştir:

“K23K: Manevî anlamda şöyle mesela ben öncesinde şöyle bir şey yaşadım i’tikâf sürecinde biraz şeydim nasıl anlatabilirim onu. Daha nesnel yaklaşıyordum sanırım bazı meselelere dini meselelere ama daha sonra işte o sıkıntı döneminde yaptığım ara ara evde yaptığım deneyimlerden sonra biraz daha farklı yaklaşımaya başlamıştım i’tikâfta da bu biraz daha tavana ulaştı diyebilirim. Bir meal okurken çok duygulandığım bir yer oldu ve ben normalde hiç duygulanacak bir insan değilim yani öyle bir durumda. (...) hani ağlayanları gördüğümde ben çok garipsiyordum açıkçası şey gelmiyordu bana gerçek gelmiyordu bana ve ben o hale geldim bir gün okurken ve çok şaşırtmıştı bu beni. Ben nasıl bu kadar duygu besleyebildim. (...) Hem ideal eğitimim sayesinde bilmiyorum artık başka etkiler de olmuş olabilir. O kültürün dışında bir şeyleri kendim de inşa ettim aslında baştan yeniden yapılandırdım. Yine de daha nesnel baktığım birçok şey vardı. Ve işte bu ağlamalar şeyler falan o tarz şeyler gerçek değilmiş gibi geliyordu ve daha şey yaklaşıyordum nesnel yaklaşıyordum ama orda böyle bir şey yaşamıştım ve hem üzüldüm daha önce öyle düşündüğüm için hem mutlu oldum garip hissettim.”

Dinî tecrübeye duygu ve fiiller bir bütünlük arz eder. İnsanın bilincinde mevcut bulunan inançlar, düşünceler, hisler, idrakler gibi unsurlar, genel anlamda tecrübe olarak değerlendirilen deneyimler arasında yer almaktadır. Kişinin farkında olarak gerçekleştirdiği eylemler vesilesiyle yaşadığı bu tür deneyimlerin hepsi, onun şahsına özgü bir nitelik taşır. Bazı mu‘tekiflerin dinî tecrübeyi huşu ile yaklaşılan varlık nedeniyle derinden hissettiği, kendisini sarsan, büyüleyen, hayretler içerisinde bırakan bir eşsiz deneyim olarak yaşadıkları görülmektedir.¹⁹³ Bu şekilde Yaratıcı’nın davetine karşılık veren kişi artık O’nun huzurunda sorumlu olmaya ve aynı hâlleri yaşamaya gayret eder. “Normalde namaz kılarken hocam ne zaman bitecek diye içimizden geçiyor ama orada tam aksine ne kadar uzatacaksınız geçiyor.” diyen K31E, i’tikâfta bulunma halinin insanda yavaşlama, acele etmeme hissiyatından kaynaklı bir huşunun oluştuğunu, bu durumun da insana maneviyat kazandırdığını dile getirmektedir:

“K31E: Aslında insan kendisi ibadete katıldığı zaman çok huşu içinde olmuyor. Ben i’tikâf boyunca huşu içindeydim yani şimdi normalde Kur’ân okuyorum hızlıca bitireyim diyorum. İ’tikâfta öyle bir şey yok. Allahu Teala demek ki öyle bir maneviyat veriyor. Normalde namaz kılarken hocam ne zaman bitecek diye içimizden geçiyor ama orada tam aksine ne kadar uzatacaksınız geçiyor. (...) Bir de gerçekten bazı ibadetlerin toplu bir şekilde yapılması da ayrı bir motive edebilir. Yani biz hep birlikte mealler okuyorduk, tefsirler okuyorduk çok ayrı bir havası oluyordu. (...) Allahu teala kollarını açmış bekliyor. Ben o olayı hissediyordum orada. (...) Normal hayatımda bunu hissediyordum. İ’tikâf anında açmış kollarını beni bekliyordu bunu hissediyordum. Gözlerimi kapattığım zaman bunları okuduğum zaman sanki Allah’a doğru koşuyordum. İçimde sanki cennete doğru koşuyorsun gibi. (...)”

¹⁹³ Rudolf Otto, *The Idea Of The Holy*, Oxford University Press Paperback, U.S.A., 1958, Akt. Tüzer, *Dinî Tecrübe ve Mistisizm*, s. 51. (.)

İnsanın beş duyu organına mukabil beş manevî duyu organı olduğuna dair yorumlar bulunmaktadır.¹⁹⁴ Bu manevî duyumsamalarla Yaratıcı'nın kendisine dokunuşunu, sıcaklığını hissettiği ve bazı ilahi lezzetleri alabileceği varsayılır.¹⁹⁵ Kimi mu'tekiflerin i'tikâf deneyimi esnasında gönüllerinin genişlediğini idrak ettikleri, bu durum hasebiyle de Allah ile aralarında özel bir kanalın açıldığını duyumsadıkları, kimisinin de bedensel olarak bazı deneyimler yaşadıkları, ancak bunları tam anlamıyla manevî bir dokunuş olarak tanımlamaktan çekindikleri görülse de Yaratıcı'nın ulviyetini hissettiklerini açıkladıkları görülmektedir.

K32K, K39K gibi katılımcılar, duygusal açıdan bir yoğunluk sebebiyle yaşanan manevî bir hissiyatın oluştuğunu dile getirirken i'tikâf sürecince Yaratıcıyla kurulan bağın daha sıkı ve yoğun olmasının ibadetlerine yansıdığını, ibadetlerinin daha kolay geldiğini ve kendilerinde bir hafiflik ve ferahlama hissettiklerini belirtmektedir:

“K32K: Şöyle söyleyeyim gönül ferahlaması oluyor, Rabbinizle kurduğunuz bağ o bağ onu daha çok hissediyorsunuz diyorum ya dua ederken bile farklı diğer zamanlardan farklı, namazın duanın nasıl geçtiğini anlamıyorsunuz. Fakat bu tipte dışarı çıktığım zaman, bayram sabahı annelere gittiğim zaman 20 kilometrelik mesafe var, oraya gelirken böyle uçacakmışım bir hafiflik, tekrar dış dünyaya giriyorsunuz ama bir hafiflik ve şükür hali, içinizde bir coşku bir sevinç, o bariz oluyor yani.”

“K39K: Ferahlama belki dua anında yanma hissi yani titreme ya da zikir anında böyle ayak parmak uçlarınızdan girip böyle kafanızdan çıkarcasına bir elektrik akımı o tarz şeyler oluyor ama hal olarak değerlendirdiğimiz için onları malum hallerdeki takılmamaya da çalıştığımız için çünkü insan nefsi malum bir şey oldum zannediyor ya o tarz şeyler illa ki oluyor etkilendiğimiz veya Kur'an-ı Kerim okurken normalde belki bu kadar etkilenmezken ciddi bir ağlama hali ister istemez kendinizi tutamayarak ayetlerden etkilenme özellikle rahmet ayetleriyle bazı arkadaşlar genelde azap ayetlerinden etkilenir ama ben rahmet ayetlerinden daha çok etkilenirim rabbimin büyüklüğü ve rahmeti yani onların daha etkili olduğunu düşünüyorum bu tarz böyle söyleyeyim.”

Dinî tecrübe aslında insanın anlam arayışıyla yakından ilişkilidir. Sadece bu hayatı dikkate almanın tek başına insana bir anlam çerçevesi sunmaya yetmemesinden dolayı; kişi, bu hayatın ötesinde yeni bir gerçekliğe ihtiyaç duymaktadır. Bunun için de mekânsal olarak tek başına kalabileceği bir yere ihtiyaç duymaktadır. K34K tek başına kalıp diğer mu'tekiflerden izole olarak Allah'la baş başa kalmış olmanın ve başka hiçbir şeye ihtiyaç duymamanın verdiği tatmin ile yaşanan coşkunluk halinin duygusal ve manevî etkileri olduğunu şöyle dile getirmektedir:

“K34K: Orda biz bölümlere ayırdık oradaki benim için daha lezzetliydi. O çok çok farklı oldu çünkü izole olmuştum ve kimseyi görmüyordum ve o alan benim alanımdı çok daha tatlıydı ve küçük küçük sadece namaz kıldığım bir alandı. Belki onun lezzetiydi beni şey yapan yani bu kadar küçük bir alanda Allah'la baş başayım ve başka hiçbir şeye ihtiyacım yok mekân olarak hiçbir şeye ihtiyacım yok burası tatmin ediyor.

¹⁹⁴ İbn Sînâ, **en-Necât**, Çev. Kübra Şenel, Kabalcı Yay., İstanbul, 2013, s. 140 -142.

¹⁹⁵ Nelson Pike, **Mystic Union: An Essay in the Phenomenology of Mysticism**, Cornell University P., Ithaca and London, 1992, p. 28.

Yani çok daha coşkundum orda. Burda çünkü hakimiyet alanımdaydım başkasının evi olunca tabi hakimiyet alanım işte zaman zaman kendimi böyle bir nefesler verdim yürümek gibi ama orası farklıydı.”

Kişinin dahil olduğu inanç sistemi ve maneviyatı, yaşadığı dinî tecrübeyi bir hakikat olarak kavramasına olanak sunabilmektedir. Dinî hissiyatı yoğun olan ve Allah ile baş başa kaldığı durumlarda kendisine dair duada ve istekte bulunmaktan hicap duyan K36K, içinden geçirdiği bütün dilekleri tüm insanlar için istediğini ancak bir defasında halini arz ederken duaya âmin diyemediğini, duaya açtığı ellerini yüzüne süremediğini, içinden yükselen bir sesin ısrarla dualarına devam etmesini ve kabul olduğunu dile getirdiğini ifade ettiği bir deneyim yaşadığını belirtmiştir:

“K36K: İ’tikâftayken ya da i’tikâfta değilken yaşadığım bir şey var her ikisinde de mesela namazdan sonra ellerinizi açıp dua edersiniz ya oturur vaziyette iken benim dualarımda enteresan bir şey var bilmiyorum söylemek de ne kadar doğru dua ederken ben Allah’tan kendi adıma bir şey istemeye utanıyorum sadece halimi söylüyorum benden daha iyi biliyorsun ama şunu ver bunu ver onu yap bunu yap hayır onu söyleyemiyorum ondan önce benim dualarım hep genel oluyor bütün insanlar için bütün herkes için yani genel için dua ediyorum mesela ilk Kabe’yi gördüğünüz zaman ne isteyeceksiniz diye hocalar bize tembih etti bir düşünün bir şey isteyin diye ben düşünüyorum kendi kendime ama utanıyorum eyvah diyorum ben ne isteyeceğim ki Allah’tan ama Kabe’yi gördüğüm zaman yaptığım bir dua var spontane gelişti inanılmaz bütün yaratılmışlar için dua ettim ben orda farklı bir şey bu benim planladığım bir şey değildi o an gelen bir şeydi kendim için bir şey istemeyi unuttum isteyemedim o an utandım yani nasıl anlatayım böyle değişik bir şey ve namazlarımda da sonrasında yaptığım dualarda da o var ellerim açılmış vaziyette duruyor ama içimden birisi diyor ki elimi indiremiyorum duam bitti ellerimi indirmem lazım yüzüne sürersin vs. biraz daha devam et diyor içimden bir ses duan kabul edilir gibi bir duygu oluşuyor o beni ilk başta çok şaşırtmıştı ama sonra alıştım galiba ama her zaman olmuyor.”

Dinî tecrübeler üst düzey duygusal oluşumlar olması hasebiyle yeni farkındalıklar ve bilgiler eşliğinde kişinin etrafında olup gerçekleşen bazı özel yaşantıları algılayıp idrak ederek yaşamına uygulamasına imkân sunabilmektedir.¹⁹⁶ Mu‘tekiflerden K14E yaşanan özel bir durumu manevî bir tecrübe olarak idrak eden arkadaşının, bunun etkisiyle hayatındaki bazı olumsuz alışkanlıklara son verdiğini şu cümlelerle ifade etmektedir:

“K14E: Arkadaşım sigara kullanan birisi. İ’tikâf süresince bir ara çok bunalıyor ve gizlice çıkıyor i’tikâftan. Çakmağı yaktığında çakmak bir türlü yanmıyor. ‘Çok uğraştım ama yakamadım’ diyor. Daha sonra çaresiz bir şekilde i’tikâfa geri dönüyor. Dolabına eşyalarını koymadan önce çakmağı bir daha yakmak istiyor i’tikâf bölgesinin içerisinde. Çakmağı çaktığında çakmak yanıyor. Sonra dedi ‘Ben koydum. Hiçbir şekilde bundan sonra i’tikâfta sigara içmeyeceğim kararını aldım.’ dedi. ‘Bunun Allah tarafından bir işaret olduğunu düşündüm.’ dedi. Yani ben de onu gördüğümde açıkça gözlemlediğimde çok etkilenmiştim. Allah yardımını da veriyor diye düşünüyorum.”

Dinî tecrübeler farklı şekillerde ve yoğunluklarda gerçekleşebilmektedir. Bu tecrübelerin bir kısmı benimsenen inanç neticesinde gerçekleştirilen deneyimi güçlendirici ve destekleyici nitelikte olabilmektedir.¹⁹⁷ Bu süreçte yaşanan ve kolaylaştırıcı bir etkisi olduğu

¹⁹⁶ Nils G.Holm, **Din Psikolojisine Giriş**, Çev. Abdülkerim Bahadır, İnsan Yay., İstanbul, 2007, s. 44.

¹⁹⁷ Charles Y.Glock ve Rodney Stark’dan akt. Johan Unger, **On Religious Experience (A Psychological Study)**, Çev. David C. Minugh, Uppsala, 1976, p. 33. (.)

düşünülen birtakım deneyimler, kişilerin yaptıkları eylemin hakikatine dair onları tatmin edebilmektedir. K38K, umre ve i'tikâf esnasında kendi rahatsızlıklarının ve endişelerinin giderilmesi hususunda deneyimlediği olayları dinî ve manevî tecrübe şeklinde aktarmaktadır:

“K38K: (İ'tikâf esnasında yaşadığı sağlık sorunları sürecinde) Doktor geldi, farklı Cezayirli bir hanım İngilizce konuştuğu için İngilizce, Arapça. Ben doktorum dedi, ben o doktorum deyince gözyaşlarımı tutamadım. İşte anlattım, midem çok bulanıyor dedim elinde iki tane hap vardı. Bir tane hap verdi bana normalde hiç kimseden hap map istemem almam da bilmediğim bir hapı içmem. Bana hap verdi. Ondan sonra şey yaptı, hapı içtim. Demek ki orucu bozmuşum he tabi şeyden dolayı, yok oruç bozmadım o iftardan sonraydı. Orucumu hiçbir şekilde bozmadım. Ondan sonra işte o ilacı içtim yattım. O hanım kolonun dibinde beni tam olarak görebileceği bir yere oturdu. Orda beni izliyor. İlerden böyle işaret ediyor diyor ki iyi misin ben de tamam tamam diye işaret ediyoruz birbirimize. O sıra arkadaşlarım geldi. Dediler seni doktora götürelim falan ben dedim Allah doktor gönderdi. Doktora ne işim var benim dedim. Onlar tabi ki bana şey yaptı inanmadılar. Öyle bir hastalık geçirdim. O hanım ben iyileşinceye kadar orada oturdu. Ben normale dönünce çekti gitti. Yani bu orda yaşayan gerçek bir insandı. (...) ilacını gönderdi. Doktoru başıma gönderdi daha ne yapsın. Yiyeceğimi gönderiyor. (...) Yani i'tikâftayken şunu şöyle yap. Mesela arkadaşlarıma dedim i'tikâfta ne götüreceğiz yemek hiçbir şey götürmeyeceksiniz dedim. Yani bir şey götürmeyeceksiniz siz orda ikram olunacaksınız. Onlar bir şeyler göturdüler yanlarında. Bu sefer hurma ikram ediliyor, ikram dedim bu mu onları ikaz ettim. Onlara hurma ikram ediliyor bana tavuklu pilav geliyor mesela. Bu sefer diyorlar ki sen onu nerden buldun? Sen onu kimden istedin? Ben kimseden istemiyorum, bana geliyor ben de reddetmiyorum çünkü karnım aç. Tavuk da geldi, pilav da geldi, dürüm de geldi. Öyle bir şeyler oldu yani ama bunu kendi deneyimini tek başına yapması gerekir, başkasının yönlendirmesiyle değil.”

İnsanın kendi sınırlılıkları içinde fark ettiği ve hissettiği gücün kaynağına erişebilmek için sağlam bir dinî şuura ihtiyacı vardır. Dinî bilinç durumunda artış yaşandıkça insan gerçek dinî tecrübeye ulaşabilmektedir.¹⁹⁸ Elde edilen dinî tecrübeye, yoğun bir dinî farkındalık mevcut olsa dahi bilincin tabii işleyişiyle uyum içindedir. Şuurun tabii düzeni ile çatışmaz ve ondan ayrılmaz.¹⁹⁹ İnsanın capcanlı tecrübeleri fizyolojik açıdan bir gerçeklik payı barındırmakla birlikte, yaşanan durumu tüm veçheleriyle ele alıp açıklayabilmek tecrübelerle yapıştırılan etiketlerle sınırlıdır.²⁰⁰

Eşyanın hakikati hususunda iç konuşmalar yapan ve bunu sorgulayan K36K, Hz. Peygamberin buna dair bir duasıyla karşılaşmış ve aynı duayı tekrar ederek bu gerçeği anlamak istediğini niyaz etmiştir. Duasının hemen ertesinde buna ilişkin bir görüş ve deneyim yaşadığını ifade etmektedir. K36K, katılımcılar arasında dinî manevî tecrübesini en net şekilde anlatan katılımcı olmuştur:

“K36K: (...) bir kitap okuyordum yine dinî bir kitap orada okuduğum şey peygamber efendimizden bahsediyor (a.s.v) O'nun ettiği bir dua varmış Allah'ım bana maddeyi olduğu gibi tüm gerçeğiyle göster diye ve görüyormuş her şeyi kitapta onu okudum sonra ben de şey yapayım ya dedim peygamber efendimiz yapıyor aradan 5 dk geçti evde salondayım mutfığa geçtim susadığımı hissettim bir su içeyim dedim mutfığa geçtim hocam aldım sürahidен bardağa boşaltıyorum Allah Allah bardağın içinde envai

¹⁹⁸ Emir Kuşçu, “Dinî Tecrübenin Otonomluğu Sorunu”, *İ. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Güz, 1(2), 2010, s. 117.

¹⁹⁹ Ahmet Albayrak, “Dinî Tecrübenin Dışa Vurum Problemi”, *Milel ve Nihal*, 2 (2), (2005), s. 69.

²⁰⁰ Paul E. Johnson, “Dinî Tecrübe”, Çev. Recep Yapar, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3. Sayı, İzmir, 1986, s. 201.

çeşit böyle irili ufaklı böcek gibi minik minik ama çok küçük dikkatli baktığınızda görüyorsunuz kimileri gibi Allah Allah dedim sürahinin içine herhalde bir şeyler düştü boşalttım onu lavaboya sürahiye bakıyorum bir şey yok tekrar dolduruyorum Allah Allah yine aynı şey oluyor inanır mısınız hocam 5 litre suyu damacanadan sürahiye o şekilde boşalttım son bir bardak kaldı aklıma geldi su içemedim evvah dedim ben 5 dakika önce böyle bir dua etmişim galiba bu onun sonucu dedim (...)"

İ'tikâf esnasında nefsanî arzulara yenik düşmenin manevî iklimi ve lezzeti azalttığını söyleyen K33K, bu konudaki tecrübesini şu cümlelerle aktarmaktadır: *"Şunu fark ettim mesela evet oldu ondan gerçekten çok etkilendim. Şimdi i'tikâftayken yediklerime de dikkat etmeye çalışıyordum. Ve hani ekmek ve baharatları var onların dışında hiçbir şey yemedim. Mesela dışardan getiriyorlardı ben onlardan yemedim bilinçli bir şekilde. Ve dört gün sonra bir gün şey getirdiler hocam dışardan bir gofret getirdiler, ben dayanamadım onu yedim. Ve gece mesela yaptığım ibadetler bana çok tatsız geldi. Yediklerimizin ibadetle ilişkisini orda birebir yaşadım. Bu beni etkilemişti."* K33K'ün bu deneyiminden anlaşılacağı üzere süreçten lezzet ve verim alınması belirli kurallara uyup nefsanî isteklere gem vurmakla doğru orantılıdır.

"Onu i'tikâf sonrası hesap ederek söyleyeyim: Ben i'tikâfa ilk defa girdim rutin bir şey değildi çok değişik havalar oldu tabii. Kendimi bir şey zannettik değil tövbe haşa Allah benim gibi kötü bir kuluna bu güzel ibadeti nasip etti diye kendimi biraz şöyle bir şey hissetmeye başladım tabiri caizse" cümleleriyle i'tikâf tecrübesinin kendisinde gereksiz bir kibre sebep olduğunu ifade eden K12E, sonrasında bu durumu fark edip utanç yaşadığını belirtmekte, bununla beraber i'tikâfın etkisiyle bazı olumlu kazanımlara da eriştiğini düşünmektedir: *"Ama biz ne yapsak Cenabı Allah'ın katında düşünmek, Efendimizin katında Ya Rasullallah ben senin sünnetini eda edebilmek için i'tikâf yaptım demeye utanırım moduna girdim. Hacca gitme olayını ona bağlamam, semerleri görünce doyumsuz bir tat aldım."*

Dinî tecrübe kanalı herkese ayan değildir. Bu tecrübeyi deneyimlemek kimi zaman özel bir kapasite ve algılayış biçimi de gerektirebilmektedir. Kişilerin böyle bir kapasiteleri yoksa da içinde bulundukları süreçler ya da hayat yolunda kendilerine rehberlik eden durumlar ya da şahsiyetler onlara bu yolu açabilmektedir.²⁰¹

K7K, K11K, K25K bahse değer bir tecrübe yaşadığını hatırlamadığını ifade ederken; K21E, K9E ve K35K gibi bazı katılımcılarsa net bir biçimde özel bir tecrübe yaşamadıklarını belirtmektedir:

"K7K: Maalesef hatırlamıyorum."

"K11K: Yok hatırlamıyorum onu."

²⁰¹ Tüzer, **Dinî Tecrübe ve Mistisizm**, s. 198.

“K25K: Hatırlamaya çalışıyorum da şu anda manevî olarak. Yok hatırlayamadım.”

“K21E: Nasıl söyleyim böyle bir zuhurat kabilinden bir şey yaşamadım.”

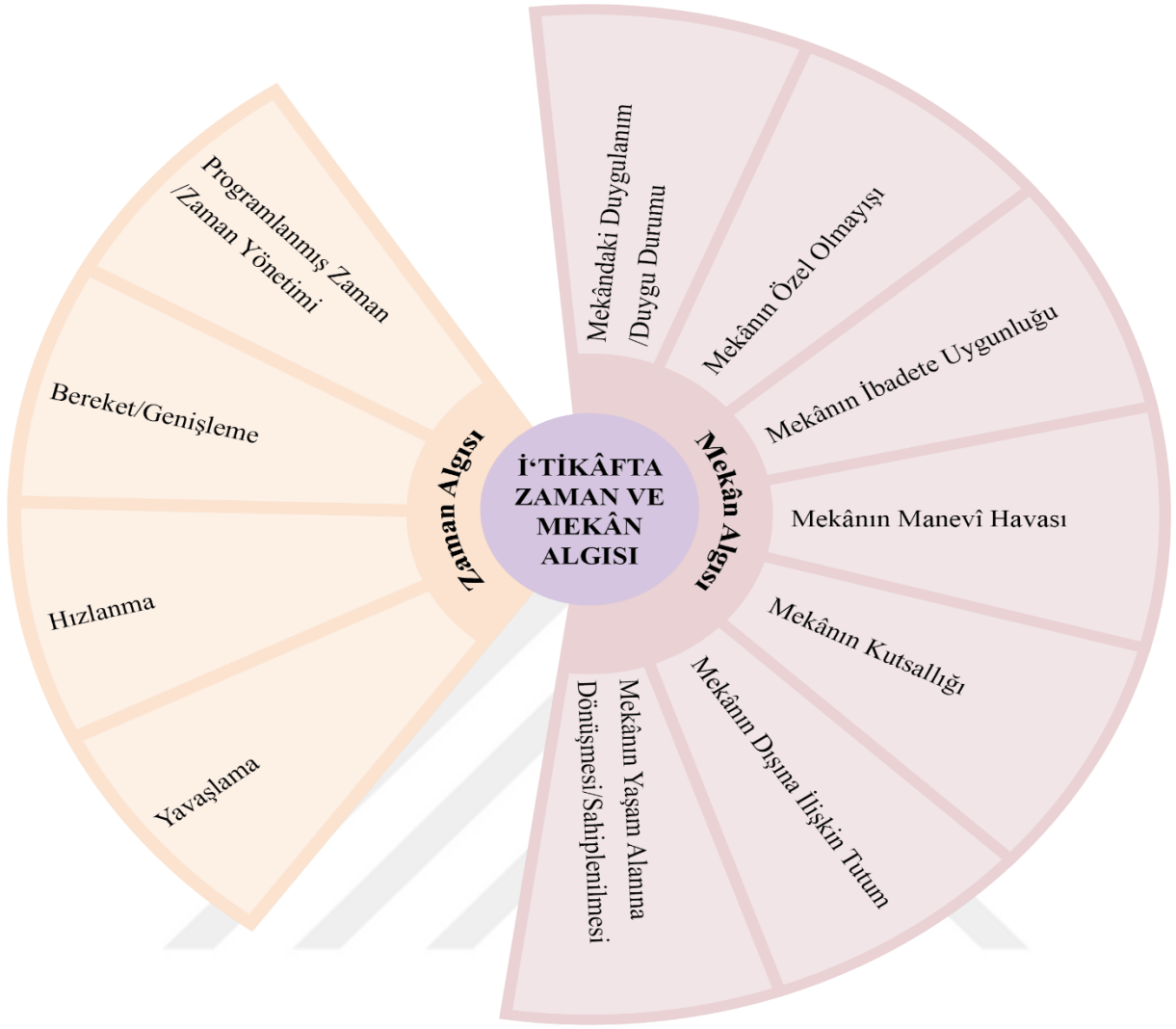
“K9E: Çok sakinledim. Yani hani çok özel manevî bir tecrübe, deneyimden bahsetmiyorsanız. Yok, çok bariz bir şekilde olmadı.”

“K35K: Duygusal olduğumuz anlar olmuştur ama öyle kendimizi kaybettiğimiz anlar olmadı, maalesef öyle üst düzeyde insanlar değiliz.”

3.2.6. İ’tikâfta Zaman ve Mekân Algısı

Mu’tekiflerin i’tikâf esnasındaki zaman ve mekân algılarını belirleyebilmek maksadıyla kendilerine “İ’tikâf esnasında zaman algınızda nasıl bir değişiklik oldu?” ve “İ’tikâf esnasında mekân algınızda nasıl bir değişiklik oldu?” soruları yöneltilmiştir. Bunlara verilen yanıtlar üzerinden kodlama işlemi yapılmış, kodların benzerlik ve nitelikleri göz önüne alınarak alt temalara ulaşılmış ve mezkûr temaların hepsi “İ’tikâfta zaman ve mekân algısı” kategorisi adı altında birleştirilmiştir. Temalar şu şekildedir:

- Zaman Algısı
- Mekân Algısı



Şekil 9 İ'tikâfta Zaman ve Mekân Algısı

Katılımcıların i'tikâf esnasında zaman algısı, zamanı programlama ve yönetme, zamanda bereketlenme/genişleme, zamanın hızlı ya da yavaş akması hissiyat ve düşünceleri şeklinde temayüz etmiş olup bu şekilde tema olarak ele alınmaktadır. Mekân hususunda belirginleşen ve tema olarak ele alınan hissiyat ve düşünceleri ise; mekândaki duygulanım/duygu durumu, dışarıya ilişkin tutumu, ibadet için en uygun yer oluşu, sessizlik mâbedi olan bir ortam, kutsal bir mekân olan Allah'ın evinde misafir olma, yaşam alanı/ev olarak görme ile özel bir mekân olarak görmeme gibi algılardır.

3.2.6.1. Zaman Algısı

İ'tikâfta zaman ve mekân algısı kategorisinin ilk teması “Zaman algısı” dır. Zaman, belirli bir işin gerçekleştirilmesi için gereken süre²⁰² ardışık bir şekilde vuku bulan olayların algılanması²⁰³ veya duyu organları vasıtasıyla idrak edilemeyen fiziksel, felsefi, psikolojik ve sosyolojik boyutlara da sahip olan bir olgudur.²⁰⁴ Bu tanımlardan anlaşılacağı üzere zaman zaman göreceli bir kavramdır ve kesin bir tanımını ortaya koyabilmek pek olası değildir. Ancak çoğu araştırmacının kabul ettiği gibi, zaman insanın duyu organlarıyla algılayabileceği ve ölçebileceği, sübjektif değil doğada var olan bir olgu olmasının yanısıra insanın temel varoluş kategorilerinden biridir.²⁰⁵

Başka dinlerde olduğu gibi İslam’da da, kutsal kabul edilen bazı zaman parçaları bulunmaktadır. İslam geleneğinde çeşitli kutsallaştırma biçimleri bulunmasına rağmen, “kutsal” olan öz itibarıyla Allah ve O’nun kudretiyle ilişkilendirildiği için, bu onu öbür kutsallıklardan ayıran karakteristik bir özellik olarak tebarüz etmektedir.²⁰⁶ Söz konusu zaman dilimleri, İslamî kaynaklarda “mukaddes” veya “mübarek” kavramlarıyla ifade edilen ve temeli Kur’ân’a ve hadislerde yer alan bilgilere dayandırılan kutsiyet durumuyla ilişkilendirilmektedir.

İnsan yaşamında gerçekleşen olayların vaktine dair nitelikler; zamanın tanımlanması, bölümlere ayrılması, ölçülmesi, algılanması ve planlanması sürecinde büyük önem arz etmektedir. Gece ile gündüzün özellikleri birbirinden farklı olduğu gibi ardışık her gün de birbirinden farklı nitelikler barındırmaktadır. Kur’ân-ı Kerim “*Şüphesiz ki Rabbinin katında bir gün sizin saymakta olduklarınızdan bin sene gibidir.*”²⁰⁷ ayeti ile zaman mefhumunun, bu durumlar gerçekleşip süreklilik arz ettiği için idrak edilebildiğini, aksi takdirde zamanı ölçmenin izafî olacağına dikkat çeker. Bunun yanında yine Kur’ân-ı Kerim’de bazı ayetler zamanın varlığına ve değerine dair bilgiler sunmaktadır: “*O, gecenin karanlığını yararlan (ondan) sabahı çıkarandır. Geceyi bir dinlenme (zamanı), güneşi ve ayı da (vakit tespitinize)*

²⁰² <http://www.lugatim.com/s/zaman> (13.11.2022); Mehmet Güven, Salih Yeşil, “İşletmelerde Zaman Yönetimi”, Ed.: İ. Bakan, **Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar**, Beta Basım A.Ş., İstanbul, 2011, s. 60.

²⁰³ **Türk Dil Kurumu, Türkçe Sözlük**, Haz.: İsmail Parlatır, Nevzat Gözaydın, Hamza Zulfikar, Ankara, 1998, C.1, s. 2495.

²⁰⁴ Güven ve Yeşil, **Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar**, s. 60.

²⁰⁵ Arslan Topakkaya, **Felsefe, Din ve Kültürde Zaman**, Say Yay., İstanbul, 2017, s. 15.

²⁰⁶ Salih Özer, “İslam Düşüncesinde Kutsal Zaman Kavramı: Ritüeller/Kutlamalar Örneği”, **İslami Araştırmalar Dergisi**, C.19, S.2, 2006, s. 400

²⁰⁷ Hacc, 22:47

birer hesap vesilesi kılınıştır.”²⁰⁸ “(Ey Resulüm!) Sana hilallerden soruyorlar. De ki: ‘Onlar insanlar ve hac için vakit ölçüleridir.’”²⁰⁹

Müslümanlar, zamanın henüz saat kavramı ekseninde değerlendirilmediği dönemlerde ibadetlerinin vaktini gök cisimlerinin hareketlerine göre tayin etmişlerdir. Oruç ve aynı döneme denk gelen i’tikâf ibadetlerinin de hem ay olarak hem de günlük uygulانیışında başlangıç ve bitiriliş zamanı ayetle²¹⁰ bu şekilde belirlenmiş durumdadır. Benzer şekilde namaz ibadetinin vakitleri de Kur’ân-ı Kerim’de güneşin hareketlerine göre tayin edilmiştir.²¹¹

İbadetlerin uygulانیışında zaman, en önemli kriterlerden biri olmaktadır. İ’tikâf ibadetinin üç koşulundan biri de zaman şartına riayet etmektir. İslam dünyası güneş saatiyle karşılaştığı dönemden itibaren, ibadetlerin vaktinde yapılmasını önemsediklerinden bu hassas ölçüm sistemini kullanmışlardır.²¹²

Farklı inanç sistemlerinde kutsal olan ile kutsal olmayan arasındaki ayrımı sağlayan nitelikler arasında dokunulmazlık, yaklaşılmazlık ve ayrılık gibi özellikler bulunmaktadır. Ancak, Müslüman yaşamının bütünsel ilkeleri belirlenirken, bu teolojik arka plan kutsal ve kutsal olmayan arasındaki kesin sınırları tefrik edecek temel bir unsur olarak kabul edilmemektedir.²¹³ Çünkü İslami düşüncenin genel anlayışı, yaşamı kutsal ve kutsal olmayan biçiminde bölüp parçalamak yerine, bütünlüklü bir bakış açısıyla ele almak üzerine kuruludur. İslam toplumlarında modernleşme ve batılılaşma süreçleriyle birlikte vakitlerin dünyevî bir anlayışla yeniden düzenlenmesi, kutsal zaman bilincinin zayıflamasına ve ona yüklenmiş olan değer sisteminin dışarıda bırakılmasına sebebiyet vermiştir. Kutsallığın hareketli ve bütüncül kapsamının yitirildiği bu durum, “Müslüman saati” olarak bilinen zaman anlayışının unutulmasına ve dünyevî zaman pratiğinin öne çıktığı bir günlük yaşamın oluşmasına yol açmıştır.²¹⁴

Katılımcıların zaman algısına ilişkin verdikleri cevaplar baz alınarak bu temada “Programlanmış zaman/Zaman yönetimi “, “Bereket/Genişleme “, “Hızlanma” ve “Yavaşlama” olmak üzere dört alt tema oluşturulmuştur.

²⁰⁸ En’am, 6:96.

²⁰⁹ Bakara, 2:189.

²¹⁰ Bakara, 2/187.

²¹¹ Hud, 11/114.; İsrâ, 17/78.; Ta-ha, 20/130.; Tur, 52/49., Rum, 30/17.

²¹² Ali Dönmez, Afşar Kabaş, “Düzlem Kadranlı Yatay Güneş Saati”, *Journal of İstanbul Kültür University*, 2005, Sayı: 2, s. 59.

²¹³ Özer, *İslami Araştırmalar Dergisi*, s. 400

²¹⁴ Fatma Çakmak, *Din Statü ve İtibar - Dini Temsil ve Tipolojiler Üzerine Hac Eksenli Bir İnceleme*, Çizgi Kitabevi, 2022, s. 36.

3.2.6.1.1. Programlanmış Zaman/ Zaman Yönetimi

İnsanların zamana bir değer atfederek yaşamını ona göre ayarlayıp ondan daha fazla verim almaya dönük çaba ve istekleri zaman yönetimi kavramının ortaya çıkmasına sebep olmuştur. İnsanların çeşitli alanlarda gerçekleştirdiği faaliyetlerde bir başarı elde edebilmelerinin temelinde zamanı etkili ve iyi kullanmalarının rolü olduğu gözlemlenmektedir. Farklı kaynaklarda bulunan çeşitli tanımlara göre, zaman yönetimi; başlangıç ve bitiş süreleri belli olan bir zaman parçası içinde, gerçekleştirilmesi gereken hedeflere ulaşabilmek gayesiyle elde bulunan kaynakları faaliyetler esnasında yetkin bir şekilde kullanabilme becerisidir.²¹⁵

Zamanın organizasyonu, insanı ritmik bir yaşama götürmektedir. Bu ritmik yaşamı izledikçe, birey kendini belirli bir süre sonra eylemlerin az ya da çok değişmez ardışıklığında somutlaşan zamansal bir düzen içinde bulmaktadır. Bu olgu, bakım anlayışının gelişmesinde doğrudan etkilidir. “Düzenlenmiş bir diolektifi olmayan, ritimsiz, harmonisiz bir yaşam ve dünya, istikrarlı ve güvenli olamaz.”²¹⁶

Katılımcıların çoğu günü namaz, Kur’ân okuma vs. ibadetlere göre programladıklarını ifade ederken, bazı katılımcılar da özellikle gece ibadetleri sebebiyle uykuya ayırdıkları sürenin azaldığına, uyku saatlerinin değiştiğine dikkat çekmişlerdir.

İ’tikâfta günlerin namaz vakitlerine göre kısımlara ayrıldığını ve her günün kendi içinde namaz vakitlerine göre programlandığını belirten K2E, saat mefhumunun yerini namaz vaktiyle ifade etmeye bıraktığını söylemektedir. “*Ama gün zaten programlı oluyor. 5 vakit namaz, bizim belirleyici unsurlarımız. Araya doldurduğumuz ibadetler var, buna ek olarak gece 1’de yaptığımız tesbih namazı, günün 6. bir vakti gibi oluyor. Gün 6 bölümden oluşuyor. Namazı kılar yatarız, öğleyi kılar takılırız, ikindiye kılar takılırız, iftar. İftardan sonrası uzun vakit olduğu için tam ortaya alıyoruz tesbih namazını. Tesbih namazından sonra zaten sahura hazırlanmaya başlıyoruz, muhabbet sohbet derken. Ama ‘saat akşam 7 mi oldu?’, ‘gece 1 olmuş muydu ya?’, ‘3 oldu mu?’... Hiç yani. Gece 1’de alarm kurarız. 1 yazmaz yani, tesbih namazı yazar orada, alarmda. “Gece 1 oldu” demiyoruz mesela, “aa tesbih namazı vakti geldi” diyoruz. O bir zaman sonra çok oturuyor. Zaten 3. günden sonra bugün 4. gün müydü 5. gün müydü onu da unutuyoruz. Yani “birkaç gündür buradayız ama”, özellikle 6. günden sonra 5 mi oldu 7 mi oldu 8 mi oldu, öyle arefe gününe kadar geçiyor.” diyen K2E, birkaç gün sonra*

²¹⁵ Faik Ardahan, **Küçük ve Orta Boy İşletme Yöneticileri İçin Zaman Yönetimi**, AKDÜ Yayın No:59, Antalya, 2003, s. 18.

²¹⁶ Nuri Bilgin, **Eşya ve İnsan**, Gündoğan Yay., Ankara, 1991. s. 83.

tümüyle zaman algısının kaybolduğunu hatta i'tikâfın kaçınıcı gününde olduklarını dahi karıştırdıklarını söylerken K20E de benzer şekilde i'tikâf esnasında hayatın tümüyle namaz vakitleri arasında programlandığını ifade etmektedir:

“K20E: Ya tabi zaman algısı şöyle oluyor artık orada namaz ve uyku odaklı bir açıkçası zaman algısına dönüşüyor. Yani artık hayatımızı tamamen namazlar arasına programlıyoruz. (...) İşte hayat tamamen zaman olarak açıkçası saate bakmaya da gerek kalmıyor, tamamen namaza odaklı bir yaşam sürüyoruz. Öğlen namazı, ikindi namazı, akşam dediğimiz zaman iftar programı, iftardan sonra işte teravihe yatsıya hazırlık, teravihten sonra kısa bir dinlenme, yine teheccüte kadar bekliyoruz, teheccüt namazı. (...)”

Davranışlarını zaman boyutunda düzenleyen birey, zamanın kullanımıyla ilgili günlük veya haftalık bir model kurmakta ve bunun sonucunda ritmik bir yaşama girmektedir. K9E'un “(...) *Şimdi caminin bir temposu var sabah, öğle, ikindi, akşam, yatsı, sahur onun için de zaten zamansal bir döngünün içindesiniz*” şeklindeki açıklaması, namaz vakitlerine göre ayrılıp programlanmış bir i'tikâf gününün kendine has temposunu imlemektedir.

Normal şartlarda zaman yönetimi konusunda başarılı biri olmadığını söyleyen K23K i'tikâf esnasında zamanını programlamayı gayet başarılı bir şekilde gerçekleştirdiğini, yaptığı programın; günü namaz, dua, Kur'ân mealî okuma şeklinde, ibadetlere yönelik parçalara ayırmak olduğunu belirtmektedir:

“K23K: Aslında zamanı çok iyi kontrol, yönetmiştim o süreçte ki ben hiç normalde zamanı iyi yöneten biri değilimdir çocukluğumdan bu yana. Hep bir şeylerle verimli geçti o süre benim için. Hep ibadet ve dua hepsini ayarlamıştım şöyle meal zaman dilimi vardı o süreçte meal okuyordum sonra okuduklarım üzerine düşündüğüm bir süreç vardı, sonra dua ettiğim bir aralık vardı, namaz kıldığım bir aralık vardı bunların hepsini planlamıştım ve öyle devam ediyordum ve çok güzel hepsini devam ettirme konusunda emindim yani ama maalesef tamamlayamadım.”

Zaman yönetiminin önemsenen unsurlardan biri de şahsî nitelik barındıran bir süreçte sahip olarak,²¹⁷ kişinin enerjisi ve kapasitesi ile faaliyetleri arasındaki uyuma katkı sağlamasıdır.²¹⁸ Bu önemli bir durumdur; çünkü insanın enerjisi günün değişik zaman dilimlerinde farklı dağılımlar gösterir. Bazı mu'tekiflerin uyku saatlerini, enerjilerini tamamen ibadet odaklı düzenlediklerini göstermektedir.

K22E, i'tikâf esnasında, normal uyku-yaşam döngüsünün ters işlediğini ifade ederek “(...) *Şimdi i'tikâfa girdiğimizde i'tikâfın zamanı normal yaşadığımız zamanla tam tersi bir doğrultuda çalışan bir sistem. Yani normal yaşantımızda geceleri biz uyuruz, i'tikâfta geceleri ayaktayız gündüzleri uyuruz. Bu yüzden tam tersi çalışan bir sistem oldu.*” cümleleriyle normal

²¹⁷ Marion E. Haynes, **Kişisel Zaman Yönetimi**, Çev. Yaşar Bülbül, Alfa Yay., İstanbul, 1999, s. 16

²¹⁸ Ali Balcı, “Zaman Yönetimi”, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, Cilt: 23, Sayı: 1, 1990, s. 97.

şartlarda uyuyarak geçirilen gece vakitlerinin bu süreçte ibadete ayrıldığını, doğal olarak uyumak için gündüzün tercih edildiğini belirtmektedir.

İ'tikâf döneminde zamanı doğru programlamayı öğrendiğini söyleyen K22E, i'tikâfa girmeden önceki verimsizliğinin zamanı yanlış kullanmaktan kaynaklandığını da bu süreçte fark ettiğini belirterek, günlük veriminin i'tikâf esnasında öncesine kıyasla iki kat arttığını ifade etmektedir:

“K22E: (...). İ'tikâfa girdikten sonraki zaman çizelgemiz çok farklı olduğu için önce günlük olarak yapmış olduğum yani uyumuş olduğum zaman mantığında, ki verimsizliğimin aslında orada farkına vardım. Birinci aldığım şey bu oldu. Çıktıktan sonra günlük yapmış olduğum, günlük bu zaman yönetimini devam ettirdiğimde daha verimli bir yaşama evrildiğini gördüm. Normal i'tikâftan önce yaşadığımız zaman yönetimindeki günlük verimliliğimle i'tikâftan sonra i'tikâfın zamanıyla evrilen bir günümün verimi %100 arttı öyle söyleyeyim. Bu günlük bir zaman yönetimi. (...)”

3.2.6.1.2. Bereket/Genişleme

Bireysel bir zaman perspektifiyle ilgili olan psikolojik zaman, algılanan olaylara, belleğin yüzeyine akan anılara, düşünce, eylem veya söz olarak ifade edilmiş beklentilere bağlı nitel bir zamandır. Duygusal renklere boyanmış durumlar içerir ve bu nedenle değişken bir nitelik taşır. Subjektif zaman olarak adlandırılan psikolojik zaman insanların algılayabildiği veya hissedebildiği zamanı ifade etmektedir. Bu zaman algısı, yaşantı esnasında harcanan vakti, kişinin saatin gösterdiği zamanla ilgilenmeksizin kısa veya uzun bir biçimde hissetmesi ve algılaması anlamına gelir. Öte yandan, objektif zaman olarak adlandırılan zaman birimlerle net bir şekilde ölçülebilirken, subjektif zamanın idrak edilmesi daha karmaşıktır.²¹⁹ Kişi sevdikleriyle beraber olduğunda veya hoşnut kalacağı faaliyetleri gerçekleştirdiğinde zamanın hızlı geçtiğini farketmeyebilir, tam aksi bir durumda ise zamanın yavaş aktığını algılayabilir.

Kişinin içinde yaşadığı kültür ve dinî yaşantısı zamanın algılanış şeklini ve kavramlaştırılma biçimini etkiler. Dinî yaşantı ve kültürün ön planda olduğu dünya modelinde zaman en etkin nimetlerden biridir. Bu nedenle mezkûr topluluklardaki zaman temsilleri ve ona atfedilen keyfiyetler toplumsal bilince yansıyan dinî çağrışımları da yansıtabilmektedir. Söz konusu temsilin yapısı, kişinin süreç içerisindeki değişim ve gelişimlerinin duygusal boyutunu da belirlemektedir. İ'tikâf ibadeti deneyimini gerçekleştiren katılımcılar, yaşadıkları durumu kutsal bir zaman ve mekânda bulunmanın da etkisiyle özellikle “bereket” kavramı ile açıklamaktadırlar.

²¹⁹ Zeyyat Sabuncuoğlu, Melek Tüz, **Örgütsel Psikoloji**, Ezgi Kitapevi Yay., Bursa, 1996, s.192.

“Ya şöyle bereketten kasıt şu zamanın daha fazla genişlediğini bu zaman dilimine birçok şey sığdırabileceğini anlıyorsun bereketten kasıt bu” diyen K5E, bereket kavramını belirli bir zaman dilimine sığdırabildiği ibadetlerin sayısındaki artış olarak tanımlarken; K8K zaman algısı ile ilgili bir değişiklik hissetmediğini, ancak keyif aldığı bir eylemi gerçekleştirmekten kaynaklı zamanın genişlediğini ifade etmektedir:

“K8K: Vakit namazları olduğu için onları duyabildiğim için zaman algımla ilgili birşey olmadı ama biraz realist olayım. Hani zamanın bereketi denir ya bizde sanki onu yaşadım, onu diyebilirim. Sanki saniyeler daha da çok alt saniyelere bölündü saliseler, daha alt saliselere bölündü ve her birini yaşayabildim. Bu çok güzel bir duyguydu açıkçası.”

Benzer şekilde K19E de “(...) İ’tikâfta da zamanın ne kadar geniş olduğunu anlıyorsun. Ne kadar bol ve bereketli oluyor zaman. Hiç kalkmadan beş altı cüz okunuyor yani hiç kalkmadan.” ifadesiyle aslında odaklanıp yapılmak istenirse kısa olarak addedilen bir vakte çok şey sığdırılabileceğinin farkındalığıyla zamanı okuduğu Kur’ân sayfası miktarına göre ölçmekte ve bu artıştan yola çıkarak zamanın bereketlendiğini belirtmektedir.

K31E “(...) İ’tikâfa girdiğimde hiç arkadaşlarımla oynamak yok, bir şey izleme yok, üç öğün yemek yok. Bu sayede her öğünden vakit kazanıyorsunuz. O kadar uyku yok 4-5 saatlik uyku var. Yani ortalama benim 24 saat mi 15 saati ibadet etmek, Kur’ân okumak, tevekkül etmek; tevekkül etmek de bir ibadettir. Yani 24 saatimin 3’te 1’ini ibadet etmeye, sünnetlere uymaya harcamaya çalışıyorum. Böyle zaman kazancım çok vardı. (...)” şeklindeki açıklamasında, normal günlere kıyasla i’tikâf esnasında yemek, uyku, arkadaşlarla sohbet gibi eylemlere daha az zaman ayırmasından kaynaklı bir zaman artışına dikkat çekmektedir.

“(...) Neticede orada sizi dünyayla meşgul eden herhangi bir iş olmadığı için tamamen ibadet, dua, zikir veya işte okuyacağınız faydalı, bilgili kitaplarla dolu bir süre olduğu için zamanın ne kadar aslında orada güzel değerlendirebilirizi bana tefekkür ettirdi.” diyen K14E, ibadet ve tefekkür dışında kendisini meşgul edecek bir şey olmadığını, bu nedenle de zamanın bereketlendiğini ifade ederken; K29E televizyon vs. gibi vakit alan alışkanlıkları hayatından çıkardığı için zamanın yetişmemesi gibi bir sıkıntı yaşamadığını, mevcut vaktin i’tikâfın gereklerini yerine getirmek için yeterli geldiğini belirtmektedir:

“K29E: Yani her şeye zamanım yetiyormuş gibi hissettim. Yani ibadetler, tefekkür, namazlar, yemek, hocayla vaaz tefsir dersi vesaire hepsine zaman yetiyordu. Yani tabii normal hayatta olan şeyler olmadığı için işte telefon zaten. Ben televizyon izlemiyorum televizyon yok da telefon vesaire gibi şeyleri aslında hayatınızdan çıkardığınızda her şeye zamanın yettiğini görmüş oldum.”

Zaman yönetimi konusunda başarısız olduğunu söyleyen K23K, i’tikâf esnasında arzu ettiği her şeyi yapacak kadar çok zamanı olduğunu belirterek bunu bir ferahlama/genişleme olarak nitelendirmekte; “Yani şöyle zaman normalde gün içinde ben işlerimi pek yetiştiremem

ve şey olur hep ertelediğim işlerim olur. Zaman yönetiminde çok kötüyüm o konuda ama orada her istediğimi yapabileceğim imkân oldu benim için ve her şey için zamanım vardı. (...) Her şey böyle çok vaktinde tamamına ulaşacak şekilde oldu benim için. Yani zamanda bir daralma yaşamadım aslında ne bileyim işte çok daha bir ferahlama gibi benim için hiçbir şeyi aceleye getirmeden çok rahat dinlene dinlene, okuya anlaya tefekkür ede ede geçirdim o sürecimi çok güzel geçmişti benim için.” şeklindeki cümleleriyle de bu genişleyen zaman içerisinde rahat rahat, acele etmeden ibadetlerini gerçekleştirebildiğini ifade etmektedir.

Kutsal mekânda (umre esnasında) i’tikâf ibadetini deneyimleyen K33K, biraz da umrenin doğası gereği zamanda karışıklıklar yaşadığını belirtmektedir. “(...) Orda mesela şeyi gördüm o kadar büyük, şeydeymisim ki telaştaymışım ki, hep şeyin telaşındayım daha çok yaklaşabilirim daha nasıl orda bütün zaman şimdi üzerine kurulmuş, zamanı genişletmeye çalışıyorsunuz. Mesela uykuya hayır! Uyumamalıyım, dualarıma devam etmeliyim. Biraz daha Kur’ân-ı kerim okumalıyım. Ya da elimdeki kitabı biraz daha okumalıyım orda zaman, hakikaten kulluk üzerine kurulmuş zamanı genişletmeye çalışıyorsunuz. (...)” diyen K33K, o ortamda bulunduğu için her anını hakkıyla yaşayıp, Rabbiyle geçirme telaşesi nedeniyle bir irade göstererek zamanını denetim altına alıp genişletmeye çalıştığını, yani aslında zaman yönetimi yapmaya çalıştığını ifade etmektedir.

K10E ve K21E’nin ifadelerinde ise kulun Rabbine yaklaşmak gayesiyle yapmış olduğu her eyleme bir kutsallık atfı söz konusudur. Mu’tekifler için zamandaki bereketlenmenin Allah’la kul arasındaki ilişkiyle alakalı olduğu ifade edilmektedir.

K21E, “(...) zamanın zaman zaman genişlediğini daraldığını orda da ayriyeten tecrübe etme imkânı bulabiliyoruz. Ama kurtarıcı unsurun ihlas olduğunu hakikaten daha ihlaslı daha Allah’la irtibatı daha kuvvetli daha bereketli olduğunu daha zamanı genişlediğini insanın algılarının keskinleştiğini daha verimli bir zemine insanı taşıdığını hissettiriyor.” cümleleriyle zamanın genişlemesinin kulun Rabbiyle ilişkisindeki samimiyetle alakalı olduğunu belirtirken; aynı şekilde K10E da zamanın bereketlenmesinin kul ile Allah arasındaki yakınlığa bağlı olduğunu imlemekte, “Hocam şimdi bir saati düşünün. Saatin akrebi, yelkovanı saniyesi var ya, bir de merkezi var. İşte yelkovan gibi hareket ettiğinizde i’tikâfta merkezle olan uzaklığınız o derecede oluyor, akrep ile hareket ettiğinizde de merkezle olan bağlantınız o derecede oluyor. Yani zamanın bereketlenmesi var. İ’tikâf ile alakalı soruyorsunuz ama i’tikâf ile alakalı bir konu değil, genel bir konu. Allah’a kul ne kadar yaklaşırsa o kadar bereketlenme oluyor. (...)” sözleriyle, bu ilişkiyi saatin akrep, yelkovanı ile merkez arasındaki ilişkiye benzeterek bu durumun sadece i’tikâf sürecine has olmadığını, Allah ile yakınlaşan, O’nunla daha yakın ve

çok vakit geçiren herkesin her an i'tikâf dışındaki vakitlerde de yaşayıp, yakalayabileceği bir durum olduğunu belirtmektedir.

K5E, K13E ve K15E gibi bazı katılımcılar hayatın normal akışı içerisindeki bir zaman dilimi ile i'tikâf esnasındaki vaktini kemmiyet değil keyfiyet açısından değerlendirmektedir. İ'tikâf sürecinde geçirdikleri beş-on günlük sürenin bir yıl içerisindeki diğer günlere nazaran daha verimli, kaliteli, dolu dolu geçtiğini, vaktin genişleyip birçok işi ve ibadeti içine sığdıracak şekilde bereketlendiğini vurgulamaktadırlar:

“K5E: Zaman algısı şöyle aslında zamanı çok iyi değerlendirmedüğimizin göstergesi oldu i'tikâf çünkü hem bereketli geçti zamanımız hakikaten de yani neredeyse bir yıl üç yüz altmış beş günse artık i'tikâf sürecin de altı yedi gün beş gün ya da on gün neyse bu dört yıllık süreçte aslında yıl içerisinde bizim aklımızda en çok zaman diliminin olduğunu fark ettim.”

“K13E: Evet evet genişlemiş olduğunu fark ediyorsunuz. Şu anki benim normal hayatımdaki bir saat ile oradaki bir saatin ben farklı bir saat olduğunu söyleyebilirim yani.”

“K15E: Çok güzel bir genişlik, zaman çok bereketli ama on günün sonunda dönüp bakınca bitti diyorsun. Vakıt çok bereketli oldu.”

İ'tikâf zamanını boş vakit metaforu ile karşılaştıran K30E, “*Zaman algımda genellikle i'tikâfın da i'tikâfa gireceklerin de veya girenlerin dediği gibi zaman daha bi genişlemiş oluyor. Çünkü boş vaktiniz çok olduğu için ve onları da siz doldurmaya çalıştığınız için yani başkaları doldurmuyor. O yüzden zaman normalden çok daha geniş, çok daha bereketli gibi bir insana böyle bir hissiyat oluyor.*” şeklindeki açıklamasıyla, ibadetin gerekleri dışında dünyevî iş ve kişilerle irtibatının kesilmesinden kaynaklı fazlasıyla boş vaktinin olduğunu ve o vakte dair tüm planları kendisi yapabildiği, başkalarının müdahalesine fırsat tanımadığı için zamanda bereketlenme hissinin olduğunu ifade etmektedir. K13E ise ontolojik bir yaklaşım sergileyerek, i'tikâfın kendisinden menkul bir şekilde bereket ile ilişkisini ifade etmektedir:

“K13E: Yani hocam normal gün hayatınızda gün gün öğle namazı, şey namazımıza göre programı yaşıyoruz ama yani i'tikâfta ikindi bir anda gelebiliyor. Sonra bir bakıyorsun akşam geliyor çünkü hep zikir halinde olduğunda zaman kavramı yani biz mesela akşam namazı aa az kaldı deyip yani bir saat falan deyip böyle bir saat kavramıyla gidebiliyoruz ama orda bir zaman, yani saate bile bakmıyorsunuz yani kaç dakika kaldı falan filan yani o sürecin içine girdiğiniz zaman yoğun yaşandığı zaman i'tikâfı her şey böyle kendiliğinden yani sanki namaz vakitleri yokmuş gibi hep bir namaz vakti varmış gibi. (...) Bereketi işte o işte o zaten. Sürekli o halde olabilmek zaten ya.”

Psikolojik zaman yönetimi açısından esas olan insanların zamanı yönetmesinden daha çok kendilerini nasıl yönetebildikleridir. Burada önem arzeden durum insanın ne kadar vaktinin bulunduğundan ziyâde elinde mevcut olan vakit süresince nelerle ilgilendiği ve neleri gerçekleştirebildiğidir. İnsanın yaşamı boyunca farkında olarak veya olmayarak kontrolünü sağlayamadığı durumlarda bazı hedefleri gerçekleştirmesi yaşamını anlamlı kılabilir.

Zamanı etkili ve verimli kullanmak kişinin özel hayatında da sağlıklı ilişkiler geliştirmesine yardımcı olmaktadır.²²⁰

3.2.6.1.3. Hızlanma

Objektif zaman yeryüzündeki her varlık için aynı şekilde akmaktadır. Çünkü bu insana bağlı değil doğanın işleyişinin bir sonucu olan evrensel bir gerçekliktir. Herkes eşit bir biçimde yıl, ay, gün, saat sayısına sahip olsa da, yaşantılanan durumlarının farklılığı sebebiyle zamanı değişik biçimlerde algılamaktadır. Bu durum, zamanın sadece objektif bir birim olarak değil, aynı zamanda kişinin psikolojik, duygusal ve sosyal bağlamda deneyimlediği bir olgu olarak da anlaşılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Zamanı anlamlı ve değerli kılan, öncelikle zamanı nasıl değerlendirdiği nispetinde kişinin kendisidir. Bir saatlik bir zaman dilimi bazı kişiler için çok şey yapılabilecek bir süre olarak görülüp nihayetinde belli bir amaca matuf olarak verimli bir şekilde değerlendirilirken, kimisi için ise çok kısa ve işlerin yetişmeyeceği dar bir vakit olarak görülüp nihayetinde ölü verimsiz zamanlar olarak geçirilebilir. Nicelikten çok nitelik ve kalite, zaman yönetiminde önemli bir faktördür. Esas olarak, bir işe ayrılan sürenin çokluğu ya da azlığı değil, o süre içinde verimli bir çalışmanın yapıp yapılmadığıdır. Zaman kavramı, farklı insanlara, çevrelere ve zamana duyulan ihtiyaçlara bağlı olarak çeşitlilik arz etmektedir.

Psikolojik zaman, kişinin bir olay esnasında geçen vakti, o anki duygusal durumuna bağlı olarak farklı şekillerde algılamasıdır. Bu durum, duyguların zamanı yönlendirdiği ve zamana dair algıyı etkilediği bir süreci temsil eder. Kişi neşeli ve mutlu olduğunda, psikolojik zaman algısı doğal zaman akışından kısa olabilirken; üzgün ve mutsuz olduğundaysa, tam tersi bir durum olarak daha uzun bir biçimde duyumsanacaktır.²²¹ Katılımcıların çoğu için i'tikâfta zamanın görece hızlı geçtiği görülmektedir. Kimi katılımcı için zamanın bu kadar hızlı geçmesi sürekli ibadet etmek, Kur'ân, dua vs. ile meşgul olmakla ilgiliyken, kimi için ise manevî hoşnutluk, sevdiği bir şeyle meşgul olmaktan kaynaklı olduğu tespit edilmiştir.

Zamanın keyfiyetiyle ilişkili olarak, i'tikâf amacını ibadet ve Allahu Teala ile yakınlaşmak olarak belirlemiş olan K17E, K24E, K31E gibi mu'tekiflerin deneyim esnasında hızlı geçen bir zaman algısına sahip olduğu görülmektedir.

²²⁰ Nihat Karakoç; "İşletmelerde Etkinliği Belirleyen Bir Kaynak Yönetmel Zaman", **MPM Verimlilik Dergisi**, Sayı: 2, 1990, s. 34.

²²¹ Dilaver Tengilimoğlu, Hasan Tutar, Mehmet Altınöz, Nuran Öztürk Başpınar, Cumhur Erdönmez, **Zaman Yönetimi**, Ed.: Hasan Tutar, Nobel Yay., Ankara, 2003, s. 125.

K17E, i'tikâfa faal bir camide girdiğini ve içeride sürekli ramazana özel faaliyetler olduğunu *“Hatimle namaz kılınıyor, mukabeleler var. Nasıl geçiyor anlamıyorsun ki. Faal camide girdiğimiz için aşırı hızlı geçiyordu. Zaman ferahlıyordu.”* şeklinde dile getirirken bu yoğunluk sebebiyle zamanın nasıl geçtiğini anlayamadığını ve bu yoğunluğun oluşmasında i'tikâfa girdiği mekânın da etkisi olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde K24E, *“Şimdi zaman olaraktan algımda vakit geçiyor yani hızlı bir şekilde geçiyor. Vakti dolu dolu geçiriyorsun yani. Yani bir seferberlik gibi bir şey yani durmak yok sürekli namaz kılıyorsun, Kur'ân okuyorsun sohbet yani böyle sürekli bir şeylik var yani. Zaman geçiyor.”* diyerek vakti dolu dolu geçirmenin, sürekli ibadet etmenin zamanın hızını bir nevi arttırdığını belirtmektedir.

Zamanın nasıl geçtiğini anlamadığını söyleyen bir diğer mu'tekif, K31E ise özellikle oruç ve iftar çerçevesinden bakışla, Allah'ın kendilerini zamanla doyurduğu gibi bir benzetme yapmaktadır:

“K31E: Zamanda hiç daralma yoktu. Çok hızlı geçiyordu. Normalde şöyle dört saat uyusam gün bitmiyor iş yapıyorum ne zaman evime gideceğim uyuyacağım böyle bir şeye giriyorduk. Ama i'tikâfta kesinlikle ben böyle bir şey yaşamadım. Yaşayan var mıdır elbette ki vardır ben onu bilmiyorum ben kendi adıma söylüyorum zaman çok hızlı geçiyordu vaktin nasıl geçtiğini hiç anlamıyordum. Yani demek ki Rabbim bizi vakti ile doyuruyordu. Evdeyken Akşam iftar vaktine kadar zaman geçmiyor. Ama i'tikâfta vaktin nasıl geçtiğini anlamıyorsun. Vakit çok hızlı geçiyordu.”

Gündelik yaşamın rutinlerinin dışına çıkmak insanda kaygıların oluşmasına sebebiyet veren bir durumdur. K5E, ilk defa bu deneyimi gerçekleştirdiği için zamanın nasıl geçeceğine dair endişeleri olduğunu *“Mesela insan ilk defa karşılaştığı bir şeye yabancılık hisseder ama ben i'tikâfta Allah'ım şahit öyle bir şey yaşamadım. Sanki devamlı olsaydı keşke buna önceden kendimi alıştırmış olsaydım keşke devamlı yapsaydım düşüncesine girdim. Ama yapamadık. Zaman çok rahat geçiyordu. Erteleme yok ibadetlerimizi hep vaktinde yapıyorduk. İshraklar da kolaylık sağlandı. Geçmeyen zaman değil de çok hızlı geçen bir zaman oldu.”* şeklinde ifade ederken umduğunun aksine zamanın çok çabuk geçtiğini, bu sürecin devam etmesini istediğini belirtmektedir.

Hem niyetlenen şeylerin yapılmış olması hem de bundan ötürü sıkıntı çekilmemesi, aksine hoşnut kalınması bu yanıla mu'tekifleri şaşkınlığa sevk ederken rutinin dışına çıkmanın katılımcılarda olumlu hissiyata vesile olduğu görülmektedir:

“K11K: (...) Nasıl zamanın geçtiğini emin ol ben de bilmedim. Bir bakıyorsun öğlen ezanı okunuyor bir bakıyorsun ikindi ezanı okunuyor. Zaman böyle akışını anlayamadım, anlam veremedim. Şaşırmıştım hatta çok böyle nasıl zaman geçiyor diye.”

“K24E: Hemen geçti. Şey yapıyorsun yani bakıyorsun diyorsun uzun gibi geliyor, oluyor ama sonradan bakıyorsun ki hemen geçiyor yani.”

Bazı mu'tekifler için ise zamanın hızlı geçmesinin i'tikâf esnasındaki manevî hoşnutluktan ve sevdiği bir şeyle meşgul olmaktan kaynaklı olduğu görülmektedir. İ'tikâfta geçirdiği zamanla ilgili olarak tatilde geçen zaman benzetmesine başvuran K1E, *"Psikolojik olarak insanların zaman algısı, hayattan aldıkları tatla alakalıdır. (...) bir tatile gittiğinizi farz edin, tatile gittiğiniz zaman n'oluyor? Bir gittiğinizi hatırlıyorsunuz, bir de gelişinizi hatırlıyorsunuz. Niye? Hoşunuza giden bir şeyi yaptığınız için, zaman bir anda akıp gitmiş oluyor. Yani yaptığınız şeyden lezzet aldığınız halde, zaman aşırı bir şekilde hızlı akıyor. Fakat sıkıntılı olduğunuz bir durumda iken saniyeler dakikalar dahi, sana günler gibi uzun geliyor O psikolojik hissiyatın yansımasıdır diyebiliriz."* şeklindeki açıklamasıyla hoşuna giden bir şeyi yapıyor olmaktan kaynaklı olarak kendisini psikolojik olarak çok iyi, mutlu hissettiğini ve bu hazzın etkisiyle vaktinin aşırı şekilde hızlı geçtiğini imlemektedir.

Belirlenmiş bir program dahilinde i'tikâf ibadetini gerçekleştirdiğini söyleyen K27E, peş peşe yapılması gereken ibadetlerin aralarda pek de boşluk bırakmadığını belirterek zamanın daha hızlı aktığını, meşguliyetlerin yoğunluğu nedeniyle zamanın su gibi akıp geçtiği hissini oluşturduğunu vurgulamaktadır:

"K27E: Şimdi bizim program olduğu için programda sürekli belli şeyler vardı fazla boşluklar yoktu. Bu yüzden zaman çok hızlı geçiyor. Yani sürekli biri Hoca konuşuyor dinliyoruz o bitiyor hemen başlıyoruz okumaya, okuma bitiyor hemen namaz hazırlığı, namaz hazırlığı bitiyor tekrar bir ders oluyor dersten sonra farklı infiradi ameller oluyor. Zaman çok güzel çok hızlı geçiyor ve sabaha kadar yine program devam ediyor. Yani çok az uyuyoruz çok az ya da yeme içmeye vakit yok alan dar program var geceleri. Yani zaman müthiş (...)."

Zamanın sadece bereketlenmediğini aynı zamanda hızlandığını da söyleyen K36K, *"Çok hızlı akıyor zaman çok çabuk geçiyor ve açıkçası bereketleniyor o yüzden çok hızlı geçtiğini düşünüyorum ben normal zamanda belki iki saatte yaptığınız bir şeyin sonucunu burada çok daha kısa zamanda alabiliyorsunuz."* cümleleriyle normal bir vakitte uzun sürecek bir uğraşı i'tikâf esnasında çok daha kısa zaman dilimlerinde gerçekleştirilebildiğini dile getirmektedir.

K20E ise günlük uyku saatlerinden bir miktar fedakârlık ettiğinde yahut vakit aralarını iyi değerlendirdiğinde i'tikâfta vaktin hızlı ve güzel geçtiğini imlemektedir:

"K20E: Hocam vakit şöyle açıkçası bir bereket oluyor çünkü gecenizden de güzel bir vakit, sabahtan da çok değerli bir vakti normalde uyku ile geçirdiğiniz zaman, normal zamanda uyku ile geçirirken orada uyku ile geçirmeyip onu işte ibadetlerle meşgul olmuş oluyorsunuz artı olarak da şöyle söyleyeyim; normal vakit aralarında yani iyi değerlendirirseniz açıkçası hızlı geçen bir vakit. (...)."

Bunların dışında zamanının nasıl geçtiğini anlayamadığını ama sıkılmadığı için bereketlendiğini düşünen mu'tekifler de mevcuttur:

K32K: Açıkçası nasıl geçtiğini anlamıyordum. Mesela bilenler dışardan soruyorlar hiç sıkılmıyor musun? Bu kadar zaman bir odanın içinde, onlar bu şekilde düşünüyor dışardan bakan biri olarak, ama içerdeyken öyle değil. Anlamıyorsunuz yani zaman nasıl geçtiğini.

3.2.6.1.4. Yavaşlama

İ'tikâf sürecinde zamanın yavaşlaması/yavaş akması hâli bazı mu'tekifler için bereketlenme şeklinde verimli gerçekleşirken kimi mu'tekifler içinse sürecin planlanan şekilde verimli geçirilememesinden kaynaklı sıkıntılardan dolayı vaktin uzaması, akmaması şeklinde değerlendirildiği görülmektedir.

İ'tikâfta zamanın normale göre daha yavaş geçtiğini söyleyen katılımcılardan K7K, bu yavaşlığın sessiz şeyleri duymaya imkân sağladığını *“Yani evet yavaşlıyor ve aslında sesli şeylerden çok sessiz şeylerin sesini duyabiliyoruz artık. Yani zamanın yavaşlaması bize bunu kazandırıyor bence. Yani çok gürültü ve zaman arasında aslında bağlantı var galiba.”* cümleleriyle ifade ederken; K16E *“Yavaşlıyor gibi daha bereketli.”* şeklindeki cevabıyla bu yavaşlığın süreçte sıkılmakla ilgili değil, zamanın bereketlenmesiyle, yapılan pek çok ibadete yetmesiyle ilgili olduğunu imlemektedir.

K21E, i'tikâf esnasında vaktin tam odaklanamamaktan ötürü yavaş, verimsiz ve sıkıntılı geçtiğini *“Bazen vaktin geçmediği söz konusu olabiliyor. Beyni birçok şey yapmaya programlıyorsunuz fakat acizlik bu anlamda da önemli bir anahtar kelime anlamak açısından. Yani insan bakıyor ki hakikaten kafasında tasarladığı bir programı da uygulamaya geçirdiği noktada çok da muktedir olamayabiliyor. Yani bu anlamda da acizliği yaşayabiliyor. Bu çerçevede zaman yetmeyebiliyor (...) kendini programlamak bütün bunlar üst üste gelince bakıyorsunuz insan çok da bu konuda güçlü değil. (...) O sebeple zamanın zaman zaman genişlediğini daraldığını ortada ayriyeten tecrübe etme imkânı bulabiliyoruz. (...)”* diye izah ederken; benzer şekilde K34K de o süreçte yapılabilecek şeylerin sınırlı olduğunu, ibadetlerin tüm vakti doldurmaya yetmediğini belirterek, insanın tek başına kaldığında zaman zaman ne yapacağını bilemediğine, bu yüzden de canının sıkıldığına dikkat çekmektedir:

“K34K: Daha yavaş geçiyordu daha az şeyle meşgul oluyordum. İ'tikâf dışında telefon var başka meşguliyetler var. Zaman daha yavaş daha ne yapacağımızı bilemez bir halde çünkü, sonuçta ibadetle o kadar dolmuyor ve doldurmak da gerekmiyor zaman daha yavaş diyebiliriz. Planladığım şeyi yaparım birazcık sıkıcı da oluyor o hayat tarzına alışık olmadığı için, ama bu sıkıldım anlamında değil, bunu psikoloji kitapları da diyor aslında insan kendiyile baş başa kaldığında ne yapacağını bilemez halde oluyor. Bu i'tikâf içinde de geçerli bir şey bu.”

Zamanın geçiş hızının kendi psikolojik durumları ile ilgili olduğunu söyleyen mu'tekiflerden K4E, *“İ'tikâf manevî olarak güzel geçiyorsa. Bu Ramazan her şey güzel gidiyor yani. Baya iyi bir moddaysak çok hızlı geçiyor. Üç güne kadar şunu diyoruz: ‘Daha önümüzde yedi gün var. En az bir hafta.’ Eğer ki i'tikâf güzel geçiyorsa, ilk iki gün diyoruz ‘önümüzde*

daha vakit var.’ Sonra bir bakıyoruz bir gün kalmış. Çok hızlı geçiyor yani. (...) bizim modumuza göre değişiyor. Herkese göre farklı yani.” cümleleriyle, kendisini iyi hissettiğinde ve buna bağlı olarak süreci verimli geçirdiğinde zamanın da daha hızlı geçtiğini belirtirken; K34K ise özellikle nefsanî bazı istek ve ihtiyaçlarını karşılama noktasında bazen vakti dert edinip sıkılma emareleri gösterse de kendi kendine verdiği bazı ödevleri yerine getirdikçe zamanın bereketlendiğini ve ferahladığını ifade etmektedir.

“K34K: Yani çok değişkenlik gösterdi aslında bu, bazen çok hızlı akıyordu hiç anlayamıyordum. İşte bu kitap okumakla, siyer okumaları yaptım hatimimi tamamlamak adına, yani nasıl geçtiğini anlayamadım bazen hiç vakit geçmedi özellikle iftarı beklerken biraz da okuyayım biraz daha okuyayım vakit geçmediği zamanlar oldu. Böyle değişkenlik gösterdi bu. Hem sıkılma oldu hem huzurlu oldu. İşte bu yüzden kısa süreler verdim kendimde küçücük siyahlığı görünce, rahatsız etti beni neden vakitle ilgileniyorum ki i’tikâftan çıkma saati beklediğimi fark ettim. İşte birazdan çıkacağım bunu fark edince rahatsızlık duydum o yüzden kısa kısa aldım niyetlerimi baktım tadını daha fazla aldığımda arttırmaya karar verdim. Ama bereketlendiği zaman da oldu. Değişkenlik gösterdi dediğim gibi.”

3.2.6.2. Mekân Algısı

Mekân, aslî olarak bir kudretin ortaya çıkarak kontrol sağladığı alanı ifade eder. Bu kudretin varlığı ve kendini gösterişi ile kontrol ettiği mekân eş zamanlı olarak ortaya çıkar. Bu aynı andalık durumu mekânı eylem alanına dönüştüren şeydir. Mekânı kontrol eden güç oranının algılanabilmesi için bir bakış açısı oluşturabilmekte, böylece o yeri kendisini temsil eden bir unsura dönüştürmektedir. Bu veçheden değerlendirildiğinde mekân sadece bir şekil değil, bir gücün temsil imkânı bulduğu ve anlama eriştiği olay yeridir. Burada bir olayın ya da eylemin gerçekleşmesi mekânın farkedilebilir bir manaya kavuşmasına, özel bir mahiyet kazanmasına vesile olmaktadır.²²²

Eliade, bir yerin neden kutsal kabul edildiğini açıklarken, o yerin fiziksel niteliklerinden ziyâde içsel deneyimlerin, daha derin ve soyut etmenlerin etkili olduğunu vurgular. Bir yerin kutsal kabul edilmesi, kişi için o yerin kutsal oluşunun farkındalığıyla mümkündür. Bunu farkedebilmenin yeğane yolu da Tanrısal bir gücün o yere doğrudan müdahil olması ve kendi varlığını hissettirmesidir. Bu bakış açısı, kutsal mekânların evrensel bir şekilde algılanabileceği ve insanlar arasında ortak bir anlam taşıyabileceğini gösterir niteliktedir.²²³

Farklı dinî inanışlarda kutsallık atfedilen mekânlar bulunmaktadır. İslam inancının en önemli kaynağı olan Kur’ân’da kutsal mekanları ifade eden çeşitli isimler bulunmaktadır; Kâbe, Tur-u Sînâ bunlardan bazısıdır. Ayrıca, mescid, beyt gibi cins isimler de kullanılarak, yeryüzünün herhangi bir noktasında kutsalın tecellisini ifade eden mekanların varlığı da

²²² Burhanettin Tatar, “‘Kutsal Mekân’: Fenomenolojik Bir Analiz”, **Milel ve Nihal**, C. 14, S. 2, 2017, s. 17.

²²³ Mircea Eliade, **Kutsal ve Dindışı**, Çev: Mehmet Ali Kılıçbay, Gece Yay., Ankara, 1991, s. 11.

anılmaktadır. Kur'ân, bu kutsal mekanların hem özel hem de genel adlarını kullanarak, kutsallığın farklı boyutlarını vurgular ve inançsal bağlamdaki anlamlarını belirtir. Bu isimler, İslam inancında kutsal mekanların önemine işaret eder ve Müslüman toplumunun ruhsal yaşamında merkezi bir rol oynar.²²⁴

İ'tikâfta zaman ve mekân algısı kategorisinin ikinci teması “Mekân algısı”dır. Bu tema “Mekândaki duygulanım/duygu durumu” ,“Mekânın özel olmayışı”, “Mekânın ibadete uygunluğu”, “Mekânın manevî havası”, “Mekânın kutsallığı”, “Mekânın dışına ilişkin tutum” ve “Mekânın yaşam alanına dönüşmesi/sahiplenilmesi” olmak üzere yedi alt temada ele alınmıştır.

3.2.6.2.1. Mekândaki Duygulanım/Duygu Durumu

Mâbedler hem dinî yaşamın merkez noktası hem de ideal dünyanın yaşatıldığı mekânlar şeklinde kabul görerek, kutsal duygusunun daha derin ve içten yaşanmasına olanak sağlamıştır. Mâbedler, kutsala duyulan ihtiyacın ve isteğin belirgin göstergeleri olarak görülmektedir. Bu sebeple de, inanan insanların ve toplumların anlam dünyasında özel bir konuma sahip olmuştur.

Farklı dinlere mensup olsalar da, insanlar tabiatları gereği kutsal mekânlara ihtiyaç hissetmiş ve kutsal duygusunu kendi deneyimlerinin bir parçası kılmıştır.²²⁵ Kutsal mekânlar ve mâbedler, diğer herhangi bir yerden daha içten ve güçlü bir kutsal hissin deneyimlenebildiği alanlardır. Bu durum, kutsal mekânların ilahi âleme dair inançlarla dünyevî tecrübelerin kesiştiği yerler olarak algılanmasından kaynaklanmaktadır. İnsan bu mekânlarda Yaratıcı ile buluştuğu, ilahi varlıkla daha yakın bir bağ kurduğu hissine kapılır. Mâbed, aynı zamanda dinin kolektif bir niteliğe büründüğü, dinî duygunun toplumsal bir boyut kazanıp tecrübe edildiği mekân olarak değerlendirilmektedir.²²⁶

Her mekân türü, benzersiz bir etkileşime bağlı olarak oluşur ve içinde yaşayanlar üzerinde etkilerini gösterir. Kutsal olarak kabul edilen ya da ibadet için oluşturulan özel mekanlar,²²⁷ insanın dinî kimliğinin ve benliğinin oluşumunda ve sürekliliğinin sağlanmasında önemli bir rol oynayabilmekte ve hissiyatlarını harekete geçirebilmektedir.²²⁸

Camiyi sahiplenme duygusunun arttığını söyleyen katılımcılardan K3E, “*Yani, camiye sahiplendim biraz. Burası benim evim, ben mücahitlerdenim, ben Allah'ı sevenlerdenim, ben*

²²⁴ Bkz. Hac 22/40; Nur 24/36

²²⁵ Ahmet Güç, **Dinlerde Mâbed ve İbadet**, Esra Fakülte Kitabevi, İstanbul, 1999, s. 26-30.

²²⁶ Güç, **Dinlerde Mâbed ve İbadet**, s. 26-30.

²²⁷ Nuri Bilgin, **Tarih ve Kolektif Bellek**, Bağlam, Yay., İstanbul, 2013, s. 144-145.

²²⁸ Boesch'den akt. Bilgin, **Tarih ve Kolektif Bellek**, s. 99.

iyi birisiyim, burada olduğum için mutluydum. (...) Oradaki insanların samimiyeti bana iyi geldi.” cümleleriyle orayı adeta evi gibi gördüğünü, camideki insanların samimiyetinden olumlu etkilendiğini ifade etmektedir.

Aynı şekilde K13E de süreç içerisinde sürekli camide kalmanın, zamanla mekânı kendi evi gibi görmesine yol açtığını belirtmektedir. Bu durumu özdeşleşme olarak nitelendiren K13E tüm bunların sonucu olarak cami sevgisinin arttığını imlemektedir:

“K13E: Mekân olarak hocam ben daha çok camiye sevdirdi diyebilirim. (...) Çünkü camide sürekli geçirdiğiniz için yani cami bizim farz namazlarında gidip kılıp tespihlerimizi yapıp çıktığımız bir mekân. Ama öyle olduğu zaman sanki evin gibi oluyor ve evin oldukça o camiyle bir özdeşleşme oluyor. Mesela evinizle özdeşleşiyorsunuz, kaldığınız yer de bir kendi eviniz sonuçta, bardağınızla bile özdeşliyorsunuz. Cami de o süreçte seni yani bir şey oluyor da cami şeyi kalıyor yani o cami sevgisini artırıyor diye düşünüyorum ben.”

K3E ve K13E’nin camiye evleri ile özdeşleştirmelerinden yola çıkılarak kişilerin kendilerini bu mekânlarda mutlu ve güvende hissettiklerinden dolayı sahiplenici ve koruyucu bir bakış açısıyla yaklaşip aynı zamanda bu mekânlara sığındıklarını söylemek mümkündür. Kişiler özel ve güzel şeyler yaşadıkları zamanlar gibi mekânları unutamayıp daha fazla bir bağlılık göstererek değer atfeder. İ’tikâfın deneyimlendiği camiler de mu’tekifler için çok özel anların yaşandığı, manevî hazların doruğa ulaştığı mekânlar olması hasebiyle sonraki süreçlerde de kişiyi duygulandırıp heyecanlandırabilmektedir.

İ’tikâfa girmeden önce camilere karşı özel bir sevgisi olmadığını ve buraları sadece simgesel mekânlar olarak gördüğünü belirten K23K, i’tikâf sonrasında bakış açısının değişmeye başladığını ve namaz haricinde vakit geçirmek için bile camiye gittiğini ifade etmektedir:

“K23K: (...) i’tikâfa kadar camilerle ilgili çok özel duygularım yoktu. İ’tikâfta yaşamış olduğum durumlar sebebiyle de olabilir. Camiler benim için daha böyle simgesel anlamı da benim için güzeldi ve daha çok benim istediğim kuşandığım bir şey haline geldi. Değer haline geldi sanırım. Şimdi mesela daha çok seviyorum mescitleri vakit geçirmeyi camide vakit geçirmeyi, gitmeyi, sadece vakit geçirmek için bile. Namaz dışında bile vakit geçirmek için bile gidiyorum. Kitap okumak için gitmeyi seviyorum hani bu tarz şeyler de önümü açtı sanırım onun öncesinde camiyle ilgili çok böyle hislerim yoktu açıkçası.(...)”

K29E, vakit namaz dışındaki vakitleri de camide geçirmenin camiye bağlılığı attırdığını belirterek, “(...) Beş vakit namaz dışındaki vakitleri de camide geçirmek camiye olan bağlılığını artırıyor insanın (...) Onu çok net hissettim yani 24 saati camide geçirince aslında caminin ne kadar kıymetli bir yer olduğunu (...) hissettim yani. Beş vakit namazları da normalde camide kalabiliyoruz ama diğer vakitleri de camide geçirmek caminin gözümdeki değerini camide çok rahat kendimi evimde gibi. İşte gece orada uyuduğumda çok güzeldi hissetmemi sağladı yani. (...)” cümleleriyle camide evindeki rahatlığa eriştiğini, orada uyumanın kendisini iyi hissettirdiğini ifade etmektedir.

K30E i'tikâf esnasında camiye bağlandığını sonrasında i'tikâf gerçekleştirilen camiye gittiğinde ise duygusallaştığını belirterek, mekânın süreç içinde adeta kendi evi gibi olduğunu, vaktini yüksek duygularla ibadet içerisinde geçirme hissiyatı oluşturduğunu dile getirmekte, ayrıca caminin insanı yalnızlığa alıştırdığını tek başınalık duygusunu sevdirdiğini, bu duygunun ise kişiyi Rabbine yaklaştırdığını fark ettiğini ifade etmektedir.

“K30E: (...) i'tikâftayken yani insanı biraz da öyle bağlandığı bir yer gibi oluyor bunu da i'tikâftan hemen yani 2-3 gün sonra bir camiye gittiğinizde hemen hissediyorsunuz. Yani camilere gidiyorsunuz ama o i'tikâfı yaptığınız camiye gittiğinizde hemen duygusallaşıyorsunuz. Yani burası bizim evimiz gibiydi. (...) Normalde yapmadığınız normalde durmadığınız yerlerde yalnızlık şeyinde insan yavaş yavaş alışıyor ve eğer ki kişinin tabii ki feyziyle alakalıdır daha düzgün yapabiliyorsa hem yalnızlığı sevmeye de başlıyor çünkü rabbiyle kaldığını anlıyor. (...) Bende öyle bir şeyler oluşturdu yani. Duygularımı canlandırdı diyeyim.”

K4E, camilerin kimseye ait olmayan özel mekânlar olduğunu belirterek “*özel bir mekân farklı bir mekân yani kendi hayatınızda da benim için camii farklıdır kimseye ait olmayan içine girdiğin an bir nevi nispeten bütün dünyanın kalan diğer parçalarından ya da mekânlarından daha bir özgür olduğunu...*” cümleleriyle, camiye girdiği anda kendisini dünyanın hiçbir yerinde olmadığı kadar özgür hissettiğine dikkat çekmektedir.

Bazı katılımcılar i'tikâf esnasında kendilerini gönüllü dahi olsa hapiste, özgürlüğü kısıtlanmış hissederken “*Sınırlandırılmış hissetmedim. Bir yere kapatılmış çıkamıyorum hissi yoktu. Emin bir yerde olduğunu hissediyorsun çünkü. (...)*” cümlelerinden de görüleceği üzere K15E, mekânın kendisinde emniyette olma hissiyatı oluşturduğunu, sınırlanmış olma duygusu ise yaşamadığını belirtmektedir.

Benzer şekilde K40K da, i'tikâf kelimesi ile tevkif kelimesi ilişkisinden bahsederek bu durumun da bir nevi hapis olduğunu söylemekte, ancak “*Şimdi i'tikâf biliyorsun tevkif kelimesinden geliyor hapis kendini hapsediyorsun bir yerde yani burda bir hapsolma var ama güzel bir hapsolma kendi kendini hapsettiğin için herhalde mesela aklına o geliyor etrafındaki arkadaşlar ve güzel amellerle beraber olunca sıkılmıyorsun (...)*” şeklindeki cevabıyla hem mekânda gönüllü bulunduğu hem de burada geçen vakti güzel amellerle değerlendirdiği için herhangi bir sıkılma emaresi göstermediğini söylemektedir.

Bunların dışında “*Biraz garip geldi, tek yerde tek odada kalmak garip geldi.*” diyen K9E, tek başına kalmanın garip hissettirdiğini söylerken K16E ise dünyevî meşgalelerden kurtulduğu bu mekânda kendisini arınmış hissettiğini ifade etmektedir:

“K16E: Camiye bağlı olarak değişiyor. Hissiyatlar değişiyor. Çünkü cami dünyevî meşgalelerden ayrıldığı bir yer. O yerde bulununca arınmış oluyoruz.”

Katılımcıların pek çoğu farklı sebeplerle de olsa i'tikâf esnasında cami içinde olmaktan dolayı huzur hissettiğini söylemektedir. K18E, cami içindeyken her ne kadar fiziksel birtakım

mahrumiyetleri olsa da orada hissettiği manevî hazzın tüm bunları unutturduğunu “(...) Bir vücudun veyahut da başka bir ihtiyaçların olsa bile oradaki almış olduğunuz efendim haz, huzur, zevk efendim başka şeyleri unutturuyor. Ben yani burada bulunmak insan, ben sıkıyor huzur veriyor yani. Burada kalmanın bereketini, huzurunu hissediyorsun.” cümleleriyle izah ederek mekânın kendisini sıkmadığını bilakis huzur verdiğini ifade etmektedir.

Bilinçli bir şekilde tek başınalık durumunu tercih ettiğini söyleyen K21E “Doğrusu daha çok ben bunu yalnız tercih ettiğim için yani adeta bulduğum mescid camii sadece bana kaldığı için zamanında. Bu anlamda bir genişleme hissettim. Ayriyeten huzur hissettim (...)” diyerek mekânda yalnız oluşunun kendisini huzurlu hissettirdiğini mekânın adeta kendisi için genişlediğini belirtmektedir.

K26E camide bulunmanın kendisini adeta Kabe’de hissettirdiğini, manevî iklimi yaşatan bir ferahlığının olması sebebiyle de farklı bir huzur ortamının oluştuğunu ifade etmektedir.

“K26E: Yani şöyle mekân algısı olarak örnek veriyorum Kabe’de yapmakla Mescid-i Nebevi’de yapmakla çok fark vardır tabii ki. Yani orada yapmak duygusuyla bu da camilerde farklıdır ama. Şimdi bu mekân algısında şeyi alıyor camide yaparken camilerin sisteminde o ruhu o şeyi sen kendini camide hissedersen diyorlar ya namaz kılarken vesaire Kabe’de kendini hissettiren tarzda O şeyde kendini hissederken şey oluyor o ruhta hissedebiliyorsun cami algısında. Caminin içerisinde de farklı bir huzur ortamı var aslında (...)”

K31E mekânda yoğunluk olmasına rağmen Allah’ın kendilerine bir genişlik sağladığını, bu nedenle herhangi bir sıkılma emaresi göstermediğini belirtmektedir. Bu durumu “Yani şöyle bizimki caminin hemen içinde bir kulübe vardı bahçesinde yani biz öyle bir yerde girdik. Oradan hemen camiye geçiyorduk yani 2 dakikada. Tabii mekân dardı. Biz yirmi kişi vardık. Bazen sayı artıyordu abiler geliyor başka hocalar geliyor ama ortalama sayımız yirmiydi. Mekân açısından insan on gün dar alanda üst üste yatıyorsun ama hissetmiyorsun. Ama Allahu Teala gönlümüze o kadar genişlik veriyor ki bunu sanki hissetmiyorsun. Sanki sarayda yatıyorsun gibiydik (...)” şeklinde açıklayan K31E, mekânın adeta bir saraya dönüştüğünü imlemektedir. K31E’nin bu yorumu tıpkı zaman kavramı gibi mekân kavramının da duruma, kişiye ve ruh haline göre şekillendiğini ve anlam kazandığını gösterir niteliktedir.

İ’tikâfa evinin bir odasında giren mu’tekiflerden K32K, “küçük alanda olmak huzur veriyor. (...) hani sorduğunuz buysa, daraltan ortam (...) yani daha çok daha küçük alanı tercih ediyorum. (...)” cümlelerinde küçücük bir odada olmasının daralma, sıkılma hissiyatı oluşturmadığını bilakis fiziki alanın daralmasının daha fazla huzur verdiğini ifade etmektedir. Bundan hareketle, i’tikâf sürecinde bazı şeylerin azalmasının kişide manevî olarak bazı hislerde bir artış ve genişlemenin oluşmasına zemin hazırladığını söylemek mümkündür.

İ'tikâf gerçekleştirdiği camiyi kutsal bir mekân olarak kabul eden K20E, “(...) İnsana manevî olarak da artı olarak yani kendi bulunduğu evinden, iş yerinden farklı olarak insan ayrı bir manevî vermiş oluyor artı olarak insanın kendisini toparlamasını sağlıyor. Yani normal evde yatarmış gibi insan yatamıyor, ordaymış gibi hareket edemiyor, caminin adabına göre de biraz daha dikkatli olmaya çalışıyor.” şeklindeki açıklamasında, caminin kendine has davranış kuralları olduğuna ve orada evindeymişsin gibi davranılmaması gerektiği hususuna dikkat çekmektedir. K20E, ayrıca caminin insana manevî olarak katkılar sunduğunu, insanın kendini toparlamasında etkisi olduğunu ifade etmektedir.

K39K, evinin bir odasını i'tikâf mekânı olarak düzenlediğini ve i'tikâfa başladığı andan itibaren Allah'ın nazarlarının karşısında bulunduğuna dair bir farkındalık içerisinde olduğunu ifade ederek, Allah'la baş başa bir arada olma halinin manevî bir tat ve lezzet hissi oluşturduğunu belirtmektedir. “Şöyle söyleyeyim yani ben yatak odasını tercih ettim bunu yapmak için kendi yatak odamı tercih ettim ve orda bir seccade dediğim gibi daraltabildiğim kadar daralttım alanımı sadece hani kullanacağım eşyalarım ordaydı kitaplarım Kur'ân-ı Kerim tesbihim sadece abdest için girip çıktım şöyle yani hep ben orasını yatak odası gibi düşünmedim tamamen mescid formatındaydı benim için gerçekten başladığım andan itibaren ortam mefhumu kalktı orası mescid bile değildi yani tamamen Allah'ın nazarlarının karşısında bulunan bir odak noktasıydı bu daha sonrasında da devam etti yani uzun bir süre i'tikâftan çıktıktan sonra seccademin serili olduğu yerden geçerken her an i'tikâf halimizdeki o manevî tat ve lezzeti hissederek hale gelmiştim. (...)” şeklinde açıklamada bulunan K39K, i'tikâftan çıktıktan sonra bile bir süre, evinin o kısmından geçerken aynı manevî hazzı hissetmeye devam ettiğini ifade etmektedir.

İ'tikâf süresi uzun olduğu için dışarıya ait hiçbir şeye ihtiyaç hissetmediğini belirten K1E, “Benim çok uzun sürdüğü için öyle bir şeye ihtiyaç hissetmiyorum, dışarı çıkayım. Tam tersi, “üç kitap mı okudum? Keşke daha fazla okusaydım. Şu kadar tesbih mi çektik? Şu kadar daha fazla mı tesbih çekseydik?” cümlesiyle dışarı çıkmayı aklına getirmedikçe, aksine içeride kaldığı süreçte yeterince ibadet edemediği için hayıflandığına dikkat çekmektedir.

K24E mekânda bulunarak bir anlamda dünyadan çıkma hissi yaşadığını, başka bir aleme transfer olduğunu düşünmektedir. “(...) Yani sen şimdi öyle bir yere gidiyorsun ki buradan dışarıya çıkmak yasak. Kendini zaten öyle şartlandırıyorsun yani. Tabiri caizse dünyadan çıkıyorsun yani. Başka bir alemde yaşıyorsun Tabii ki yani insan istediğin zaman banyo yapamıyorsun istediğin zaman istediğini yemiyorsun kalkamıyorsun edemiyorsun Bunlar insanı sıktığı zamanlar tabii ki oluyor.” diyen K24E, mekânın banyo, uyku vs. gibi rutin

alışkanlıklarını devam ettirebilme hususundaki eksiklerinin zaman zaman da olsa kendisini sıkıttığını da ilave etmektedir.

3.2.6.2.2. Mekânın Özel Olmayışı

Bazı mu‘tekifler ise i‘tikâf mekânı olan camilerin kendileri için özel bir mekân hüviyetine bürünmediğini ifade etmişlerdir.

Camilerin geceleri de kalacak şekilde gerçekleştirilmek istenen bir i‘tikâf için kadınlara pek açık olmadığına dair serzenişini dile getiren K8K, *“Daha önceki i‘tikâflarımda tabi farklı mekânları da kullandığım için, yani şöyle ben Hanefiliğin imtiyazlı olduğunu düşünmüyorum, kadınlar arasında kısıtlama olduğunu düşünüyorum açıkçası. Yani ben onu mecburiyetten tercih etmişliğim vardır ama genel olarak İstanbul’un büyük camilerinin تنها noktalarını kullanarak, günün iki vakit arası bölümünü kullanarak da yaptığım için mekân algım aslında kendi belirlediğim şekilde olduğu için bir problem yoktu.”* şeklindeki cevabında gün içerisinde namaz vakitleri arasında gerçekleştirdiği i‘tikâflarda da mekânsal anlamda özel bir mana oluşmadığını ifade etmektedir.

Camiler hususunda eleştirel bir bakış açısına sahip olan K10E, camilerin çok süslü olduğundan dem vurarak bu durumun uhrevîliği menfi manada etkilediğini ifade etmektedir. *“Hocam benim için fark etmiyor ev ya da cami. Bir depo da olabilir benim için fark etmez. Hocam camilerimiz çok süslü. Ne kadar sade olursa o kadar yalın bir bağlantı gerçekleşir diye düşünüyorum. Orda mesela asla ben dedelerimizin yaptığı süslemelerine karşı değilim. İmkânım olsa ben de cami yaptırırsam ben de öyle yaptırırm camii ama camilerimiz i‘tikâf için ayarlı değil. Ama mesela Bursa’daki camilerde i‘tikâfa girmek isterdim. Oda oda hücreleri olan dedelerimizin yaptırdığı camiler var.”* diyen K10E, camilerin i‘tikâf için daha uygun bir şekilde tasarlanması gerektiğini düşünmektedir. Herhangi bir mekânın da kendi i‘tikâfı için aynı anlama kavuşmayı sağlayacağını düşünen K10E, camilerin bu şatafatlı tasarımıyla ibadet edilecek bir yapıya sahip olmadıklarını, i‘tikâf için daha sade bölümlerinin olması gerektiğini ifade etmektedir.

K25K ve K35K gündelik yaşamlarının da aynı oda mihverinde cereyan ettiği için mekânsal durumun kendileri açısından ayrıca özel bir anlam oluşturmadığını ifade etmektedir:

“K25K: Hayır. Çünkü şöyle bir şey i‘tikâfa girdiğim yer sürekli ibadet ettiğim bir yer olduğu için herhangi bir değişiklik yaşamadım.”

“K35K: Şöyle söyleyeyim benim hayat tarzımdan dolayı , ben zaten yalnız yaşıyorum çoğu zaman ve hep hayatım da çalışmakla geçtiği için ve dinî ilimler tahsil ettiğim benim çok büyük farklılık oluşturmuyordu. Belki sadece telefonda ve diğer insanlardan uzaklaşarak geçiriyorum tek fark bu olabilir. Özel bir etkisi yok yani zaten namaz kıldığım zaten ilim öğrendiğim ve sürekli çalıştığım odada ibadet ettim yani.”

3.2.6.2.3. Mekânın İbadete Uygunluğu

Kutsal mekânlar, insanlar ile Yaratıcı'nın bir araya geldiği alanlardır.²²⁹ Mâbedlerin ya da bazı özel deneyimlerin yaşandığı yerlerin kutsal olarak nitelendirebilmesi ve seküler alanlardan farkının belirlenebilmesi için ibadet edilebilir bir şekilde düzenlenmesi gerekmektedir.²³⁰

“Cami” ve “mescit” kavramlarının anlamına bakıldığında kutsal mekânın en geniş tabirine de ulaşılabilir. Cami, her çeşit insanın bilhassa dinî bir gaye için toplanma durumunu, mescit ise bu toplanmanın ortak ibadet biçimi içinde uyumlu ve estetik bir şekilde gerçekleştirilmesini ifade eder.²³¹

Hayatın odak noktasına dini alan anlayışlar için “kutsal mekân” içinde dinî ritüellerin gerçekleştirildiği, manevî deneyimlerin yaşandığı yerlerdir. Bu mekanlar dinî deneyimlerin barındığı manaların bir hafızası olarak, dindarlığa dair umutların canlı tutulduğu bir bakışın sürekliliğini sağlama vazifesi de görmektedir.²³²

“(...)Aslında Peygamberimiz camide yapılmasını söylediğinden dolayı bizim camide yapmamız daha güzel oluyor genelde kadınlar için Peygamberimiz evde yapılmasını tavsiye ediyor erkekler için camide diyor” şeklindeki ifadesinde i'tikâf ibadeti deneyiminin özellikle erkekler için Peygamber tavsiyesi olarak camide yapılması gerektiğini vurgulayan K6E, *“Toplumsal bir mekân buluşma mekânı olduğundan onun etkisi oluyor herkesin toplanabileceği bir yer evde yapsan herkes gelemes mesela herkes orda bir araya gelemes hani i'tikâf için herkesin ortak buluşacağı bir mekân olamaz diye düşünüyorum ne bileyim bir kafe veya başka bir yerde bu yapılamaz herhalde onun için en uygun yer cami diye düşünüyorum yani”* diye devam eden açıklamasında, toplanma, bir araya gelme imkânı sunduğundan dolayı caminin ibadetler için en anlamlı yer olduğunu dile getirmektedir.

Benzer şekilde K23K de caminin Müslümanlar için bir simge olduğunu dile getirerek Hz. Peygamberin örneğiyle beraber bu mekânın ibadet için en uygun yer olduğu kanaatini dile getirmektedir:

“K23K: (...) Ama caminin hem simgesel bir anlamı olduğunu da düşünüyorum sonuçta mescid bizim için önemli, Müslümanlar için. Orada geçirmek istedim çünkü Hz. Peygamber örneğinde durum bu ben de onu yaşamak istedim onu deneyimlemek istedim (...)”

²²⁹ Abdimuhamet Mamytov, **Rus Ortodoks Kilisesi'nde Azizlik**, Berikan Yay., Ankara, 2013, s. 16.

²³⁰ Gürbüz Erginer, **Kurbanın Kökenleri ve Anadolu'da Kanlı Kurban Ritüelleri**, Yapı Kredi Yay., İstanbul, 1997, s. 26.

²³¹ Tatar, **Milel ve Nihal**, s. 19-20.

²³² Tatar, **Milel ve Nihal**, s. 16.

K14E caminin en uygun ibadet mekânı olduğuna işaret ederken “(...) Zaten camdan da çok fazla dışarıyı seyretme veya işte camları açma imkânı oluşmadığı için dışarıyla bağlantı bir süre sonra koptu ve yani orada tamamen aslında bir konsantrasyon, belli bir şeye konsantre olmak, ibadet ve zikir halinde olmak, tefekkür halinde olmak duygusu artmaya başlıyor (...).” diyerek camilerin dış dünyayla irtibatı en düşük seviyeye indirmeye daha elverişli olmasına, ibadetler ve tefekkür için daha fazla konsantrasyon imkânı sunmasına vurgu yapmaktadır.

K12E ise ilk i’tikâfını evinin salonunda gerçekleştirdiğini “Salon, en müsait salondur. Salonda yapmıştım. Yatağımı da oraya sermiştim. Ben yemeğimi de orada yiyordum. O da benim için özeldi. Hatta o evden bu eve taşındık. Halen o evi hatırlarım ben. Özeldi benim için. Şimdi başka yere taşındık ama oradaki anım güzeldi diyorum içimden.” cümleleriyle açıklayarak mekânda yaşadığı deneyimin güzelliği nedeniyle orayı unutamadığını ifade etmektedir.

3.2.6.2.4. Mekânın Manevî Havası

İnsanlar kutsal addettikleri bir mekânda deneyimledikleri dinî ritüeller sırasında kutsal dışı zamanı öteleyip, ilahi zaman etkisini hissetmeye başlamaktadır. Kişi manevî bir havaya sahip mekânda gerçekleştirdiği dinî uygulamalarla hem kutsalı tecrübe edebilmekte hem de bu dünyadan oluca farklılık arzeden ilahi alemin farkındalığına varabilecek bir kabilyete erişmektedir. Bu şekilde deneyim mekânı ve dinî faaliyetler, kişinin içsel dünyasında ve inanç sisteminde önemli bir dönüşüm sağlar ve kişiyi kutsal olanla irtibatını kevvetlendirerek, dinî kimliğini güçlendirir.

Tek başına nefsiyle baş başa kalıp iç sesini dinlemek gayesiyle i’tikâf deneyimi gerçekleştiren K6E, K7K ve K8K gibi katılımcılar için cami, bir sessizlik mâbedi hüviyetine bürünmektedir. K6E sessiz ortamda yaşadığı manevî havayı izah ederken, mekânın tarihsel özelliği sebebiyle üzerinde farklı bir etki oluşturduğunu da imlemektedir:

“K6E: (...) camii ortamında bazen bu olabiliyordu bazen hani ışıklar kapanıyor ortada kimse olmayınca hani nasıl diyeyim bir sessizlik manevî bir ortam oluşuyor. İlk i’tikâfta girdiğim camiden mesela Selçuklular döneminden kalma tarihi bir camiydi hani öyle bir kendimi o tarihi süreç içerisinde hissettim böyle. İnsanın kendi nefsiyle baş başa kalması farklı bir etki oluşturmuştu yani mekânın insan üstünde ciddi etkisi çok fazla oluyor. (...)”

Mekân algısında çok fazla değişiklik yaşamadığını belirten K8K, “Olabilirdiğin en tenha yeri seçtim zaten. Tabi zaman zaman insanların etrafta olmaları falan nerde olduğumu fark ettiriyordu biraz arada bir. Tabi sıkıntılı bir durum, problemli ama mekân algımla ilgili büyük bir değişiklik olduğunu söyleyemem aslında” şeklindeki açıklamasında caminin bilhassa en tenha yerini seçmeye çalıştığını belirterek, özel bir mekânda olduğunu ancak zaman zaman

etrafta gördüğü insanlar sayesinde fark ettiğini ifade etmektedir. Kendi iç sesini dinlemek gayesiyle kalabalık ve gürültülü ortamdaki kaçışını söyleyen K7K, bazen de bu kaçışı sadece zihinsel olarak gerçekleştirdiğini, etraftaki sohbetlerden kendini soyutlayarak benimsediği, özümsemiği insanlarla birlikte olduğunu hayal ettiğini söylemektedir:

“K7K: (...) Ramazan ayının son on günü falan filan ama yani i'tikâftan benim anladığım insanın bir köşesine çekilip tek başına iç sesini dinlemesidir (...) böyle kaçmak istiyorum diye gürültülü muhabbetlerden öyle zamanlarda bazen bilerek sessiz durup böyle içimde bir yerlere kaçıyorum, zihnimde hayal ettiğim bir mekâna kaçıyorum. Soyutlanmaya çalışıyorum muhabbetlerden. Beni gerçekten benimsediğim gerçekten özümsemiği insanların yanındaymışım gibi veya geçmişte onların yanında olduğum zamanları hayal ederek geçiriyorum.”

3.2.6.2.5. Mekânın Kutsallığı

Kutsal yerler barındırdıkları özsel mahiyetler nedeniyle diğer alanlardan farklılaşmaktadır.²³³ Her ne kadar kutsal olarak kabul gören mekânlar, diğer mekânlardan birçok açıdan farklılık arzemesi de, orada bir ulûhiyetin tecelli etmiş olması, inanç açısından önemli bir olayın vuku bulması, mühim bir dini şahsiyetle bağının bulunması yahut kişi açısından ehemmiyet arzeden dinî bir deneyimin yaşantılanmış olması mezkûr mekanları öbür yerlerden ayırtarak kutsal bir mekân hüviyetine ulaştırır.²³⁴

K17E, K22E ve K29E, camileri Allah'ın evinin bir şubesi olarak gördüklerini belirterek çok güzel duygular yaşadıklarını ifade etmektedirler. “Allah'ın evlerinin şubelerinde yapıyorsun. Kubbeye bakarak uyuyorsun bakarak kalkıyorsun, muhteşem bir hava. Her namazdan sonra belli sureler okunuyor, bazı ilim halkaları kuruluyor. Muhteşem bir disiplin. Çok güzel bir duygu.” diyen K17E, bir yandan bulunduğu mekâna Allah'ın evinin bir şubesi olarak değer atfederken, diğer yandan içeride toplu olarak yapılan ibadetlerden örnekler verip, bu esnadaki disipline dikkat çekmektedir.

Camilerin bulunduğu yerlerin özenle seçilmiş Allah'ın rahmetinin indirildiği mekânlar olduğuna inandığını belirten K22E, insanın daha cami avlusuna girer girmez o maneviyatı hissettiğini söylemektedir. K22E, i'tikâfın Allah'a, camide bulunmakla da Allah'ın evine komşu olmak demek olduğuna işaret ederek, tüm bunların bir bakıma mekânsızlık, yani tüm mekânların ortadan kalkması anlamına geldiğini ifade etmektedir:

“K22E: (...) İnanç olarak, şöyle bir şeye inanıyorum camiler Allah'ın evleri Kabe'nin şubeleri diyebilirim, ben öyle inanıyorum öyle aktarıyorum ve daha doğrusu ben biraz kurgusal anlatacağım, malum işimizden dolayı. Şimdi camilerin oldukları yer, o büyük gerçekten merkezi camilerin oldukları yerler özenle seçilmiş, Allah'ın özel olarak rahmet indirdiği kodlanmış yerler zaten. O caminin avlusuna girdiğinizde o camideki hissettiğiniz haz, hava, maneviyat oradaki enerji ile alakalı bir durum. Şimdi i'tikâf dediğimiz

²³³ Güç, *Dinlerde Mâbed ve İbadet*, s. 21.

²³⁴ Ömer Faruk Harman, “Hac”, *DİA*, İstanbul, 1997, s. 382.

olayda siz Allah’a komşu oluyorsunuz. Öncelikle bu Allah’ın mekânına komşu olmak demek aslında bir bakıma mekânsızlıkla ifade edilen bir şey. (...)”

Camide yapılan ibadetlerin camide yapılmayanlara kıyasla yirmi yedi kat daha fazla sevap kazandırdığını düşünen K29E ise “(...) *Mesela İslam çok güzel çalışılmasını yapılmasını istediği ibadetlerde hani bir nevi promosyon var. Camiye daha çok gitmemiz isteniyor, promosyon ne 27 kat sevap. Onu çok net hissettim yani 24 saati camide geçirince aslında caminin ne kadar kıymetli bir yer olduğunu Allah’ın evi Kabe’nin şubesi olduğunu hissettim yani. (...)*” şeklindeki açıklamasında bütün günü camide geçirdiği i’tikâf süresince caminin Allah’ın evi Kabe’nin şubesi olduğunu net bir biçimde idrak ettiğini belirtmektedir.

K4E, caminin Allah’ın evi olduğuna dair bir farkındalığa sahip olduğunu, bu nedenle yoğun hissiyat taşıdığını ifade etmektedir. K4E için Allah’ın evinde bulunmak demek dünyada en özgür olunabilecek yerde bulunmak demektir.

“K4E: Evet aynen. Mekân algısı nasıl değişti şöyle caminin Allah’ın evi olduğunu biliyorsunuz dolayısıyla öyle bir yoğunluk zaten içimizde var. Normal zamanda bile yoldan geçerken de caminin minaresi ezan sesi, kendisini gördüğümüz zaman kubbesini oranın özel bir mekân farklı bir mekân yani. Kendi hayatımda da benim için cami farklıdır kimseye ait olmayan içine girdiğin an bir nevi nispeten bütün dünyanın kalan diğer parçalarından ya da mekânlarından daha bir özgür olduğunu düşünebileceğim bazen de tabi bunun tam tersi var o ayrı bir anti parantez ama biliyorsun ki orası farklı bir yer. (...)”

K5E için her mekânın sahibi Allah’tır. Bu çerçeveden bakıldığında “*Evet, yani işte o mekândan kasıt tabi her mekânın sahibi cenabı haktır aslında ama cami de bu ibadetin gerçekleştiği yer camidir bu da hani Allah’ın evi olarak simgeleniyor orda aslında Allah’ın misafiri olduğunu yani öğreniyordun görüyordun hissediyordun.*” diyen K5E’ye göre camide bulunmak Allah’ın evinde misafir olmak demektir.

Allah’ın evi Kabe’de ve Hz. Peygamber’in mescidinde i’tikâf gerçekleştiren K38K, “*Diğer mekânlarla mukayese bile edilemez ki. Bir tanesinde Peygamber efendimizin dizi dibindesin, diğerinde bizzat Allah’ın evindesin. Yani bu mekânların çok üzerinde bir şey. (...)*” cümleleriyle bunun etkisinin tarif edilemez olduğunu ifade etmektedir.

K12E de “*Kendimi, şöyle diyeyim belki tam tarifini yapamam ama, Müslümanlara her yer mescit ama kendimi Kâbe’de hissettim, zaten camide kendime öyle bir plan yapmışım sanki Kâbe’yi tavaf ediyor gibi zaman ve mekân benim için rahat bir hâle dönüştü.*” derken bedenlen Kabe’de olmasa da yaptığı plan çerçevesinde Kabe’yi tavaf ediyor gibi hissettiğini ifade etmektedir.

Camiyi Allah ile buluşma noktası olarak tanımlayan K20E, duaya durduğu anda Allah’la baş başa olduğunu ifade etmektedir:

“K20E: (...) Kenara çekildiğiniz zaman kendiniz o artık dizinizin üstüne oturup ellerinize tespihi aldığınız zaman ve ellerinizi kaldırdığınız zaman orası sizin Allah ile buluşma noktanız yani (...)”

Caminin Allah'ın adının en çok anıldığı mekân olduğunu düşünen K21E “(...) Çünkü Allah'ın daha çok anıldığı bir mekân olması açısından onun oraya adeta duvarlarına atomlarına hücrelerine nüfuz etmiş halini hissettim. (...)” açıklamasıyla, Allah'ın o mekânın tüm zerrelere nüfuz ettiğini hissettiğini belirtmektedir.

İ'tikâfını pandemi döneminde gerçekleştiren K30E ise, “Yani özellikle ben son i'tikâfımda aşırı derece hissettim. Yani korona sürecinde girdim ben çok şükür. O sırada biliyorsunuz camiler kapalıydı. Ve ona rağmen Allahu Teala bizi evine kabul etti. Yani şöyle kimse Allah kimseyi evine kabul etmiyor belli başlı insanları evinde misafir ediyor. Ben de Allah'a şükür ki bu şeyin içine girmişim. Çok şükür etmem lazım. (...)” şeklindeki cevabında yasakların yaşandığı bir dönemde camiye kavuşmuş olmayı Allah'ın kendisini evine kabul etmesi olarak gördüğünü ifade etmektedir. Bu durum K30E'nin kendisini özel hissetmesine etki etmiştir.

Allah'ın zikir edilerek anıldığı her yer, evin bir köşesi, dar bir alanı dahi olsa, kutsal bir mekân olarak görülebilmektedir. İ'tikâfa camide değil evinde giren K34K, ev ortamında i'tikâf için hazırladığı odanın kendisi için Allah'ın evine dönüştüğünü ifade etmektedir:

“K34K: (...) şu küçük alanda yani sosyal geçirdiğim alanımda ibadetimle meşgul oldum ve bu odanın bende her şeyi olduğu canlandı gözümde hem ibadet alanım hem sosyal alanım, normalde ben burda çok vakit geçirmem sadece uyumak için veyahut biraz okuyayım diye geldiğim bir alandır. Ama aynı zamanda Allah'ın evi de oldu benim için, kitap okumak için vakit geçirdiğim alan da oldu yani bu şekilde bir reaksiyon oldu.”

3.2.6.2.6. Mekânın Dışına İlişkin Tutum

İ'tikâf esnasında camide bulunduğu süre boyunca dışarıya dair bir özlem hissetmediğini söyleyen katılımcılardan K1E, “Benim çok uzun sürdüğü için. Şimdi öyle bir şeye ihtiyaç hissetmiyorum, dışarı çıkayım. (...)” cümleleriyle i'tikâf süresinin uzun olması sebebiyle mekândan ötürü dışarıya karşı bir özlemin oluşmadığını belirtirken; K18E ise dışarıya özlem duymamasını orada yaşanan deneyimden alınan hazla açıklamaktadır.

“K18E: (...) Yani böyle bir şey yani bir vücudun veyahut da başka bir ihtiyaçların olsa bile oradaki almış olduğunuz efendim haz, huzur, zevk efendim başka şeyleri unutturuyor. Ben yani burada bulunmak insan, ben sıkılmıyor huzur veriyor yani. Burada kalmanın bereketini, huzurunu hissediyorsun.”

Mekân algısının değiştiğini belirten K2E “Mekân algısı tabi değişiyor. Unutuyorum sokakları, kaldırımları, burada bir saha var. Top sahası, çocuklar oynuyor. Bizim binamız vardı, merdiven çıkıyor... Bunların hepsi unutuluyor. Mekânımız belli olmuyor.” diyerek i'tikâf esnasında dışarıdaki hayatı unuttuğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde çevreyi ve diğer şeyleri unuttuğunu ifade eden K14E ise bu durumun bulunulan mekânda i'tikâf ibadetine yoğunlaşma nedeniyle dışarıyla bağlantının kopmasından kaynaklandığını imlemektedir:

“K14E: Şöyle. Yani zaten etrafı, çevreyi belli bir süre sonra unutmaya başlıyorsunuz. Öyle bir hissiyat oldu. Zaten camdan da çok fazla dışarıyı seyretme veya işte camları açma imkânı oluşmadığı için dışarıyla bağlantı bir süre sonra koptu ve yani orada tamamen aslında bir konsantrasyon, belli bir şeye konsantre olmak, ibadet ve zikir halinde olmak, tefekkür halinde olmak duygusu artmaya başlıyor. Yani bu şekilde sadece o mekân olarak sadece orası, belli bir süre sonra kalıyor öyle söyleyeyim.”

K19E “*Camide olduğu zaman Allah’ın evinde olmak gibi bir hisse kapılıyorsunuz. Tabi dışarıda bir hayat var hareketlilik var, i’tikâfın en güzel katkısı bu zaten koşuşturmacayı durduruyorsun. O dört duvar kalkıyor mekân genişliyor.*” cümleleriyle i’tikâf mekânının en güzel yanının dışarıdaki koşuşturmayı unutturması olduğunu belirtirken; K27E her ne kadar dışarıya karşı bir özlem olsa da bulunulan mekânın kutsiyetinin insanı kuşattığını ifade etmektedir:

“K27E: Yani insan düşünürse olabilir ama şöyle bir dışarıya karşı da bir özlem oluyor fakat yapılan dersler, okunan şeylerden dolayı bulunduğumuz mekânın kutsiyeti inceden anlaşıyor. Ama sürekli dışarıya karşı da hani şöyle bir dışarıya çıksak gibi bir hava da oluyor. Ama o mekânın kutsiyeti de insanı içeride tutuyor diye düşünüyorum.”

İ’tikâfa evinde giren katılımcılardan K32K, “*(...) kendimi evin içinde bir odaya kapatıyorum, o kapattığım oda da çok küçük oda son derece küçük bir oda ve dediğim gibi hiç hapisteymişim hissiyatı hiç olmuyor. Orda bir sıkılma daralma, hiç olmuyor (...). Yani o odadan çıkıp evin diğer taraflarına çıkıp dolaşma isteği dahi olmadı. Tam tersine yeterli geldi o oda*” cümleleriyle evin i’tikâf gerçekleştirdiği odasından dahi ayrılmayı istemeyecek kadar etkilendiğini ifade ederken; mu’tekiflerin zaman zaman bazı ihtiyaçlarını gidermek için dışarı çıkmak durumunda kaldıklarını söyleyen K5E, çok kısa süreliğine dışarı çıkmış olsalar dahi hızla i’tikâf mekânına geri dönmek istediklerini belirtmektedir:

“K5E: Şöyle şimdi mekândan biz ara sıra yemek için dışarı çıkıyorduk yani bizim ya da ne bilim bazı özel ihtiyaçlarımızın hepsini gideremiyorduk banyo gibi falan eve gidiyorduk mekânı bıraktığımız vakit yani aslında o bir-iki saat bile biraz şöyle nasıl diyeyim vicdani olarak rahat olmuyorduk o mekânda kalmak her zaman o mekânda kalmak istiyorduk”

3.2.6.2.7. Mekânın Yaşam Alanına Dönüşmesi/Sahiplenilmesi

Dinî faaliyetler ilişkin kültürün oluştuğu ve devamlılığının sağlandığı mekânlar zaman içinde onu koruma vazifesi gören bir işleve de kavuşmaktadır. İnsanın kimliğini yapılandırmada mekânın rolü büyük önem arz eder. İnsanın mekânla kurduğu ilişki dinî faaliyet esnasında bir kendileme sürecine evrilmektedir. Kişi sürecin içindeyken kendisi için yaşamaya munasip bir alan oluşturur.²³⁵ Kendileme süreci, bir kişinin kendini tanıma, kendini o mekânda konumlandırma ve orada özdeşleşme çabasını içerir. Mekân bir canlılığı olan, üretim faaliyeti

²³⁵ Bilgin, **Tarih ve Kolektif Bellek**, s. 133.

barındıran ve değişen bir yer olarak algılanır. Bir insanın belli bir mekânda kısa süreliğine de olsa yerleşik olması, mezkûr mekânı kendisi için bir yaşama alanı olarak tahayyül edebilmesi için yeterli olabilmektedir.²³⁶

“Tabi, ilk zamanlar zor oluyor ama sonraki zamanlarda cami senin evin gibi oluyor. Yani, senin yaşam alanın oluyor (...) Bir noktadan sonra caminin içi, senin evinin içi gibi oluyor.” diyen K1E, başlangıçta biraz zorluklar olsa da bir süre sonra caminin insanın evi hüviyetine kavuşup yaşam alanı özelliğine eriştiğini belirtirken; aynı şekilde K13E de, *“(...) Çünkü camide sürekli geçirdiğiniz için yani cami bizim farz namazlarında gidip kılıp tespihlerimizi yapıp çıktığımız bir mekân. Ama öyle olduğu zaman sanki evin gibi oluyor ve evin oldukça o camiyle bir özdeşleşme oluyor. Mesela evinizle özdeşleşiyorsunuz, kaldığınız yer de bir kendi eviniz sonuçta, bardağınız bile özdeşliyorsunuz...”* cümleleriyle caminin zamanla kişinin evi olduğunu, evi oldukça da orayla bir özdeşleşme kurulduğunu ifade etmektedir.

K3E başlangıçta devletin bir dairesi olarak kabul ettiği camiyi i'tikâf esnasında sahiplenip evi gibi gördüğünü ifade ederek artık o mekânda bulunduğu için mutlu olduğunu ifade etmektedir.

“K3E: Yani, camiyi sahiplendim biraz. (...) İlk gittiğim zamanlar tabi yine Allah’ın huzuruna çıkmak için gidiyorum ama orası devletin bir dairesi diye düşünüyordum. (...) İlk başta çok misafir gibi hissettim, hiç sahiplenmeden, ama sonra 1 gün 2 gün 3 gün. Orası benim evim, evet. Orada oturuyorum, orada yaşıyorum. Konuğu aştık, artık burası benim evim. Benim taşlarım, benim halım, benim klimam.”

Allah’ın evini kendi evi olarak benimsediğini söyleyen K33K, *“(...) Allah’ın evini aynı zamanda kendi evim bellemişim. Allah’ın evi benim de evim olmuş aynı zamanda mekânım olmuş sokağım olmuş. Belki evimi özlediğimi yazmışım ama o özlemin gittiğini de yazmışım. Akabinde aslında mekânsal olarak yattığın mescid her şey olmuş diyebilirim yani”* cümleleriyle bu benimsemenin evine karşı başlangıçta duyduğu özlemi bile ortadan kaldırdığını belirtmektedir.

Camiyi yaşam alanına nasıl çevirdiklerini anlatan K2E, artık evde olup da camide olmayan hiçbir şeyin kalmadığını söyleyerek ev ile caminin aynılaştığını belirtmektedir:

“K2E: İşte aynılaşıyor. Şöyle hatta. Bizim bir kütüphane gibi bir şeyimiz var. Bizim tabakları, bardakları, öyle bir diziyoruz ki altlarını ıslak mendille silip kâğıt havlu üzerine diziyoruz. Oraya yazı yazdım yapıştırdım; bıçaklar burada. Bir senedir değişmiyor, yerleri belli. Buzdolabımız var orada. Sonuçta kahvaltılık alacağız, buzluk lazım olacak. Meyve alındı, tatlı alındı, içecek alındı Buzdolabımız var, bulaşıkları biz yıkıyoruz. Eşyalar için dolabımız var ufak, herkesin kendi bavulu falan. Öyle oturmuş ki, kendi evimizde olup da burada olmayan ne var diye düşünüyoruz. Bir şey kalmıyor yani, o yüzden alışıyoruz. Zaten yatağımızı getirmiştik. Yatak derken, battaniye-yastık başka bir şey yok. Onların

²³⁶ Bilgin, **Tarih ve Kolektif Bellek**, s. 133.

serilmesi bir ev moduna sokuyor resmen. Onları kaldırıncamı modu. Caminin halısı, Kur'ân, rahle. Battaniye-yastık koyduğunda bir anda yaşam alanım olmuş oluyor orası. Orada bir bardak çatal bıçak görmek, orayı yaşam alanın kılıyor. Evi özlemiyorsun. Onun etkisini dışarı çıkınca hissediyoruz.”

Bünyesinde kutsal zaman, kutsal mekân, semboller, ritüeller, kalabalıklar, yalnızca ibadet için ayrılmış zaman vb. gibi nitelikler barındıran ibadet deneyiminin incelendiği bir çalışmanın nihayetinde, bu deneyimin kişinin dinî tecrübe yaşamasına imkân sunduğu tespit edilmiştir.²³⁷ İnsanın yaşadığı ya da yaşamayı tercih ettiği yer ile yaşam doyumu arasındaki ilişkilere odaklanan çalışmalara bakıldığında; barınma şeklinden ve bulunduğu yerden memnun olan kişilerin yaşam doyumları düzeyinin daha yüksek çıktığı, kendisini güvende hissedeceği bir mekânda yaşamını idame ettirenlerin yaşam doyumu ortalamalarının da daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.²³⁸ İ'tikâf deneyimini gerçekleştirirken mu'tekiflerin bir süreliğine bulundukları yerden yana bir sıkıntı yaşamadıkları, bu esnada yaşam memnuniyetleri konusunda tatmin oldukları görülmektedir. Bu minvalden bakıldığında araştırma bulgularının i'tikâf esnasındaki mezkûr durumu desteklediği görülmektedir.

²³⁷ Ahmet Rifat Geçioğlu, “Hac İbadetinin Bireysel Dini Yaşayış Üzerindeki Etkileri: Bir Tipleme Denemesi”, **Bilimname**, (XXXVII), 2019, ss. 243-287.

²³⁸ H. P. H. Chow, “Life Satisfaction among University Students in A Canadian Prairie City : A Multivariate Analysis”, **Social Indicators Research**, 70, 2005, pp. 139-150.; Semanur Kodan Çetinkaya. “Üniversite Öğrencilerinin Şiddet Eğilimlerinin ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi”, **Nesne Dergisi**, 1 (2), 2013, ss. 21-43.; R. Sivas Cetinkaya, K. Yaşar Yılmaz, “Eğitim fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri: Psikolojik ve Demografik Değişkenlerin Rolü”, İnönü **Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 20, 2009, ss. 165-177.

DEĞERLENDİRME

Gömülü teori araştırmasında çekirdek tema olarak tespit edilen ana kavramın (merkezî temanın) diğer temalarla rahatlıkla ilişkilendirilebilmesi, veri seti içinde kendisinden sıklıkla bahsedilmesi, diğer temalara göre daha tatmin edici, kolay anlaşılabilir ve anlamlı olması, araştırmanın bir boyutunu teşkil etmesi ve önem arz eden bir değişken olması gerekmektedir.

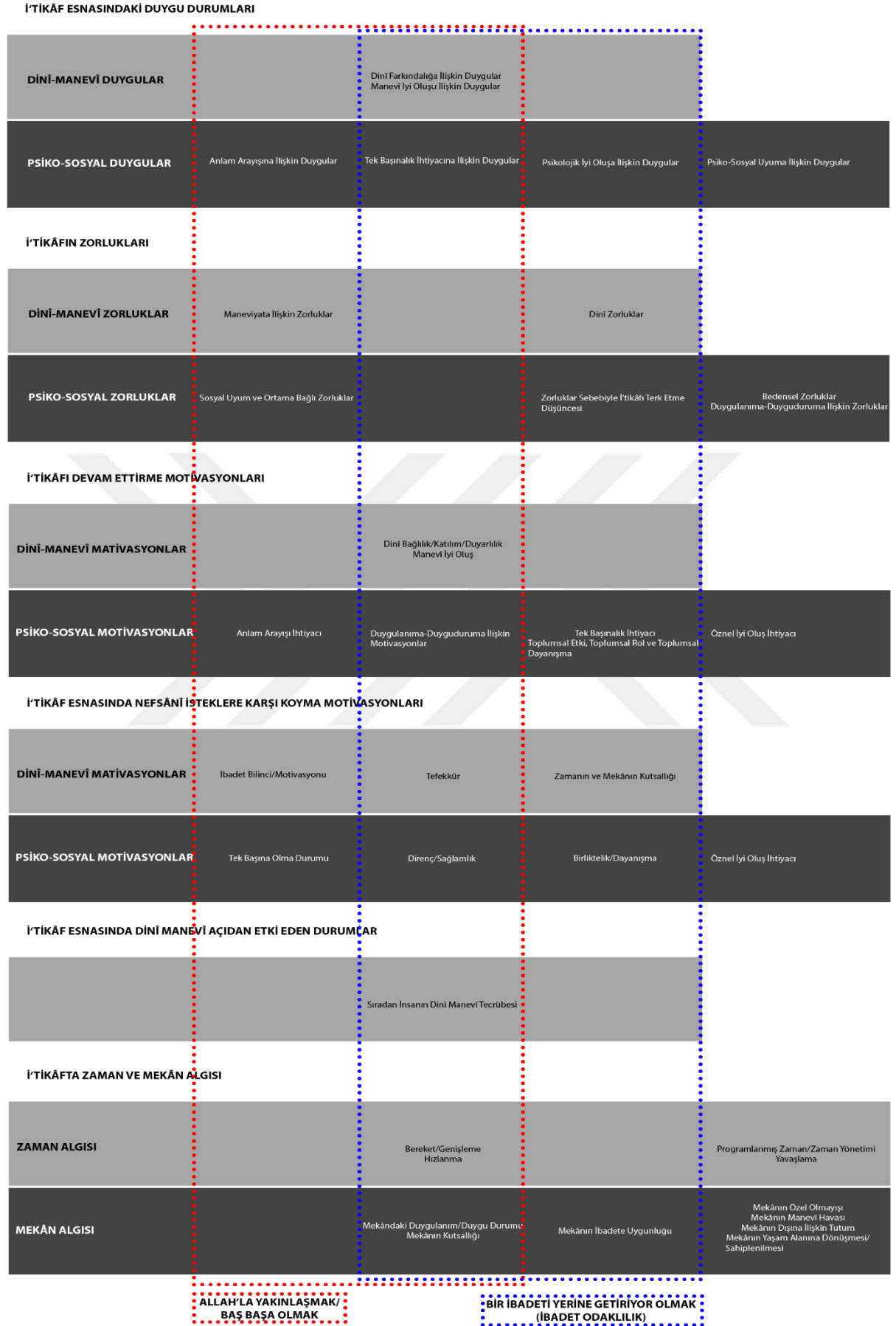
İ'tikâf esnası durumun incelendiği bu bölümde; kategori ve tema sayısının fazlalığından ötürü tüm süreci kapsayacak net bir çekirdek temaya ulaşmak tam anlamıyla mümkün olamasa da katılımcıların, ifadeleri ile gözlem süreçlerinde elde edilen verilerin analizi sonucu, çok sayıda temada tespit edilen “Bir ibadeti yerine getiriyor olmak (ibadet odaklılık)” ve “Allah’la yakınlaşmak/baş başa olmak” olguları mihverinde bu deneyimi gerçekleştirdikleri görülmektedir. Bu tespit aşağıdaki diyagramla görselleştirilmiştir. (Diyagramın ve içeriklerin ayrıntılı hâli için bkz. EK2)

Çekirdek temayla ilgili oluşturulan diyagramda da görülebileceği gibi “Bir ibadeti yerine getiriyor olmak (ibadet odaklılık)” ve “Allah’la yakınlaşmak/baş başa olmak”, i'tikâf esnasındaki duygu durumlarının incelendiği alt temalar olan Dinî Farkındalığa İlişkin Duygular, Manevî İyi Oluşa İlişkin Duygular, Tek Başlılık İhtiyacına İlişkin Duygular, Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Duygular, Anlam Arayışına İlişkin Duygular; i'tikâfın zorluklarının incelendiği alt temalar olan Dinî Bağlılığa İlişkin Zorluklar, Maneviyata İlişkin Zorluklar, Bedensel Zorluklar, Duygulanım/Duyguduruma İlişkin Zorluklar, Sosyal Uyum ve Ortama Bağlı Zorluklar, Zorluklar Sebebiyle İ'tikâfı Terk Etme Düşüncesi; i'tikâfı devam ettirme motivasyonlarının incelendiği alt temalar olan Dinî Bağlılık/ Dinî Katılım/ Dinî Duyarlılık, Manevî İyi Oluş, Tek Başlılık İhtiyacı, İyi Olma/ Öznel İyi Oluş İhtiyacı, Anlam Arayışı İhtiyacı, Cemaat İçinde Olma İhtiyacı, Toplumsal Etki, Toplumsal Rol ve Toplumsal Dayanışma, Sosyal Rollere Uyum ve Dayanışma Ruhu; i'tikâf esnasında nefsanî isteklere karşı koyma motivasyonlarının incelendiği alt temalar olan İbadet Bilinci/Motivasyonu, Tefekkür, Direnç/Sağlamlık, Birliktelik/Dayanışma, Anlam Arayışı İhtiyacı, Tek başına Olma Durumu; i'tikâf esnasında manevî anlamda etkileyen durumların incelendiği alt temalar olan Sıradan İnsanın Manevî Tecrübesi ile i'tikâfta zaman ve mekân algısının incelendiği alt temalar olan Programlanmış Zaman/Zaman Yönetimi, Bereket/Genişleme, Hızlanma, Yavaşlama, Mekândaki Duygulanım/Duygu Durumu, Mekânın Özel Olmayışı, Mekânın İbadete Uygunluğu, Mekânın Manevî Havası, Mekânın Kutsallığı, Mekânın Dışına İlişkin Tutum, Mekânın Yaşam Alanına Dönüşmesi/Sahiplenilmesi gibi başlıklarda, ana faktörler olarak

belirginleşmektedir. Bu açılardan bakıldığında; i'tikâf deneyimini gerçekleştiren kişilerin, bu deneyimi gerçekleştirmeleri esnasında, Allah ve İbadet çok önemli bir etkiye sahiptir.

Katılımcıların i'tikâf esnasındaki dinî-manevî duygularına bakıldığında dinî farkındalığa ilişkin duyguları hususunda, deneyim esnasında gerçekleştirilen ibadetlerden kaynaklı hâllerin çokça dile getirildiği göze çarpmaktadır. Bilhassa bu yaşantı esnasında ibadetleri daha samimi, içten ve ihlaslı bir şekilde gerçekleştirerek bir görevi îfâ etmenin rahatlığının yanı sıra huzur buldukları, manevî haz ve lezzet aldıkları görülmektedir. Bu hissiyatın kişileri daha fazla ibadet etmeye yönlendirdiği dikkat çekmektedir. Bir müslüman olarak ana hedeflerden biri olan Allah'la baş başa kalmak, onunla yakınlaşmak, nazarını ve korumasını hissetmek de katılımcıların görünür olan dinî farkındalığa ilişkin duygu durumlarındandır. Allah'la yakınlaşan kişilerin bu hissin oluşumundan itibaren dünya hayatının boş bir uğraşından ibaret olduğuna vurgu yaptıkları ve i'tikâf deneyimini daha içten bir şekilde sahiplendikleri görülmektedir.

Manevî iyi oluşa ilişkin duygularına bakıldığında ise; ibadet odaklı yaşayıp amellerini arttırarak günahlardan kaçınma ve manevî bir terbiyeye kavuşma hissinin baskın olduğu görülmektedir. İ'tikâf esnasında mekâna taşımadığı dünyalık işlerini unuttukları ve hayatlarında tatbik etmek istedikleri bazı dinî uygulamaları alışkanlık haline getirmeye gayret ederek adeta kendilerini yeni bir inşa sürecine soktukları dikkat çekmektedir. Bu tür bir yeniden varoluş imkânına sahip olma hissinin dahi gerçekleştirilen ibadetlerin doygunluk hissiyatıyla yapıldığı ve nihayetinde muazzam bir tatminin oluştuğu gözlenmektedir. Katılımcıların i'tikâf esnasında Allah'a yaklaşarak bir sessizlik ortamı oluşturabildikleri, dünyanın boğuculuğundan, endişelerinden kurtulma imkânı bularak O'na güven duydukları, rahmetini hissettikleri ve bu vesileyle mutmain oldukları görülmektedir. Allah ile baş başa kalmak katılımcıların kimi zaman haz kimi zaman da hüznün duymalarına sebebiyet verirken, bu hissiyatın manevî olarak bir doyuma ulaştırdığı görülmektedir. Allah'ın evine misafir olup O'nun huzurunda bir başına kalmak, katılımcılarda çok önemli bir şey başarmış olma hissi uyandırarak kendileriyle gurur duymalarına da olanak tanımaktadır.



Şekil 10 İ'tikâf Esnası Çekirdek Tema ve Diğer Temalar Arasındaki İlişki

Psikolojik iyi oluŖa iliŖkin duygularına bakıldığında ise Hz. Peygamber'in sünnetini gerekleŖtiren olmanın getirdiği bir hissiyatla evvelki günahlarından ve sululuklarından piŖmanlık duyup kurtularak yaŖama dair yeni bir baŖlangı duygusunu edinmek istedikleri görülmektedir. Katılımcıların kimisi tek baŖına gerekleŖtirilen bir deneyim olsa da aynı eylemselliği gerekleŖtiren bir grup ile bu durumu yaŖamanın kendilerine ayrı bir lezzet verdiğini belirtirken, kimi katılımcıların da konsantrasyonlarının fazla oluŖu nedeniyle huzur ve tatmin hissini daha kesif bir Ŗekilde yaŖayarak ruhen dingin bir yapıya kavuŖtukları gözlenmektedir.

Anlam arayıŖına iliŖkin duyguları yönünden katılımcıların; deneyimi yaŖarken yoğun duygular eŖliđinde kendileriyle bir hesaplaŖma ve yzleŖme içerisine girdikleri, bir ze dnŖ duygusuyla dolup taŖarak tamamlandıklarını dŖndkleri, kendilerine ait bir zaman artıŖı sayesinde hayatlarını gözden geçirip içerine yönelmeye imkn bularak bir tür rehabilite olma süreci yaŖadıkları ve yeni bir keŖif yöntemi kazandıkları görülmektedir.

İ'tikf esnasındaki psiko-sosyal uyuma iliŖkin duygularına bakıldığında ise; katılımcıların kimi zaman cami cemaatinin olumsuz tavır ve bakıŖ açıları nedeniyle kendileriyle baŖ baŖa kalma imknı ellerinden alındığı için tahammül ettikleri, kimi zaman da kalpleri insanlara dair bir Ŗefkatle dolup taŖarak onların içindeki güzellikleri görebilme imknına eriŖtikleri görülmektedir.

Katılımcıların i'tikf esnasında karŖılaŖtıkları ve yaŖadıkları din ve manev zorluklara bakıldığında, deneyim esnasında akla dŖen günah dolu dŖncelerden kaçınma kaygısının yoğunluğu, hayatın olağan akıŖında kazanılmıŖ ve alıŖkanlıđa dnŖmŖ olan bazı davranıŖ örüntülerinden uzak kalamama, hayatın bir döneminde bazı ibadetleri gizli Ŗekilde gerekleŖtirme durumlarının vaki olması ve Peygamber'in deneyimlediği özel bir durumu yaparken yetersizlik hissinden kaynaklı mahcubiyetlerin oluŖtuđu görülmektedir. Bu durumlar katılımcıları din bağlılık hususunda zorlayan Ŗartlar olarak öne çıkmaktadır. Yalnız kalmaktan kaynaklı bazı meta ötesi varlıklardan korkma hali, özgürlüğü sınırlayıcı durumlar nedeniyle kısıtlanmış olma duygusu ve hayat rutinindeki bazı alıŖkanlıkların yerine getirilmesi hususunda nefsin dayatmaları, katılımcıları manev anlamda zorlayan Ŗartlar arasında görülmektedir.

Katılımcıların i'tikf esnasında karŖılaŖtıkları ve yaŖadıkları psiko-sosyal zorluklara bakıldığında bedensel zorluklar hususunda, az uyku, az yemek gayreti ile sigara alıŖkanlıklarının ön planda yer aldığı görülmektedir. Bunlarla mücadele içinde olmak, deneyimin arzulanan düzeyde yaŖanmasını sıkıntıya sokan durumlar olarak görülmektedir.

Duygulanım/duyguduruma iliŖkin yaŖanan zorluklara bakıldığında ise, cinsel isteklerin bazen dayanılmaz oluŖu, i'tikf ortamının kirliliğinden kaynaklı endiŖelerin oluŖması,

i'tikâftaki diğer katılımcılarla gerçekleşen bazı tartışmaların ortaya çıkardığı galip gelme hırısından dolayı gerginlik ve üzüntü hissi, namaz vakitlerinde camiye gelen cemaatin menfi bakışları sebebiyle ötelenmişlik ve yalnızlık hissi i'tikâf esnasında kişiyi etkileyen duygusal sıkıntılar olarak öne çıkmaktadır.

Katılımcıların i'tikâf esnasındaki sosyal uyum ve ortama bağlı zorluklar sebebiyle yaşadıkları sıkıntılara bakıldığında ise, aileden uzak kalmaktan kaynaklı zorlukların, alışılan hayat tarzından uzak kalmanın, bir merak ögesi olarak görülüp i'tikâf ortamına sürekli gelip gitmelerin ve kontrol edilmenin oluşturduğu sıkıntıların, ortamın ısıtma/soğutma sisteminin olmayışı, banyo ve tuvalet konusundaki yetersizliklerin, kıyafet değişimi ve yatacak yerle ilgili sıkıntıların i'tikâf esnasında kişileri zorladığı görülmektedir.

Zaman zaman katılımcılarda i'tikâf esnasında yaşadıkları zorluklar sebebiyle i'tikâfi terk etme düşüncelerinin olduğu da görülmektedir. İş ve ailevî problemlerin yanı sıra i'tikâf yerinin fiziki şartlarının kişi için elverişli olmaması, özellikle öğrenciler için sınav dönemlerine denk gelmesi, yoğun ibadet yaşantısına alışkın olmama, i'tikâfi layıkıyla gerçekleştirememe düşüncesi, vesveselerinden kaynaklı bunalma hissinin oluşması, kısıtlanmış olma hissinin kimi zaman insanı özgürleşmeye yönlendirmesi ve i'tikâf arkadaşlarının tahammül edilemeyecek davranışlarının varlığı, i'tikâfi terk etme düşüncesinin belli başlı gerekçeleri arasında yer almaktadır. Bu gerekçelere rağmen mu'tekiflerin çoğunun tahammül göstererek i'tikâf mahallinde kaldıkları ve süreci deneyimlemeye devam ettikleri görülmektedir.

Katılımcıların bu deneyimi devam ettirme motivasyonlarına bakıldığında, dinî bağlılık, katılım ve duyarlılık hususunda; namaz kılarak, zikirler ederek, Kur'ân-ı kerim okuyarak yoğun bir şekilde ibadetlerle meşgul olmaları ve Kadir Gecesi'nin sevabına erişmek istemelerinin önemli güdüleyici etkileri olduğu görülmektedir. Katılımcıların ilahi huzurun farkında oldukları ve Allah'ın varlığını sürekli hissettikleri için i'tikâfi devam ettirebildikleri anlaşılmaktadır. Manevî iyi oluş hususunda özellikle hem kendilerine vakit ayırabilme imkânı sunması hem de Allah ile yakınlaşma gayretinin ve O'nunla kurulan ilişki sonucunda alınan manevî hazzın ve huzurun i'tikâfi devam ettirmeye yönelttiği görülmektedir.

Katılımcıların i'tikâf esnasındaki kişisel-sosyal motivasyonlarına bakıldığında, tek başlılık ihtiyacı hususunda dünyayı arkada bırakmış olmanın iyi ediciliği hissedilmekte ve bu da motive edici bir etkiye dönüşmektedir. Ayrıca kutsal topraklarda kimseyle muhatap olmadan tek başına kalarak Hz. Peygamber'le empati kurabilme fırsatını yakalamış olmanın da i'tikâfta kalabilme iradesini kuvvetlendirdiği görülmektedir. İyi olma ihtiyacı/ öznel iyi oluş ihtiyacı hususunda Allah'la yakınlaşarak sıkıntılı süreçleri atlatabildiğinin idrakinde oluş ile birlikte deneyimin rahatlatıcı ve manevî olarak iyi hissettirici etkilerinin varlığı, katılımcıları deneyimi

devam ettirmeye yönelten durumlar olarak belirginleşmektedir. Anlam arayışı ihtiyacı hususunda, bir iç yolculuk yaparak kendini keşfetme ve bilme sürecine dahil oluşla birlikte Yaratıcı'yı da tanıyabilmenin huzuru i'tikâfı devam ettirebilmenin gerekçeleri arasında yer almaktadır. Duygulanım-Duyguduruma ilişkin motivasyonlar hususunda katılımcılar tarafından yaşamları süresince duyumsayamayacakları haz ve lezzeti tattıran, bir yıllık bir süre dahilinde on günlüğüne Allah'a misafirlik duygusunu yaşatarak iyileştirici güzel duyguların oluştuğu bir deneyim olarak algılanmaktadır.

Toplumsal Etki, Toplumsal Rol ve Toplumsal Dayanışma hususunda birlikte i'tikâfa girilen kişilerle günlük ibadetleri için camiye gelen kişilerin takvalarına tanık olmanın ve Hz. Peygamber'in bu ibadeti cami içerisinde gerçekleştirip, cemaatle birlikte olmayı övmesinin i'tikâfı devam ettirebilme konusunda motive edici unsurlar olduğu görülmektedir. İ'tikâfa birlikte girilen kişilerin olumlu davranış örüntüleri, deneyim esnasında katılımcılara eşlik eden bir âlimin veya kıymet verilen bir şahsiyetin varlığı ve deneyimin toplum tarafından kabul edilip onaylanan bir davranış olması da motive edici unsurlar olarak ortaya çıkmaktadır.

Katılımcıların i'tikâf esnasında karşılaştıkları nefsânî isteklere hangi motivasyonlarla karşı koyduklarına bakıldığında, dua ve tefekküre yoğunlaştıkları, kendilerine kıymetli bir ibadeti deneyimledikleri konusunda telkinlerde bulanarak menfi davranışları zihinlerinden uzaklaştırdıkları, dünyaya gelişin ve dünyada bulunmanın üzerinde tefekkür ederek arzu ve isteklerinin önüne geçmeye çalıştıkları görülmektedir. Zihni Allah'ı tanımak üzere meşgul etmek ve onun tecelliyatının sınırsızlığını idrak etmeye çalışmak da olumsuz düşüncelerden uzak durmak için kullanılan bir diğer yöntemdir. Ramazan ayı gibi özel bir zamanda ve Allah'ın evi olarak kabul edilen kutsal bir mekânda bir deneyim gerçekleştirildiğinin ve bu durumu yaşamının her an nasip olmayacağının bilincinde oluş da deneyim esnasında nefsânî arzulara kapılmayı engelleyen durumlar arasındadır. Katılımcıların i'tikâf ibadetinin amacının zaten ibadetle meşguliyet olduğunun bilinciyle kendilerini yoğun bir ibadet sürecine tabi tuttukları, bu vesileyle dünyaya ait şeylerden uzaklaşıp onları bir müddet öteleyerek nefsânî isteklerine kapılmaktan kaçındıkları görülmektedir. Direnç/Sağlamlık (kendine hâkim olma güdüsü) hususunda; katılımcıların nefsânî isteklerin baskısını hissettiklerinde bilinçli ve iradî bir şekilde kendilerini disipline ederek ve uzak durma düşüncesi geliştirerek bertaraf etmeye çalıştıkları, açlık ve uyku gibi bazı nefsânî durumların sürekliliği halinde artık etki etmeyecek bir biçime dönüştürdükleri ve kimi zaman bedene eziyet ederek nefsânî arzulardan kaçınmaya çalıştıkları görülmektedir.

Allah'a komşu olma bilinci de nefsânî isteklere karşı koyma hususunda katılımcıları motive eden durumlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca bulundukları ortamda,

birliktelikten oluşan manevî havanın ve ortak bir ibadet bilincinin varlığı, katılımcıları uyumu bozmama konusunda etkilerken; ibadetler ve diğer bedensel ihtiyaçlar hususunda cemaatle birlikte hareket etmenin nefsânî isteklerin zihne düşmesini engellediği görülmektedir. Katılımcıların tek başına kaldıkları süreç içerisinde dışarıda bıraktıkları kişilere özlem duysalar da kendilerini bir mezarda tek başına kalmış olarak tahayyül ederek bu tarz isteklere mani olabildikleri görülmektedir.

Katılımcıları i'tikâf esnasında manevî olarak etkileyen durumlara bakıldığında, yaşanan deneyimlerin özellikle Kadir Gecesi ekseninde yorumlandığı görülmektedir. Yaşanan deneyimin, İslam dininin en kutsal mekân olarak kabul edip Allah'ın evi olarak nitelendirildiği Kabe'de olma hissiyle tarif edilmesi dikkat çekicidir. Süreç içerisinde Allah ile yakınlaşma sonucu oluşan manevî hallerin kendilerini daha üst bir mertebeye taşıyacağına dair kabul ile birlikte; hayatın yavaşladığı, huşu duygusunda artışın yaşandığı görülmektedir.

Ortaya çıkan yoğun duygusal deneyimler ile Allah'ın varlığını her an duyumsamanın getirdiği güven ve emniyet hissi, katılımcılarda mutlu olma halini baskın duruma getirmektedir. Özellikle Hz. Peygamber'e bahşedilen bazı özel halleri deneyimlemek hususunda içten bir şekilde niyazda bulunulduğunda, katılımcılara da bu tarz manevî hakikatlerin ayan olduğu ifade edilmektedir.

Katılımcıların i'tikâf esnasındaki zaman algısına bakıldığında özellikle namaz ve oruç ibadetlerine göre bir zaman planlaması yaptıkları, uyku saatlerini i'tikâf deneyimini tam anlamıyla yaşayabilmek için gece vaktinden günün ilk saatlerine doğru öteledikleri, hatta uykuya ayırdıkları süreyi azaltarak zamandan daha çok faydalandıkları görülmektedir. İ'tikâf esnasında zamanda bereketlenme/genişleme hususu ise ibadetlere çok fazla vakit ayırmaya endeksli bir tavıra işaret etmektedir. Katılımcılara deneyim esnasında normal hayat telaşesi içerisinde gerçekleştirmedikleri ibadetleri daha rahat ve daha uzun süreli yapabilecek, Allah ile kul arasındaki ilişkiyi daha iyi kurabilmek gayesiyle uzun süreli tefekkür imkânına sahip olabilecek zamanın sunulduğu görülmektedir. Gündelik hayattaki zaman ile deneyim esnasındaki zamanın farklı bir akış göstererek, genişleyen ve bereketlenen bir algısının oluştuğu görülmektedir. Zamanın hızlı geçmesi hususunda kimi katılımcıların Allah'la baş başa kalarak ibadet odaklı yaşamanın, dolayısıyla meşgul olma durumun çok olması, sürecin hoşnutlukla ilerlemesi ve kimi zaman da belli bir programa uyularak günün geçirilmesinin zamanın farkındalığını azaltarak hızlı geçtiği algısını oluşturduğu görülmektedir. Zamanın yavaş geçmesi hususunun ise; sıkıntı veya eziyet kaynaklı olarak değil, ferahlama ve daha çok faydalanma ekseninde vaktin bereketlenmesiyle ilişkili bir durum olarak ele alındığı görülmektedir.

Katılımcıların i'tikâf esnasında mekân algısına bakıldığında mekândaki duygulanım/duygu durumu hususunda, Allah'ın evinin bir şubesinde bulunup, O'nun sürekli anıldığı ortamda olmanın verdiği huzur, mutluluk ve ferahlama ön plana çıkmaktadır. Katılımcıların kendilerini Allah'ın gözetiminde hissederek teslimiyet arz ettikleri, bu sayede emniyette hissettikleri ve dünyadan uzaklaşarak başka bir aleme ulaşım arındıkları görülmektedir. Allah'la buluşma imkânı sunduğu için mekânın sevilip sahiplenildiği, aidiyet hissini kuvvetlendirdiği, Allah'ın evinin artık kulun da evi olduğuna dair bilinç oluşturduğu, orası haricinde her yerin gereksiz addedildiği bir bütünleşme ve bağlılık tesis edildiği görülmektedir. Kimi katılımcılar i'tikâf mekânını, dışarıya olan özlem duygusunu bile hissettirmeyecek kadar güzel bir yer olarak algılarken, kimisinin de dünyanın bütün mekânlarından daha özgür olunan bir alan olarak kabul ettiği görülmektedir. Bazı katılımcıların ise i'tikâf mekânını süreç içerisinde mekâna alışkanlık nedeniyle özel bir mekân değil olağan bir yer olarak algıladıkları görülmektedir. Deneyimi evlerinde, kendilerine özel bir alanda gerçekleştiren kişilerde de mekâna dair özel bir hissiyatın oluşmadığı, mekânın her zaman ibadet gerçekleştirilen yer olarak kabul edildiği görülmektedir. Peygamber'in bu ibadetin bu mekânda gerçekleştirilmesini söylemesinin, mekânın ibadet için en uygun yer olarak kabulü hususunda etkili olduğu görülmektedir. Mekânın hem tefekkür hem de diğer ibadetler için konsantrasyon sağladığı kabul edilmektedir.

Katılımcılara zaman zaman dünyadan uzaklaşma imkânı sunan, zaman zaman da saraydaymış hissi oluşturan bir tenhalık mâbedi olarak kabul edilen mekânın, mu'tekiflere kendi iç seslerini dinleme, hayatın sıkıntılarından, gürültülerinden kaçıp saklanma ve Yaratıcı'ya sığınma olanağı sunan bir yer olduğu da görülmektedir. Mekânın kutsal mekân olması yani bir bakıma Allah'ın evinde misafir olmak hususunda ise, mekânın Allah ile buluşma, kavuşma yeri olarak kabul edildiği, Kabe'deymiş hissiyatı oluşturduğu görülmektedir. Ayrıca pandemi döneminde kapılarını insanlığa kapatıp bir süre kendi huzuruna kabul etmeyerek bazı şeyleri sorgulayıp idrak etme imkânı sunduğu, uzun süreli bu ayrılıktan sonra yeniden insanları huzuruna kabul ettiği, değerinin anlaşılması gereken bir yer olduğu düşünülmektedir. Dışarıya ilişkin tutum hususunda ise mekânın kutsallığının baskın olduğu ve hayatın koşturmacasını dahi unutturarak dışarıya dair bir özlem oluşturmadığı, hatta zaman zaman ihtiyaçlar nedeniyle mekândan çıkıldığında kendisini özleterek ve bir an evvel geri dönme hissiyatı oluşturduğu görülmektedir. Mekânın yaşam alanı/eve dönüşmesi hususunda ise mekânın tüm Müslümanlara ait olduğu, herhangi bir kurumsal yapı taşımadığı bilincinin olduğu, deneyim esnasında evdeki rahatlığı sunan bir yere dönüştüğü, hatta süreç içerisinde

adeta insanın kendi evine dönüşerek hiç ayrılmak istemediği bir mekân olarak algılandığı görülmektedir.

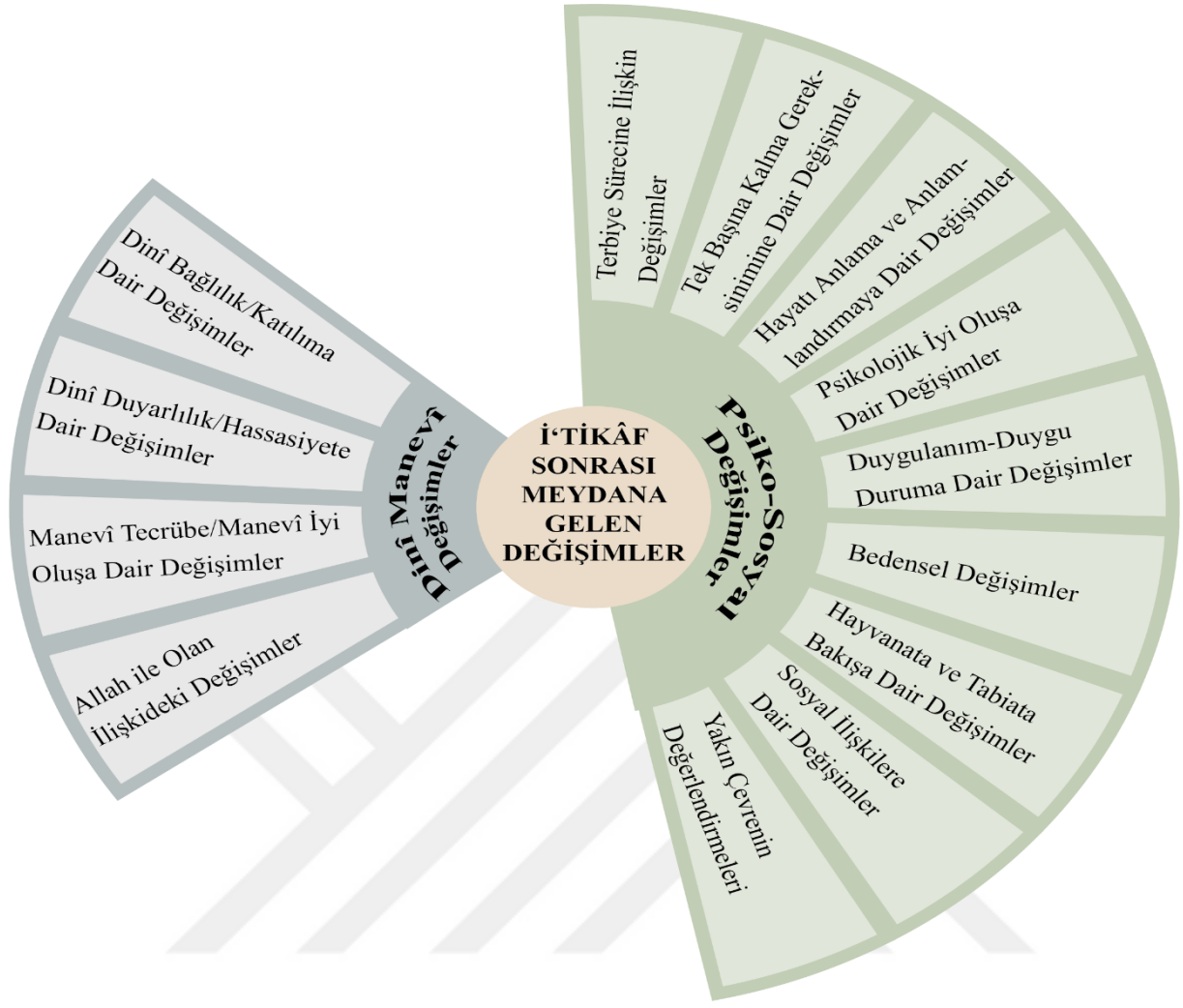


3.3. İ‘TİKÂF SONRASI

3.3.1. İ‘tikâf Sonrası Meydana Gelen Değişimler

Mu‘tekiflerin i‘tikâf sonrası değişimlerini etraflıca ortaya koyabilmek “İ‘tikâf ibâdetinin etkisiyle gündelik hayatınızdaki hal hareket duygu ve davranış biçimlerinizde ne gibi değişimler yaşadınız?”, “Allah ile aranızdaki ilişki hem i‘tikâf esnasında hem de sonrasında nasıl oldu?”, “İ‘tikâftan çıktıktan sonra ibadet sıklığınızda değişiklikler oldu mu?”, “İ‘tikâftan çıkınca ne hissettiniz?”, “İ‘tikâf öncesi ile sonrası arasında kendinizde herhangi bir farklılık gözlemlediniz mi?”, “İ‘tikâf öncesi ve sonrası etrafınızdakiler sizde nasıl bir farklılık gözlemlediler?”, “İ‘tikâf ibadetinin hayatınızı anlamlandırmaya bir etkisi oldu mu, olduysa nasıl?”, “İ‘tikâfa girdikten sonra, çevresel ve toplumsal meselelere bakışınız nasıl oldu?”, “İ‘tikâftan sonra tabiata bakışınızda bir değişiklik oldu mu?” ve “İ‘tikâftan sonra yakın çevrenizde olan insanlarla ve diğer canlılarla ilişkinizde bir değişiklik oldu mu?” soruları yöneltilmiştir. Bu sorulara verilen cevaplar üzerinden kodlama işlemi yapılarak kodların benzerlik ve nitelikleri göz önüne alınarak temalara ulaşılmış ve mezkûr temaların hepsi “İ‘tikâf Sonrası Meydana Gelen Değişimler” kategorisi adı altında birleştirilmiştir. Alt temalar şu şekildedir:

- Dinî-Manevî Değişimler
- Psiko-Sosyal Değişimler



Şekil 11 İ'tikâf Sonrası Meydana Gelen Değişimler

3.3.1.1. Dinî-Manevî Değişimler

İrade, kişinin bir hareketi isteyerek yapmasını veya yapmamasını emreden güçtür. Çeşitli aksiyonlar arasında bir seçim olduğu zaman beliren iradede, biri aksiyona ket vurma, durdurma, diğeri de kararı eyleme dönüştürme¹ olan iki etkinlik vardır. Dolayısıyla iradî sayılan bir hareket yerine göre pozitif ya da negatif olur. Pozitif hâlinde hareket meydana gelir, negatif hâlinde ise hareket yapılmaz. Çeşitli nedenlerle bir hareketi yapmakta ya da yapmamakta irade varsa bilinçli bir eylem söz konusu demektir. Çünkü iradî bir hareket, bu hareketin amacı, doğuracağı sonuçların değerlendirilmesi, bir tercihte bulunulup karar verilmesi ve bu kararın davranışa dönüştürülmesiyle sonuçlanır.

¹ G. Dwelshauvers, **Psikoloji**, Çev.: M. Şekip Tunç, İ.Ü.E.F.Yay., İstanbul, 1952, s. 459.

İnsanın istek ve arzuları çok çeşitlidir. Yapmayı istediği şeyler, sahip olmak istediği imkânlar, ulaşmayı arzu ettiği hedefler vardır. Maddî ve manevî ihtiyaçlarını en iyi şekilde giderme arzusu duyan insan bu yolda bir yandan geçmişteki yaşantılarından edindiği bilgi ve tecrübelerden faydalanırken bir yandan da gelecekle ilgili planlar yapar, içinde bulunduğu durumdan azami derecede yararlanmanın yollarını arar. Ancak bazen insanın birbiriyle çelişen, çatışan arzu ve istekleri olur. Söz gelişi; dinin haram kıldığı, yasakladığı bazı davranışları yapma arzusu duyar yahut dinin yapmasını istediği bazı davranışları yapmayı arzular, fakat onları yaparken terk etmesi, erteleme gereken birtakım arzu ve istekleri, maddî zevkleri terk etmek istemez. Tam bu durumda kişi açısından anlamı ve önemi büyük olan, gücü ve etkisi daha fazla olan istek diğerlerini baskılayarak öne çıkar ve gerçekleştirilir.² İradenin, kişinin istek ve arzularını dinin gereklerine göre şekillendirmesi dindarlığının bir yansımasıdır.

Öznel bir deneyim olan dindarlığın³ temelinde, Allah inancı ile onu bilme ve tanıma süreci yer almaktadır. Kişi, inandığı Yaratıcı'nın mutlak güç sahibi ve herşeyin yaratıcısı olduğunu kabul ederek onunla etkileri fazla olan ilişki biçimleri geliştirir. İbadet, dua ve tevbe gibi unsurları kapsayan bu irtibat, zaman içerisinde kişinin inançlarına bağlı olarak günlük hayatındaki davranışlarını şekillendirir. Dindar kişinin inancıyla eylemleri arasında sıkı bir bağlantı bulunmaktadır.⁴

Dindarlık, dinî davranış kurallarının bireysel ve toplumsal hayata aktarılmış hâlini ifade eder. Kişiye, geleneklere, inanılan dinin kökeninde yer alan değerlere bağlı olarak çeşitlilik gösterir. Bütün dinler, barındırdıkları inanç biçimlerinin ve ibadetlerin yapısına bağlı olarak değişik tarzda dindarlıkların oluşmasına olanak tanıdığından; dine inanan kişilerin bunu algılayışları ve davranış biçimine getirmeleri de çeşitlilik göstermektedir. Dindarlık dine göre daha dinamik olup sürekli değişen ve gelişen bir yapıya sahiptir. Bu süreç, dinî inanç ve pratiklerin kişilerin hayat tecrübeleri, çevresel etkileşimler ve toplumsal değişimlerle sürekli etkileşim içinde olduğunu gösterir.⁵

Katılımcıların dinî-manevî değişimlere dair verdikleri cevaplar baz alınarak bu temada “Dinî Bağlılık/Katılıma Dair Değişimler”, “Dinî Duyarlılık/Hassasiyete Dair Değişimler”, “Manevî Tecrübe/Manevî İyi Oluşa Dair Değişimler” ve “Allah ile Olan İlişkideki Değişimler” olmak üzere dört alt tema oluşturulmuştur.

² Paul Guillaume, **Psikoloji**, Çev: Refia Şemin, İ.Ü.E.F.Yay., İstanbul, 1970, s. 220.

³ Hüseyin Yılmaz, “Türk Müslümanlığı Dindarlık ve Modernlik”, **İslamiyat**, C. 5, S. 4, 2002, ss. 57-66., s. 63.

⁴ Köse ve Ayten, **Din Psikolojisi**, s. 111.

⁵ Köse ve Ayten, **Din Psikolojisi**, s. 111-112.

3.3.1.1.1. Dinî Bağlılık/Katılıma Dair Değişimler

İnanç sisteminin doğal bir unsuru olarak ortaya çıkan iman, bağlılık ve teslimiyet ahlakını oluşturabilme potansiyeline sahiptir. İman, sadece bir düşünce veya duygu değil, aynı zamanda bir ilişki biçimidir. Bu nedenle, imanın eylemlerle desteklenmesi önemlidir. İmanın içsel ve dışsal boyutlarına odaklanılarak, inanç sisteminin sadece düşüncelerde veya duygularda kalmayıp, davranışlarla da ifade edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. İnanç sisteminin temel taşı olarak kabul edilen kalp akdi, gözlemlenebilir hâle gelmek için davranışların sergilenmesini gerektirmektedir.⁶

Kur'an'da, inanç-davranış⁷ ve inanç-ahlak⁸ birlikteliğine vurgu yapılarak, imanın eyleme dönüştürülmesi gerektiği ifade edilmektedir. İman, sadece ibadetlerle sınırlı olmadığı gibi, hayatın diğer alanlarındaki ilişkilerde de sorumluluk bilinci ve bağlılık ahlakını gerektirir. İman, eyleme dönüştürülmeli ve erdemlerle desteklenmelidir. Allah'ın emir ve yasaklarına uyumu içeren teslimiyet ahlakı, bireyin hayatını bu doğrultuda düzenlemesini gerektirmektedir. İnanç sisteminin bir sonucu olarak kişi, sorumluluk duygusu ve teslimiyet ahlakı geliştirerek aileye, topluma ve çevreye karşı koruyucu, erdemli bir tavır sergiler.⁹

İbadetler, Allah ile ilişkinin sembolik göstergeleridir ve dini yaşantının doğal bir sonucu olarak gerçekleştirilir. Bununla birlikte, dinî katılım, sembolik göstergelerle sınırlı kalmayıp, kişinin diğer insanlar ve çevreyle olan ilişkilerinde de kendini gösterir. Tüm davranışlar, iman tarafından motive edilen bir yaşam tarzının yansımalarıdır ve bu tarzın temelinde yer alan ilke ve değerlere göre şekillenir.¹⁰

Dinin davranış boyutu, bir bağlılık ve teslimiyet ahlakı olarak değerlendirilmekte ve Allah'ın emir ve yasaklarına uyumu içermektedir. İnsanın davranışları, bu ahlakın temel ilke ve değerleri doğrultusunda şekillenir. İyi davranışlarda bulunmak ve kötü davranışlardan kaçınmak, inanç sisteminin bir gereği olabilir.¹¹ İnsanın amacı, Allah'ın rızasını kazanmaktır¹² ve bu amaç en değerli sonuç olarak kabul edilmektedir.

⁶ Ali Ulvi Mehmedoğlu, **İnanç Psikolojisine Giriş**, Çamlıca Yay., İstanbul, 2013, s. 54-

⁷ Geniş bilgi için bkz, Murat Sülün, **Kur'ân-ı Kerim'de İman-Amel İlişkisi**, Ensar Neşr., İstanbul, 2005, ss. 477-488.

⁸ Geniş bilgi için biz, Ömer Aydın, **Kur'ân-ı Kerim'de İman-Ahlak İlişkisi**, İşaret Yay., İstanbul, 2007, s. 135 vd.

⁹ Mehmedoğlu, **İnanç Psikolojisine Giriş**, s. 54-55.

¹⁰ Mehmedoğlu, **İnanç Psikolojisine Giriş**, s. 56.

¹¹ Hüseyin Peker, **Din ve Ahlak Eğitiminin Psikolojik ve Metodik Esasları**, Eser Mat., Samsun, 1991, s. 28; Bayraktar, **İslam İbâdet Fenomenolojisi**, s. 11.

¹² Beyyine, 98/8.

Dindarlık, ibadetlerle doldurulan ve tanımlanan bir kavram olarak ele alınmaktadır. İbadetlerin kendileri başlı başına bir amaç olmasa da aslında yüksek amaçlara ulaşmada basamak niteliği taşıyan eylemlerdir. Bu bağlamda, ibadetler, dinî bağlılığı yansıtan ve gösteren bir dışa vurum biçimi olarak kabul edilebilir.¹³

Dinlerin müntesiplerinden gerçekleştirmeleri talep ettiği birtakım özel dinî pratikler bulunmaktadır. İnananlar istenilen dinî prensipleri kişisel koşullarına uygun bir şekilde yerine getirmeye çabalarlar. Bu, çeşitli ayinler, dualar ve diğer ibadet biçimlerini içermektedir. İnanan kişilerin ibadetleri gerçekleştirme sıklığı ve farklı dinî ritüeller arasındaki ilişkiler, dindarlığın kişisel ve toplumsal boyutlarını yansıtan önemli unsurları içermektedir. Örneğin, bir Müslüman'ın namaz kılması veya oruç tutması, bir Hristiyan'ın kiliseye gitmesi ve ayinlere katılması veya dua etmesi, dindarlık kavramının ibadet boyutunu yansıtmaktadır.¹⁴

Dinin, bireyin kişiliği üzerindeki etkisi, bireyin dinle olan etkileşim düzeyine bağlıdır ve dinî bağlılığı yüksek olan bireylerde dinin etkisi daha belirgin olmaktadır. Bu durum, dindar bireylerin kişiliklerinde dinin psikanalitik kişilik teorisindeki süperegö işlevini yerine getirdiği şeklinde yorumlanabilir. Dindarlar, Allah'ı tefekkür etme, duygusal dinî deneyimler yaşama ve ibadetlere katılma gibi yönlerden benzer kişilik özellikleri sergilemektedir.¹⁵ Mu'tekifler için i'tikâf ibadeti, dinî katılımın başlıca göstergesi olmakla birlikte bu süreçteki iyi hissediş, bir süre özenle yapılmaya çalışılan farz veya nafile ibadetlerin hazzı ve daha kolay yapılır hale gelmeye başlaması katılımcıların buradaki yoğun ibadet rutinini devam ettirme yönünde bir istek ve çaba içerisine girmesini sağlamaktadır.

Katılımcıların kendilerine yöneltilen "İ'tikâftan çıktıktan sonra ibadet sıklığınızda değişiklikler oldu mu?" sorusuna verdikleri cevaplar göz önünde bulundurulduğunda, i'tikâf ibadeti sonrasında gerek farz ibadetlerin yerine getirilmesi gerek nafile ibadetlerin günlük hayat rutinine dahil edilmesi yönünden genel olarak bir artış, düzen ve hassasiyet olduğu görülmektedir. Nitekim K4E, i'tikâf ibadeti sonrasındaki hayatını da mümkün mertebe i'tikâftaymış gibi yaşama isteğinin oluştuğunu ve her fırsatı niyet edip i'tikâf ibadeti gibi değerlendirmeye çalıştığını, bu bağlamda camide oturmasının bile niyet edince i'tikâf sayıldığının bilincine vardığını, bu bilincin her zaman üst seviyede sürmese de bu şekilde bir hassasiyetinin oluştuğunu dile getirmektedir:

¹³ Mustafa Tekin, **Kutsal Sekülerizm**, Açılım Kitap, İstanbul, 2011, s. 138.

¹⁴ Köse ve Ayten, **Din Psikolojisi**, s. 113-114.

¹⁵ Necmi Karşı, "Beş Faktörlü Kişilik Yapısı ve Dindarlık", **Dindarlık Kişilik ve Ruh Sağlığı**, Ed. Nevzat Gencer, Muammer Cengil, Çamlıca Yay., İstanbul, 2020, s. 47.

“K4E: (...) hayatı da dediğim gibi mümkün mertebe i’tikâf gibi yaşamak isteği oluyor en azından. Hani dediğim gibi bu azalsa da son zamanlara doğru yani süre uzadıkça hayrına taşımak istediğin için evet her imkânını i’tikâfa çevireyim diyorsun özellikle i’tikâftan sonra cami de normal oturduğunuz niyetiniz (...) gerçekten yüzde doksan aklına geliyor yani ben şurada oturuyorsam ders için olsun ne için olursa olsun oturuyorsan niyet için diyorsun ha o i’tikâfı hatırlıyorsun niyetinde de bunu söylüyorsun kendini de buna hazırlıyorsun hatta yapmadığın üç beş dakika varsa ona üzülmüyorsun bile.”

K2E’nin “*Birinci ibadetler. İbadetler konusunda epey farklılık görüyorum.*” ve K17E’nin “*Tabii o disiplini kurarsak nafile ibadetleri de kazanıyorsun.*” ifadelerinde belirttikleri gibi belli bir disiplinin kazanıldığı, i’tikâf deneyimi sürecinden sonra öncelikli değişimin nafile ibadetlerde yaşandığı ve olumlu bir farklılık hissedildiği görülmektedir.

Bir davranış, ibadete dönüştüren temel faktör inançtır. İbadetler ile diğer davranışlar arasındaki bağlantı, temeldeki inanç faktöründen kaynaklanmaktadır. Kişi, kabul ettiği değerler sistemi doğrultusunda davranışlarını düzenlemeye çalışarak kendini disipline eder. İnancının etkisiyle, Allah’a ibadet ederken dinî emirlere uygun davranmanın yanı sıra, dinin yasaklarından kaçınma ve dinî normlara uygun davranışları sergileme konusunda da özen gösterir.¹⁶ Bu özenin oluşmasında ve yerleşmesinde i’tikâf süreci çok önemli bir etkiye sahiptir. Birkaç gün boyunca bir nevi hızlandırılmış bir ibadet kursu niteliğinde, hassasiyetle ve düzenli bir şekilde gerçekleştirilen ibadetler, sürecin sonunda kişilerde yerleşik davranış ve tutuma dönme eğilimine gelmektedir.

K37K, her i’tikâf sonrası, i’tikâf sürecindeki yoğunlukta olmasa da sünnet veya nafile bir şeyleri hayatına dahil etmeye çalıştığını ve bunu sürdürmeye gayret ettiğini dile getirirken bu sürekliliğin de i’tikâfa girme sayısı ile paralellik gösterdiğini belirtmektedir:

“K37K: başlarda daha kısa süreli oluyordu yani i’tikâfın etkisi. Şu an daha uzun süreli oluyor arada kopuşlar olsa da tekrar dönebiliyorum. Ama tabi ki i’tikâf anına i’tikâf yoğunluğuna dönemiyorum. Her i’tikâftan sonra hayatıma bir şey almaya çalışıyorum bu i’tikâftan kalma diye mesela şu tesbihi ekledim namazıma şunu ekledim gibi şu sureyi ezberledim gibi.. Yani nafile eklediysen nafile de. Uzun süre olmasa da zor bir süreç oluyor hayat sürecinde ama ben çok tespih olarak evet artıyor.”

İ’tikâf ibadeti sonrası ibadet hayatında olumlu yönde değişim ve hassasiyet oluştuğunu belirten mu’tekiflerin yanı sıra çok ciddi değişim olmadığını veya değişimlerin çok uzun süreli olmadığını belirten mu’tekifler de bulunmaktadır.

K14E, “*Tabi i’tikâf süresinde yapılan ibadetlerin sıklığı i’tikâf sonrasında olmadı. Orada çünkü neticede daha bir dünyayla bağlantımız çok fazla olmadığı için daha büyük bir fırsat vardı*” ifadelerinde, i’tikâf sürecinde yapılan ibadetlerin sıklığının i’tikâf sonrasında devam edemeyişini i’tikâf sonrasında dış dünyayla çok fazla bağlantı hâlinde oluşla

¹⁶ Peker, **Din Psikolojisi**, s.118.

ilişkilendirirken, i'tikâf sürecinde dış dünya ile bağlantının minimuma inmesini büyük bir fırsat olarak görmektedir.

K16E, “*Oldu tabi nafile namaz daha fazla olmaya başladı. Kısa süreli tabi on beş yirmi gün sürüyor.*” ifadelerinde i'tikâf sonrasındaki süreçte ibadetlerinin etkilendiğini ancak bu etki ve değişimin oldukça kısa sürdüğünü belirtirken; “*İ'tikâf esnasında fazla evet fazla yapıyorsunuz ama aynı şekilde tabi ki devam etmiyor yani namaz noktasında esneme gibi bir şey olmadı ama hani ekstra bir şeyler yapmak arzusu tabii kalıyor çünkü onun lezzetini, biliyorsunuz işte şunu yapmıştık çok lezzetliydi şunu yine hayatıma geçirmeye çalışayım gibi tabii aynı yoğunlukta mümkün değil olmuyor.*” diyen K39K ise, ibadetler konusundaki hassasiyeti her ne kadar hayatına yerleştirmeye çalışsa da hayat telaşesi içinde bunu uzun süreli koruyamadığını belirtmektedir.

K22E'nin i'tikâf ibadeti sonrası, özellikle namaz ibadetinde daha hassas ve özenli olmaya çabalarken hayatına nafile namaz veya ibadetleri de dâhil etmeye çalıştığını ancak hem kendi nefsi hâllerinden kaynaklı hem de dış dünyanın etkisi ile ibadet sıklığının azalarak devam ettiğini, i'tikâf hâlindeki hassasiyetini koruyamadığını belirten ifadeleri ise şöyledir:

“K22E: Yani her sene bu değişikliğin olması için uğraşıyorum, ama bir sıkıntı oluyor gerçekleşmiyor. Şöyle çıktığımızda tabi namazın durumunu daha da iyi anlıyoruz yapmaya çalışıyoruz nafile namazlarını oturtmaya çalışıyoruz ibadet sıklığımızda. Her sene tabi bir şeyler eklemeye çalışıyoruz azalanlar oluyor tekrardan eklemeye çalışıyoruz. (...)”

İ'tikâf sürecinden sonra ibadet sıklığında bir değişiklik olmadığını söyleyen K23K ise, günlük rutinine nafile ibadetleri de dâhil etmek istediğini ancak bunun bir istekten öteye geçemediğini dile getirmektedir:

“K23K: Yani ibadet sıklığımda çok değişiklik olmadı açıkçası. Yani öyle bir değişiklik nafileleri ekliyorum gibi bir durum olmadı. Devam etmek istedim ama sonrasında devam ettiremedim. (...)”

Namaz, Allah'a olan saygı ve bağlılığın yanı sıra kötü ahlaki bir gelişimi destekleyip, menfi davranışlardan kaçınarak müspet olana erişebilme arzusunu içeren bir ibadettir. Namaz kılan kişi, bu niyetlerle Allah'tan samimi bir şekilde yardım ve yönlendirme talep eder. Bu durum kişinin kendi davranışlarını değerlendirmesine, kontrol altında ve ölçülü bir şekilde güzel davranışlar sergilemesine olanak tanır. Allah'ın huzurunda güzel davranışlar sergilemenin ve O'nun istediği tutumları takip etmenin önemine olan inanç, bireyi güzel ahlaklı olmaya yönlendirir. Böylece kişi, kötü bir eylemde bulunmuş olsa bile içsel bir sürecin nihayetinde Allah'a yönelerek, pişmanlığını ifade eder; o davranışı tekrarlamamak arzusu ile iyiye ve güzele talip olur. Bu süreç, kişinin hakkaniyet ve adalet prensiplerine uygun davranmasını sağlar. Kendini üstün görmez, mütevazı ve kibar olur, başkalarını kırmaz, onları incitmez ve kendini düşünmekten öte, diğer insanlar için de iyi dileklerde bulunur. Bencillik

yerine toplumsal bilinçle hareket ederek yardımsever ve fedakâr olur. İnsanları incitmek yerine yapıcı bir tavır sergiler.¹⁷ İ'tikâf süreci ile birlikte kişilerin içine yerleşen iyi insan, iyi kul, iyi evlat, iyi ana-baba, eş, dost akraba arkadaş vs. olma isteği mu'tekiflerce süreç sona erdikten sonra da korunmak istenmektedir.

İ'tikâf sürecinden sonra mu'tekiflerin geneli, farz ibadetlerin haricinde bireysel ve nafil ibadetlerinde (özellikle de namaz ibadetinde) artışla birlikte bir düzen oluştuğunu, bu artış ve düzen sürecinde ibadetlerin vaktinde, çok daha sakin, daha telaşsız ve bir süre sanki hâlâ i'tikâf hâlindeymiş gibi bir maneviyatla devam ettiğini belirtmektedir.

K2E, *“İ'tikâftan çıkınca, belki birkaç ay namazlarımı çok sakin, güzel bir hâlde kıldım. Kitabın etkisi, i'tikâfın maneviyatıyla buluşup beni moda soktu. İ'tikâftan sonra etkilenmemin çok iyi bir örneğidir namaz konusu. Kur'anla zaten hemhâlim çok, hep uzun yol gittim üniversitede de. Git gel yaparken yolda çok dinliyordum ama namaz konusu o i'tikâftan sonra çok değişti.”* ifadeleriyle i'tikâftan çıktıktan sonra öncelikli değişen ve düzene oturan şeyin namazları olduğunu, i'tikâf sürecindeki motivasyon ve ruh hâlinin i'tikâf sürecinden sonra da birkaç ay sürdüğünü ve bunun en güzel yansımasını namazlarında gördüğünü dile getirmektedir. Benzer şekilde i'tikâf sürecinden sonra nafil olarak gece namazlarında artış olduğunu belirten K3E de farz namazları bile tam değilken tuhaf bir şekilde gece kalkıp ibadet etme, nafil namaz kılma isteği oluştuğunu, i'tikâf sürecinden sonra da gece ibadet etme noktasında şevkinin devam ettiğini dile getirirken; bu duyguyu i'tikâfın getirilerinden biri olarak görmektedir:

“K3E: Bazı arkadaşlarımla gece namazı programları yaptık. Hâlbuki beş vakit namazımız da tam değildi, fantastik bir müslümanlık yaşadık diyelim. Gençlik işte. Birbirimizi arardık gece namazlarına kalkmak için. Mesajlaştık, birbirimizi motive ederdik.”

K7K *“Evet sünnet namazlarım arttı şu anda daha eskiye oranla.”* ifadesinde, sünnet namazlarında i'tikâf öncesi sürece nazaran artış olduğunu dile getirirken; K6E de i'tikâf öncesinde ibadetlerine çok dikkat etmezken i'tikâf sürecindeki hâl ve ibadet yoğunluğunun etkisiyle bu durumun kendisinde biraz daha içselleştiğini, i'tikâf sürecinden sonra daha fazla kaza ve nafil namazları eda ettiğini, ancak bu durumun da süreklilik arz etmeyip bir iki ay sonrasında kaybolup gittiğini belirtmektedir:

“K6E: Öncesinde dediğim gibi hocam ibadetlere çok fazla (...) i'tikâftayken biraz daha fazla insan namaz kılıyor daha çok kaza ve nafil namazları daha çok eda ediyor sonrasında bu azalıyor sadece bu farz namazlarına dönüşüyor hatta sünnetler de bazen terk edilebiliyor. (...) Eski rutinine dönüşü bu bir ay

¹⁷ Peker, **Psikolojik Açıdan Namaz ve Namaz Psikolojisi**, s.s. 71-72.

içerisinde veya bir buçuk ay sürebiliyor hani tabi bu kişiden kişiye değişiyor bende bazen uzun sürüyor iki ay kadar bazen bir ay bile sürmeyebiliyor.”

Namaz kılan kişi, çeşitli istek ve arzuları olmasına rağmen tercihini namaz kılma yönünde yaparak iradesini bu yönde kullanmaktadır. Bu bağlamda, namaz kılma eyleminin arkasında, diğer istek ve arzuları baskılayan bir inanç ve irade gücü etkilidir. Bu irade gücü, kişiyi günde beş kez namaz kılmaya motive edebildiği gibi, aynı şekilde dinin yasakladığı şeylere yönelik istek ve arzuları da engelleyebilir. İnanç sistemi olan bir kişide, irade, dinî emirler doğrultusunda davranışlar sergilemeye yönlendirirken, aynı zamanda dinin yasakladığı eylemleri de engellemeye çalışır. Bu çerçevede, namaz gibi ibadetler, kişinin iradesini disipline etmesine ve dinî değerlere uygun davranışlar sergilemesine katkıda bulunur. Bu irade gücü, kişinin içsel çatışmalarını çözmesine ve doğru tercihler yapmasına yardımcı olabilir.¹⁸

K9E, eskiden namaz kılacak vakti dahi oluşturamazken i'tikâf sürecinden sonra artık bir şeylerin kolaylaştığını “*Namaz kılacak vaktim yoktu bir günde kaza namazı, tesbih namazı, hani aklınıza namazlar geliyor. Kaza namazı kılmak, tesbih namazı kılmak rutinleşti kolaylaştı. Süre lazım dediğiniz şeyler basitleşti daha basit hâle geldi.*” cümleleriyle ifade ederken; kaza namazı ve tesbih namazı gibi bazı ibadetlerin de rutine bindiğini belirtmektedir. Benzer şekilde “*Artı olarak o kıldığımız nafile namazların bir kısmı düzenli olarak devam ediyor*” diyen K20E de i'tikâf sürecinde kıldığı nafile namazlarını sonrasında da düzenli olarak kılma alışkanlığı kazandığını ifade etmekte; böylece nafile ibadetlerin sürekliliği noktasında i'tikâf sürecinin olumlu bir etkisi olduğu savını desteklemektedir.

Nafile ibadetlerinde düzenli artış olduğunu söyleyen bir diğer katılımcı K12E “*Nafilelerde düzen ve artış oldu. Evvabin namazı iki rekât kılarken altıya tamamladım. Hiç terk etmedim sonrasında.*” şeklindeki cevabıyla, evvabin namazını günlük rutinine dâhil ederek i'tikâftan sonra da hiç terk etmediğini belirtmektedir. Benzer şekilde K27E de en önemli i'tikâf kazanımı olarak namazlarını daha özenli ve düzenli bir şekilde, vaktinde ve i'tikâf sürecinden kalma bir alışkanlık olarak cemaat hâlinde kılmaya daha fazla dikkat ettiğini, özellikle evvabin ve teheccüd namazlarını da kılmaya çalıştığını belirtmektedir:

“K27E: Namazlara daha fazla dikkat etmeye çalıştık. İ'tikâftan çıktıktan sonra mümkün mertebe vakit girer girmez namazımızı kılmaya çalışıyorduk, mümkün mertebe iş vaktinde namazları kılmaya çalışıyorduk. Mümkün mertebe evvabin namazlarını iki değil de dört kılmaya çalışıyorduk, evvabin kılmaya çalışıyorduk, yani. Mümkün mertebe teheccüde kalkma imkânı varsa kalkmaya çalışıyorduk, namazlarımızı cemaatle kılmaya çalışıyorduk. Çünkü bu süreçte bu şekilde devam ediyordu alışkanlık olmuştu. İnsan bunları yapmaya çalışıyor yani.”

¹⁸ Peker, **Din Psikolojisi**, s.140.; Şems, 91/7-10.

K31E i'tikâf sürecinden sonra namazlarını hayat akışının mihenk noktası olarak konumlandığını *“Evet. Yani elhamdülillâh elimden geldiğince namazlarımı herşeyin önünde tutup kılmayı sağlıyorum. Ondan önce abdestini alırken daha düzgün alma adeti oluyor.”* şeklindeki ifade ederken, abdestini de daha düzgün ve güzel bir şekilde almaya dikkat ettiğinin altını çizmektedir.

İ'tikâf sürecinden sonra da tesbih namazına devam ettiğini, Kur'an'ı sadece evde değil iş yerinde de okumaya başladığını söyleyen K36K ise aslında her an, her dakika ibadetle meşgul olmak istediğini şu sözleriyle ifade etmektedir:

“K36K: Tesbih namazını devam ettiriyorum bir de Kuranı sadece evde okuyordum işyerinde de bilgisayarına yükledim fırsat buldukça okuyorum (...) Aslında aklımdaki şey ne biliyor musunuz hocam çalışmak zorunda olmasaydım para kazanıp geçimimi sağlamak gibi bir mecburiyetim olmasaydı kesinlikle ve kesinlikle ibadetten bir saniye ayrılmazdım.”

İnsanların dinî tutum ve davranışları diğer konularda olduğu gibi farklılık gösterebilmektedir. Toplum içinde yaşayan insanlar, dinî yaşamlarını uyumlu ve düzenli bir şekilde sürdürebilmek için ortak davranış biçimlerine, geleneklere, ahlâka, dinî değerlere ve sosyal kurallara uymak durumundadır. Bu durum hem bireysel hem de toplumsal düzeyde bir dizi ihtiyacın karşılanmasında ibadetlerin önemli bir rol oynadığını göstermektedir.¹⁹ İbadetler dinî emir ve yasakların yerine getirilerek kişilerin psikolojik ve manevî tatminin sağlanması dışında sosyal bir varlık olan insanın toplu ritüel ve ibadetlere dahil olarak sosyalleşmesi işlevini de yerine getirmektedir/üstlenmektedir Bu yönüyle bakıldığında i'tikâf ibadetinin, katılımcılarda toplu olarak yapılması gerekli veya daha efdal olan ibadetleri cemaatle eda etme yönünde bir tutum oluşturduğunu söylemek mümkündür.

İ'tikâf ibadeti, özellikle erkekler için genelde cami, mescid gibi toplu olarak ibadetlerin yapıldığı mekanlarda gerçekleştirilen bir ibadettir. Mu'tekiflerin anlattıkları göz önünde bulundurulunca, normal şartlarda Ramazan ayının son on günü boyunca cami veya mescidde ifa edilen bu sürecin, beraberinde ve sonrasında da ibadetler için eskiye oranla daha sık bir şekilde camileri tercih etme sonucunu doğurduğunu söylemek mümkündür. Nitekim K2E, i'tikâf boyunca camide oldukları için artık o ortama alıştıklarını ve i'tikâf süreci bitince de ordan kopmanın zor geldiğini belirterek, sonraki süreçlerde de ezan okununca hemen camiye gidip namazlarını camide cemaatle kılma isteğinin devam ettiğini aktarmaktadır:

“K2E: Camiye alışmış olduğumuz için on gün boyunca öyle bir durum oluyor. (...) i'tikâfta öyle bir alışıyorsun ki camiye, evde oturuyorum mesela ezan okunuyor, ‘ben çıkıyorum camiye gidiyorum’ diyorum. Sonuçta on gün alıştığım bir yerden bir anda kopamıyorsun, hemen geri gidesin geliyor. (...)”

¹⁹ Özcan Köknel, Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yay., İstanbul 1986, s. 79.

K4E, “Hayatında değişim olarak, sürekli bir değişim olarak camiye biraz daha bağlı oluyorsun. İ’tikâftan önce göstermediğin ihtimamı ya da bağlılığı camiye belki daha çok gösteriyorsun.” cümleleriyle, i’tikâf sürecinden sonra sürekli bir değişim olarak camiye eskisine nazaran daha fazla bağlı olduğunu, daha sık gittiğini aktarırken; K24E “Yani şimdi biz o yola girdiğimiz için ne oluyor bizim için bundan sonra normal hayattaki beş vakit namaza gitmek zor gelmiyor. Ne yapıyoruz camide kılıyoruz namazımızı.” diyerek i’tikâf süreciyle birlikte artık beş vakit namazlarını camide kılmanın eskisi gibi zor gelmediğini belirtmektedir. K26E ise, i’tikâf ibadetinden sonra farz veya nafil ibadetleri bilhassa camide yerine getirme noktasında daha gayretli ve istekli olduğunu dile getirmektedir:

“K26E: Gece namazları mesela dediğin gibi bir iki hafta devam ettim çok olmadı ama yani mesela bir süre sonra nafil namazları kılıyorsun ondan sonra ne bileyim namazlarında camiye gitmeye gayret ediyorsun, sabah namazlarında camiye gitmeye gayret ediyorsun. Ondan sonra ne bileyim ibadet konusunda daha çok gayretli oluyorsun zamanında kılmaya çalışıyorsun gibi şeyler etkiliyor.”

K12E i’tikâf süreciyle birlikte “madem camiye giden biri olarak biliniyorum o hâlde bilindiğim gibi olmalıyım” düşüncesiyle, özellikle sabah ve yatsı namazlarını camide kılmaya başladığını belirtmektedir.

“K12E: Kendimi otokontrole aldım. Halk beni böyle biliyor diye sabah ve yatsı namazlarını cemaatle kılacağım diye kendimi zorladım.”

İ’tikâf ibadetiyle birlikte vakit namazlarını camide kılma ve bunu uzun bir süre devam ettirebilme hassasiyeti kazandığını aktaran K20E, yine i’tikâf ibadetiyle birlikte camilere olan bakış açısının değiştiğini, camilerin sadece namaz kılıp çıkılan mekanlar olmadığını ve kendisinin namaz dışında da bulunduğu vakitlerde camiye gidip oturduğunu, kitabını okuduğunu, camilerin aslında daha aktif ve daha yaşanılır yerler olduğunu kavradığını belirtmektedir:

“K20E: Tabi ibadetlerimizde değişiklikler oldu doğal olarak. Özellikle beş vakit namazın camide kılınmasına insan biraz daha hassasiyet gösteriyor ve doğal olarak da ona devam etmeye çalışıyor. Hatta bir süre, uzun bir süre devam ediyor. (...) Türkiye olarak söylüyorum, yurtdışında bazı ülkelerde camiler biraz daha aktif, daha dinamik yapılar, Türkiye’de ama çok pasif yapılar, yani sadece beş vakit namaz için geline, beş vakit namaz kıldıktan sonra da hemen namaz farzı kılınıyor, tespih de çekilince insanların dağıldığı bir yer olarak görüyoruz biz. Benim açıkçası hayatımda şu etkisi oldu; cami bizim için sadece namaza gidilen yer değil müsait olduğum tüm zamanlarda gidip oturabileceğim orada vakit geçirebileceğim, ibadet edebileceğim, hatta belli başlı kitaplarımı alıp evde değil de orada okuyabileceğim, orada okuduğum zaman daha dikkatli daha hassas şeyle yaklaşabileceğimi bana göstermiş oldu. Oranın yaşanılır bir yer olduğunu, sadece namaz kılınır bir yer olmadığını göstermiş oldu.”

K30E de i’tikâf sürecinde on gün boyunca camiden hiç çıkmadığı için artık camide vakit geçirmeye alıştığını, dahası camiye karşı kalbî bir bağlılık oluştuğunu, bu bağlılığın da kendisinde i’tikâf sonrasında özellikle vakit namazları camide kılma gayreti şeklinde tezahür ettiğini belirterek; camide ve cemaatle bir arada olma duygusunun kendisini mutlu ettiğinin altını çizmektedir:

“K30E: Yani camiye gitme anlamında oldu. Çünkü insan en azından on gün camiden hiç çıkmadığı için camiye bağlı oluyor. Bundan sonra da o kalbi bağlılık devam ettiği için işte sabah namazına da gideyim yatsıya, öğlene de gideyim eğer müsaitsem diye özellikle camilere gidip gelmede özellikle orda olma ordaki cemaatle olma mutluluğuna erebilmek için oluyor. Ama diğer mesela i’tikâftayken bomboş olduğunuz için her nafîle şeyleri işte teheccüd, evvabin gibi, hepsini yapma imkânınız oluyor. Ama i’tikâftan sonra bunları yapamıyorsunuz veya uyku düzeni işe göre şey olmuş oluyor. Uyku düzeniniz bozulmuş oluyor. Bazen teheccüd kaçıyor böyle olunca insan üzülüyor kötü oluyor kalbi olarak. Bu tarz şeyler oldu bende.”

Ramazan ayı içerisinde ifa edilebilen bir ibadet olarak i’tikâf sürecinde önem arz eden ibadetlerden biri de oruç ibadetidir. Sürece dâhil olan katılımcıların ibadet tercihleri, yoğunlukları ve yönelimleri farklılık gösterebilirken oruç ibadeti tüm mu’tekifleri buluşturan ibadet olarak i’tikâfla özdeşleşen bir dinî vecibedir. Bu açıdan bazı mu’tekiflerin süreç bittikten sonra da bir yönüyle i’tikâftaymış gibi hissedebilmek için oruç ibadetini daha yoğun bir şekilde hayatlarına dâhil ettikleri görülmektedir.

Bu doğrultuda K1E i’tikâfta bulunduğu esnada aynı zamanda oruçlu olduğu için bu alışkanlığın sonrasında devam ettiğini “*Oruçlar, ibadet yani birtakım yapılan ibadetlerin etkisi, alışkanlığı i’tikâftan sonra devam ediyor. Ne varsa, onlar ihtiyaç hâline dönüşüyor, yani, yapma ihtiyacı hissediyorsun, o senin için bir alışkanlığa dönüşüyor. Senin normalin ne ise, herkesin normali aynı değildir, o senin normaline iniyor.*” sözleriyle dile getirirken, K34K ise i’tikâftan çıktıktan bir süre sonra da oruç ibadetini devam ettirdiğini, Şevval orucunu da tuttuğunu ancak sonrasında normale döndüğünü aşağıdaki sözleriyle dile getirmektedir.

“K34K: İlk anda oldu, nafîle de ekledim oruçlarıma oruç ekledim, Şevval tutmaya çalıştım vs. ama maalesef etkisi uzun sürmüyor, bir ay daha etti Şevval çıkınca normale döndü.”

K17E’nin “*Yani i’tikâf pazartesi-perşembe oruçlarını hatırlatıyor. Nafîleleri hatırlatıyor.*” ve K19E’nin “*Biraz nafîle ibadetlere artış oldu. Oruç namaz derken biraz artış oldu. Kıldığımız namazlarımız asla öncekisi gibi değil. Daha özenli daha dikkatli. Namazı önceliyor insan. İbadet hayatını alışkanlık hâlini getiriyor.*” sözlerinden, i’tikâf ibadetinin oruç veya namazda nafîle ibadetlere daha fazla yönlendirdiği çıkarımını yapmak mümkündür.

İ’tikâf süresince zikirle daha yoğun bir şekilde hemhâl olan mu’tekiflerin sonraki süreçte de zikirle meşguliyetlerini sürdürdükleri görülmektedir. Bu bağlamda K2E, genellikle ertelenip ihmal edilen tesbihatları i’tikâf sürecinden sonra bir i’tikâf alışkanlığı olarak uzun süre devam ettirmenin kolaylaştığını “*Zikir konusu da öyle, tesbihatları genelde insanlar çok erteler yani. İ’tikâftan çıkınca çok uzun süre devam ediyor.*” sözleriyle dile getirmektedir. K17E ve K20E de benzer şekilde i’tikâf deneyimindeki zikir rutinin sonraki sürece etkisini şu şekilde aktarmaktadır:

“K17E: O konuda dua disiplini kazanıyorsun. Vird düzenin artıyor”

“K20E: Onun haricinde bazı günlük meşgaleleri çekmekte zorlandığımız zikirler, Peygamber Efendimizin bize tavsiye ettiği virtleri biraz daha dikkatli insan çekmeye gayret ediyor.”

Zikre daha çok vakit ayırıp daha fazla Kur'an ve hadis okumaya başladığını belirten K29E, *“işte sabah namazından işrak vaktine kadar o vakitte dua, zikir onları arttırmaya çalışıyorum o vakti öyle değerlendirmeye çalışıyorum. (...) i'tikâf öncesine göre bu durum biraz daha arttı”* diyerek i'tikâf deneyiminden sonraki zikirle meşgul olma sürecini aktarmaktadır:

“K29E: Yani daha çok zikre vakit ayırmaya başladım. Hadis okumaya daha çok vakit ayırmaya başladım. İşte Kur'an ve özellikle mealini okumaya daha çok vakit ayırmaya başladım. İşte sabah namazından işrak vaktine kadar o vakitte dua, zikir onları arttırmaya çalışıyorum o vakti değerlendirmeye çalışıyorum. (...)”

Zikir ve tesbih, Yüce Yaratıcı ve Hz. Peygamber'in isim ve sıfatlarını daha sık zikretme arzusuna dayanan ve dini daha yoğun bir şekilde yaşama çabasını ifade eden ibadetlerdir. Bu bağlamda, bazı insanlar belirli zaman dilimlerinde ve haftanın belli günlerinde daha fazla ibadet etmekte, dua ve zikirde bulunarak dindarlık düzeyinde derinleşmeye çabalamaktadır.²⁰ Aslında zikir, tesbih ve dua gibi dinî ritüeller, günlük hayat içerisinde her an yapılabilen ritüellerdir ancak hayatın telaş ve koşturmacası ile bölünen gün içerisinde ihmal edilip unutulmaları söz konusudur. Süreç olarak bakıldığında i'tikâf, dünyevî iş, telaş ve koşturmacalardan el etek çekilerek ve tamamen ibadetlere hasredilen bir zaman dilimi olduğu için bu süreçte zikir, tesbih ve dua gibi dinî birtakım ritüelleri rutine dâhil etmek daha kolay olabilmektedir. K31E i'tikâf sürecinde edindiği alışkanlıkla, zikri gündelik yaşamının bir parçası hâline getirdiğini, yolda yürürken bile tespih (zikir) çektiğini ifade ederek aktarmaktadır:

“K31E: (...) Her gün i'tikâftan önce normal günde zikir çekmezdik ama şimdi i'tikâf bize öğretti ki yolda giderken bile başka şeylerle meşgul olacağına elindeki tesbihle her gün yüz tane sübhanallah olsun estağfirullah olsun öyle zikirler çekmeye başlıyordum kendimce. Hem yol kat etmiş oluyorum hem de boş işlerle meşgul olmadan kendime bir meşgale bulmuş oluyorum yani.”

Bazı mu'tekiflerde i'tikâf deneyiminin sonrasında da Kur'an okuma sıklığının yoğun olarak devam ettiği ve bu hususta süreklilik sağlandığı, bazılarında ise süreç içerisinde bu yoğunluğun giderek azalmaya başladığı görülmektedir. K1E ve K2E i'tikâf sonrasında da Kur'an okumaya ağırlık verdiklerini, eskiye göre daha fazla Kur'an'la hemhâl olduklarını ancak bu yakınlık ve yoğunluğun giderek azaldığını, nihayetinde bir-iki ay sonra i'tikâf öncesindeki duruma döndüğünü belirtmektedir:

“K1E: İ'tikâftan sonra birkaç ay, o ibadetleri camideki kadar yapamasan bile belli bir yoğunlukta devam ediyorsun ama o sürekli azalan bir ivmeyle devam ediyor. Yani, i'tikâf bittikten sonra iki ay daha çok Kur'an okuyorsun, sonra yavaş yavaş azalıp normal seviyesine geliyor.”

²⁰ Ali Akdoğan, **Sosyal Değişme ve Din**, Rağbet Yay., İstanbul, 2004, s. 216.

“K2E: Dedğim gibi iki hafta üç hafta, uzatabilsek bir ay sıklığı artıyor. Özellikle Kur’an okumalar çok sık kalıyor. Günde belki iki üç sayfa okuyan adamlar, i’tikâftan çıkınca bir süre on sayfa beş sayfa. Uzun kalıyor.”

Ramazan ayında, Kur’an’ın baştan sona okunması (hatim) veya okutulmasının büyük sevap getirdiğine inanılmaktadır. Kur’an okumak ve okutmak, bir ibadet olarak kabul edilmekte ve çeşitli dinî etkinliklerde buna büyük önem verilmektedir. Bununla birlikte, bazı kişiler önemli olanın Kur’an’ın anlaşılması olduğunu ve manasının kavranması gerektiğini vurgulamakta; anlamadan mekanik bir şekilde okumanın bir anlam ifade etmediğini belirtmektedir.²¹

İ’tikâf deneyimiyle birlikte ibadetleri yapmanın daha kolaylaştığını belirten K9E, öncesinde hatimlerini yetiştiremediğini, ancak i’tikâfta iken anlamını gözeterek okumasına rağmen yetiştirdiğini belirterek, i’tikâf ibadetinin sonraki süreçte Kur’an okumaları üzerindeki etkisini dile getirmektedir:

“K9E: İbadetleri yapmak daha kolay geldi. (...) Ben hatimlerimi bir türlü yetiştiremezdim. Mukabeleye de kalamazdım. Orda dolu dolu okuyordum, günde üç cüz falan okuyordum. Ya dedim ne kadar ne güzel bir olaymış cüz okumak. Bir de ben manasıyla da ilgiliyim, manası ile de gidiyordum. Ona rağmen yetiştirdim, erkenden yetiştirdim. Ya dedim ne güzel geçmiş, bunu sık sık yapayım.”

K32K de K9E gibi i’tikâf deneyimi sonrasında Kur’an’ı anlama gayretinin arttığından bahsederek bu yolda meal okumaya yöneldiğini ifade etmektedir:

“K32K: İşte nafiler olsun nafiler oruçlar olsun, bir müddet devam ediyor fakat dediğim gibi bu Kur’an-ı Kerim’i anlama, mealini daha çok okuma konusunda bir aldığım karar devam etme kararı i’tikâf sonrası olmuştur.”

İ’tikâf öncesinde her gün düzenli olarak Kur’an okumadığını, ancak özellikle ikinci i’tikâftan sonra her gün düzenli ve yoğun bir şekilde Kur’an okuduğunu belirten K25K, bu durumu kendisi için bir kazanım olarak görmektedir:

“K25K: Artmalar ikinci i’tikâftan sonra oldu. Yaklaşık bir aydır Ramazan’dan çıktık ve i’tikâf sonlandı. Diyebilirim ki i’tikâf sürecinden sonra Allah’a hamd olsun ki her gün Kur’an-ı Kerim’i açıp belli bir cüz okuyorum. Bu benim için artı bir durumdu. Normalde de okuyordum, i’tikâf öncesinde de okuyordum fakat her gün değildi iki üç günde bir haftada bir onbeş günde bir. Ama bu i’tikâf süresinden sonra Hamdolsun Allah’a her gün Kur’an-ı Kerim’i açıyorum.”

K31E ise her gün az da olsa Kur’an, hadis veya herhangi bir dinî kitap okumayı i’tikâfın öğrettiği en güzel şeylerden biri olarak görmekte ve az da olsa i’tikâf sürecindeki sürekliliği sağladığını dile getirmektedir.

²¹ Akdoğan, **Sosyal Değişme ve Din**, s. 213.

“K31E: Her gün az da olsa i’tikâfın en güzel öğrettiği şeylerden Kur’an, hadis vs. gibi dinî kitaplardan ya bir şey okumak veya bir şey dinlemek gerektiğini öğrenmiş oldum. Doğal olarak buna devam ettiriyorum.”

Hafız olduğu için aslında daha fazla Kur’an okuması gerektiğini ancak bunu her zaman yapamadığını bazen zor geldiğini söyleyen K34K, i’tikâf sürecindeyken saatlerce oturup Kur’an-ı Kerim okuyabildiğini bunun da kendisini “i’tikâftayken yaptıysan daha sonra da yapabilirsin” şeklinde motive ettiğini şu sözleriyle belirtmektedir:

“K34K: Hafızım dedim ya. Çok fazla hafızlık tekrarı yapmam gerek, çok Kur’an-ı Kerim okumam gerekiyor ama bu hep bana zor geliyor. (...) Yine yapabilirim bunu yapan da bendim o an (...)”

i’tikâf tecrübesiyle birlikte bazı mu’tekifler, bakış açılarının genel olarak olumlu yönde değiştiğini ve bu değişimle birlikte hayatlarına yeni birtakım alışkanlıklarla devam ettiklerini söylemektedir. K19E, bu alışkanlığa örnek olarak namazı hayatının merkezine koyup daha dikkatli, özenli namaz kılmayı göstererek namazlarının asla önceki gibi olmadığını ifade etmektedir:

“K19E: Ramazan temizlenme ayı, bereket ayı. Bir alışkanlık gibi insan ihtiyaç hissediyor. Kıldığımı namazlarımız asla öncekisi gibi değil. Daha özenli daha dikkatli. Namazı önceliyor insan. İbadet hayatını alışkanlık hâlini getiriyor.”

K20E ise i’tikâfla kazanılan birçok alışkanlığın devam ettirilmeye çalışıldığını, kendisinde ise bu devamlılığın özellikle cemaatle namaz kılma ve nafilâ namazların sürdürülmesi şeklinde tezahür ettiğini belirtmektedir:

“K20E: Tabi i’tikâftan sonra insan otomatikken bazı değişiklikler olmuş oluyor. Özellikle belli bir süre insan birçok konuda i’tikâfta kazanmış olduğu o alışkanlıkları devam ettirmeye çalışıyor. Özellikle cemaatle namaz kılma noktasında biraz daha gayret ediyor. Haricinde o kıldığımız nafilâ namazların devamlılığı bir süre düzenli olarak devam ediyor. (...)”

3.3.1.1.2. Dinî Duyarlılık/Hassasiyete Dair Değişimler

İnsanın eylemlerine ve davranışlarına yön veren temel unsurlardan biri duygulardır. Sevgi, korku, üzüntü, elem, acıma, şefkat, merhamet, kin, nefret, keder, üstünlük, aşağılık, aşk, heyecan gibi birçok duygu, insanın ruhsal yapısının önemli bir parçasını oluşturur ve iç dünyasında etkili bir rol oynar. Kalp, insan psikolojisinde hem duygunun hem de duygusal deneyimlerin olduğu ana yapıyı teşkil eder. Bu nedenle, inanç, ibadetler ve diğer davranışlar zihinsel ve kalbî bir süreci içerir. Bazı insanlarda zihinsel boyut daha baskın olabilirken, bazılarında duygusal boyut daha güçlü ve etkili olabilir.²² Duygusal tepkilerle ortaya çıkan haz

²² Peker, **Psikolojik Açıdan Namaz ve Namaz Psikolojisi**, s. 56.; Pazarlı, **Din Psikolojisi**, s. 19.; Bedi Ziya Egemen, **Din Psikolojisi**, TTK Basımevi, Ankara, 1952, s. 19.

veya elem, insan davranışlarını etkileyen ve motive eden önemli faktörlerdir. Bu faktörler, bireyi bir davranışı gerçekleştirmeye yönlendirirken aynı zamanda o davranışı isteme ve arzu etme sürecinde de etkili olurlar. Haz duymadan yerine getirilen bir eylem kişide isteksizlik hissi oluşturur ve sözkonusu davranışı yapmaktan uzaklaştırır.²³

İbadetlerde, sevgi ve saygı duygularının yanı sıra korku duygusunun da etkili olduğu gözlemlenir. Sevgi, insanları herhangi bir duruma, şahısa ya da nesneye yönelik ilgili olmayı sağlayarak bağlanmaya sevkederken hoşlanma duygusunu da bünyesinde barındırır. Bilhassa ibadetlerde, Allah sevgisi en yüce noktaya ulaşır ve insanları Allah'ın dokunuşunun hissedildiği tüm varlıkları sevmeye, müsâmahakâr, merhametli ve hayırsever olmaya yönlendirir.²⁴ Kur'an'da, Allah'a iman eden insanın en temel görevlerinden birinin Allah'ı sevmesi²⁵ olduğu ve en çok da Allah'tan korkması²⁶ gerektiği vurgulanmaktadır. Ancak bu korku, sevgi ve saygı temelinde şekillenen ve Allah'ın sevgisini, hoşnutluğunu kaybetme endişesinden doğan bir korkudur. İnanan kişi, bir yandan kendisini yaratan, nimetlerini bahşeden, koruyan ve tüm evreni yöneten Allah'ı her şeyden daha fazla sevmekte; diğer yandan teslim olmuş ve bağlılık göstermiş olduğu, kudret sahibi bir varlık olarak gördüğü Allah'ın emirlerine uymama veya emirleri tam anlamıyla yerine getirememeye korkusunu ve endişesini yaşamaktadır.²⁷ Kişilerin duygu ve düşünce dünyalarını şekillendiren, nirvanaya ulaştıran önemli bazı olay, durum veya süreçler olabilir. Normal zamanlara göre ibadetle daha fazla meşgul olunan i'tikâf süreci de kişinin özellikle dinî olmak üzere birçok duyguyu yoğun şekilde hissedip yaşadığı, ara ara dinî ve dünyevî duygular arasında geçişlerle birlikte kıyas ve karşılaştırma yaptığı bir süreçtir. Bu süreç esnasında kişilerin dinî duyguları daha yoğun ve hassas bir şekilde yaşadıkları, sonrasında da bu hissiyat ve hassasiyeti hem ibadetlerine hem de günlük yaşantılarına yansıtarak sürdürebilmek istedikleri tespit edilmiştir.

Dinî duyarlılık ve hassasiyet noktasında i'tikâftan sonra mu'tekiflerin dinî duygularında nasıl bir değişim, dönüşüm ve hassasiyet meydana geldiği yönündeki sorulara K3E, "*Gece namazlarına karşı kendimi daha istekli, duyarlı hissettim.*" cümlesiyle bu hassasiyetin kendisinde gece namazlarına yönelik tezahür ettiğini belirtirken; K4E ise i'tikâfta yaşanan güzel duygu ve düşüncelerin o süreçle sınırlı kalmaması gerektiğinin, sonrasında da hayatın her alanına yansıtılabilmek gerektiğinin altını çizmektedir. Bir hocasının i'tikâf esnasında

²³ Peker, **Psikolojik Açıdan Namaz ve Namaz Psikolojisi**, s. 57.

²⁴ Peker, **Psikolojik Açıdan Namaz ve Namaz Psikolojisi**, s. 58.

²⁵ Bakara, 2/155.

²⁶ Mearic, 70/27-28.

²⁷ Peker, **Din Psikolojisi**, s. 111.

kendilerine söylediği “sizin asıl i’tikâfınız i’tikâftan çıkınca başlıyor burdaki hissiyat ve düşünceleri dışarıda da devam ettirebilmek aslında önemli olan” ifadesi doğrultusunda hayatını i’tikâftaymış gibi yaşamaya çalıştığını belirten K4E, bu durumu şu sözleriyle dile getirmektedir:

“K4E: (...) Ramazan geldi gitti cehennemden azad oldum temizlendim işte müslümanlarla yakın ilişkiler kurdum iyi duygular hissettim yaşamaya çalıştım bunları yardımdır işte düşünleri, fakirleri anlamak onlara yakın olmak vs. Bunların listesini çoğaltabiliriz tüm iyi şeyleri Ramazanda yaşadım bitti değil kesinlikle bu olmasın bilakis hayatınıza yansıtın gibi bir konuşması vardı. (...) Ben ilk çıktığımda mümkün merteye o duyguları o düşünceleri maddî veya manevî yani hem his hem imanî noktada hem insanlara karşı hem kendi dinine ibadetine karşı çalışmalarına karşı mümkün merteye o i’tikâfî hayatınıza yaşama gibi duygu ve düşüncem kesinlikle var.”

İ’tikâf sürecinde hayatı hızlı yaşamaya gerek kalmadığının idrakiyle namaz ve diğer ibadetleri aceleye getirmeden daha ağır yapmaya başladığını belirten K9E, i’tikâfın kendisinde böyle bir etki bıraktığını ve kendisine zaman ayırma duygusunu uyandırdığını aktarmaktadır:

“K9E: Daha ağır namaz kılma moduna girdim. Yani vaktiniz geniş niye acele edeceksiniz ki, içerde bekleyen hasta yok ya da ne bileyim yetişmeniz gereken birşey yok. Onun bir etkisi oldu daha ağır kılma noktasında. Bu umrede de oluyor belki dikkatinizi çekmiştir, orda da aceleniz olmadığı için. (...) İbadetleri yapmak daha kolay geldi. Kendime zaman ayırma konusu var ya o daha cazip geldi. En azından duygusal heves duydum. (...) Ya dedim ne güzel geçmiş, bunu sık sık yapayım.”

Dindar kişiler, Allah’a yönelik derin bir bağlılık ve sevgi ile dolu olarak O’nun isteği olan namazı içten gelen bir arzu ve istekle kılar, kendini Allah’a sevdirmeye gayreti içerisinde olur ve O’nun rızasını kazanmaya çalışır. Namaz kıldığında sevinç duyar, güzel ve faydalı bir ibadeti yerine getirdiği için mutlu hisseder ve iç huzuru bulur. Çeşitli sebeplerle namazı zamanında kılamadığında ise, Allah’ın isteğini yerine getirememenin ve O’nun hoşnut olduğu bir kul olamamanın üzüntüsünü ve korkusunu hisseder. Bu üzüntü, endişe ve korkular, kişiyi namaz kılmaya ve Allah’ın emirlerine uygun davranışlar sergilemeye motive eder.²⁸ Olumsuz gibi görünen bu duygular dinî inanç ve gerekliliklerini doğru ve düzenli bir şekilde yerine getirme yönünde oldukça önemli tetikleyicilerdir. Netice olarak üzüntü, endişe ve korku gibi duyguların sağladığı düzenli ibadet hayatı kişiye zevk ve mutluluk vererek iyi hissettirmekte ve kişi iyi hissettikçe ibadetlere daha yoğun bir istek ve şevkle sarılmaya yönelmektedir.

K12E, “İbadetten zevk aldığımı düşünüyorum.” ifadesiyle i’tikâf sürecinden sonra ibadetten zevk aldığını düşünmeye, hissetmeye başladığını dile getirirken; K11K, ibadet etmeyi daha çok sevmeye başladığını, kendisiyle dalga geçenler olduğu hâlde bu durumu önemsemediğini ve tüm bu alaylı tutumlara rağmen namazlarını kılmaktan alıkoymayan şeyin içindeki istek ve şevk olduğunu aktarmaktadır:

²⁸ Peker, **Psikolojik Açıdan Namaz ve Namaz Psikolojisi**, s. 59.

“K11K: Seviyorsun ibadeti. İbadet sana sevdirililiyor. Mesela kız kardeşim çok dalga geçer: ‘Anca namaz kılın, anca.’ diye dalga geçer. ‘Bu benim için çok önemli değil ki’ diyorum yani. Bu içinde insanın gönlünde isteği olmasa zorla yaptırabilir misin, mümkün mü?”

Kişi ibadetlerini Allah’ın merhametini, bilgisini, kudretini, bir anlamda bütün varlığını hissederek yerine getirdiği takdirde, ibadetlerin hem psikolojik hem de toplumsal açılardan gelişimine müspet etki sağladığı görülür. İbadetler kişinin ruhundaki olumsuzlukları azaltarak, hoş duygular ve düşünceler oluşturup şefkatle, sevgiyle ruhunu besler.²⁹

İ’tikâf öncesinde namaza geçici bir gözle baktığını ve bunun sonucu olarak da namazdan hızla uzaklaştığını dile getiren K15E “*Namaza geçici gözle bakıyordum, hızla da uzaklaşıyordum. Şimdi hiç öyle değil. Daha fazla üzerinde duruyorum artık. İbadetlere bakış açım değişti*” şeklindeki ifadesiyle namaza bakış açısının değiştiğini aktarmaktadır.

Kişiler bu deneyimi gerçekleştirerek kendilerini becerikli, önemli, anlamlı, değerli ve başarılı olarak görebilmekte ve bu vesileyle bir benlik saygısı kazanabilmektedir.³⁰ Normal hayattaki daha değersiz görülen davranış kalıplarının dışına çıkarak daha ulvi bir eylemselleği gerçekleştirme hususunda muvaffak olmak, kişinin kendisi hakkında olumlu duygulara sahip olmasına olanak tanıyarak benlik saygısının oluşmasına etki etmektedir.³¹ Kişi bu deneyim esnasında ortaya koyduğu davranış ve duygu örüntüleri neticesinde kendi kişisel özelliklerini beğenerek kendisini başarılı ve değerli addedebilmektedir.

İ’tikâf ibadeti tecrübe edilmeden önce kişide istemsizce “acaba yapabilecek miyim, nasıl geçireceğim, hakkını verebilecek miyim vb.” sorular, endişe ve heyecanla karışık bir duyguyla ortaya çıkabilir. Ancak i’tikâf sürecinin tecrübe edilmesinden sonra mu’tekiflerin söylediklerine bakıldığında i’tikâf ibadetinin kişide başarı hissi uyandırdığı da görülmektedir. Bu başarı hissini; K1E “*bir ibadeti tamamlamış olmanın verdiği bir başarı hissi oluyor*” diyerek aktarırken, K28E i’tikâfla birlikte hatim yapmayı başarmış olmanın verdiği hissiyatla Ramazan ayı dışında da hatim yapma alışkanlığı oluştuğunu belirtmektedir:

“K28E: Çok fazla olmuyor açıkçası ekstra bir değişiklik. Ama şunu söyleyebilirim ilk i’tikâftan evvel her sene bir hatim yapayım gibi bir şeyim yoktu i’tikâflardan önce. Ama mesela i’tikâf ibadeti Ramazan ayı dışında da hatim yapacak şekilde okuma alışkanlığı getirdi diyebilirim.”

²⁹ Peker, **Psikolojik Açıdan Namaz ve Namaz Psikolojisi**, s. 66.

³⁰ Ömer Faruk İşcan, “Yönetmelik Değerler ve Örgütsel Siyasetin Ahlakiliği”, **A.Ü.İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi**, C. 19, S. 1, 2005, s. 312.; Beril Tufan, Süleyman Yıldız, **Geri Dönüş Süresinde İkinci Kuşak: Almanyadan Dönen Öğrencilerin Benlik Saygıları ve Ruhsal Belirtileri**, Hacettepe Üniversitesi Yay., Ankara, 1993, s. 15.

³¹ Bkz. Alfred Adler, **İnsan Doğasını Anlamak**, Çev. Deniz.Başkaya, İlyas Yay., İzmir, 2003, ss. 79-100.

Normal şartlarda pek istikrarlı biri olmadığını dile getiren K33K, i'tikâfta iken okuduğu bir kıssadan etkilenip i'tikâftan sonraki süreçte de her abdest aldığı anda iki rekât namaz kılmaya başladığını ve bunu uzun bir süre devam ettirebildiğini aktarmaktadır:

“K33K: İlk zamanlar İstanbula geldiğimizde tabi nafilelerde artış vardı orda i'tikâftayken işte okuduğum kitaplardan birinde şeydi, bir sahabinin cennetlik olduğunu efendimizin müjdelediği sebebinin de her abdest aldığı anda iki rakat namaz kıldığı okumuştum. Mesela uzun süre şey bıraktığımı fark ettim uzun kıldım. Her abdest aldığımda iki rekât namaz kıldım (...) Bende süreklilik maksimum altı aydır kişisel olarak da istikrarlı olmakta sıkıntılı biriyim.”

İ'tikâfta ulaşılan duygu yoğunluğunu devam ettirmek istediğini belirten K5E, eğer o süreçteki hissi yakalayıp o yoğunluğa ulaşamazsa ibadet noktasında gerilediğini düşündüğünü aktarmaktadır:

“K5E: Ramazandaki ibadeti hissetmezsen hiç i'tikâfa girmezsen bu sefer senin geçen yılki ibadetinden daha da geriye gitme gibi bir durum da söz konusu, onun için de ikisi de balans ayarındır günlük bakım gibidir yani.”

K14E i'tikâf deneyiminin duygu dünyasında dünya meşgalelerinden sıyrılıp tek başına kalma ihtiyacı ve bu ihtiyacın önemi ve tatmini noktasında olumlu yönde çok etki ettiğini belirterek bu duygu ve ihtiyaca binaen sonraki yıllarda da i'tikâfa girmek istediğini aşağıdaki sözlerle dile getirmiştir:

“K14E: Olumlu anlamda etkisi oldu. Çünkü dünyayla çok fazla meşgul olup dünya işlerine çok fazla daldığımızı ve aslında bu dünya meşgalelerinden i'tikâf süresince kurtulup, sıyrılıp belli bir tefekküre, belli bir ibadete yoğunlaşmanın aslında ne kadar önemli olduğunu bana hissettirdi ve yani ben i'tikâf hayatımda bir kere yapmışım şehir dışında yaptığım zaman ve daha sonra ben bunu Allah'ın izniyle elimden geldiğince her zaman yapmaya çalışacağım diye bir düşüncem oldu. İnşallah da yapmaya devam ederim.”

Her i'tikâftan sonra, ordaki hâl ve fiili sonrasında da devam ettirme niyet ve isteğinin olduğunu belirten K21E, bu arzu ve isteğini her zaman yerine getirmenin mümkün olmayışını şahsi veya dış çevreden kaynaklı birtakım nedenlere bağlamaktadır:

“K21E: İ'tikâfta iken burda sabit değerlendirdiğim ibadetlerimi i'tikâftan sonra Ramazanda da ne kadar devam ettirebilirim ne güzel olur bunu yapabilsem şeklinde bir iştiaak her zaman her seferinde olmuştur. Ama tabii ki ahval ve şerait bunu mümkün kılmıyor. Bunun dışında da nefsanî ve yahut da tembellikle alakalı dürtülerin bunu oldukça zorlaştırdığını ayrıyeten de Ramazanda ve Ramazan dışındaki günlerin ayların ne kadar farklı olduğunu insan tecrübe ediyor.”

Huşu, insanın zihni, bedeni ve kalbiyle yani bütün varlığıyla Allah'a yönelip O'na boyun eğmesini ifade eden bir durum olarak dindar bireyin önemli niteliklerinden biri kabul edilir. Bu özellik, duygularından düşüncelerine, davranışlarından ibadetlerine ve genel olarak yaşamının her alanına yansır.³²

³² Mehmet Emin Özafşar, **Hadislerle İslam**, DİB Yay., Ankara, 2020 C.3, s. 132.

Kişinin ibadet etmesi, Allah'ı anması, Kur'an okuması veya namaz kılması, onun huşusunu artırır ve manevî tatminini sağlar. Ancak huşu, sadece ibadetlere özgü bir durum olarak görülmemelidir. Kişinin hayatının her anında Rabbinin huzurunda olduğu bilinciyle, buna uygun bir kulluk tavrı ve edebiyetle yaşaması da huşu olarak tanımlanır. Huşunun devamlılığını sağlamak için, kişinin her anında Allah'ın huzurunda olduğu farkındalığına sahip olması, bu bilinci zihninde sürekli taze tutması gerektiği belirtilir.³³ Mu'tekiflerin geneli, i'tikâf sürecinde bu hissi daha yoğun bir farkındalıkla yaşadıklarını belirterek, ibadetler dışında da her an yaratıcının huzurunda oldukları hissine kapıldıklarını, bu sayede süreçten ve ibadetlerinden daha fazla zevk aldıklarını belirterek, bu hissin i'tikâftan sonra da bir süre devam etmesini isteyip bunun için çabaladıklarını eklemişlerdir.

K2E *"Huşu diye bir konu var, namazı kılariken aldığımız zevk, huşu diyoruz buna. Şey diyoruz; kardeşim burada bir hengâme dönüyor ama, ben bütün dünyayı geride bırakıp yaratıcının huzuruna çıkıyorum."* şeklindeki açıklamasında i'tikâfta iken yaşadığı duygu yoğunluğunu huşu olarak tanımlarken, K14E ise kendisinde oluşan duygu yoğunluğunu i'tikâftan sonraki süreçte çok sık olmasa da bir süre daha devam ettirebildiğini ancak zamanla azaldığını aktarmaktadır:

"K14E: Sonrasında da tabi o kadar sık olmadı fakat yine de onun verdiği huşu ve lezzetin belli bir süre daha devam ettiğini söyleyebilirim i'tikâftan sonra da tabi dünya ile irtibat sağlama noktasında dünyanın içine girdikçe bunlarda azalma oluyor."

İbadetin, hayatın amacını anlama ve hayatı anlamlandırma sürecinde önemli bir rolü bulunmaktadır. İnsan, belirli dönemlerde kendi varoluşsal arayışı ve yaşamın amacıyla ilgili düşüncelere dalıp, bu konuyu anlayarak doyurucu izâhatlar edinmeye çalışmaktadır. İbadetler, bedensel arzuları doyurmanın ötesine geçerek, insanın yaratılış amacını anlamasına ve kendini yaratan Varlık tarafından istenenleri yerine getirerek O'na bağlanmasına, dünyevî esaretten kurtulup özgürleşmesine ve ruhsal açıdan gelişmesine katkıda bulunur. İbadet eden bir kişi, bu yaşam amacını kavramış ve bu amaca uygun olarak güzel bir pratiğe sahiptir. Böylece Allah'ı hayatının merkezine yerleştirerek O'na yönelen bir kişi, diğer davranışlarında da Allah'ın rızasını gözetir, hayatını güzelleştirme çabası içinde olur ve bu amaca uygun bir yönelim sergiler.³⁴ Bu perspektiften bakıldığında, ibadet sırasında zihin olumsuz unsurlardan uzaklaşır ve olumlu, güzel şeylere odaklanır. Olumlu, güzel, iyi ve faydalı olanı düşünme ve bunları gerçekleştirme çabası, ibadet sonrasında da sürdürülmesi gereken bir süreçtir. Şüphesiz, ibadet

³³ Özafşar, **Hadislerle İslam**, s. 133.

³⁴ Peker, **Psikolojik Açıdan Namaz ve Namaz Psikolojisi**, s. 50-51.

sırasındaki bu olumlu atmosfer, kişinin bu tür düşüncelere yönelmesine önemli ölçüde katkı sağlar.³⁵

K6E, i'tikâf ibadetinin, kişiyi, kişinin bakış açısını ve doğal olarak kişinin çevresiyle ilişkilerini düzenleyen bir etkisi olduğunu “(...) *i'tikâf cidden insanı biraz daha ibadetlerini iki katına çıkartıyor insanın içindeki o uysallığı artırıyor, hani bu da doğal olarak günlük yaşantı içerisinde hayata bakış açını ilişkilerini de düzenliyor.*” ifadeleriyle vurgulayarak, aynı zamanda kişinin ibadetlerinde de artışa yol açtığına değinmektedir.

İbadetleri gerçekleştiren insan kendine de başkalarına da doğaya da müspet bir perspektifle göz atar. İbadet insanı bilgeliğe doğru yöneltir. İbadetle birlikte, hayatın anlamını kavrayan insan, çevresindeki doğal dünyaya ve yaşadığı olaylara olumlu bir bakış açısıyla yaklaşır. Hayatın dünya hayatı boyunca bir imtihan olduğu bilinciyle sabırlı bir tavır sergiler ve isyankârlık yerine hoşgörölü bir yaklaşım benimser. Olumsuz olarak nitelendirilen olaylarda bile hayır ve fayda görebilme yeteneği gelişir. İbadet eden kişi, Allah'ın tüm yarattıklarında olumlu manalar bularak, hayrı, güzelliği ve uyumu fark etmeye başlar.³⁶ Aslında zaten başlı başına amacı tefekkür ve uyanış olan i'tikâf ibadeti kişide bu farkındalığın oluşmasına etki eden sebeplerin başında gelir. Bir süreci kapsayan bu ibadet neticesinde kişilerin ruh dünyasında olumlu yönde gelişmeler ve güzel bir değişim yaşandığı görülmektedir.

K12E “*Beni çekip çevirdi desem daha iyi olur. (...) Yanlış yapmama konusunda kendimi biraz kontrole aldım.*” sözleriyle i'tikâf deneyiminin kendisinde nefesine yenilip hataya düşmeme konusunda bir otokontrol etkisi, yeni bir bilinç ve bakış açısı oluşturduğu vurgusu yaparken, aynı şekilde K24E de her yıl i'tikâfa girerken biraz gafletle başladığını ancak orada kendini motive edip bakış açısını yenilediğini, bu değişikliğin de sonraki süreçlerde özellikle ibadetlerini daha özenli eda etme ve haramlardan uzak durma şeklinde sürdüğünü aktarmaktadır:

“K24E: Şimdi i'tikâftan çıktığımda çok nadir az bir değişiklik oluyor. Çok fazla değişiklik olmuyor yani o hâlini devam ettirmeye çalışıyorsun sürekli. (...) orada kendimizi yeniden motive ediyoruz dinimize karşı. Kendimizi yeniliyoruz yani her sene bir yenilenme oluyor her sene girerken ufak bir gafletle giriyorsun, çıkınca kendini biraz daha düzeltiyorsun. Diyorsun ki namazıma daha fazla dikkat edeceğim, islami tebliğine daha fazla dikkat edeceğim, haramlara daha fazla dikkat edeceğim. Zaten on günde alışıyorsun ona zaten.”

³⁵ Peker, **Psikolojik Açıdan Namaz ve Namaz Psikolojisi**, s. 51.

³⁶ Peker, **Psikolojik Açıdan Namaz ve Namaz Psikolojisi**, s. 51-52.

İ'tikâf ibadetinin kişide ibadetleri vaktinde yerine getirme şeklinde bir dinî hassasiyet oluşturduğunun altını çizen K27E, namazlarını geciktirmeden, vaktinde kıldığını şu sözlerle dile getirmektedir:

“K27E: Kesinlikle çok fazla değişiklik fark ettim şöyle namazlara daha fazla dikkat etmeye çalıştık. Eskiden mesela namazları geciktiriyorduk son bir saate falan. Çalışıyoruz (...) beş saat hiç durmuyoruz. Namazları işin bitimine doğru erteliyorduk ama o i'tikâftan çıktıktan sonra mümkün mertebe vakit girer girmez namazımızı kılmaya çalışıyorduk. Evvabin namazlarını iki değil de dört kılmaya çalışıyorduk. Teheccüde kalkma imkânı varsa kalkmaya, namazlarımızı cemaatle kılmaya çalışıyorduk. Çünkü bu süreçte bu şekilde devam ediyordu alışkanlık olmuştu. İnsan bunları yapmaya çalışıyor yani.”

Kimi mu'tekifler, i'tikâfın hemen sonrasında ibadetlerinde gözlemledikleri istikrar ve yoğunluğu uzun süre devam ettiremedikleri için üzüntü duyduklarını ifade etmektedirler. K40K “Çok büyük değişiklik olmadı oradaki i'tikâftaki ortamı sürdürebilmek (bir hafta bir ay) bir süre devam ediyor fakat zamanla yine yaşadığı çevre ortam etkiliyor tam olmasa da eski hâline yaklaşıyorsun i'tikâftaki ruhun kalmıyor yani kalmıyor yani o kesin.” ifadeleriyle ibadetlerindeki yoğunluk ve devamlılığı, yaşadığı çevre ve ortamın etkisiyle i'tikâftan sonraki süreçte çok uzun süreli sağlayamadığını dile getirirken, benzer şekilde K38K de i'tikâftaki ibadet ve duygu yoğunluğunu sonrasında çok fazla koruyamadığını, bu durumun kendi eksikliği olduğunu ve aslında kendisini rahatsız ettiğini ancak günün yorgunluğuyla farz ibadetler dışında bir şey yapamadığını üzülen aktarmaktadır:

“K38K: İ'tikâfta fazla ibadet ediyoruz. Ondan sonra onu sürdürmek mümkün olmuyor. Orda kaza namazları oluyor, onu hayatıma taşıyamıyorum. Bunu da kendi eksikliğim olarak yani namazımızı kılıyoruz çok şükür, mesele akidelerle onları çok çoğaltamıyorum. (...) Yani ben mecbur olduğum ibadetlerimi yapıyorum, dinlendiğim zamanlarda da başka işlerle uğraşıyorum (...) Ekstradan ibadetlerim yok yani.”

Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında; ibadetlere bağlılığın ve katılımın kişilik özelliklerini ve karakter gelişimini olumlu yönde etkilediğine dair bulgular mevcuttur. Namaz ibadeti, hem yapılırken hem de sonrasında, insanın şuur ve duygu düzeyinin yüksek olmasına, namazı büyük bir itina ile her gün aksatmadan yerine getirmenin hem kişiliğinin güçlenmesine olumlu etki sağlarken hem de sosyal açıdan kabul edilebilir davranışlar sergilemesine, sorumluluk duygusunun oluşmasına, olumsuz duygulardan arınmasına olanak sunmaktadır.³⁷ Genellikle daha az ve belirli bir zamanda gerçekleştirilen ibadetlere bakıldığında, bu pratiklerin insanların Allah'la bağını güçlendirdiği, farklı insan grupları ile yanyana olabilme imkânı sunup bir birlik duygusu oluşturduğu, duaların kabul olabileceği bir anda ve mekânda

³⁷ Abdülkadir Etöz, **Namazın Sosyo-Psikolojik Tahlili Ve Kişilik Gelişimine Etkisi**, Selçuk Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2008.; Esmâ Sayın, **Namazın Karakter Gelişimi Üzerine Etkisi**, Uludağ Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 2003.

bulunuyor oluşun hissiyatıyla motivasyon sağladığı, daha üst seviyede bir farkındalık oluşmasına imkân tanıdığı görülmektedir.³⁸ Araştırmalar bir arada değerlendirildiğinde kişilerin ibadet hayatlarının, onların dinî yönlerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.³⁹ Alanda gerçekleştirilen çalışmaların, insanların bağlılık ve katılım içeren dinî pratikleri yerine getirme ve kazanımlarına dair farkındalığı devam etmelerinde etkili olduğunu destekler niteliktedir.

3.3.1.1.3. Manevî Tecrübe/Manevî İyi Oluşa Dair Değişimler

Dindarlık, maneviyat arayışına kıyasla daha çok inanç temeline dayanan ve daha istikrarlı bir karaktere sahip bir duruşu ifade ederken; maneviyat duygusal ve bireysel deneyimlere daha fazla vurgu yaparak dindarlığa göre daha esnek bir yapıya sahiptir. Dindarlıkta, dinî prensiplere uyum önemli bir rol oynarken, maneviyatta dinî ve manevî unsurların işlevleri ve etkileri daha fazla önem kazanmaktadır.⁴⁰

Dindarlık bir nevi dinin emir ve yasaklarına daha hassasiyetle riayet etmektir. Bu riayetin unsurlarından biri de ibadetlerdir. İbadetler kişiyi yaratıcısına yakınlştırıp dindar bir karakter sergilenme noktasında ilk ve en önemli basamaktır. İbadet aynı zamanda bir olgunlaşma sürecidir. İçerisinde ilahi değerlerin temel olduğu bir benliğin inşa edilmesi ve yeniden şekillenmesinde ibadetin özel bir katkısı bulunur. İnsan, dünyayı geride bırakarak içsel bir dönüşümle Allah’a doğru ilerler. Bu durum insanın kendini sürekli olarak yenilemesine, gelişmesine ve olgun bir karaktere erişmesine yardımcı olur.⁴¹

İ’tikâf ibadeti belirli bir süre, belirli bir mekânda, belirli ibadetleri gerçekleştirme süreci olduğu kadar çoğu zaman katılımcıların manevî ve ruh durumlarına farklı şekillerde etkileri olan manevî ve ruhsal bir deneyim ve yolculuktur. Bu hususta K8K “*Tabi bazı kararlar alarak şahsi kararlar alarak çıktığım için bunu ruhsal bir gelişim, manevî bir gelişim gibi düşünecek olursak, değişim ve gelişimi birlikte kullanacak olursak evet diyebilirim.*” ifadeleriyle i’tikâftan bazı kararlar alarak çıkışının ruhsal ve manevî anlamda bir gelişim ve değişim olarak değerlendirilebileceğini ifade ederken, K20E de bir sonraki i’tikâfa kadar insana farklı konularda sağladığı motivasyonu manevî bir etki olarak gördüğünü belirtmektedir:

³⁸ Erenşah Yalçınkaya, **Hac Psikolojisi**, Atatürk Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 2011.

³⁹ Güneş, Horozcu, **Din Psikolojisi Güncel Durum Analizi**, ss. 23-68.

⁴⁰ Köse ve Ayten, **Din Psikolojisi**, s. 126.

⁴¹ Peker, **Psikolojik Açıdan Namaz ve Namaz Psikolojisi**, s. 82.

“K20E: i’tikâftan belli bir süre geçtikten sonra işte artık dünyanın meselesi, insan tekrardan onlarda biraz gaflete düşürüyor. Bir sonraki i’tikâfa kadar açıkçası bazı konularda insana farklı bir motivasyon sağlamış oluyor manevî olarak diye düşünüyorum yani.”

K34K i’tikâftaki manevî haz hâlinin hep devam edeceğini düşündüğünü ancak bu durumun böyle gelişmediğini aktardığı konuşmasında, bir süre sonra kaybolsa da normalde daha hareketli ve fevrî bir kişiliğe sahipken i’tikâftan sonra daha sakin daha dingin bir ruh hâline büründüğünü, değişen bu hâlinin ve maneviyatının kardeşi tarafından da fark edildiğini aktarmaktadır:

“K34K: Hep böyle devam edecek zanettim, bundan sonra böyle dedim, malesef böyle olmadı, öyle manevî haz duymuştum ki hep böyle devam eder sanmıştım. (...) Kardeşim zaman zaman söyledi. (..)”

K36K i’tikâfın fevrî birtakım söz ve davranışlarında değişiklik meydana getirdiğini ve sözlerinin neye sebebiyet vereceğini düşünerek konuşmasında etkili olduğunu, daha çok yatıştırıcı etkilerinin olduğunu gözlemlediğini ve sahip olduklarından daha iyisi ve daha fazlasını istemenin ve dahi ihtiyaçtan fazlasını bulundurmanın anlamsız olduğunu idrak ettiğini, ayrıca da paylaşmanın haz ve mutluluk getirdiğini böylelikle Allah’a kendini daha yakın hissettirdiğini ifade etmektedir:

“K36K: Bir farklılık var evet. (...) İ’tikâftan öncesini kastediyorum çok çabuk sinirlenen bir insandım ve çok afedersiniz bir insana eğer aptal olduğunu düşünüyorsam sen aptalsın derdim direkt olarak. Hiç şeksiz yani çekinmeden etmeden sebebini de söyledim ama şimdi onu söylemiyorum. Sadece dolaylı yollardan yaptığı hatayı onu kırmadan incitmeden anlatmaya gayret ediyorum. Bir de herhangi bir olayla karşılaşıyorsunuz ya dışarıda onu bağırarak ya da ne bileyim ağırlığınızı koyarak çözebilirsiniz çok kolay çözebilirsiniz ama ben artık onu kenara ittim öyle bir şey yok hayatımda artık sinirlenmeden insanları yatıştırma yolunu seçtim. Sakinleştirerek yatıştırarak pozitif bakarak evet belki bu daha doğru olur pozitif bakarak çözüm üretmek gibi bir çaba içerisine girdim. Bir de şunu ifade edeyim insanların birbirleriyle boğuşması bana çok anlamsız geliyor. Az önce söyledim ya ben de çok sinirli bir yapıya sahiptim ve bir anda sinirlerim alınmış gibi değişik bir durum oluştu; tabi bu hacdan sonra olan bir şey i’tikâfın mutlaka katkısı vardır. İnsanların birbirleriyle boğuşması mala mülke para biriktirmeye ağırlık vermeleri önemsemeleri bana çok anlamsız geliyor. (...) bir de şunu söyleyeyim insanlara gerçekten ihtiyacı olduğunu düşündüğüm birine bir şey verdiğim zaman kendimi acayip mutlu hissediyorum acayip rahatlıyorum ve sanki onu karşıdaki insana değil de verirken ki niyetim içimdeki düşünce kalbimden geçen şey sanki Allah’a veriyormuşum gibi bir his uyanıyor değişik bir his.”

Bunlara ilave olarak i’tikâftan sonra kendisini çok daha huzurlu hissettiğini söyleyen K36K bu durumu da “Çok daha huzurlu hissediyorsunuz daha çok yani nasıl söyleyeyim (söylenmemesi gereken şeyler arasında bulunuyordur belki diye düşünüyorum da) kendinizi aydınlanmış hissediyorsunuz, daha nurunu size gösteriyor gibi hissediyorsunuz.” ifadeleriyle dile getirmektedir.

Gerçekte değerli olan şeylerin, yani yaratılış hakikatinin idrakine vardığını anlatan K40K, i’tikâfla birlikte nesnelere bakış açısının ve nesnelerin kendisinde oluşturduğu his ve tesirin değiştiğini, bir çiçeğe baktığında Allah’ı gördüğünü, dil ile söylediği şeylere artık kalben inanıp içselleştirmeye başladığını aşağıdaki cümlelerle aktarmaktadır:

“K40K: Gönlnü doldurursan şimdi insanın dört azası var. Kalbe burdan yol gidiyor malum. Hocam insanın kalbidir aslolan yani basit bir misal vereceğim. Hani anlatılır ya Hz. Ali için sabah namazına kalkamamış ertesi gün şeytan kaldırmış diye. Doğrudur yanlıştır o önemli değil verdiği mesaj doğrudur. Hz. Ali bu kıssa gerçekten yaşandıysa kılamadığı için o kadar üzüldü ki perişan oldu. Şimdi kendimize vuralım herkese göre rakam değişse de bir beşyüz tl düşürsek kaybetsek ne kadar perişan oluruz, sabah namazına kalkamasak ne kadar perişan oluruz? Burada gerçek olanın sabah namazı olduğunu, ibadetin olduğunu, zamanın güzel aktığının hissiyatı oluşuyor sende. Hocam gerçek değerli olanın değerini anlıyorsun. İnsanlar şu anda lağım suyunu almış zenzem diye içiyor, orda altın var pırlanta var ona teneke kadar değer vermiyor. Değer yargıların bildiğin yani. Beyinden kalbine burda bir gerçeklik gidiyor. Beyin biliyor ama kalp tam inanmıyordu. Ya hâlbuki hak konuşuyorsun peygamber konuşuyorsun, ölüm ahiret konuşuyorsun, ona göre zikir yapıyorsun, onu duyuyorsun artık bakışların bile öyle bakıyor. Yani bir çiçeğe baktığında Allah’ı görüyorsun ama dışardayken bunu göremiyorsun, çiçek diyorsun işte yani yaradılış hakikatinin idraki diyelim. Beyin biliyor da kalpteki tesiri güzelleşiyor yani Hz Ali kadar olamasan da oluyorsun bir şeyler.”

İ’tikâf sürecinden sonra dünyaya bakışında çok bariz değişiklikler yaşamamakla birlikte i’tikâftayken farklı manevî durumlar yaşadığını, bu durumların etkisiyle kendisinde başka bir ruh hâli oluştuğunu ve dünyaya farklı baktığını belirten K13E, zamanla o yaşanmışlıkların etkisinin de azalarak yok olduğunu ve manevî yaşanmışlıkların bir süre sonra nostaljik bir anı olarak hatırlandığını vurgulamaktadır:

“K13E: Yani i’tikâf çünkü orda birazda manevî ekstralar olduğunu düşündüğüm için oradan yola çıkıp yani ben manevî ekstralar alacağım bu manevî ekstralar bana yol gösterici olacak.(...) Çok çılgın bir değişiklik olmuyor ama. Yani benim için olmadı. Ama dediğim gibi o süreç hep böyle nostalji hatırlamak gibi oluyor, orada çok manevî şeyler yaşadık hocam o dile de getirilemiyor aslında onu yaşıyorsunuz (...) yaşanan şeyler çok özel onlar hepsi zaten yaşadığınız için biliyorsunuz, o süreçte biraz gidiyor ama ondan sonra tekrar normal hayata gidiyor, öbür Ramazan’a kadar bekliyoruz.”

K21E ise şahsi ibadetleri noktasında daha hassas davranmaya çabalamış ve i’tikâftan sonra da nasıl yapabilirim arayış ve isteği içerisinde olmuştur:

“K21E: İ’tikâfta iken burda sabit değerlendirdiğim ibadetlerimi i’tikâftan sonra ramazanda da ne kadar devam ettirebilirim ne güzel olur bunu yapabilirsem şeklinde bir iştihak her zaman her seferinde olmuştur. Ama tabii ki ahval ve şerait bunu mümkün kılmıyor. Bunun dışında da nefsanî ve yahut da tembellikle alakalı dürtülerin bunu oldukça zorlaştırdığını ayrıyeten de ramazanda ve ramazan dışındaki günlerin ayların ne kadar farklı olduğunu insan tecrübe ediyor.”

İnsan, varlıklar arasında sadece kendi varlığının bilincine sahip olan bir varlıktır. Hem duyumsar, algılar ve düşünür, hem de bu duygu ve düşüncelerinin farkında olma yeteneğine sahiptir. İbadet, kişiye farkındalık bilinci kazandıran bir süreçtir. Kişinin inancı içinde barındırdığı değerler vasıtasıyla sorumlulukları düşünmeye yöneltir, yaptığı veya yapmadığı şeylerin farkına varmasını sağlar. Varoluşu anlamlandırma sürecinde kişi, kendi güçleri, sınırlılıkları, yaşantıları, kaygıları ve olaylara bakış açıları hakkında farkındalık bilincini geliştirmeyi amaçlarken, ibadetin bu sürece olumlu bir etkisi olduğu görülebilmektedir.⁴²

⁴² Bkz TF. Karahan, M. E. Sardoğan, **Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar**, Deniz Kültür Yay., Samsun, 2004, s. 129-131.

Kişilerin çoğunluğunun i'tikâf ibadetine senelik bakım süreci gibi benzetmeler yapması da bu kazanımı destekler niteliktedir.

İ'tikâf sonrası kendisindeki manevî değişim ve dönüşümleri “*yani giren K22E başka, çıkan K22E başka, çok net söylüyorum her sene bunu yaşarsınız.*” sözleriyle vurgulayan K22E i'tikâftan sonra ruhsal olarak bambaşka bir insan olduğunu, yaşam gayesinin olması gerektiği yönde şekillendiğini, i'tikâf sürecinden adeta temizlenerek çıktığını aktarmaktadır:

“K22E: Ruhsal olarak zaten bambaşka bir adam oluyorsunuz. (...) Bir gün bile girseniz değişebilirsiniz çünkü neden bu inanmakla alakalı bir şey ve sonra Allah'ın hissettirmesiyle alakalı bir şey. Bizdeki sevgiyi de kuran Allah sevgiyi de alan Allah. Şimdi orada Allah'a komşu oluyorsunuz demekle hani elhamdülillah'daki Hamd makamındaki işte nasıl söyleyeyim mekâna konuk oluyorsunuz. Oranın hazzını alan herhangi bir kul çıkınca muhakkak değişiyor. (...) Yaşamınızdaki amacınızın, gayenizin efendime söyleyeyim nasıl olması gerektiğini, yani şöyle söyleyeyim sizi alıyorlar, kendi üzerimden söyleyeyim beni alıyorlar silkeliyorlar mikroplar dışarı atıyorlar sizi dışarı çıkarırken temiz temiz bırakıyorlar. Tekrardan aynı süzgeçten geçiriyorsunuz. Girenkenki o bakış açımındaki endişem yani biz kuluz çünkü hep olan bir şey bu. Her sene bu temizleniyor. Her sene bakış açımızı, algımızı, yaşam gayemizi düzelten onaran bir şey oluyor çıkarken bunların hepsi düzeliyor öyle söyleyeyim yani. Çünkü mesela hani insan bilse dahi rızık endişesi yaşar biliyorsunuz. Sıkıntı olmasa da rızık endişesi yaşıyor, çünkü biz kuluz. Orada hani bak bu nereden geliyor kulum haberin olsun dedirttiriyor öyle yani.”

K26E “*Ne bileyim ibadetlerinde Allah ile arana içerisine çok fazla bir şeyler koymamaya çalışıyorsun. işte ne bileyim başka şeyler oluyor Yani karşı tarafa kötülük yapmamaya çalışıyorsun.*” ifadesiyle Allah ile arasına girecek kötülükler yapmama hususunda manevî bir gayret içine girdiğini dile getirirken, K24E de i'tikâf ibadetini deneyimlemeden önceki hâliyle deneyimledikten sonraki hâli arasında fark olduğunu, bu deneyimle birlikte dinî birtakım vecibeleri yerine getirmenin vermiş olduğu maneviyatın ve hazzın güzelliğinin farkına vardığını ve dinî yükümlülükleri yerine getirme noktasında motivasyon kazandığını dile getirmektedir:

“K24E: İ'tikâflara başlamadan önceki hayatım ile başladıktan sonraki hayatım farklı. Yani önceden böyle günahkâr değildim şöyle kötü bir insan değildim ama yani i'tikâfa girince dinimizin güzelliğini maneviyatın güzelliğini Allah'ı zikretmenin güzelliğini Kur'an okumanın şeyini orada öğrendim yani orada onu tattım yani. İkincisi bizi her gün girdiğimiz zaman her gün giriyoruz orada kendimizi yeniden motive ediyoruz dinimize karşı. Kendimizi yeniliyoruz yani her sene bir yenilenme oluyor her sene girerken ufak bir gafletle giriyorsun çıkınca kendini biraz daha düzeltiyorsun diyorsun ki namazıma daha fazla dikkat edeceğim, islami tebliğine daha fazla dikkat edeceğim, haramlara daha fazla dikkat edeceğim zaten 10 günde alışıyorsun ona zaten. 10 günde zaten alışıyorsun konuşmuyorsun yemiyorsun içmiyorsun O güzelliklere alışıyorsun yani her i'tikâf öncesi ile sonrası bile fark ediyor yani.”

İ'tikâfın manevî etkilerini kişinin hissedebileceğini fakat gözle görülür bir farklılığın ilk bakışta anlaşılamayacağını ifade eden K1E, dolayısıyla i'tikâfın insana kattığı duygusal değişimlerin ancak kişinin kendisi tarafından hissedilebileceğini vurgulamaktadır:

“K1E: İ'tikâf insanı geliştiriyor. İnsan geliştiği zaman hayatının her alanında karşılaştığı yaptığı karar verme süreçlerinde... Kendini hissettirir ama, çok bariz bir hissettirme değildir, derinden bir hissettirmedir diye düşünüyorum. Bir meyveyi alıp yeseniz, yediğiniz zaman o meyvenin içindeki vitaminlerin vücudunuza bir faydası var değil mi? Hani nerede, göster? Çünkü etkiler çok ağır olur, ama olur. Onu anlatamazsın, su yüzüne çıkaramazsın, bariz bir değişikliği ölçmem mümkün değildir ama olur,

onu bilirsin. Bizimki de böyle, ölçülebilir veya ani geçişlerin olduğu. Bariz bir konu gibi anlamlandırmaya ve açıklamaya çalışmak abartı olur. İ'tikâf da islami yaşantının bir parçası. Ama bilgi olarak biliyorsun ki mutlaka bunun bir faydası var. Ama bu nedir dersin, bu etki derinden de, ağır ve ince olduğu için... Bunu gözle görülebilir aralığı yoktur yani.”

Allah’a olan samimi ve güçlü inanç, kişinin Allah katında daha değerli ve üstün olduğu bilinciyle, kendine olan güvenini ve engelleri aşma gücünü artırır. İnsan hayata sadece maddî açıdan değil, daha derin anlamlarıyla da bakmanın önemini kavrar ve buna bağlı olarak huzur bulur. Kendiyle olumlu bir ilişki geliştirir ve benliğine ilişkin saygı eşiği yükselir. Çalışmalar dindarlık ile benlik saygısı arasında müspet bir bağlantının varlığını ortaya koymaktadır.⁴³ İbadet eden insan, özellikle zor zamanlarda Allah’ın kendisiyle olduğunu hissetmesi ve O’nun yardım edeceğine inanması sayesinde özgüvenini artırır ve güçlenir. İnsanın zihni, günlük yaşamın karmaşasında çoğu zaman dış etkenlerin yoğun etkisine maruz kalır ve bu nedenle iç huzura ve kendi özüne odaklanma ihtiyacı duyar.⁴⁴ İbadetler de insanları gündelik yaşamdaki yoğun faaliyetlerden ve zihni sıkıntıya sokan sorunlardan uzak tutarak belli bir süreliğine dinlenme ve rahat etme imkânı sunar. İbadetler, düzenli olarak tekrarlandığından, bireye psikolojik bir boşalım yaşatır ve zamanla ruh sağlığını olumsuz etkileyen düşüncelerden tamamen kurtulma olanağı sunar.⁴⁵ Gerçekleştirilen çalışmalarda, dinî inancın ve ibadetlerin insanlara bunalımlı süreçlerde gerilimle başetme becerisi, dayanma gücü ve tahammül yeteneği kazandırdığını göstermektedir.⁴⁶

İ’tikâf deneyiminin kendilerine nefsânî bazı problemlerin üstesinden gelebilmek için manevî bir güç ve kolaylık verdiğini belirten mu‘tekiflerden K21E “*Artık ben şöyle bir adamım böyle bir adam değilim şeklinde tanımlanacak bir şey değil tabii ki. Ama i’tikâf büyük ölçüde güç veriyor. Dünyevî seküler algılara karşı nefsânî teamüllere karşı güç veriyor. Bu manada daha Allah’ın tecelliyatının daha da farkında olabiliyorsunuz. Bu da zaten her aşamada asıl ihya edilmesi gereken farkındalık.*” ifadeleriyle nefsinin istek ve arzularına karşı koyma noktasında i’tikâftan sonra kendisini daha güçlü ve iradeli hissettiğini dile getirirken; K14E ise i’tikâf sürecini bir nevi onarım süreci gibi gördüğünü ve bu onarımla birlikte günlük hayatında karşılaştığı sorunları çözmede eskiye nazaran daha güçlü hissettiğini aktarmaktadır:

“K14E: Kendi içimde, günlük hayatımda karşılaştığım sorunlar, nefsânî anlamdaki problemleri biraz daha aslında orada bir tamirat dönemine insanın girdiğini düşünüyorum ki i’tikâfın da aslında mantığının bu olduğunu düşünüyorum; çünkü dünyayla dış dünyayla herhangi bir bağlantın/bağlantı olmadığı için zihnimi meşgul edecek veya kalbimi kirletecek herhangi bir konu olmadığı için orada tamamen

⁴³ Adem Şahin, **Ergenlerde Dindarlık ve Benlik**, Adal Ofset, Konya, 2007, s.

⁴⁴ Tarhan, **İnanç Psikolojisi**, s. 29-30.

⁴⁵ Peker, **Psikolojik Açıdan Namaz ve Namaz Psikolojisi**, s. 84-85.;

⁴⁶ Talip Küçükcan, Ali Köse, **Doğal Afetler ve Din**, TDV, İstanbul, 2000, s.76 vd.

problemlere odaklanıp orada o problemlerin çözümüne yönelmeye vakit var diye düşünüyorum. Ben de bunu elimden geldiğince yapmaya çalıştım.”

Telefonun şarja ihtiyacı olduğu gibi insanın da güç yenilenmesine ihtiyaç duyduğunu söyleyen K28E, bu gücün i’tikâfta olduğunu şu sözleriyle ifade etmektedir:

“K28E: Ya ben şöyle bakıyorum o i’tikâftan sonraki sürece telefonun şarj ederseniz sonra kullana kullana tekrar tüketirsiniz tekrar şarja ihtiyaç duyar ya o süreç benim için o şekilde oluyor. Yani o ilk 3-5 ay o manevî gerilim yavaş yavaş bir sonraki i’tikâfa kadar iniyor bende o manevî gerilim. Ben öyle düşünüyorum en azından.”

Alanyazında gerçekleştirilen çalışmalar, dindarlık ve maneviyat düzeyi yüksek olan kişilerin, düşük dindarlık ve maneviyat düzeyine sahip kişilere kıyasla psikolojik olarak olumlu bir hâlde bulundukları, tatmin edici ve nikbin bakış açısı gerçekleştirebildikleri, aynı zamanda, endişe ve bunalım seviyelerinin düşük olduğu, sıkıntılı süreçlerle de etkili bir şekilde mücadele edebildiklerini ortaya koymaktadır.⁴⁷

İ’tikâf deneyiminin kendisine öncesi ve sonrası hâllerini, duygularını kıyaslama ve bu doğrultuda bir seçim yapma yönünde büyük bir katkı sunduğunu aktaran K31E “(...) *şu anlık yanlış bir şey yapacağım zaman kendime oğlum sen i’tikâfa girdin o manevî havayı tattın... Bir o hava var. Bir de şöyle dünyalık işlerle meşgul olmak istiyorsun. Hangisi daha güzel.*” şeklinde telkinlerde bulunarak seçimler yaptığını, i’tikâfın güzelliğini gördükten sonra güzel şeyler olmaya başladığını fark ettiğini, kötü durumlar karşısında Allah’tan geldiğine gerçekten inanarak sabrettiğini aktarmaktadır:

“K31E: (...) Yani insanın bazen bataklığı da görmesi lazım ya güzelliği de. Şimdi her ikisini de gördüğünde bataklık için mi uğraşması lazım. İşte ben bazen bataklığı gördüğüm zaman bu güzelliği aklıma getiriyor ve tez zamanda bataklıktan kurtulmaya çalışıyorum. İ’tikâfın güzelliğini görmeseydim bu bataklıkta gidebilirdim. Allahla birlikte olunca güzel şeyler oluyordu. Güzel haberler alıyordum. Kötü şeylere sabrediyorduk, Allah’tan geldiğine inanıyorduk. Şu an her şeyin öyle olduğuna inanıyoruz. Ama işte nefsimize yenik düşüyoruz. İ’tikâfın bana kattığı en büyük husus budur yani.”

Bu ibadeti gerçekleştirenler, bu deneyimi yaşamayanların, kişi üzerindeki etkilerini bilemedikleri için güzellikten mahrum olduğunu belirtmektedir. İ’tikâf ibadetini deneyimlemeyen kişilerin bu maneviyatı bilemeyeceğini ifade eden K17E, bu hazzı bir kere tattıktan sonra her zaman i’tikâfa girmeyi düşündüğünü ve i’tikâftaki arkadaşlığın da asker arkadaşlığı gibi çok özel olduğunu belirtmektedir:

“K17E: Her zaman i’tikâfa girmeliyim diye düşündüm. Tatmayan nereden bilsin? Manevî tadını alan Ramazanı ipele çeker. O manada bir kazanım oldu. Asker arkadaşı gibi i’tikâf arkadaşlığı da çok özel oluyor. İ’tikâf artık senin amelin oluyor.”

⁴⁷ Mustafa Köylü, “Ruh ve Beden Sağlığı ile Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S 28, 2010, s. 6.

K21E ise i'tikâf sürecinden sonra insanları gözlemlediğini, onların hep bir meşguliyet içerisinde olduklarını, asla bu deneyimi gerçekleştiren kişilerin üzerindeki etkilerin idrakine varamadıklarını dile getirmektedir:

“K21E: Yani insanlar meşguller o manada herkes kendisiyle meşgul olduğu için bir de tabiri caiz ise büyü gibi tesiri var bu iletişim araçlarının. Ama zannî birtakım şeyler bilenler dilindeki düşünce ile konuşuyorlar bu manada ki. Bizimle i'tikâfa girenle alakalı olmaksızın çok farkında değiller yani insanlar bu amelin ve tesirlerinin.”

Alanyazında gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında; manevî değerler ile dinî inancın kişinin varoluşunda bulunan transandantal yönleri yansıttığı, aynı zamanda bedenî, psikolojik ve toplumsal boyutlarıyla kapsamlı bir ilgi kurdukları,⁴⁸ manevî iyi olmanın diğergâmlık ve bağışlama özellikleri üzerinde de etkileri olduğu görülmektedir.⁴⁹ Çalışmaların neticesinde dinî pratiklere bağlılığı yüksek olan kişilerin ruhsal açıdan daha sağlıklı olduğu, hayattan tatminlerinin ve iyimserliklerinin daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.⁵⁰ Maneviyatın çeşitli psikolojik değişkenlerle ilişkisi olduğu, bulguların maneviyatın insan psikolojisini olumlu etkilediği düşüncesini desteklediğini söylemek mümkündür.⁵¹ Bu araştırmaların, kişilerin i'tikâfı sonrasında, yaşadıkları deneyimin etkisiyle manevî açıdan iyilik hissettiklerine dair bulguları destekler mahiyette oldukları görülmektedir.

3.3.1.1.4. Allah ile Olan İlişkideki Değişimler

Allah algısı ve tasavvuru, bireyin Yaratıcı hakkında düşündüklerine ve öğrendiklerine bağlı olarak şekillenen ve genellikle bilişsel düzeyde yer alan bir kavramdır. Kişinin Yaratıcı'ya dair algısı ve tasavvuru şahsî bir nitelik taşır ve onun zihninde tasarladığı Allah imgesini ifade eder. İnsanlar, Allah hakkında bilgiye dayalı sorulara yanıt verirken genellikle Allah kavramı ve algısı çerçevesinde konuşurlar. Allah'a ilişkin düşünceler, inanç dünyasının merkezinde yer alır ve insanların değerlerini ve düşünsel dünyalarını şekillendirir.⁵² Kişinin Allah'a dair bu algısı hem dinî algılayışını hem de âlemdeki öteki varlıklar ile olan ilişki tarzlarını etkiler.

⁴⁸ Ahmet Albayrak, Emine Kurt, “Meme Kanseri Hastalarında Ağrı ve Uzun Kaybına (Mastektomi) Bağlı Depresyon Düzeylerinin Yaşam Kalitesi ve Dindarlık İle İlişkisi”, **Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi Din Psikolojisi Özel Sayısı**, 2016, s. 42.

⁴⁹ B. Yavuz, B. Dilmaç, F. Ekşi, “Öğretmen Adaylarının Manevi (Düşünsel) İyi Olma, Özgecilik ve Bağışlayıcılık Eğilimleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler”. **2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi Özetler Kitabı**, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2017, s. 72.

⁵⁰ Köylü, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, s. 6.

⁵¹ Güneş, Horozcu, **Din Psikolojisi Güncel Durum Analizi**, ss. 23-68.

⁵² Mehmet Evkuran, “Kuran’da ve İslam Geleneğinde Allah Tasavvuru”, **İslami İlimler Dergisi**, 2007, ss. 45-62., s. 51

Duygusal bir derinlik taşıyan Allah tasavvuru, insanın Allah'a ilişkin duygusal deneyimlerini ortaya koyan bir yaşantıya dayanır ve duygusal temellere sahiptir.⁵³ Kişilerin zihinlerindeki Allah tasavvuru, Allah'ı nasıl algıladıklarıyla ilgili soruya verilen cevaptır ve algılama sürecinin bir parçasıdır.⁵⁴ Din, insanlara Allah'ın özelliklerini, insanlara karşı davranışlarını ve tutumlarını anlatarak bir Allah tasavvuru sunar. Örneğin İslamiyet, tevhit ilkesine dayalı rahmeti bol, affedici, kollayıcı bir Allah tasavvuruna sahiptir.⁵⁵ Benzersiz olan ve sonsuz bir kudreti bulunan Allah aşkın niteliğinin yanı sıra âlemdeki her varlıkla kurabildiği samimi ilişki biçimiyle içkin nitelikleri haizdir.⁵⁶ İnanç sahibi bir kişi, dinin sunduğu tasavvuru kabul eder ve benimser. Din, objektif ve nesnel bir Allah tasavvurunun yanı sıra öznel ve kişisel bir Allah tasavvurunun oluşmasına da rehberlik eder. Allah tasavvuru, bireylerin psikolojisiyle ilişkili olduğu kadar, çevreleri ve aldıkları eğitimin de etkisi altındadır. Ayrıca Allah tasavvurunun değişimi ve gelişimi, kişinin inanç gelişimi hakkında bilgi sağlar.⁵⁷

Psikoloji alanında, insanların diğer kişilerle olan ilişkilerinde duygusal bağlar kurma nedenlerini açıklayan “Bağlanma Teorisi”, Allah'la ilişki kurabilme biçimlerini anlamaya yönelik kullanışlı bir model olarak kabul edilmektedir.⁵⁸ Kişi, kendisini Allah veya kutsal unsurlarla bir bağlantı içerisinde duyumsuyorsa ve bu his yaşadığı sıkıntılar karşısında bir emniyet duygusunun oluşmasına sebebiyet veriyorsa, bağlanma yaklaşımı dinin ve dinî yaşantının anlaşılmasında etkili ve izah edici bir bakış açısı sunabilir.⁵⁹

Analitik psikoloji perspektifine göre Yaratıcı kolektif bilinçdışının önemli bir unsuru olması hasebiyle insanın yaşamında etki sahibidir. Bu görüş açısından bakıldığında, Yaratıcı hayatın sıkıntıları karşısında insana güç veren, onun sağlamlığını arttıran ve onu psikik bütünlüğe ulaşma yolunda destekleyen bir unsurdur.⁶⁰

⁵³ Ali Ulvi Mehmedoğlu, **Tanrıyı Tasavvur Etmek**, Çamlıca Yay., İstanbul, 2011, s. 31.; Hayati Hökelekli, **Din Psikolojisine Giriş**, Ed. Necdet Subaşı vd. DEM Yay. İstanbul, 2015, s. 116.

⁵⁴ Gülüşan Göcen, “Tüp Bebek Tedavisi Almış Kadınların Dinî Başa Çıkma Süreçleri ve Dinî Yaşantıları Üzerine Nitel Bir Araştırma”. **İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 32, 2012, ss. 165-216., s. 191.

⁵⁵ Mehmet Kurt, **Çocuklarda Allah İnancı ve Tasavvuru**, Uludağ Üniversitesi, Bursa 2001, s. 41.

⁵⁶ Mehmedoğlu, **Tanrıyı Tasavvur Etmek**, s. 149.; Mehmet Kemal Atik, “Kur'an'a Göre Allah Tasavvuru”, **Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 7, 2006, ss. 1-27., s. 16.; Seyyid Hüseyin Nasr, “Kulluk Edilecek, Sevilecek ve Bilinecek Hakikat: Allah”, **Divan**, 2, 2001, ss. 1-22., s. 3.;

⁵⁷ Antoine Vergote, **Din, İnanç ve İnançsızlık**, Çev. Veysel Uysal, MÜİFV Yay., İstanbul, 1999, s. 181

⁵⁸ Akif Hayta, “Anneden Allah'a: Bağlanma teorisi ve İslâm'da Allah tasavvuru”, **Değerler Eğitimi Dergisi**, 4 (12), 2006, ss. 29-63., s. 32.

⁵⁹ Lee A. Kirkpatrick, “Attachment Theory and Religious Experience”, Ed R. W. Hood, **Handbook of Religious Experience**, Religious Education Press, Birmingham, 1995, p. 462.

⁶⁰ David M., Wulff, **Psychology of Religion: Classic and Contemporary Views**, John Wiley and Sons, USA, 1997, p. 435

İlahi kaynaklı inanç biçimlerinde, Yaratıcı'nın insanları sevdiği, iyiliğe teşvik edip kötü durumlardan sakındırdığı ve affedici bir konumda olduğu düşünülmektedir. Ancak aynı zamanda Allah, kötülük yapanları ya da buyruklarını yerine getirmeyenleri cezalandırıcı bir rol üstlenir. Bu sevgi ve korku yönelimli Allah algısı, bireyin mensubu olduğu dine göre değişiklik gösterebilir, ancak mevcut yaşayan dinler arasında sevgi ya da korku boyutundan tamamen arınmış bir din bulunmamaktadır.⁶¹ Sevgi ve korku, insanın hayati öneme sahip duygularındandır. Sevgi, bireyin hayatına anlam ve değer katarken, korku, yaşam mücadelesini sürdürmesi için gereken gücü sağlar. Allah sevgisi ve korkusu O'na itaat etme ve dinî ritüelleri yerine getirme şeklinde kendini gösterir. Kişi tanıdığını sever. Yaratıcıyı sevme ve O'na yönelmeyle ibadet etme arasında sıkı ve birbirini besleyen bir ilişki vardır. Bu bağlamda mu'tekiflerin görüşleri dikkate alındığında; Allah'ı tanımak ve O'na yakınlaşmak için daha çok ibadet edildiğini, ibadet ettikçe Allah'a sevginin ve korkunun daha çok arttığını ve bu durumun i'tikâf sürecinde en üst seviyeye çıktığını söylemek mümkündür.

Allah ile olan ilişkisinin genel olarak zaten sevgi üzerine kurulu olduğunu belirten K7K, aslında i'tikâfın Allah ile olan ilişkisi noktasında çok da bir etkisi olmadığını, Allah'ın rahmet ve sevgisini her daim hissetmesini umut duygusunun yoğun oluşuna bağlayarak şu şekilde ifade etmektedir:

“K7K: Yani ben aslında şunu anladım. İ'tikâf çok daha etki etmemiş. Yani ben genel olarak hayatımla eşleştirmişim aslında. Yani bir soyutlanmak, düşünmek. Ben böyle şey yapıyorum zihnimde, eşleştiriyorum. Benim Allah ile ilişkim genelde sevgi üzerine kuruludur. Hatta bir ara cehennemden korkmadığım için kendimi sorgulamıştım. Yani çünkü çok fazla umutluyum galiba bilmiyorum.”

İ'tikâf süreciyle birlikte Allah ile olan ilişkisinde sürekli olarak bir gelişme, değişme olduğunu belirten K27E, bunun temelinde o süreçte gerek okuduğu Kur'an'ı Kerim'in gerek yaptığı diğer ibadetlerin etkisi ile Allah'ı daha iyi tanımaya başlamanın yattığını vurgulayarak Rabbini tanıdıkça daha çok sevdiğini, muhabbetinin daha da arttığını dile getirmektedir:

“K27E: İ'tikâf arasında sürekli gelişti sürekli Allah'ı tanıyorsun çünkü okuduğumuz eserlerden dolayı ve Allah'ın kelimini okuyoruz sürekli Kur'an ondan dolayı hadisi şerifler, Peygamber efendimizin hayatı bunlardan dolayı iyi insan hem tanıyor tanıdıkça da seviyor sevdikçe derecesi de yükseliyor. Ondan sonra da keşke bu süreç hep devam etse, hep tanışak diye devam ediyor.”

Dua, Allah'a bağlanma ve etkileşim bağlamında dikkat çekici bir öneme sahiptir. Bu uygulama, bütün dinlerde kişisel ve özel bir ilişkinin Allah ile doğrudan gözlenmesini sağlayan en önemli ibadet şeklidir. Dua, durumlara bağlı olarak çeşitli şekillerde yapılsa da dinî

⁶¹ Emine Erdoğan, **Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi**, Ankara Üniversitesi SBE, Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara, 2014, s. 64.

bağlılığın önemli bir yönünü temsil eder. Zira duanın niteliği, inananların Allah’a olan güvenlerini pekiştirir ve onlara huzur veren, güvenli bir sığınak ve rahatlama sağlar. Dua yoluyla, kişi Allah ile arasındaki yakınlığı korur ve O’nun sürekli olarak kişinin taleplerine yanıt veren, gözetten ve kollayan tek varlık olarak algılanmasını sağlar. Bu ise, kişiyi Allah ile olan ilişkisinde daha bağlı ve samimi kılar.⁶² Hem Ramazan oluşu hem Kadir Gecesi’nin dua ve ibadetler açısından daha evlâ olduğu düşünce ve inancı, mu’tekiflerin bu geceyi yakalama ihtimali ile duaya daha çok sarılmasına, daha derinden hissederek ve içten bir yakarıyla temennilerde bulunmasına etki etmektedir.

K29E, Allah’ın insanları sevdiği ve nihayetsiz bir rahmete sahip olduğuna dair ön kabulünün olduğunu ifade ederek, kendisinde Allah sevgisinin artması için dua ettiğini, Allah rızası için ameller yaptığını ve i’tikâfa girdikçe bu bağlılık ve muhabbetin arttığını aşağıdaki sözleriyle aktarmaktadır:

“K29E: Yani tam şeyi hatırlamıyorum da işte bir süredir dualarımda Allah sevgimin artması için de dua ediyorum. Yani onunla ben dua ettikçe Allah rızası için işler yaptıkça i’tikâfa girdikçe de arttığını hissediyorum yani. Daha çok Allah rızasını gözetmek hususunda bir şey olabilir. Yani İ’tikâf sonrasında yani böyle bir şey oldu. (...) İ’tikâftan önce de Kur’an okumuştum yani mealini okumuştum ama yani İ’tikâfa çekilip okuyunca belki Allah daha iyi anlamamı nasip etmiş olabilir çünkü o aldığım haz çok farklıydı. Belki diğer ibadetlerden o i’tikâf süresince aldığım ibadetlerden aldığım hazzın artışı da belki hani o hani Allah rızasını gözetmek için i’tikâfa kapanmaktan olmuştur (...).”

Sevgi dolu bir Yaratıcı bilhassa ilahi dinlerin temel dinamiğini oluşturmaktadır. İlahi kaynaklı dinlerde insanlar herhangi bir tehdite maruz kaldıklarında korunabilmek ve rahatlayabilmek amacıyla dua vasıtasıyla Allah’la iletişime geçebilecekleri düşüncesine sahiptir. Bu durum, güven ve huzur sağlayan belirgin bir sığınak sağlar. İnsanlar genellikle kendi güçlerinin yetersiz olduğunu fark ederken, güçlü, kudret ve ilim sahibi, sevgi dolu Allah anlayışı, inananların sıkıntılı ve zorlu anlarında içsel güç ve destek bulma arayışlarını tatmin edebilir.⁶³

İ’tikâfta iken korku duygusunu yaşamadığını belirten K31E, Allah’a karşı sevgi başta olmak üzere sadece iyi şeyleri düşünüp yeşerttiğini, i’tikâf ibadetinin ve Ramazan ayının nasip olmasının da O’nun kendisini sevdiğinin bir göstergesi olduğunu, Rabbin merhametinin ve rahmetinin hep üzerinde olduğunu *“İ’tikâftayken korku tamamen aklımıza gelmiyor. Yani sadece sevgi. Tamamı iyi şeyleri düşünüyorsun. Tamamen rabbimin bizi günah işlesen bile affedeceğini düşünüyorsun. Samimi bir şekilde tövbe ettiğimizde Allah’ın bize azimle destek*

⁶² Hayta, **Değerler Eğitimi Dergisi**, s. 42.; L. A. Kirkpatrick, “An Attachment Theory Approach to the Psychology of Religion”, **The International Journal For The Psychology of Religion**, 2(1), 1992, pp. 3-28., p. 20-22

⁶³ Matt Bradshaw, Christopher G Ellison, Jack P Marcum, “Attachment to God, Images of God, and Psychological Distress in a Nationwide Sample of Presbyterians”, **Int J Psychol Relig**, 20(2), 2010, pp. 130-147., p. 131.

olacağını düşünüyorsun. Allah'ın seni sevdiğini düşünüyorsun. Çünkü seni sevmese sana böyle tövbe kapısını açmaz, sevmese bu güzelliği bu nimeti, bu ayı idrak etmeni sağlamaz. Böyle şeyler düşünüyorsun. Zaten böyle şeyler düşündüğünde de Allah'a daha çok sevgi babında yaklaşıyorsun." sözleriyle dile getirirken; K32K ise Allah ile muhabbetinin artışı ile ihlas kavramı üzerinden değerlendirmektedir. İ'tikâftayken ihlasının artışı nedeniyle daha yoğun hissettiğini söyleyen K32K ancak zamanla bu durumun azaldığını ifade etmektedir:

"K32K: Sevgi boyutunu daha çok hissettim. Ve i'tikâf sonrasında da bir süre devam ediyor. Gündelik yaşam içerisinde ister istemez o ihlas düşüyor. Ama i'tikâf sırasında siz Allah'a olan muhabbetiniz ve rahmetini sevgisini daha yoğun hissediyorsunuz."

Kişinin Yaratıcı'yla ilişkisini etkileyen unsurlardan biri, O'na yönelik sevgisi ve muhabbetin oluşturduğu bağ yitirme endişesidir. Bu faktörler, kişiyi kötülüklerden uzaklaştırarak iyiliğe yönlendiren önemli etmenlerdir. Bu şekilde, kişi günahkarlık duygusunu olumlu ve yapıcı bir şekilde deneyimleyebilir. Sevgi yönelimli Allah algısına sahip kişilerin en temel duygusu sevgi ve güvendir. Bu sevgi duygusu, kişinin ibadetlerini yerine getirmesi ve kötülüklerden kaçınması üzerinde temel bir etkiye sahiptir.⁶⁴ Dinlerde, özellikle İslam'da sevgi inancı olgun kılan bir duygu emâresi şeklinde değerlendirilir. Sevgi aynı zamanda insanların kendi arasındaki itimat ve saygının tesisi açısından da önemlidir.⁶⁵ Kişi sevdiğine yakın olmak ister bu yakınlık tabanında saygıyı da barındırır. Bu duygularla sevilenin hoşuna gidecek iş ve eylemler gerçekleştirilir. Kulda da Allah sevgisinin belirtisi O'nun hoşuna gidecek işler ameller gerçekleştirilmiştir. Bu vesile ile kul Rabbine yakınlaşır ve aradaki bağ kuvvetlenerek sağlamlaşır. Bu bağ yani Allah'a yakınlık ve duyulan derin sevgi öncelikle kişiye iyi gelen bir duygudur. Kişi içindeki Allah sevgisi ile kendisini daha güçlü ve biricik olarak düşünebilir.

Medine'deki i'tikâfında Allah'ın sevgisini çok yoğun hissettiğini anlatan K33K, bu durumun kendisinde biriciklik hissiyatı oluşturduğunu dile getirmektedir:

"K33K: Medine'deyken i'tikâftayken sevgiyi çok yoğun hissettim, kalabalıkları gördüğümde, Kabe'deki tavaf esnasında ibadetlerin insanların kendinden geçmesine içten inilti duyuyorsunuz orda farklı insanlar var biliyorsunuz, onların yanında da dedim ki ben Türkiye'ye gitmeden önce kendimi ona çok yakın hissediyordum biricik olduğumu, ama orda dedim ki galiba orda bir sürü biricik var."

İ'tikâf deneyiminin Rabbi ile arasında çok kuvvetli bir muhabbet bağını oluşturduğunu "*Çok muhabbet duyuyorum bu kuvvetli bir muhabbet. Rabbim de beni çok seviyor bunu hissediyorum*" ifadeleriyle belirten K34K, aynı şekilde Rabbinin de onu çok sevdiğini

⁶⁴ Emine Erdoğan, "Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Algısının Dini Yönelim Biçimleri ile İlişkisi". **Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 11 (25), 2014, ss. 167-185., s. 169.

⁶⁵ Ali Kuşat, "Eğitim ve Dinin Benlik Gelişimiyle İlişkisi", **E.Ü.İ.F.D.**, (11), 2001, ss. 97-103., s. 101.

düşündüğünü, K35K ise “*Korku değil ümit ve sevgi oluyor bende.*” ifadeleriyle i’tikâf sonrasında Allah’la olan ilişkisinin boyutunu dile getirmektedir. Benzer şekilde K36K da Allah ile olan ilişkisinde sevginin ağır bastığını, bu sevginin bazen çok coşkun bir hâl aldığını aktarmaktadır:

“K36K: Bende sevgisi daha ağır basıyor (...) Allah’a sevgimi nasıl göstereyim ki diye düşünüyorsunuz bazı zamanlarda coşku hâli olur ya hani öyle hissedersiniz.”

K37K, i’tikâfla birlikte Allah ile olan ilişkisindeki değişimi anlatırken “Allah beni sevmeseydi kendisini bana sevdirmezdi” diye düşündüğünü “*beni sevmesini bunu düşünmedim ama şuna inanıyorum sevgisi zaten, sevgisiyle ben onu tanıyorumdur veya ben ona yaklaşıyorumdur. Yani daha çok aslında kendimin ona yakın olmamla ilgileniyorum.*” sözleriyle aktarmakta, asıl çabasının O’na nasıl daha fazla yakınlaşacağı yönünde olduğunu vurgulamaktadır. K38K ise Allah’ın kullarını çok sevdiğini, kullarına bu kadar nimet vermesinin bu sevgisinin sonucu olduğunu düşündüğünü, ancak kullarının buna yeterince kıymet ve karşılık veremediğini dile getirmektedir:

“K38K: Evet şöyle Allah’ın bizi çok fazla sevdiğini düşünüyorum, düşündüm de. Yani biz O’na yeteri kadar kulluk ve sevgi gösteremiyoruz. O bize sevgisiyle o kadar nimetler veriyor.”

Allah’a dair müspet algılayışı bulunan kişilerin daha sağlam ve içten bir inanç taşıdıkları gözlemlenmiştir. Kişinin Allah’a yönelik algısının niteliği, yaşamının farklı boyutlarında etkileri hissedilen bir unsurdur. Olumlu bir Allah tasavvuruna sahip olan ve O’na güvenle bağlanmış kişiler, bağlandıkları varlığın onları koruduğuna, düşüncelerini önemseydiğine inanırlar ve böylece kendilerini güvende hissederler.⁶⁶

İ’tikâfta iken ve sonrasında Allah’a karşı korku ve ümitsizlik hissetmediğini, aksine baskın bir şekilde Rabbinin rahmetini hissettiğini aktaran K39K, belki de umduğuna nail olmak için hep iyi duygular yeşerttiğini aktarmaktadır:

“K39K: Baskın bir şekilde rahmet, tam anlamıyla, yani korku ve ümitsizlik hiç hissetmedim, hiç olmadı, dediğim gibi hep ümit belki hani umduğum odur onu da bilemiyorum ama tamamen rahmete dönük, onun yakınlığına dönük, onun sarıp sarmalmasına, kudretine, heybetine, şefkatine, kendisine gelmenin hoşnutluğu ya da bütün her şeyi bir kenara bırakarak onunla olmak arzusunu fazlasıyla hissetmemin - gerçi bu da O’nun takdiridir ekstra olarak öyle de düşünüyorum- onu kapsayacak çok büyük bir şefkat ve merhamet sarıp sarmalaması tamamen sevgiye dönük muhabbete dönük bir duyguydu. Hiç korku hissetmedim”

Korku duygusunun belli ölçülerde yararlı olduğu, korkunun insanın bedensel, ruhsal ve toplumsal yönden korunması, denge ve düzenin sürdürülmesi ve uyumun sağlanması için

⁶⁶ Kirkpatrick, **Bilimname**, s. 140-142.

gerekliliği vurgulanmaktadır. Korku yönelimli Yaratıcı algısına sahip kişiler, Allah’a karşı güçlü bir sevgi duygusuna da sahip olabilmektedir.⁶⁷ Ayrıca korku hissi, dinî güdü şeklinde tebarüz edip, Allah’ın isteklerine uyum sağlamada bir itici güç etkisi oluşturmaktadır.⁶⁸ Psikolojik olarak düşünüldüğünde korku duyulan şey kaçınılan şey olarak algılanır. Ancak dinî boyutuyla kulun Yaratıcıya duyduğu korku, bambaşka bir hâl almaktadır. Sevileni incitme, ne kadar severse sevsin sakınırsa sakınsın yeterli gelmemesi ve sevileni kaybetme endişesinin oluşturduğu bu korku, kişiyi korku duyulana yani Allah’a yakınlaştıran ve bağlayan bir unsur olmuştur. Şüphesiz inançlı kişilerde çeşitli düzeylerde var olan bu his, Allah ile yakınlığın yoğunlaştığı, sevgi ve saygının artış gösterdiği dönemlerde daha yoğun hissedilmektedir.

İ’tikâf sürecinin acziyetini gösterdiğini “*Gafletimizi fark ediyoruz. O konuda bilinç oluşuyor. Yalvarmanın yakarmanın eksikliğini görüyorsun. Ne kadar Rabbimizi anıyoruz? Sorusuna cevaplarımız çoğalıyor. Farkındalık oluyor. Havf ve reca ayrımını anlıyorsun.*” sözleriyle dile getiren K17E, Allah’a karşı havf ve reca hususunda bir bilinç uyandığına vurgu yapmaktadır. Güçlü bir bağla birlikte korku veya korkunun beslediği acizlik ve mehabet duygusunun yanı sıra bir eksiklik ve hatalardan kaynaklı bir utanç da hissettiğini aktaran K21E, bu durumu şöyle aktarmaktadır:

“K21E: Mahrumiyet daha çok kendi kendini ifade edebilen bir kavram korkudan ziyâde. Mahrumiyet belki korkudan kaynaklanabilir de mahcubiyet daha çok utançla karışık bir acizlik. Mahrumiyet kelimesiyle ifade etmek istiyorum. Yani adeta böyle huzuruna yok olmayı dileyerek sürünerek varmak şeklinde bir hissiyat bende canlanan. O olmuyorsa da mahcubiyet.”

İnsanların iç âleminde ve toplumsallıklarında, eksiksiz dinginlik ve kusursuz bir sakinlik menşei olarak kabul edilen Yaratıcı, onların karşılaşabileceği bütün endişeleri giderebilecek kudreti haizdir. Bu yakınlık, kişilerin psikolojik karmaşıklıklarına ve kaygılarına dair bir emniyet hissini oluşumuyla mukabele eder.⁶⁹

K33K “*Ben çok ukala olduğumu anladım, onun karşısındaki acziyetimi fark ettim, ama aynı zaman acziyetimi farkederek onun karşında yüceldiğimi de fark ettim.*” şeklindeki ifadelerinde acziyet ve yücelik hislerinin birbirine karıştığını vurgularken, K25K hata ve eksiklerini, ibadetlerinin yetersizliğini düşündükçe kendisinde daha çok korkuyla birlikte bir merhamet ümidi geliştiğini, vasat bir müslüman olmaya çalıştığını ve Rabbinin merhametine sığındığını aktarmaktadır.

⁶⁷ Özcan Köknel, **Korkular**, Altın Kitaplar Yay., İstanbul, 1998, s.17. 58.

⁶⁸ Faruk Karaca, **Din Psikolojisi**, Eser Ofset Matbaası, Trabzon, 2015, s. 132.

⁶⁹ Kirkpatrick, **Bilimname** s. 147.

“K25K: Hatalarımı düşününce Allah’tan korktum af diledim. Yaptığın az denecek kadar az olan ibadetlerimi işte ahlakımı düşününce de Allah’ın Merhametine sığındım. Yani havf ve reca arasında gittim. Vasat bir Müslüman olmaya çalışıyorum öyle diyeyim.”

İ’tikâf süreciyle kendisinde oluşan duyguyu tek kelime ile acziyet olarak tanımlayan K40K ise kendisinde hem o ana kadar yaptığı hatalardan dolayı bir mahcubiyet oluştuğunu hem de bu duygunun daha güzel işler yapma noktasında kendisini şevklendirdiğini şu sözleriyle dile getirmektedir:

“K40K: Hem o ana kadar yaptıklarımın dolayı mahcubiyet oluşuyor hem de daha güzel ibadetler yapmak için içinde şevk oluşuyor acziyetini anlıyorsun yani tek cümle ile acziyetini anlıyorsun Allah’ın büyüklüğünü anlıyorsun.”

İslam düşüncesinde, inanan kişinin Allah ile ilişkisi ümit ile korku arasında denge sağlama üzerine kuruludur. Ayrıca, bu anlayışta Allah’ın rahmeti gazabını geçer düşüncesi temel prensiplerden birini teşkil eder. İnananlar, Allah’ın sevgisini kazanma ve aynı zamanda O’nun sevgisini kaybetmekten kaçınma konusunda büyük bir çaba gösterirler. Bu çaba, Allah’ın insana vadettiği ödüllerden mahrum olma endişesiyle birlikte, dinin ilkelerine riayet etmeme durumunda hem bu hem de öteki dünyada yaptırımlarla karşılaşacağı korkusuna dayanır.⁷⁰ İslamî kaynaklarda bu korkunun aslında sevgi odaklı olduğu ve saygı hâlinin bir yansıması şeklinde değerlendirildiği görülmektedir. Bu korkunun takva anlamı içerdiği ve kişinin korunması için gerekli olduğu kabul edilir.⁷¹

İ’tikâf sürecinin kendisinde Allah’a karşı hem sevgi hem korku duygusunu bir arada oluşturduğunu “İ’tikâf sürecinde Cenab-ı Hakkı, daha fazla korktuğunu hissediyorsun daha fazla sevdiğini hissediyorsun, anne şefkati gibi. Bazen annemizden korkarız, bazen annemiz dünyanın en kıymetli varlığı ama bazen de korkuyoruz, o korku bizi hataya götürmemek için aslında bir sebep, bundan dolayı öyle bakıyorum. İ’tikâf süreci bu duygu durumu daha fazla artıyor” ifadeleriyle dile getiren K5E, bu durumu anne ile olan ilişkiye benzeterek mezkûr korkunun aslında kişiyi hata yapmaktan alıkoyan bir duygu olduğunu belirtmektedir. İ’tikâfta iken hatalarını düşündükçe çok pişmanlık yaşadığını, üzüldüğünü, korktuğunu dile getiren K20E, bu korkunun aynı zamanda bir sevgi ve ümit de doğurduğunu, tabiri caizse günahlarından dolayı Rabbinden korksa da yine Rabbinden yana ümitvar olmaktan, Rabbine sığınmaktan başka bir yolu olmadığını altını çizerek, korku ve acziyet ile birlikte Rabbine karşı sevgi duygusu da oluştuğunu aktarmaktadır:

⁷⁰ Peker, **Din Psikolojisi**, s. 111.

⁷¹ Gazzâlî, **Kimya-i Saadet**, Çev. A. Faruk Meyan, Bedir Yay., İstanbul, 1989, c. I, s. 289.

“K20E: Muhabbet artıyor açıkçası. Hani korku ile ümit arası bir şey vardır ya aslında ikisi birden artıyor. Yani şu var insan orada tabi ki düşünme fırsatı olduğu için yaptığı günahları hataları çokça düşünüyor insan ve buna pişman oluyor, pişman olduğunu belirtecek şekilde insan gözyaşları döküyor, pişman oluyor, üzüyor, Rabbine içinden içi sızlaya sızlaya, içi titreye titreye o ettiği dua ile açıkçası korkunun değil de ümidin bir göstergesi olarak görüyorum. Hani O’nun büyüklüğü karşısındaki acizliğimiz bize O’nun yine merhameti üzerinden sığınarak açıkçası, tamamen korku diyemem, yani sevginizle ümidiniz arasında bir şey olarak görüyorum ben açıkçası. Hani O’na sevginiz artıyor ve ümidiniz de artmış oluyor açıkçası o yakarışlarla o duyguyla. Öyle...”

K31E ise i’tikâf sürecinde iken dış dünya ile çok fazla bağlantı olmadığı için günah işlemekten daha uzak olduğunu ve bu güzelliğin kendisinde Rabbine karşı daha güçlü bir muhabbet ve sevgi oluşturduğunu, ancak i’tikâftan çıktıktan sonra günaha daha kolay düşebileceği ortamlarda bulunduğundan tövbelerin kabulünün daha geç ve zor olacağını düşündüğünü, bu yüzden de korku duygusunun daha baskın olduğunu dile getirmektedir:

“K31E: Tabii i’tikâftan sonra biraz daha orta oluyor yani. Hem sevgi oluyor hem korku oluyor. Çünkü i’tikâfta set çekiyorsun. Günah işlemek için set oluyor karışık bir ortamda değilsin. Kötü arkadaşların yok o ekstra güzellik sağlıyordu sana. İ’tikâftan sonra böyle bir şey yok ama daha değişik ortama giriyorsun. Doğal olarak bu hâlin de değiştiği için orada gözün harama kaydığında korku da hissediyorsun. Bak yapıyorsun bunları tövbe ediyorsun. Sonra yine yapıyorsun bak böyle devam edersen Allah senin tövbeni kabul etmicek, cehenneme gidebilirsin hem ölebilirsin. Öldüğünde böyle ölmek istemezsin tarzında kendimce muhasebeye çekiyorum kendimi. O yüzden i’tikâftayken daha çok sevgi i’tikâftan sonra biraz daha korku baskın çıkıyor.”

İslam dini bağlamında, insanın Allah’a kulluğu özne-özne ilişkisi olarak nitelendirilir. Yaratıcıya teslimiyet bir anlamada O’nunla varoluşsal bir diyalog çabasıdır. İnsanın Allah’la olan bu diyalogunun vasıtaları dua ve ibadetlerdir⁷² Allah’la muhabbet kurmanın yolunun abid olmakla bağlantılı olduğunu vurgulayan K2E, i’tikâf hâlindeyken yaptığı ibadet, zikir ve duaların neticesinde doğal olarak Allah’a daha fazla yakınlaştırdığını, bu durumun sonraki süreçte de devam ettiğini dile getirmektedir:

“K2: Herhâlde kişiye göre değişir de bende bir yüzde otuz artış oluyor. Yüzde elli demesem de yüzde otuz artış oluyor. Daha önce Allah ile olan yakınlık, ibadetlerle bağlantılı bir konu. Burada ibadetlerle çok. Hatta duayla çok bağlantılı bir konu. Biz dua etmeyi çoğunlukla unutuyoruz. Dua edelim, etmemiz lazım diyoruz ama unutuyoruz. İ’tikâfta bol bol dua ediyoruz. Bütün mülkü elinde bulunduran bir rabbim var. İsterim verir, ondan bir şey eksilmiyor. Bunu böyle i’tikâfta yaşarken çıkınca daha çok diyorum. (...) Şimdi normalde bizim her durum ve her şart altında yardım isteyeceğimiz bir rabbimiz var. Unutuyoruz ama onu. İ’tikâftan çıkınca Allahla yaklaşma konusu da bu oluyor. Zaten on gün yakınlaşıyorum, yakınlaşıyorum. İ’tikâftan çıkınca kendimi yakın hissediyorum.”

Dua eden bir kişi, güvenli bir sığınak bulduğunu ve maddî veya manevî istekleri için umut ışığı gördüğünü iç dünyasında hisseder.⁷³ Dinî uygulamalar, özellikle dua ve ibadet gibi pratikler, kişi ile Yaratıcı arasında derunî ve kendine has bir ilişki biçimini oluşturur.

⁷² İbn Teymiyye, **İbn Teymiyye Külliyyatı: Rab Olarak Allah’ın Birlenmesi**, Çev. Yusuf Işıcık ve ark., Tevhid Yay., İstanbul, 1987, s. 382.

⁷³ Ahmet Albayrak, **Gençlerde Dua Psikolojisi**. Düşünce Kitapevi Yay., Bursa, 2013, s. 45-49.

Dolayısıyla dua vesilesiyle gerçekleşen bağlanma ve emniyet hissi arasında vasıtasız bir ilişkinin varlığı görülebilir.⁷⁴

K11K *“Bu i’tikâfa girmeden önce bu çamaşır ipindesin, yorgan falan urgandasın. İ’tikâflar seni bu o kalın ipe götürüyor. O kalın var ya o vapurdaki, gemideki ipe götürüyor seni. Onun gibi kalın bir bağ içindesin. ‘Sen varsın ya Rabbi! Başka bir şey yok’ diyorsun.”* ifadeleriyle, Allah ile arasındaki bağıni’tikâfla birlikte çok daha kuvvetli hale geldiğini çamaşır ipinden urgana dönüşme şeklinde tarif ederken; K4E de i’tikâftaki süreyi Allah için, Allah’la geçirme yönünde düşünce beslediğini, Rabbinin de buna karşılık verdiğini ve o yakınlığı hissettiğini belirtmektedir:

“K4E: Olumlu oluyor. Yani ister istemez son seçenek bile olsa bi nebze kendi nefsi menfaatini düşünüyorsun. Hani uzaklaşacağımız kendim rahatlıcam gibi biraz daha dünyevi biraz daha Allah için olmayan bir niyette girebiliyor bazen. Nasıl ki oruçta belki biraz zayıflarım gibi bir niyet giriyorsa bu da ayrı bir konu, çünkü çoğunluk Allah için orda durman orda yatıp kalkman. Biliyorsun ki sen o on gününü mümkün merteye yüze... Yüzünü Allah için diyorsun, Allah için ayırdım. Hayatımdan değil ve onu düşünmek için, onu kendime yakın hissetmek, kendime yakınlaştırmak, kendimi ona yakınlaştırmak... Daha doğrusu onunla yakınlaşmak için, onunla iyi muhabbet, iyi diyalog kurmak için giriyorsam bir şekilde bunun için adımımı atıyorsam ve ister istemez hissediyordun ki o da karşılık veriyor.”

İ’tikâf sürecinde çok fazla gözyaşı döküp yalvardığını *“Kulluk formatını ortaya koymaya çalışarak yaşadığımız için i’tikâfla biraz tutundum sanki. Hiçbir şey yani Allah’ın bize verdiklerinin yanında. Çok yalvardığımı göz yaşı döktüğümü hatırlarım yani buna i’tikâf vesile oldu. İhmal ettiğim nice senelerim olduğu için. Kırk altı yaşındaydım geç kalmışlık hissi vardı. Boş yere geçmiş gibiydi tutunma gibi gördüm.”* sözleriyle dile getiren K12E, ihmal edip boşa geçirdiği yılların pişmanlığını yaşadığını ancak tüm bu pişmanlıkla birlikte Rabbine tutunduğunu ve yakınlaştığını belirtmektedir. Allah ile kul arasındaki muhabbet ve yakınlığın karşılıklı olduğuna dikkat çeken K13E, bu sözünü *“(…) beni zikredin ki bende sizi zikredeyim”*⁷⁵ ayetine dayandırarak, kul Rabbine ne kadar yaklaşırsa ne kadar adım atarsa Rabbin de kullarına aynı şekilde yaklaştığını karşılık verdiğini dile getirmektedir:

“K13E: (...) O Rabbe yaklaştığınız zaman şöyle bir ilişki var yani kul ile Rab arasında. Çünkü orda ayetle de şey “beni zikrederseniz ben sizi zikredim” diyor çok, çünkü Rabbimiz ne kadar yaklaşırsanız size on kere geliyor. O yüzden O’na ne kadar yaklaşırsak aslında zaten ilişki başlıyor ve O bize zaten ilişkiyi O’nun da daha çok karşılıklı olduğunu görüyorsunuz hatta daha çok fazla karşılık görüyorsunuz.”

Alanyazındaki araştırmalarda da kişilerin Allah’ı kendilerine yakın olarak tanımlayarak, Allah’la olan ilişkilerini öncelikli hâle getirdiği; bilhassa, sorunları bilen ve sıkıntıları paylaşan

⁷⁴ Mustafa Koç, “Din Psikolojisi Açısından Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Gelişimi”, **Ekev Akademi Dergisi**, 9(25), 2005, ss. 75-88., s. 77.

⁷⁵ Bakara 152

bir Allah'ın yakınlığı dile getirilmektedir.⁷⁶ Bu bulgularla uyumlu bir tespit olarak i'tikâf sürecindeyken tevekkül boyutunun artmasıyla dünyevî sıkıntılardan iş ve meşgalelerden geçici bir süre de olsa uzaklaşmaya çalışmak ve uhrevî telaşlarla meşgul olmak kişiyi Rabbine daha çok yakınlaştırarak iç huzurunun artmasına ve kendini daha güvende ve esenlik içinde hissetmesine etki etmektedir.

K16E i'tikâf sürecindeki eylemleri sebebiyle Allah ile olan irtibatının arttığını, bu durumun günlük hayatına da doğal olarak sirayet ettiğini “*Yani fiiliyat daha fazla artıyor irtibat da artıyor. Günlük hayattaki irtibatta daha fazla olmaya başlıyor. Kul olduğumu daha farkında oldum. Manalı bir irtibat oldu.*” sözleriyle aktarırken; i'tikâf esnasında Allah'ın dilini ve inandığı şeylerle bağlantı kurmayı daha iyi öğrendiğini dile getiren K15E ise i'tikâf sonrası Rabbiyle arasında oluşan yakınlığı şu şekilde ifade etmektedir:

“K15E: İtikâfta Allah'ın dilini daha iyi öğrenip inandığım şeyle bağlantı kurabilmeyi öğrendim. Allah ile konuşmayı öğrendim. İ'tikâftan sonra maddî anlamda çok güzel yerlere geldim bu iletişimimi buna yoruyorum. Konağı iyi kurduğumu düşünüyorum.”

K19E “*Nerede olursanız olun Allah sizinle beraberdir. Allah ile beraber olduğumuz farkında olmamız gerekiyor. İ'tikâf bunu hissettiriyor. Bunun etkisi i'tikâftan sonra da devam ediyor.*” ifadelerinde, her an her yerde Allah'la bir arada olma hissine dair bilinç kazandığını ifade ederken; K18E ise “*Şimdi Allah ile ilgili yani imanın en büyük alameti ameldir. İman sahibi, imanın alameti nedir? Yani ateşin alameti nedir? Dumanının çıkmasıdır. İmanın alameti de ameldir. Bu i'tikâftaki insanın en büyük şeyi Allah ile olan irtibatı imanın alamet olarak hayata yansması olarak tezahür ediyor.*” ifadelerinde i'tikâfta iken en büyük ve önemli amelin Allah ile yakınlık ve irtibat olduğunu belirtmektedir. İ'tikâf deneyimiyle Allah'a yakınlık durumu arasındaki ilişkiyi i'tikâf hâlini bir görüşme odasına benzeterek aktarmaya çalışan K22E, bu husustaki hissiyatını şu sözleriyle dile getirmektedir:

“K22E: Yani şöyle i'tikâfta daha yoğun oluyor çünkü sizi etkileyen hiçbir şey yok orada. Sadece siz varsınız, sadece nefsiniz var. Orada da Allah bize dilediği kadar, attığımız adım kadar yaklaşıyor. İ'tikâf sonrasında da aynı şekilde yaklaşıyor. Tamamen size kalmış bir şey. Ama i'tikâfta daha iyi hissediyorsunuz. Yani daha yoğun hissedebiliyorsunuz. Yani orada sanki bir görüşme odasında gibisiniz. İ'tikâf böyle bir görüşme odası gibi her zaman var olduğunu biliyorsunuz ama görüşme odasında daha sık görüşebiliyorsunuz.”

İnsanlar arasında güvenlik arayışında olan kişiler için Yaratıcı emniyetli sığınılacak bir varlık olarak görülmektedir. Yaratıcı'nın insanlara geniş ve tartışılmaz bir güven sağlama vaadi,

⁷⁶ Ali Ulvi Mehmedoğlu, **Tanrıyı Tasavvur Etmek**, Çamlıca Yay., İstanbul, 2011, s. ; Asım Yapıcı, “Allah ve Kutsal Kavramlarının Çağrıştırdıkları Anlamlara Sosyo-Psikolojik Bir Bakış: Çukurova Üniversitesi Örneği”, **Değerler Eğitim Dergisi**, 2, 2004, ss. 169-206.

dinî açıdan önemli bir motivasyon kaynağıdır. Sevgi hissinin de inançlı insanlar üzerinde güven duygusunun inşasında bariz bir etkisi bulunmaktadır. İnsanlar sevdiklerine güven duyarken aynı zamanda onlarla kolaylıkla ilişki kurabilmektedirler.⁷⁷

İ'tikâfi, Allah'la yakınlaşmanın bir basamağı olarak gördüğünü belirten K23K, bu süreçle birlikte Allah'la ilişkisinin düzelip iyileştiğini hissettiğini ve artık Rabbine daha rahat sığınabildiğini, aslında daha önce başlayan bu sürecin, i'tikâf neticesinde iyi bir noktaya ulaştığını aktarmaktadır:

“K23K: İ'tikâf esnasında o sürecin bir tamamlayıcısı olarak zaten Allah'la ilişkimin daha böyle sanırım düzeldiği daha iyileştiği bir noktadaydım. Ama öncesinde Allah'la böyle doğrudan bir iletişimim yok gibiydi açıkçası. Ama artık böyle bir iletişimin olduğunu o sürecin sonundan sonra böyle bir iletişimin olduğunu ve daha iyileştiğini ve artık ona rahatlıkla sığınabildiğimi düşünüyorum buna yüzüm olduğunu böyle hissettiriyor bana o sürecin sonunda ve devamındaki değişimin. Ama işte sadece i'tikâfla ilgili bir değişim değil tamamlayıcı oldu benim için ama öncesinde biraz daha öncesinde başlayan bir süreçti.”

K24E “*Şimdi şöyle şimdi orada sürekli öyle olduğu için orada daha fazla yakınlık sağlayabiliyorsun. Oradan gelince buraya birazcık zayıflama oluyor. Tabii i'tikâf esnasında doyum daha güzel oluyor i'tikâftan sonra o az daha zayıflayabiliyor.*” cümleleriyle i'tikâf hâlindeyken Allah'la yakınlığının daha yoğun olduğunu ancak i'tikâftan sonraki süreçte bu bağın zayıfladığını dile getirirken; K25K ise i'tikâfla birlikte Allah'la bağının daha güzel bir hâl aldığı, oradayken sanki Rabbiyle birebir konuştuğu hissine kapıldığını aktarmaktadır:

“K25K: daha güzel oldu. Allah'ı tanıdım, orada Allah ile nasıl konuşacağımı öğrendim, Allah'a nasıl hitap edeceğimi öğrendim. Şu kanaattem Allah'ın da beni duyduğunu ve o anda gerçekten karşımda Allah'ım önünde ben Allah ile birebir konuştum duygusuna kapıldım.”

Allah ile yakınlaşma durumunun i'tikâftayken doruk noktaya ulaştığını “İ'tikâf esnasında hani nirvana derler ya işte o zirveye çıkıyor.” şeklinde aktaran K31E, i'tikâftan önceki ve sonraki durumu arasındaki farkı da “ (...) Ama o i'tikâftan sonra o zirve iniyor aşağıya. (...) İ'tikâftaki durumla şu andaki durumla hiç aynı değil yani.” sözleriyle ifade etmektedir. İ'tikâfta oluşan Allah'a yakınlığın sanki Kâbe'de Allah'ın huzurundaymış gibi hissettirdiğini belirten K26E ise bu duygunun kısa sürdüğünü şu şekilde aktarmaktadır.

“K26E: i'tikâf ve sonrasında dediğim gibi ilk i'tikâf sırasında daha çok kendini Kâbe'de hissetme Allah'ın huzurunda hissetmek şeyleri çok oluyor. Ondan sonrasında iki hafta üç hafta aynı ruh hâlinde yaşıyorsun ama sonrasında hayat meşgalesinden sonra biraz daha azalmaya başlıyor.”

İ'tikâf süresince Allah ile olan yakınlığının, ihlasının arttığını “Yani i'tikâf sırasında Allah ile bağlantım, ihlasım onu görüyormuşçasına ibadet yapma, dua etme hissi durumu daha çok arttı diğer zamanlara göre” şeklindeki ifadeleriyle belirten K32K ile benzer şekilde K34K

⁷⁷ Karaca, **Din Psikolojisi**, 118.

de i'tikâf sürecinden önce de Rabbine vakit ayırdığını ancak bunun biraz geçiştirme bir vakit olduğunu, hakkını veremediğini, i'tikâfla birlikte Allah'la bağına daha da güçlendirdiğini, daha rahat ve içten, geçiştirmeden, tam bir teslimiyet duygusuyla ibadetlerini yerine getirip dua edebildiğini aktarmaktadır:

“K34K: Ben şöyle düşünüyorum. Rabbime vakit ayırıyorum ama ne derece ve hep geçiştirme olarak yapıyordum. Allah ile bu kadar konuşarak veya kendimi ifade ederek tavrımla duamla ifade etmiyordum. Artık daha kendimi bırakıyorum o namaz anındayken dua anındayken ve sağlamlaştırmışım temellerimi öyle inanıyorum. Önceden de evet temelim vardı inancım çoktu manevî yönüm çok güçlü ama bununla beraber bir tık yukarı çıktı diyebilirim. Keyifli bir hâl aldı benim için namazı kılmalıyım ya da işte hemen kılmalıyım aradan çıksın deriz ya öyleyken şu an bambaşka bir hâle büründüm. O ilk çıktığım anın etkisiyle bunun dışında daha manevî sinyalleri görebiliyorum oldum. Yani ilahi mesajları.”

İbadet sıklığında bir değişim olmamakla birlikte, i'tikâfa Allah'a yakınlaşma niyetiyle girdiğini *“Allah ile yakınlaştığıma emin olarak giriyorum zaten i'tikâfa. Bu neticeye de ulaştığımı düşünüyorum. (...) Allah yakınlaştığımı düşünüyorum. İbadet sıklığımda bir değişim olmadı.”* şeklinde dile getiren K35K, i'tikâf süreciyle birlikte Allah'a yakınlaştığını düşündüğünü de aktarmaktadır. *“Allah bize her zaman sen yönünü bana birazcık çevirirsen, ben seni çepeçevre kuşatırım diyor”* cümlesiyle Allah ile yakınlaşmanın karşılıklı bir durum olduğunu vurgulayan K38K ise sözlerini şu şekilde sürdürmektedir:

“K38K: Allah bize her zaman sen yönünü bana birazcık çevirirsen, ben seni çepeçevre kuşatırım diyor. Yani sen yeter ki İyyâke na'budu ve İyyâke neste'în de başka da bir şey deme yani sen bana gönülden bağlı olursan ben senin kapasitene göre senin isteğine göre ben sana yol açarım diyor. Benim anladığım bu.”

Seven Allah imajı ve hayatın anlamıyla ilgili yapılan araştırmalar, dikkat çekici bir şekilde, seven Allah imajı ile hayatın anlamı arasında tutarlı ve sağlam bir ilişki olduğunu göstermektedir.⁷⁸ Allah ile içsel bir bağlantı kuran, O'na sığınan, O'na dayanan ve O'nu hatırlayan kişilerin ruh sağlığının, diğerlerine göre daha iyi düzeyde olduğu, aynı şekilde, kendi güçsüzlüklerinin, çaresizliklerinin ve acizyetlerinin farkında olanların ise Allah'tan yardım ve destek talep ederek günlük hayatta karşılaştıkları stres ve umutsuzlukla daha iyi başa çıktıkları tespit edilmiştir.⁷⁹ Bir nevi dünyevî yükünü, kafanı bir süreliğine dışarda bırakıp girilen bir süreç olan i'tikâf, kişilere Allah'a teslim olmanın rahatlığını gösteren ve iyi hissettiren bir süreçtir. Bu süreçte kişi kendi güç ve iradesinin dışında ve üstünde sonsuz bir irade ve kuvvet olduğunun idrakine diğer zamanlara göre daha fazla varmakta ve bir süreliğine de olsa dünyevî sıkıntıları Rabbine bırakmış olmanın huzurunu yaşamaktadır.

⁷⁸ S. Stroope, S. Draper, A.L. Whitehead, “Images of A Loving God and Sense of Meaning in Life”, **Soc. Indic Res**, 111, 2012, pp. 25-44.

⁷⁹ Asım Yapıcı, **Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık**, Karahan Kitabevi, Adana, 2007.

Allah’la derunî bir bağlantı oluşturan, O’nu anımsayarak, sığınıp dayanan kişilerin psikolojik sağlığının başkalarına nazaran iyi seviyede bulunduğu görülmektedir. Aynı şekilde, güçsüzlüklerinin, yoksunluklarının, biçare ve zavalı oluşlarının idrakinde olanların ise Allah’tan yardımcı olmasını talep ederek gündelik yaşamlarında karşılaştıkları kaygılarla ve ümitsizliklerle daha iyi mücadele edebildikleri tespit edilmiştir.

K39K i’tikâfla birlikte tam anlamıyla Allah’a karşı bir yakınlık hasıl olduğunu belirtir, Allah’a yakınlık arzusunun fazlaşmasıyla birlikte, dünyaya dair şeylerle araya mesafe koyma, onlardan uzaklaşma arzusunun da artış gösterdiğini, kendisinde manevî bir değişiklik oluştuğunu ancak bunun i’tikâf sonrasında aynı yoğunlukta sürmediğini aktarmaktadır:

“K39K: Yakınlık hasıl oldu yani tam ifadeyle yakınlık hasıl oluyor. (...) Tamamen daha çok Allah’a yakınlık arzusu fazlaşıyor yani dünyanın koşturmacası arasında mücadele ediyorsunuz rabbinizle beraber olabilmek adına ama orda tamamen on günlüğüne sadece rabbinizle berabersiniz bunun verdiği çok ciddi manevî hazlar var yani dünyadan ayrılmak arzusu dünyaya bir daha girmemek arzusu bunlar çok fazlasıyla oluşuyor ama insanız mümkün değil tabi ki öyle olmuyor yani manevî değişiklik oluştu üzerimde etkisi uzun bir süre sürdü bir aya yakın sürdü sonrasında tabii ki geçiyor. (...) i’tikâf esnasında aslında yakaladığınız bir yakınlık daha sonrasında devam ediyor evet yani mesela bir dua anında rabbinize hissettiğiniz yakınlığı ben daha sonrasındaki dualarımda da fazlasıyla hissettim o lezzeti aldım hâlâ da almaktayım mesela.”

K40K i’tikâf esnasındaki ve sonrasındaki Allah’la yaklaşma sürecini “*Allah’ın Allah olduğunu idrak edebilme seviyen yükseliyor*” şeklinde ifade ederek, i’tikâfla birlikte Allah’a hamdetmenin bile özel bir his olup kendisini Allah’a yakınlaştırdığını, bu süreçle ibadet etmeye ihtiyacı olanın kendisi olduğu, Rabbinin kulun yapacağı ibadete ihtiyacı olmadığını kavradığını ifade etmektedir:

“K40K: Tabi ki dediğim gibi hissiyat çoğaldığı için onun kuvveti kudreti karşısında O’na hamdetmek bile özel bir his oluyor şimdi insanın şu hâli var ben namaz kılıyorum sanki Allah’a iyilik yapıyorum gibi bir hâl oluşuyor insanda artık iş oraya gidiyor haşa. Hâlbuki ben Allah’a muhtacım kendime iyilik yapıyorum onu anlıyorsun yani Allah’ın Allah olduğunu idrak edebilme seviyen yükseliyor”

İ’tikâfta Allah’a teslim olduğunu belirten K10E ise “*Her şey bir düzen içerisinde yüzer. Biz de yüzmektense Ya Rabbi biz senin denizine kendimizi saldık, akıntıya bıraktık ve sübhanallah diyoruz. Bizi istediğin gibi kullan. Şu an i’tikâftayız ama yarın buradan çıktığımızda da her şeye hazırız diye sübhanallah deriz yani i’tikâf süresince. Çıkınca da başka dualar ederiz yani.*” ifadelerinde gündelik hayata geri dönünce karşılaşılabilecek her türlü sıkıntı karşısında yine Yaradana olan güvenle bu sıkıntıların aşılabileceğini vurgulamaktadır:

Dünyevî işlerle meşguliyet, kimi zaman Allah’a uzak hissedilen durumların sebebi olabilmektedir. Dış kaynaklı olan bu durum kimi açılardan öbür faktörlerden ayrılmaktadır; burada daimî bir uzaklık değil, sadece dünyevî işlerle fazla vakit harcadıklarında hissedilen bir uzaklaşma söz konusudur. Bu uzaklık bir mahrumiyetten ziyâde, yakınlığı yitirmek olarak

kabul edilebilir. K13E i'tikâfla birlikte Rabbine karşı bir yakınlık oluşturuken sonrasında uzaklaştığını ve bu uzaklığın üzüntüsünü de hep yaşadığını şu cümlelerle ifade etmektedir:

“K13E: Yani i'tikâfta yaklaşıyorum, i'tikâftan sonra uzaklaşıyorum da, i'tikâfta o uzaklaşmamın şeylerini hep üzüntüsünü yaşıyorum. Yani i'tikâfta o maneviyatı belki hissediyorsunuz da hocam Rabb'ini de daha çok hissettiğiniz zaman O'nu ilme'l-yakin hakk'el-yakin yakınlıklar var ya, yani onu daha fazla hissediyorsunuz ama o sonra gittiğinizde onu yakalayamamak onu hissedememek ondaki arızaları görüyorum hocam. Yani kendimde çok arıza bulduğum için, arıza buluyorum onları çözmeye çalışıyorum zaten çünkü gerçekten tek yakın olmamız gereken O. Ayetlerinde bile dost olarak kendini söylüyor yani.”

Kendisinin Allah ile sürekli bir ilişki ve yakınlık içinde olduğunu dile getiren K6E bu yakınlığın i'tikâfta daha da arttığını, kendisini ordayken Allah'la doğrudan bir bağlantı hâlinde hissettiğini, Kur'an okumanın, zikir yapmanın bu bağlantıyı güçlendirdiğini, ancak bunun her zaman yoğun bir şekilde sürmediğini, bazen sekteye uğrayabildiğini hatta azalabildiğini aktarmaktadır:

“K6E: Direkt Allah'la bir bağlantın oluyor sürekli onla muhabbet ediyorsun, onla konuşuyorsun. Kur'an okurken Kur'an'ın mealini tefsirini okurken anlamaya çalışırken sürekli anlamaya çalışırken Allah'la bir irtibata geçiyorsun. Zikir yaparken Allah'la bir bağlantın oluyor bu i'tikâf süresinde devam ediyor. Sonrasında bu hani benim öncesinde de sonrasında da sürekli bir bağlantın var yani elhamdulillah diyebilirim onu. Allah'la bir bağlantım var ama bazen bu aksayabiliyor bazen sekteye de uğrayabiliyor.”

İnsanlar, özellikle zor durumda oldukları anlarda Allah'a daha yakın olma ve kişisel bir ilişkiye girme eğilimi göstermektedir. O'nun soyut bir şekilde tasavvur edilmesi genellikle yeterli olsa da zor zamanlarda rahatlık ve güvenlik duygularını artırmak için daha somut Yaratıcı imajları oluşturulabilmektedir.⁸⁰ Yaratıcı'nın endişe ve acı benzeri menfî hislerle başedebilme süreçlerinde düzenleyici bir unsur olarak, iyilik hâlinin sağlanmasına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.⁸¹

Dindar insanlar dua ettikleri zaman taleplerine doğrudan cevap verme potansiyeli olan bir Yaratıcı ile iletişim kurduğuna inanırlar ve bu Yaratıcı'ya dua ettiklerinde kendilerini ona çok yakın hissederler. Kişisel ve doğrudan erişilebilir bir Allah kavramı, bağlanma teorisiyle paralellik gösterir. Bu nedenle, dua, dinsel bir bağlanma davranışı olarak nitelendirilebilir.⁸² Bir kişinin dinî inançlarının temelini oluşturan bağlanma mekanizmasına bakıldığında, tehlikeli anlarda Yaratıcı'ya daha yakın olma çabalarının ve daha fazla dua etme eğiliminin ortaya çıkması beklenir.⁸³

⁸⁰ Lee A. Kirkpatrick, “An Attachment-Theory Approach Psychology of Religion”, **The International Journal for the Psychology of Religion**, 2/1, 1992, pp. 3-28., p. 27.

⁸¹ Ana-Maria Rizzuto, **The Birth of the Living God: A Psychoanalytic Study**, University of Chicago Press, Chicago, 1979, p. 88.

⁸² Kirkpatrick, **Bilimname** s. 156.

⁸³ Lee A. Kirkpatrick, “Toward an Evolutionary Psychology of Religion and Personality”, **Journal of Personality**, 67(6), 1999, pp. 921-952., p. 944.

İ'tikâf süreciyle sağlanan Allah'a yakınlık durumunun, mu'tekiflere karşılaşılabilecekleri sorunları çözme yönünde kolaylık sağlayabildiğini söylemek mümkündür. K2E'nin aşağıdaki cümlelerle aktardığı teslimiyeti, rahatlığı, Allah'a güveni bunu göstermektedir:

"K2E: Başıma bir sorun geliyor 'bunu nasıl çözeceğiz? dua edeyim, Allah çözer hallederim, kafam rahat olur' diyorum. Bir sorun çıkıyor karşıma, 'şimdi ona mı danışayım, onunla mı istişare edeyim bununla mı planlayayım' diyorum. Tamam bunları yapayım da gece yatarken Allah'a yalvarayım işim hallolur, bu kadar basit. Bir anda olayları çok basitleştirebiliyoruz i'tikâftan çıkınca. Bu da Allah'a yakınlık sağlamaktan dolayı. (...) İ'tikâfla birlikte onu hatırlıyoruz, çıkınca Allah ile yakınlaşmam. Buna daha çok sorun çözme, dertlerini normalleştirme, biraz da stresli dönemler geldiğinde rahat atlatabilme konusunda baya yardımcı oluyor."

Benzer şekilde K6E de içini Allah'a döktüğünü Allah'ı kendisine vekil olarak gördüğünü ifade ederken, K8K de dualarıyla Allah'la konuştuğunu ve üzüldüğü durumlarla ilgili teslimiyet göstererek cevap ve çözümün Allah'tan geleceğine inandığını aktarmaktadır.

"K6E: genel olarak mesela ben içimi insanlardan çok hani kendime bazen dökerim kendi kendime anlatırım bir de Allah'a anlatırım o derdimi vekil olarak diyoruz ya onu seçmişiz hani genelde ona arz ederim onla iletişimim bu şekilde yani, i'tikâfta olduğu gibi öncesinde ve sonrasında o bağlantıyı koparmamaya çalışırım ama dediğim gibi i'tikâfta daha üst seviyede oluyor o bağlantı."

"K8K: Güzel, çok iyi ama söyleyebilirim, gönül rahatlığıyla söyleyebilirim çünkü gün içerisinde dualarım hep konuşma şeklindedir ve Allah ile o şekilde dua ederek konuşurum. Üzüldüğüm birşey olursa da sen onun cevabını birgün mutlaka karşıma çıkaracaksın derim. Güzel yani çok güzel olduğunu düşünüyorum."

K14E i'tikâfta özellikle kendi içinde çözümleyemediği bazı durumların, o hâlin maneviyatının vermiş olduğu Allah'a yakınlık ile daha kolay çözüldüğünü şöyle aktarmaktadır:

"K14E: Açıkçası ben tabi ilk girdiğimde i'tikâfa, i'tikâfın nasıl bir şey olduğunu hissiyat olarak bilemediğim için orada bazı şeyleri gözlemleme fırsatım oldu. Tabi i'tikâf süresince tefekkür etme ve bu tefekkürün neticesinde kendi içimde çözümleyemediğim, karar verme noktasında zorlandığım konular vardı. Elhamdülillah bunları i'tikâfta çözümleme noktasına geldim."

Bir kişi, yaratıcıya yakın hissettiği zaman, yardım talep ettiğinde veya dua ettiğinde, kendisinin O'nunla doğrudan iletişim hâlinde olduğuna inanır ve O'na çok yakın hisseder. Bu durum, kişinin zorlu yaşam koşullarıyla başa çıkma sürecine olumlu bir etki yapar, çünkü kişi, Allah'ın yardımıyla sorunları aşabileceğine inanır ve bu doğrultuda dua ve ibadetlerle destek aramaya yönelir. Öte yandan, kişi, başına gelen hâlleri Allah'ın cezalandırması şeklinde algılayarak, O'nun sevgisinden de şefkatinden de umudunu keser, öfke duyarak O'ndan uzaklaşma eğilimi gösterirse, kendi başa çıkma sürecini olumsuz etkileyebilir.⁸⁴ Bir kişinin herhangi bir mevzuya dair elinden gelenleri gerçekleştirip sonucu Allah'a bırakması, O'na itimat edip dayanması anlamına gelen tevekküle dinî kaynaklarda sıkça atıfta bulunulması,

⁸⁴ Ali Ayten, Zeynep Sağır, "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma", **Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 47, 2014, ss. 5-18., s. 6.

bağlanma figüründe güvenli bir dayanak olma özelliğiyle paralellik gösterir.⁸⁵ Allah’a tevekkül eden bir kişi, elinden geleni yapmak için çaba gösterir ve sonuçları Allah’a havale eder. Tevekkül eden kimse için olağan durumlarda dahi Allah’ın bir sığınak ve dayanak olarak addedildiği anlaşılmaktadır.⁸⁶ İ’tikâf süreci Allah ile doğrudan ve yakın iletişim hâlinde olunan bir süreçtir. Bu yakınlık ve iletişim, dua, ibadet ve tevekkül hâliyle doruğa çıkmaktadır. Bir nevi psikolojik destek görevi gören bu süreçte kişi olaylara, durumlara daha farklı bir açıdan bakabilmeyi veya korkulan şeylerden emin olmayı, olanları, olmayanları anlamlandırabilmeyi öğrenmektedir.

Bu dönemde yaşanan bir çok haksızlık, zulüm, kötülük gibi durumlar için Allah’a kızdığını, engel olmadığı için O’nu suçladığını, bu duygu ve düşüncelerle çok zor bir süreç geçirdiğini, bu süreçte bazen Allah’a yaklaşıp bazen uzaklaştığını dile getiren K3E, i’tikâf deneyiminin kendisinin çöküş şeklinde nitelendirdiği bu süreci atlatmasına yardım ettiğini, bazı olayları anlamlandıramasa da tevekkül etmeyi öğrendiğini, Allah’a bıraktığını ve o zor süreci tevekkülle atlatabildiğini şu şekilde aktarmaktadır:

“K3E: Benimki çok karmaşık bir süreçti. Dedğim gibi ondan önce bütün bu yaşananlar için, bütün bu zulümler için Allah’a kızdım. Kendimce haklı sebeplerim vardı. Ve bu yüzden insanlara karşı çok hassasım. Hiç yaşamadığım şeyleri yaşamışım gibi bir psikolojim var, çok içselleştiriyorum, çok empati kuruyorum. Bu yüzden de özellikle tecavüzler falan, beni çok incitti kalbimi çok kırdı. Ve bunlardan hep Allah’ı suçladım. Bu yüzden de Allah’a karşı nefret duyduğum zamanlar da oldu. Böyle isyan içindeydim, içim yanıyordu. Deli gibiydim. Bir yandan da İslam dışında tutunacak başka bir şeyin olmadığına inanıyordum. Diğer yandan bu duygusal tarafım. İçim içimi yiyordu. Açıkcası Allah’ı hem çok çok seviyordum hem çok çok nefret ediyordum. Aslında insan çok sevdiğinden nefret edebilir. Bunu hadsizlik olarak görmüyorum. Çünkü bu benim İslam’ı anlamam sürecinde bir basamaktı. Allah’ın bunu affedeceğine inanıyorum. Allah insanlar gibi yakıp yıkmaz, beni affedecektir. Sonra. Açıkcası Allah’a ve İslam’a karşı sevgimi hiç yitirmedim. İzlemiş olduğum Kur’an’daki bilimsel mucizeler içerikli bir video sonrasında kendi kendime şunu söyledim, ya da Allah söylettirdi: ‘En ince ayrıntısına, detayına kadar, DNA’nın en küçük noktasına kadar. Benim şimdiki burnumu yaratan Allah, bu genetik kodların arasına binlerce insanın genlerini sığdırmış Allah. Bu yapılan zulümler için de haklı bir hukuk kuralı koymuştur.’ Cevap bulduğumdan değil, tevekkül ettiğimden dolayı, şimdi huzurluyum. Geri döndüm, yeniden namaza başladım. Kötü şeyleri bıraktım, kafam iyi elhamdülillah. Şu an çok iyi yani. İ’tikâfla ilgisi var mı bilmiyorum ama i’tikâf iyi gelmişti, onu biliyorum. Ama şu anda o çöküşü atlattım, elhamdülillah.”

İ’tikâf süreciyle birlikte Allah’la yaklaşma noktasında çok ciddi bir değişim gözlemlenmediğini “*Ya çok büyük değişmedi. Yani pozitif oldu ama çok değişmedi. Net bir soru da nasıl cevap versem, olumlu da değil cevabım olumsuz da değil. Zaten bir moddasın sen. Zaten İ’tikâfa karar verenler belirli bir modda olan insanlar. Şahsım adına söylüyorum müthiş bir değişiklik olmadı bende.*” şeklinde ifade eden K9E, i’tikâfa niyetlenmiş kişilerde zaten var

⁸⁵ M. Miner, B. G. Bonab, M. Dowson, “Development of a Measure of Attachment to God for Muslims”, **Religious Research Association**, 59, 2017, pp. 183-206., p. 185.

⁸⁶ Hande

Subaşı, “Üniversite Öğrencilerinin Tanrı ile İlişkilerinin Bağlanma Kuramı Açısından Değerlendirmesi”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 12(3), 2012, ss. 175-198., s. 180.

olan bu yakınlığın biraz daha perçinlendiğini dile getirirken, K10E ise Allah'ın kendisiyle olduğunu i'tikâftan önce de sonra da bildiğini ve Allah'a yakınlık açısından i'tikâf öncesi ve sonrası şeklinde bir ayırım yapacak denli bir değişim olmadığını aktarmaktadır:

“K10E: Açıkçası bilinç altımdaki o i'tikâf şeyi dedik ya öyle hastalığı üstünden atma modu. ‘ve hüve me’aküm eyne ma kuntum’ diye bir cümle hatırlıyorum ama nereden olduğunu hatırlamıyorum. Ayet mi yoksa hadis mi diye. Çocukluğumdan beri zihnimde yani babamdan dolayı. Babam benimle arapça konuşuyordu çünkü. ‘ve hüve me’aküm eyne ma kuntum’ O hep seninle beraber şeyi olduğu için i'tikâf öncesinde ve sonrasında ayırımını yapamayacağım. Ama şöyle bir ayırım yapabilirim duygusal açıdan. İ'tikâftan çıkınca ne oldu? Hani bunları bunları diyordun baskısıyla beraber Allah'ın benimle olduğunu unutmamdan dolayı kendime baskım olabilir. Rabbim beni daha çok sever gibi bir düşüncem olmadı.”

İ'tikâf deneyiminin (diğer mu'tekiflerden farklı olarak) kendisinde bariz bir duygu değişikliğine yol açmadığını belirten katılımcılardan K1E sorgulayıcı bir tutum takınarak, aslında bu şekilde bir beklenti içerisinde olunmaması gerektiğini çünkü zaten Allah ile her daim içiçe olunduğunu, i'tikâfta bunun dile yansımalarının belki daha çok arttığını ama kalpteki duyguya normalin dışında etkisi olmadığını aktarmaktadır:

“K1E: Keskin bir geçiş yok, olmaz da zaten. Çünkü, bir meyve yediğiniz zaman bilirsiniz ki midenizde bağırsaklarınızda ayrışır, onun faydası vitamini neyse vücudunuza etki eder. Bunu bilirsiniz ama bunun gözle görünür, bariz bir skalası olmaz yani. (...) Ulaştığımız için, koşmaya gerek yok. Zaten ayrı değiliz ki, daha çok odaklanma gerçekleşiyor. (...) yoğunlaşma oluyor. Şimdi sen beşbin kez Allah dersin, mutlaka vücudunda bir farklılık hissedersin. Bu i'tikâf dışında da böyledir yani, i'tikâfta da oluyor ister istemez. Ama bunu böyle olsun diye beklemek bana çok doğru gelmiyor, beklenen bir şey olmamalı. Gelirse alırsın da beklememek lazım. (...) İster istemez oluyor. O senin elinde olan bir şey değil, (...) Yani zikrin çoğalıyor, yoksa hatrından zaten çıkmıyor elhamdülillah ama.”

İnsanlar, dinî yönelimlerine bakılmaksızın, Yaratıcı veya Nihai Gerçeklik ile ilgili çeşitli duygular yaşayıp zihinsel tasarımlar üretirler. Semavi dinlerdeki Yaratıcı'nın daha kişisel niteliklere sahip olması, bu dinleri takip eden insanların iç dünyalarında daha zengin algılamalar, imajlar, düşünceler, tasavvurlar ve tahayyüllerin ortaya çıkmasına yol açar. Bu tür tasarımlar, sadece bilişsel içeriklerle sınırlı olmayıp duygusal potansiyelle birleştiği için İnsan-Yaratıcı ilişkisinin yönünü ve seyrini etkileyebilmektedir.⁸⁷ İbadetlerin herhangi birinde, kişi Allah'ın varlığını duyumsayıp içselleştirerek kendi yanında bulunduğuna kanaat getirir. Böylece Allah'la güvenli bir ilişki gerçekleştirildiği hissiyatı ve düşüncesi ortaya konulmuş olur.

Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında; insanın müspet bir Allah algısına sahip olması, yaşamdaki sıkıntılarla başedebilme sürecinde olumlu başa çıkma biçimlerini tercih etmesine, böylelikle yaşama daha iyi adapte olmasına, menfî düşünce, tutum ve davranışlarının azalmasına olanak tanımaktadır. Seven, kollayan rehberlik eden Allah'a inanmanın kişiyi

⁸⁷ Faruk Karaca, Hızır Hacıkeleşoğlu “Allah Tahayyülleri Ölçeği”, *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, (54), 2020, ss. 67-83., s. 79.

yaşama bağlı tutan ve müşküllerle başa çıkmasına imkân sunan çok önemli öğelerdendir.⁸⁸ Korkutucu bir Yaratıcı inancı yerine şefkatli, kollayan, kendisine tevekkül edilen, sıkıntılı süreçte derde derman sunan, pişmanlıkları merhametle kucaklayan bir Yaratıcıya inanç insanın hayatını sürdürebilmesinde ferahlatıcı bir etkiye sahiptir.⁸⁹ Bu araştırmaların, i'tikâf sonrasında kişilerin Allah ile olan ilişkilerindeki değişimlerin seyrini destekler keyfiyette olduğu görülebilmektedir.

3.3.1.2. Psiko-Sosyal Değişimler

Kaynağında duyguların bulunduğu dinî deneyimlerde Allah ile sağlanan iletişim insanları etkileyip iç alemlerinde değişiklikler oluşturabilmektedir. Bu deneyimde kişi, duygu ve düşünce dünyasında bir hazır bulunuşluk sağladıktan sonra Allah ile ilişki kurabilmesinin neticesinde yaşamında farkındalıkların olmasına zemin hazırlamaktadır. Duyguların, düşüncelerin ve davranışların dine göre şekillenip o yönde düzenlenerek inançlarla uyumlu hâle gelmesi, kişisel ve sosyal boyutları olan dinî bir deneyime dönüşerek insanın yaşamını etkilemesi beklenen bir durumdur. İçinde bulunduğu dünyayı keşfetmek, ilgi ve bilişsel yapısını geliştirmek için içsel bir güce sahip olan insan, bu gücün devamlılığını sağlamak için destekleyici çevresel koşullara ihtiyaç duyar. Bu koşullar kişinin temel psikolojik ihtiyaçları karşılamasını ve ulaştığı tatminin sürdürülmesini etkileyen unsurlar olarak ön plana çıkmaktadır. Dinî uygulamanın özgünlüğü ve kişisel ve toplumsal deneyimlerle birleşmesi, insanın kendisini ve dünyayı daha derinlemesine anlama, anlamlandırma sürecini tetiklemektedir. Bu pratik, kişinin disiplin, sabır, özdenetim gibi kendisinde mevcut bulunan erdemleri, kendisiyle ve Rabbiyle baş başa kalma ve içsel yolculuğu, duygusal açılardan tatmini, doğaya ve yaşamdaki diğer yaratılmışlara bakışı üzerinde de etkiler oluşturabilmektedir.

Katılımcıların psikol-sosyal değişimlere dair verdikleri cevaplar baz alınarak bu temada “Terbiye (Eğitim) Sürecine Dair Değişimler”, “Tek Başına Kalma Gereksinimine Dair Değişimler”, “Hayatı Anlama ve Anlamlandırmaya Dair Değişimler”, “Psikolojik İyi Oluşa Dair Değişimler”, “Duygulanıma-Duygu Duruma Dair Değişimler”, “Bedensel Değişimler”, “Hayvanata ve Tabiata Bakışa Dair Değişimler”, “Sosyal İlişkilere Dair Değişimler” ve “Yakın Çevrenin Değerlendirmeleri” olmak üzere dokuz alt tema oluşturulmuştur.

⁸⁸ Özlem Aydın, **Yaşamı Sürdürmede Dini İnancın Rolü**, Ankara Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, 2011, ss. 70-90.

⁸⁹ Öznur Özdoğan, “Palyatif Bakım ve Bütüncül Yaklaşım”, **Kanser Haftası Sempozyumu**, Ankara, 2011, s. 20.

3.3.1.2.1. Terbiye Sürecine Dair Değişimler

Eğitim, bireyin bedenini, aklını ve ruhunu disipline etme sürecini ifade eder.⁹⁰ Disiplin, bir bireyin veya topluluğun varlığını güvence altına alarak en uygun yaşam koşullarını sağlamayı, kişiyi toplumun düşünce ve davranışlarına uyumlu hâle getirmeyi amaçlar.⁹¹ Eğitimde disiplin ise, bireye günlük hayatta olumlu özellikler kazandırmayı amaçlar.

Edeb, insanın dünya hayatında sorumluluklarını en iyi şekilde yerine getirmesi anlamına gelir ve eğitimin hem tanımını hem de amacını ifade eder.⁹² Edeb, tecrübe ile kazanılabilir veya toplumun kabul ettiği güzel adetlere uygun davranışlarla oluşturulabilir. Ancak, bazı olayların tecrübe edilmesi veya farklı kültürlerin gelenek ve göreneklerine aşina olunması gereklidir. Sadece akıl ve doğal bir içgüdüye dayanarak edep oluşturulamaz; harici eğitime de ihtiyaç vardır.⁹³ Bununla birlikte insanın kendini tanıması ve geliştirmesi büyük oranda içsel bir gelişimle mümkündür. Bu süreç, büyük çaba ve gayret gerektirir.⁹⁴ İnsan, içinde bulunan yetenekleri geliştirmek için çaba göstererek yetkin bir seviyeye ulaşabilir.⁹⁵

İslam, insanı ilahi huzura dönebilecek bir hâlde yeniden şekillendirmeyi ve onun Allah'ın yeryüzündeki halifesi olarak üstlendiği rolle ve ölümsüzlüğe doğru yaratıldığı kaderle uyumlu hâle getirmeyi amaçlayan bir yaşam tarzıdır.⁹⁶ Bu da bir terbiye oluş süreci ile gerçekleştirilebilir bir durumdur. İslamdaki terbiye metodlarından en önemlileri ibadetlerdir. Kişiyi iradesine hükmedebilmeyi ve onu uhrevî yönde şekillendirebilmeyi öğreten ibadetlerden biri de i'tikâf sürecidir. İ'tikâf süreci kişiyi içinde bulunan yetenekleri geliştirebilmek ve iradesine set çekebilmek için bir zemin oluşturmaktadır.

İ'tikâf ibadeti sonrası meydana gelen psiko-sosyal değişimler ve gelişmeler bağlamında mu'tekiflerin ifadeleri değerlendirildiğinde; i'tikâf deneyiminin kişilere hayatlarında düzen ve disiplin oluşturma, kendilerine vakit ayırabilme, zaman yönetimini iyileştirip zamanı planlayabilme, görev ve sorumluluk bilinci oluşturabilme ve daha üretken ve iradesi daha güçlü

⁹⁰ S. Nakib Attas, **Modern Çağ ve İslâmî Düşünüşün Problemleri**, Çev. Mahmut Erol Kılıç, İnsan Yay., İstanbul, 1989, s. 175, 208.; Ayla Oktay, "Çocuk Eğitiminde Ailedeki Disiplinin Yeri ve Önemi", **Aile ve Çocuk Dergisi**, 2, 1982, s. 68.

⁹¹ Hasip A. Aytuna, **Normal Çocuklarda Anormallikler**, M.E.B., İstanbul, 1976, s. 259.

⁹² Attas, **Modern Çağ ve İslâmî Düşünüşün Problemleri**, s. 176.

⁹³ Mâverdi, **Edebü'd-Dünya ve'd-Dîn**, Çev. Ali Akın, Temel Neşr. İstanbul, 1982, s. 204, 367.

⁹⁴ P. D. Ouspensky, **İnsanın Gerçeği Kendini Bilmek**, Çev. Ali Belbez, Erol Konyalıoğlu. Ruh ve Madde Yay., İstanbul, 2010, s. 117.

⁹⁵ Ergün Arıkdal, **Yaşamın Amacı Kendini Bilmek**, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2003, s. 181-182.

⁹⁶ Seyyid Hüseyin Nasr, **İslâm ve İlim, (İslâm Medeniyetinde Akli İlimlerin Tarihi ve Esasları)**, Çev. İlhan Kutluer, İnsan Yay., İstanbul, 1989, s. 4.

bireyler olma konularında oldukça etkili ve kolaylaştırıcı bir rol üstlendiğini söylemek mümkündür.

Bu çerçeveden bakıldığında; K4E'nin i'tikâf deneyiminden sonra camide geçirdiği kısa süreleri dahi i'tikâf olarak değerlendirebileceği farkındalığı edindiği görülmektedir. K4E, bu farkındalıkla evvelce i'tikâf olarak değerlendirmedikleri anlar için üzüldüğünü ifade etmektedir:

"K4E: Özellikle i'tikâftan sonra camide normal oturuşunuz niyetiniz ve özellikle Şafilarda bu biraz fikhî bir şey niyet ettiğiniz zaman camide oturduğunuz beş dakikalık bir oturuş dahi onun için i'tikâftır dolayısıyla bu hassasiyet artıyor belki daha önce aklına gelmiyordu bu durum ama i'tikâftan sonra şey yapıyorsun gerçekten yüzde doksan aklına geliyor yani ben şurada oturuyorsam ders için olsun ne için olursa olsun oturuyorsan niyet için diyorsun ha o i'tikâfı hatırlıyorsun niyetinde de bunu söylüyorsun kendini de buna hazırlıyorsun hatta yapmadığın üç beş dakika varsa ona üzülyorsun bile."

Hayatını, düzen ve tertip açısından disipline edebilmek için i'tikâftan birtakım kararlarla çıktığını "*Dediğim gibi aslında bazı kararlarla çıkıyorum üzerinde düşündüğüm meselelerde. Anlamdırmadan öte belki hayatın akışında bazı tertip, düzen, değiştirilmesi gereken alışkanlıklar gibi veya hayatını anlamlandırma gibi bir his diyebilirim yani.*" şeklinde ifade eden K8K, değiştirilmesi gereken alışkanlıkları da olduğunu farkına vardığını belirterek, nefsânî isteklerine gem vurduğunu ve alışkanlıklarını değiştirebilme iradesi gösterebildiğini aktarmaktadır. İ'tikâftayken umreye niyetlendiğini belirten K15E "*Umreye niyetlendim İ'tikâftan sonra. Buna ihtiyaç duydum. İ'tikâf ibadetleri uygulamalı olarak öğretiyor. (...) Dünyanın en kaliteli eğitim kampıydı.*" sözleriyle, i'tikâfın bir nevi uygulamalı eğitim kampı olduğunu belirtmektedir.

Hayatta disiplin bilinci oluşturma yönünden K17E'nin "*Yani i'tikâf pazartesi perşembe oruçlarını hatırlatıyor. Nafileleri hatırlatıyor. O konuda dua disiplini kazanıyorsun.*" şeklindeki cümleleriyle, pazartesi perşembe oruçlarını düzenli olarak tutmaya başladığını ve dua disiplini kazandığını belirtmesi, i'tikâfın kişide oluşturduğu sosyal değişimleri ve i'tikâfın terbiye edici etkisini gösterir niteliktedir. İnsanın sosyal bir birey olduğunu, var olabilmek için kendisine, ailesine ve çevresine karşı sorumlulukları olduğunu belirten K22E, i'tikâftayken tüm bunlara gerektiği gibi zaman ayırabilmek için kendisine bir rota çizdiğini söyleyerek i'tikâfın bir anlamda disipline sokan etkisini şu sözleriyle aktarmaktadır:

"K22E: Bir insanın işi gücü var eve olan sorumlulukları var toplumumuzda, ayrıyeten sosyal olarak da sorumlu olduğu şeyler var bunların nasıl olabileceğini ne kadar vakit ayırabileceğini nasıl vakit ayırabileceğini veya ne tür ulaşabileceği konusunda ona bir hat çizen rota çizen bir sistemimiz var. Çünkü orada tabiri caizse ibadet etmiyorsunuz, orada aslında nereden geldiğinizi gördüğünüz için ne yapmanız gerektiğini de size gösteriyorlar. Bu yüzden de hayatınızın aslında bir özeti geçiyor orada."

İ'tikâfın manevî etkilerinin yanında kişiye hayatını gözden geçirme, muhasebe yapma fırsatı verdiğini de aktaran K22E, i'tikâfın, sonrasında kişiyi sosyal ilişkilerinde, ev ve iş

hayatında bilinç düzeyine çıkararak ve mantıklı kararlar vermesini sağlayan bir eğitim süreci olduğunu ifade etmektedir:

“K22E: (...) Hayatınızın aslında bir özeti geçiyor orada. (...) Hayatınızdaki o anlam kazandırma konusunda işte zaman, bakış açısı, ne yapmanız gerektiği, işinize, evinize, ailenize, sosyal sorumluluğunuza nasıl yaklaşmanız gerektiğini daha doğrusu ne tür bir adım atmanız gerekiyor nasıl bir hayat yaşamamız gerektiği konusunda insanı hem manevî olarak, ruhsal olarak hem de fiziksel olarak adım atma konusunda yaşam standardı konusunda 10 gün bile olsa sizi eğiten bir sistem”

İ’tikâftayken sürecin bir parçası olarak gece ibadetlerine ağırlık verdiğini ve gece belirli bir saatte uyandıktan sonra sabaha kadar uyumayıp ibadetle meşgul olduğunu belirten K24E, bu durumu i’tikâftan sonraki hayatında da devam ettirme disiplinini ve iradesini sağlayabildiğini aktarmaktadır:

“K24E: Şimdi bizim bu i’tikâflarda uygulamalarımız var. Orada hoca bizlere belli bir şeyler veriyor. Belki her şeyi herkese vermiyor da bazılarına farklı şeyler öğretiyor orada. Şimdi orada yaptıklarımızı normal hayatta devam ettiriyoruz yani. Mesela bunlardan bir tanesi işte nedir. Bunları söylemek ne derece doğru bilmiyorum da doğru değil aslında sen işin içinde olduğun için gecenin belli bir saatinde kalkıyorsun güneş doğana kadar uyumuyorsun mesela. İ’tikâfta bunu yapıyoruz o devam ediyor sende alışkanlık hâline geliyor ve onu yapmak sana zor gelmiyor artık.”

K29E “(...) böyle boş vakit değil de atıl vakit diyebileceğim trafikte geçen vesaire şeyleri, hani daha çok ibadete ya da ibadet niyeti ile geçirmemde etkisi oldu diyebilirim.” ifadesiyle, i’tikâfla birlikte trafikte geçen anlar gibi atıl vakit olarak tanımladığı zaman dilimlerini her an ibadet düşüncesiyle geçirme gibi bir alışkanlık kazandığını aktarırken; K31E, i’tikâfın etkisiyle hayatının neredeyse her alanında bir hâl, tavır ve düşünce ıslahına yöneldiğini şu sözleriyle dile getirmektedir:

“K31E: (...) adab-ı muaşeret olarak özellikle yatma, kalkma, fiziki ve davranış olarak çok şey öğretti bana. O yüzden hayatımdan çıktıktan sonra camiye girerken hâlâ selam verip sağ ayağımla girmeye çalışıyorum. Lavaboya girerken hocamızın bize öğrettiği sünnet dualarını okuyarak girmek istiyorum yani. Onun haricinde normal yolda yürürken nasıl yürümem gerektiğini tabii bazen bunlar kaynayabiliyor ama elimden geldiği sürece yapıyorum. İ’tikâf olmasaydı hiç hatırlamıyacaktık. Okudum, ettim, yaşadım veya yaşamadığım bir şeyi hayatım boyunca devam ettirecektim. Ama i’tikâf bana bu uygulamayı kattığı için doğal olarak yani elimden geldiği sürece de bunları yapmaya çalışıyorum. Kendimce baya değiştim. Dediğim gibi ibadet için söyledim güncel hayatımda da nasıl daha fazla ibadet edeceğimi nasıl sadaka vereceğimi, sadaka vermek paramız olmasa bile güler yüzle, ya da yolda bir şeyi yerden kaldırarak keza bu şekilde de sadaka yerine geçildiğini. Bunları hep i’tikâfta yaşamış yani yaşayarak gördük. (...). Bir de hâl ve hareketlerimde insanların yanında dediğim gibi örnek veriyorum her ortamda sigara içilmeyeceğini, insanlara kötü örnek olmamam gerektiğini yani i’tikâf ibadetlerin yanında bana adab-ı muaşeret kurallarını da öğretti. Hani güzel ahlaklı müslümanı bize güzel bir şekilde öğretti.”

K38K, i’tikâf deneyiminin, sonraki süreçte de hayatını ve gün içerisinde yapacaklarını planlama alışkanlığı kazandırdığını belirtirken benzer şekilde i’tikâf sürecindeyken planlı programlı bir şekilde ibadet yapmanın, Kur’an okumanın ve bu disiplinle birçok şeyi yetiştirdiğini görmenin hazzını yaşayan K9E, bu durumun kendisine zaman ayırma noktasında da bir heves oluşturduğunu ve planlı programlı olunursa zor, yapılamaz gibi görünen birçok şeyin kolaylıkla yapılabileceği düşüncesini uyandırdığını aktarmaktadır:

“K9E: Kendime zaman ayırma konusu var ya o daha cazip geldi. En azından duygusal heves duydum. (...) şöyle ben bir şeylere zaman bulamıyordum işte günlük olarak Kur'an okumaya, namaz kılmaya falan İ'tikâfta program yapıyorsunuz ya, namaz kılayım, biraz dinleneyim, Kur'an okuyayım, Kur'an bitince tekrar biraz Kur'an okuyayım diye falan bir programınız var. Program yapıldığı takdirde yapılması biraz uzak gibi gözükten ibadetlerin daha kolay olduğunu gördüm. Yani planlı ibadetin faydasını gördüm.”

İ'tikâf sürecindeyken sürekli bir plan ve program dahilinde hareket edildiği için sürecin sonunda artık bunların bir alışkanlık hâline dönüştüğünü ve bu alışkanlığın sonraki zamanlarda da uyku düzeni de dâhil günlük hayat akışını etkilediğini belirten K20E, bu düzeni devam ettirmek gayretindedir:

“K20E: (...) gününüzü otomatikman şöyle değiştiriyor; günlük artık yaşantı planınızı biraz daha ona göre uyguluyorsunuz. Yani sabah kalkışınızı, akşam yatışınızı doğal olarak ona göre hareket ettirmeye çalışıyorsunuz çünkü o artık size bir alışkanlık da kazandırdığı için o duygu ile yaşadığınız için açıkçası onu bırakmak istemiyorsunuz, onu bırakmamak adına belli başlı şeyleri devam ettirmeye çalışıyorsunuz artık gündelik hayatınızda.”

K22E i'tikâftayken hem beslenme hem uyuma düzeninin de etkisiyle fiziksel olarak daha iyi hissettiğini ve öncesinde uyku-iş-beslenme düzeni yokken, sonrasında artık hayatını düzene sokabildiğini, böylece kendisini enerjik hissettiğini aktarmaktadır:

“K22E: (...) enerji dolu, uykumu çok iyi alabiliyorum i'tikâftan sonrası için bu. Ama öncesini anlatayım öncesinde yani çok çalışsanız da veya hiç çalışmasanız da bi programınız yoksa hayatınızda böyle uykunuzu alamayabiliyorsunuz. Düzene sokmakta zorlanabiliyorsunuz. İşleriniz yoğun olduğu için. Ama i'tikâfa girince bu otomatikmen kesiliyor ve düzelmeye başlıyor. Bir program gibi zaten. Fiziksel olarak dediğim gibi zaten rahatlıyorum bünyem rahatlıyor(...)

İ'tikâf boyunca, gündelik yaşamında zaman yönetimi üzerinde düşündüğünü ve bu süreçte kazandığı disiplini sonraki hayatına yansıttığını belirten K31E, öğünlerini azalttığını, aynı anda çok farklı işlerle meşgul olmak şeklinde bir değişim yaşadığını ifade etmektedir. Hz. Davud misalinde gününü zamanlara bölerek hem ailesine hem işine hem Rabbine hem de uykuya zaman ayırabilmenin nasıl mümkün olduğunu hep merak ettiğini belirten K31E, cevabı i'tikâfta bulduğunu, i'tikâf deneyiminin kendisini bu yönden çok değiştirdiğini dile getirerek hayatını i'tikâftan kalma bir düzen ve disiplinle planladığını ve bu vesileyle hem dünyevî hem uhrevî birçok uğraşı bir güne sığdırabildiğini vurgulamaktadır:

“K31E: Davud aleyhisselamin hayatını okuduğumuz zaman hayatını üçe bölüyormuş. Sekiz saatini ailesiyle ve hükümdarlığıyla geçirerek, sekiz saatini uyuyarak, sekiz saatini de Allah'ı tebliğ ederek. Yirmidört saate bölmüş her şeye bir vakit ayırıyor yani. (...) Bunu sorardım yani hepsini nasıl yapabilir bir insan aynı anda. Ama i'tikâfa girdiğin zaman bunların hepsini yapabiliyorsun yani. Kendine ne kadar vakit ayracağını görüyorsun. Dinî ibadetlerinde neye ne kadar vakit ayracağını görüyorsun. Yemekte neye ne kadar vakit ayracağını görüyorsun. O yüzden ben i'tikâftan sonra çok değiştim. (...) Ama ben bütün hayatıma baktığınızda bir buçuk öğün yiyorum. Bunun haricinde ben Kur'an okurdum bitirirdim ama i'tikâf sürecinde Kur'an'a da on dk. ayırıyorum hadis okumaya on dk. ayırıyorum. Yani bana şunun yanında bunu da yapabilirsin. İ'tikâf bana bunu öğretti. Akşam namazından sonra evvabin namazını kılatabiliyorsun, o da senin iki dakikanı alıyor. (...) Ama i'tikâfa girmeseydim hayatımı nasıl böleceğimi nasıl yapacağımı bilemiyordum. Bence planlama o tablo Müslümanın en iyi hususlarından bir tanesi. Hedefimiz planımız olmadığı için spontane yaptığımızda çok kötü şeyler olabiliyor. O yüzden hayatımız biraz burkuk gibi geçiyor. Ama i'tikâfta her şey planlı bunu sana zaten öğrettiyor. İ'tikâftan sonra da hayatını bir planlamaya yani günde dört saat uyucanız, uyandıktan sonra şu yapıcaksınız, öğle vaktinde

zaman ayırıp biraz daha uyucaksınız, daha sonrasında şunları bunları yapacaksınız. İ'tikâf öyle planlanmayı hedeflenmeyi böyle yaparsan ne kadar dinç olacağını, hafızanda bilgilerin kalacağını öğretiyor. (...)"

K37K *"hayatımı programlama açısından evet faydalı oluyor."* dedikten sonra, i'tikâfın hayatını belirli bir plan dahilinde yaşamaya dair bir ilgi uyandırdığını, bu sayede i'tikâfa başarılıyorsa sonrasında da yapılabilir dürtüsüyle hayatını ibadetler açısından disipline sokabildiğini aktarmaktadır:

"K37K: Hani söyledim ya programlanma daha hayatımı programlı bir şekilde tespihi günlük hayatımızda işte yoğun içerisinde yapamayabiliyoruz. Kur'an-ı Kerim'i okumayı veya ilmi bir okuma yapmayı kaçırabiliyoruz. İ'tikâfa bunların tekrar farkına varıyorum. (...)"

İ'tikâfı bir öğrenim süreci olarak gördüğünü de belirten K37K *"Hani benim uzun süre yaptığım bir şey. Yani ben onu bir eğitim şeyi olarak görüyorum, o süreci, hani beni hayatımdan, evet içeride bir şeyler oluşturuyor ama çıktığımda çok anormal bir hâlde olmuyorum. Hayatıma dönüyorum ama bir şeyler almış olarak. Namazıma bir şey ekleyerek, o sürede okuduğum bir şeyi ekleyerek yani i'tikâf döneminde okuduğum şeyler tabii daha etkili oluyor."* şeklindeki ifadelerinde, ibadetlerini ifa ederken öğrendikleri sayesinde daha çok bilinç ve manevî doyum kazandığını, dolayısıyla i'tikâf sürecinin meyvesini normal yaşantısına dönünce de almaya devam ettiğini aktarmaktadır.

Her inanç sisteminin belli amaçları ve hedefleri bulunmaktadır. Bu hedeflere ulaşmak için gerçekleştirilen ibadetler, anlam ve değer açısından önemli bir rol oynamaktadır. Bu bilinçle hareket eden kişilerde sorumluluk duygusuyla deneyimi gerçekleştirebilmek mümkün görünmektedir. Sorumluluk bilinciyle donatılmış kişiler, içsel bir yönetim mekanizmasıyla deneyimi gerçekleştirme sürecine samimiyetle katılırlar. Bu, insanın özgürce hareket etme yeteneğini kazandıran bir durumdur, böylece kişi kendini yetiştirebilecek bir kavrayışa erişebilir ve sorumluluk alabilir. Bu şekilde kendi kendini yetiştirebilen kişi, nefisini eğitebilir ve ahlaki yönünü geliştirebilir. Bu süreçte bilinçli bir çaba göze çarpmaktadır. Çaba, her yönüyle içsel bir arayıştır. İnsan, kendi içinde gördüğü her türlü eksikliğe karşı direnme gayretidir.⁹⁷ Bu arayışta kişinin gösterdiği içsel çabanın yanı sıra birtakım dış unsurlar da farkındalığın oluşmasında etkili olabilir.

İ'tikâf esnasında tembel olduğunu fark ettiğini söyleyen K5E, hem bu farkına varışta hem de onu aşmada, cemaatle birlikte olmanın motive edici etkisini şöyle ifade etmektedir:

"K5E: Tabi başta tembel olduğumuzu fark ettik. Çünkü i'tikâf süreci ne kadar da olsa görevlerimizi dört dörtlük yapmasan dahi yani aşağı yukarı bir cemaat bir topluluk içerisinde de olduğun için bu seni sürekli

⁹⁷ Arıkdal, *Yaşamın Amacı Kendini Bilmek*, s. 177.

motive ediyordu. Dediğim gibi o farklılık tembel olduğumuzun yani öncesi hatta sonrası da tembel olduğumuzun görevimizi yeterince yerine getirmediğimizin algısı oluşuyordu bende”

İ’tikâfı, hayatın nasıl yaşanması gerektiğine dair yol gösterici bir deneyim olarak değerlendiren K22E, i’tikâfın kendisine çok katkısı olduğunu, aslında hep oradaki gibi bir insan olunması gerektiğine dair bilinç ve istek uyandırdığını, her yıl i’tikâfa girmek istemesinin nedeninin de kendisini bulmak olduğunu aktarmaktadır:

“K22E: (...) Bittikten sonra onun aslında ne kadar değerli olduğunu, onun ne kadar bize katkı sağladığını aslında olması gereken kişinin sizin orda olduğunuz gibi olduğunu hissettiren bir şey i’tikâftan çıkınca da böyle oldu. Yani bu yüzden aslında insan her sene girmek istiyor ben öyleyim yani girmemin sebebi kendimi buluyorum i’tikâfta. (...) aslında biz bu hayatta nasıl yaşamamız gerektiğini gösteren bir şey olarak görüyorum i’tikâfı bu yüzden de çıktığımda hani kınayanın kınamasından korkmadan çalışma yapmayı yani...”

K23K, i’tikâftan önce dini ve hükümlerini karşılıklı bir sözleşme gibi gördüğünü, i’tikâf sonrasında tüm bunların başka bir anlam ve önem kazandığını, dinî yükümleri yerine getirmekteki amaç ve bilincinin değiştiğini aktarmaktadır:

“K23K: Evet kesinlikle yani dediğim gibi ben ibadeti böyle çok yani ibadetleri ya da yaptığımız iyi şeyleri başka neler varsa bunlara çok böyle sözleşme gibi bakıyordum galiba. Çok böyle sözleşme gibi yaklaşıyordum meseleye Allah işte bize bir içinde hükümler barındıran kitap gönderdi, peygamber gönderdi işte biz bunları uygularsak karşılığında şu olacak uygulamazsak bu olacak gibiydi daha çok açıkçası.”

İ’tikâf deneyiminin yeni kararlar alma yeri olduğunu “*Ben not da almaya çalışıyorum mümkün olduğu kadar- İ’tikâf esnasında yaptığım tefekkürler aldığım notlar, ister istemez i’tikâf sonrasında otomatik olarak ‘ben bundan sonra şöyle yapmalıyım böyle yapmalıyım’ gibi kararları alma yeri oluyor, i’tikâf esnası.*” şeklindeki sözleriyle ifade eden K1E, i’tikâftayken notlar aldığını ve bu notları sonraki süreçte rehber edindiğini aktarırken; K13E de benzer şekilde Ramazan ve i’tikâf sürecinde çok fazla not aldığını, sonrasında o defteri okuyarak neleri, nasıl, hangi duyguyla yaşadığını tekrar hatırladığını, bu vesileyle belki o hâlleri tekrar canlandırmak istediğini aktarırken, i’tikâftan bir öğretici olarak bahsetmektedir:

“K13E: Şimdi i’tikâf öğreticilik yanında bir de şey diyebilirim hocam bilmiyorum siz yapıyor musunuz da ben not alırım i’tikâftan. Ramazan ayında epey not alırım. (...) i’tikâf defterimi yazdığımda da çıktığımda da oralarda neler yaşamışım, o duyguları nasıl yaşamışım, o duyguları tekrar hayatımda canlandırmak için tekrar tekrar o defterleri okurum. O yüzden bir öğreticidir, bir öğretmendir, aslında bir hocadır i’tikâf. Çıktıktan sonra da o bize verilen o eğitimin devamını getirmeye çalışırım, Ramazan’ın da ben bir hoca olduğunu düşünüyorum o yüzden.”

İnsanın kendi hâlini sürekli olarak değerlendirmesi ve muhasebe yapması gerekmektedir. Nefsi ve egoyu denetlemek, tetikte olup olmadığı fark etmek önem arzeder. Kişi olumsuz özelliklerini objektif bir şekilde değerlendirmeli ve üzerinde düşünmelidir. Eğer bu

olumsuz yönlerle mücadele edebiliyorsa, bu şuurlanmanın bir işaretidir.⁹⁸ Kendini kontrol etmek, kendi düşünceleri ve iradesi doğrultusunda hayatın birçok veçhesine hâkim olmaktır.⁹⁹ Nefis, bedenin dürtülerini ve arzularını kullanarak faaliyet gösterir ve insanı sınırlı ve geçici bir bilinç düzeyine yönlendirir. Nefs genellikle bedenin haz ve şehvet elde etmesine odaklıdır. Bu veçheden bakıldığında insan iyi ve güzel temalı amaçlarına erişmek arzusunu taşıyorsa daimî biçimde ve büyük bir gayretle nefsiyle çatışmayı göze alarak, onun kendi tercihleri hilafına aykırı işler yapmasına mâni olmaya çalışmalıdır.¹⁰⁰ İnsanın Yaratıcısına olan yönelişi canlı ve coşkulu bir hâl aldığı anda, ibadetler bu yönelişin en belirgin göstergeleri hâline gelir.¹⁰¹

K29E i'tikâftan sonra bakış açısının değiştiğini, farklı bir gözlük takmaya benzeterek açıklarken bu değişimle birlikte aktivitelerinin de değişiklik gösterdiğini dile getirmektedir:

“K29E: Yani tabii şey o yoğun ibadet ve tefekkür döneminden sonra hayata farklı bir bakıyorsunuz, bakış açısı mutlaka değişti. Ben ona şey diyorum, hani gözlük farklı bir gözlük takıyorum şu anda. İ'tikâftan sonrası gözlüğü. Her şey ya da çoğu şey gözüme farklı görünüyor. En büyük değişiklik dediğim gibi yaptığım aktivitelerde oldu.”

“İ'tikâf beni bayağı eğitti. Bir okula girmiş gibi oldum” ifadeleriyle sürecin kendisini çok etkilediğini ve hayatını değiştirdiğini belirten K13E, ardından yaptığı açıklamada, nefesine hâkim olma ve kendini bilme kısmına daha çok eğildiğini şu sözlerle aktarmaktadır:

“K13E: İlk i'tikâftan sonra benim hayatım çok değişti, anlattım çok sâfiyâne bir şekilde gittik. Orda biraz bu işin eğitim kısmı var. Yani “Rabbim beni ne güzel terbiye etti” diyor ya Peygamber (sav), i'tikâfta da öyle. İ'tikâftan sonra, ben biraz not alan bir insandım ama i'tikâftan sonra o defteri tutmak not almak, nefesine kendini bilmek, o kısma daha çok eğildim. Yani i'tikâf beni bayağı bir eğitti diyeyim. Bir okula girmiş gibi oldum. Yani ondan sonra ben i'tikâfı her zaman yapmak istiyorum yani o yüzden.”

İnsanın gerçek benliğine ulaşabilmesi için üstün bir çaba ve içsel mücadele gereklidir.¹⁰² Bu süreçte ibadetler, kişinin olumsuz yönlerini düzeltebileceği ve geliştirebileceği önemli araçlardır. Tüm dinlerde yer alan ibadet hayatı, insanın kendini değiştirme sürecine katkı sağlar. Bu bağlamda oruç tutma ve inzivâyâ çekilme gibi deneyimler, kişinin kendini keşfetmesine ve iç huzura ulaşmasına yardımcı olur. Kişi, azla yetinme çabalarıyla da birikmiş düşünce ve duygusal kalıplardan kurtulabilir ve bütünlüklü bir benlik geliştirebilir.¹⁰³

⁹⁸ Arıkdal, *Yaşamın Amacı Kendini Bilmek*, s. 233-234.

⁹⁹ Arıkdal, *Yaşamın Amacı Kendini Bilmek*, s. 153-155.

¹⁰⁰ Osman Nuri Küçük, *Mevlana'ya Göre Manevi Gelişim Benliğin Dönüşümü ve Mi'racı*, İnsan Yay., İstanbul, 2009, s. 134.

¹⁰¹ Akif Hayta, *Psiko-Sosyal Uyum ve Dinî Pratikler*, Uludağ Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 1993, s. 87- 93.; Mehmet Bayyigit, *Üniversite Gençliğinin Dinî İnanç Tutum ve Davranışları Üzerine Bir Araştırma*, Uludağ Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Bursa, 1989, s. 88.; Ayşe Betül Aksu, *Gençlik Döneminde Görülen Zararlı Alışkanlıklar ve Din Eğitimi*, Uludağ Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 1998, s. 87-89.

¹⁰² Ouspensky, *İnsanın Gerçeği Kendini Bilmek*, s. 37-39.

¹⁰³ Stefano Elio D'Anna, *Tanrılar Okulu*, Çev. Şükrü Zafer Serinken, Alteo Yay., İstanbul, 2004, s. 73.

K17E “Az yeme disiplinini kazandım güzel anlamda. Önüme yemek konulduğunda çekilmeyi bildim. (...) Cami namaz disiplini konusunda bilincim arttı. Duyarlılıklarım arttı. Eksiklerini telafi etme konusunda gayretli oluyorsun. Nefis tabii yine düşünüyor.” şeklindeki açıklamasıyla, i’tikâf deneyimiyle birlikte yeni bir disiplin kazanmanın neticesinde daha az yemek yemeye gayret ettiğini aktarırken; aynı zamanda camiye gitme ve namaz kılma hususlarında da disipline girdiğini ve duyarlılık kazandığını aktarmaktadır.

K25K ise i’tikâf sürecinin kendisini hesaba çekme, hatalarını düzeltme ve tekrarlamama yönünden bir bilinç ve irade kazandırdığını dile getirmektedir:

“K25K: Evet daha önceden yapmış olduğum hataları yanlışları daha sonrasında yapmamaya çalışıyorum. En azından şu var yapmış olduğum hâl ve hareketlerin yanlışlığını orada öğrendim. Ve o yanlışların yanlış olduğunu bilip o yanlışlara tekrardan düşmemeye gayret ediyorum.”

Nefsin enerjisi bedeninin enerjisiyle bağlantılıdır ve azaldıkça insanın odaklanması ve mevcut duruma katılımı kolaylaşır.¹⁰⁴ Sürekli geçmişe ya da geleceğe odaklanmak, kişinin manevî ve psikolojik açıdan gelişimine engel olabilir. Bu nedenle, gerçek anlamda kendi üzerinde çalışmanın yapılabileceği zamanın, yaşanan an olduğu vurgulanmaktadır.¹⁰⁵

İ’tikâfın kendisine kişisel ve fiziksel birçok şey kattığını belirten K31E, yemeğe nasıl başlaması, nasıl bitirmesi, nasıl yemesi gerektiğini ve aşırı yemekten nasıl ve neden kaçınması gerektiğini i’tikâfla öğrendiğini belirtirken; K34K, i’tikâf sürecindeyken birçok şeyi yapabilmenin vermiş olduğu haz ve başarma gücünün etkisini sonraki hayatında da aynı motivasyon ve telkinlerle devam ettirme gayretinde olduğunu aktarmaktadır.

“K31E: Nasıl yemek yemem gerektiğini, başlarken nasıl dua etmem gerektiğini, yemekten sonra ne yapmam gerektiğini bana öğretti. Bunları çünkü on gün boyunca hafızanıza öyle bir kazıyorsunuz ki çıkmıyor. Yani nefis ne kadar aç kalırsa kendi nefisini o kadar etki ediyorsun nefisine. Çünkü daha çok ben yemek yediğim zaman gözüm harama kayıyor. Yani i’tikâfa girmeden önce ben bundan nasıl kurtulcam diye çıkış arardım. Ama i’tikâfa girince oruç tutarak kurtulabilirim. Oruç tutamasam bile az yemek yiyerek şehvetli duygumu bastırırım. Ya da başka yöne çekerek şey yapabilirim, bundan kurtulabilirim diye bir metot da öğrenmiş oldum i’tikâf sayesinde. Yani i’tikâf bana kişisel olarak fiziksel olarak çok şey kattı yani.”

“K34K: Şeytan işte bir şekilde uğraşüyor. Hepimizle uğraştığı gibi belki bizimle daha çok uğraşıyor. Ama bu artık öyle değil, boşuna oturup saatlerce kalkmadan Kuran-ı Kerim okuyabildim. (...) evet şeytan gelecek yine uğraşacak ama ben kendime bu telkini vermeliyim bunu sen yapıyorsun Rabbimle o anı cüz bitene kadar veya iki cüz bitene kadar hiç kalkmadan yapabilirsin yine diyorum.”

Alanyazında gerçekleştirilen bir çalışmada olumlu duygularını yazarak onlara yoğunlaşan kişilerin, düşüncelerini biçimlendirerek olaylara farklı açılardan bakmayı ve

¹⁰⁴ Robert Frager, **Sufi Psikolojisinde Gelişim**, Çev. İbrahim Kapaklıkaya, Gelenek Yay., İstanbul, 2003, s. 156-157

¹⁰⁵ Frager, **Sufi Psikolojisinde Gelişim**, s. 158.

yaşamında karşılaşması muhtemel zor durumlar karşısında dayanıklı olmak için kendi kaynaklarını oluşturmayı başardıkları tespit edilmiştir.¹⁰⁶ Bu araştırma, i'tikâf notlarının sonrasında kişilerin deneyimlere ilişkin tecrübelerini yeniden anımsamaları ve hayatlarına etkisini irdelemeleri hususunda yardımcı olduğunu destekler mahiyettedir.

3.3.1.2.2. Tek Başına Kalma Gereksinimine Dair Değişimler

Din, kişinin kendisiyle baş başa kaldığında gerçekleştirdiği bir faaliyettir. Bu şekilde soyut yalnızlık düşüncesi, insan varoluşunun temel dinî boyutu olarak belirlenmiş olmaktadır. Tek başınlık durumuna ya da bir başınlığın farkındalığına erişen bir kişi, muhtemelen dinî bir deneyim yaşamış olur.¹⁰⁷ Bu süreçte insanın kişisel olarak Yaratıcıyı nasıl gördüğü, düşündüğü ve algıladığıyla ilgili duygu, düşünce ve tutumlarını ifade eden Allah algısı da kişisel dindarlığın şekillenip gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır.¹⁰⁸ Mu'tekifler için tek başınlığın farkındalığına erişmeye vesile olan bu dinî deneyim i'tikâf deneyimidir. Bu süreçte kişi, kendisiyle baş başa kalarak dini yaşamaktadır. Kişinin kendisine dair tutum ve tavırları dışında, aklındaki kalbindeki Allah algısı da değişebilmektedir. Hem kendisine hem de Rabbine yakınlaştıran bu süreçte tek başınlığı deneyimleyen kişi, süreç sonrasında da içe ve öze dönüş vesilesiyle ara ara tek başına kalma istek ve ihtiyacı duyabilmektedir.

i'tikâfta olmayı kendisiyle ve Allah ile başbaşa kalmak için iyi bir fırsat olarak gördüğünü belirten K3E, i'tikâf sürecinde sorularına cevap bulduğunu ve bunun Allah tarafından kendisine bahsedilen bir hediye olduğunu ifade etmektedir:

“K3E: Benim o sıralar aradığım şey... Sorularıma cevap buldum. Bu cevaplar bir insan tarafından olmadı. Gerçekten bir sabah kalktım, hepsi aklımda dolaşıyordu. Bunu Allah'ın bir hediyesi olarak görüyorum. Yeniden böyle bir şey düşünme fırsatım olsa, değerlendirmeyi isterdim. Bu kadar sorumluluğun arasından sıyrılıp Allah'la baş başa kalma fırsatı. Belki bu sefer.”

Sosyal bir varlık olan insanın kendisiyle başbaşa kalmaya ihtiyaç duyduğunu “*Şimdi şöyle insan toplumsal bir varlıktır bir kere toplumdan kopmamak lazım bu kesin ama sürekli toplum içerisinde olmak yoğun vakit kendi bireysel olarak nasıl söylim bireysel olarak bir düşüncenin içerisinde kalmadığında da eksiklikler sadece inzivâya çekilmek de toplumdan kendi elini çekmek de bir problemdir işte onun dengesini sağlamak lazım*” sözleriyle vurgulayan K5E, bu başbaşa kalma ihtiyacının da bir dengede olması gerektiğinin altını çizmiş, hem

¹⁰⁶ Barbara L. Fredrickson, “The Value of Positive Emotions: The Emerging Science of Positive Psychology is Coming to Understand Why It's Good to Feel Good”, **American scientist**, 91(4), 2003, pp. 330-335.

¹⁰⁷ James L. Cox, **Kutsalı İfade Etmek Din Fenomenolojisine Giriş**, Çev. Fuat Aydın, İz Yay., İstanbul, 2004, s. 21.

¹⁰⁸ Hayta, **Değerler Eğitimi Dergisi**, s. 39.

kendini bulmak hem de Rabbini bulmak ve yakınlaşmak için tek başına kalıp tefekkür edebilecek zamanlar oluşturmaının öneminden bahsetmiştir.

“K5E: İnsan hem toplumun içinde olacak aynı zamanda da cenabı hakkın yarattığı dünya içerisindeki her şeyi de tefekkür etmek lazım düşünmek lazım hakikatten bir saatlik tefekkür ne diyoruz şey sevabı gibidir işte o tefekkürden de uzak kalmamak lazım belki hani köye gittiğimizde toplumda tefekkür etmediğimiz o zaman dilimini orda görebiliriz yani kendine daha fazla zaman ayırırsın ama yine toplum içerisinde de karışırırsın biz çok aşırı şekilde toplumsallaştık yani.”

K23K ise “(...) *gün içinde mutlaka yine bi kendimle baş başa kalma imkânı ortaya çıkarmaya çalışıyorum ki o en azından o vakitleri hatırlayayım bana anımsatsın ve o hâlimi devam ettirebileyim.*” ifadeleriyle i’tikâftaki deneyimlerini süreç bittikten sonra da devam ettirmeye gayret ettiğini, inzivâyâ çekilerek manevî hislerini kendisine sık sık hatırlatmaya çalıştığını belirtmektedir. İ’tikâf sürecinde esmalarla yoğun bir şekilde ilgilendiğini belirten K9E, bu ilginin Allah’a yaklaştırdığını, Allah’la başbaşa kalma isteği oluşturduğunu ve bu durumun da beraberinde merhamet, saygı, sakinlik gibi güzel duyguları ortaya çıkardığını aktarmaktadır:

“K9E: Esmalarla ilgilendim bir ara, böyle baskın esmalar var. Bir esmayı kaldırıncı onunla alakalı olan diğer esmalar da otomatikman yükseliyor. Şimdi i’tikâfta da bir alan yükselince, Allah’a yakın hissedince, daha baş başa kalmak duygusu olunca, İslam’ın getirdiği merhamet gibi duygular, sakinlik, etrafa saygı gibi şeyler otomatikman artıyor. Buna hayır demek mümkün değil.”

Peygamberlerin ümmetleriyle ve toplumla içiçe olmasına rağmen ara ara uzlet ihtiyaçlarının doğması gibi, i’tikâfın da bu şekilde bir imkân sunarak tefekkür edebilmek için zemin hazırladığını belirten K10E, kişinin kendisini toplumdan, toplumsal hayattan çok soyutlamadan hem kendisiyle hem de Rabbiyle yoğun vakit geçirebileceği zaman dilimlerine ihtiyacı olduğunu belirtmektedir:

“K10E: (...) ‘Ve câe min aksal medîneti raculun’ kısmı vardır ya o adam koşarak geliyor, yardımına geliyor. Sonra şehit oluyor vs. Ondan sonra resullerin sürekli şehirde bulunması, şehirleri terk etmemesi ama uzlet için muhakkak böyle çalışmaları yapmaları. Hira gibi olabilir, Musa aleyhiselamın Sina’sı olabilir. Sina’ya çıkılması.”

İ’tikâf sürecindeyken Rabbiyle gerçekten başbaşa olup O’nu hissettiğini belirten K13E sonrasında ise Allah’a kulluğun hakkının yeterince verilemediğini belirtmektedir:

“K13E: O süreçte O’nunla baş başasınız ya hocam. Yani O’nu hissetmek başka bir şey, gerçekten başbaşasınız, i’tikâf gerçekten çok çok büyük bir sünnet bana sorarsanız. Ama i’tikâfta bile O’na gösterebileceğiniz kulluğun hakkını veremediğinizin hem farkına varıyorsunuz zaten i’tikâftan çıkınca zaten bunu veremediğinizin hep farkına varıyorsunuz.”

İnsan hayatında derin ve uzun düşünme olan tefekkürün önemli bir yeri ve rolü bulunmaktadır.¹⁰⁹ Kişinin bedeninin yorgunluğu atabilmesi için gerçekleştirdiği dinlenme

¹⁰⁹ Ercan Alkan, *Tasavvuf Seni Çağırıyor*, Hayy Kitap, İstanbul, 2008, s. 118.

faaliyeti gibi kimi geleneklerde ruh tatili olarak adlandırılan tefekkür hâlinin yaşanması gerektiğine dair bir kabul de bulunmaktadır.¹¹⁰ Çünkü tefekkürün amacı, günlük sıradan konuların ötesine geçip, kavramları, meşguliyetleri ve algıları aşarak; daha derin ve anlamlı düşüncelerin peşine düşüp, içsel olarak gelişim ve farkındalık sağlamaktır.¹¹¹

İ'tikâf deneyiminin tek başına kalma isteğinin oluşmasında etkisi olduğunu ve i'tikâftaki tek başına kalma duygusunun kendisini çok etkilediğini, kendisine iyi geldiğini aktaran K30E, i'tikâf anını Allah'ın evinde Allah'la başbaşa olmaya benzeterek, i'tikâftan sonra ıssız yerlerde dua etmek, Kur'an okumak, zikir çekmek gibi ibadetlerin kendisini Rabbiyle başbaşa ve Rabbine daha yakın hissettirdiğini aktarmaktadır:

“K30E: Aslında oldu. Ben yine yalnızlığa giricem çünkü beni o manada çok etkiliyor. Ben dediğim gibi çok yalnız kalmak dinginlik vs gibi değil de ki zaten ben İstanbul'da doğdum büyüdüm. O yüzden böyle çok dinginlik çok köy hayatı vs. görmediğim için. Ama orda insanın bazen yalnız kalmasını veya dua ederken orda dua etmesini daha iyi öğrendiğimi düşünüyorum. Dua ederken nasıl dua edileceğini hangi duygularla manasında söylüyorum çünkü i'tikâftayken tamamen boşsunuz kimse yok ve Allah'ın evindesiniz. Yani ondan istediğiniz şekil dışarda da aslında bir şeyden çok muzdaripseniz akşam eve geldiğinizde kapıyı kapatıp ışığı kapatıp o duygularla istemek farklı. Biraz o yalnızlık ve dua manasında oldu. (...) Ben kendimde bunu gördüm. Şöyle gördüm özellikle yalnız kalıp da işte insan zikir vs. çektiği zaman dediğiniz gibi daha ıssız. İssız derken dağlara ya da insanların olmadıkları yerlere gidip de zikir çekmek Kur'an okumak vs. bana daha zevk verir hâl geldi daha mutlu eder hâl geldi. Sanki Rabbinle daha yakın bir şekilde kalıyorum. Yalnız kalıyorum tamamen. Dağ başında kimsenin olmadığı yerde yapılan zikir hani herkesle yapılan zikirden bana daha çok feyizli gelmeye başladı.”

K37K i'tikâf sürecinin kendisini bir şeylerden uzaklaştırıp kendisiyle başbaşa kalma fırsatı oluşturduğu, i'tikâftan sonra da yalnız kalmaya ihtiyaç duyduğunu ve bu ihtiyaç doğrultusunda ara ara doğada yalnız kalarak tesbih çektiğini aktarmaktadır:

“K37K: Yani aslında şöyle, hani böyle doğrudan değil ama zaten bir kurtarma süreci olarak görüyorum. Hayal kurduğum, ara ara böyle küçük küçük i'tikâf süresince olmasa da küçük şeylere giriyoruz işte. Bir şeylerden uzaklaştırma. Ben çok ihtiyaç duyuyorum işte doğada olma yalnız olma, tesbih çekme, Kur'an okuma, namazı uzatma gibi. Onu da hani adım adım kendimi hani tekâmülkü küçük küçük terbiye ettiğimi düşünüyorum.”

İ'tikâfı Allah'la başbaşa kalmanın yegâne yolu olarak gördüğünü belirten K38K, i'tikâftan sonra bir şekilde günlük rutine kapıldığını, kendisiyle ve Rabbiyle baş başa kalma durumunun namaz kılma, Kur'an okuma gibi sürelerle sınırlı ve kısıtlı bir hâl aldığını aşağıdaki sözlerle aktarmaktadır:

“K38K: Yani ben şöyle düşünüyorum burayı bizim dünyamız olarak düşünürsek, i'tikâf Allah'la baş başa olmanın yegâne yolu. Biz buraya dünyaya kapıldığımız zaman yani dünya bizi çepeçevre sarıyor. Bir şekilde kendine şey yapıyor, bunu derken yani kapılıp gidiyoruz anlamında değil. Mesela alışveriş merkezleri, işte cazip olan şeyler anlamında değil. Dünyevî şeyler mesela, rutin olarak yaptığımız şeyler, yemek temizlik, bulaşık çoluk çocukla ilgilenmek torunla ilgilenmek gibi şeyler. Biz bunlara kendimizi

¹¹⁰ Kemal Sayar, **Her Şeyin Bir Anlamı Var**, Timaş Yay., İstanbul, 2012, s. 15.

¹¹¹ Malik Badri, **Contemplation-An Islamic Psychospiritual Study**, The International Institute of Islamic Thought, USA, 2000, p. 46.

kaptırıyoruz. İ'tikâf dünyamıza çok fazla yansıyamıyor. Yani Allah'la baş başa olduğumuz saatler bir tek namazda kalıyor. Namazda, Kuran okumada, sohbet dinlemede kalıyor. Birazcık daha şey ama o da hayatımızın çok büyük bir bölümünü almıyor.”

İ'tikâf sürecindeyken insanlardan ve günahlardan uzak olmanın Allah'la kendisini yakınlaştırdığını aktaran K26E, bu Allah'la başbaşa kalma durumunu sonraki hayatta da i'tikâftaymış gibi yaşamaya gayret ettiğini aktarmaktadır:

“K26E: Yani şöyle özellikle Şimdi on gün boyunca camidesin çıkmıyorsun sadece abdest almak için çıkıyorsun. Yani insanları görmek dışarıdaki insanları gözlemlemek işte şey yapmak biraz böyle biraz daha onlardan uzaklaşmaya çalışıyorsun. Yani uzaklaşmak derken örnek veriyorum günah şeylerden. Ne bileyim işte i'tikâfın bize öğrettiği bazı durumlardan tasavvufi durumlardan kendini hissettirmeye başlıyorsun. Yani farklı bir dünya diyorsun işte ne bileyim kendin çıkmışsın kendini bozmadan o i'tikâf niyetini değiştirerek biraz daha hayatın içerisinde i'tikâftaymışsın gibi davranmaya çalışıyorsun. (...)”

K11K süreçten sonra normal hayatına ve düzenine dönmekte, topluma karışmakta zorluk yaşadığını, böyle bir istek içerisinde bulunmadığını, i'tikâftaki tecrit ve soyutlanma hâlinde memnuniyet duyduğunu ifade etmektedir:

K11K: Tabii ki ben tarikat ehliyim. İbadet yoğunluğum zaten normalde de var benim hani. Tekrar geri giresim geliyor o an çıkıyorsun ya hani. Sanki böyle insanların arasına girmek istemiyorsun, tekrar geri giresin geliyor.”

İnsanın bedenî, zihnî ve içsel yaşantısıyla duyumsadığı kaotik hâlin arkasındaki dinginlik ve huzur hâlini deneyimlemek için tefekküre, derin düşünceye ihtiyacı bulunmaktadır.¹¹² Bu huzur ve dinginliğin yanı sıra, arınmanın ortaya çıkabilmesi için dış etkenlerden çok, içsel dikkat dağıtıcılarla mücadele etmek de tefekkürü zorunlu kılar. Bu şekilde, Allah'a yaklaşarak hem zihinsel ve ruhsal sağlığa kavuşulmuş hem de arınma sağlanmış olur. Tefekkür, insanın içsel dünyasını anlamaya yönelik derin bir düşünce sürecidir ve kişinin kendi içsel engelleriyle yüzleşerek ruhsal ve zihinsel bir dengeye ulaşmasına yardımcı olur.¹¹³

İ'tikâfın amacının ve mantığının tefekkür etme, düşünebilme olduğunun altını çizen K14E, i'tikâfta iken dünya telaşından uzakta olmanın tefekküre ve ibadete yoğunlaşmaya zaman açtığını ve bunu elinden geldiğince yapmaya çalıştığını aktarırken bu dönemi adeta bir onarım süreci olarak tanımlamaktadır.

“K14E: İ'tikâf süresince çünkü bazı şeyleri tefekkür etme imkânına sahip oldum. (...) aslında orada bir tamirat dönemine insanın girdiğini düşünüyorum ki i'tikâfın da aslında mantığının bu olduğunu düşünüyorum (...) Ben de bunu elimden geldiğince yapmaya çalıştım.”

¹¹² Helminski, **Bilen Kalp-Ruhsal Dönüşümün Sufi Yolu**, s. 99

¹¹³ S. A. A. Rizvi, **Muslim Tradition in Psychotherapy and Modern Trends**, Institute of Islamic Culture, Pakistan, 1994, p. 26.

K39K i'tikâfta yalnız kalma durumunun çok yoğun olduğunu ve bu durumlarda kendisini, hayatının gidişatını çok sorguladığını belirtirken sonraki süreçte de sürekli yalnız kalıp Rabbine sığınma istek ve ihtiyacı duyduğunu dile getirmektedir:

“K39K: Çok fazlasıyla. Fazla oluyor çünkü Rabbinizle baş başamız dua esnasında. Yani sorguluyorsunuz, kendinizi sorguluyorsunuz. (...) özellikle yalnız kalma hissi çok fazla oluyor sizde yani hep yalnız kalayım, o yalnızlığım da hep Rabbime sığınayım, rabbimle beraber olayım mantığı çok fazla oluyor. Burda da bunu tetikleyen şeylerden bir tanesi de burda somuncu baba ervah mezarlığı var çok büyük. Aksaray’ın belki manevî açıdan en güzel yeri orası benim için öyle söyleyeyim belki de işte bunu sağlayan da belki i'tikâfımdı. İ'tikâftan sonra sık sık oraya gittim, ordan haz aldım yani bu şekilde.”

İ'tikâf'ın daha çok kişinin kendi iç alemine etki ettiğini vurgulanan K1E, bunun da tefekkür hâli ile kendini gösterdiğini ve bu tefekkürün çoğunlukla kendi sosyal çevresi ile ilgili olduğunu ve bu tefekkür hâlinin kendisini çok rahatlattığını aktarmaktadır:

“K1E: İ'tikâf daha çok kişinin iç alemiyle alakalı bir faydası var. Ama tabii ki bunun yanında tefekkür etme imkânı ve zamanı oluyor. O zaman zarfı içerisinde gündeminiz ne ise; yani aile, okul, iş, sosyal çevre manasında gündeminiz ne ise onunla alakalı tefekkürleri yapıyorsunuz tabi ister istemez. Direkt bir etki yok, ama tefekkür zamanı ve imkânı sağlıyor. Yani daha çok rahatlatma hâli oluşuyor. Ama tabi i'tikâfta yaptığın tefekkürler sonucunda, ister istemez. (...) Bu, duygusal olmaktan çok, sosyal kararları biraz daha rahat tefekkür ettiğin düşündüğün yer oluyor yani.”

Herkesin i'tikâfının farklı düzeylerde etki ettiğini vurgulayan K30E “*Herkesin i'tikâfı bir olmuyor. Ondan almış olduğu feyz çok etkiliyor insanları. Kişi nasıl dua ediyorsa Rabbiyle ne derece yalnız kalabiliyorsa o şekilde feyz alıyor. (...)*” cümleleriyle, kişinin feyizli ve bereketli bir i'tikâf yapabilmesini i'tikâfta ettiği duasına ve Rabbiyle başbaşa kalmasına bağlamaktadır.

Tek başınalığı deneyimleme esnasında tefekkürün derinleşmesi, insanın farkındalığını arttırmaya yönelik bir sürece olanak tanımakta¹¹⁴ ve kişide beklenmedik sezgilere ulaşmayı sağlamaktadır.¹¹⁵ Ayrıca, tek başınalık sürecinde tefekkür vasıtasıyla elde edilen farkındalık ve sezgi, doğadaki herhangi bir unsurda dahi Allah'ın varlığını görmeye yönelik terapötik bir fayda sunar.¹¹⁶ Zira tefekkür, bilinçli düşünme ve içsel diyalog gibi bilişsel süreçlerin oluşmasına katkıda bulunur; bu da insanın duygu, his, tutum ve inançlarını etkileyerek ruhsal ve psikolojik bütünlüğünü tekrar yapılandırır; bu sayede değerleri ve hayata bakış açısı şekillenir. Tefekkür, bireyin içsel dönüşümünü sağlayarak zihinsel ve duygusal sağlığını iyileştirir.

¹¹⁴ Merter, **Dokuz Yüz Katlı İnsan**, s. 97.

¹¹⁵ Badri, **Contemplation-An Islamic Psychospiritual Study**, p. 117.

¹¹⁶ Lauren Julia Boni, **The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization**, University of Lethbridge Unpublished Master Thesis, Canada, 2010, p. 164.

K8K ideal bir i'tikâfta yaklaşık on gün süre ile Allah'tan başka kimse ile iletişim hâlinde olunmaması gerektiğini ve Allah'la başbaşa kalmaya Allah'ın değil kendisinin ihtiyacı olduğunu ve bu başbaşa olunan saatleri “*ben saati*” olarak tanımladığını aşağıdaki sözleriyle aktarmaktadır:

“K8K: (...) Ya belli bir mekandasınız, sırf Allah'a yöneliyorsunuz insanlarla az temas etmek istiyorsunuz. Bu hoşunuza gittiği zaman bunun yaşamsal karşılığı böyle bir mekân böyle bir ortam tabi, içinize yerleşiyor. (...) Ben kişisel gelişim ile de ilgileniyordum NLP ile, orda şu öğütleniyor, bir ben zamanınız olsun. Bu zaman orda ne kadar olabilir ki? On dakika, on beş dakika, bir saat. Bunu niye yaptırıyorlar muhataplarına? İ'tikâfta o yirmi dört saat. İ'tikâfta da bir ben zamanı oluyor aslında, çünkü Allah'ın ihtiyacı yok ki senin ihtiyacın var böyle bir zamana.”

İ'tikâf sürecinin Allah'la ve kendisiyle başbaşa kalma hâli olduğunu belirten K14E, bu süreçteyken daha önce çözmekte, anlamlandırmakta zorlandığı konuları Rabbinin ihsanıyla kolaylıkla çözmeye başladığını, i'tikâftaki tefekkür sürecinin bunu etkilediğini aktarmaktadır:

“K14E: (...) Rabbinin bir ihsanı tabi ki benlik hiçbir şey yok. Burada yaptığım duaların neticesinde aslında insanın kendiyile baş başa kalması, Allah ile baş başa kalması diye düşünüyorum ve insan Allah ile baş başa kaldığında çözemeyeceği hiçbir şey yok. Üstesinden gelemeyeceği hiçbir şey yok diye düşünüyorum.”

Fotoğrafçılık ve müzikle uğraştığını belirten K22E, nesnelerdeki güzelliği görmesini, seslerdeki titreşimi hissetmesini, Rabbinin kendisine bir lütfu, ihsanı olarak gördüğünü dile getirdiği konuşmasında, i'tikâfın amacının insanlardan soyutlanmadan biraz uzaklaşmak, kendini ve kâinatı dinlemek olduğunu, kendisinin de i'tikâftan çıktıktan sonra insanlardan çok doğayla içiçe olma isteği duyduğunu aşağıdaki sözleriyle dile getirmektedir:

“K22E: Şöyle şimdi ben normalde kamp yapan bir insanım, izci değilim ama kampçıyım doğada vakit geçirmeyi severim. Prodüksiyoncuyum yani video ve fotoğraf çekiyorum ayrıyeten müzikle uğraşıyorum ney üflüyorum ben Türk müziğiyle uğraşıyorum. Şimdi Allah'ın marifetlerini Allah bana nasip ettiriyor. Hem görsel açıdan hem ses açısından. (...) Tabi i'tikâfa girdikten sonra ben bu konuda hassas bir insanım zaten, Allah hassaslaştırıyor bizi o yolda talebe oldukça. (...) Ayrıyeten daha da hassas olduğum için ben insanlardan daha çok tabiatla meşgul olmayı seçiyorsunuz. İ'tikâfın asıl gayesi o. Halktan uzaklaşmıyorsunuz ama halktan kendinizi birazcık soyutlamak istiyorsunuz. (...)”

Alanyazındaki bir çalışmaya göre, kişinin kendisini Allah'la birlikte, O'na yakın olup koruyuculuğunu hissetmesi, emniyet ile mutluluk duygularının kesif hâle gelmesine olanak sunmaktadır.¹¹⁷ Dolayısıyla bu tespit, tek başına ve Allah'la başbaşa kalma isteğinin i'tikâf sonrasında da devam etmesini destekler mahiyettedir.

¹¹⁷ M. Osman Necati, **Kur'an ve Psikoloji**, Trc. Hayati Aydın, Fecr Yay., Ankara, 1998, s. 262.

3.3.1.2.3. Hayatı Anlama ve Anlamlandırmaya Dair Değişimler

Anlam kavramı, insanlık tarihi boyunca zihni meşgul eden ve net bir tanımı zor olan bir konudur. Kişinin düzenli, tutarlı ve amaçlı bir bilinç hâliyle değerli gayelere yönelme, onları gerçekleştirme ve bununla birlikte tatmin duygusu yaşama durumu olarak ele alınması anlamı bütüncül açıdan değerlendiren tanımlardan biridir.¹¹⁸ Anlam, insanın hayatına amaç kazandırır, yaşam şartlarına bu gaye doğrultusunda yanıtlar üretmesine yardımcı olur, yaşamına tutarlılık ve uyum katarak evrendeki düzeni fark etmesine katkı sağlar. Anlam içeren bir yaşam, henüz insanın içinde bulunan güçlerin olası en yüksek seviyede geliştirildiği ve aynı zamanda başkalarıyla ilişkilerin kurulduğu bir denge durumudur.¹¹⁹ Anamlı bir hayat, bireysel potansiyellerin en üst düzeyde geliştirildiği ve aynı zamanda başkalarıyla ilişkilerin kurulduğu bir denge durumudur.¹²⁰ İyi bir yaşam, sahip olunan potansiyellerin günlük olarak kullanılmasından kaynaklı mutluluk duymaktan oluşur. Anamlı bir yaşam ise bu güçleri iyiyi ve güzeli artırmak için kullanma durumudur. Bu şekildeki bir yaşama Yaratıcıyı da dâhil etmek ve O'nun insandan beklentilerinin farkında olarak hareket etmek, hayata bir kutsallık atfederek dinî bir boyutunun oluşmasına olanak tanır.¹²¹ Anlamsız bir yaşam mümkün olmasa da; herkes için tek bir anlamın olmadığı, her kişinin kendine özgü anlamlara sahip olduğu, ancak bu kişisel anlamların ise mutlak bir gerçek anlamı taşımadığı belirtilmektedir.¹²² Dindar olsun veya olmasın insan, hayatının bazı dönemlerinde daha yoğun olmak üzere hemen her döneminde bir anlam arayışını barındıran varoluşsal sancıların yaşandığı girift dönemler geçirmektedir. Bu anlam arayışı nosyonu, bazı kişiler için i'tikâf sürecinin bir sonucu iken bazıları için ise i'tikâfa götüren sorgulama süreci ve sebebi olabilmektedir.

Yaşamının zaten bir anlam barındırdığını, i'tikâfa girme sebebinin hayatının anlamlandırılışı olduğunu vurgulayan K1E, bu durumu “*Hayatımın anlamlandırılması sebebiyle i'tikâfa başladığım için, zaten sürecin bir parçasıydı. Yani, süreç beni i'tikâfa yönlendirdi. İ'tikâftan dolayı bir sürece başlamadım.*” şeklinde izah etmektedir. K2E de “*Tabi benim hayatım zaten. İ'tikâfla büyüdüğüm için, bende çok fazla bir etkisi yok.*” ifadelerinde, i'tikâf ile hayatı boyunca çok yoğun bir şekilde içli dışlı olduğu için hayatı anlama ve

¹¹⁸ G. T. Reker, P. T. P. Wong, “Aging as an Individual Process: Toward a Theory of Personal Meaning”, Eds. J. E. Birren, V. L. Bengtson, **Emergent Theories of Aging**, Springer New York, 1988, pp. 214-246., p. 221.

¹¹⁹ Mustafa Ulu, “Hayatı Anlamlandırma ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki Üzerine”, **Bilimname**, 2(36), 2018, ss. 165-187., s. 167-168.

¹²⁰ Bahadır, **İnsanın Anlam Arayışı ve Din -Logoterapik Bir Araştırma-**, s. 28

¹²¹ Seligman, **Gerçek Mutluluk**, s. 288.

¹²² Alfred Adler, **Yaşamın Anlam ve Amacı**, Çev. Kâmuran Şipal, Say Yay., İstanbul, 2019, s. 7-15.

anlamlandırma noktasında kendisine ekstra bir katkısı olmadığını belirtmekte, aslında zaten hayatının anlamlı oluşu nedeniyle bu deneyimi gerçekleştirmeye başladığını vurgulamaktadır. İnsanların aslında her anı i'tikâf şuuruyla yaşaması gerektiğini belirten K21E de bu gerekliliği Allah'ın her an kullarıyla birlikte olmasına, onları görmesine bağlamaktadır:

“K21E: Evet kesinlikle yani Allah'ın her anımıza müdahil olduğu şuuru daha bir ihya eder oluyor i'tikâfla birlikte. Yani aslında insanın her an bir i'tikâf hâlinde bir i'tikâf şuurunda olması gerektiği malum. Bunu i'tikâfla Yani nasıl söyleyeyim biri ağaçsa biri tohum gibi. Yani biri yoğurtsa biri Maya gibi bu şekilde idrak edebiliriz. O manada hayatımızın içerisinde i'tikâfta gibi hissetmek gayreti daha bir mümkün oluyor.”

K40K, hayatının anlamını zaten bildiği için ve i'tikâf benzeri farklı eylemlerde de bulunduğu için hayatı anlamlandırma noktasında i'tikâfın çok etkisi olmadığını belirtmektedir:

“K40K: Çok çok büyük bir etkisi olmadı ben hayatımın anlamını az çok biliyordum biz sefere çıkıyoruz ben kırk gün-dört ay seferler de yaptım mescidi selam tebliğ cemaati diyorlar ya hani o seferlerden ben daha çok istifade ettim fakat i'tikâfta da ona benzer istifadeler oldu.”

Varoluşsal sorgulamalar, insanın doğası gereği varoluşunun anlamını arama çabasıdır. Bu sorgulamalar, insanlık tarihi boyunca süregelen ve insan var oldukça devam edecektir.¹²³ İnsan, anlamsız bir varoluşu kabul etmek yerine, hayatına bir anlam katma arayışında olmuştur.¹²⁴ Bu arayış, insanın kendine veya yaşamına anlam katabilecek bir amaç veya neden bulma isteğiyle ortaya çıkar. Bu amaç bazen sevgiyle bağlanmak, sorumluluk üstlenmek, bir amaç uğruna çaba harcamak veya başkalarına yardım etmek gibi farklı şekillerde tebarüz edilebilmektedir. İnsan, varoluşunun amacını anlamak ve hayatını şekillendirecek değerler ve ilkeler bulmak için çaba harcamaktadır. İnsanın amaca yönelik arayışı, hem tatmin edici bilgi ve yorumlar elde etme isteğiyle hem de hayatına anlam katabilecek değerlerin ve ilkelerin peşinde olma ihtiyacıyla ilişkilidir.¹²⁵ Bu ihtiyacın kişide günyüzüne çıktığı anlar genellikle kendisiyle başbaşa kalabildiği, bir iç konuşma ve sorgulama yapabildiği zaman dilimleridir. Şüphesiz i'tikâf süreci bu hâlin oluşabildiği, anlam arayışına çok elverişli bir süreçtir. İ'tikâf ibadetinin genel olarak insana, insanlığa, dine, hayata bakış açısına dair birçok alanda farklılıklar kattığını belirten K4E, dini ve dine dair hükümleri i'tikâfın etkisiyle daha derin, daha felsefik boyutta ele alıp anlamaya başladığını ifade etmektedir:

“K4E: İ'tikâfın kendisi islama hayatın kendisine insanlara, insanlığa dünyaya bakış açına bence farklılık getirdiğini düşünüyorum. Nasıl bir farklılık dediğim gibi mesela on günlük bir süreçte biliyorsunuz ki zaman hepsi senin olmasına rağmen biliyorsun ki su gibi akıp geçiyor (...) çünkü biliyorsun ki bu süre on

¹²³ Adler, **Yaşamın Anlam ve Amacı**, s. 7.

¹²⁴ S. Sezer, “Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış”, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 45(1), 2012, ss. 209-227., s. 212.

¹²⁵ Adem Akıncı, “Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü”, **Değerler Eğitimi Dergisi**, 3(9), 2005, ss. 7-24., s. 8.

gün olsun bir ömür olsun çabuk geçiyor çabuk geçtiği için sen ister istemez bazı şeylere gerek yok diyebiliyorsun olumsuz şeylere gerek yok, madem çabuk geçiyor madem ben ömrünün bir yılı madem bir i'tikâf kadardır o zaman dayanabileceğim bir şeydir bazı şeyler diyebiliyorsun bu yönde bakış açısı getirdiğini düşünüyorum bendeki değişimlere gelecek olursam her i'tikâftan diğerine bence bazı şeylerde kendim de değişim görüyorum. (...) Ben üniversiteden önce İslam hukukuna, dine, İslam'a, şeriata bakışım çok farklıyken çok daha donuk çok daha katı tamamiyle işte dediğim gibi klasik bir bakışken üniversite buna nasıl bir etki getirdiyse; daha anlamaya odaklı, belki yaşama odaklı, belki felsefesine ulaşma odaklı gibi, bir bakış açısı getirdiyse, i'tikâf da kesinlikle bunun bir destekçisidir yani o da aynı şekilde bir etki gösterdiğini düşünüyorum."

İ'tikâf ibadetinin hayatı anlama, anlamlandırma noktasında kesinlikle büyük etkisi olduğunu aktaran K3E, insanın fıtratı gereği belirli bir düşünce ve duygu sisteminin olduğunu ancak bunun asıl i'tikâfla birlikte daha da şekillendiğini ve bu süreçte hayatındaki tek anlamlı şeyin İslam olduğunu, i'tikâf deneyimi sayesinde hayatının ibadetle anlam kazandığını fark ettiğini şu sözleriyle dile getirmehtedir:

"K3E: Kesinlikle oldu. Çünkü ben mücahitliğin ve cesaretin Allah'a ibadetle, Allah'a daha yakın olarak gerçekleşeceğine inanıyorum. Hepimizin fıtratında bir şeyler bir noktada vardır. Herkes biraz cesurdur, herkes biraz delikanlıdır ama işe Allah'ı katmanın insanı özgürleştireceğine inanıyorum. Bu yüzden de hayatımla ilgili olarak anlamlı gördüğüm tek şey İslamdı. Bu konuda kendimi geliştirecek olmak. Büyük bir etkisi vardı, o atmosferi bana yaşattı. En azından tamamen yabancı değilim. Bir Mardinli olarak bu kültürde, buna çok sahip olmayan biri olarak bu atmosferi tatmak bana çok şey kattı."

K9E ise, yaratılışın asıl gayesinin kulluk olduğunu idrak ettiğini vurgulamaktadır.

"K9E: Ya tabi ayet vardır ya 'ben cinleri ve insanları yalnızca ibadet etsinler diye yarattım.' Bunun görüntüsü ne, aslında bizim bir odadan çıkmayarak sabahtan akşama secde Kitap hâlinde yaşamamız lazım. Normali bu aslında. Ama bunu görüyorsun aslında, ben kulsam bunu kabul ettiysem biri beni zorla müslüman etmedi. Ben İslam oğluyum ve bunu bu ayeti kabul ettiysem benim asıl mesleğim bu diğerleri yan uğraş. Diş hekimi isem asıl mesleğim bu kulluk. Bunu anladım. Ben günümün belli bir kısmını ibadete ayırmalıyım bunu anladım o süreçten."

K12E *"her şey geçici. On iki ay geçici, On bir ayın sultanı Ramazan geçici, Ramazan'da Kadir Gecesi geçici. Hayatın geçiciliğini biraz daha farklı anladım. Teslim olmak lazım diye düşündüm."* ifadeleriyle i'tikâfın da bitmesiyle her şeyin geçici, boş olduğunu anladığını, bu doğrultuda hayata dair durumları anlamlandırma hususunda bakış açısının değiştiğini belirtirken; K5E ise i'tikâfın hayatı anlamlandırma sürecini hızlandırıp kolaylaştırdığını dile getirmektedir:

"K5E: Şöyle aslında hayatımızın anlamının farkındayız ama i'tikâf bunu anlamlandırma sürecini biraz daha hızlandırdı. Yani şöyle i'tikâf ha senin hayatın anlamı bu hadi düşün öğren değil de biz zaten o bilinçteydik. İ'tikâf yani hedefe gitme yolunda biraz daha hızlandırdı, kolaylaştırdı ve rahatlattı. (...)"

Yaşamdaki anlam arayışı, insanların hayatlarının anlamını, önemini veya amacını keşfedip yaşamlarına anlam katma çabalarını ifade eder.¹²⁶ İnsanlar doğası gereği anlam arayışına yönelen varlıklardır. Ancak anlam, dışarıdan verilebilecek veya alınabilecek bir şey

¹²⁶ Shane J. Lopez, **The Encyclopedia of Positive Psychology**, Wiley-Blackwell, Singapur, 2009, p. 606.

değil, bireyin içsel olarak bulması gereken bir olgudur. Bu nedenle anlam arayışı, kişisel bir içsel yolculuğu içerir ve bireyin kendi deneyimleri, değerleri ve inançları ile şekillenir. K8K *“Dediğim gibi aslında bazı kararlarla çıkıyorum üzerinde düşündüğüm meselelerde. Anlamdırmadan öte belki hayatın akışında bazı tertip, düzen, değiştirilmesi gereken alışkanlıklar gibi veya hayatını anlamlandırma gibi bir his diyebilirim yani.”* ifadeleriyle i’tikâftan bazı kararlar alarak çıktığını ve bunun hayatı yeniden anlamlandırma hissi verdiğini vurgularken, i’tikâfin kendisini tanımlayabilme ve anlamlandırabilme yönünden etkisini *“Tüm bu deneyimler, kendimi tanımlama hepsi. İ’tikâf bir okul bence. Yapamayacağın şeyleri yaparken görüyorsun kendini. Sınırları keşfetme zamanı gibiydi. Yaşamamam muhtemelen huylarım daha kötü olacaktı. Bunların farkına vardım. Güzel insan olma ile gafil insan olma arasındaki bir okul.”* şeklinde ifade eden K15E, insanın özünde var olan iyi olma kapasitesini de i’tikâfin etkisiyle idrak edebildiğini dile getirmektedir. K20E ise i’tikâfin insanın hem eylemlerini hem de duygularını etkileyip bütünüyle değiştiren bir süreç olduğunu belirtmektedir:

“K20E: Ya o zaten insanı çok etkileyen bir şey. İ’tikâfa girdiğiniz zaman otomatikman gündelik hayatınız, her düşünceniz, hareketleriniz, mimikleriniz bile değişiyor açıkçası. İnsanı baştan aşağı değiştiren bir hâldir. (...)”

İ’tikâf’ın, hayatını ve zamanını nasıl planlaması gerektiği hususunda etki ettiğini belirten K22E, bu etkiyle hayatını ve sorumluluklarını yeniden gözden geçirme ve anlamlandırma yolunda değişimler yaşadığını aktarmaktadır:

“K22E: Şöyle söyleyeyim ben i’tikâf haricinde normal yaşamda zamanımı nasıl geçirdiğimi ne kadar değerlendirdiğimi bana verilen bu zamanın nimetini ve sorumluluğunu ne kadar üstlendiğimi hissediyorum çıktığımda, bu yüzden de daha iyi çalışıyorum. Hem sosyal olarak hem attığım adım olarak yani hayatımı yönlendirmede daha farklı hissettiriyor öyle söyleyeyim. (...)”

İ’tikâf’ın hayatını anlamlandırmaya yönelik etkisinin, kendisinde içe dönüş olarak tezahür ettiğini belirten K33K, çevresindeki insanlarla uğraşmak yerine kendine döndüğünü, kendisini düzeltmeye, iyileştirmeye başladığını ifade etmektedir:

“K33K: Hayatımı anlamlandırmaya şöyle oldu. Kendime dönük etrafla uğraşmaktansa haram helal üzerinde etrafa insanları hizaya getirmeye çalışmaktansa ve böyle Allah’a yakınlaşmaya kötülükten menedip iyiliğe teşvik ediyorduk o zaman. Bundansa içine yönelerek iç dünyama bakarak içini düzeltmeye çalışmak özüne dönerek yani i’tikâf ibadeti kendini bilen Rabbini bilir düşüncesine dönüştü. Ve hayata mottom hâline geldi.”

İnsanın kendi sınırlarının ötesine geçerek başka bir kişiye, bir amaç veya inanca yönelmesi ve bu hedefe ulaşmak için kendini adanması anlam süreçlerini idrak edebilmesine

olanak tanıyan bir durum olabilmektedir.¹²⁷ Yoğun bir ibadet ve tefekkürle Yaratıcı'ya adanmaya çalışılan i'tikâf, Müslümanlar için kişideki sorgulamaları ve ulaşılan cevapları şekillendiren, kişideki önceliklerin yer değiştirmesine etki eden önemli bir süreçtir. Bu bağlamda K16E *“Dünyanın gelip geçici olduğunu hissediyorsun. Hayatın anlamının daha çok farkında oluyorsun.”* ifadesiyle dünyanın gelip geçici ve boş olduğunu anlama noktasında i'tikâfın etkisini aktarmaktadır.

İnsanlar, varoluşlarının amacı hakkında mutmain olabilecekleri mâlûmat arayışı içerisinde oldukları gibi, hayatlarını yönlendirecek değerlerin ve ilkelerin peşindedirler.¹²⁸ Anlam arayışı, insanın varoluşsal bir ihtiyacıdır ve hayatına anlam katma çabası daimî bir süreç olarak devam eder.¹²⁹ İ'tikâf sürecini doğumdan ölüme hayatın bir özeti olarak gördüğünü belirten K22E, hayatın nasıl yaşanması gerektiği sorusuna kişinin i'tikâf hâlindeyken cevap bulabildiğini ancak bu cevaplarla hayatın şekillenmesinin de uzun ve zor bir süreç ve güçlü bir iradeye bağlı olduğunu ifade etmektedir:

“K22E: Hayatı anlamlandırma konusu zaten bir prototip, bir örnek. Yani nasıl yaşamanız gerektiği, insanın sorgulaması gerekiyorsa i'tikâfa girdin mi öğretiyorlar zaten gösteriyorlar. Yani hayatı yaşamayı anlamlandırma konusunda şöyle bir şey var, yani hayat nasıl anlamlandırılır? nasıl geçirdiğimizle alakalı bir şey. (...) Hayatınızın aslında bir özeti geçiyor orada. Yani ilk biliyorsunuz doğuyorsunuz, büyüyorsunuz ve ölüyorsunuz. Mevlevi ayini şerifleri vardır, Mevlevihane çevresinde bir insanın ervahta başlayıp berzahta bitmiş hâlini anlatır. Doğumundan ölümüne kadar, i'tikâfı da ben öyle görüyorum yani. Hani içeri giriyorsunuz ama hatalı bir kul olarak giriyorsunuz daima, çünkü zaten hatalısınız ki cennetten kovulmuşsunuz, geliyorsunuz yani hayatın bir özeti orası.”

Anlam arayışına yönelmek, insana has bir özelliktir ve hayatın belirli dönemlerinde her insan bu arayışa girebilir.¹³⁰ Anlam eksikliği, kişide varoluşsal stres gibi ruhsal problemlere neden olabilir.¹³¹ Anlam, bir kişinin yaşamındaki hadiseleri tutarlı bir bütünlük içinde değerlendirmesini sağlayan bir kaynaktır. İ'tikâf'ın hayatı anlamlandırmaya etkisini *“Doğruyu yanlış artıyı eksiği gördüm orada. Hayatımı anlamlandırmada olumlu bir etkisi oldu benim için. Çünkü eksiklerimi gördüm ve bu eksikliklerini gidermek için bir şansımın olduğunu fark ettim ve bu şans son şansımış gibi değerlendirmeye çalışıyorum elimden geldiğince. Bir sonraki i'tikâfı görüp göremeyeceğimi Allah bilir ben değil.”* sözleriyle aktaran K25K, i'tikâf süreciyle birlikte her şeyin zamanla olabileceğini anladığını ve hayatındaki birtakım isteklerinin gerçekleşmesi için de zamana ihtiyacı olduğunu idrakine vardığını dile getirmektedir.

¹²⁷ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din -Logoterapik Bir Araştırma-*, s. 54.

¹²⁸ Akıncı, *Değerler Eğitimi Dergisi*, s. 8.

¹²⁹ Adler, *Yaşamın Anlam ve Amacı*, s.

¹³⁰ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, s. 23.; Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din -Logoterapik Bir Araştırma-*, s. 33.

¹³¹ Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, s. 658-661.

“K25K: İ’tikâftan sonra herşeyin zamanla oluşabileceğini anladım. Tıpkı bir çocuğun anne karnına düştüğü geceden 9 ay sonra doğduğu zamandaki süre gibi yani. Bir anda çocuk doğurmayacak Onun bir zamana ihtiyacı var bir gelişime ihtiyacı var. Hayatımdaki olayların da bir zamana ihtiyacı olduğunu düşündüm.”

K28E, i’tikâf haricinde de insanın yaşam gayesinin aslında hayatı anlama ve anlamlandırma olduğunu, bu sorgulamanın İslam’dan bağımsız tüm insanlar tarafından varoluşsal bir sorgu şeklinde yapılabilmesi gerektiğini ve İslamiyette de i’tikâf ibadetinin buna olanak sağladığını aktarmaktadır:

“K28E: Olmaz olur mu zaten bunun için yaşıyoruz. Bu tarz şeyler için yaşamamız icab ediyor. Yani şimdi hayatımızda şiar edindiğimiz bakış açısı bunun da sana vermiş olduğu manevî gerilim kişisel gelişimine kattığı derinlik. Bence kayda değer bir derinlik. Yani bugün modern çağda kim on gün boyunca kendi içine kapanıp varoluşunu sorgulayabiliyor. Yani bunu bir dakika meseleyi İslam bağlamından çıkartalım varoluşunu sorgulayan insanlar araya bir kesinti girmeksizin on gün boyunca varoluşunu nasıl sorgulayabilir. Ama işte bunu sağlayan bir ibadet olarak karşımıza çıkıyor i’tikâf.”

Din insanın ontolojik sorgulamalarına cevap bulmasına ve yaşamına ilahi kaynaklı bakış açısı katmasına yardımcı olarak anlam dolu bir dünya sunar. İ’tikâf’ın hayata bakış açısına, hayatın geçici olduğunu gösterme hususunda etki ettiğini “*gerçekten güzel bir aydınlanma oldu benim için. Hayatın geçiciliği konusunda, daha çok geçici olduğunu, çok takılmamak gerektiği konularını daha çok hissediyorsunuz. Hayatı anlamlandırmak hayata bakış açısı dersiniz bunu söyleyebilirim.*” ifadeleriyle belirten K32K, ayrıca dünyevî meselelere çok da takılmamak gerektiğini dile getirirken, K18E ise i’tikâfla birlikte hayatın başka anlamları ve tatmin edici başka nitelikleri haiz olduğunu anladığını ifade etmektedir:

“K18E: Şimdi insan hangi ortamda bulunuyorsa hayatı, ibadeti ondan ibaret zannediyor. Yani herkes böyle, hayat budur diye ama o ortama girince normal hayatta, okulda, çarşıda, pazarda normal hayat devam ederken hiç gündemimize gelmeyen, hatırimıza gelmeyen şeyler, başka tarzlar, başka zevkler, başka huzur ortamları da varmış diye.”

K39K i’tikâf sürecinin kendisini, hayatını sorgulamasına etki ettiğini belirterek bu etkiyle hayatını ve Rabbi karşısında kulluğunu anımsayıp kendisini yeniden anlamlandırma çabası içine girdiğini aktarmaktadır:

“K39K: çok fazlasıyla. Fazla oluyor çünkü rabbinizle baş başasınız dua esnasında yani sorguluyorsunuz kendinizi sorguluyorsunuz hayatınızı sorguluyorsunuz gidişatınızı sorguluyorsunuz gayretinizi sorguluyorsunuz illa ki tamamen hayatı ve kendinizi rabbinizin karşısındaki kendinizi anlamlandırmanıza çok fazlasıyla yardımcı oluyor.”

İnsan, yaşamında çeşitli zorluklarla karşılaşabilir. Bu zorluklar bazen geri dönüşü olmayan veya çözüm üretilmeyen sıkıntılara ve acılara sebebiyet verebilir. İnsan, maruz

kaldığı sıkıntı ve kederlerde bir mana bulamazsa çaresizlik hissine kapılabilir.¹³² Bu noktada, en etkili çözüm, var olan anlamın üzerindeki örtüyü kaldırmak ve onu ortaya çıkarmaktır.¹³³

İ'tikâf deneyiminin, pandemi süreciyle de birleşince hayatın ne kadar çok boş olduğunu anlamasına etki ettiğini ve hayatını yeniden gözden geçirip şekillendirdiğini aktaran K34K, aslında normal yaşama şeklinin i'tikâftaki gibi olması gerektiğini düşündüğünü ve bu düşünceyle hayatını programladığını, gününü belirli vakitlere bölerek plan yaptığını ve bu sayede gününün bereketlendiğini aşağıdaki sözleriyle aktarmaktadır:

“K34K: Kesinlikle hayatımı anlamdırdı. Birçok şey boşmuş yani hayatta hatta pandemi süreci olması da beni bu sene çok etkiledi. Gün içerisinde yaptığım şeyler aslında çok boşmuş yapmam gereken şeyleri nasılsa yapayım bir şekilde yapıyım da geçsin gibi yapıyordum da diye düşünüyordum. Aslında normal olan buymuş dedim kendime aslında anormali yaşıyordum normal olan buymuş günüm daha bereketli oluyor işte günü birkaç parçaya bölebiliyorum daha bereketli geçiyor. İşte sabah namazı sonrası bir an öğlene kadar öğleden sonra ikindiye kadar bunlar aslında bildiğimiz şeyler ama yaşamıyorduk. Öğretmen olarak da sabah başlıyorsun akşama kadar ordasın ve kendine vakit ayırmıyorsun ben bunları normal zannediyordum ama hayır diyorum artık normal olan o değil normal olan özellikle bir bayan olarak kendi evimde kendi hâlinde Rabbimle vakit geçirebilecek anlar yaratmak.”

Din, insana yaşadığı zorluklar veya kaçınılmaz durumlar karşısında hayatta kalmak için bir destek sunar, öte dünya bilinciyle geleceğe dair umut ve inanç sağlar. Bu durumda insan, çaresizlik içinde olduğunu hissettiği anlarda, Allah'ın yardımını kabul eder. İnsan, hayatına anlam katmak ve zihinsel sorgulamalarına cevaplar bulmak amacıyla bu yardım elini tutar ve anlamlı bir dinî dünyaya adım atar. Öncesinde ibadetleri, dinî hükümleri, cenneti veya vaad edilen güzel şeyleri kazanmak için zaruri bir eylem olarak, anlamını ve katkısını idrak edemediğini ifade eden K23K, i'tikâfla birlikte bu vecibelerin farklı bir anlam ve boyut kazandığını ve artık Allah'ın rızasını kazanmak, erdemli bir insan olmak için, daha bilinçli bir şekilde yapmaya başladığını aktarmaktadır:

“K23K: (...) Yani Allah'ın cennetten ziyâde artık Allah'ın rızasını kazanmaya böyle hani sözleşmenin dışındayım gibi düşünüyorum artık. Yani sözleşme evet varsa böyle bir sözleşme ben onu istemiyorum ben erdemli bir hayat yaşamak istiyorum ve Allah'ın rızasını kazanmak istiyorum. İyi insan olmaya layık uygun bir şekilde yaşamımı sürdürerek ve bunu da işte dinimin emir ve yasaklarını uygulayarak ve onları aslında gerçekte anlamlarının ne olduğunu bilerek işte namazın sana kazandırması gereken erdemin ne olduğunu bilerek, orucun, Ramazan ayının gibi o noktaya evrilmeme bence çok önemli katkı sağladı diye düşünüyorum i'tikâfın.”

K24E i'tikâf süreciyle beraber, her şeyin, her anının, Rabbin gözetiminde olduğunu anlamının verdiği farkındalık ile hayatı daha güzel ve anlamlı yaşamaya başladığını “Yani hayatımı anlamlandırma derken, hayatı daha güzel anlamlı bir hâle getiriyor zaten. Yani mesela olaylardan daha güzel sıyrılıyorsun yani. Sana bir murakabe hâli veriyor. Yani o kadar

¹³² Frankl, *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*, s. 163.

¹³³ Frankl, *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*, s. 220.

olgunlaşmasak da yani Rabbimizin her şeyin onun gözetiminde olduğunu anlıyorsun i'tikâfta. Sana çok fayda sağladığı için yani dünyanın sıkıntılarından çok daha rahat kurtulabiliyorsun yani." ifadeleriyle aktarırken, K29E ise i'tikâftan sonra artık attığı her adımda Allah rızasını gözettiğini ve her eylemini sorgulayarak yaptığını aktarmaktadır:

"K29E: Yani mutlaka oldu dediğim gibi artık her şeyi bu Allah rızası içeriyor mu yani bunu yapmak beni Allah rızasına götürecektir mi diye sorgulamama sebep oldu (...)."

İ'tikâfla birlikte olana ve olmayana farklı bir gözle bakmayı öğrendiğini belirten K11K, her işte kendisinin görmediği bir sebep, bir hikmet olduğunu belirterek olumsuz gördüğü durumlarda bile "vardır her işte bir hayır" düsturuyla hareket ettiğini belirtmektedir:

"K11K: Oluyor. Hikmetini mesela şunu çok şey yapıyorum; 'Bunda da bir hikmet vardır. Allah'ım ne sakladın arkasında ben bilmiyorum. Ben arkayı görüyorum, Sen bütünü görüyorsun Allah'ım' diyorum mesela. Misal; 'Bunun arkasında ne sakladın ben bilmiyorum' diyorum mesela. Hikmetle bakmayı öğreniyorsun. Allah seni nereye yönlendiriyorsa orda bir hayır bir hikmet var. (...). Bugün beni bu tarafa doğru savurdun ama diyorum. Öyle diyelim. Hikmetli bakmayı öğreniyorsun."

Alanyazında gerçekleştirilen çalışmalar; yaşamda anlamın umut, yaşam tatmini, iyi oluş, başa çıkma, mutluluk, gayelilik benzeri değişkenlerle olumlu yönde ilişkisi olduğunu göstermektedir.¹³⁴ Anlamlılık duygusu, baş etme,¹³⁵ iç kontrol odaklılık,¹³⁶ yaşam doyumu,¹³⁷ yaşam kalitesi,¹³⁸ gerçek benlik imajı,¹³⁹ benlik saygısı,¹⁴⁰ psikolojik iyi oluş¹⁴¹ gibi olumlu

¹³⁴ D. L. Debats, J. Drosst, "Experiences of Meaning in Life: A Combined Qualitative and Quantitative Approach", **British Journal of Psychology**, 86 (3), 1995, pp. 359-376.; P. S. Fry, "Religious Involvement, Spirituality and Personal Meaning for Life: Existential Predictors of Psychological Wellbeing in Communityresiding and Institutional Care Elders", **Aging & Mental Health**, 4 (4), 2000, pp. 375-387.; Sheryl Zika, Kerry Chamberlain, "On The Relation Between Meaning in Life and Psychological Well-Being", **British Journal of Psychology**, 83, 1992, pp. 133-145.; K. Thakur, S. Basu, "A Probe of Existential Meaning in Depression", **SIS J. Proj. Psy. & Ment. Health**, 17, 2010, pp. 56-62.; G. Kleftaras, I. Katsogianni, " Spirituality, Meaning in Life, and Depressive Symptomatology in Individuals with Alcohol Dependence", **Journal of Spirituality in Mental Health**, 14(4), 2012, pp. 268-288.; N. Mascaro, D. H. Rosen, "The Role of Existential Meaning as a Buffer Against Stres", **Journal of Humanistic Psychology**, 46(2), 2006, p. 168.

¹³⁵ M. J. Edwards, R. R. Holden "Coping, Meaning in Life, and Suicidal Manifestations: Examining Gender Differences" **Journal of Clinical Psychology**, 59(10), 2001, pp. 1133-1150.; R. Robak, P.W. Griffin, "Purpose in Life: What is its Relationship to Happiness, Depression and Grieving?", **North American Journal of Psychology**, 2, 2000, pp. 113-120.

¹³⁶ W. Philips, "Purpose in Life, Depression and Locus of Control", **Journal of Clinical Psychology**, 36 (3), 1980, pp. 661-667.

¹³⁷ P. Jia-Yan, D. F. K. Wong, L. Jobert, C. L. W. Chan, "The Protective Function of Meaning of Life on Life Satisfaction among Chinese Students in Australia and Hong Kong: A cross-cultural comparative study", **Journal of American College Health**, 57 (2), 2008, pp. 221-232.; M. F. Steger T. B. Kashdan "Stability & Specificity of Meaning in Life and Life Satisfaction Over One Year", **Journal of Happiness Studies**, 8, 2007, pp. 161-179.

¹³⁸ M. Hughes, "Affect, Meaning and Quality of Life" **Social Forces**, 85, 2006, pp. 611- 629.

¹³⁹ R. J. Schlegel, J. A. Hicks, J. Arndt, L. A King, "Thine Own Self: True Selfconcept Accessibility and Meaning in Life", **Journal of Personality and Social Psychology**, 96 (2), 2009, pp. 473-490.

¹⁴⁰ M. Lindeman, M. Verkasalo, "Meaning in Life for Finnish Students" **The Journal of Social Psychology**, 136 (5), 1996, pp. 647-649.

¹⁴¹ Kerry Chamberlain, Sheryl Zika, "Religiosity, Life Meaning And Wellbeing: Some Relationships in A Sample Of Women", **Journal for the Scientific Study of Religion**, 27(3), 1988, pp. 411-420.

duygular ile pozitif ilişki göstermektedir. İslam'ın bakış açısına göre insanın bu âlemde yaşadığı hayatı anlamlı kılan Allah'ın varlığıdır. Müslüman ülkelerde yapılan araştırmalarda kişilerin çok büyük bir oranı, hayatı anlamlı kılan şeyin Allah'ın varlığı olduğunu dile getirmektedir.¹⁴² Din insanları müphem bir halden uzak tutmanın yanı sıra özgüven oluşumunun bir kaynağı olarak da belirginleşen bir olgudur. Dindarlar deneyimledikleri her durumda bir anlamın varlığını duyumsar. Nihayetinde din insanlara ebedî bir dünyanın ve kurtuluşun kapılarına açan tasarımıyla insanların yaşantıladıkları müşküller ve problemler karşısında mücadele ve tahammül edebilme gücü bulurlar. İnsanlar sonsuz kurtuluşun her türlü sıkıntıyı ziyâdesiyle giderecek bir niteliğe sahip olduğu düşüncesi mihverinde bir dini başa çıkma metodu geliştirmiş olurlar.¹⁴³ Mezkûr çalışmalarla örtüşen bir bulgu olarak i'tikâf sonrasında kişilerin anlam arayışlarında Yaratıcının etkisinin idrakine varabildikleri, kendilerini tanımaya fırsat bulabildikleri tespit edilmiştir.

3.3.1.2.4. Psikolojik İyi Oluşa Dair Değişimler

İnsanın öz benliğinde gerçekleşen ve bilinçli bir çabanın sonucu olan kendini bilme, istek ve irade gerektirmektedir. Bilhassa bu süreçte kendini inceleme, kendini bilme yolunda bir yöntem ve gayret olarak kabul edilir.¹⁴⁴ İnsanın kendini bilmesi, iç gözlem yapmasına bağlıdır ve kişinin gelişimi için doğru, gerçekçi bir içgörüyeye sahip olması önemlidir.¹⁴⁵

Kendini bilme, kişinin kendi kişiliği, yetenekleri, zayıflıkları ve olumlu-olumsuz yönleri hakkında objektif bir şekilde farkındalık geliştirmesini gerektirir. Farkındalık, kişinin kendini anlama ve tanıma yolunda etkili bir dinamik olarak kabul edilir ve kişinin iç dünyası ile dış dünyası arasında sağlam bağlantılar kurmasına yardımcı olur.¹⁴⁶ İnsanın iç gözlem kabiliyeti geliştikçe, özüyle sürekli bir ilişki içinde olarak kaybolmuşluk hissinden kurtulup, yaşantıladığı durumları daha doğru bir şekilde algılamaya başlar.¹⁴⁷ Bu bağlamda psikolojik veçheden iyi olmak isteyen bir insan, bilinçli bir farkındalık ile iç dünyasını gözlemleyerek yaşantıladığı her durumla sağlıklı bir ilişki kurmak çabasıdadır.

¹⁴² A. Çarkoğlu, E. Kalaycıoğlu, **Türkiye'de Dindarlık: Ulus- larası Bir Karşılaştırma**, Sabancı Üniversitesi Araştırma Raporu, İstanbul, 2009

¹⁴³ Anne L. Geyer, Roy F. Baumeister, "Din, Ahlak ve Öz-denetim: Değerler, Erdemler ve Kötü Alışkanlıklar", **Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları**, çev. Metin Güven, der. Raymond F. Paloutzian-Crystal L. Park, Phoenix Yayınları, Ankara 2013, s. 273.

¹⁴⁴ Ouspensky, **İnsanın Gerçeği Kendini Bilmek**, s. 79.

¹⁴⁵ Hökelekli, **İslam Psikolojisi Yazıları**, s. 53

¹⁴⁶ Ahmet Gürbüz, **Kendini Bilmenin Yolu**, İnsan Yay., İstanbul, 2008, s. 15.

¹⁴⁷ Doğan Cüceloğlu, **İçimizdeki Çocuk**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1992, s. 242.

Kişinin içsel bir gözlem ve değerlendirmeye kendini tanıması ve bu doğrultuda öz düzenleme ile iç ve dış dünyasını bir denge ve yakınlık içinde tutabilmeyi öğrenmesi, daha iyi, huzurlu ve daha sağlam bir duruşa sahip olmasını kolaylaştıracaktır. İ'tikâf süreci de bu öz düzenlemenin yapıldığı dinî süreçlerden biridir. İ'tikâfa girdiğinde varoluşsal sorunlarla boğuştuğu kötü bir dönemden geçtiği için karışık duygu durumları yaşadığını belirten K3E, bu süreci ve sonrasında i'tikâfın verdiği rahatlama hissini aşağıdaki şekilde dile getirmektedir:

“K3E: Açıkçası, bu konuda çok dürüst olacağım. O sıralar, ben imanımın sarsıldığı bir dönemeydim. Ciddi anlamda sarsıldığı bir dönemeydim. Yani, felsefik sorularla kafam bulanmıştı. Çok fazla duyguyu bir anda yaşadım. Bir yandan Allah'ı çok seviyordum, bir yandan bazı şeylere çok kızıyordum gibi. Çok sarsıntılı bir dönemime denk gelmişti. Ama ben kendi kendime şunu dedim: ‘Bütün bunlara rağmen ben üstüme düşen görevi yaparsam Allah bunu görecektir. Bu büyük bir ameldir, değerlidir.’”

İnsan, kişiliğini dönüştürme şansını sadece kendini gözlemleyerek elde edebilir. Bu süreçte, yaşamın gerçek enerji kaynağına yaklaşır ve olumsuzlu olumluya çevirme imkânı bulur.¹⁴⁸ İzleme ve tanıklık etme, hiçbir zorlama olmaksızın insanın zihinsel algılamasını canlandırıp farkındalıklar sağlayarak değişim, dönüşüm ve özgürleşme sürecini başlatır.¹⁴⁹ İçe yönelik deneyim, kişiyi değişime götürür ve kişi varlığındaki hakikatlerle yüzleşmeler yaşadıkça değişim gerçekleşir. Yüzleşme kişiye dönüşüm imkânı sunan etkidir.¹⁵⁰ Yapılan işe dikkatle odaklanmak ve şimdiki eylemlerin bilincinde olmak, kişinin bilincini geliştirebilir. Kendini hatırlama ve uyanık olma durumu, kişinin içsel değişimine katkıda bulunur.¹⁵¹

Hayatında çok zor yıllar geçirdiğini ve bu yılları iç dünyasında bir yıkım, kaos olarak tanımladığını belirten K7K, deneyimlediği i'tikâfların bu yıkımı onararak kaosu yok ettiğini, kişiliğinin yeni baştan oluştuğunu, bir nevi iyileştiğini sonradan fark ettiğini aktarmaktadır:

“K7K: Çok fazla. Aslında i'tikâfla alakası var mı bilmiyorum. Yani şöyle söyleyeyim şimdi benim iki üç yılını böyle bir kendi iç dünyamda hani bir yıkım olarak tanımlıyorum. Çünkü mesela ilk başta karakterimin çok güzel oluştuğunu hissediyordum yani, ne kadar iyi gözlemleyebildiğimi bilmiyorum ama üniversiteye başladıktan sonra, yalnız i'tikâf üniversitedeyken olmuştu, bazı şeylerin beni değiştirmeye başladığını yani fark etmeden değiştirmiş bazı şeyler beni. Bunu yeni yeni fark ettim yani geçen yıldan beri fark ediyorum. Çok fazla değiştirmişim, karakterimi böyle çok parçalanmış gördüm, özümden uzaklaşmış gördüm. Bu da bir insanı bir aslında bunalıma sürüklüyor bence. İç dünyamda bir kaos oluşturdu. Ondan sonra yani aslında birçok değişime sebep oldu. Ama özet olarak bunu söyleyebilirim yani: özümden uzaklaştım ve şu an adım adım ona yaklaşmaya doğru gittiğimi zannediyorum.”

K11K, i'tikâf sonrasında sükûnet duygusunu daha yoğun hissettiğini ve tabi tutulduğu imtihanlar karşısında sabır göstererek yaşamını sürdürmeye başladığını belirtmektedir:

“K11K: Yani mesela sana karşı yapılanlara susup geçiyorsun. Çoğuna susmuşumdur. Yani yüzde doksanına susmuşumdur. O kadar derdin eriydim ki, Allah beni o kadar çok imtihanlara koydu çıkarıyor.

¹⁴⁸ Cüceloğlu, *İçimizdeki Çocuk*, s. 225.

¹⁴⁹ Gürbüz, *Kendini Bilmenin Yolu*, s. 84.

¹⁵⁰ Osho, *Ego*, Çev. Amrit Sangeet, OVVO Basım Yayın, İstanbul, 2011, s. 47.

¹⁵¹ Robert E. Ornstein, *Yeni Bir Psikoloji*, Çev. Erol Göka, Feray Işık, İnsan Yay., İstanbul, 2003, s. 131-32.

Yirmi yıl böyle emek verdiğim o kadar sevdiğim insanlardan büyük nankörlükler gördüm mesela. Büyük imtihanlar yaşadım. Hiç böyle o kadar çok seviyorum mesela, kardeşimden, bacımdan, etrafımdaki arkadaşlarımdan yani nankörlüğün en büyüğünü gördüm böyle. Ama böyle şey böyle şey.”

İ'tikâftan sonra gündelik hayatını anlamsız bulmaya başladığını ve dönüşün zor geldiğini söyleyen K38K, insanlar ile arasındaki ilişkilerinde psikolojik sağlamlılık kazandığını, dolayısıyla kendisini süreç öncesinde olduğu gibi kıramadıklarını ifade etmektedir:

“K38K: İ'tikâftan çıktıktan sonra normal hayata dönmek biraz zor şey geliyor, yani boş geliyor. (...) Yani huy olarak, davranış olarak çok fazla değiştiğimi göremiyorum. Ama şunu kendimde fark ediyorum o zamandan bu zamana, beni insanlar eskisi kadar incitemiyorlar.”

İ'tikâfı ve Ramazan ayını, kişinin kendi iç dünyasına yönelmesi sonucu kendisini daha iyi tanıma süreci olarak gören K37K, bu süreçle etrafına karşı daha iyi bir hâl aldığını, hoşgörüsünün arttığını ve mesleği dolayısıyla da süreç içindeki keşiflerini öğrencilere ne şekilde aktarabileceği konusunda arayışlara girdiğini aşağıdaki şekilde aktarmaktadır:

“K37K: Şey hani böyle yaş sana bir şeyler öğretir. Ya işte böyle bazı şeyler de öğretir. Ramazan ve i'tikâf da benim için böyle. Bu da bir eğitim için de oluyor daha kendime dönük daha. Ben zaten i'tikâfı tamamen öyle kendimi biraz daha tanıma olarak görüyorum. Kendimle ilgilendikçe dışarıyla ilgilenmeme veya hoş görme ya da işte insanlık hâli daha çok bu bana geldi. Diğer yönden zaten hani bir eğitimci olarak öğrencilerimin üzerinde mesela okumalar yaparken onların üzerinde daha çok yoğunlaşıyorum. Zaten her daim okuma yaparken bir şey görürken yaşarken çocukları şunu şu konuda şöyle anlatabilirim gibi daha çok aslında eğitim alanında dertleniyorum. Orada da oluyor bu.”

İnsanın kendini bilme sürecinde, kişisel tecrübeler çok önemli bir konumdadır. Kendini bilmek veya bilinçlenmek, yalnızca insanın kişisel olarak kendi deneyimleri sayesinde mümkündür. Kişisel deneyimin kişi için bir eğitim niteliği kazanması, anlık deneyimlere açık olmayı, şimdiki anı dirençsiz bir şekilde kabul etmeyi, gelecekte olabileceklere çok kapılmamayı ve şimdiki durumu değerlendirmeyi gerektirir. Bu süreçte, her anın derinden farkında olmak önem arz etmektedir.¹⁵² K3E i'tikâfta ettiği samimi dualar neticesinde İslami birtakım sorularına cevap bulup bir şeyleri temellendirmesinin sonucu olarak kendisini daha güçlü, daha akıllı ve bilinçli hissettiğini dile getirmektedir:

“K3E: Yani, insan sürekli değişir. Bu iyidir derler ama, insan kötü anlamda da değişebilir. Ben daha bilinçlendiğimi, daha akıllandığımı, ruhumun daha da güçlendiğini hissetmişim. Belki de bugünkü İslam'la ilgili sorunlarımın tedavi olmasının temelinde i'tikâfta yaptığım samimi dualar, ibadetler olabilir.”

İ'tikâfı yarım kalmış olmasına rağmen kendisini çok huzurlu ve daha iyi hissettiğini aktaran K23K, i'tikâftan sonra da kendisini iyi hissedebilmek için kendisiyle başbaşa

¹⁵² Roger N. Walsh, “Sıradışı Zihin Sağlığı Kadim İmgeler Son Araştırmalar”, Ed. John White, **Aydınlanma Nedir? İç Dünyanın Keşfi**, Çev. Cengiz Erengil, Ayna Yay., İstanbul, 2005, s. 236.

kalabileceği küçük vakitler oluşturduğunu ve bu zamanlarda dua edip tesbih çekerek i'tikâf hâlini anımsamaya, belki de canlandırmaya çalıştığını aktarmaktadır.

“K23K: Yani i'tikâftan döndüğümde zaten başlangıçta çok üzgündüm olaylardan dolayı. Ama yine de bu benim için çok yani i'tikâfa girdiğim için çok huzurlu hissediyordum kendimi çok iyi hissediyordum ve tekrardan yapmayı çok arzuluyordum o çıktığım süreçte ve devamını getirmeyi çok istemiştım ve devamını getiremediğim için de biraz üzgündüm. Ama genel olarak i'tikâfla ilgili yarım kalmış olmasına rağmen beni çok iyi etkilediğini düşünüyorum. Başka bir şey kattı bana bence o süreç çok kısıtlı sürmüş olsun (olmasına rağmen) daha farklı şey kattı bana diye düşünüyorum.”

İnsanın kendini tanıma sürecinde, yaşadığı deneyimler ve gözlemlendiği olaylar da önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, kişi mümkün olduğunca çeşitli varoluş biçimlerini niceliksel ve niteliksel olarak algılamaya ve değerlendirmeye gayret etmekte, koşullarının izin verdiği ölçüde bu çaba içerisinde olmaktadır. İ'tikâftan çıktıktan sonra farklı, daha iyi ve güçlü bir ruh hâline büründüğünü aktaran K13E, bir şeylerin değiştiğini ancak bu değişikliklerin dış dünya ile irtibat hâlinde olma sonucu zamanla normale döndüğünü aktarmaktadır:

“K13E: (...) çıkınca da onu böyle güzel bir şekilde anıyorsunuz ama biliyorsunuz hayatın içine gire gire, gire gire (...) yine hayata adapte oluyorsunuz. İ'tikâf da böyle. Çıktıktan sonra bir ruh hâli bir başka bir bakış, dünyaya farklı bakıyorsunuz bir şeylerin değiştiğinin farkındasınız, yaşanan şeyler çok özel onlar hepsi zaten yaşadığınız için biliyorsunuz, o süreçte biraz gidiyor ama ondan sonra tekrar normal hayata gidiyor, öbür Ramazan'a kadar bekliyoruz.”

Kişiyi özeleştirme yapma ve kendini daha iyi tanıma fırsatı sunan i'tikâf ibadetinin herkes için gerekli bir süreç olduğunu vurgulayan K14E ise, i'tikâfı bir nevi kendini değerlendirme ve tedavi etme yolu olarak gördüğünü açıklamaktadır:

“K14E: Açıkçası i'tikâf yani her insanın, çevremde sosyal anlamdaki her kişinin, her bireyin yapması gereken bir ibadet olduğunu bana düşündürdü; çünkü insana olumlu anlamda çok şeyler katıyor ve bu katımların, bu yararların, kişilerin kendilerini gözlemleyip orada bir nevi kendilerini tamir etmeleri her insanın çünkü kendi nefsinde farklı problemleri var ve kendi problemlerini çözümlemeleri orada dua ve ibadet ile bunları Allah'ın izniyle çözüme kavuşturmaları gerekir diye düşündüm. Her insanın yapması gerekir diye düşündüm.”

Kendini tanımanın temelinde, hayatla etkileşimde bulunmak ve çeşitli deneyimler yaşamak yatar. İnsan, diğer insanlar ve durumlarla olan etkileşimlerinde serbestlik ve çeşitlilik aracılığıyla kendini keşfeder. Bu nedenle, aktif olmak ve bazı faaliyetlerde bulunmak önemlidir. İnsan, yalnızca kendi yaptığı işler ve deneyimlerde kendini tanıma imkânı bulabilmektedir.¹⁵³ Hayattan ve sosyal çevreden tamamen soyutlanmayla kendini tanımanın mümkün olmadığını, aksine hayatla etkileşimde bulunarak kişinin kendisini tanıyıp konumlandırabileceğini söylemek mümkündür. İ'tikâfla kendilerini şarj olmuş gibi hissettiklerini ifade eden katılımcılardan K15E, “*Oturuşum kalkışım, eşime davranışlarım hep*

¹⁵³ G. Kerschensteiner, **Karakter Kavramı ve Terbiyesi**, Çev. H. Fikret Kanad, Örnek Matbaası, Ankara, 1954, s. 170.

değiştii. Şarj olmuş gibiydim. Kendimde bunları görmek çok hoşuma gitti.” sözleriyle bu durumun eylemlerinde olumlu değişikliklere yol açtığını farklılıkların belirtirken; K28E, “*Ya ben şöyle bakıyorum o i’tikâftan sonraki sürece telefonun şarj ederseniz sonra kullana kullana tekrar tüketirsiniz, tekrar şarja ihtiyaç duyar ya o süreç benim için o şekilde oluyor. Yani o ilk 3-5 ay o manevî gerilim yavaş yavaş bir sonraki i’tikâfa kadar iniyor bende o manevî gerilim. Ben öyle düşünüyorum en azından.”* ifadelerinde, i’tikâfın kişiye vermiş olduğu manevî gücü ve iyi oluşu şarj olma şeklinde tanımlayarak, bu şarjla bir sonraki i’tikâf sürecine kadar gidebildiğini aktarmaktadır.

Hayatta karşılaşılan olaylar ve deneyimler, gerçeği ve değerleri daha iyi anlama fırsatı sunar. İnsanda var olan güçlerin ortaya çıkması genellikle faaliyetler ve deneyimler aracılığıyla gerçekleşir. Ancak bu güçler kullanılmadığında, varlıklarının bile farkında olunmayabilir. Sabır, azim, kararlılık, görev bilinci, cesaret, deneyim nihayete erene kadar kendine hâkim olup içsel mukavemet gösterme, kendi menfaatini düşünmeyi öteleyebilme gibi beceriler onları kabul ederek bir işe girişildiğinde ortaya çıkar.¹⁵⁴ Gerçek bilgi ve marifet, iyilik ve güzellikler kişisel olarak deneyimleyerek elde edilir. Kuran’daki salih amel¹⁵⁵ kavramını anımsatan bu durum, kişiyi iyi ve güzel işler yaparak sürekli bir gelişim ve kendini aşma sürecine yönlendirir.¹⁵⁶ K32K, “*Bir kere, böyle güzel bir sünnete uyduğum için, elhamdülillah her seferinde çok mutlu oluyordum ve daha çok Kur’an-ı Kerim’le haşır neşir olmam gerekir diye düşünüyordum daha çok okumalıyım, daha anlamalı daha çok hayatıma yansıtmak, öyle bir ivme kazandırıyor. Zaten öyle bir motivasyon içine de giriyordum, itici güç oluyordu benim için.”* ifadelerinde i’tikâf sünnetini yerine getirmiş olmanın kendisini iyi hissettirdiğini ve daha çok Kur’an okuma ve okuduğunu anlayıp hayatına yansıtmaya hususunda daha çok motive olduğunu dile getirirken; K35K, i’tikâftan sonra kendisini daha iyi hissettiğini şu sözlerle dile getirmektedir:

“K35K: Ben tabii ki kendimi iyi hissediyorum, o Ramazan’ın başından beri gösterilen bir çabanın sonucu oluyor genelde, benim için tabi ki daha olumlu bir neticesi var. Yani ben vazifem gereği de hanımlara anlatıyorum. Çok kıymetli buluyorum, insan için açılmış bir kapı ama buna rağmen çok az insanın haberi var özel hediye olarak değerlendiriyorum. Diğer ibadetlerin yanında da nfile olarak değerli buluyorum.”

¹⁵⁴ Ayşe Dolmacı, **İnsanın Kendisini Tanıma İmkânı ve Bunun Din Eğitimindeki Yeri**, Marmara Üniversitesi, SBE, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, 2003, s. 179.

¹⁵⁵ Ra’d, 13/29.

¹⁵⁶ Furkân, 25/72.

İ'tikâftan sonra ordaki güzellikleri, hâlleri insanlara anlatma, belki bu vesile ile başka insanların da bu güzellikleri tatmasına önayak olma çabası olduğunu aktaran K26E, bunu kötülüklerden alıkoyma dürtüsüyle gerçekleştirdiğini şu şekilde aktarmaktadır:

“K26E: Tabii ki mesela şöyle bir şey söyleyeyim size her zaman i'tikâf ibadeti çok fazla dillendiren Bundan on sene önceye kadar çok fazla insanımızca bilinmeyen bir şeydi aslında. Bunu daha çok insanlara anlatma işte ne bileyim güzelliklerini gösterme, orada yaşanan hâllerin anlatılması. Yani kendi hayatın içerisinde daha fazla anlamlandırma, kurma çok çok fazla olmaya başladı. Yani biraz daha kendini kötülüklerden alıkoymayı daha çok önemli hâle getirdi.”

Alanyazında gerçekleştirilen ilk çalışmalarda üst seviyede mutluluk ve yaşam doyumuna sahip olduğunu belirten kişilerin, buna muvâzî bir biçimde yaşamda mutmain oldukları, mutlu hissettikleri hatta diğer insanların da bu kişileri benzer şekilde gördükleri tespit edilmiştir.¹⁵⁷ Farklı araştırmalarda ise içsel dinî güdülerle ve dinî farkındalık ile psikolojik veya öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu,¹⁵⁸ psikolojik iyi oluş ile iyimserlik, başarı, özyönelim ve güvenlik gibi olguların arasında pozitif ilişkinin bulunduğu,¹⁵⁹ özyönelim, uyarılma ve hayırseverlik değer yönelimlerinin psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı,¹⁶⁰ iyimserlik ile dindarlık ve dinî yönelim arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.¹⁶¹ Kadirşinalığın da insanın hayata karşı bakış açısını müspet bir şekilde geliştiren, yaşamı bir nimet olarak kabul etmesini sağlayıp sahip olduklarını değerli görmesine imkân sunarak psikolojik iyi oluş hâlini desteklediği tespit edilmiştir.¹⁶² Yalnızlık, dindarlık ve dinî başa çıkma olgularına dair gerçekleştirilen araştırmada yalnızlıkla dinî başa çıkma ve özellikle olumlu dinî başa çıkma ile olumlu ilişki tespit edilirken; dindar olanların hayatlarından daha memnun oldukları,¹⁶³ dindarlığın kişiye manevî açıdan dayanma gücü verdiği, içsel

¹⁵⁷ Ed Diener, “Subjective Well-Being”, **Psychological Bulletin**, 93(3), 1984, pp. 542-575.; R. McCrae, “Personality Traits and The Potential of Positive Psychology”, Eds. K. M. Sheldon, T. B. Kashdan and M. F. Steger, **Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward**, Oxford University Press, New York, 2011, pp. 193-206, p. 194.

¹⁵⁸ Necmi Karşlı, “Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği”, **Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 15, 2019, ss. 173-205.

¹⁵⁹ Mustafa Ulu, “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki”. **Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 20/37, 2018, ss. 183-215.

¹⁶⁰ Ulu, **Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, ss. 183-215 .

¹⁶¹ E. E. Öztürk, “Üniversite Öğrencilerinde İyimserlik, Dindarlık ve Dini Yönelim İlişkisi”, **İslami İlimler Dergisi**, 12(3), 2017, ss. 165-190.

¹⁶² Gülüşan Göcen, “Kadirşinaslık ve Öznel İyi Oluş: Suça Sürüklenen Çocuklar Üzerine Nicel Bir Araştırma”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, C.5, S.4, 2016, s. 966-990.

¹⁶³ Yahya Turan, Yalnızlıkla Başa Çıkma Yalnızlık, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti ve Sosyal Medya Kullanımı, **Cumhuriyet İlahiyat Dergisi** 22 (1), 395-434

huzura katkı sağlamasının yanısıra sıkıntılarla baş edebilme sürecinde etkileri olan bir niteliğe sahip olduğu görülmektedir.¹⁶⁴

Dindarlığın kişinin yaşamındaki önem ve etkisinin yoğun olduğu, yüzleştiği problemleri çözebilme kabiliyetinden yaşam memnuniyetine kadar her durumuna tesir ettiği görülebilmektedir. Benzer şekilde dinî pratikleri gerçekleştirme düzeyinin daha yoğun olduğu gruplarda yaşantılanan dinî hayatın ve gerçekleştirilen pratiklerin, kişilere modern dönemin yüklediği zorluklarla baş etmede katkılar sağladığı görülmektedir.¹⁶⁵ Farklı çalışmalarda da dinî uygulamaların, benlik ve kişilik gelişimine müspet etkilerinin olduğu, kişiler arası ilişkilere katkı sunduğu, cemaat olabilme ve ahlak bilincinin yerleşmesine yardımcı olduğu, güçlü, uyumlu, bütünleşmiş ve sağlam yapıları bir kişilik ve irade oluşumuna yardım ettiği, huzur ve güven hissiyatı oluşturarak, bedenî ve ruhî rahatsızlıklara yönelik koruyucu bir rol oynadığı belirlenmiştir.¹⁶⁶ Söz konusunu çalışmaların i'tikâf deneyiminin farklı biçimde sağlık ve iyi oluşun yanı sıra manevî gelişimi de güçlendirip, insanı geliştirerek hayatına bir anlam ve amaç katabildiğine dair etkisi olmasını desteklediği görülmektedir.

3.3.1.2.5. Duygulanım- Duygu Duruma Dair Değişimler

Din, insanları pozitif duygulara yönlendiren birçok etkileşimi içerir. Olumlu duyguların insanların zihinsel esnekliğini artırıp düşüncelerini genişlettiği, yaratıcı ve bütünleştirici düşünmeyi teşvik ettiği, zorluklarla başa çıkma gücü, iyimserlik ve sosyal destek gibi önemli kişisel ve sosyal kaynakların inşasına yardımcı olduğu öne sürülmektedir.¹⁶⁷ Dinî yaşantılar, insanlara neşe, huzur, huşu, şükran ve umut gibi olumlu duygular sağlarken, onların kişinin sağlığı ve iyi oluşu üzerinde de olumlu etkiler sunduğu görülmektedir.¹⁶⁸ Dinî duygular, bireyin yaşam tecrübelerini etkileyen önemli bir faktördür. Sevgi, korku, hayranlık, bağlılık, güvenme gibi duygusal tecrübeler, inanç doğrultusunda yaşandığında dinî boyut kazanır.¹⁶⁹ Bu duygusal

¹⁶⁴ D. B. Larson, S. S. Larson, "Spirituality Spotential Relevance to Physical and Emotional Health: A Brief Review of the Quanttative Research", *Journal of Psychology and Theology*, C. 31, S. 1, 2003, pp. 37-51'den aktaran; Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 79.

¹⁶⁵ Akif Hayta, "İbadetler ve Ruh Sağlığı", Hayati Hökelekli (ed.), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Ankara Okulu Yay., Ankara, 2002, s. 147.

¹⁶⁶ Bkz. Hökelekli, "İbadet", s. DİA, c. XIX, s. 246, 248-249; Hayta, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, s. 130, 139; Vehbi Bayhan, *Üniversite Gençliğinde Anomi ve Yabancılaşma*, Kültür Bakanlığı Yay., Ankara, 1997, s. 338; Mehmet Bayrakdar, *İslam ve Ekoloji*, DİB Yay., Ankara, 1995 s. 22-23, 26; Orhan Demir, *Yetiştirme Yurtlarındaki Gençlerin Din Eğitimi Problemleri*, Uludağ Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Bursa, 2001, s. 95.

¹⁶⁷ Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, s. 90.

¹⁶⁸ Emmons, *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları*, s. 489.

¹⁶⁹ Kerim Yavuz, *Çocuklukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi*, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1987, s. 26.

tecrübeler, insanın yaşam serüveninde sıkça karşılaştığı hislerdir ve dinî yaşantı içinde önemli bir yer tutar.¹⁷⁰ İbadetler, dinî duyguları canlı tutan ve bireyin hayatına etki eden ritüellerdir. İbadetlerin samimiyeti ve içtenliği, kişinin inandığı değerlere ulaşmasını sağlar ve tüm benliğini kuşatarak olumlu duyguların yaşamasına katkıda bulunur. İbadetler, insanların manevî açıdan tatmin olmasını sağlayabilir ve kişinin duygusal açılardan kendini Yaratıcıya daha fazla bağlı hissetmesini imkân verir.¹⁷¹ İ'tikâf deneyimi de kişilere hem süreç içerisinde hem de sonrasında birçok duyguyu bir arada yaşatan bir geçiş atmosferidir.

İ'tikâftan çıkınca dışarda aynı enerji ve maneviyatın olmadığını hissettiğini dile getiren K22E, yaşamın anlamıyla ilgili çok fazla sorgulama içerisine girdiğini, bazı duyguları bir süre daha çok yoğun bir şekilde yaşadığını, dışarıdaki hayata alışmakta zorlandığını ancak tabii bir süreç içerisinde rutine döndüğünü aşağıdaki sözleriyle aktarmaktadır:

“K22E: (...) Yani orada hep bi böyle maneviyat hâli içerisinde başka bir bahçe içerisinde gibiydik. Dışarı çıktığımızda sanki oranın tadı, kokusu, havası yokmuş gibi hissettim. (...) İlk çıktığımızda tabii şunu hissettik yani insanın üstünde olan ilk şey oluyor hani, ilk şey edep. Bu sadece insana karşı değil hayata karşı bir edep. İşte oturmaya karşı, yatmaya karşı bir edep, yemeğe karşı bir edep, eşyaya karşı bir edep (ve) ahlak, bunu ilk gün ne kadar değerli olduğunu hissediyorsun, bunu hissettim ve aslında bunu ne kadar zor elimizde tuttuğumuzu hissettim, çünkü dışarı çıktığımızda bütün bu enstrümanlar, bütün bu toplumsal görsel aktiviteler işte insanlar vs. sizi ne kadar zorladığını görebiliyorsunuz. Bu yüzden hissinizde daha böyle hani sanki onlardan farklı bir hayat yaşıyormuşçasına hissediyorsunuz çıktığımızda, ilk aşamalarda tabii. Sonra otomatik olarak alışıyorsunuz tabi o ayrı bir şey. O çok kötü bir şey oluyor, işte hani orada Allah'a komşu olunca dünya arkanızdan geliyor, birkaç hafta sonra dünyanın üzerine tekrar koşmaya başlıyorsunuz. Alışmakla alakalı bir şey bu. O devam ettirmek çok zor. İnsan hani i'tikâftan çıkınca kendi olduğunuzu hissediyorsunuz. (...) Bittikten sonra onun aslında ne kadar değerli olduğunu, onun ne kadar bize katkı sağladığını aslında olması gereken kişinin sizin orda olduğunuz gibi olduğunu hissettiren bir şey i'tikâftan çıkınca da böyle oldu. (...)”

K37K, i'tikâfta bir şeyleri başarmış olmanın kendisini mutlu ettiğini, kendisine enerji verdiğini, kaygılardan uzaklaştırdığı için de daha sakin, dingin, telaşsız ve huzurlu bir ruh hâline büründüğünü aktarmaktadır:

“K37K: Yani şöyle onun verdiği, bir kere bir sünneti yapmanın verdiği huzurunun heyecanı oluyor. Bunun bir enerjisi oluyor. Bir şeyi başarıp tamamlamanın enerjisi oluyor. Evet daha enerjik diyebilirim. Ama bir yandan da o sakinlik geliyor üzerine. O onlar olmadığı için onları hafiflettiği için onların huzuru sakinliği oluyor ama bir yandan da başka bir enerji oluyor başka bir canlılık geliyor.”

İ'tikâf sürecini büyük müjdelerin olduğu Kadir Gecesi'ne benzettiğini aktaran K35K, i'tikâftan çıkarken temizlendiği, bağışlandığı ümidiyle çıktığını dile getirmektedir.

“K35K: Tabii ki büyük müjdelerin olduğu bir ibadet i'tikâf. Ben hep kadir gecesiyle benzeştiriyorum orda Allah tealanın kullarını bağışlayacağı deniliyor i'tikâf da aynı şekilde hatta kulun “rabbim ben senin kapına geldim sen beni bağışlamadıkça ayrılmayacağım. Ben mesela bu cümleye istinaden o ümitle çıkıyorum i'tikâftan.”

¹⁷⁰ James, *The Varieties of Religious Experience*, s. 47.

¹⁷¹ Abdurrahman Kasapoğlu, , “Bir Dini Tecrübe Olarak Kur'an'da Huşu”, *Tasavvuf*, 2005, S. 15, s. 180, 181.

İnsanın doğasında kendisinden daha güçlü ve yüce bir varlığa bağlanmak ve yönelmek gereksinimi bulunmaktadır. İnsan böyle bir varlıkla ilişki kurduğunda ihtiyaçlarının ve isteklerinin tatmin edildiğine inanır ve kendini güvende hisseder, bu da kaygı ve endişelerini azaltır.¹⁷² Kişi, olumsuz etkilerle başa çıkmak için direnç gücünü artırmalı, kendini yenileyerek daha güçlü bir inançla ilerlemek için olumsuz etkileri tanımalı ve olumlu olanları anlamalıdır. Bu nedenle, düşünme yeteneğini iyi kullanarak sık sık tefekkür etmelidir. İbadetler kişiye bu fırsatı ve imkânı sunarak onu eleştirel düşünmeye, sorgulamaya hazırlar. Kişi davranışlarını, tutumlarını ve duyguları düşünerek değerlendirir. İnançlarıyla gerçekleştirdiği eylemler arasında uyumsuzluk, çelişki ve çatışma olduğunu fark ederek pratiklerini Allah’a inanç ekseninde tekrardan düzenlemesi gerektiğini daha fazla algılar.¹⁷³ Bu yönüyle i’tikâf süreci kişiye yoğun tefekkürün de etkisiyle otokontrol imkânı sunarak kişinin kendisini öz düzenlemeden geçirmesine zemin hazırlayan bir yenilenme sürecidir.

K10E, i’tikâfı kişiyi bir yerden başka bir yere götürecek yakıt olarak tanımlayarak, i’tikâf ibadetinin kendisine güç kattığını belirtmektedir:

“K10E: Elbette bizi bir yerden bir yere götürecek enerjiyi bize veriyor bunda hiç şüphe yok. Tabi karar hususunda verdiğimiz kararlar var. Sonuçta ne için yaratıldık ‘inna lillahi ve inna ileyhi raciun’ yani Allah’tan geldik ve yine ona döneceğiz. Allah’a dönmeyi de arzuluyoruz. Bu yolda da ‘ihdine’s-sirate’l-müstakim’ diyoruz. İ’tikâf da bu istasyonlardan biri. Ne istasyonu, petrol istasyonu. Yakıtımızı alıyoruz, yolumuza devam ediyoruz.”

K15E, *“İ’tikâf (...) bana mücadele etmeyi öğretiyor.”* ifadesinde i’tikâf ile birlikte olumsuzluklara karşı çıkma gücü kazandığını aktarırken; K16E de *“Uykularım daha düzenliydi, dinç hissediyordum. Çalışma konusunda beni daha çok motive ediyordu.”* cümleleriyle i’tikâftan sonra uykuyla birlikte çalışma hayatının da düzene girdiğini aktarırken, bu düzenle birlikte kendisini daha dinç ve bir şeyleri yapmaya daha motive hissettiğini belirtmektedir.

İ’tikâfla birlikte keskin dönüşleri olmadığını belirten K21E, genel olarak nefsin meyillerine karşı bir güç kazandığını ve bu güç sayesinde bir şeylere karşı koyabildiğini aşağıdaki şekilde ifade etmektedir:

“K21E: Artık ben şöyle bir adamım, böyle bir adam değilim, şeklinde tanımlanacak bir şey değil tabii ki. Ama i’tikâf büyük ölçüde güç veriyor. Dünyevî seküler algılara karşı nefsanî teamüllere karşı güç veriyor.”

¹⁷² Peker, **Din Psikolojisi**, s. 80, 134.; Kerim Yavuz, **Çocuğun Dünyası ve Gelişme**, Çocuk Vakfı Yay., İstanbul, 1992, s. 137.

¹⁷³ Peker, **Psikolojik Açıdan Namaz ve Namaz Psikolojisi**, s.

İ'tikâftan çıktıktan sonra dünyevî koşturmacaların ne kadar gereksiz olduğunu idrak ettiğini belirten K29E, hayatının sonraki sürecinde de i'tikâf bilinci oluşturmaya ve bu doğrultuda hayatına yön vermeye çalıştığını aktarmaktadır:

“K29E: İ'tikâftan çıkınca bu koşturma, bu kadar ani işlere ayrılan vakit, zaman, enerji, para vesaire işte gerek yok şeyine ulaşıyorsunuz. Maalesef bir süre sonra hayat tekrar içine çekiyor. Özellikle İlk zamanlar da işte ne bu acele ne derdimiz var, işte pepimiz öleceğiz ahirete yatırım yapmamız lazım diye. Hani o i'tikâftan sonra öyle bir şeyi oluyor. Dediğim gibi benim bazı hobilerim de bazı aktivitelerinde değişikliğe gittim. Mesela örnek vereyim çok spor yapıyordum da özellikle de en çok yaptığımız spor yüzme idi. Yüzmenin işte özellikle şey termal havuzlarda vesaire şeyleri var sıkıntıları var mesela onları bıraktım i'tikâftan sonra. (...) Hani böyle çok net bir etkisi oldu. Ben zaten diğer aktivitelerimde de uyguladım. Hayatımı o biraz şey i'tikâf şeyine uyarlamaya çalıştım aslında.”

İ'tikâf sürecindeyken hata ve eksikliklerini yazarak kendisini hesaba çektiğini belirten K32 ise bu iç hesaplaşma sonucu birtakım kararlar aldığını ve bu kararlar doğrultusunda bazı konularda daha dikkatli, daha özenli olması gerektiğini düşündüğünü aşağıdaki şekilde aktarmaktadır:

“K32: İ'tikâf sırasında, kendimi de hesaba çektiğim oldu, hatta yazdım, kendi kusurlarıma döndüm, kendi günahlarıma, eksiklerime döndüm, maddeler hâlinde işte bundan sonra diye kararlar aldım, şöyle şöyle yapmayayım, buna daha dikkat edeyim, bunu daha özenli yapayım dediklerim oldu. Sonrasında hani, dikkat de ettim tabi ama zamanla çok eksigiz, kusurluyuz, zamanla tekrar uyamadıklarım oldu bu şekilde yani.”

K12E, “Yıllarca iman ettiğimiz hâlde sonrasında bir daha yapamadığım için üzüntü hissettim.” ifadesinde, hayatının diğer safhalarında i'tikâf ibadetini devam ettirememenin üzüntüsünü yaşarken; K25K, i'tikâf ibadetinin vermiş olduğu huzur ve haz ile önceki yıllarda neden hiç bu ibadeti yerine getirmediğine hayıflanmaktadır:

“K25K: İ'tikâf bitince pişmanlık oldu daha önceki yıllarda da i'tikâfa girmediğim için. Pişmanlıklarım geçmiş yıllardaki i'tikâflara girmediğim için. (...) Özellikle i'tikâf ibadetini yerine getirmenin vermiş olduğu o duygu dolayısıyla pişmanlıklarım oldu. Keşke daha önce yapabilseydim diye.”

Kişinin özel nitelikleri, psikolojik özellikleri, bedensel ve zihinsel kapasiteleri gibi özelliklere dayanan kişisel kimlik, biriciklik hissine işaret etmektedir.¹⁷⁴ Bu biriciklik hâli dâhilinde insanın bazı deneyimleri yoğun bir duygusallık içerebilir. Öğrenilerek, elde edilerek ve çok çalışarak kazanılabilen bu deneyimler, başlangıçta heyecan ve mutluluk verici olsa da zamanla alışıldık hâle gelebilir, daha hafif şiddette yaşanan ve genellikle saf coşku ve mutluluk uyandıran bir hâle dönüşebilir.¹⁷⁵ Kişiler buradaki yaşantıyı geçici hissî tepkilerden ziyâde, tatmin edici ve kalıcı zevk aldıkları, süreklilik arzeden bir doyum şeklinde deneyimlerler.

¹⁷⁴ Asım Yapıcı, “Biz ve Onlar: İç ve Dış Dini Grupların Oluşumunu Besleyen Faktörler ve Aidiyet Psikolojisi”, **Kur'an ve Toplumsal Bütünleşme-Mezhepler ve Dini Gruplar Arası İlişkiler**, Ed. Hayati Hökelekli, Vejdi Bilgin, Bursa Büyükşehir Yayınları, Bursa, 2015, s. 256.

¹⁷⁵ Maslow, **Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler**, s. 12.

Gönüllülüğe dayanan, diğer insanlara da öğretilen, bazı durumlarda zaman ve mekânın aşılmasına olanak sunarak kişide huzur veya sakinlik hâli oluşturan deneyimleri yaşamaları olasıdır.¹⁷⁶

İ'tikâf hâlinde iken ibadetleri ile birlikte duygularının da daha yoğun olduğunu belirten K1E, bu huzurlu hâlin kendisini manevî olarak da daha iyi hissettirdiğini ve bu hissin i'tikâf yoğunluğunda olmasa da sonrasında da sürdüğünü ifade etmektedir:

“K1E: Biraz daha huzurlu oluyor insan. Biraz daha manevî olarak insan biraz daha rahatlıyor. Bir rahatlama hissiyatı oluyor. Bir de i'tikâfta yoğunlaşıyor tabii, ister istemez. Yani duygular daha da yoğunlaşıyor. Yani normal ibadetlerini yapmak ile, bir de kendini tamamen ona odaklayarak. Bir dikkat hâli ile rikkat hâli oluyor, orada ister istemez ondan kaynaklanan bir yoğunlaşma oluyor. ve duyguların da yoğunlaşıyor ister istemez.”

K18E i'tikâf ibadetinden alınan hazzın, bu ibadeti deneyimlemeyenler tarafından bilinip anlaşılamayacağını dile getirmektedir:

“K18E: (...) Bir Allah dostu şöyle tarif ediyor, eğer normal insanlar devlet hükümdarlar efendim bizim şu ortamdaki, manevî hazzlardan efendim almış olduğumuz lezzeti görseler ordularını o lezzeti elde etmek için nasıl ki bir yerde petrol var ordularını sevk ediyor. Onu almak için uğraştığı gibi bu hazzları bilseler ordularını üzerine sevk ederlerdi bunları alırlardı. Yani bu hazz, bu huzur duygusu efendim men lem yezuk, bilmez yazuk. Tatmayan bilmez.”

Yaşı itibariyle, geç kalmış olmanın verdiği ahiret hazırlığı telaşını vurgulayan K19E, i'tikâf sonrası kendisini hacdan gelmiş gibi hassas ve huzurlu hissettiğini, bu durumun ibadetlerine yansındığını, namazlarını vaktinde kılmaya dikkat etmeye başladığını ve bu hâlinin uzun süre devam ettiğini aktarmaktadır:

“K19E: İnsan kendini hacdan gelmiş gibi hissediyor. Daha hassasiyetle daha dikkatli davranıyorsun. Hâlimiz uzun süre devam ediyor. Nafile oruçlar, namazlar ilk okunduğu gibi kılıyorsun. Yaşın da geçmiş olmanın telaşı da var. Ahirete bir şeyler yapmak lazım. Eskiden büyüklerimiz yaş altmış üçü geçince haddi aştık derlermiş.”

K40K ise, “*Değişik. Onu kelimelerle nasıl anlattırır bilmiyorum. Hem bir ailene ve özgürlüğüne kavuşma var hem bir vazifeyi ifâ etmiş olmanın iç huzuru var açıkçası.*” sözleriyle i'tikâftan çıkarkenki hissiyatını hürriyetine kavuşmanın ve önemli bir eylemin gerçekleştirilmiş olması sebebiyle erişilen tatminin mutluluğu şeklinde tanımlamaktadır.

Kahramanlık isteği, insanın doğasından gelir; çünkü her birey kendi yaşamının kahramanıdır. Kahramanlık hissiyatının, memnuniyet ve hoşnutluk duygularının, kişinin genel olarak olumlu duygulanım, iyi hissetme, sakinlik ve dinginlik duygularıyla bir bağlantısı bulunmaktadır. Bitiminde bir şeyi başarmış olmak hissiyatı veren i'tikâf süreci, bir yandan

¹⁷⁶ Scott Buckler, **The Plateau Experience: Maslow's Unfinished Theory**, Lambert Academic Publishing, Saarbrücken Germany, 2011, p. 34.

kişiyi bir ibadeti yerine getirmiş olmanın huzurunu, öte yandan da bu ibadetin zor olması sebebiyle herkesin kolaylıkla yerine getiremeyeceği düşüncesinden kaynaklanan belki de haklı bir gurur yaşatmaktadır. Kişiler bu hisle zor bir süreci sonuna kadar götürebilmiş olarak kendilerini kahraman gibi hissedebilmektedir.

K34K, i'tikâftan çıktıktan sonra “(...) onun dışında nasıl diyeyim gurur mu denilir bilmiyorum kendimle şöyle bir gurur duydum işte bir günde bir hatmi indirdim. Rabbimle vakit geçirdim ve hiç bunda zorlanmadım, yüksünmedim. Bunu bile isteye yaptım, kimse beni zorlamadı ve ben bunu başardım. Bu tatmin vardı bende bu gurur vardı” şeklinde dile getirdiği duygularında, i'tikâfta bir şeyleri başarmış olmanın verdiği gururla bir kahraman gibi hissettiğini aşağıdaki sözlerle ifade etmektedir:

“K34K: Hafızım ya çok fazla hafızlık tekrarı yapmam gerek, çok Kur'an-ı Kerim okumam gerekiyor ama bu hep bana zor geliyor. Şeytan işte bir şekilde uğraşiyor. Hepimizle uğraştığı gibi belki bizimle daha çok uğraşiyor. Ama bu artık öyle değil, boşuna oturup saatlerce kalkmadan Kur'an-ı Kerim okuyabildim. Yine yapabilirim bunu yapan da bendim, o an evet şeytan gelecek yine uğraşacak ama ben kendime bu telkini vermeliyim bunu sen yapabiliyorsun rabbimle o anı cüz bitene kadar veya iki cüz bitene kadar hiç kalkmadan yapabilirsin yine diyorum.”

K5E de i'tikâftan sonra çevrelerindeki kişilerin kendilerine bakışlarının değiştiğini, sanki çok zor, kahramanca bir şey başarmış gibi farklı ve takdir dolu olduğunu belirtmektedir:

“K5E: Ya şimdi çevre şöyle her ne kadar söylemesek de yani kimsenin bilmesini istemesek de insanlar haberdar oluyordu (...) yani bize yaklaşımları ise bunu hani nasıl başardınız zor değil mi ama işin içerisine girince dediğim gibi cemaat içerisinde olduğun için Allah'ın muhafazasında olduğun için işin içerisine girdiğinde herkesin yapabileceğini anlatıyordum.”

K36K, i'tikâftan sonra olağandışı bir şekilde insanlara ilk baktığı anda kişilerin içinde bulunduğu ruh hâllerini iyi mi kötü mü mutlu mu üzgün mü vs. olduğunu, az çok içinde bulunduğu psikolojik süreci görebildiğini aşağıdaki sözleriyle aktarmaktadır:

“K36K: Bunu anlatmayayım o zaman. Bir de şöyle söyleyeyim karşıma bir insan geldiği zaman bana herhangi bir şey anlatmasa bile yüzünden gözlerine baktığım zaman anlayabiliyorum ne hissettiğini. Acı mı çekiyor ne bileyim (mutlu olduğu zaman gösterirler de) yansıtıyor bir şekilde yansıtıyor o bana ve bazen de üzüldüğüm için de bakamadığım zamanlar da olmuştur. Şimdilerde yok ama şimdilerde yok o konularda bir hassasiyet artıyor (kalp gözüm mü açıldı noldu). Öyle bir şey mi yoksa başka bir şeyler mi dokundu. Hani ismini söylemeyeyim o tedirgin ediyor iyiye yoruyorum. Allah hayr etsin diyorum, geçiyorum ne diyeyim.”

Huzur, kişinin tek başına olduğunda kendini sessiz, ferahlamış ve gündelik yaşamın stresinden uzak hissettiği bir durumu; huzurun içsel boyutu ise, içsel uyum ve denge anlamına gelen içsel bir rahatlık, sakinlik ve dinginlik hâlini ifade etmektedir.¹⁷⁷ Huzur iyi ve güzel

¹⁷⁷ Long and Averill, *Journal for the Theory of Social Behaviour*, p. 29.; Z. Khayyer, H. Oreyzi, K. Asgari, S. Sikström, “Self-perception and Interpersonal Peacefulness: The Mediating Role of Theory of Mind and Harmony”, *Journal Of Aggression, Conflict and Peace Research*, 11(3), 2019, pp. 180-198.

yaşamının yanında kişiler arası ilişkilerin niteliğine de bağlı olan bir durumdur. İbadet uygulamaları, insanların huzurlu hissetmesiyle ilişkilendirilmektedir. İnsanlar gündelik hayattan murad ettikleri duyguları çoğunlukla huzur ve mutluluk şeklinde ifade etmektedir.¹⁷⁸ Bireyci kültüre sahip insanların arzuladıkları hissiyatlar heyecan ve coşku gibi yüksek tepkisellik barındıran duygularla ilişkilendirilmiştir. Toplumcu kültüre sahip insanların arzuladıkları hissiyatlar sessizlik, sakinlik, ferahlık ve huzur gibi düşük tepkisellik barındıran duygularla ilişkilendirilmiştir.¹⁷⁹

Tek başına kalarak münzevilik barındıran bir yaşamı tercih etme durumu, kişiye aşkın bir farkındalık kazandırmaktadır. Bu imkân sayesinde kişi, yaşamındaki durumlara ve amaçlara ilişkin daha net bir perspektif geliştirebilir. Dinginlik ve huzur, yüksek farkındalık, gerçeğe açıklık, kabullenme, yaşamın iyiliği ve bütünlüğünü kabul etme, kendini tam anlamıyla kabul etme gibi manevî bir olgunluk hissi ve derin bir tek başınalıkla elde edilebilir.¹⁸⁰ Mu'tekiflerin dinginlik, yumuşama, sükûnet gibi bilinçli bir farkındalığın tezahürü olan ve üst seviye bir deneyimin yaşantılandığı emaresi barındıran ifadeleri kullanmaları da iç huzur ve mutluluk yaşadıklarının göstergesidir.

İ'tikâf sürecinin kazandırdığı farkındalık bilinciyle birlikte daha dingin bir ruh hâlinin üstüne çıktığını belirten K22E, bu hissin yaratılış itibariyle insanın içinde olduğunu, i'tikâf süreciyle birlikte kişi özüne dönebildiği için bu güzel duyguların yeniden gün yüzüne çıkmaya başladığını ve bu öze dönüşün olanlara daha temkinli ve bilinçli bir şekilde yaklaşabilme yetisi verdiğini aşağıdaki şekilde dile getirmektedir:

“K22E: Nasıl bir his oluyor şöyle söyleyeyim anlatılabilir mi bilmiyorum; bir dinginlik sizin üstüne geliyor, yani sakinlik değil. Aslında her şeyin farkına varıp emin adım atabilecek bir hâl. Bu çok önemli, bu mesela genelde tefekkürden sonra şey eder ama bu i'tikâftan girdikten sonra bu genel olarak üstünüzde kalıyor, dingin kalıyorsunuz. Ve i'tikâfa girerken o normal yaşantıdaki endişeleriniz, çalışmanız, beklentileriniz i'tikâfi geçirdikten sonra değişmeye başlıyor. Çünkü niye orada bir süzgeçten geçiyorsunuz. O süzgeçten geçtikten sonra beklediğiniz şeyi nerden beklemeniz gerektiğini hatırlıyorsunuz. İsteyeceğiniz şeyi nerden isteyeceğinizi hatırlıyorsunuz, hatırlatıyorlar size yani.”

İ'tikâfın bir sünnet olduğunu belirten K18E, o süreç sonrasında da amacın Hz. Peygamber'in yaşadığı şekilde bir hayat yaşamak, O'nun olaylara bakışını kendi hayatına yansıtabilmek olduğunu, bu çabanın da kendisine birçok anlamda farklılık ve dinginlik kattığını şöyle ifade etmektedir:

¹⁷⁸ R. M. Ryan and E. L. Deci, “On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being”, *Annual Review of Psychology*, 52, 2001, pp. 141–166.

¹⁷⁹ J. L. Tsai, B. Knutson, , H. H. Fung “Cultural Variation in Affect Valuation” *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 2006, p. 288-307.

¹⁸⁰ Barbour, *The Handbook of Solitude*, p. 563.

“K18E: Daha bir anlayışlı, daha bir teenniyle hareket etme, daha bir sünnet yoluyla yaşama gayreti çünkü orda genel olarak işlenen konu Peygamber (s.a.v)’in yaşadığı gibi hayatı yaşamak (...). Yani olaylar karşısındaki tavrınız efendim hemen insan bir şey olduğunda hemen celallenmek, kızmak, sinirlenmek o hâller şey yapmış oluyor; ama ortam da işte insan şey yapınca tekrar ortama uyunca tekrar o şey insanda yavaş yavaş bakıyorsun şey kaybediyor. (...)”

İ’tikâf öncesinde ebeveyn kaybı yaşadığını ve insani ilişkilerine sınır koyduğunu söyleyen K33K, koyduğu bu sınırı süreç sonrasında ortadan kaldırdığını, kendini böylece Allah’a daha yakın hissettiğini, sevgi, merhamet ve müsamaha seviyesinde artış yaşadığını vurgulamaktadır:

“K33K: Merhamet insanları sevmek, mesela ben babamı sekiz yaşında kaybettim hocam. Ve bu onun kaybindan sonra normalde çok sevgi dolu bir çocukluktan sonra onu kayıpla annemden bir sene ayrı yaşamak zorunda kaldık biz, o süreçte ben içime dönerek tabiri caizse bir duvar ördüm. Ama i’tikâf ibadeti ile beraber aslında Rabbime karşı da duvarlar ördüğümü gördüm. İ’tikâf o duvarları yıkmaya vesile oldu. Ve duvarlar yıkılınca o zaman insanlara karşı da etrafınızdaki herşeye karşı daha merhametli oluyorsunuz. Daha toleranslı, daha insan olmaya başlıyorsunuz. Bende öyle oldu.”

İ’tikâfın manevî doyumunu yakalayınca kişinin daha dingin ve iyi huylu hâle geldiğini fakat bunun bütün hayatı kaplaması gerektiğini “*Evet insana daha bir yumuşaklık geliyor, mesela sabır öfkenizin kontrolü gibi şeyler daha kolaylaşıyor. Ama işte onu bütün hayata yaymak aslında önemli. Şey gibi düşünün şarj olma gibi düşünün senede bir gelince şarj oluyorsunuz azalınca tekrar giriyorsunuz.*” cümleleriyle ifade eden K32K, i’tikâf sürecinden uzaklaştıkça bir zaman sonra bu etkilerin azaldığını, bu yüzden de sık sık i’tikâfı tecrübe etmek gerektiğini aktarmaktadır.

Ramazan ayının ve i’tikâf sürecinin kendisine sakinlik kattığını dile getiren K35K farklı bir hâle büründüğünü, ancak bu durumun çok uzun sürmeyip Ramazan ayının bitiminden sonra on beş günde yok olduğunu söylemektedir:

“K35K: Ramazan sonuna kadar, sonrasında artık insan gündelik hayata dönmüş oluyor insan. Ama o ramazanda i’tikâfın etkisiyle farklı bir hâle büründüğümü görüyordum sakinleştiğimi düşünüyorum. Ama ramazan sonrası geçiyor bu. onbeş gün sonrası diyelim normal hayata dönmüş oluyor insan.”

Normalde az konuşan bir insan olduğunu belirten K8K, i’tikâftan sonra bu konuşmanın daha da azaldığını, hatta neredeyse bir susma evresine geçiş yaptığını ve daha akıllı selim hareket etmeye başladığını şöyle ifade etmektedir:

“K8K: İbadetler açısından daha sakindi, sakince düşünebilmek, daha makul hareket edebilmek açısından, frene basmak, fevrî olmamak açısından katkıları oldu diyebilirim. Az konuşurum, daha da az konuştum, susmaya geçtim diyebilirim. Yani çok konuşan bir insan değilimdir.”

İ’tikâfın insanı sakinleştirdiğini söyleyen K27E ise bu sürecin ne yaptığını bilerek yaşama hususunda kendisine katkıda bulunduğunu aktarmaktadır:

“K27E: Durgunlaştım. Normalde çok hızlı yaşayan bir insanım. Hemen her şey olup bitsin diyenlerdenim. Ama i’tikâftan sonra herşeyin zamanla oluşabileceğini anladım. Tabi insan sakinleşiyor, dinginleşiyor, hareket ediyor Ne yaptığını bilerek. (...) Daha bir sakinleşmeye çalışıyorsun.”

Benzer şekilde K6E de i'tikâfın daha sakin bir kişilik yapısının oluşması ve çevreye karşı daha toleranslı olma yönünde fayda sağladığını vurgulayarak, ibadetlere daha fazla özen gösterme konusunda da etkisinin olduğunu belirtmektedir:

“K6E: Bir halim selimlik oluyor yani gerçekten o duygularda biraz daha yumuşama oluyor, biraz daha insanı hoş görme mesela o oluyor hani i'tikâftan önce dediğim gibi etkisi oluyor (...)”

İnsanların bulundukları sosyal çevredeki ilişkileri, temelde olumlu sosyal ilişkilere dayanır. Kişinin hayatında meydana gelen değişiklikler ve yenilikler genellikle olumlu bir etki oluşturmaktadır.¹⁸¹ Huzurun kişiler arası alanda yansımaları, kişilerin daha düşük saldırgan davranışlar sergileyerek barışçıl karşılıklar üretmesi, başkalarına duyarlı ve içten davranmaları ve iş birliği içinde olmaları şeklinde görülebilir. Huzurlu kişiler, ilişkilerinde güven ve affedicilik sağlamaya çalışır.¹⁸² Bu kişiler aynı zamanda hem kendi hem de başkalarının durumunu yargılamadan kabullenme eğilimindedirler. Mevcut durumu kabullenerek hâlden memnun olma, huzurun ortaya çıkmasına katkıda bulunur.

K4E “(...) *Daha dingin olabiliyorsun daha hayatında değişim olarak (...)*” ifadesinde i'tikâftan sonra hayatındaki değişimlerin kendisini daha ılımlı kıldığını söylerken, K5E de insanın içinde var olan kin, nefret, öfke, sinirlilik gibi duyguların kendi şahsında i'tikâftan sonra pek görülmediğini belirtmektedir:

“K5E: Yani şöyle bir olay karşısında sinirlenip öfkelenebiliriz ya da hırs ya da nefret bunların hepsi bu duygular içimizde muhafaza edilmiş şiddet işte i'tikâf süreci bunları dengeliyor yani örnek olarak normal yaşantınızda sizi öfkeliendiren bir olay bu süreçten hemen sonra olsa misal pek sizi öfkeliendirmez bu noktada çözüm arayışlarına girebiliyorsunuz çözüm odaklı olabiliyorsunuz yani bu şekilde.”

K11K normal zamanlarda bazı olaylara belki çok abartılı, aşırı tepki gösterirken i'tikâftan sonra tepkilerinin değiştiğini ve olaylara daha farklı bir bakış açısıyla ve daha sakin yaklaşmaya başladığını belirtirken, K13E de benzer şekilde bir değişim yaşadığını, i'tikâfın nahoş tavır ve sözlerden kişiyi süreç içerisinde ve sonrasında alıkoyduğunu ve insanlara karşı daha hassas yaklaşmaya yönelik pratikler kazandırdığını ve otokontrol sağladığını açıklamaktadır:

“K11K: Daha sessiz daha az konuşan. Daha böyle olaylara bakışınız daha farklı oluyor. Mesela insanın olduğu her yerde her şey olur demeyi öğreniyorsun mesela. Bir şey anlatıyorlar ya mesela abartarak anlatıyorlar hani. Ben böyle çok şey bakıyorum ona, normal, bu olur, yapar. (...) Bu sakinlik, sessizliği korumak çok zor. Zorlanıyorsun yani. Sükûnet geliyor insanın üzerine de bunu korumak çok zor.”

“K13E: Yani daha çok sakin olup yani sabırlı veya sakinlik derken şöyle ya tepkileriniz biraz daha gayet hoş, çok insanları üzmemeye yönelik, kırmamaya yönelik sizde gerçekten bir terbiye edicilik oluyor yani

¹⁸¹ Ahmet Alkayış, **Çağdaş Sorunlar Karşısında İnsan ve Eğitim**, Astana Yay., Ankara, 2020, s. 11

¹⁸² Khayyer, Oreyzi, Asgari, Sikström, **Journal Of Aggression, Conflict and Peace Research**, pp. 180-198.

açıkçası. Yani sakinleştiriyor çıktıktan sonra yani tartışılabilir bir şey yokmuş aslında. O durumda oluyorsunuz.”

İ’tikâf sayesinde bir olgunluk kazanıp polemikler esnasında öfkesine hâkim olmaya başladığını “*Aslında evet belki biraz daha sükûnete ermiş olmam sebebi ile olayları analiz etmek, tartışma açabilecek şeylere daha sakin bakabilme olgunluğuna varmış olmak anlamında belki olumlu değişim ya da gelişimlere sebep olmuş olabilir diyebilirim.*” sözleriyle ifade eden K8K manevî açıdan i’tikâfın olumlu etkileri olduğunu tecrübe etmiştir.

K31E “*İ’tikâf bize şunu öğretiyor; selam vermeyi, güler yüzlü olmayı. Hem islamda güler yüz bile sadaka ya onu çok güzel bir şekilde orada öğreniyorsun.*” ifadelerinde i’tikâfın gündelik hayatındaki pratiklerinde kişiyi nezaket duygularıyla donattığını, tebessüm ederek selam vermenin öneminin bilincine varmayı sağladığını belirtmektedir.

İ’tikâf süresince bolca tefekkür edebilmenin kendisine daha sakin bir kimlik kazandırdığını belirten K14E, fevrî ve çabuk parlayan kişiliğini bu süreçte törpüleme fırsatı bulduğunu belirtmektedir:

“K14E: Daha sakin bir yapıya kavuştuğumu düşündüm. İ’tikâf süresince çünkü bazı şeyleri tefekkür etme imkânına sahip oldum. (...) Çabuk parlamaları, çabuk sinirlenme yaşayan bir insandım öyle söyleyeyim. İ’tikâf süresince bunun biraz daha üstüne gittim. Elhamdulillah iyi oranda bana iyi şeyler kattı böyle söyleyebilirim.”

İ’tikâftan sonraki süreçte anlık ve asabi tepkilerinin kaybolduğunu ve daha makul tepkiler vermeye başladığını ifade eden K34K de bir iletişimde olması gereken ölçütleri yerine getirmeye başladığını ve anlama gayretine koyulduğunu vurgulamaktadır:

“K34K: Evet insanlarla çok fazla daha sakin daha anlayışlı daha işte onları güzel yanlarıyla görmeye çalıştım. (...) Mesela anında direksiyon kıran birine tepkim bambaşka oldu veya hiç tepki vermedim o manada değişiklik gözlemledim kendimde bunun dışında insanlarla iletişimimde de farklılıklarım oldu onları daha iyi dinlemeliyim anlamaya yönelmeliyim diyebilirim.”

K28E ise i’tikâfın olumsuz alışkanlıklarından kendisini alıkoyduğunu “*Ya şimdi mesela eski alışkanlıklardan kalma bir argo şeyim vardı benim mesela i’tikâflardan sonra bir süre şey yaparım, uzaklaştırır o beni. O şarj gibi benim için hani. Zaman geçtikçe insan o hâlden düşüyor gibi hissediyorum.*” sözleriyle ifade ederek süreçten uzaklaştıkça bu etkilerin azalmaya başladığını belirtmektedir.

K35K, “*Ben genelde insanlara kızarım yanlış davrandıkları zaman. Ramazan sonunda daha merhametli olduğumu hissediyorum i’tikâfın da bunda etkisi vardır.*” şeklindeki ifadesinde i’tikâfın kendisini sakinleştirdiğini ve merhametini arttırdığını dile getirirken; K40K da i’tikâf tecrübesinin kişinin daha müsamahakâr olmasında ve ruhsal durumunda olumlu değişiklikler meydana gelmesinde etkili olduğunu “*Tahammüllü, merhametli oluyorsun hocam. Yok öyle net bir şey yok ama dediğim gibi yine aynısını söyleyeceğim ruh hâlinde bir*

yumuşama oluyor hocam” sözleriyle vurgulamaktadır. Benzer şekilde K13E de i’tikâfın ailesine karşı daha yoğun şefkat duyguları içerisinde olmasına vesile olduğunu aktarmaktadır:

“K13E: Yani hocam şöyle yani ben dediğim gibi ailem biraz daha farklı yapıda olduğu için onlara ama o süreçlerde çok da dua ettiğim için dua da biraz edince daha çok dilime vurdukça o konu önüne daha çok geliyor böyle daha çok düşünme durumu oluyor ama merhametim onlara karşı sevgim daha çok arttı, daha çok yani aramıyorsam bir şey, daha çok aramaya başladım, yani öyle diyeyim. Ariyordum ama daha sık aramaya başladım, onların farkına vardım yani, annem babam üzerinden. Onu söyleyebilirim.”

Sessizlik kimi zaman psikoloji ve sosyoloji açısından olumsuz bir durum olarak değerlendirilse de gürültüden arınmış bir ortamdaki sessizlik, dinginlik, huzur ve sakinlik gibi olumlu durumlar olarak kabul edilmektedir. İnsan doğası gereği ara ara bu şekilde sessiz sakin ortamlara ihtiyaç duyabilmektedir. İyi hissettiren, dinginlik, sakinlik ve huzur veren bu ortamlardan sonra tekrar eski ortama dönüş sağlamak, adapte olmak biraz zor gelebilmektedir. İ’tikaf esnasında yakaladıkları o kendiyle başbaşa kalma hâlinin sağladığı sakinlik ve dinginlik hâlini içselleştirilip i’tikaf sonrasında da devam ettirmeye çalışan mu’tekifler için bu hâli bozabilecek kalabalık, gürültülü ortamlar kaçınılan ortamlar olabilmektedir. İ’tikâfta Rabbiyle geçirilen sakin ve maneviyat dolu bir süreçten sonra bayramın kendisine gürültülü geldiğini belirten K39K, bir süre içe dönük, dışa kapalı bir şekilde yaşadığını belirtmektedir:

“K39K: Uzun süreli bir içe dönüklüğüm oldu. Yani uzun süre dediğim gerçi bir iki hafta çıktıktan sonra. Sonrasında mesela dediğin gibi bir bayram var o çok sakin ve Rable beraber geçirilmiş bir vakitten sonra çok gürültülü ve sesli geliyor gerçekten. (...) İçe dönük daha durgun. Daha konuşkan bir yapıdan daha sessiz bir yapı daha sakin bir yapı oluşturdu.”

İnsanlar, manevî bir deneyimin lezzetini tadarak daha dingin, hareketsiz ve huzurlu bir hâle gelebilmektedir. İ’tikâfın nefsinin törpülediğini belirten K16E, daha sakin bir yapıya büründüğünü, daha az konuştuğunu ancak bu etkilerin çok uzun süreli olmadığını belirtmektedir:

“K16E: Kısa süreli farklılıklar oldu. Daha böyle sakin, nefsanî meselelerde daha farklı bir tepki veriyorsun. Tabi kalıcı olmuyor. Daha az sinirlenen biri oluyorsun, kolay kolay sinirlenmiyorsun. İ’tikâf biraz törpülüyor, konuşmam azalıyor.”

Tarih boyunca ve kültürler arasında, kişisel memnuniyetin yaşamın temel hedefi olarak algılandığı görülmektedir. Pozitif psikoloji, mutluluğun yaşamın temel amacı olduğunu vurgulamaktadır.¹⁸³ Bu alanda mutluluk üzerine yapılan araştırmalar, dinin mutluluk üzerinde etkili bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.¹⁸⁴ İslam dini düşünce geleneğine göre, mutluluk kişisel ve anlık bir hoşnutluk duygusundan daha fazlasını ifade eder. Daha kalıcı ve derin bir

¹⁸³ J. C. Christopher, S. Hickinbottom, “Positive Psychology, Ethnocentrism, and The Disguised İdeology of İndividualism” *Theory & Psychology*, 18(5), 2008, pp. 563-589.

¹⁸⁴ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, s. 68.

huzur hâlini içerir. İnanç esaslarına bağlı olarak gerçekleştirilen uygulamalar mutluluğun temelini oluşturur. Hakiki bir mutluluğa ulaşmak, inanan insanlara özgü bir durum olarak kabul edilir.¹⁸⁵ Dinî yaşayış biçimleri de yaşam doyumuna bağlı olarak kişinin hayatına anlam, umut, huzur, şükür, merhamet ve sevgi gibi olumlu duygular getirebiliyorsa, kişinin mutluluğunun arttığı görülebilmektedir.¹⁸⁶ K1E, i'tikâf deneyiminin çabucak geçtiğini ve tadına doyamadığını “*Tabii, keşke 20 gün olsaydı. Bu sene mesela, ‘ne çabuk bitti, daha tadını alamadık’ demişimdir.*” sözleriyle ifade ederken; K5E de belki i'tikâf sürecindeki yoğun ibadet temposuyla bir nebze olsun Ramazan ayının hakkını verebildiğini düşündüğü için mutlu hissettiğini dile getirmektedir:

“K5E: Yani i'tikâftan çıkınca bir defa mutlusun, mutlu hissediyordum çünkü Ramazan süresince belki görevimizi tam olarak yerine getiremiyoruz en azından son günler yaptığımız ibadetler teselli ediyordu bizi öyle yani.”

K13E de i'tikâfa doyamadığını, i'tikâftan çıkıp bambaşka bir dünyaya adım atmakla anladığını ifade etmektedir:

“K13E: İtikâftan çıkınca şey oluyor ya hocam, yani insanı şey, tuhaf oluyorsun, yani çıkıyorsun bir dünyanın içine giriyorsun. Ayrı bir dünyadan başka bir dünyaya gidiyormuşsun gibi hissiyatı var. Yani o da tadı damağında kalıyor yani bilmiyorum sizde nasıl oldu da yani benim tadı damağında kaldı yani.”

İ'tikâftan sonra çok mutlu bir ruh hâlinde olduğunu, herkese sevgiyle yaklaşıp, daha güzel bir ahlakla yaşamak istediğini, bazı şeyleri ve kişileri affettiğini ifade eden K24E , bu süreçte normal hayatta tükettiği şeylerin fazla veya gereksiz olduğunu anladığını da aşağıdaki sözlerle dile getirmektedir:

“K24E: Yani insan çok mutlu oluyor ya. Çok mutlu oluyor, neşeli oluyor, huzurlu oluyor yani böyle ne bileyim Artık insanları herkesi affetmişsin, herkesi kucaklamak istiyorsun. Efendim her şeyin bir tadı oluyor yani her şeyin bir tadı oluyor. Nedir? Yani artık diyorsun yani dünyada bu kadar üzölmeye gerek yok diyorsun, bu kadar yemeklere de gerek yok diyorsun. İnsanlarla artık güzel ahlaklı olmak istiyorsun, onlara güzel davranmak istiyorsun ve dinimize hizmet etmek istiyorsun. Yani sayılamayacak kadar böyle güzellikleri var yani.”

Psikolojik açıdan, yaşam doyumu temelinde ele alınan mutluluk, bireyin yaşamını değerlendirmesi ve memnuniyetiyle ilişkilidir. İnsanlar yaşamlarının doyum sağladığını düşündüklerinde ve memnun olduklarını keşfettiklerinde mutlu hissederler.¹⁸⁷ İnsanlar dinî anlayışlarına ve yeteneklerine uyumlu bir uygulamaya katılıp kendilerini adadıklarında, pasif bir yaşam tarzına kıyasla daha mutlu hissederler. Bu, akış olarak adlandırılan bir durum

¹⁸⁵ Fatma Balcı Arvas, “Psikolojide ve İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma” **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 6(4), 2017, ss. 109-128., s. 124.

¹⁸⁶ Ayten, **Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu**, s. 91.

¹⁸⁷ Ali Eryılmaz, **Mutluluğun Başucu Kitabı**, Pegem Akademi Yay., Ankara, 2014, s. 23.

ekseninde gerçekleşir ve kişilerin anlamlı bir şeyler yaptıkları zamanlar daha fazla mutluluk yaşadıklarını, bunu da bir şükür vesilesi olarak addettiklerini ortaya koyar.¹⁸⁸ İ'tikâf deneyimi, yoğun bir ibadet süreci ile Ramazan ayını ve Kadir Gecesi'ni ihya etme sürecine ilave olarak, kişilerin hayatı anlama, anlamlandırma süreçlerine de katkı sunar. Bu bağlamda içinde bulunulan özel günleri daha aktif bir ibadet ve tefekkür misyonuyla geçirmek mu'tekiflere kendini iyi hissettiren bir husus olmuştur.

K32K, i'tikâf deneyiminden sonra sürekli bir şükür hâliyle kendisini hafıflemiş, rahatlamış, uçacak gibi coşkun hissettiğini şu sözlerle ifade etmektedir:

“K32K: İ'tikâftan çıktıktan sonra kendimi çok mutlu hissediyordum böyle, herşeye selam veresim geliyordu ağaçlara, kuşlara, çiçeklere falan, her biriyle böyle konuşasım geliyordu, yani şimdi bile tüylerim diken diken oldu. O hissiyat bambaşka çok hafıflemiş şekilde hissediyordum sanki böyle uçacakamışım gibi. Hani çok mutlu olur içinizden şarkılar söylemek gelir böyle bir coşku hâli gelir ya müthiş bir enerji kaplıyordu, müthiş bir coşku ile annemlerin yanına gidiyordum mesela. Yirmi kilometreyi giderken annelere çok hafıflemiş çok rahatlamış hissediyordum bir şükür hâlinde gidiyordum gerçekten.

K8K “Çok iyi o hissi hatırlıyorum, iyi ki yapmışım.” ifadesiyle, bu deneyimi gerçekleştirmiş olmaktan dolayı memnuniyetini dile getirirken; K32K ise kendisinde zaten var olan şükür duygusunun i'tikâfla daha da uyandığını ve verilen verilmeyen her şeye şükretme bilinci kazandığını aktarmaktadır:

“K32K: Şimdi şöyle bu bahsettiğiniz herşey konusunda elhamdülillah bunlara uzak bir insan değilim, yaşantı anlamında zaten, genel yaşantımda da bunlara bahsettiğiniz şeylere uzak bir insan değilim, ama i'tikâftan sonra diyebilirim ki bunların düşüncesi daha çok artıyor, bunları devam ettirme isteği, bunları bu şekilde düşünebildiğim için şükür etme özellikle şükür etme hissiyatı çok geliyor bunu söyleyebilirim kesin söyleyebilirim. Bana verilenler verilmeyenler, şükür hissiyatım daha çok geliyor (...).”

İ'tikâf sürecindeyken dünyevî bir şeylerden, bazı nimetlerden uzak kaldığını belirten K14E, sürecin bitiminde doğada gördüğü her nesneye daha farklı bir aşkla baktığını, bu durum üzerinde hem bir süre o nimetlerden uzak olmanın hem de i'tikâf sürecindeyken yapılan yoğun tefekkür hâlinin etkisi olduğunu aktarmaktadır. K14E, mahrumiyet duygusunun beraberinde bir süre sonra şükürle birlikte mutluluk duygusuna yol açtığını aşağıdaki cümlelerle ifade etmektedir:

“K14E: İlk yaptığım i'tikâfta süresi i'tikâfın süresi bitince tabi orada bir camları açtık. Önce bir temiz hava aldık hatta i'tikâftaki abilerden bazıları camın önünde oturup orada Allah ne kadar güzel yaratmış ağaçları, çiçekleri, böcekleri diye kendi aralarında konuşurken bunları da duyuyordum. Yani bunları aslında biraz daha mahrumiyetin olması belli şeylerden daha sonra o mahrumiyetten tekrar kurtulup Allah'ın nimetlerine tekrar kavuşmanın bir sevinci oluyordu açıkçası yani bir ağacın bir kuş cıvıldamasının bir esintinin bile ne büyük bir nimet olduğunu tefekkür ettirdi öyle söyleyebilirim.”

¹⁸⁸ Arvas, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, s. 114-115.

Dinî deneyimlerde hüznün, üzüntü ve burukluk gibi duygular önemli bir yer tutar.¹⁸⁹ İç sıkıntısı, endişe ve elem gibi anlamları da barındıran hüznün; arzulanılan bir şeyin yitirilmesi ya da hoşlanılmayan durumların başa gelmesiyle duyulan kederlenmeyi de ifade eder.¹⁹⁰ Hüzünlü görünmek insan olmanın doğal bir parçasıdır ve sürekli sadece mutluluğa odaklanmak kimi zaman yanıltıcı olabilmektedir. Hüznün de kişinin gelişimini ve dönüşümünü sağlayıcı bir etkisi bulunmaktadır.¹⁹¹ Hüznün, dinî yaşayışlar içerisinde önemli erdemlerden biri olarak kabul edilmektedir. Dünyevî imkânlarla önem vermemek ve bu tür kayıplardan dolayı üzülme anlamsız kabul edilir. Çünkü hüznün, Allah ile yakınlaşma ve O'na olan özlem duygusuyla ilişkilendirilen bir acı ve keder olarak değerlendirilmektedir.¹⁹² Bir insanın din konusunda sadece hüznle tatmin olabileceği ve hüznün onu rahatlatacağı düşünülmektedir.¹⁹³ Bu şekilde yüce, ulvi ve kutsal bir anlam yüklenen hüznün, insanın arınmasına ve ruhsal seviyesini yükseltmesine yardımcı olacağı beklentisi söz konusudur.¹⁹⁴ İ'tikâf süresince Allah'la kurulan yakın bağların, sürecin bitmesiyle gevşemeye başlaması, mu'tekiflerin i'tikaf ibadetindeki atmosferden uzaklaşması, kişileri hüznle gark eden bir durum olabilmektedir. Bu bitişin ardından kişilerin Yaratıcı'ya ve Yaratıcı'nın yakınında olmaya karşı özlemleri açığa çıkmaktadır. Bu özlem duygusu kişide o hâlde, o maneviyatta kalma, i'tikâf mekânındayken Allah'la hasıl olan yakınlık hissiyatını sürdürme çabası oluşturabilmektedir.

İ'tikâftan çıkınca kendisini buruk hissettiğini vurgulayan K13E, bu hâli “*Yani burukluk oluyor çünkü hocam orası başka bir alan. Böyle nurlar akıyormuş gibi yani sonuçta i'tikâf, bilmiyorum yani... O yüzden çıkınca bir an böyle...*” sözleriyle ifade ederken; K7K de çok hüzünlendiğini, hatta bayram namazını bile o hüznle kıldığını, sonrasında camiden çıkıp giderken dünyanın kendisine çok kirli göründüğünü “*Çok hüzünlü olmuştum. İ'tikâf bitti bayram namazını hüzünlü kılmıştım. Mescide giderken bile sakın sokaklardan geçmek istiyordum. On günlük inzivâ insana dünyayı çok kirli gösteriyor.*” sözleriyle aktarmaktadır. Benzer şekilde K4E de girdiği her iki i'tikâfta da bitmesinden dolayı bayram sevincini dahi bastırıcak kadar çok üzüntü duyduğunu, sonrasında bayram olduğu hâlde buruk olduğunu, ailesinin yanındayken bile i'tikâfa özlem duyduğunu aktarmaktadır:

¹⁸⁹ Hökelekli, **Din Psikolojisi**, s. 138.

¹⁹⁰ Yaşar Çağbayır, **Ötüken Türkçe Sözlük 2**, Ötüken Neşriyat, İstanbul, 2007, s. 2025.; İlhan Ayverdi, **Misalli Büyük Türkçe Sözlük 2**, Kubbealtı Lugatı, İstanbul, 2005, s. 1315.; Seyyid Şerif Cürcânî, **Kitabu't-Ta'rîfât**, çev. Arif Erkan, Bahar Yay., İstanbul, 1997, s. 86.

¹⁹¹ Kemal Sayar, **Hüznün Hastalığı**, Kapı Yay., İstanbul, 2017, s. 10-11.

¹⁹² Mustafa Çağrı, “Hüznün”, **DİA**, TDV Yay., İstanbul, 1999, C. 19., s. 75

¹⁹³ Çağrı, “Hüznün”, **DİA**, s. 75.

¹⁹⁴ H. Kamil Yılmaz, **Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar**, Ensar Yay., 2016, İstanbul, s. 101-107

“K4E: Çok üzüldüm. Her iki i’tikâfta da keşke bitmese diye hissettim. Bayram olması bile hatta şöyle söyleyim daha somut olsun diye son i’tikâfım geçen Ramazan’da İzmir’e gidecektim (...). Yolda geçirdiğim süre İzmir’e gidiyorum. Tatil için gidecektim bayramı akrabalarım ile geçirmek için. İsteyerek gidiyorum oraya ama o yolda bile her zaman içimde o hasret var. Niye çıktın keşke hani sonra yani i’tikâftan çıkmak benim için olumsuz bir şeydi kısacası.”

K8K üç arkadaşıyla birlikte i’tikâftan gözyaşları içerisinde çıktığını “*Sabah namazından sonra çıkmıştım çok iyi hatırlıyorum. Gökyüzü masmaviydi. Unutmuyorum, üç arkadaş üzümlere ağlayarak çıkmıştık. Üzüldük yani işe gitmek zorundayız diye.*” sözleriyle dile getirmektedir.

K4E “*bittiğinde bile bir yıl bir sonraki yıl için i’tikâfa kadar yine onun özlemini bazen çekiyorsun hissediyorsun.*” ifadesinde i’tikâftan çıkınca bir sonraki yılın i’tikâfının özlemini çekmeye başladığını belirtirken, K6E de i’tikâf sürecinden sonra “*Valla hocam i’tikâftan çıkınca böyle hani sürmesini çok isterdim, keşke tüm Ramazan hep devam etse böyle geçse, özlediğim baya oluyor*” cümlesiyle sürecin bitmesinden duyduğu hüznün ve özlemi dile getirmektedir:

Kişinin dünyanın geçiciliğini ve ölüm gerçeğini fark ederek hüznün duyması, nefsinin hesaba çekmesi, mümkün olduğunca arınması ve salih amelleri takip etmesi onun için daha olgun bir merteye kazanmasını sağlayan bir yolculuk hâli olarak değerlendirilmektedir.¹⁹⁵ Hüznün çekmenin pasif bir duygu hâli olmadığı, aksine aktif bir şekilde iyi işler peşinde olmayı ifade ettiği vurgulanmaktadır. Yaşamda hüznün hâkim olduğu bir zaman diliminin, güzel ve özlenesi amellerin yerine getirildiğine bir işaret olarak kabul edilir.¹⁹⁶ Hüznün, kişilere hayatın ve inandıkları dinin gerçekleri gereğince kendilerine bir yaşayış belirlemeleri noktasında yol açan olumlu bir unsur olarak değerlendirilebilmektedir. Kişiler geçmiş zamanın muhasebesi ile gelecek zamanın ümitle planlanması arasında hüznü bir hâl içerisinde dinin gerektirdiği çizgide bir yol tuttururlar.

K21E de i’tikâfla birlikte Ramazan ayının da bitmiş olmasının kendisini çok hüznlendirdiğini ve “*bir sonraki Ramazan ayına ulaşır mıyız, zaman nasıl geçer?*” şeklinde düşündürdüğünü, içine bir özlem, bir kavuşma hasreti düştüğünü şu cümlelerle ifade etmektedir:

“K21E: Ramazandan duyulan lahuci hazzın hüznü¹⁹⁷ i’tikâfla katmerleşiyor aslında. Yani i’tikâftan çıkmak ve aynı zamanda ramazana veda etmek ve onbir ayın nasıl geçeceği nasıl olup da tekrar ramazana kavuşulacağı şeklinde.”

¹⁹⁵ Yılmaz, **Ana Hatları ile Tasavvuf ve Tarikatlar**, s. 101-107.

¹⁹⁶ Ebû Nuaym el-İsfahânî, **Hilyetu’l Evliyâ ve Tabakatu’l Asfiyâ**, Çev. Hasan Yıldız, Hüseyin Yıldız, Zekariya Yıldız, Ocak Yay., İstanbul, 2015, c. II., s. 133.

¹⁹⁷ Lahice’l-hazze hüznü: Mutluluk hüznü karıştı anlamında bir ifade.

İ'tikâftan çıktıktan sonra nefsânî arzularına kapılma ortam ve şartlarının oluştuğunu ve bundan dolayı üzüldüğünü belirten K26E, i'tikâftaki gibi güvende ve huzurlu hissetmek için çıktıktan sonra da kısa bir süre o havayı devam ettirdiğini ancak sonrasında dış çevre ile irtibat sonucu bir şeylerin değişmeye başladığını aktarmaktadır:

“K26E: Bir yandan hüzünlendiriyor o hüzünlenme meselesi biraz daha ne oluyor nefsânî arzulara daha çok kapılıyorsun dışarı çıktığın zaman. Ya o bir hafta ben size şöyle söyleyeyim bir-iki hafta namazda sanki i'tikâftaymış gibi oldu bende. Öyle şeyler oldu çünkü o ruh aleminde şey oldu. Ama sonrasında nefsânî arzular geldikçe örnek veriyorum camiye gidememe oluyor işte ne bileyim başka şeyler oluyor diyorsun ki hayat meşgalesi oluyor diyorsun ki başka şeyler oluyor o zaman uzaklaşmaya başlıyorsun başka bir ruh alemine girmiş oluyorsun.”

Eğer kişi sevdiği şeyi kendisine sunulan bir nasip olarak görürse onu yitirmesi sonucu oluşan hüznün, kimi zaman o şeye sahip olmanın verdiği mutluluktan daha büyük olabilmektedir. Hüzün her zaman olumsuz bir hâl ve bir kayıp olarak görülmemelidir. Hüzün bazen kişiye Yaratıcı'sının bir mükâfatı olarak verilebilir ve uzun vadede şükredilen bir durum da olabilir. İ'tikâftan sonraki duygularının karışık olduğunu belirten K24E, “*Söyle şimdi bir taraftan üzülyyorsun kederleniyorsun ağlıyorsun, bir taraftan da seviniyorsun yani. Bir taraftan da seviniyorsun yani hani bir üzüntü de var yani üzüntü de var keder de var yani. O güzelliği bırakıyorsun.*” şeklindeki sözleriyle hem sevinci hem hüznü bir arada yaşadığını, i'tikâftaki güzelliği geride bırakmanın kendisini üzdüğünü aktarırken, K33K i'tikâf bitiminde kendisini hüzünlü ve mahzun hissettiğini ve i'tikâftan çıkarken sanki Hz. Peygamber'i arkasında bırakmış gibi bir his içinde olduğunu ve ordaki misafirliğinin bitmesini hiç istemediğini aktarmaktadır:

“K33K: İ'tikâf bittiği zaman ben ikisinde de çok hüzünlü ve mahzun hissettim kendimi. İ'tikâf bittikten sonra yarım gün kalıp Mekke'ye doğru gittik ben ilkinde mesela başıma geleni bildiğim için belki efendimizi sanki arkamda bırakıyormuşum hissi ile ayrıldım ve hani bir misafirlik vardı, o misafirlikten aslında hani ayrılmak istemiyorum ve belki bırakılmak da istenmiyorum gibi çok mahzun ve hüzünlü. Hatta şeyi çok iyi hatırlıyorum, altı saat yolculuk sürer, orda böyle ağlaya ağlaya gitmişim. İ'tikâfin bitişi bende hüzündü.(...)”

K34K, genel olarak hassas ve hüzünlü biri olduğunu ve i'tikâftan ağlayarak çıktığını aşağıdaki şekilde dile getirmektedir:

“K34K: Ağlayarak çıktım. Genel olarak hep duygusaldım. Ama manevî yönüm çok var genel olarak birisi hüzünlü bir şey anlatırken hemen gözlerim dolar. Veya ben bir şey anlatırken hatta arkadaşlarıma i'tikâftan söz ederken hâlâ ağlarım. Şu an bile gözlerim doluyor. İ'tikâf deyince anılarım canlanıyor.”

Kişi ayrıldığı hâlin ne olduğunu bilebilir, ancak yitirdiği durumun niteliği hakkında tam olarak bilgi sahibi olmayabilir. Sevilen, mutluluk uyandıran durum gerçekten yitirilmiş olmasa

bile, sevgi ve mutluluk unsuru olarak yitirilmiş olabilir.¹⁹⁸ Bir şeye sahip olup sonra onu kaybeden kişinin üzüntüsüyle hiç sahip olmamış olanın üzüntüsünün farklı olduğu, sahip olduktan sonra kaybetmenin daha büyük bir üzüntüye sebebiyet verdiği düşünülmektedir.¹⁹⁹

K32K her i'tikâf bitiminde, tekrar nasip olacak mı endişesi ile çok üzüldüğünü dile getirmektedir:

“K32K: Bitmiş olması beni üzen şeye dönüşüyordu. Acaba bir daha nasıl tekrar yaparım diye Ramazanları bekliyordum. Geçen ramazanda yapamadım ailemin yanında olduğum için, hiç olmazsa iki saatliğine yapayım dedim arife günüyle ikindiden iftar zamanına kadar hiç olmazsa iki saatlik bir tefekkür yapayım dedim. O kadar nasıl oldu. Üzücü oldu benim için alışkanlık olmuştu, yılların getirdiği bir alışkanlık vardı.”

i'tikâf sürecinin çok çabuk bittiğine üzüldüğünü ve sürmesini istediğini vurgulayan K36K “*Çok çabuk bitti diye üzüliyorum düşündüğüm şey o. Keşke biraz daha devam edebilseydi biraz daha uzun sürebilseydi diye. Ramazan bitince birkaç defa bir çocuk gibi bir kenara çekilip gizlenip ağladığımı hatırlıyorum üzüliyorum hani çok sevdiğiniz birinden ayrılırsınız ya kalbiniz ağrır acır öyle bir şey işte*” sözleriyle Ramazan bitince de bir tür ayrılık acısı hissinin oluştuğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde i'tikâftan ayrılmayı yârdan, arkadaştan ayrılmaya benzeten K39K, bitmesini hiç istemediğini, her ne kadar i'tikâf bitince yine ibadetlerine devam etse de sanki Rabbiyle arasına bir mesafe girdiğini ve i'tikâftaki atmosferin bozulmasından endişe ettiğini şu sözlerle aktarmaktadır:

“K39K: Hiç ayrılmak istememek. Gerçekten tam ifadesiyle hiç bitsin istemedim. Yani o lezzet, Rabbimde kalmak arzusu öyle bir duygum vardı. Yani hiçbir şekilde bitmesini istemedim daha da devam edebilirdim. (...) Çok üzücüydü, sanki bir ayrılıktı, sevgiliden ayrılık, dosttan ayrılık. Yani o atmosfer bozulacaktı çıktığımda. Yani evet ertesi günde Rabbimle beraber olacağım. Her vakitte Rabbimle beraber olacağım, aynı namazı kılacağım, aynı Kur'an'ı okuyacağım ama o çok başkaydı. Çok özel bir şeydi. Baş başa kalmak gibi. Sadece o var ve siz varsınız ve o artık bitiyor. Yani o noktadan sonra bir ayrılık giriyor. Bu şekilde bir duyguydu.”

Bayramın yaklaşmasıyla birlikte mescidin boşalmaya başlamasının kendisinde uyandırdığı hissi “(...) *mescid çok mahcuplaşıyor (...)*” sözleriyle ifade eden K38K, i'tikâfta olmaktan, mescidde, camide olmaktan çok mutlu olduğunu, i'tikâfın bitişinin ise kendisini çok hüznlendirdiğini aşağıdaki cümlelerle aktarmaktadır:

“K38K: Bayram ilan edilince ben çok büyük bir üzüntü yaşıyordum. Bayram ilan ediliyor zaten Kadir gecesini çok yoğunluk oluyor ondan sonra insanlar yavaş yavaş boşaltmaya başlıyor mescidi. Mescit çok mahcuplaşıyor. O bizi ağırladığı için mutlu, biz orda kaldığımız için mutluyuz. Ona bir mahcupluk çöktüğü zaman ben çok üzüliyorum. Hele bayram günü insanlar İstanbul'a yetiyecekler, herkes bayramın birinci günü evlerine gitmek ister. Ben oranın sadeliğini şeyini çok seviyordum. Ama hüznün çöküyordu orda, bana da Kabe'ye de. Hüznleniyorduk yani bayram ilan edildiği zaman.”

¹⁹⁸ Sigmund Freud, **Yas ve Melankoli**, Çev. Aslı Emirsoy, Telos Yay., İstanbul, 2015, s. 31, 32.

¹⁹⁹ Ebû Bekir er-Râzî, **Felsefe Risaleleri**, Çev. Mahmut Kaya, TYEKB Yay., İstanbul, 2016, s. 146.

Hüzün bir erdem ve yüce bir makam olduğu, hüzün duymamanın bile bir hüzün sebebi olduğu belirtilmektedir. Çünkü hüzün, insanın ilahi lütuflara yönelik istek ve arayışının bir yansımasıdır. Kişinin güzel ve iyi bir deneyiminin sonunda hüzün çekmeden rahat bir şekilde olması eksiklik olarak değerlendirilebilir. Hüzün, insanın mevcut durumuna ilişkin daimî bir biçimde tefekkür etmesini ve kendisini eksik hissetmesini sağlayan bilinçli bir yapıcılık durumu; nefsi arındırmanın ve daha üst seviyelere ilerlemenin imkânını sunan hâldir.²⁰⁰

K37K *“İ’tikâfta böyle kendime çekilmiş oluyorum ya o kendine çekilme hâlini özliyorum mesela. O ibadetin tesbihin verdiği huzuru arıyorum tekrar tekrar ona gidiyorum veya onları yaparken tekrar o anı yaşıyorum. Ona gitmiş oluyorum”* ifadelerinde i’tikâftaki kendine çekilme, öze dönme hâliyle birlikte orada yaptığı ibadetlerin tadını, verdiği huzuru özlediğini aktarırken; K20E süreç içerisinde ara ara yorulup zorlansa da süreç bitince çok üzülüğünü, sonrasında ordaki atmosferi özlediğini *“keşke o günde olsam...”* diye başlayan özlem dolu cümlelerle dile getirmektedir:

“K20E: Şimdi yani insan orayı özlüyor, oradayken bazen tabi nefis işte insanın zorlanıyor, gaflet edip de ‘hadi çok yorulduk bir an önce bitse mi’ gibi kendince, kendiyle manevî olarak böyle bir savaşı oluyor ama bittikten sonra çok üzülüyorsun tabi. O duyguyu tekrardan yaşamak istiyor yani. İnsan şunu diyor ‘keşke o günde olsam da tekrardan gece namazlarını hiç aksatmadan kılabilsem, Kur’an-ı Kerim’i bu kadar rahat, güzel bir şekilde okuyabilsem’ diye düşünüyor açıkçası bittikten sonra.”

İ’tikâf sürecini kişinin kendisini bir nevi hapsedmesi olarak gördüğünü belirten K24E, doğal olarak i’tikâftayken uzak kaldığı şeyleri özlediğini (evini, ailesini, yiyecek içecekleri vs.) ve dolayısıyla sürecin bitiminde bunun bir rahatlığı olduğunu, ancak alışmış olduğu i’tikâf sürecini de özlediğini belirtmektedir:

“K24E: Yani şimdi i’tikâfın zaten bir manası nedir kendine hapsedmektir yani. Yani kendini hapsediyorsun yani bir şeyde hapsediyorsun hapishanedir. Buradan çıkıyorsun bunun bir rahatlığı var şeyi var yani nedir aileni özlüyorsun, memleketini özlüyorsun, ev yeni özlüyorsun yani şimdi bir çay içmemişsin yani diyelim ki yani her gün çay içiyoruz yani örneğin kardeşim çayı özlüyor insan ya şey yapıyorsun yani onun manevî güzellikleri var ama bir taraftan da ne diyor çayı bile insan özlüyor yani, ailesini özlüyor. Yani çok muazzam böyle faydaları var. Bir taraftan da ya oraya da alışıyorsun o güzelliği de var.”

İ’tikâftayken çok fazla cami dışına çıkmadığını belirten K30E, sürecin bitmesiyle birlikte camiden çıkmak zorunda kalınca dışardaki her şeyi, her durumu ve olayı çok hareketli ve yorucu gördüğünü, i’tikâftaki bilhassa camideki dinginliği aradığını aktarmaktadır:

“K30E: İlk o çıkılan an insana baya bi farklı geliyor. Çünkü o bu şeyden şeye farklılık ister yani mesela bazı i’tikâflarda caminin bahçesi vs. oluyor zorunlu olarak kaldığı yer cami bahçesi oluyor. Ben bir sefer hiç camiden çıkmamıştım. Hiç dışarı çıkmayınca sanki bir anda çıkınca böyle caminin dışındaki âlem çok farklı bir âlem. Ve yani insanların yürüyüşü bile bizi etkiliyordu. Çünkü o dinginliğe alışmışız. İnsanların

²⁰⁰ Çağrı, “Hüzün”, **DİA**, s. 75

yürüyüşü ne bilim bir anda o şeye atılmak insanı çok fazla etkiliyor. İşte bunun devamında da bir süre insan o şeyi atamıyor. O artık utangaçlığı mı diyim veya o alışamamazlığı insan atamıyor. (...)”

K2E, uzun süre dışarı çıkmadan ve birçok şeyden mahrum kaldığı sınırlı bir mekândan geniş ve alternatifli dış dünyaya çıkınca normalde sevinmesi gerekirken aksine üzüldüğünü ve özgürlükten esarete geçiyormuş gibi hissettiğini aşağıdaki cümlelerle ifade etmektedir:

“K2: (...) Normalde insan kendini bir esaretten özgürlüğe geçer gibi hissetmesi lazımken bizde tam tersi oluyor. Sanki orada özgürdüm, şimdi esarete çıkıyorum. Hissettiriyor sana kendini. (...) Esir hissediyorum ya.”

İnsan yaşamın tüm evrelerinde hem çevresindekilerle hem de yaşadıkları deneyimlerle güçlü bağlar kurma eğilimindedir. Bağ kurulan durum ya da kişilerden ayrılmak zorunda kalmanın öfke, ağlama, ümit etme ve özlem gibi tepkilere sebebiyet verdiği bilinmektedir.²⁰¹ Mu'tekiflerin i'tikâf ibadetini ifa edebilmek için belirli bir süre bulundukları mekânla ve o mekândakilerle kurdukları bağlar neticesinde oluşan bir sevgi, güven ve bağlılık duygusunun sürecin bitimiyle sona ereceği korkusu, mu'tekiflerde hüznün ve üzüntü duygusuyla birlikte o anki maneviyat yoğunluğuna karşı bir özlem de uyandırmaktadır. İ'tikâfta iken bir huzur, merhamet, şefkat hâli içinde olduğunu, i'tikâftan çıkış hâlini de anne kucağından ayrılmak gibi gördüğünü belirten K8K duygularını aşağıdaki şekilde dile getirmektedir:

“K8K: Sanki ait olduğum yer orasıymış da dışarda emaneten yaşıyormuşum gibi yaşadım. Hani anne kucağından ayrılmak gibi böyle bir durum oldu. Bir kere sorgusuz sualsiz bir huzur, bir merhamet, bir şefkat. Allah'ın da tabi yaratmış olduğu kullara özelde de mümin kullarına sunduğu bir merhamet var sonuçta keremi bol, rahman ve rahim. Sanki onunla birebir muhataptım da günlük hayatın meşgalesine tekrar geri dönünce daha tehlikelere maruz kalıyormuşum gibi bir his.”

Dinî deneyimler karmaşık duyguların iç içe geçtiği tecrübelerdir. Tecrübe edilen kutsal varlık, zıtlıkların birleştiği bir uyumla bilinir. Yaratıcı hem korkutucu hem de çekici olabilir. Dinî yaşantı esnasında kişi, bir yandan heyecan ve korku içinde, erişilmez ve mutlak güce sahip bir varlığın huzurunda durmanın etkisiyle büyük bir duygu yoğunluğu yaşarken diğer yandan O'nun sevgisini kazanmanın ve O'nun rızasını elde etmenin verdiği güven, huzur ve minnettarlık duygularını deneyimler.²⁰² Yaşantı sürecinde tecrübe ettiği bu duyguları yitirmek, korkunun yanı sıra özlem ve boşluk hislerini de ortaya çıkarmaktadır. Bu tarz dinî ve manevî deneyimler insanlara anlam, huzur ve bağlantı hissi sağlar. Bu nedenle, bu deneyimi kaybettiklerinde kişiler bir boşluk hissine kapılabilir ve deneyim esnasında yaşanan anlara olan özlem artabilir.

²⁰¹ John Bowlby, “Processes of Mourning”, *Int J Psychoanal*, 1961, 42, pp. 317-339., p.

²⁰² Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 141, 142.

İ'tikâf süreciyle birlikte buhranlarını biraz olsun atlatabildiğini, daha iyi bir hâletirûhiyeye büründüğünü aktaran K3E, bu hâlinin i'tikâf bitince tekrar nüksettiğini ve yine eski bunalımlı, takıntılı günlerine döndüğünü belirtmektedir:

“K3E: Yani, i'tikâf bitince gene o eski bunalımlı, takıntılı, çelişkili hâlime geri döndüm. İ'tikâftayken biraz dizginleyebilmişim onu. Açıkçası insanlara karşı hassas biriyim ve bir şekilde bazı zulümlerden dolayı incinmişim, duygusal olarak. Bunu en nihayetinde bir şeye mal ettim. Bu yüzden de imanım sarsılmış bir noktadaydım. Elhamdülillah hepsi geçti, ama o süreç içinde beni biraz dizginlemişti diyelim. Kendimi kandırış mıydım bilmiyorum ama Allah niyetlere bakıyor diyerek ben elimden geleni yaptım. Daha rahatlamışım, i'tikâf bitince yine bunalımlarım devam etti.”

K15E “*Dünyanın en güzel yerine gitmişim de tekrar döndüğümde dünya hayatının zorluğu ile karşılaştım gibi hissettim.*” sözleriyle i'tikâf sonrasında oluşan hissiyatını güzelliklerle dolu bir ortamdan tekrar yaşamın çilesine dönmek olarak tasvir etmektedir.

İ'tikâftan çıktıktan sonra dünyanın günahlarla dolu olduğunu bir kez daha fark ettiğini aktaran K20E, neredeydik nereye geldik şeklinde bir sorgulama içerisine girdiğini aşağıdaki cümlelerle ifade etmektedir:

“K20E: İnsan oradan ilk çıktığı zaman şey olarak bakıyor yani 'biz nereye girdik hani neredeydik nereye geldik. Dünya bu muymuş, öyleymiş, ne kadar da kalabalık, hareketli, gürültülü insana, önüne günah olarak, meşgale olarak çıkacak ne kadar çok şey varmış' diye insan şöyle bir bakıyor. Bir i'tikâfımda hatırlıyorum tam arefe günü çıktık arkadaşlarla, ilk i'tikâflarımdan, sonra eve gitmek için uzak bir mesafeydi, otobüse bindik. Otobüse binince arkadaşlarla şöyle bir baktım hepimiz birbirimize ya dedik 'biz i'tikâfta iyiydik, hiç mi çıkmasaydık.' Şu çıkar çıkmaz etrafta insanı günaha sokacak, meşgul edecek bir sürü şeyle karşılaşmış oluyorsunuz diye açıkçası biraz böyle duygularımız olmuştu.”

İ'tikâftan sonra nefsânî arzularının peşini bırakmadığını, bulunmak istemediği ortamlardan dinî hassasiyetlerini korumak adına uzak durmaya çabaladığını, manevî doyumunun i'tikâf sayesinde arttığını, dünyevî birtakım şeyleri arzulama noktasında kendisini frenleyebildiğini belirten K31E, içinde bulunduğu ortam ve arkadaş eş dost etkisiyle bir süre sonra istemsizce tekrar dünya hayatının zevklerine daldığını aktarmaktadır:

“K31E: Şöyle ben kendimi samimi olarak söyleyeyim i'tikâf çıktıktan sonra bi on gün boyunca böyle bir hafta boyunca tamamen arkadaşlarım denize çağırıyor yok diyorum denizde kadınlar da oluyor. Öyle çok güzel bir tesiri oluyordu. Ama şöyle bir anda şeytan sizinle öyle bir uğraşılıyor ki. Kötü arkadaş etkiliyor. Yani kötü derken fikir olarak kötü. Yani gel diyor şurada sigaralı çayla muhabbet edelim. Naptın evlilik işlerini yapma etme oradan bir giriyorlar. Orada başlıyor her şey üçüncü gün denize gidelim. Ama bu i'tikâftan çıktıktan on gün sonra öyle bir hava oluyor ki nefsin seni sınıyor. İ'tikâftaki gibi kalmak istiyorsan kal ben seni tutabilirim. Ama sen gönlünü tutamıyorsan ben hemen öbür tarafa da meyillendiririm diyor. Bizde öyle olmuştu. Yani ben i'tikâftan sonra o on gün içinde güzel havalar yaşamıştım. Kafam aşağıda eğik geziyordum. Kafamı kaldırarak gezmiyordum. Öyle nefsi arzularım da olmuyordu. İskender kebab yediğim şeyleri de olmuyordu. Ama o on gün sonra bir arkadaşın kafanı kaldırttığında on ikinci gün kebab da canım çekiyordu on üçüncü gün mal da mülk de canımız çekiyordu. Onlar yavaş yavaş başlıyordu. Ama dediğim gibi i'tikâftan on gün sonra ben i'tikâftaki gibi devam ediyordum. İnsanın böyle ruh hâli de olabiliyor yani.”

“*İ'tikâftan çıktıktan sonra normal hayata dönmek biraz zor şey geliyor, yani boş geliyor.*” sözleriyle i'tikâftan sonraki duygu durumunu aktaran K38K, devamında “*Her şey boş, esas sanki gaye orası da o tarafta biz burada şeyleri yapıyoruz ama kendim çok fazla*

değişemiyorum. Yani bunun sebebini de bilmiyorum” şeklinde sürdürdüğü sözleriyle, dünyanın boş olduğunu anlamış olmasına rağmen kendisinde çok da değişiklik olmadığını aktarmaktadır.

K10E, i’tikâftan çıktıktan sonra içinde oluşan hissi boşluk olarak tanımlarken, aynı şekilde K11K de i’tikâftan çıktıktan sonra ne yapacağını bilemez bir hâlde olduğunu, kendini boşluğa düşmüş gibi hissettiğini ifade etmektedir:

“K10E: Boşluk hissediyorsunuz. Yani ben hissettim. Çok şekilci bir insan değilim ama i’tikâfta Ramazan’da kendimi triplere sokarım. Cübbe sarık falan giyerim. İşte caminin avlusuna onlarla çıkmıştım. Sırt çantama koyarken bir değişik olmuştum.”

“K11K: İ’tikâftan çıkınca ben böyle kendimi nasıl diyim boşluğa düşmüşüm gibi hissettim kendimi. Yani ‘ben ne yapacağım şimdi’ diye böyle bir sağa sola bakar gibi oldum. Hani bu değişik bir duygu.”

İ’tikâftan sonra dışarı çıkınca kendisini sudan çıkmış balık gibi hissettiğini belirten K27E, hayata yeni adım atmış gibi yeni kararlar aldığını, adımlarını daha dikkatli atmaya çalıştığını şöyle aktarmaktadır:

“K27E: İ’tikâftan çıkınca sanki yeniden böyle insan yeni bir ortama dışarıya böyle uzun süre dışarıdan çılmış bir de sürekli bilgi tazelenmesi yani şeye gidince böyle sudan çıkmış balığa dönüyor insan. Hayata yeniden adım atmış gibi oluyor insan. Böyle biraz daha artık karar veriyorsun yeni şeyler yapacağım hatalarından vazgeçeceğim, daha dikkatli olacağım (...).”

K6E ise i’tikâftan çıktıktan sonra insanların kendisine, kendisinin de insanlara bakışının farklılaştığını, toplum içine çıktığında kendisinde tuhaf bir hâl oluştuğunu, insanların kimi normal davranışlarını bile belirli bir süre o ortamdan uzaklaşmanın etkisiyle yadırgadığını ifade etmektedir:

“K6E: Hocam hani o i’tikâftan çıktıktan sonra bana karşı bakışı farklı oluyor hele de böyle bir on gün gibi bir süre içerisinde nasıl dışardaki hayattan kötü şeylerden uzak olduğundan toplum içerisine çıktığımda hani Ashab-ı Kehf gibi bir duygu oluşuyor insanda üzerimde bazı insanların normal Ramazandan önce yaptığı kötü şeyler sana normal gibi geliyor ama uzun bir süre ondan uzak kaldığında bir daha onların içine çıktığında fark edebiliyorsun bu niye bu davranışı yapıyor bu sözü neden söylüyor diye düşünüyorsun bunda da Ramazanın ve i’tikâfin etkisi olduğunu düşünüyorum yani.”

K3 ise i’tikâftan çıktıktan sonra bir boşluk hissiyle birlikte aynı zamanda kendisini özgür de hissettiğini aşağıdaki sözleriyle ifade etmektedir:

“K3: Açıkçası bir boşluk hissettim, bir yandan da bir özgürlük hissettim. Artık, caminin içindeyken bazı ihtiyaçları gidermek sıkıntı oluyor. Artık özgürüm, istediğim mağazaya istediğim zaman istediğim gibi girer çıkarım. Arkadaşıma uğrarım gibisinden bir özgürlük hissettim (...) İki duyguyu beraber yaşadım diyelim. Hem rahatladım, çünkü sıkılmışım kötü etkileyen sebeplerden ötürü. Suçluluk psikolojisi vardı. Bir yandan da rahatlamışım.”

K7K i’tikâftan çıktıktan sonra o ruh hâlinin hiç kaybolmamasını istediğini, bu isteğin kendisinde bitiş korkusu oluşturduğunu ve bu hisle i’tikâftan çıkmadan birtakım kararlar alıp bunlara uymaya çalıştığını aktarmaktadır:

“K7K: Yani aslında İ’tikâf ve onun gibi şeyler için söylüyorum genel olarak öyle mekânlardan ve zamanlardan çıktığımda aslında biraz böyle korkarak çıkarım çünkü o ruh hâlinin bitmesini istemem.

İnsanlar böyle o büyüü bozacakmış gibi bazen böyle kimse bir kelime etmesin isterim belli bir süre en azından. Onun korkusuyla belki de i'tikâftan çıkmadan önce belli kararlar alırım. O kararlara uymaya çalışırım. Bu ruh hâli bu kararlılık devam etsin.”

İ'tikâfta duygu yoğunluğunun zirveye ulaştığını belirten K33K, i'tikâftan çıktıktan sonra o zirveyi koruyamamaktan kaynaklı korkularını şu şekilde anlatmaktadır:

“K33K: (...) gerçekten çok yoğun duygular yaşıyor hocam insan o yoğun yaşadığı duyguları kaybetmekten çok korkuyor ben İstanbul'a geldiğimde mesela iki üç ay sadece gece uyurken Mescid-i Nebevîyi ve i'tikâfı düşünerek uyurdum.”

Kendilerini toplumun dışında hisseden kişiler, dinî deneyimlere katılarak yalnızlık duygusundan kurtulma çabası içerisine girebilirler. Modern dünyanın en büyük sorunlarından biri olan “kalabalık içinde yalnızlık” durumu, insanların ruh sağlığına ciddi bir tehdit oluşturur.²⁰³ Bu kişiler, doyumsuzluk, eksiklik ve anlamsızlık hislerine kapılabilirler. Deneyim yaşadıkları durumlar, adeta bu kişilere destek ve manevî güçlenme imkânı sunmaktadır.²⁰⁴ Çünkü süreç içerisinde kendilerini daha rahat ifade edebildiklerini ve sonuç olarak eksiklik ve yalnızlık hisleriyle başa çıkabildiklerini deneyimlemiş olabilirler.²⁰⁵ Kişilerin bir nevi çevreyle yakın ilişkiler geliştirerek sosyalleşip kendini bulabildiği bir süreç olan i'tikâf ibadetinin bitişi, bazı mu'tekifler için kendisini iyi hissettiği ve bir şeyleri yapıp başarabileceğini gördüğü ve gösterdiği, bir anlamda kendisini kendisine kanıtladığı bir sürecin bitişi olarak görüldüğünden ve tekrar o eski yalnız asosyal hâllere dönüleceği düşünüldüğünden biraz ürkütücü ve üzücü olabilmektedir.

K12E i'tikâf sonrasında bayram süresince insanlarla bir arada olmasına rağmen yalnızlık hissettiğini şu cümlelerle ifade etmektedir:

“K12E: Bayrama bayram demedim zaten bayram olduğu için bayram dedim. Çoluğumun çocuğumun içine girsem de o gün kendimi yalnız hissettim biraz bocaladım.”

Birlikte i'tikâfa girdiği kişilerin her birinin farklı bir dünya görüşüne sahip olmasına rağmen orda ortak bir paydada buluşup dostane ve samimi ilişkiler kurulabildiğini belirten K28E, bu ortamdan çıktıktan sonra kendisini boşluğa düşmüş gibi hissettiğini dile getirmektedir:

“K28E: İnsan bir boşluğa düşüyor tabii. Yani mesela oradaki i'tikâfta girdiğimiz grupla bir muhabbet şey olduyse ki mesela her birinde ortam vardı. (...) Ki mesela birçoğu ile hayata bakış açısı dünya görüşü olarak belki farklı dünyaların insanları olmamıza rağmen, asıl birleştirici gücün o olduğu, o dostluk olduğunu hissedecek bir ortam oluşmuş oluyordu.”

²⁰³ Asım Yapıcı, “Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler: Çukurova Üniversitesi Örneği”, **Değerler Eğitimi Dergisi**, 9, 2011, ss. 181-208., s.

²⁰⁴ Yapıcı, **Ruh Sağlığı ve Din**, s. 92.; Kurt, **Din Sosyolojisi**, s.

²⁰⁵ Yapıcı, **Kur'an ve Toplumsal Bütünleşme-Mezhepler ve Dini Gruplar Arası İlişkiler**, s. 272.

Alanyazında gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında; birçok çalışmada öznel iyi oluşun en önemli göstergesi olan mutluluk ile dinî inanç, maneviyat arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğu, birbirlerine katkı sundukları, dinî inancın etki gücü fazlaştıkça yükselen mutluluğun, insanların yaşam doyumunu arttırdığı belirlenmiştir.²⁰⁶ Şükür, ümit, bağışlama gibi pozitif duyguların mutluluk, yaşam doyumunu ve iyi oluş düzeyine katkı sunduğu görülmektedir. İnsanın umudu yükseldikçe psikolojik dayanıklılığında artışlar olduğu, iyi oluşa imkân tanıdığı görülmektedir.²⁰⁷ Pozitif psikologların insanın mutluluğuna dair yaptıkları çalışmalarda, bu durumu mümkün kılacak en etkili olgunun şükür olduğu görülmektedir.²⁰⁸ Şükür, aynı zamanda karşılaştığı zorluklar karşısında, olumlu durumlara dair farkındalıklar kazandıran, yaşanan bir felaket hâlinde kişiye direnç katan, hayatın güzel yanlarını kişiye gösteren iyiliğe odaklanmasını sağlayan bir baş etme mekanizmasıdır.²⁰⁹ Yapılan bir çalışmada özellikle din eğitimi almış kişilerin, hayatın zorluklarıyla başa çıkma, yaşamı ve yaşadıklarını anlamlandırma, sevgi, hoşgörü, sabır gibi değerleri uygulama hususlarında Kur'an'ı Kerim mihrinden hareket ettikleri görülmektedir.²¹⁰ Özerklik, yeterlik, ilişkili olma ihtiyacı gibi psikolojik gereksinimlerin iyi oluşla ilişkisi kabul edilmiş, bu gereksinimlerin diğer yaşamsal gereklilikler gibi iyi oluşa etkisinin olduğu,²¹¹ insanın dâhil olduğu hayatın kültürel yapısının da yaşam doyumunu şekillendirdiği²¹² empatik eğilim ile dindarlık ve anne-baba yaklaşımları

²⁰⁶ Asiye Acaboğa, **Din-Mutluluk İlişkisi**, Kahraman Maraş Sütçü İmam Üniversitesi, SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2007.; Efdal Rüveyda Aydemir, **Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, SBE, 2008.; Fatma Balcı, **Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme**, Uludağ Üniversitesi, SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2011.; Ali Ayten, **Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu**, İz Yay., İstanbul, 2014.

²⁰⁷ Ali Ayten; Gülşan Göcen, Kenan Sevinç; Eyyüp E. Öztürk, “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, C.12, S.2, 2012, ss. 45-79.; Gülşan Göcen, **Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü**, Dem Yayınları, İstanbul 2014.; Abdullah Dağcı, **Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi**, Necmettin Erbakan Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2014.; Veysel Uysal, Kaya Ayşe Göktepe, Sema Karagöz, Melike İlerisoy, “Dini Başa Çıkma İle Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma”, **Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 52, 2017, ss.139-160.

²⁰⁸ Göcen, **Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü**, ss. 52-70.; Robert. A. Emmons, “Duygu ve Din”, R. F. Paloutzian, & C. L. Park, **Din ve Maneviyat Psikolojisi: Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları**, Çev.: İ. Çapcıoğlu, A. Ayten, Phoenix Yayınları, Ankara, 2013, s. 469-501, s. 478.

²⁰⁹ Robert. A. Emmons, **Teşekkür Ederim**, Doğan Egmont Yay., İstanbul 2009, s. 24 .; Ali Ayten, **Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu**, İz Yay., İstanbul, 2014. s. 156-157.

²¹⁰ Öznur Özdoğan, “İnsan Kutsal Kitap İlişkisi”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. XLI, 2000, s. 307.

²¹¹ Ryan, Deci, **American Psychologist**, pp. 68-78.; U. Kermen, T. Sarı, “Üniversite Öğrencilerinde İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 14 (2), 2014, ss. 175-185 .

²¹² S. A., Myers, Ed Diener, “Who is happy?”, **Psychological Science**, 6, 1995, pp. 10–19.

arasında anlamlı ilişkilerin tespit edildiği,²¹³ din ilişkisi ile saldırgan tutumlardan uzaklaşma, öfke kontrolü ve öfkeli olmamaya dair gerçekleştirilen çalışmaların hemen hemen hepsinde anlamlılık düzeyinde olumlu bir ilişki görüldüğü,²¹⁴ din ilişkisi ve ön yargıya dair gerçekleştirilen bir başka çalışmada da pozitif ilişkinin olduğu görülmektedir. Benzer şekilde din ve kıskançlık ilişkisinin ele alındığı bir araştırmada da aralarında anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.²¹⁵ Öznel iyi oluş hakkında gerçekleştirilen bütün çalışmaların sonuçlarına odaklanan bir araştırmada; öznel iyi oluş seviyesi yüksek çıkan kişilerin, kendilerini iyi hissetmenin yanı sıra başkalarıyla olan münasebetlerinde de başarılı oldukları tespit edilmiştir.²¹⁶ Ayrıca öznel iyi oluşu yüksek kişilerin yaşam enerjilerinin ve yaratıcılıklarının yüksek çıktığı, iş yaşamlarında da daha verimli oldukları belirlenmiştir.²¹⁷

3.3.1.2.6. Bedensel Değişimler

İ'tikâf deneyimi ağır bir inzivâ süreci olmamasına rağmen belli düzeyde disiplin içeren bir uygulamadır. Bu disiplinin gayesi nefsinin tamamen kontrol altına alarak olgun bir insan olma yönünde bir adım atabilmektir. Bu çerçevede; az yeme, az uyuma, az konuşma, kısa bir süreliğine dünyadan el etek çekerek bir başına kalabilme gibi pratikler gerçekleştirilir. Ancak, mu'tekifler arasında yaşamı tehlikeye sokacak düzeyde mahrumiyetler uygulanmaz. İnsanın doğasını zorlayan pratikler zaman açısından sınırlı tutulur.²¹⁸ Açlık ve az yeme i'tikâfa eşlik eden bir uygulamadır. Çünkü açlığın nefis için tevazu ve kalp için huzur olduğuna dair bir inanç oldukça yaygındır.²¹⁹ Bazı i'tikâflarda katılımcılar hem oruçlu olmanın etkisiyle hem de zühdü elde etmek amacıyla yeme miktarını azaltarak bedenlerini zayıflatır, bazen soğuk su içmekten bile kaçınırlar. Bazıları sadece çorba içerken, kimisi meyveleri tatmaz ve kimileri de yiyecek miktarını bedeninin bütünlüğünde bir miktar küçülmeye sebebiyet verecek derecede azaltır.²²⁰

²¹³ Veysel Uysal, “Gençlerde Empati Eğilimi, Anne-Baba Tutumları ve Dindarlık”, **Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (Din Psikolojisi Özel Sayısı)**, 2016, ss. 7-40.

²¹⁴ Fatma Betül Özer, **Türkiye’de Ruh Sağlığı ve Din İlişkisine Dair Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi**, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi SBE, 2019, s. 72.

²¹⁵ Yılmaz Çelik, **Genç ve Yetişkin Evlilerde Kıskançlığın Din Psikolojik Tahlili**, Sakarya Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2010.

²¹⁶ Ed Diener, Martin E. Seligman, ““Very happy people””, **Psychological Science**, 13(1), 2002, pp. 81-84.; T. Doğan, D. A. Eryılmaz, “Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 33 (33), 2013, s. 108.

²¹⁷ Doğan Eryılmaz, **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, s. 108.; Sonja Lyubomirsky, Laura King, Ed Diener, “The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?”, **Psychological Bulletin**, 131(6), 2005, p. 803.

²¹⁸ Ümit Horozcu, **Kutsal Açlık Yeme Riyazeti ve Anoreksiya Nervosa**, Rağbet Yay., İstanbul, 2016, s. 121.

²¹⁹ Horozcu, **Kutsal Açlık Yeme Riyazeti ve Anoreksiya Nervosa**, s. 120.

²²⁰ Horozcu, **Kutsal Açlık Yeme Riyazeti ve Anoreksiya Nervosa**, s. 121-122.

İ'tikâf deneyimde bazı mu'tekiflerin manevî doyuma öncelik vererek ibadetle daha çok meşgul olup her anın değerini bilerek süreci dolu dolu geçirmek istemesi, yemeğe daha az zaman ayırması ve ruhunu doyurması neticesinde açlık hissetmemesi, bazısının da bilinçli bir şekilde nefsinin terbiye ve i'tikâf sürecinin hakkını vermek düşüncesiyle az bir miktar yiyecek içecek tüketmesi kişilerde fiziki olarak da değişimler oluşturabilmektedir.

K18E i'tikâf süreciyle birlikte fiziksel olarak da değişim geçirdiğini, kilo kaybı yaşadığını, bu bedensel değişimin olaylar karşısında sinirlenmeden daha sakin bir tavır sergilemesini sağladığını aktarmaktadır:

“K18E: Kesinlikle evet oldu. Yani bir defa fiziki olarak yani kilo kaybı diyelim veyahut da efendim ne diyeyim zayıflama bu insanın hâline de yansıyor. Bunu kelimelerle ifade etmek mümkün olmasa da efendim hâl olarak şey yapıyorsun. Yani olaylar karşısındaki tavrınız efendim hemen insan bir şey olduğunda hemen celallenmek, kızmak, sinirlenmek o hâller şey yapmış oluyor (...)”

Girdiği her i'tikâf süreciyle kaybettiği kiloları i'tikâftan sonraki bedensel değişimine örnek gösteren K22E, bu kilo kaybına rağmen enerjisinde artış olduğunu ve kendisini fiziksel olarak daha sağlıklı ve dinç hissettiğini, ayrıca uyku düzeninin oturmasının da hem bedensel hem psikolojik açıdan çok daha iyi hissettirdiğini aktarmaktadır:

“K22E: Önce bi zayıflıyorum en az bi iki-üç kilo veriyorum yani. Kesinlikle yani her seferinde bu oluyor. Lakin hem i'tikâf içerisinde hem i'tikâftan sonra zayıflamama rağmen gücüm enerjim artıyor. Bu çok net açık çok. Hiç bu konuda tereddütüm yok. Yani daha doğrusu şöyle söyleyeyim olmam gereken kiloya, olması gereken sağlıklı sisteme geldiğimi hissediyorum. (...)”

Alanyazında gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında; dindarlık ve maneviyat, insana meydana getirdiği pozitif duygular aracılığıyla etki etmektedir. Vücudu saygıya layık ve Yaratıcı'ya hizmet aracı olarak gören din, ona saygı duyarak sağlık uygulamalarını teşvik etmektedir. Dindarlığın bedensel sağlığa müspet veya menfî etkilerinin ön şartı, ruhî durumun bedenî duruma etkisinin varlığıdır.²²¹ Gerçekleştirilen bir çalışmada iyimserlik ile insanların hastayken iyileşme hızları arasında kuvvetli bir ilişkinin var olduğu görülmüştür.²²² İyimserlik konusundaki çalışmalara bakıldığında daha yüksek dindarlık düzeyine sahip olanların iyimserlik seviyelerinin de yüksek olduğu saptanmıştır.²²³ İyimser bakış açısında dindarlığın önemli bir etken olduğu görülmektedir. Zor şartlar altında olumlu bir tavır gösterebilmek, kişinin karakterinde olan iyimserlik hâli ile mümkündür. İnsan bulunduğu mevcut şartlar arasında en iyisini yapmış olmayı ve gerçekleştirdiği deneyimin kendi bünyesinde hep iyi

²²¹ Ümit Horozcu, “Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”, **Milel ve Nihal**, 7(1), 2010, ss. 209-240. s. 225.

²²² Gül Aydın, Esin Tezer, “İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi”, **Ankara, Psikoloji Dergisi**, C. 7, S. 26, 1991, s. 3.

²²³ Bahadır, **İnsanın Anlam Arayışı ve Din -Logoterapik Bir Araştırma-**, s. 103.

etkileri olacağını düşünebilmektedir. Bedenin ihtiyacını gideremediği hâlde yaşadığı özel hissiyat ve durumlar nedeniyle içinde bulunduğu hâli olumlu bir bakış açısıyla değerlendirebilmektedir.

3.3.1.2.7. Hayvanata ve Tabiata Bakışa Dair Değişimler

Kâinattaki tüm varlık ve unsurların, düşünen insanın varoluşa dair sorularına cevap olabilecek nitelikte olduğu, ona ilham vererek tefekkür etmesine imkân sunacağı düşünülmektedir.²²⁴ Bilhassa dünya ve hayvanların sadece insan için yaratılmadığının vurgulanarak, yeryüzünün diğer canlı varlıklar için de olduğu ve onların da burada yaşama hakkı bulunduğu belirtilmektedir.²²⁵ İslam'ın perspektifine göre, bizzat yüce Yaratıcı, insanı her yönden kuşatan nihai bir çevredir.²²⁶ Allah evreni bir ölçü ve düzen içinde yaratarak,²²⁷ insanı da halife tayin edip, ona bir emanet görme bilinci vererek, yeryüzündeki varlık ve unsurların hem kullanıcısı hem de koruyucusu sorumluluğunu yüklemektedir.²²⁸ İnsanın medenileşmesi için diğer varlıklara da saygı göstermesi gerekmektedir. Allah, insanlara çevrelerine ibretle bakmalarını öğütlerken, önceki insanların bunu gerçekleştiremeyip inkâr etmelerinin olumlu sonuçları olmadığını anımsatmaktadır.²²⁹

İnsanın halifelîği, doğuştan getirilen kategorik bir halifelik değil, potansiyel bir halifeliktir. İnsan, bu potansiyeli doğru kullanıp emanet sorumluluğunu yerine getirebildiği takdirde, bir erdem sahibi olup, yeryüzündeki diğer varlık ve unsurlarla sağlıklı ilişkiler kurabilir.²³⁰ Yaratılmış tüm varlıklara sevgi beslemek, onları bir ailenin parçaları gibi kabul ederek onlarla bütünleşmek önemli bir erdemdir. Güzel(i) görme çabası, sevginin iyilik şeklinde davranışa dönüşmesine olanak tanır ve Allah'ın hoşnutluğunu hedefleyerek diğer varlıklara iyi davranma ahlakî olgunluğunu beraberinde getirir.²³¹

İnsanın kendisini kuşatan dünya ile ilişkisi, varlığa saygı temelinde yükselen bir birliktelik olarak anlam kazanmalıdır. Bu ilişki, sıradan bir karar dizisi gibi görünse de aslında

²²⁴ Huriye Martı, **Hadisler Ekseninde Çevre Ahlâkı**, TDV Yay., Ankara, 2021, s. 88.

²²⁵ Câsiye, 45/13.

²²⁶ Seyyid Hüseyin Nasr, **Bir Kutsal Bilim İhtiyacı**, Çev. Şehabeddin Yalçın, İnsan Yay., İstanbul, 1995, s. 176.; Hüseyin Aydın, **Ekolojik Sorunlara İslam Odaklı Yaklaşımlar**, TDV Yay., Ankara, 2021, s.

²²⁷ Hicr, 15/19.

²²⁸ Ayten, **Doğa Bize Emanet Dini ve Psikolojik Yönleriyle İnsan-Doğa İlişkisi**, s.

²²⁹ Martı, **Hadisler Ekseninde Çevre Ahlâkı**, s. 88, 89.

²³⁰ Cafer Sadık Yaran, "İslam Çevre Etiğinin 4 Kuramı ve 8 İlkesi: Hiyerarşik Bir Sınıflandırma Denemesi", **Uluslararası Çevre ve Din Sempozyumu**, İÜ İlahiyat Fak. Yay., 2008, c. II, s. 130-131.

²³¹ Martı, **Hadisler Ekseninde Çevre Ahlâkı**, s. 93.

derin bir anlam bütünlüğüne sahiptir ve ilahi boyutu olan bir mecraya adım atmaktadır. İnsan-çevre ilişkisi, sadece bu hayatı değil, ötelerdeki hayatı da ilgilendiren bir boyuta sahiptir.²³²

Tabiat öncelikle kişinin zihninde ve iç aleminde şekillenip anlam kazanmaya başlar ve bu tasavvur daha sonra gerçeğeştirilen birçok eylemle dış dünyada yansımaları bulur. İnziva, i'tikâf vb. derin bir tefekkür ve muhasebe içeren süreçler, kişinin kendisinden başlayarak genişleyen halka boyunca çevresindekileri tanıma ve keşfetmeye yoğunlaşır. Allah'ın isim ve sıfatlarının, yarattığı mevcudatta kendini gösterdiğini ifade eden K5E, bunu anlayabilmek ve görebilmek için de görünenin ardındaki manayı keşfedip, hakkıyla ibadetlerini yerine getirmek gerektiğine dikkat çekmektedir:

“K5E: Ya şöyle şimdi hakiki müslüman tabiatın ve eşyanın hakikaten de baktığımız vakit her şeyde Cenabı Hakkı görebiliyor. Hakiki imanı elde eden adam yani herhangi bir eşyaya her hangi bir tabiatla göğe, denize baktığı zaman orda Cenabı Hakkın Esmâül Hüsnâsını görüyor bu iki kere iki dördtür şimdi. Bu bizim ne kadar gördüğümüzle ilgili. Nasıl görebiliriz nasıl görürüz? İşte i'tikâf sürecinde i'tikâfta ibadetini gerçekleştireceğin zaman şahsen biz mesela sohbetler de ederdik, dışarıda ağaçları sulardık. Mesela orda işte aslında bir yaprağa bakınca, göğe bakınca o maneviyat hissini, o lezzetini daha fazla alıyorsun. O lezzeti de sana getirten şeyin Cenabı Hakka ibadet olduğunu fark ediyorsun. Evet öncesinden de biliyordun ama yani hani bilmek ayrı, yaşamak ayrı bir şey, yaşadığında lezzetin daha fazla olduğunu anlayabiliyorsun aslında.”

K6E i'tikâf sırasında Allah'ın eşsiz sanatını ve yarattıklarındaki güzelliği ve manayı çok daha fazla düşündüğünü, bitkilerle ilgilendiği vakitlerde de yaratılıştaki bu kusursuzluğa hayran kaldığını ve yalnız kalmanın da bu hayreti artırdığını ifade etmektedir:

“K6E: Valla çok oldu hocam mesela özellikle sadık evde girdiğimiz i'tikâfta bahçenin ağaçların olması ayrı bir güzellikti. Çünkü normal hayatta hani yürüyorsun ağaçları görüyorsun çok fazla seni celb etmiyor. Ama orda böyle herkes hiç kimsenin olmadığı bir vakit doğa içerisinde o ağaçlarla, o çiçeklerle baktığında, bir sulama yaptığında veya bir düzenleme yaptığında Allah'ın yaratıcılığının hatta bazen ben gökyüzüne de bakıyorum mesela orda bile Allah'ın semayı yaratışı gökyüzündeki yıldızlardır, aydır onların o muhteşemliği o tefekkürü yapınca insan çok farklı oluyor i'tikâfta özellikle bu çok oluyor.”

Allah'ın ezeli ilmiyle evreni ve insanı kuşattığından bahseden K30E, bu ilmin her zerredeki canlının ve tabiatın rızkını verdiğini, bunun kendisini hayrete düşürdüğünü, i'tikâf süresince tefekkür ederek bunu daha iyi anlayıp bilinçlendiğini belirtmektedir:

“K30: Bir de i'tikâfta tefekkürü çok ettiğimiz için tabiatla mesela bir hayvan veya bir böcek gördüğümüz zaman onun şeylerini daha çok düşünmeye başlıyoruz. Yani bu küçük böceğin nefes almasını bildiği gibi fil dişi sahilindeki hayvanın da nefes alıp verişini biliyor Allah. Bunu bilmenin Allah'ın ilminin tasavvur edilemez olduğunu yani her böyle ıssız bir yerde bir şey gördüğümde hakikaten aklıma ilk bu geliyor. Herhâlde i'tikâftaki hocanın bize telkin ettiği tefekkürden dolayı zannediyorum. Veya ağaçlarda da aynı şekilde yani ben dünyanın belki de büyük bir noktasındayım bu gezegende de böyle. Hem onun ihtiyaçlarını görüyor Allah'u teala gideriyor hem de diğerlerinin aynı şekilde. Aynı anda bunları yapabilen bir kudret vs. gibi insanı daha fazla tefekküre özellikle beni sevk etti.”

²³² Martı, **Hadisler Ekseninde Çevre Ahlâkı**, s. 137.

Mu'tekiflerin i'tikâf sonrasında hayvanata bakışında nasıl bir değişimin olduğuna bakıldığında; sevgi, şefkat ve merhamet duygularının ön plana çıktığı görülmektedir. Bu duyguların yanı sıra Allah'ın yarattığı her canı aziz kabul etme farkındalığının daha da güçlendiği görülmektedir. K18E *“Evet oldu. Dediğim gibi manada her canlıyı efendim, her can sahibini aziz bilmek duygusu insanda gelişiyor.”* ifadeleriyle i'tikâfin etkisiyle canı olan her varlığı kutsal görmeye başladığını belirtmektedir. K20E ise i'tikâf deneyiminin düşünsel olarak insanı olgunlaştırdığını dolayısıyla, mahlukata karşı hassasiyetini de artırdığını vurgulamaktadır:

“K20E: Eyvallah. Ya şöyle insanın tabi i'tikâf dediğimiz şey insanın merhamet duygusunu arttıran bir şey. İnsanın biraz daha düşünmesini arttıran bir şey. Doğal olarak insan bütün canlılara özellikle hayvanlara karşı merhamet duygusu onlara bakışı biraz daha farklılaşıyor diye düşünüyorum. Onun haricinde çok böyle bir şey söyleyemem yani.”

K34K ise i'tikâfta kedisinin de yanında bulunmak suretiyle kendisine eşlik ettiğini ve aralarındaki bağa daha manevî bir anlam yüklediğini şu cümlelerle izah etmektedir:

“K34K: Benim bir kedim var ben hayvanları çok severim zaten kedimle o i'tikâf anında benim arkadaşım oldu . Zaman zaman yanımdaydı kucağımda yattı işte benimle vakit geçirdi. Ona gerçekten bakış açım çok değişti çok manevî bir hayvan olduğunu ikna ettim kendimi.”

İnsanın kendisine ve Rabbine yakın hissetmesinin mahlukata daha çok merhamet göstermesiyle sonuçlandığını açıklayan K37K, bunun belli bir süreçle birlikte geliştiğini vurgulamaktadır:

“K37K: (...) Böyle bir anlık bir şey aslında bir hissiyat, ilk birkaç yıl olsaydı daha net cevap verebilirdim bunlara. Yani bu aslında bunun için de geçerli yani kendine döndükçe dışarı hoş görünme merhametin yani şöyle aslında kendine döndükçe Rabbine yakınlaşıyorsun. Rabbine yakın olduğunda da yarattıklarına da yakın oluyorsun ve merhametin artıyor. Ama bu bi anda onun etkisiyle oldu diyemem birçok etki var bunun için.”

K15E *“İ'tikâftan sonra kediye dokunup severken ona bak ben Allah'ı seviyorum hissiyatını içimden geçirmek hissi çok fazla oldu. Bağ kurmaya çalışıyordum.”* şeklindeki ifadeleriyle hayvanlarla arasında bir ünsiyet geliştiğini ve onlara Yaratandan ötürü sevgi beslediğini belirtirken; *“Biraz sakinleştiğim için davranışlarım da daha sevgi doluydu. Severim yani normalde de aşırı bir değişiklik olmadı.”* diyen K16E, i'tikâftan evvel de hayvanlara karşı hassas olduğunu belirterek, bu deneyimin kendisine sağladığı sakinliğin etkisiyle i'tikâftan sonra onlara karşı sevgi beslemeye başladığını dile getirmektedir. K19E de beslediği hayvanlarla iletişiminin geliştiğini ifade etmektedir:

“K19E: Bunu ifşa etmek, i'tikâf yapmış demeleri için yapmıyoruz. Tavuklarım var onlarla daha iyi irtibata geçiyorum. Aramız daha iyi.”

K32K “Evet oluyor, özellikle hemen çıktıktan sonra, dış dünyaya çıktığım zaman inanın o bitkiler, yani her bitkiye her hayvana, zaten evimizin etrafında kedilerimiz vardır hayvansever bir aileyiz elhamdülillah, inanın yani onlarla bir konuşasım geliyor. Bir sarılasım geliyor, çıktığım zaman özellikle çıktıktan sonra. Merhamet duyguları çok kabarıyor gerçekten. Bu çok bariz.” ifadeleriyle i’tikâftan sonra içinden hayvanlara karşı da insanlarla iletişimde olduğu gibi dokunarak sevmeye ve bağ kurma hissinin geliştiğini, dolayısıyla şefkat duygularının da arttığını belirtmektedir. K40K ise hayvanlara daha nahif yaklaştığını “Hocam daha yumuşak bakıyorsun daha güzel bakıyorsun öyle çok da acayip bir değişiklik olmuyor” ifadeleriyle dile getirmektedir. K38K ise i’tikâftan önce yaşadığı olumsuz deneyimlerden dolayı hayvanlardan korktuğunu, fakat i’tikâftan sonra artık korkmadığını, ara ara dokunarak şefkatini göstermenin yanında mesafesini de koruduğunu şöyle ifade etmektedir:

“K38K: Haşerelerden korkuyorum. Korkuyorum yani, eşim onları alıp öldürmeden dışarı atıyor. Böyle kelebek falan bir şeyler olduğu zaman. Hayvanlardan öncesi kadar korkmuyordum önceden ben kediden çok korkuyordum. Köpekten de beni ısırdığı için korkuyordum şimdi onlardan korkmuyorum. Neyin etkisi olduğunu bilmiyorum ama. Yani ben yolumu değiştirdim daha önceleri kaldırımı değiştirdim, şimdi yakınından geçiyorum. Çok fazla sevmiyorum ama kızlarımın köpekleri var onları seviyorum, okşuyorum da ama sokakta gördüğüm hepsinde şey yapmıyorum. Onlar bana karışmıyor ben onlara.”

Şefkat ve merhamet, insanın duygusal yapısının temelini oluşturan önemli değerlerdir ve mutluluğa ulaşmanın yolu da bu duyguların uygulanmasından geçer. Şefkat ve merhamet, insanın empati kurabilme yeteneğini yansıtır ve kendi dışındaki varlıkların yaşadığı eziyetlerin ne kadar acı verici olduğunu anlayabilen insanlar tarafından sahip olunur.²³³ Kişinin sevmediği canlılara karşı da şefkat ve merhamet duyması inancının gereği olup Yaratıcı’ya karşı duyulan sevgi ve saygıdan temellenmektedir. İnanç ve inancın gereklerine hassasiyet arttıkça kişinin kendi dışındaki canlılara iyi davranma oranı da artış göstermektedir.

K3E “Yani, açıkçası hayvanları da pek sevmem. Belki biraz daha merhamet duymuş olabilirim, belki aç oldukları için falan. Ama genel olarak hayvanları sevmem.” ifadelerinde hayvanları sevmemesine karşın merhamet duymaya başladığını dile getirirken; K17E de “İnsanın biraz daha merhamet yönü oluşuyor. Sürdüremesen de ilk günler bunu fark ediyorsun.” ifadesiyle i’tikâfin merhamet duygusunu artırdığını ancak bunun sürdürülemediğini söylemektedir. K27E ise mahlukatı incitmemeye daha fazla özen göstermeye çalıştığını ve aile fertlerinin incitici hâl ve hareketlerine karşın onların hakkını ve can güvenliklerini savunduğunu dile getirmektedir:

“K27E: işte hayvanlara davranış yönünden mesela bir karıncayı gördüğünde incitmemek için insan elinden gelen bir şeyler yapmaya çalışıyor. Hani görüyorsun, belki sana zarar verme ihtimali yoksa

²³³ Kemal Sayar, **Merhamet**, Timaş Yay., İstanbul, 2008, s. 71.

genelde ne kadar zarar verecekler ki mesela evin bir kenarında karınca birikti ise yok öldürmeyin aman aileye karşı bırakın onlar ne yapıyorsa yapsın giderler zaten, işte sinek geldiğinde yapmayın öldürmeye gerek yok siz ona zarar vermezseniz o size zarar vermez arılar geldiğinde aynı şekilde böyle yani.”

Hayvan beslemediğini dile getiren K29E ise i'tikâf sonrasında hassasiyetlerinde artış meydana geldiğini, istekleri dışında evlerinde bulunan hayvanatı da incitmeden dışarı çıkardığını, yol üzerinde rastladıklarına da saygı gösterdiğini ifade etmektedir:

“K29E: Yani duyarlılığım arttı diyebilirim. O beni zarar vermeme noktasında gerçekten evde böcek vesaire olduğu zaman öldürmemem dışarı atmam noktasında. (...) Evet yani diğer canlılar... Onlara zarar vermeden özellikle evdeki şeyleri öldürmeden dışarı çıkarmaya çalışıyorum. Hani kedi köpek çok fazla şeyim yok öyle hayvan beslemiyorum, yolda gördüğünde de öyle ekstra zarar verme şeyim olmuyor.”

Allah'ın hikmetle yarattığı evreni daha özel bir bakışla gözleyebilen insanlar, sadece kendilerinin değil, diğer canlıların da Allah'ı anladığını, O'na saygı gösterdiğini ve O'nu andığını idrak edebilirler.²³⁴ İnsan ve diğer varlıklar arasında Allah'ı anma noktasında bir ortaklık bulunduğu dair vurgular, aralarındaki iletişimin tek yönlü değil döngüsel olduğunu gösterir.²³⁵ Bu, tam anlamıyla insan ve diğer varlıklar arasında diyalojik bir ilişkinin varlığına delil teşkil etmektedir. İnsan ve diğer varlıklar arasındaki münasebetler, en temel boyutlarıyla günlük yaşamda bulunuyor olsa bile, esasen iki varlık unsurunun birer ümmet olduğundan hareketle kolektif ve toplumsal bir niteliğe sahip olduğunu da göstermektedir.²³⁶ İnsanların diğer varlıklarla arasındaki diyalojik ilişkinin daha da kuvvetlendiği ve kendisi dışında yaratılmış başka alem ve ümmetlerin varlığına ve aynı yaratıcıya itaat ettiklerine dair farkındalığın uyandığı bir ibadet olan i'tikâf, bu yönden mu'tekiflere hikmet dolu bir bakış ve düşünüş katmaktadır.

K13E “*Kediler, böcekler konusunda dedim ya tabiat belki biraz beni şey değil, kedileri severim bütün hayvanları severim ama o çok aşırı bir dikkat o kediye görüp daha çok o kedideki başka esmaları, Allah'ın tecellilerini... (...) Yani bakışınız değişiyor yani dünyaya. Daha çok ailevî ve kedimle alakalı.*” cümleleriyle i'tikâftan sonra Allah'ın, yarattıkları aracılığıyla kalbini mahlukatın sevgisiyle doldurduğunu, hayvanat vesilesiyle hikmet başışladığını ifade etmektedir. Tabiata ve hayvanlara sevgisinin, duyarlılığının i'tikâftan sonra arttığını ve onlarla iletişim kurma isteğinin hasıl olduğunu vurgulayan K36K, her canlının durmadan Allah'ı andığını ve kendisinin de onlara katılmak istediğini söylemektedir. Ayrıca zorlu kış şartlarında muhtaç durumdaki hayvanların karşısına çıkmasında da Allah'ın hikmetini arayıp ihtiyaçlarını gidermeye çalıştığını ifade etmektedir:

²³⁴ Martı, **Hadisler Ekseninde Çevre Ahlâkı**, s. 94, 95.

²³⁵ Sebe, 34/10-11.; Martı, **Hadisler Ekseninde Çevre Ahlâkı**, s. 131.

²³⁶ En'am, 6/38.; Martı, **Hadisler Ekseninde Çevre Ahlâkı**, s. 131.

“K36K: Sevgi kelebeğine dönüştüm hocam ne diyorsunuz. Yani kuşları görünce ben diyorum ki arkadaşlara bazen iş yerinin kapısına geliyorlar ötüyorlar işte çam ağaçları falan var aay bakar mısın ne güzel ötüyor diyorum ne kadar güzel diyorum. Ya hanım kuş işte ötüyor ya diyor bana mesela. Öncesinde mesela bir ağaçtan bahsedelim, ağacın farkında bile değildim, geçer giderdim ağaç mı ağaç derdim (...) şimdi onların zikir yaptıklarını öğrendiğim için bir ağacı gördüğüm zaman bile kendimi gerçekten mutlu hissediyorum. Benim evimin yakınında ağaç var Allah'ı zikrediyor yedi yirmidört. Ne kadar güzel diyorum ve ben de onun yanından geçerken zikretme ihtiyacı duyuyorum, bana onu hatırlatıyor zikretme ihtiyacı duyuyorum. Mesela bir kedi köpek gördüğüm zaman hayvan dönüp baktığında eskiden korkardım ama şimdi korkmuyorum ve daha çok seviyorum. Nasıl söyleyeyim konuşuyor gibi hissediyorum hayvanlarla, mümkün merteye ne kadar uzakta da olsa gidiyorum marketten mesela ya da petshop'tan yiyecek alıyorum veriyorum. Yiyeceği önüne koyduğunuz zaman bile size olan bakışı teşekkür eder gibi. O kadar değişik bakıyor ki ya da insanlar kuşlardan hastalıktır şudur budur diye yere düşen bir kuş görüyorsunuz denk geliyor ayağınızın altında çarpıp gidebilirsiniz ama ben onu aldım kuşu kışın ortasında çok yoğun bir soğuk vardı. Evin kapısından çıkarken gördüm, aldım avucuma, nefesimle ısıttım, ayetel kürsi okudum. Otobüse gidene kadar ısıttım ısıttım, otobüste kuş canlandı. Hocam onu öldü zannedip kenara atabilirdim, çöpe atabilirdim ama bir şans verdim dedim acıdım. O benim karşıma çıktıysa mutlaka bir sebebi vardır diye düşündüm. Olaylara öyle de bakıyorum bazen çünkü hiçbir şey boşuna değil o kuş da uçtu gitti.”

K36K ayrıca, i'tikâfa girmeden evvel hayvanlara eziyet etmiş olmaktan duyduğu üzüntü ve pişmanlığı belirtip insanın dünyaya gelişinin bir sebep-i hikmeti olduğu gibi diğer tüm canlıların da varlığının bu ilahi sebep ve yasaya dahil olduğunu vurgulamaktadır:

“K36K: Eskiden canavar gibi eziyordum onları Allah affetsin. Ne yalan söyleyeyim ondan sonra tabi acıdım şey yapıyorum artık eve minik bir kürek ve süpürge aldım, eve girenleri onunla atıyorum dışarı bırakıyorum ama yolda görürsem de kaldırımda yürüyorsunuz mesela önünüzde böcekler var üzerine basmamak için atıyorum basmamak için çaba harcıyorum. Allahım diyorum bunun çünkü daha önce söyledik ya kendimiz için söyledik dünyaya geliş sebebimiz var diye. Yarattılmış olan her şeyin canlı bizim canlı olarak gördüğümüz ve cansız olarak gördüğümüz ama aslında canlı olan gerçi her şey canlı bir taş bile canlı aslında mutlaka bir sebebi vardır diyorum. Allah yarattıysa aman diyorum bunu ezmek benim vazifem olmamalı, atıyorum üzerinden.”

K21E, “*Şöyle bir şey çok fazla zaruri olarak ortamı paylaştığım canlılarda haşerat kabilinden değil keza zararlı değilse olabildiğince muhafaza eden bir şeyim olmuştu. O manadaki tutumumu pekiştirir. Yani manevî uğraşlarımı pekiştirir.*” ifadeleriyle hayvanları korumaya yönelik hassasiyetinin i'tikâftan sonra pekiştğini dile getirirken; K14E, Allah'ın yarattıkları olmalarından dolayı hayvanların haklarını ve canlarını koruyup saygı duyduğunu, bu manada daha duyarlı hareket etmeye çalıştığını vurgulamaktadır:

“K14E: Kesinlikle bu her şeyin Allah'tan geldiğini ve Allahu Teâlâ'nın yarattığı mahlukat olduğunu ve ona göre muamele edilmesi gerektiğini düşündüm. Yani ben bir böceği bile öldürememeye başladım. Herhangi bir şekilde zarar verememe noktasında; çünkü neticede hepsinin Allah'ın yarattığı bir mahlukat olduğunu ve hepsinin bir hikmeti olduğunu (...) evimde dahi varsa ben bir kaba koyup dışarıya atmaya çalışıyorum bu şekilde öldürmemeye gayret ediyorum. Bu şekilde.”

K5E ise hayvanların Allah'ın bir armağanı olduğunu, kendilerinden eti, sütü, yumurtası dolayısıyla faydalanılan bu canlıları korumanın gerekliliğini daha iyi kavradığını belirtmektedir:

“K5E: Yani tabi şehirde çok fazla hayvan olmadığı için illa ki onlara da bakış açım dediğim gibi bir canlıya, bir hayvan baktığında orda cenabı hakkın onu senin hizmetine sunduğunu bir ineğe, tavuğa onu

daha rahat idrak edebiliyorsun. (...) Tabi hakkının da olduğunu bunlara bakmakla yükümlü olduğumuzu eziyet etmememiz gerektiğini bunları da insan kavlıyor yani”

Kâinat, akıl sahibi olup düşünebilen herkes için adeta okunmayı bekleyen bir kitap gibidir. İnsanlar bu kitabı okuyup anlama gayreti gösterebildiği sürece hem her türlü varlığın yeryüzündeki bulunuşu anlamlandırabilmekte hem de Yaraticısını idrak edebilmektedir. Bu nedenle Müslümanlar, tabiatı açık bir kitap olarak kabul ederler ve düşünmek, faydalanmak için okunması gereken bir ikinci vahiy olarak görürler.²³⁷

İslam, doğal çevrenin güzelliklerini kutsal bir emanet olarak algılar, onu Allah tarafından yaratılmış olarak kabul eder ve O’nun varlığının izlerini tabiatıta görebilir.²³⁸ Yeryüzünün kendisiyle içindeki unsurların kompleks yapısı ve şaşırtıcı bütünlüğü, insanı eserin Yaraticısına yönlendirir. İnsanın yaşadığı bu evren onu canlı ve cansız varlık âlemiyle ilişki kurmaya zorlamakta, aynı zamanda Allah’la olan ilişkisini de şekillendirmektedir. İnsanın çevre içinde, çevreyle birlikte ve çevreye muhtaç olarak yaratılması bir imtihan sorusudur.²³⁹

İslam inancında ibadetlerin çevre ile ilişkisi oldukça açıktır. Namazın su veya toprakla temizlenerek başlaması, yer ve kible ile bağlantılı olması dikkate değerdir. Oruç, tabiatı beslenerek hayatta kalmanın önemini ve israfın çevreye verdiği zararı hatırlatır. Hac ibadetinde kozmik bir boyut bulunur ve tavaf ile yörünge ve yerkürenin hareketi arasında bir ilişki kurulur. Zekât ise doğal kaynakların kullanımının bir arınma bedeli olarak ödenmesini ifade eder. Zikir ise neredeyse tüm kâinatı kapsar. Bunların yanı sıra tabiatın kendisi de ibadet eden bir varlık olarak görülmektedir. Doğanın düzeni, parçalar arasındaki uyum ve karşılıklı bağımlılık, tabiatın manevî önemini göstermektedir. Modern zamanlarda, kırsal kesim insanının tabiatla iç içe yaşarken Allah’ı hatırlama şansının kalmadığı ve şehir insanının tabiatı göremediği ifade edilmektedir.²⁴⁰

Tabiat, inanan insan için anlam dolu ve değerli bir varlıktır. Bu bakış açısıyla, canlıların yanı sıra cansız varlıkların da bir anlam ve değere sahip olduğu kabul edilir.²⁴¹ Modern zamanlarda ise çevre algısının bu bütünlüğü zedelediği ve yeni bir bakış açısına ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.²⁴² Tabiat, insanı maneviyata çağıran bir ortam olarak tüm güzellikleriyle donatılmıştır. Şehir hayatı ve yoğun kent yaşamından uzaklaşarak, tabiatı

²³⁷ Mehmet Evkuran, “Çevre Bilincinin Teolojik Temelleri Üzerine”, **Uluslararası Çevre ve Din Sempozyumu**, İÜ İlahiyat Fak. Yay., 2008, C. II. s. 38.

²³⁸ Ayten, **Doğa Bize Emanet Dini ve Psikolojik Yönleriyle İnsan-Doğa İlişkisi**, s. 73.

²³⁹ Ayten, **Doğa Bize Emanet Dini ve Psikolojik Yönleriyle İnsan-Doğa İlişkisi**, s. 74.

²⁴⁰ Nasr, **Bir Kutsal Bilim İhtiyacı**, s. 162.

²⁴¹ Evkuran, **Uluslararası Çevre ve Din Sempozyumu**, s. 38.

²⁴² Martı, **Hadisler Ekseninde Çevre Ahlâkı**, s. 27, 33.

hissetmek ve tabiat kaynaklı maneviyatı yaşamak için daha fazla çaba sarf etmek gerekmektedir. Doğada hayret, huşu ve merhamet duygularını yaşamak için pek çok fırsat bulunmaktadır.²⁴³ Bu duygular, kişinin kutsalla bağını kuvvetlendirmesini ve Allah’a daha yakın hissetmesini sağlar.

Peygamberler ile dağlar arasındaki ilişkilerin altını çizen K10E, tefekkür etmek için tek başına kalabilmenin önemine dikkat çekmenin yanında tabiattaki her varlığın sürekli olarak bir zikir, Allah’ı tesbih etme hâli içerisinde olduklarını da vurgulamaktadır:

“K10E: Hocam inanın bunu her gün düşünüyorum. Bu her gün gündemimizde yeni değil. Çocuklarımız olduktan sonra daha bir gündemimize düştü. Yıllarca Aykut Kuşkaya’dan “ses geliyor ormandan” adlı parçayı dinledim. Necip Fazıl’ın ses adlı bir şiirini uyarlamıştı. Ben bunu on senedir dinliyorum. Çözülse kördüğüm ses geliyor ormandan diyor. Niye? Yani ormandan hakikaten tabiatta başka bir şey var yani o ağaçla olan temasta yani onların hepsinin tespiti. İ’tikâftan sonra da öncesinde de elbette böyle bir şeyi arzullattı bende. (...)”

K14E İ’tikâfta bulunduğu süre içerisinde iç muhasebeye girerek, soluduğu oksijeni ve diğer bütün nimetleri Yüce Allah’ın kudretinin bir yansıması olarak gördüğünü şöyle ifade etmektedir:

“K14E: Kesinlikle. Yani Allah’ın verdiği nimetlerin büyüklüğünü tefekkür ettirdi bana yani bir temiz havanın, bir duanın ne kadar güzel olduğunu bana tefekkür ettirdi. Yani orada kaldığım süre zarfında bunları düşündürdü.”

İnsanın yaşamını devam ettirebilmesi için elzem kaynaklardan biri olan suyun hayatındaki yer ve önemini, aynı zamanda çabucak ulaşabilme kolaylığını i’tikâf süresi boyunca ilgili ayetler ışığında (Rahman suresi) tefekkür etmiş olan K18E, aksini düşününce yaşanılacak her türlü zorluğun da bilincine erdiğini ifade etmektedir:

“K18E: Şimdi ayeti kerimelerde efendim tefekkür, ibretle bakmaz mı diyor. Yani birçok şeyi insan nimetin farkında olmadığı birçok nimet var. Farkındalığı artırıyor bu farkındalık. Yani bu nedendir? İnsan sabah kalkınca musluğu açıyorsun su akıyor tabii bir şeydir. Su akacak tabi ki akacak. Burada musluk var. Ama diyelim ki bir hafta bir dağda efendim hiç musluğun olmadığı bir şey ortamda bulunsan ancak su ihtiyacı için yüz metre ikiyüz metre üçyüz metre yürüyüp su taşımak durumunda kalsan ve gelince bir hafta sonra açıyorum su Allah-u ekber. Ne büyük nimet ya. Yani bu kadar yol gitmeden istediğim zaman musluğu açıyorum ve elektrik nimetinin bunların hiç farkına varmadığım nimetler olduğu gibi bu tamamen çevreye, tabiata, bir kuş sesine, bir kedi yavrusuna, insanların efendim hoş veya hoş olmayan durumlarına insan daha ibretle efendim bakıyor. Yani kelimenin tam anlamıyla bir farkındalık oluşturuyor insanda.”

Tefekkür edebilmek için kendisiyle başbaşa kalabileceği mekanlar arayışının sonunda i’tikâfa girmeye karar veren K23K, yalnız kalarak Allah’ın yerdeki ve gökteki sanatını temaşa etmenin kendisine iyi geldiğini, bu yüzden sık sık doğayla iç içe mekânlarda kamp yapmak ve yalnız kalıp seyre koyulmak için her fırsatı değerlendirdiğini vurgulamaktadır:

²⁴³ Richard Louv **Doğadaki Son Çocuk**, çev. Ceyhan Temürcü, TÜBİTAK Yay., 2010, s. 133.

“K23K: İ’tikâftan önce de ben kamp yapmayı çok seviyorum ve kamplarda daha böyle kendimle baş başa kalabildiğim ve tefekkür edebildiğim bir alan orası. Doğada böyle bir şey var sanki yıldızlara etrafa gökyüzüne ağaçlara ormanlara canlılara bakınca böyle tefekkür etme ihtiyacı duyuyor sanki insan. O yüzden kamplarda hep o hâle ben bürünüyorum bir parça. Eğer sakın bir yerdeyse özelliklerle. Bu yüzden öyle düşünmüştüm hani kendimle baş başa kalabileceğim hem de tefekkür etme imkânının olduğu bir yer. Doğayı seviyorum kampı seviyorum tam bana göre bir yer olabilir diye düşünmüştüm. Dağ evi gibi bir yer bulursam yayla evi öyle bir yerde de kalabilirim diye düşünmüştüm. Yine orada da amaç kendi kendinle baş başa kalabilmek ibadet için etrafında çok insanın olmaması ve tefekkür etme imkânı olacak bir şeyler olsun diye düşünmüştüm. Tamamen kampı o dönemlerde çok da sık yapıyordum öyle aklıma gelmişti. Ondan sonra da bir şey değişmedi hâlâ ben çok seviyorum doğa da bence hâlâ ne kadar bozulmuş tahribata uğramış olsa da öyle bir imkân var insan baktıkça biraz bakabildikçe yani bakabiliyorsa tefekkür etme imkânı bulabiliyor.”

K26E ise, dünyada bulunuş gayesini daha iyi idrak ettiğini ve zamanını nelerle meşgul olarak geçirmesi gerektiğini i’tikâftan sonraki zamanlarında daha iyi kavradığını ve çevresinde gördüğü bütün güzelliklerin sahibi olan yüce Allah’ın azametini tahayyül ettiğini şu cümlelerle ifade etmektedir:

“K26E: Biz zaten yani hani izcilik yaptığımız için daha çok kamplardayız çoğunlukla bu kamplar vesilesi ile çocuklara anlatmamız, tefekkür etmemiz. Mesela gece yürüyüşüne çıkarız biz ondan sonra Yıldızlara bak dururuz işte dünyanın evrenin kâinatın doğanın güzelliklerini daha çok anlamlandırabiliyorsun (...) Onlara anlatabiliyorsun, yani yaşadıklarını.”

İ’tikâftan çıktıktan sonra tabiata bakınca Allah’a teslimiyet duygularıyla dolduğunu söyleyen K31E, kendisine adeta ikinci kez bir hayat bahşedildiği hissini aşağıdaki cümlelerle aktarmaktadır:

“K31E: Tabii. Çünkü bir varlık ve yokluk alemi gibi ben değerlendiriyorum onu. Orada kapalıysın, hiçbir şey görmüyorsun tabiata karşı on gün boyunca. Sonra bir çıkıyorsun çok değişik şeyler görüyorsun. Sanki yoktun yeniden var oldun bana bi bunu katıyor. Onun haricinde baktığımda etrafıma tefekkür etmeyi çok güzel bir şekilde öğreniyorsun. Dağları, gökleri, yıldızları, güneşleri, ayları, ağaçları dünyayı çok güzel yarattığını. Çünkü önce ağaçları gördüğü zaman vay be demiyor. Ama i’tikâftan sonra suphanallah çıkıyor daha çok teslimiyet çıkıyor. Yani tabiata baktığımda daha çok artıyordu tefekkürüm. İ’tikâftan çıkınca sanki canlı yayın gibi görüyordum. Havayı, suyu, ağacı, dağları, ormanları Rabbimin bereketi. Sanki bana tekrardan bir hayat nasip ettiği, bu hayatta i’tikâfta olduğum gibi davranmam gerektiği gibi tefekkürleri oluyordu.”

Mevcutatın adedince hamd ederek Allah’ı tesbih ettiğini söyleyen K11K, bu esnada kâinatın zihninde canlandığını, mucizevi varlıklarla gökteki ve yerdeki düzenin ilahi yasalar çerçevesinde işleyişini daha iyi idrak ettiğini belirtmektedir:

“K11K: Yani daha çok ‘Allah’ım yıldızların adedince hamdolsun, çiçeklerin adedince hamdolsun’ öyle anıyorsun, ‘ağaçların adedince hamdolsun’. İşte yeryüzünde ne kadar ağaç var hemen gözümün önünden geçiyor. ‘Yeryüzünün altındaki canlılar adedince hamdolsun’ diyorduk ya hani, yeryüzünün altındaki bütün canlılar gözümün önünden geçiyor böyle. Orda da ayrı bir dünya var diyorsun böyle, yeryüzünde ayrı bir dünya var, gökyüzünde ayrı bir dünya var, dünya kadar yıldız var ışıltı ışıltı hepsi. Allah gökyüzüne ayrı ışık veriyor. Ay, Güneş birbirinin arkasında dönüyor, Dünya’nın arkasında dönüyor. Hiçbiri demiyor ki bugün ben bunu yapmayacağım. Demiyor mesela bugün ben doğmayacağım, kimseyi ısıtmayacağım demiyor Güneş. Ay mesela ben size ışığı göstermeyeceğim demiyor bize. Dünya kurulduğu o günden bugüne hiç aksatmadan bütün görevlerini harfiyle Allah’ın emirlerini yerine getiriyorlar.”

İslam’ın perspektifine göre hem yeryüzünün varlığını anlamlı ve değerli kılan hem de insanın bu dünyada yaşadığı hayatı anlamlı kılan şey Allah’ın varlığıdır. Çünkü doğa, Allah

tarafından yaratıldığı ve Yaratıcısının varlığına işaretler taşıdığı için anlamlı ve değerli kabul edilir.²⁴⁴ Kâinatı Yaratıcı'nın varlığından izler taşıyan bir alan olarak görerek kutsallaştırmak, en azından inanan bireyin yeryüzünü bir emanet olarak görüp bir anlam atfetmesi olasılığını artırabilir. Yaratıcısıyla olan bağlantısından koparılan, yalnızca maddî boyutuyla sınırlanan, adeta ruhsuzlaştırılan yeryüzü anlayışı ise, O'nun hikmetinden mahrum kalmanın yanı sıra kirletilmesine ve bozulmasına da etki edebilir.²⁴⁵ Tabiatı yaratılan hiçbir şey boş ve gayesiz yaratılmamıştır. Her şey Allah'ı haykırmaktadır. Bu durumun idrakine varabilmek manevî ve dinî olgunluk ve tecrübe gerektiren bir durumdur. Bazı mu'tekifler için i'tikâf deneyimi, tabiatı maddî boyutundan ziyâde Yaratıcı'nın muhteşem kâinat döngüsü içindeki anlam ve önemiyle değerlendirebilme yetisi kazandırmaktadır. İ'tikâfın kendisine manevî bir derinlik kazandığını vurgulayan K24E, baktığı her şeyde Yaratıcı'nın kudretinin yansımalarını bir bütün olarak gördüğünü ve kendisine verilen ziraî ilacı bile kimi canlılara zarar vereceğinden dolayı kullanmakta tereddüt ettiğini ifade etmektedir:

“K24E: (...) şimdi şunu düşünüyorsun yani mesela çevren çeltik tarlası orada milyonlarca fide var o milyonlarca fidenin aynı anda büyüdüğünü milyonlarca içinde çekirdekten üretim oluyor Rabbimizin kuvvetini kudretini orada düşünüyorsun onların hepsini zikrediyorsun sen bunlara takılıyorsun orada. Yani orada kâinat komple zikir hâlinde. (...) Bunların ortasında bir cami var. Sen zaten oradaki o bütün varlıklarla beraber Allah'ı zikrediyorsun. Oradan çıktıktan sonra da zaten her şeye baktığın zaman Rabbimizi görüyorsun. Hani bunu yaratan Allah beni de yarattı. Beni böyle Yarattı onu böyle yarattı. Hepsi bana hizmet ediyor. Ben mesela şimdi çiftçiyim yani o kadar da çiftçi değilim de biraz yani bir nebze bahçem filan var. Ben mesela ziraatçı bana şey verdi diktim hepsini bir de zehir verdi ya ben iki aydır daha zehiri atamadım yani. Yani çünkü orada zehiri attığın zaman bir şeyleri öldürüyorsun ya hayvanları.”

K27E, i'tikâftayken kâinata dair tahayyül ettiklerini, çıktığında bire bir temaşa edince okuduğu eserlerdeki kesitleri daha iyi kavradığına ve kâinatın dile gelip adeta yalnız olmadığını fısıldadığına dikkat çekmektedir:

“K27E: Abi ben şimdi bayram namazına da kaldık bayram namazına da gidecektik. Bayram namazına doğru giderken arabada şöyle bir yol kenarındaki ağaçları görmüştüm. O ağaçlar gözüme öyle hoş gelmişti ki yanımdaki arkadaşşıma demiştim ki görüyor musun sanki böyle ağaçlar Allahu Teala'nın varlığını Allah'ın bir ikramı olduğunu, dallarıyla elleriyle sanki bize bir şeyler uzattığını, Sanki bize yardımcı olmaya çalıştıklarını varlıklarıyla Allah'ın varlığını bildirdiklerini Allah'ın sanat eseri olduklarını ilan eder gibi bir hâletirûhiye içine girmiştim ben o zaman. Öyle bir dikkatimi çekmişti arkadaşşımla da paylaşmıştım. Böyle yani tabiatla bir hemhâl oluyor insan. Böyle bir gerçekten tabiatın içine girip böyle bir tefekkürle vakit geçirme ihtiyacı hissediyor. Çünkü cami veya mescit veya medrese öyle kapalı alan bizim okuduğumuz eserlerde genelde Risale-i Nur genelde tabiatın örnekler deliller getiriyor. İnsan hayal ile yapıyor oradayken okumalarda veya sohbetlerde. Ama şöyle bir insan doğaya açılıp şöyle bir ormanda kendini tahayyül ediyor orada risalede okuduğum şeyleri bakmaz mısın ağaçlara gibi o ifadeleri o anda insan hayalen düşünüyor. Dışarı çıktığında da görüyorsun gerçekten çok böyle güzel bir mana hasıl olmuştu.”

²⁴⁴ Ali Çarkoğlu, Ersin Kalaycıoğlu, **Türkiye’de Dindarlık: Uluslararası Bir Karşılaştırma**, https://research.sabanciuniv.edu/id/eprint/14014/1/Rapor_Dindarlik.pdf, (25.05.2023).

²⁴⁵ Ayten, **Doğa Bize Emanet Dini ve Psikolojik Yönleriyle İnsan-Doğa İlişkisi**, s. 71.

K25K *“Yani her şeyin bir sebebe bağlı olarak yaratıldığını biraz daha keşfettim. Her şeyin bir nedeni vardır. Bizim için yararlı olsun zararlı olsun ama bir şey yaratılmışsa yaratan tarafından bir amaca bir nedene bağlı olduğunu kavradım. Yani hiçbirşeyin sebepsiz olmadığını kavradım.”* ifadelerinde dile getirdiği gibi, var olan herşeyin faydalı oluşlarından öte bir amaca hizmet ettiğini i’tikâftan sonra daha iyi kavradığını vurgularken; K40K yaradılıştaki mucizeviliği ve düzeni daha iyi anlayıp tefekkür ettiğini şöyle ifade etmektedir:

“K40K: Ona benzer de oluyor. Allah’ın yarattığı doğadaki mucizenin farkına varıyorsun. Şimdi önündeki masadan punto olan bir gardroptan bir tane mandalina çıksa adam kafayı yer değil mi? Bütün basın oraya gelir noluyor der? Tahtadan mandalina çıktı, muz çıktı, armut çıktı vs. o ağaç tahtasından da onun çıkışının ne kadar mucizevi ne kadar olağanüstü olduğunu bunu Allah’ın yaptığı ve o mandalinayı Allah’ın paketlediğinin bir çarpıcılığı geliyor bildiğin beyindeki kalbe geliyor hocam.”

İ’tikâfa girmeden önceki ruh hâlinin aksine, her şeye hikmetle bakmaya başlayan K15E doğa ile bütünleşme, bir arada olma isteğinin hasıl olduğunu *“Enteresan ama ben eskiden doğaya hikmetle bakma anlayışım yoktu. Şimdi daha çok sakinlik doğayla bir arada olma ihtiyacı hissettim. Toprakla hemhâl olmaya başladım.”* şeklindeki ifadeleriyle dile getirmektedir. K19E de *“Şu an da bahçedeyim. İster istemez bakmıyorsunuz resmen görüyorsunuz. Çok farklı bir bakış açısına sahip oluyorsunuz.”* cümleleriyle tabiata bakmakla görmek arasındaki farkı daha iyi idrak ettiğini belirtmektedir. *“Görmediğimiz şeylere daha doğrusu görüp algılayamadığımız şeylere böyle bir pencere açılmış gibi oluyor insana. Bu gerçek yani.”* ifadeleriyle K28E de görüneneye dair algıların i’tikâf sonrasında daha iyi bir hâl aldığını vurgularken; evrendeki görsel ve işitsel ahenge dikkat çeken K22E ise, halkın içinde Hakk’ın izlerini sürerken toplumdan soyutlanmanın ne denli önemli olduğuna, aksi hâlde toplumdaki kötülüklerden kendisini âzâde kılmanın kolay ve mümkün olmayacağına işaret etmektedir:

“K22E: Şöyle şimdi ben normalde kamp yapan bir insanım, izci değilim ama kampçıyım doğada vakit geçirmeyi severim. Prodüksiyoncuyum yani video ve fotoğraf çekiyorum ayrıyeten müzikle uğraşıyorum ney üflüyorum ben Türk müziğiyle uğraşıyorum. Şimdi Allah’ın marifetlerini Allah bana nasip ettiriyor. Hem görsel açıdan hem ses açısından. O aslında benim için beni hassaslaştıran bir konu. Yani bir sanat talebesi hem görsel olarak da Allah bana görseldeki marifetlerini gösteriyor, ses olarak da Allah bana musikideki sesin marifetini titreşimin marifetini gösteriyor. Tabi i’tikâfa girdikten sonra ben bu konuda hassas bir insanım zaten, Allah hassaslaştırıyor bizi o yolda talebe olduğca. Hassas hâlden sonra i’tikâftan çıkınca. Tabi bir betonun arasından çıkan bir çiçek olsun, yoldaki gördüğünüz bir yaprak olsun düşmüş bir yaprak olsun veya geceleyin daima seyrettiğimiz yedi kat semadaki kâinat olsun işte oradaki yıldızların hâlleri olsun tabi onlara önce bakışınız değil de hissiyatınız değişiyor. Çünkü hani ayakkabınızı atmıyorsunuz camiden çıkınca veya evden çıkınca, koymaya başlıyorsunuz, hürmet başlıyor aslında. Bu hürmet Allah’tan geliyor çünkü siz orada terbiye oluyorsunuz. Ayrıyeten daha da hassas olduğum için ben insanlardan daha çok tabiatla meşgul olmayı seçiyorsunuz. İ’tikâfın asıl gayesi o. Halktan uzaklaşmıyorsunuz ama halktan kendinizi birazcık soyutlamak istiyorsunuz. Çünkü oradan gelen olumsuz hâlleri biliyorsunuz i’tikâftan önceki hâlleriniz, bir daha oraya bulaşmak istemiyorsunuz bulaşacağınızı bilerseniz de yani.”

İslam'ın geleneksel görüşü, doğal çevre ile ilahi çevre arasındaki bağlantıya dayanır. Bu bağlantıya göre doğaya büyük bir sevgi ve şükürle yaklaşılr.²⁴⁶ Tevhid düşüncesi insanın çevreye egoist, tamahkâr ve hırslı bakıştan korunurken, Allah'ın âlemdeki bütün unsurların mâliki olduğuna inanmak, insanın güven, huzur ve istikrar duygusu kazanmasını sağlar.²⁴⁷ Bazı mu'tekiflere göre Yaratıcı, canlı cansız diğer varlıklara nasıl davranıp hissetmesi gerektiğini esasında insana zaten öğretmiştir. Kişiyi düşen doğuştan kendisinde var olan bu iyilik, güzellik kodlamalarının gün yüzüne çıkarılması çabasıdır.

Bütün varlıkların tevhitte birleşmesi bakımından canlıların tamamına bütünsel bir bakış açısıyla bakan K33K, eşyaya da adaletle davranıp gereğince kullanmak gerektiğini vurgulayıp farkındalıklarının arttığını aktarmaktadır:

“K33K: Her şeyin Allah'ın emaneti olduğunu ve bu hadisin bir cansıza ya da bir nebata karşı da adaletle davranmamız gerektiğini hissettim. Bu yumuşama dediğim olay bu zaten. Mesela işte artık bir sıraya çıkıp da üzerine oturamazsınız çünkü bir masadır sıradır. Üzerine oturulmaz ona zulmettiğinizi düşünürsünüz. Çünkü o Allah'ın işte cansız da olsa varlığıdır. (...) Şimdi hocam teknik bir terim kullanırsam yanlış anlaşılacağımdan da korkuyorum. Ama herşeyin tevhid olduğu yani vahdeti vücuttan bahsetmiyorum da her çokluğun Allah Teala'ya ulaşması o bütünlüğü yaşıyorsunuz onu bozmamalıyım falan. Hiç birşeyi Allah'n yarattığından hariç kullanmamalıyım ben bir halife isem o kedinin o köpeğin bitkinin nasıl davranılması gerektiğini benim kodum da var. Bunu bana Rabbim öğretti zaten çünkü başta dedim ya bir yürüyüşü bu. O yürüyüşte o arayışta hepsi süreçti ve sonu benim ölümümle bitecek hâlâ arayış devam ediyor.”

İnsanların yapıp ettikleriyle Allah'ın yarattıklarındaki ahengi ve düzeni bozduklarını “Evet yeşilliği gördüğüm zaman her zaman Allahu ekber diyorum baktığım zaman. Allah çeşit çeşit renkler şeyler yaratmış. Her şeyi bizim hizmetimize vermiş, aydınlıktan tut da her şey ama her şey o kadar güzel ki onu bizler bozuyoruz yani Allah'ın yarattığı şeyleri. Bunlara baktığım zaman çok heyecan duyuyorum. Mesela güneşin doğuşunu izlediğim zaman bir örtü gibi bir siyahlık sonra çekiliyor. Tabi ona o gözle bakmaya başlıyorsun tabi. Daha farklı bakıyorsun tabi.” şeklindeki ifadeleriyle dile getiren K38K, doğada gördüğü ihtişam karşısında Allah'ı anarak tesbih ettiğini belirtmektedir. İ'tikâftan sonra tabiatta Allah'ın azametinin yansımalarını gördüğünü dile getiren K39K, kulluk bilincinin yanında ümmet olmanın, birlik olmanın da önemine dikkat çekmektedir:

“K39K: O bende zaten vardı, ben Boluluyum aslen. Bolu'nun tabiatı çok güzeldir dağların ve çevresel güzelliğinin çok fazla olduğu bir şehir orda dağlar ve ağaçlar onların heybeti her zaman bana rabbimi hatırlatmıştır çok şükür. O'nun kudretini gücünü hatırlatmıştır zaten onun için şöyle söyleyeyim ben umrede yaşamıştım ilk bunu aynı hissi. Burda da yaşadım, umreden geldikten sonra, gerçekten sanki farklı bir ortamdaydım ve dünyaya döndüm artık yine dünyadayım hissi i'tikâftan sonra da oluştu ama tabii belki bunu yenmemi sağlayan İslam adına o bilinç ne olursa olsun hiçbir zaman bireysel bir kulluk olmamalı aldığın kulluk üzerinde insanlara dönük de bir şeyler vermek gerektiğinin bilinci bunu örtüyor

²⁴⁶ Hüseyin Aydın, *Ekolojik Sorunlara İslam Odaklı Yaklaşımlar*, TDV Yay., Ankara, 2021, s. 210.

²⁴⁷ Martı, *Hadisler Ekseninde Çevre Ahlâkı*, s. 86.

yalnız kalma isteğini gayrete dönüştürüyorsunuz ya da bunun için mücadele ediyorsunuz hani tek başına kul olmak o kadar lezzetli bir şey değil, sevdiklerinle, belki ümmetle beraber cemaat şuuru, birlik şuuru bunu gayrete dönüştürüyor öyle söyleyeyim”

Şükran duygularını ifade etmek amacıyla K11K i’tikâftan sonra ağaç ve bitkiler ile birlikte kendisi de hamd ederek Allah’ı ve peygamberini zikrettiğini aktarmaktadır:

“K11K: Olmaz mı? Mesela ağaca baktığım zaman diyorum ki işte bu yapraklar hep Allah’ı zikrediyor. Bu ağaçlar da Allah’ı zikrediyor. Ağzım hiç durmuyor böyle. ‘Allah’ım sana hamdolsun, hamdolsun, hamdolsun yapraklarına’ dedim, ‘hamdolsun, hamdolsun’, ‘Peygamberimize hamdolsun’ (...)”

Bakış açısında olumlu etkileri olduğunu vurgulayan K17E i’tikâf sonrasında hayatında daha minimal tercihler yapmaya başladığını ve çevresine karşı daha fazla hassasiyet oluşturduğunu ve şükür duygusunu arttırdığını ifade etmektedir:

“K17E: İnsan hassasiyetler geliştirmiş oluyor. Çevrecilik bilinci oluyor gerçekten. Eşya ile iletişimde bilinç çoğalıyor. Az yiyip az uyuyorsun, az kıyafet tercih ediyorsun. Bir lokma bir hırka bilinci oluşuyor. Şükredebilmeyi kazandırıyor. Eşyaya çevreye karşı değişiyorsun. Bilinç artıyor tabiat ayrı güzel geliyor. Denize baktık i’tikâftayken deniz öyle güzel geldi ki.”

Doğaya olan özlem duygusunun arttığını ifade eden K9E i’tikâfta iken zaman muhasebesi yaparak vaktini boş geçirmemeye dikkat ettiğini söylemektedir:

“K9E: Ya şunu hissediyorum duygusal hafızamla konuşuyorum, bunu da hiç düşünmemiştim sormadan evvel. Caminin içindesiniz ya, böyle bir yürümek istiyor insan afedersiniz lavaboya gidip abdest alma amacıyla aşığın iniyorsunuz ya orda biraz daha kalmakla i’tikâfa zarar getirmiş gibi kaçakmış gibi bir his oluşuyordu yürümek hoşuma gidiyordu. Dolayısıyla bir yeşil algısı oluştu bende. Sürekli oranın içinde kalmaktan ötürü. Yeşillığe bir özlem aslında arttı gibi oldu.”

Tabiattaki bütün unsurların insanlar için lütuf olduğu ve onlara sevgiyle yaklaşılması gerektiği düşünülmektedir. Kur’an-ı Kerim, yeryüzünün sadece insanlar için değil tüm canlılar için yaratıldığını ve nimetlerle donatıldığını vurgular. Bu nedenle, insanın diğer canlılara hayat hakkı tanınması gerekmektedir. Bitkilerin insanın ihtiyaçlarında rol oynadığına dikkat çekilirken, aynı zamanda bitkilerin değer merkezli bir anlayışla ele alınarak onlara da muhabbet ve hürmetle yaklaşılması gerektiği vurgulanmaktadır.²⁴⁸ İ’tikâf sonrası tabiatı kendisine dost edindiğini söyleyen K32K, kendisini duyup anladıklarını ve iletişim kurmak istediğini ifade etmektedir:

“K32K: Çok oldu mesela şöyle bir örnek vereyim. Nasıl diyeyim mesela çok uzun ibadetler, okumalar sonrasında, bazen odanın camına oturup dışarıya bakıyordum, hemen evin önünde apartmanın önünde bir ağaç var mesela, o ağaç onu kendime canlı bir insanmış gibi dost edindim. Ona selam verip o da Allah’ın bir kuluymuş gibi rüzgârda sağa sola yatması, yaprakların hışırdaması, sanki benimle konuşuyormuş gibi bir hissiyat veriyordu bana açıkçası ve onu şahit tutuyordum.”

²⁴⁸ Martı, **Hadisler Ekseninde Çevre Ahlâkı**, s. 122.

Tabiat sevgisinin i'tikâftan sonra daha çok pekiştiğini söyleyen K37K, bununla beraber kimsenin bulunmadığı, kendisi ile başbaşa kalabileceği, doğa ile iç içe mekânlarda bulunma isteğinin daha sık oluştuğunu şöyle dile getirmektedir:

“K37K: Evet bir kere olmuş bir şey değil yani. Yani bu yavaş yavaş oluşan bir şey aslında doğayı hep seviyordum yani küçüklüğümde beridir biz kamp yaparız dışarıda doğada ailemizle ve daha işte hani o kendine çekilme doğada olma daha fazla olmaya başladı daha çok bakir alanlarda bulunma hani böyle insanların olmadığı. Şu anda da sizinle de bir doğada konuşuyorum.”

K28E doğaya karşı bakışının i'tikâf sonrasında daha güçlü hâle geldiğini “*Ama yeşil ile bağlantısı birazcık kopuk bir adamdım. Kopuk derken hani severim ama mesela böyle bir imkânım yoktu, köyümüz var Orada da gezerim şey yaparım ama onlarla konuşup onların hâli ile hallenebilecek bir şeyim i'tikâf süreçlerinden sonra başladı.*” şeklindeki cümlelerle dile getirirken; K13E i'tikâftan sonraki ilk birkaç gün tabiata bakışının daha hassas seyrettiğini şöyle ifade etmektedir:

“K13E: Allah'ın tecellilerini ya da bitkilere bakıp sübhanallah dedim mi dersiniz çok diyemem ama demişimdir ilk başlarda belki daha ilk iki üç gün daha çok çünkü o süreçte her şeyden size bir fayda sağlıyor. Yani bakışınız değişiyor yani dünyaya. Ya çiçeğe de bakışınız değişiyor ama dediğim gibi o.”

K23K “*zaten canlılarla aram hep iyiydi onun belki hiç gelişme gösterdi mi bilmiyorum şu ana kadar gelişme göstermiştir mutlaka ama onun öncesinde de kötü değildi zaten.*” ifadeleriyle mahlukata bakışının her zaman için iyi olmakla birlikte gelişme gösterdiğini ifade ederken; i'tikâfın canlılara karşı bakışını ve çevreye duyarlılığını pekiştirdiğini şöyle aktarmaktadır:

“K32K: Benim çevremde hayvanlar olsun, bitkiler dahi ya da çevre temizliği, insanlarla iletişim konusunda çok büyük sıkıntılar yaşayan birisi değilim zaten elhamdülillah, ama bunlar daha bir anlam kazanıyor i'tikâf sayesinde, kat sayısı artıyor.”

İ'tikâftan sonra canlılara zarar veremediğini zira canı verenin yüce Allah olduğunu daha iyi idrak ettiğini belirten K24E şefkat duygusunun yoğunlaştığını vurgulamaktadır:

“K24E: Tabii tabii. Yani mesela ben şimdi iki aydır o aldığım zehiri atmadım şu anda duruyor evimin kenarlarında durmadan salyangoz çıkıyor. Onları süpürge ile süpürüyorum tekrar çıkıyorlar süpürüyorum yine çıkıyorlar. Hâlbuki bir zehir atsam ilacı var. Onu bir attığın zaman var ya hani ne bir sinek kalıyor ne bir şey kalıyor ya ben iki aydır atamadım onu şu anda. Neden atamadım? Kardeşim onun yaratıcısı Rabb'i Allah ya. Ne oluyor işte i'tikâfta bunlar sana yerleşiyor yani. Öldüremiyorsun yani. Ben iyiyim, bana merhamet ediyorsun. Bak hem insana merhamet ediyorsun hem de o canlılara ve tabiata. Gerek hayvan olsun gerek bitki olsun. Yani i'tikâf demek çok büyük faydaları var yani.”

K25K ise hayvan ve bitkilerin de i'tikâfa girdiklerini düşündüğünü ifade etmektedir:

“K25K: Kendi kanaatimce doğada yaratılan hayvanların da bitkilerin de bir şekilde i'tikâfa girdikleri kanısındayım. O düşünceye katıldım. (...) Evet çünkü canlılar da Allah'ın sessiz kullarıdır ve bunların da yaratılışlarının ve onların da hamd edişlerinin bir çeşit i'tikâf olduğu düşüncesinde. Özellikle bu i'tikâfi bitkilerde gözlemlemiştim.”

İnanç, doğayı ve mahlukatı gözlemleme ve değerlendirme sürecini etkilerken, doğadaki güzellikleri gözlemleyen kişi, Yaratıcı'nın kudretinin izlerini temaşa ederek hayret, acizyet, merhamet, şefkat, sevgi ve huşu gibi duygular yaşayabilir. Bu duygusal tecrübe, bireyin inanç gelişimi ve davranışları üzerinde etkili olabilmektedir.²⁴⁹ Bu etkinin bazı mu'tekiflerde insan dışındaki varlıklara, çoğunlukla hayvanlara şefkat kaynaklı bir sevgi duygusu oluşturduğunu hatta bazılarında bu duygunun insan sevgisinin önüne geçtiğini gözlemlemek mümkündür.

Mahlukata dair sevgisinin i'tikâftan sonra daha çok güçlendiğini ve onlarla pozitif bir bağının olduğunu vurgulayan K4E, zararları dokunmadığından dolayı içindeki hayvan sevgisinin insan sevgisine aşkın olduğunu söyle aktarmaktadır:

"K4E: Çok şükür hiçbir değişiklik olmadı. Çünkü i'tikâfın getirmesi gereken değişiklik bence hep vardı bende yani her zaman tabiatı ben küçüklükten beri severim ağaçları, hayvanları en zararlılarını zararından emin koşuluyla da çok severim. Ağacıdır, suyudur, toprağıdır bunların kirletilmemesidir bunların korunup kollanmasıdır o bende i'tikâftan çok önce de var olan bir düşünceydi. Dedğim gibi ben diğer insanlarla da diğer canlılarla da yani hayvanlarla da az önce söylediğim gibi severim. En küçüğünden enbüyüğüne ha bunlara karşı zararımız oluyor mu oluyor bu ayrı bir konu da yani o zarar oluştuğunda bir kızgınlık bir nefret olabilir o ayrı bir mesele ama hem insanları hem standart olarak insanları severim, diğer canlıları çok severim. Bilakis bu zamanımızda hayvanlar daha zararsız gibi geldiği için bana onları daha çok seviyorum. Bu da ayrı bir konu dolayısıyla onlarla ilgili ilişkim olabildiğince pozitifdir, olabildiğince iyi bakarım onlara. İ'tikâf bende bunlara bir değişiklik yapmadı; çok çok bir artı yapar yani biraz daha bu işin ilmine varma anlamında biraz da bu işi geliştirmek anlamında bir şey yaptım elbet."

İ'tikâfta karşılaştığı olumsuz davranışların içinde insanlara karşı negatif duygular beslemesine sebebiyet verdiğini aktaran K6E bunun dışında canlılara karşı şefkat duygularının i'tikâftan evvel olduğu gibi devam ederek arttığını şu cümlelerle belirtmektedir:

"K6E: canlıları daha çok önemsiyorum hatta insanlardan daha çok önem verdiğim de oluyor daha çok seviyorum özellikle kedi ne bilim diğer hayvanlar olsun böyle farklı bir sevgim var onlara karşı; insanlara karşı da bir sevgim oluşuyor i'tikâftan dolayı."

K31E hayvanlara nasıl yaklaşılması gerektiğini i'tikâf boyunca zarar verici davranışlardan kaçınarak daha iyi anladığını ve can bütünlüklerine saygı duyarak sevgi beslediğini beyan etmektedir:

"K31E: Yani şöyle benim hayvanlarla çok bir derdim yok. Ama bağlılığım da yok alıp beslemem. Eziyet de etmem. Tabii i'tikâftayken hiçbir hayvana zarar vermiyorsunuz. Elimden geldiğince doğaya da hayvanlara da insanlara da zarar vermemeye çalışıyorsunuz. Çünkü onların hepsini de Allah'u teala yaratmış. Bizim zarar vermememizi nasihatlemiş. Sadece nasıl yaklaşmamız gerektiğini tahakkuk ediyorsun. Dedğim gibi belki hayvan besleseydim daha değişik şeyler söyleyebilirdim. Ama hayvanlara karşı bir sevgi besleyenler için de vay be diyorum."

Modern dönemde doğaya tamamıyla hükmedip sahip olabilme anlayışının yaygınlığına rağmen hem ilahi kaynaklı dinlerin hem de vicdanlı düşünce sistemlerinin bakış açısı daha çok

²⁴⁹ Ayten, **Doğa Bize Emanet Dini ve Psikolojik Yönleriyle İnsan-Doğa İlişkisi**, s. 76.

olmak yönelimli bir seyir izlemektedir. Bu bakış açısında, geçiciliğin farkındalığıyla kişinin her türlü ilişkisinde bencillik ve çıkarıcılık yerine farkındalık, duyarlılık, empati, dayanışma ve diğergâmlığın ön plana çıktığı görülmektedir.²⁵⁰ Doğa ile insan ilişkisinde olmak yönelimi, doğayı emanet olarak algılama şeklinde tezahür etmekte ve kişi bu vesileyle çevrenin taşıdığı önemini kavrayabilmektedir. Bu yönelim, Allah'ın âlemi insana armağan ve emanet olarak verdiğini kabul eden dinî bakış açısından beslenirken aynı zamanda doğal kaynakların israf edilmeden kullanılması gerektiğini tavsiye eder.²⁵¹ İslam inancı açısından zaten bir duyarlılığın var olması gerektiğini vurgulayan K1E, yüce Allah'ın koyduğu düzenin insan eliyle tahrip edildiğine dikkat çekerek şunları söylemektedir:

“K1: Yani i'tikâfın direkt onlarla bir alakası yok. Zaten yeterince bir hassasiyetimiz var, o i'tikâftan kaynaklanmıyor ki. O müslümanın inancı gereği... Allah'ın yarattığı bir çevre var, insanlar o çevre içerisinde yaşıyorlar, dolayısıyla insanlar o çevrede (hayvan, insan, bitki) ne varsa o çevredeki dengeyi bozan insan zaten. O senin inancın gereği, o hassasiyetin olmak zorunda. O, i'tikâfın sana kattığı bir şey değil. O zaten islam inancının gereği yani. Bu bozmanın ekini ve nesli yok etme veya tahrip etme. Zaten normal İslam inancının emrettiği bir şey, ekstra i'tikâfın buna bir katkısı yok. Yok. Niye, zaten yeterli hassasiyet var yani. Hassasiyet yoksa, belki oradaki tefekkür süreciyle o hassasiyeti yakalayabilirsin ama kafadan o hassasiyetin olduğu için ekstra bununla alakalı bir ihtiyaç yok.”

İ'tikâf sürecinde çevresel duyarlılığının oluştuğunu belirten K27E, yerine getirdiği küçük sorumlulukların büyük etkileri olduğunu ve toplumsal faydaları yanında kendisine de büyük sevap kazandıracağını dile getirmektedir:

“K27E: Biraz daha dediğiniz gibi çöpü yere atmaktansa çöpü almayı yani zor bir şey değil iki saniyelik belki bir olaydır. Bu kadar basit bir şeyi bile ben neden çöpe atmıyorum neden çevreme zarar veriyorum ne için insanlara yardımcı olabilmek varken olmuyorum hâlbuki çok basit bir şekilde bir insana yardımcı olunabiliyorken neden ben bunu yapmıyorum, basit şeylerle neden büyük tavırların önüne geçiyorum? Çok küçük şeyler yaparak çok büyük hayırlar elde edebilirim.”

K40K “İ'tikâfta işte öyle basit şeyler yere tükürüyormuş çöp atıyormuş pek ben görmedim.” ifadesinde çevreye duyarlılık gereğince i'tikâf süresi boyunca nahoş ve hassasiyetten uzak davranışlara rastlamadığını belirtirken; K29E i'tikâftan sonra çevre bilincinin arttığını dile getirmektedir:

“K29E: Yani çevreye mutlaka şey oldu yani o çevre imanının en az şeyi başkasına zarar veren şeyi yoldan kaldırmaktır. Şey yaparken yolda yürürken böyle şey arıyorum. Yani bir şeyi görsem yoldan kaldırırsam onun ecrine ulaşabilir miyim diye.”

K30E ise i'tikâf öncesinde normalde çevreye duyarlılık konusunda insanlar tarafından yeterince dikkat edilmeyen hususlarda i'tikâfta iken camide ve sonrasında ise cami dışında artık

²⁵⁰ Ayten, *Doğa Bize Emanet Dini ve Psikolojik Yönleriyle İnsan-Doğa İlişkisi*, s. 43-50.

²⁵¹ Naci Kula, “Kur'an Işığında İnsan - Çevre İlişkisinin Ruh Sağlığı Açısından Önemi”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9/9, 2000, ss. 1-10., s. 2.

daha duyarlı biri hâline geldiğini ve bu hassasiyete sahip olmayanları da hemen fark edecek bir bilincin kendisinde oluştuğunu dile getirmektedir:

“K30E: Küçük şeylerde insan ilk başta çok hassas oluyor. Caminin içinde kaldığınız zaman işte tuvalet, çöp, bulaşık vs. herkes sizin gibi yapıyor ve dikkat ediyor. Siz de dikkat ediyorsunuz. Bunun i’tikâfa giren kişiye zarar vermemesi. Yani bana zarar versin ama arkadaşşıma zarar vermesin diye düşünüyorsunuz ki o da aynı şekilde düşünüyor. Dışarı çıktığınızda yere tükürmek olsun ya da yere çöp atmak olsun vs. o konularda çok daha hassaslaşıyorsunuz. Yani ben kendimde gördüm yani normalde hiç dikkat etmediğim şeylere bir anda dikkat eder veya etrafımda biri yaptığında hemen farkına vararak kendimi buldum.”

K33K, i’tikâfin çevreye bakışında olumlu değişimler meydana getirdiğini, olumsuz bir eylemin Allah’ın yarattığı dünyaya dair bütünselliği zedeleyeceğini ifade ederek, i’tikâfı bu hususta dikkatini yoğunlaştırıcı bir güç olarak niteledirmektedir:

“K33K: (...) bir kızarmış yağı lavabodan aşağıya dökemezsiniz atamazsınız. Çünkü orda tevhid bozuluyor bütünlüşme bozuluyor. Bunlar hep süreçten sonra dikkatimi çekti devamlı artık i’tikâf muharrik oldu benim için. Hareket ettirici güç hâline geldi. Daha önce zaten oluyordu etrafımda ve ben elimden geldiği kadar etmeye çalışıyordum ama bakış açım değişti. Farkındalığım arttı.”

Katılımcıların pek çoğunda i’tikâf sonrası tabiata ve hayvanata karşı bakışta olumlu yönde gelişmeler görülürken, bazı katılımcılar bakışlarında bir değişiklik olmadığını ifade etmişlerdir. Katılımcıların, hayvanata ve tabiata bakışının değişmemesi ile ilgili gerekçeleri farklı olmakla birlikte bazı katılımcılar, i’tikâfa girmeden önce de aynı şekilde düşündüklerini vurgulamaktadırlar.

K3E “Öyle bir düşünce oluşmadı, hep kendi iç dünyamla meşguldüm. Öyle bir şey düşünmedim.” ifadesiyle tabiata bakışında bir değişim olmadığını, vaktini daha çok iç muhasebe yaparak geçirdiğini dile getirmektedir. K35E “Tabiata karşı bakışında net şekilde değişen bir değişiklik olmadı.” ifadesiyle belirgin bir değişim gözlemleyemediğini belirtirken; benzer şekilde K20E de bakış açısında fark ettiği herhangi bir değişimin meydana gelmediğini “Yani açıkçası hiç öyle düşünmedim yani tabiata bakışla alakalı şöyle faydası oldu böyle faydası oldu gibi, çok öyle bir şeyim olmadı direk i’tikâfla bağdaştıracağım.” sözleriyle ifade etmektedir.

Nüfusu yoğun olan bir şehrin en kalabalık yerlerinde i’tikâfa girmenin zorluklarını tecrübe eden K2E, kırsal kesimde girilen i’tikâf ile aynı duyguları yaşatmadığına, kırsalda hayvanlara ve doğaya bakış açılarının daha olumlu yönde geliştiğine vurgu yapmaktadır:

“K2E: Şahsen bende bir etkisi olmadı. Şu an yaşadığımız bölge Avrupa yakasındayız zaten, burada böyle çok yeşillik alanımız kalmadı. Beyoğlu’nda oturuyoruz, yeşillik alan şunlar dışında çok görür müsünüz bilmiyorum. Belki sahilde bir yeşillik, çimen vardır yani. Kaldığımız cami de... Daha doğrusu betonarme bir yapının içinde yaşıyoruz. O yüzden doğa, tabiat gibi bir durum hissedemiyorum. Belki su konusu geçebilir ama. (...) Bence i’tikâfı bir köy ortamında yapsak bunu hissedeceğimizi düşünüyoruz. (...)”

K21E “Yani bunlar ontolojik bakışı ön plana almaya çalışan bir perspektifi var zaten. O sebeple i’tikâftan öncesiyle sonrasında çok böyle makas açan bir farklılaşma söz konusu değil.

Yani orda da i'tikâf esnasında da sonrasında da bir değişiklik olmadı.” sözleriyle tabiata bakış hususunda i'tikâf evvelinde ve sonrasında kendisinde belirgin bir değişimin gerçekleşmediğini vurgulamaktadır. K34K ise *“Tabiata bakışında yani genel bir bakıştı zaten ben de sanırım olmadı. Zaten var olan şekilde o zaten lezzet verdi bana tabiatla bir arada olmak vakit geçirmek ya da hepsine bakınca Hû esmasını görmek o zaten vardı aynı şekilde devam ediyor.”* ifadelerinde belirttiği gibi gereken duyarlılığın i'tikâf öncesinde olduğu gibi sürdüğünü aktarmakta; doğaya verilen tahribatı eleştiren K8K de hassasiyet noktasında i'tikâf öncesi ile sonrası arasında bir değişim olmadığını belirtmektedir:

“K8K: Ben zaten tabiata çok duyarlı, o sorumlulukla yetiştirilmiş bir insan olduğum için şöyle olabilir düşüncem, belki bu kadar insanın yemek içmek için tabiata zarar vermesinin ne kadar boş olduğuyla ilgili biraz kafa yormuş olabilirim. Yani kendimle ilgili olmasa da dünyanın genel akışı ve tabiat arasındaki ilişki açısından böyle şeyler düşünmüş olabileceğimi söylemem mümkündür yani.”

K35K, *“İ'tikâfla bağlantılı olarak hayvanlara diğer canlılara karşı değişen bir bakış açım olmadı.”* ifadesiyle i'tikâfla beraber gelen bir değişim sürecinin meydana gelmediğini belirtirken; K38K de çevreye karşı hassasiyetin kendisinde zaten bulunduğunu dile getirerek, bunun yanı sıra nimete duyduğu saygısında i'tikâftan önce de sonra aynı şekilde sürdüğünü ifade etmektedir:

“K38K: İ'tikâfın etkisini bilmiyorum ama zaten öyle çevreyi kirleten değildik, her zaman öyleydik. Özellikle yere atılan ekmekleri kalkıp basılmayan bir yerlere koyarız, yüksekere koyarız. Öyle bir çevrede bir sorunum yoktu sonradan da oldu mu olmadı mı bilmiyorum.”

Alanyazında gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında; İslam dininin çevreye bakışının Kur'an-ı Kerim ve sünnet merkezinde ele alındığı görülmektedir.²⁵² Tabiatı Allah'ın varlığına dair delilleri tespit etmenin imkân dahilinde olduğu kabul edilmektedir.²⁵³ Uygulamalı yönü ağır basan çalışmalar ise genelde kişilerin beyanlarına dayanarak yapılmıştır.²⁵⁴ Dindar

²⁵² Seyyid Hüseyin Nasr, **İnsan ve Tabiat**, Yeryüzü Yay., İstanbul, 1982.; Bayrakdar, **İslam ve Ekoloji**, 1995.; Huriye Martı, **Hadisler Ekseninde Çevre Ahlakı**, TDV Yay., Ankara, 2018.; V. Ünal, **Çevre Sorunları ve Dindarlıkla İlişkisi**, Selçuk Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya, 2010.; Fatma Çakmak, “Değerler Krizi: Dönüşen Maneviyat ve Çevre Bilinci”, **Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2(1), 2015, ss. 44-52.; Necdet Çağır, “Kur'an Işığında Çevre Gerçeği ve Çevre Bilinci”, **Ekev Akademi Dergisi**, 36, 2008, ss. 15-42.; Muammer İpek, “İslam Kültürü Açısından İnsan-Çevre İlişkisi Üzerine”, **Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 14 (3), 2014, ss. 227-240.; Ahmet Bozyiğit, “İslam Ahlak Öğretisinde Çevre Bilinci”, **Siirt İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 3(2), 2016, ss. 9-23.

²⁵³ Ali Ayten, Amjad Hussain, “The Relationship between Religiosity, Environmental Orientation and Environmental Behaviors: An Empirical Study with Turkish and British Muslim Samples”, **Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, (53), 2017, pp. 27-44.; Ali Ayten, “‘Sahip Olma’ mı ‘Emanet Görme’ mi? -Çevre Bilinci ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma-”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 10/2, 2010, ss. 203-233.; Ali Ayten, “Çevreye Karşı Yönelim ve Çevreci Davranışlarda Dindarlığın Rolü Nedir? Ampirik Bulguların Değerlendirilmesi”, **4th International Symposium On Environment and Morals Proceeding Book**, Sarajevo, 2018, ss. 238-248.; C. L. Harper, “Religion and Environmentalism” **Journal of Religion & Society Supplement Series**, 3, 2008, pp. 5-26.

²⁵⁴ Ali Ayten, **Doğa Bize Emanet Dini ve Psikolojik Yönleriyle İnsan-Doğa İlişkisi**, İz Yay., İstanbul, 2021.

olanların genellikle çevresel sorunlara karşı duyarlı oldukları görülmektedir.²⁵⁵ Çevreye dair bakışta emanet bilinciyle hareket edildiği belirlenmiş, ibadetleri yerine getirme, ahlakî tutumlar ve sosyal hayattaki karar alış ile davranışları sergileyiş örüntüleri arasında dinin etkisini duyumsama ve dinî mâlumatı kullanabilme seviyesi yükseldikçe emanet görme yaklaşımının da arttığı tespit edilmiştir.²⁵⁶ Dindar kişi doğal çevrede Yaratıcının izlerini görmeye meyillidir. Farklı araştırmalarda ise dindar kişilerin namaz, oruç gibi ibadetleri gerçekleştirme yoğunluğunda artışın su, yiyecek gibi birincil ihtiyaçlar ile enerji israfından uzak durma hususundaki dikkati ve özeni beraberinde getirdiği belirlenmiştir.²⁵⁷ İnsanlarda doğaya olan bağlılığın olumlu duygulara sebebiyet verdiği, bu durumun da psikolojik iyi oluşu etkilediği tespit edilmiştir.²⁵⁸ Çevreci davranışlar ile dindarlık arasındaki ilişkiyi konu edinen bir araştırmada ise çevreci davranışlarla dindarlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.²⁵⁹ Mezûr araştırmalar bu çalışmanın da bulguladığı şekilde çevreci yönelim ve davranışlar ile dindarlık, dinî bağlılık, dinselilik arasında olumlu ilişki olduğunu destekler mahiyettedir.

3.3.1.2.8. Sosyal İlişkilere Dair Değişimler

Dindarlık, dinî inançların insanın gündelik yaşamına etki ettiği bilgisel, duygusal ve davranışsal boyutları içeren çok yönlü bir yapıdır.²⁶⁰ Bütün dini anlayışlar, bünyesinde barındırdığı inanç ve dinî uygulamaların yapısıyla uyumlu birbirinden farklı dindarlık şekilleri oluşturur. Böylece her kişi dinî algılamasını ve yaşantısını farklı şekillerde sergileyebilmiş olur. Dindarlık dinamik bir süreç olduğundan, kişiye, kültüre ve inanılan dine bağlı olarak çeşitlilik gösterebilir.²⁶¹ Bağlanma ve aidiyet duygusu, insanların belirli bir kimlikle ve sosyal yapıyla ilişki içinde yaşamasını sağlar. Ancak modern dünyanın dinî kimliklere yönelik olumsuz

²⁵⁵ Ünal, *Çevre Sorunları ve Dindarlıkla İlişkisi*, 2010,

²⁵⁶ Ayten, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, ss. 203-233.; Ayten, *4th International Symposium On Environment and Morals Proceeding Book*, ss. 238-248.; Fatih Kandemir, “İçsel Dini Motivasyon Bağlamında Dindarlık ve Çevre İlişkisi Üzerine İlişkisel Bir Araştırma”, *Mesned İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 2020, ss. 287-305.; Harper, *Journal of Religion & Society Supplement Series*, pp. 5-26.

²⁵⁷ Ayten, Hussain, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, pp. 27-44.; Ayten, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, pp. 203-233.; Ayten, *4th International Symposium On Environment and Morals Proceeding Book*, ss. 238-248.; Kandemir, *Mesned İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, pp. 287-305.; H. N. Kavalcı, *Çevreci Davranışlarda Bulunma ve Dindarlık İlişkisi*, Uludağ Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 2019

²⁵⁸ Y. Zhang, J. A. LePine, B. R. Buckman, F. Wei, “It’s not fair . . . or is It? The Role of Justice and Leadership in Explaining Work Stressor–Job Performance Relationships”, *Academy of Management Journal*, 57, 2014, pp. 675–697.

²⁵⁹ Ayten, Hussain, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, pp. 27-44.; Wolkomir ve diğerlerinden akt. Ali Ayten, *Doğa Bize Emanet Dini ve Psikolojik Yönleriyle İnsan-Doğa İlişkisi*, İz Yay., İstanbul, 2021.; Woodroum ve Hoban'dan akt, Ayten, *Doğa Bize Emanet Dini ve Psikolojik Yönleriyle İnsan-Doğa İlişkisi*.

²⁶⁰ Köse ve Ayten, *Din Psikolojisi*, s. 111.

²⁶¹ Köse ve Ayten, *Din Psikolojisi*, s. 111.

etkileri ve küreselleşmenin dinî kimlikleri zayıflatması, insanların belirli bir kimlikle yaşama arzusunu artırmaktadır.²⁶² Bu nedenle, dinin bozulmasını engellemek veya doğru bir şekilde yaşanmasını sağlamak amacıyla insanlar ortak eylem planları oluşturup, dinî inanç, değer ve ritüelleri koruyarak dinin temel duygu ve düşüncelerini aslına uygun şekilde yaşamaya çalışırlar.²⁶³

İbadetler, dinî kabullerin bir sonucu olarak nitelendirilir ve dinin hayatın her alanında sorumluluk bilinci, bağlılık ahlakıyla algılanıp yapılandırılması gerektiğini belirtir.²⁶⁴ Dinin davranış boyutu, bir bağlılık ve teslimiyet ahlakı olarak temayüz eder. Bu ahlak, dinî beklentilerin amaçlarını davranışa dönüştürerek teyit eder ve insanın ilişkilerinde fiilen ifade bulmasını sağlar. Dinin etki boyutu olarak adlandırılan bu ilke, insanın Yüce Varlık'ın emir ve yasaklarına uymasını ve hayatını bu yönde düzenlemesini ifade eder. Bağlılık ahlakı, dinî taahhüdün bir sonucu olarak ortaya çıkar ve insan, davranışlarını bu ahlakın temel ilkelerine göre belirler. Bu ahlaka göre bazı davranışlar zorunlu olarak yapılırken, bazıları kendiliğinden gerçekleşir, bazıları sonraki hayata ötelenir, bazılarından ise vazgeçilebilir. İnsan, bu ahlakın gerekliliklerine uygun olarak hareket edip, yaptırımların etkisini göz önünde bulundururken, öncelikle Yüce Varlık'ın sesine kulak verip onu içselleştirme amacı güder.²⁶⁵

İ'tikâfın gündelik hayatında meydana getirdiği değişimlerden bahseden K31E, toplumsal hayatta dikkat edilmesi gereken birtakım görgü kurallarını hayatına yansıttığını, kendisini disipline ettiğini ve Allah'ın rızasını kazanacağı işler yapmaya gayret ettiğini ve nefsanî duygularını bastırıp hâkim olmaya çalıştığını dile getirmektedir:

“K31E: (...) Yani adab-ı muaşeret olarak özellikle yatma, kalkma, fiziki ve davranış olarak çok şey öğretti bana. O yüzden hayatımdan çıktıktan sora camiye girerken hâlâ selam verip sağ ayağımla girmeye çalışıyorum. Lavaboya girerken hocamızın bize öğrettiği sünnet dualarını okuyarak girmek istiyorum yani. Onun haricinde normal yolda yürürken nasıl yürümem gerektiğini tabii bazen bunlar kaynayabiliyor ama elimden geldiği sürece yapıyorum. He i'tikâf olmasaydı hiç hatırlamıcaktık. Okudum, ettim, yaşadım veya yaşamadığım bir şeyi hayatım boyunca devam ettirecektim. Ama i'tikâf bana bu uygulamayı kattığı için doğal olarak yani elimden geldiği sürece de bunları yapmaya çalışıyorum. Kendimce bayağı değiştim. Dediğim gibi ibadet için söyledim güncel hayatımda da nasıl daha fazla ibadet edeceğimi nasıl sadaka vereceğimi, sadaka vercek paramız olmasa bile güler yüzle, ya da yolda bir şeyi yerden kaldırarak keza bu şekilde de sadaka yerine geçildiğini. Bunları hep i'tikâfta yaşamış yani yaşayarak gördük. İ'tikâftan sonra da genel hayatımda da değişiklikler oldu. Bunları da elimden geldiği sürece yani kuluz bazen unutuyoruz. Tamamen öyle desem yalan atmış olurum. Yani genel olarak elimden geldiği sürece hayatımda uygulamaya çalışıyorum. Unuttuğum zamanlar oluyor ama hatırladığımda aaa biz böyle giriyorduk böyle çıkıyorduk, böyle oturuyorduk. Bir de hâl ve hareketlerimde insanların yanında dediğim gibi örnek veriyorum her ortamda sigara içilmeyeceğini, insanlara kötü örnek olmamam gerektiğini yani

²⁶² Asım Yapıcı, Münir Yıldırım, “Küreselleşme Sürecinin Dinî Kimliklere Etkisi: Sosyal Psikolojik bir Değerlendirme”, **Dini Araştırmalar**, 2003, 6, ss. 117-138., s. 128.; M. Ali Kirman, “Sekülerleşme Perspektifinden Dini ve Seküler Fundamentalizmler”, **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 1 (2), 2008, ss. 274-291. s. 278.

²⁶³ Yapıcı, **Kur'an ve Toplumsal Bütünleşme-Mezhepler ve Dini Gruplar Arası İlişkiler**, s. 271.

²⁶⁴ Mehmedoğlu, **İnanç Psikolojisine Giriş**, s. 55.

²⁶⁵ Mehmedoğlu, **İnanç Psikolojisine Giriş**, s. 56.

i'tikâf ibadetlerin yanında bana adab-ı muaşeret kurallarını da öğretti. Hani güzel ahlaklı Müslüman'ı bize güzel bir şekilde öğretti. (...).”

K22E sorumluluklarını yerine getirmekte elinden gelenin en iyisini yapacak şekilde hassas davranmaya başladığını, mevcut dünya düzeninde kararlılıkla hassasiyetlerini yerine getirmenin zorluklarının farkında olduğunu, i'tikâftaki bilinci ve manevî yönelişlerini bu mevcut düzene tercih ettiğini, zaman algısının ve zaman yönetiminin buna göre değişip şekillenmeye başladığını ifade ederek bir iç muhasebe yaşattığını ve dolayısıyla hayatını şekillendirmedeki iradesini de manevî yönelimlere ağırlık verecek şekilde kullandığını belirterek bunun iş hayatındaki verimi de olumlu etkilediğini vurgulamaktadır:

“K22E: Günlük olarak yaşamda günlük on-oniki saat çalışan insanlar hem sosyal sorumluluk hem mesleki olarak. Burada tabi şöyle değişiklikler oluyor ben neden bu işi yapıyorum? Bu ne kadar Allah'ın takdirinde bu ne kadar bizi güzel bir tarafa götürür? Bu faydalı bir şey mi? Bu tarz sorgulara başlıyor açıkçası. Bu sorgulardan sonra da yapmış olduğunuz niyetler, planlar otomatikman bir şekillenmeye değişmeye başlayabiliyor. (...) Çünkü; hani sürekli i'tikâfa giren bir insan aslında sürekli bir ikilem çatışma yaşıyor onu söylemek istiyorum. Yani çünkü kapitalist bir sistemin düzeninde çalışıyorsunuz. Burada aslında verimli olamıyorsunuz, buna aslında mecbur kaldığınızı zannediyorsunuz. Ama öbür tarafta i'tikâfa girdiğinizde yılın üçyüzaltmışbeş günü bu sistemi o on güne değişmeye değersiniz. Anlatabildim mi? Bunu orada yaşıyorsunuz. Ama tabi bu değişimi yaşamak hemen olmuyor. Ama tabi insanın şeyine bağlı iradesine bağlı bir şey. Bu günlük değişimlerde bu fikirler ortaya çıkıyor ve bu fikirle alakalı çalışmalar da ortaya çıkıyor hani. Biz şu anda gayret etmeye çalışıyorum yani kendimi işimi kurup zamanımı kendi yönetip i'tikâftaki yaşam tarzına göre yaşamaya gayret ediyorum. Hedefimi değiştiriyor yani.”

İ'tikâf süreci içerisinde sürdürdüğü bedenî ve manevî her türlü faaliyetlerini bu süreçten sonraki hayatında da bir rutine kavuşturan ve rutin hâline getirilmesi gerektiğini savunan K20E, kişinin psikolojik iyi oluşunun çevresini de etkileyeceğini dolayısıyla i'tikâfın mutlak suretle gündelik yaşamı düzene koyması ve anlamlandırması bakımından etkili olduğunu belirtmektedir:

“K20E: İ'tikâfa girdiğiniz zaman otomatikman gündelik hayatınız, her düşünceniz, hareketleriniz, mimikleriniz bile değişiyor açıkçası. İnsanı baştan aşağı değiştiren bir hâldir. (...) Ve gününüzü otomatikman şöyle değiştiriyor; günlük artık yaşantı planınızı biraz daha ona göre uyguluyorsunuz. Yani sabah kalkışınızı, akşam yatışınızı doğal olarak ona göre hareket ettirmeye çalışıyorsunuz çünkü o artık size bir alışkanlık da kazandırdığı için o duygu ile yaşadığınız için açıkçası onu bırakmak istemiyorsunuz, onu bırakmamak adına belli başlı şeyleri devam ettirmeye çalışıyorsunuz artık gündelik hayatınızda.”

K20E ayrıca i'tikâfın kişiyi güzel ahlak sahibi kıldığını, aile ve sosyal yaşamında ilişkilerini pozitif yönde etkilediğini, daha duyarlı ve nazik hâle getirdiğini de şu cümlelerle aktarmaktadır:

“K20E: (...) insanın başkalarına olan yaklaşımı, güler yüzü, tebessümü açısından da büyük etkisini ben görüyorum çünkü oradan çıktıktan sonra insan artık şunu düşünüyor: etrafımdaki insanlara, çevremdeki insanlara güzel davranmak dışında yaptığım işlerin tamamı; üzdüğün, onları kırdığın her şeyin boş olduğunu anlıyorsunuz ve açıkçası orada da ibadet olması açısından size büyük bir fayda sağlıyor. Yani çocuklarınıza, etrafınıza, arkadaşınıza, ailenize, anne babanıza yaklaşımınız çok daha farklı olmuş oluyor bu da insana sevap olarak açıkçası büyük bir değer katıyor diye düşünüyorum.”

K36K ise problemler karşısında i'tikâf süreci sonrası daha dengeli tavırlar içerisinde bulunup arka plandaki sebepleri görmeyi ve anlamayı tercih etmeye başladığını, karşısındaki kişilerin gerçekleştirdikleri fiilleri kendi iradeleri dâhilinde mi yoksa ilahî veya şeytanî dürtüler sebebi ile mi meydana getirdiklerine dair sorgulamalar içerisinde girdiğini ifade etmektedir:

“K36K: Sinirlerim alındı diyorum ben kendime artık her şeyi olduğu gibi kabul ediyorum. Biri bir şey mi yapıyor bir hareket mi yapıyor tamam o öyle yapıyorsa öyledir deyip onu geçiyorum eleştirmiyorum mutlaka bir sebebi vardır diyorum. Sebep sonuç ilişkisine bağladım olayları. Ona bunu yaptıran bir şey vardır diyorum. İkinci düşüncem bu aşamada onunla ilgili acaba bunu ona şeytan mı yaptırdı yoksa Allah mı yaptırdı yani bu iki soruyu soruyorum kendime yaptığı işin sonucuna göre hani sebep içinde sebep var diyerek o yaptığı işin sonucuna göre bir kanıya varmaya çalışıyorum. Bunun yaptığı hareket şu anda bana kötü görünse de nelere dokunacak neleri harekete geçirecek. Her zaman böyle değil de genel itibariyle böyle düşüncelerim oluyor çok kritik noktalarda x bir şahıs herhangi bir şey yaptıysa herhangi bir davranışı sergiliyorsa o davranış aslında bana karşı değil belki bana bir şeyler öğretmek içindir tarafından da bakıyorum”

İ'tikâf süresince zamanını olabildiğince ibadet eksenli geçirmeye gayret ettiğini söyleyen K4E negatif etkileri olacak olumsuz tutum ve davranışlardan kaçındığını, bu çabalarının çevresi tarafından da fark edildiğini fakat bu etkilerin bir sonraki i'tikâfa kadar azalarak devam ettiğini aktarmaktadır:

“K4E: Kısa süreli bir değişim yani bir sonraki i'tikâfa kadar azalan bir değişim. Bazen yok olan yaklaştıkça da belki tersine giden bir değişim ama dediğim gibi onu taşımaya çalışıyorsun. Her zamanımı ben i'tikâf gibi yaşıyayım mümkün merteye yine camiye gideyim ya da evdeysen de ben olumlu olarak ben hayatımı doldurayım. Mümkün merteye olumsuz şeyler bu bir düşünce olur bu bir ilişkilerinde olur yani malum küfretmekte ya da birine kızıp bağırarak olumsuz bir şeydir. İlk çıktığımda özellikle sürekli diyorsun ki ben onu hayatıma taşıyayım yansıtayım ve bunu yapmaya da çalışıyorsun ilk süreçte. Hâl ve hareketlerinde değişim oluyor dediğim gibi az önce insanlar da bunu görüyor yani takdir ediyor.”

İ'tikâfın kendine olan hâkimiyetini sağlamlaştırdığını söyleyen K39K başına gelen olumsuzluklar karşısında daha çok bilinçlendiğini, yaşanan zorlu imtihanlar karşısında i'tikâfın Allah'a olan güven duygusunu artırdığını ve bunları Allah'a daha çok yakınlaştıran vesileler olarak görmeye başladığını, böylelikle pozitif yöndeki değişimlerin kaçınılmaz olduğunu, kontrol mekanizmasının daha çok ön plana çıktığını savunmaktadır:

“K39K: Yani felaketler karşısında ya da Allah tarafından sınanan insanlar karşısında diyelim felaket demeyelim o yanlış bir şey olur imtihan diyelim yani onlar karşısında bir bir güven duygusu oluşturuyor sizde bir güç oluşturuyor. Çünkü en azından diyorsunuz yani hani Rabbime yaklaşmak için bir mücadele var elimde. Hani Rabbimle şöyle şöyle zamanlar geçirdim onunla. Dualarımızın gücü var, güven duygusu çok fazlasıyla oluşuyor bu tip olaylar karşısında, ama diğer türlü sosyal mevzularda da hani bir süre çok ciddi otokontrol, yani hani sen daha yeni Rabbinin huzurunda şöyle şöyle söylemişsin, şöyle duaların vardı Rabbine, şöyle sözler verdin, şöyle olacağına dair, şöyle bir kul olacağına dair ifadelerin oldu, hani daha dikkatli ol, tabii ki daha seçkin, daha huzurlu bir bakış açısı size sağlıyor kaliteli bir i'tikâfsa, bunu sağlıyor fazlasıyla. Yani hani şuna dönük bir i'tikâfa girdiysek sadece ibadet odaklı değil de gerçekten kendimizi değiştirmek adına terbiye etmek adına bir i'tikâfsa bu, tefekkürü yoğun bir i'tikâfsa, gerçekten fazlasıyla karakterimiz üzerinde bakış açımız üzerinde etkisi çok fazla oluyor”

K3E i'tikâf sürecinden evvel aile bireylerinden biri ile yaşadığı olumsuzluğu süreç boyunca gidermeye yönelik arzuları ve özlemi oluştuğunu ve nihayetinde süreç sonunda

gönlünü almaya yönelik bir çabaya giriştiğini bununla beraber diğer aile üyelerine karşı da daha nazik ve şefkat dolu yaklaşımlar sergilemeye başladığını açıklamaktadır:

“K3E: Evet, oldu. Onlara karşı daha hassas hissettim kendimi. Onlara karşı daha duyarlı. Bu süreç içinde ailemin, çekirdek ailemin içindeki bir bireyle aramız açılmıştı. Onu özlediğimi fark ettim, onu düzeltme yolunda bir şeyler yaptım.”

Benzer şekilde K14E de i'tikâf sürecinde ailesiyle arasındaki muhabbeti özlediğini, deneyimin şefkat duygularını arttırdığını, aile bireyleri arasındaki soğuklukları giderme yönünde gayretini arttırdığını vurgulamaktadır:

“K14E: Yaşadım hatta i'tikâf süresi bittiğinde en çok annemi özlemiştim. Eve gelir gelmez anneme sarıldım elini öptüm. Babamla aynı şekilde. Benim babamla resmi biraz daha resmî bir ilişkim vardır o da babamın, tabii onun babasından gördüğü, biraz daha yapıdan kaynaklanıyor. Babamla bile oturup böyle çok sıcak bir muhabbet ettik. O da benim i'tikâfta olmamdan dolayı çok memnun olduğunu dile getirdi. Anne-baba ve çevre ile çok daha yakın şefkatli, merhametli bir hissiyatla ilişkilerime devam ettim diyebilirim.”

K24E i'tikâfta kulluk bilincinin arttığını ve toplu etkileşimler sayesinde daha çok e verim aldığını ayrıca da acziyetinin farkındalığını yaşadığını aktarmaktadır. İ'tikâfın ülfet etmek konusunda kişiye faydasının dokunduğunu söyleyen K24E, kişiler arası ilişkide birbirini dinlemeyi ve hemhâl olmayı öğrettiğini ve bunların mutlak suretle devamlılığının sağlanması gerektiğini vurgulamaktadır:

“K24E: Şimdi şöyle. Burada hep olumlu şeyler oluyor zaten. Şimdi orada ne oluyor? Güzel ahlaklar kazanıyorsun. Mesela o yapılan sohbetler oradaki sohbetler çok verimli oluyor. Oradaki sohbet sana daha çok tesir ediyor. Dolayısıyla oradan çıktığın zaman iki şeyle karşılaşıyorsun. Birincisi kendini artık şey görüyorsun yani kendini aciz günahkâr bir kulum diyorsun. Zaten orada sana çok güzel şeyler anlatıldı. (...) Orada sohbette bunlar anlatılıyor. Ya insan komşunla güzel geçireceksin, Yahudi komşun da olsa ona ikram edeceksin güzel geçireceksin. Neticede bu İslam nasıl yayılmış mesela hep böyle kılıçla yayılmadı, yani güzel insanlar, o uzak memleketlere gitmişler, güzel ahlakları ile orada insanlara tesir etmişler, onlar müslüman olmuşlar. İslam bu şekilde yayılmış sen de orada zaten niye girdin kendini terbiye etmek, Peygamberin yolundan gitmek için. Oradan çıkınca tabiri caizse canavar gibi olmamak gerekiyor, merhametli olmak gerekiyor. Dolayısıyla oradan çıkınca yani güzellik üstüne güzellik yani.”

K29E i'tikâftan sonra ibadetler ile diğer manevî deneyim ve hazları eşiyile birlikte îfâ etme isteği duyduğunu ve bunu da hayatlarında rutin hâle getirdiklerini ifade etmektedir:

“K29E: Yani eşimle onun biraz daha ibadetlerini düzenli yapması daha çok vakit ayırması noktasında onunla daha çok sohbetimiz oluyor. Birlikte Kur'an okuyalım kitap okuyalım birlikte ibadetlerimizi yapalım bu konularda sohbet edelim diye bu konulara ayırdığımız vakti ortak vakte ayıralım diye de ona şey yapıyorum dile getiriyorum.”

Dindar kişi ile Allah arasında dinî uygulamalar vasıtasıyla sağlanan faal bir iletişim durumu mevcuttur. Bu iletişim, kişinin günlük hayatına yansıyan tutum ve davranışlarla birlikte şekillenir. Bu nedenle dindar kişinin dini kabulleri ile eylemleri arasında kuvvetli bir bağ söz konusudur. Dinî kuralların yaşama aktarılması, olumsuz ve hoş olmayan alışkanlıklardan

kaçınılması ve sahih ve sağlam ilişkiler kurulmasına yardımcı olabilir.²⁶⁶ Günlük yaşamda insanlar arasındaki ilişkilerde dahi, duyguların etkisine karşılıklı ya da beraber gerçekleştirilen davranışların yansımalarına bakılarak varılabilmektedir.²⁶⁷ Allah ile iletişim yoğunluğunun arttığı bir süreç olan i'tikâf deneyimi ibadet, dua ve tevbe eksenli geçirilmektedir. Bu aktif dinî ritüellerin gerçekleştiğı süreç mu'tekiflerin tutum ve davranışlarının yeniden şekillenmesinde oldukça önemli bir rol oynamaktadır. İ'tikâfın kişiye yaşadığı olaylar karşısında çabucak tepki vermek yerine durup düşünmek ve daha mâkul tepkilerle karşılık vermek şeklinde bir bakış açısı kazandırdığını açıklayan K18E, bunun kişiye güç kattığını söyleyerek; bu bilinçle hareket etmenin önemine ve dışarıdaki hayatın ritminden ve karmaşasından etkilenmeyip i'tikâftaki hassasiyetleri devam ettirmenin gerekliliğine dikkat çekmektedir:

“K18E: Bunu kelimelerle ifade etmek mümkün olmasa da efendim hâl olarak şey yapıyorsun. Yani olaylar karşısındaki tavrınız efendim hemen insan bir şey olduğunda hemen celallenmek, kızmak, sinirlenmek o hâller şey yapmış oluyor; ama ortam da işte insan şey yapınca tekrar ortama uyunca tekrar o şey insanda yavaş yavaş bakıyorsun şey kaybediyor. Onun için büyükler şey diyorlar ütü prize takılıyken enerjiyi alır, ısınısını korur. Çevrenin, kumaşın vs. etkisiyle kaybettiğı ısıyı geri alır. Bu irtibatı, manevî olarak fişi prize takılı tutmak lazım. Yani bu irtibatı koparmamak lazım diye şey yapıyorlar. Onun için halvet der-encümen demişler. İnsanlar arasında bile kişi o halvet hâlinin kalabalıklar içinde efendim manevî hazları yaşaması tavsiye olunuyor onun için.”

K21E “(...) Allah'ı gözetme şuuru, Allah'la olma hâli olan i'tikâf, hayatımızın her anında Allah'ın bize müdahil nimetlerinin tecellisi olarak yaşadığımız hakikatine bizi yaklaştırıyorsa insanların da bunun farkında olmasında aslında bi manada bi potada eriyen bugünkü modern tabirle homojenize olmuş bir algı olarak insanların bunun farkına varması noktasında bir iştihak duyuyorsunuz. Tabii ki çok fazla mümbit bir zemin bulamıyoruz sosyal manada iştirak edecek, ama ilişkilerimizde bizde hissettirdiğı iştihak bu yönde.” cümleleriyle i'tikâfın kişiyi Allah'a daha çok yakınlaştırdığını anladığını ve sosyal çevresinin de i'tikâf ibadetinin manevî etkilerini fark etmelerini istediklerini vurgularken; K20E “İnsan manevî olarak o anki duygu ile sürekli karşı tarafın iyiliğı, faydası için gayret edebiliyor ve ibadetler noktasında kendisinde hassasiyet gösterdiği kadar çevresindeki insanların da olması için gayret gösterebiliyor diyelim, bende daha çok biraz öyleydi.” ifadelerinde i'tikâf sürecinden sonra kazandığı hassasiyetlere çevresindekilerin de sahip olması arzusunda olduğunu ve onların iyiliğini düşündüğü için bunu arzu ettiğini dile getirmektedir.

²⁶⁶ Köse ve Ayten, **Din Psikolojisi**, s. 112.

²⁶⁷ Armaner, **Din Psikolojisine Giriş I**, s. 120.; Hülya Alper, **İmanın Psikolojik Yapısı**, Rağbet Yay., İstanbul, 2007, s. 141

İ'tikâfın karşılıklı ilişkilerde pozitif bakış açıları yakalamaya ve farklı fikirler karşısında daha saygılı olmaya, onları dinlemeye ve anlamaya çalışmaya yönelttiğini ifade eden K22E, önyargılı olmamaya gayret ettiğini şu cümlelerle ifade etmektedir:

“K22E: Şöyle zaten genel bakışınız değişmiş oluyor, onlara bakışınız da aynı şekilde değişiyor ama çok fazla öyle farklı bir hâle bürünmüyor. İnsanlara karşı olan iletişiminizde muhabbetinizde bir değişiklik oluyor, benim öyle oluyor yani. Hani insanların fikirlerine daha çok saygı duyuyoruz, duyuyorum daha çok dinlemeye çalışıyorum, daha çok empati yapabiliyorum açıkçası mesela bu çok önemli bir şeydir ve daha az ön yargı yapıyorum, ön yargı yapmıyorum demeyeyim Allah-ül Alem yani önyargımı azaltıyor bu süreç. Daha doğrusu insana değer veriyorum olması gerektiği gibi. Bu değeri daha doğrusu dengeliyor yani, dengelemiş oluyor çıktığımızda. Tabiat olarak zaten zarar vermemeye çalışan bir insanım. O saygımızı koruyor i'tikâf.”

K6E *“İnsan biraz daha bakışlarına dikkat ediyor insanlarla olan hâl ve hareketlerine de dikkat ediyor bu şekilde değişimler oldu yani. (...) Olumlu yönde dediğim gibi kısa sürüyor maalesef.”* ifadelerinden i'tikâftan sonra davranış ve yargılarında daha dikkatli olduğunu ancak olumlu olarak tanımladığı bu etkilerin kısa süreli olduğuna dikkat çekerken; K2E i'tikâfın hatalarını sorgulattığını dolayısıyla farkındalık kattığını ve sonrasında aile ve sosyal çevresine dair geçmişteki pişmanlıklarını gidermeye yönelik çaba sarf etmeye başlamasında büyük payının olduğunu aktarmaktadır:

“K2E: Onunla oluyor tabi. İ'tikâfta daha çok on gün kaldığın için düşünüyorsun ‘acaba anneme iyi davranıyor muyum, kız kardeşime bağırıp çağırıyor muyum, yeterince onlarla ilgileniyor muyum, gezmeye çok çıkarıyor muyum, küçük kardeşimle ilgileniyor muyum’ bunları çok düşünüyorsun. Onun dışında diyorsun ki ‘Ramazan’da onlara sinirlenmişim, şuydum sinirlenmişim, hatta iki kere bağırmışım, ben çıkar çıkmaz bir ellerini öpeyim, muhabbet edeyim hatta iki hediye alayım’ diye planların hepsini i'tikâfta yapıyoruz. Aileniz yani. İki-üç arkadaşın var mesela, onlarla iki aydır hiç konuşmamışım diyorum. İ'tikâftan çıkar çıkmaz ilk işim şunlarla bir buluşayım da bir yerde yemek yiyelim oturup muhabbet edelim diyorsun. Onların planını yapıyorsun, bir anda aklına geliyor onlar. Ulviyet artıyor.”

İ'tikâfın, kişiyi olaylara daha mütevazî ve mutedil yaklaşmaya yönelttiğini *“Daha insanlara kibirli değil de duyarlı davranmaya çalışıyorum. Uzlaştırıcı, orta yollu olmaya çalışıyorum. Sağduyulu yaklaşım gerçekleştiriyor.”* cümleleriyle açıklayan K15E, *“Oturuşumda kalkışımда eşime davranışımда farklılıklar fark ettim.”* ifadesiyle adap konusunda da değişimler yaşadığını dile getirerek, i'tikâfın hanımıyla iletişimini olumlu etkilediğini ifade etmektedir. K8K ise kalabalığın içinde i'tikâf hâlini ve kazanımlarını devam ettirmenin önemine vurgu yapmaktadır:

“K8K: Tövbe aslında herşeyi silip yeniden başka bir başlangıç da yapmak, irşad da öyle. İrşad yavaş yavaş tadilat yapmak değil irşad yıkıp yeniden yapmak. Şartlarını değiştirmeden irşad ve idrak olmuyor. O bir yeni yapılanma oluyor. En az on gün hiç kimse ile konuşmayacağınız bir i'tikâftasınız, ideal bir i'tikâftan bahsediyorum. Allah’tan başka hiçbir mesainiz yok. Sonra birdenbire de hala, dayı, teyzeli bir ortama giriyorsun. Peki neyin antrenmanı? İşte yaşam bu. Sen o kazandıklarını bunun içerisinde devam ettir.”

K20E *“Yani insan manevî olarak tabi böyle bir şeyle çıkınca konuşması daha nahif oluyor yani böyle karşı tarafı daha düşünceli, kırmamak adına ona daha böyle yumuşak, daha tatlı yaklaşabiliyor.”* ifadelerinde i’tikâf sürecinde yerleşen hassasiyetlerin devam ettiğini vurgulayarak i’tikâfın kişiyi daha anlayışlı hareket etmeye ve başkalarını incitecek her türlü davranışlardan kaçınmaya yönelttiğini aktarmaktadır.

K23K ise *“İ’tikâftan önce dediğim gibi daha yani i’tikâf değil o süreçten önce i’tikâfla beraber tamamlanan o süreçten önce daha böyle kuralcıydım galiba. Ama daha hoş görüliyüm artık bir şeylerin hani kalple de çok ilgisi olduğunu düşünüyorum.”* şeklindeki açıklamasıyla i’tikâf ile beraber, öncesinde tepkilerine yön veren kuralcı tavrın yumuşadığını, daha hoşgörülü olduğunu belirterek hayatını bu hassasiyetle sürdürmesi gerektiğini anladığını *“yani yakın çevremle işte biraz daha belki hoşgörülü bir insan oldum yakın çevreme de belki bunu yansıttım. Ama yine de o üç günlük i’tikâfla mı ilgili yoksa o süreçle ilgili olduğunu düşünüyorum i’tikâfla belki tamamlandı. Biraz daha farklı olmam gerektiğini hissettirdi bana o durum.”* cümleleriyle izah etmektedir.

İ’tikâftan sonra insanlara daha mutedil yaklaşmaya başladığını vurgulayan K27E, böylece daha müsamahakâr olduğunu *“Onlara biraz daha yardımsever ve onları sevindirecek hareketler yapmak istiyor. İnsan daha ılımlı oluyor daha yumuşak oluyor biraz daha hoşgörülü oluyor. Onların yaptığı yaramazlıkları karşı falan böyle bir şey olmaz yapsın ne olacak diye.”* şeklinde ifade ederken; K34K, i’tikâftan sonra bir öğretmen olarak öğrenci ve veli ilişkilerinde daha anlayışlı hâle geldiğine ve iyimser düşüncelere daha fazla yer açtığına dikkat çekmektedir:

“K34K: Genelde ben kızan yargılayan bir öğretmen olmadığım için, i’tikâfın bana bu manada yansıyan bir tarafı olmadı şu manada yansıyan yani oldu biz değerlendiririz çocukları ve velileri bu manada beni dizginledi. Arkasından konuşmak gibi aslında öyle düşünmediğini öyle yapmak istemediğini o niyette olmadığını veli aslında bunu söylemek istemedi daha anlayışlı olmalıyım ona karşı farklı bakış açısı edinmeliyim şeye büründüm.”

İ’tikâfın farklı karakterlere sahip insanların birbirleri ile ortak iletişim yolları bulmaları konusunda faydası olduğunu ifade eden K30E de kişideki hoşgörü seviyesini artırdığına ve özeleştirici yapma fırsatı sunduğuna dikkat çekmektedir. Tahammül ve hoşgörü düzeyinin arttığını belirten K30E, daha evvel yabancı olarak gördüğü kimselerle arasında manevî bir kardeşlik bağı oluştuğunu, onları hoşnut etme çabası içerisine girdiğini ifade etmektedir:

“K30E: (...) Bana en fazla etki ettiği şey insanlarla iletişimde oldu. Çünkü hiç alışmadığım bir huyu var adamın ama bunu yadırgamıyor bende buna alışamıyorum. Ama tabii orda öyle şöyle böyle vs. yavaş yavaş hor görmemeye başlıyorsun. Ya da o da beni aynı şekilde hor görmemeye başlıyor. Benim en fazla bu manada oldu (...). Yani bende özellikle diğer insanlara olan tahammülüm arttı. Kendimi bu şekilde izledim. Çünkü birkaç böyle normalde dışarıda gördüğüm zaman kavga edeceğim insanlarla i’tikâfta i’tikâf kardeşi oluyoruz. (...) Hiç böyle hazzetmeyeceğim sevmeyeceğim insan benim kardeşim oluyor. Ona nasıl sevimli olabilirim veya ona nasıl davranabilirim ya da nasıl davranmam ki o bana kızmasın. İnsanlarla olan tahammülüm arttı en fazla bunu söyleyebilirim.”

K4E “Evet geliştiriyor ben de o şey vardı ama bunu geliştiriyor yani yakın çevreme de diyorsun iyi davranım yakın çevremiz zaten” cümlesiyle çevresindeki insanlara yönelik hassasiyetinin arttığını dile getirirken; K22E “Şimdi ailemize karşı olan yaklaşımlarımız değişiyor. Aileyle alakalı vakit geçirme onlarla alakalı düşünceleriniz daha da bir derinleşiyor, hassaslaşıyor.” ifadelerinde aileye karşı daha ilgili ve hassas davranmaya başlamasını, i’tikâftan sonra kendisinde fark ettiği önemli değişimlerden biri olarak dile getirmektedir.

Öte yandan i’tikâf sonrası bayram dolayısıyla hemen kalabalık ve sosyal etkileşimin yoğun olduğu bir ortama girmenin, çevrelerine karşı tahammüllerini zorladığı dile getiren mu’tekifler de vardır. İ’tikâf sonrası çok sesli ve yoğun etkileşimli ortamlardan rahatsız olduğunu dile getiren K39K, i’tikâf ile birlikte yaşadığı içe dönüş sürecini, mekân değişikliği yaparak kalabalıktan uzaklaşmak suretiyle sürdürmeye gayret ettiğini ifade etmektedir:

“K39K: (...) Sonrasında mesela dediğin gibi bir bayram var o çok sakın ve Rable beraber geçirilmiş bir vakitten sonra çok gürültülü ve sesli geliyor gerçekten. Tamamen dünya meselesi birden bitmiş gibi hissediyorsunuz kendinizi. Çok ortamlara girme isteği olmadı mecburen giriyorsun ama istek olarak yok. (...)”

İ’tikâfin takvayı artırdığını ve bunun yakınlarına davranışlarını da etkilediğini “Karşı tarafa daha iyi davranma. İbadet olarak kendini Allah’ın huzurunda daha çok hissetme. Diğer ibadetler olarak ya da yaşam içerisinde olarak eşine karşı çocuklarına karşı daha iyimser davranmamı sağlıyor.” ifadelerinde vurgulayan K26E, ikili ilişkilerinde daha hassas davrandığını ve i’tikâf sürecinde edindiği bilinç düzeyini gündelik yaşantısında sürdürmeye gayret ettiğini “(...) farklı bir dünya diyorsun işte ne bileyim kendin çıkmışsın kendini bozmadan o i’tikâf niyetini değiştirerek biraz daha hayatın içerisinde i’tikâftaymışsın gibi davranmaya çalışıyorsun. Ondan sonra dışarıya çıktığında farklı bir ruh hâline girmiş oluyorsun aslında. Yani çıkıyorsun gidiyorsun evine doğru ama orada biraz daha böyle farklı bir ruh hâlinde oluyorsun gibi.” sözleriyle dile getirmektedir.

İ’tikâf ile birlikte insan canının emanet olduğunun ve en ufak bir zarar vermemek gerektiğinin bilincine vardığını da ifade ederen K26E, Allah’ın sevgisine layık olmak için çevresine zarar vermeden yaşamaya gayret ettiğini şöyle anlatmaktadır:

“K26E: Tabii ki. Daha önce de söylediğim gibi sosyal olarak insanların içerisinde daha çok karşı tarafa iyimser davranıyorsun, daha çok kırmamaya çalışıyorsun özellikle etrafa, doğaya, insanlara bütün her yere eziyet vermeyecek şekilde yaşamaya çalışıyorsun. O yaşama hayat içerisinde yaşama alanında şey oluyor onu hissederek. Örnek veriyorum ben birine gideceğim zarar vereceğim ama diyorsun ki sen buna zarar verdiğinde Allahu Teala sevmeyecek seni. Yani ondan sonra sevgi meselesini. Ya da ben bu hayatta niye varım kendim emanetim. Canım emanet karşı taraf koruman lazım vesaire. Bunu sen kendin yapmaya çalışıyorsun gayret etmeye çalışıyorsun.”

İnsanlar çevresel gereksinimleri analiz edebilme, uygun davranışları sergileme ve geniş bir problem çözme becerisine sahiptir. Kişilerin değişken durumlara ve beklenmedik çevresel

faktörlere uyum sağlama yetenekleri bulunmaktadır.²⁶⁸ Dayanıklı kişilerin mutlu ve tatmin olabilme, verimli çalışma yeteneği, çevreye hakimiyet, gerçekçi ve sağlam bir benlik algısı, gerçekçi ve sağlam bir başkalarını algılama, gerçekçi ve sağlam bir çevre algısı, kişiler arası yeterlik, sıcak ve şefkatli iletişim yeteneği, güvenli iyimserlik, kişiler arası anlayış ve yakınlık, kendini ifade etme becerisi gibi özelliklere sahip oldukları belirtilmektedir.²⁶⁹ Mu'tekiflerin söylemleri göz önünde bulundurulduğunda i'tikâf sürecinin kişilerde mezkûr beceri ve özelliklerin hayat bulduğu örneklem alanı teşkil ettiğini söylemek mümkündür.

K13E, i'tikâfın kardeşlik ve dostluk bağlarını pekiştirdiğini “*şimdi ben anti parantez açacağımız bir konu da var bence belki de orda, i'tikâf arkadaşlığı. Şimdi birinci i'tikâf arkadaşımızla iki genç arkadaşımızla tanıştığımızda o Kağıthane'nin bir cemaatine üyeli iki genç. Biz de hiçbir cemaate üye değiliz. Biz mesela o çocukların hayat hikayesini öğrendik. Bizleri çok sevdiler, abi dediler sizlerin hayat hikayeniz de sonradan Müslüman olmuşsunuz falan. (...) İ'tikâf arkadaşlığı diye bir şey var. Yani onu biliyorsunuz, başka birileri ile tanışıyorsunuz ve orada başka bir konular da gündeme geliyor.*” ifadeleriyle aktarırken, bu yakınlığın başka hayatlardan haberdar olmayı sağladığını ve farklı düşüncelerine rağmen ortak manevî duyguları paylaştıklarını dile getirmektedir.

İ'tikâfın aile ve sosyal bağların önemini kavramada bir farkındalık sağladığını ve çevresine daha sakin bir anlayışla yaklaştığını dile getiren K5E de yaşadığı manevî tecrübenin sosyal hayatına olumlu yönde yansıdığını ifade etmektedir:

“K5E: Tabi yani aile, arkadaş, dostluk olgusunu daha farklı bakabiliyorduk daha sakin, rahat, temiz bir kafayla hani annelik ya da babalık mertebesini ya da kardeşlik mertebesinin ne kadar kıymetli olduğunu ya da Müslüman kardeşinin konumunun ne kadar kıymetli olduğunu daha iyi anlıyorsun dediğim gibi yani o sakinlik, o rahatlık her şeye yansıdığı gibi senin ailene de çevrene de yansıyor.”

K25K ise, i'tikâf sürecinden sonra sıla-i rahimin önemini daha iyi kavradığını ve kendisiyle aynı manevî tecrübeyi yaşayanlarla ortak duyguları paylaşmak bakımından daha yakın hissettiğini açıklamaktadır:

“K25K: Evet evet oldu. Akraba ilişkilerine daha önem vermeye gayret ettim. Özellikle akrabalarından i'tikâfa girenlerle daha bir muhabbet, yakınlıkta bulundum.”

²⁶⁸ J. H. Block, J. Block, “The Role of Ego-Control and Ego-Resiliency in The Organization of Behavior”, Ed. W. A. Collins, **Development of Cognition, Affect and Social Relations: The Minnesota Symposia on Child Psychology**, Vol. 13, 1980, pp. 39- 101, p. 48.

²⁶⁹ E. C. Klohn, “Conceptual Analysis and Measurement of the Construct of Egoresiliency”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 70(5), 1996, pp. 1067-1079.

İ'tikâf öncesinde çevresindeki şahısların yetersizlik söylemlerinin etkisiyle potansiyelinin farkında olmadığını belirten K6E, i'tikâf sonrasında kendi içindeki gücü keşfetme fırsatı bulduğunu aşağıdaki şu cümlelerle ifade etmektedir:

“K6E: Genelde olumlu bakıyorum öncesinde X hocanın teşvikiyle bir bakış açısı oldu bende önceden mesela etrafımdaki insanlar da bunu söylüyor, biz çok fazla bir şey yapamayız edemeyiz gibisinden şeyler söylüyordu ama i'tikâfla veya öncesindeki şeylerle birlikte mesele biraz daha farklı hâl aldı, bazı dönemlerde oturup düşünüyordum: Selahaddin Eyyubi Kudüs'ü kurtarma gücüne erdiyse neden o güç bende olmasın diye düşündüm. Hatta kendimce böyle planlar kurdum şöyle yapabilirim şunu şunu yapabilirim şu seviyeye geldiğimde şunu edebilirim ya da insanları bir araya getirip bunu yapabilirim diye, bazı bakış açıları bende oluştu değil ki oluşmadı.”

Dinin en önemli toplumsal işlevi, dayanışmayı sağlayarak toplumun sürekliliğini sağlamaktır. Din, birlik bilinci oluşturarak toplumun bütünlüğüne olan bağlılığı güçlendirir ve sosyal bütünleşmeyi sağlar. Ortak yapılan ibadetler, dinî törenler ve ayinler de toplumsal dayanışmayı güçlendiren araçlardır.²⁷⁰ İbadetlerin, insanları psikolojik açıdan etkilemesi gibi toplumsal etkileri de bulunmaktadır. İbadetlerin bazıları bireysel etkiye sahipken, bazıları toplumsal etkileri daha ön planda tutar. İslam dini, paylaşmayı hayatın her yönüyle kapsayan bir dinî-ahlaki görev olarak ele almaktadır. Paylaşma kavramı, infak olarak ifade edilen dinî bir terimle açıklanmaktadır. En önemli paylaşım yollarından biri olan infak hem maddî hemde manevî şeylerle gerçekleştirilebilir.²⁷¹ İnfak, Allah'a taat ve ibadet maksadıyla yapılan, umumî anlamda hayır yapma niyeti ve düşüncesiyle gerçekleşen, kişiye, çevreye, topluma ve ihtiyaç sahiplerine faydası olan çeşitli yardımları ve davranışları içeren dinî ve ahlaki bir eylemdir.²⁷²

İ'tikâf sürecinin doğası, kişilerdeki iyi hâl ve hisleri açığa çıkarmaya etkisi olan bir süreçtir. Kişi bu süreçte dinî, manevî ve ahlaki birtakım his ve eylemleri daha çok içselleştirip hissederek pratikte hayatına geçirmeye çalışır. Süreç içerisinde mu'tekifler arasında gerçekleşen sohbetler, fikir alışverişleri belki maddî birtakım paylaşımlar (yeme içme gibi) neticesinde i'tikâf, İslam'ın ve insanın zaten özünde olan paylaşma, yardım etme hissini iyiden iyiye açığa çıkaran bir ibadet olarak göze çarpmaktadır.

K31E i'tikâfın paylaşım duygularında artış meydana getirdiğini ve isteyerek, içinden gelerek elindekini bir başkasıyla paylaşmak noktasında bir değişim yaşadığını belirtmektedir. Ayrıca yaptığı ve gördüğü iyiliğin çıkarsızca yapılmasının kendisini duygulandırdığını vurgulamaktadır:

²⁷⁰ Émile Durkheim, **Sosyolojik Yöntemin Kuralları**, Çev. Cemal Bali Akal, Dost Kitabevi Yay., Ankara, 2012, s. 28

²⁷¹ İsfahâni, akt. Ayhan Kaya, “Teorik ve Pratik Açından İnfak ve İsar Ahlakı”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 17 / 1, 2013, ss. 305-317 . s. 306.

²⁷² Kasım Yürekli, **Mü'min'in Temel Özelliği İnfak**, Ensar Yay., Konya, 2005, s. 88, 118.

“K31E: Oldu. Yani şöyle ben i’tikâfa girmeden önce paylaşmak nedir bilirdim, ama i’tikâfa girdikten sonra daha iyi öğrendim. (...) Yani en iyi örneği vereceksem i’tikâfta benim bir parça ekmeğim var, arkadaşım mesela biraz daha yemek yemek istiyor çok kolay bir şekilde normalde ben onu bölmezdim vermezdim. Çünkü ben de açım o da aç ama o yemiş hakkını doğal olarak bölmesem de olur. Çünkü o hakkımı yemiş bu da benim. Ama i’tikâfta öyle bir şey olmuyordu yarım ekmeğini de bölüyordun. ‘Al canım kardeşim ye’ yani baya zevkle paylaşabiliyordum. Yemeğini her şeyini paylaşabiliyorsun. Orada tamamen dinî meseleler konuşuyorduk. Yani tamamen derinlere dalmıyorduk ama islamın ne güzel olduğunu, bize birbirimizi tanımadan bile güvenmemiz gerektiğini, sarılmamızı, kardeş olmamız gerektiğini i’tikâf çok güzel bir şekilde öğretti. (...) O yüzden i’tikâf bana bu hususta onun haricinde yemeği sadece paylaşmak değil o üşüyor yorganımı bana veriyor ben ona veriyorum . Yani kardeşliğin, müslümanlığın samimi olması lazım gerektiğini gösteriyor. Baktığın zaman biri arıyor acaba bir menfaati mi var, diyorsun ama i’tikâfta yok öyle bir şey. Diğer insanlara da daha güzel davranmam gerektiğini öğrendim. En azından ben öyle davranırım onlar bana öyle davranmasa bile. Bunu ahlaken öğrenmiş oldum.”

K11K, *“İtikâftan çıktıktan sonra dostlarına arkadaşlarına yemek yedirmek istiyorsun daha çok infak etmek istiyorsun merhametiniz çoğalıyor.”* ifadesinde i’tikâfın kişinin daha cömert duygularla hareket etmesini sağladığını belirtirken; K1E kendinden başkasının ihtiyacını gidermenin önemini dile getirip verdiklerinin tıpkı zekâtta olduğu gibi malı arındırdığını, aynı zamanda bu davranışın kişiyi daha iyi hissettirdiğini vurgulamaktadır:

“K1: yani hatta, biz bunu sembolik hâle getirelim diye şöyle bir adet uydurduk. Camiye bakan, engelli biri var, niyet edip camiden çıkmadan evvel herkesin bu adama 20 lira sadaka verecek. Sadaka vermek demek ‘Tamamladık ya Rabbi, şükürler olsun’ (...). Nasıl Ramazan’da fitre veriyorsun, o fitrenin manalarından bir tanesi de kişinin oruç esnasında yaptığı eksiklikler, günahlara kefarettir ya. Biz de oradan yola çıkarak, hacda da öyle mesela. Kurban kestiğin zaman, kestiğin kurban biraz da hac esnasında yaptığın eksiklikleri kapatıcı bir rol oynar. ‘Zekât, amellerin kirini giderir’ diye bir hadis vardı zannediyorum. Ondan dolayı zekât verenler tabiri caizse malını temizlerler, malı kazanma esnasında bilerek ya da bilmeyerek birtakım yanlışlar varsa o zekât onu temizler. Bir ibadeti tamamladıktan sonra hem şükür olarak hem de o ibadetin eksikliklerini kapatıcı olarak, bir maddî infak edilmesi gerekir diye hissiyat oluşuyor bende. Ondan kaynaklanan bir adet ihdas ettik. Dedik ki, bundan sonra i’tikâfı bitirir bitirmez bir, cüzi de olsa bir infak yapıp öyle i’tikâftan çıkalım.”

İ’tikâf sonrasında, yaptığı ve yapacağı yardımların, Allah tarafından kendisine verilen bir borç olarak kabul edildiğine dair ilgili Kur’an ayetlerini daha iyi kavradığını söyleyen K36K, özellikle i’tikâftan çıktıktan sonra ayetlerin her okuyuşunda farklı aydınlanmalar ve farklı anlamlandırmalar yapmayı sağladığını belirterek, yaptığı ve yapacağı her türlü yardımın aynı zamanda Allah’ın dinine yardım etmek olduğunun bilincine vardığına dikkat çekmektedir:

“K36K: Allah’a güzel bir borç vermek diye ayette de geçtiğini görünce o daha bir oturuyor insanın içinde, aa demek bundan dolayıymış diye ve en son okuduğum ayetlerden bir tanesinde gerçi daha önce ikibinondan sonra da okudum ama bir okuduğunuz ayeti daha sonra okuduğunuz zaman çok daha farklı anlam kazandırabiliyorsunuz kendi içinizde, daha önce hiç anlamadığım çok ağır bu ya ben bunu nasıl anlayacağım acaba ne dedi diye düşündüğünüz şeyi, daha sonra okuduğunuzda aa bu buymuş ne güzelmiş diyorsunuz. Allah’a borç verilmesinden yola çıkarak bunu söyledim şöyle bir şey var, Allah’ın dinine yardım edene Allah da yardım eder. Bunun beraberinde o da aklıma geliyor artık, kendi içimden onu söylüyorum, artık bilinçli olarak söylüyorum, mesela bir yere yardım ediyorsunuz bir kuruma vs. ya da gelip sizden yardım istiyor kalbimden onu söylüyorum, çünkü niyetim o, böyle değişik bir şey. Öğreniyoruz hocam ne diyeyim doğru mu gidiyoruz yanlış mı gidiyoruz bilmiyorum ama öğreniyoruz.”

İ’tikâftan sonra pekişen paylaşma duygusunun kişiyi Allah’a daha yakın hissettirdiğini belirten K21E, sahip olduğu nimetlerin şükürünü de ihtiyaç sahiplerinin sıkıntısını gidererek

yerine getirdiğini söylemekte ve bunu karşılık beklemeksizin yapmanın önemine dikkat çekmektedir:

“K21E: Aslında bir dönem bu hassasiyeti daha yüksekte tutuyor. Diğergâmlık yani biz Allah’la beraberiz beraber olmaya gayret etmişsiniz, O’na isteklerinizi arz etmişsiniz, O’nunla daha bir mülâakî olmuşsunuz ve huzurunda durmuşsunuz ve O’nun yani size emanet olarak yönlendirdiği kulları hani İbrahim aleyhisselamı Halil yapan yüz yıldır ben onun rızkını veriyorum şeklinde buyuruyor ya Allah. Kendisini inkâr edene bile bu manada size emanet olarak tebliğ ettiği Yasin suresinde buyrulan ‘Biz sizi Allah’ın rızası için yediriyoruz sizden birinin bir karşılık ve teşekkür beklemiyoruz’ şeklindeki şuur. Sonra ‘İçinizden mahrum ve acizlerin hürmetine rızıklandırılırsınız’ şuru istikametinde bu paylaşma, bu elimizde olmadığı son salgında da evimizden kaçır hâle geldik. Evimizin bile elimizde olmadığı şuru daha bir yüksekte tutuyor tabii ki. Bu Allah’la rabitanın kuvveti ile paralel düşen bir şey. Tabii ki dünyevî uğraşlar yavaş yavaş o duyarlılığı gölgesine alıyor. Ta ki bu uğraşın bir sonraki kabiline gelmesi kadar.”

Dinî inanç, insanların davranışlarını ve diğer varlıklarla olan iletişimlerini etkileyen önemli bir motivasyon kaynağıdır. Bu inanç, insanların diğer insanlara yardım etme ve onları kendilerine tercih etme şeklinde kendini gösterebilir. Özgecilik olarak tanımlanan diğergâmlık, insanda mevcut olan sevgi duygusunun başkalarına yönelmesi ve bencil olmayan güdülerle, karşılık beklemeden yardım etme davranışının bir örneğidir.²⁷³ Diğergâmlık, yardım eden kişinin kendi çıkarlarını düşünmeden hareket etmesine dayanır ve kişisel bir ödül beklentisi içermez.²⁷⁴ Alanyazında gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında; insanların aktif olma, diğerlerine yardım etme ve destek sunma gibi eylemselliklerde bulunmaya meyili olduğu, dışsal motivasyonlardan ziyâde içsel motivasyonlarla mutluluğu elde etmeye çalıştığı tespit edilmiştir.²⁷⁵ Toplulukçu bir kültürde yetişen insanların bireyci bir kültüre göre yaşam doyumlarının ve iyi oluşlarının daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.²⁷⁶ Bu açıdan bakıldığında i’tikâf deneyiminin de kimi katılımcılara etrafındaki insanların iyilik hâlleri için bazı dinî hassasiyetler kazandırmasında etkili olduğu görülmektedir.

K31E bütün Müslümanlar için her an dua etme ihtiyaç ve isteğinin oluştuğunu “*Her yerde Müslümanlara dua ediyorsun. Yani öyle iki tane değişik hava var. (...) Şimdi her yere müslümanlara dua edesin geliyor. Yani öyle bir hava vardı*” sözleriyle dile getirip, devamında i’tikâfta iken gördüğü yardım ve iyiliklerin kendisinde de kardeşlik duygularını pekiştirdiğini ve aslolanın sevgiyle yaklaşmak ve yakınlaşmak olduğunu idrak ettiğini belirtmektedir:

²⁷³ Özen Ozankaya, **Toplum Bilimi Terimleri Sözlüğü**, TDK Yay., Ankara, 1975, s. 79.

²⁷⁴ Engin Karadağ, Işıl Mutaftçılar, “Prososyal Davranış Ekseninde Özgecilik Üzerine Teorik Bir Çözümleme”, **Flsf Dergisi**, 8, 2009, ss. 41-70, s. 43.

²⁷⁵ Lyubomirsky, King, Diener, **Psychological Bulletin**, p. 803.

²⁷⁶ Ed Diener, Richard E. Lucas, “Subjective Emotional Well-Being”, **Handbook of Emotions**, 2, 2000, pp. 325-337., p. 325.

“K31E: Dışardan adamlar getiriyor nimetleri. İşte ‘adama bak sevap almak için neler getiriyor’ demek ki bu insanların içinde şuurlunda kardeş sevgisi, o güzel inanç var. İnsanlara yaklaşmak lazım onları doğru yöne çekmek lazım. Bunu öğrenmiş oldum yani i’tikâfta.”

K13E “*Kişi kendisi için istediğini mümin kardeşi için de istemedikçe gerçek manada iman etmiş olmaz*” hadisi gereğince, kendisi için istediği iyi ve güzel şeyleri din kardeşleri için de istemenin önemine dikkat çekmekte ve dua ederken de bencilce davranmamak gerektiğini belirtmektedir:

“K13E: O hassasiyet zaten hep olmalı. Çünkü biz hep dualarımızda hep kendimiz için istediğimizi kendi kardeşlerimiz için de istememiz lazım. Biliyorsunuz zaten İslam’da o olayı. Zaten bilinçli olmamız gerekiyor. Çünkü tam iman etmiş olmazsınız diyor Peygamber Efendimiz (sav). Yani süreçte ama dediğim gibi ben biraz daha şimdi siz konuşurken düşündüm çok fazla evet aklıma geldiği zamanlar oldu, i’tikâfta çünkü çok fazla şey düşünüyorsunuz. Yani alemi düşünüyorsunuz, yani çok vakit olduğu için her şey aklınıza geliyor. Konuştukça açıldı; mesela bir gün boyunca kendin için dua edebiliyorsun, ikinci gün sadece düşünüyorsun ki dünya ki işte zulümlere uğrayan insanlar için sırf adıyorsunuz o günü. Çünkü aklınıza o an o geliyorsa, anneniz babanız ya da neyse sevdikleriniz onlar aklınıza geliyor. Sadece onlar için dua ediyorsunuz üçüncü gün belki.”

K26E, i’tikâfın bencillik duygularını törpülediğini ve başkasının istek ve ihtiyaçlarını da önemsemeyi öğrettiğini “*Kendin için istediğini kardeşin için de istemeye çalışıyorsun. Yani her zaman kendini ön planda değil de karşı tarafın ön planda olmasını istiyorsun.*” sözleriyle aktarırken; aynı zamanda “*Diğergâmlık en önemli şeylerden bir tanesi. Ya biz hayatta her zaman şöyle bir eksikliğimiz var kendimiz bir şey yaparken biz karşı tarafı kıracak mıyız ya da eziyet verecek miyiz algısını kurmamız lazım. O kırma meselesini i’tikâfta ben herkesten dinledim arkadaşlarımdan falan o kırılıyor biraz daha. Kendini ön planda değil de kardeşini Müslüman kardeşini ön planda tutmanın daha önemli olduğunu hissediyorsun.*” ifadeleriyle eylemlerinin sonuçları bakımından muhataplarda kırgınlık ve elem gibi duygusal hasarlara yol açmasının önüne geçmek gerektiğini ve empati yapma noktasında bilinçlendirdiğini vurgulamaktadır.

İ’tikâf vesilesiyle dünyada olmanın, dinî görev ve sorumluluklarını yerine getirmenin önemini daha iyi idrak ettiğini belirten K24E, başkasının derdi ile hemhâl olmak gibi birtakım vazifelerin de bunlara dahil olduğunu anladığını ifade etmektedir:

“K24E: (...) sen bir i’tikâfa girdin ama hem günahkâr olaraktan görüyorsun kendini bütün bu yaratılan insanlar neticede Allah’ın kulu yani senin vazifen onlara örnek olma İslam’ı tebliğ etmek yani. O kötü de olsa ne olursa olsun Neticede Allah’ın bir kuludur yani. Sen onların durumuna üzüülüyorsun bakıyorsun adam bu yolda hiçbir şeyi yok. Onun durumuna üzüülüyorsun ama onun da kahrını çekmeye çalışıyorsun, neticede Allah’ın bir taksimatı. Yani olumlu yönde bir faydası oluyor yani. Bir taraftan üzüülüyorsun toplumun durumuna Bir taraftan da mücadele ediyorsun Bir taraftan da bir insanın işte kahrını çekmek onu idare etmenin dinimizde gerekli olduğunu öğreniyorsun zaten.”

Hakimiyetin Allah’a ait olduğunu belirten K33K, i’tikâf sonrasında kendisinde meydana gelen ve yumuşama olarak tarif ettiği değişimin, yalnızca bireylere değil küresel olaylara bakış açısında da kendini gösterdiğini ifade etmektedir:

“K33K: Zaten benim o tür ahlaki zaafımlarım zaten yoktu etrafla ilgili. Kul hakkına girmekle ilgili zaten bir şeyim yoktu. Özen gösteriyorduk o zaman da öncesinde de. Ama benim bende de küresel ölçekte de bireysel ölçekte de benim için hani yumuşama dediğimiz olay her tarafa sirayet etti. Şöyle düşünelim Kudüs meselesine Filistin meselesine kendisine dert edinen bir insanım. Ama bir müddet sonra ne diyorsunuz elimden geleni yaparım develerin sahibi Allah. Kâbe’nin sahibi Allah. Bir müddet sonra kendinizin çok büyük dertlerden dertlendiğinizi de kibir de olduğunu hissettirdi.”

K19E ise *“Toplumda suç oranları düşüyor. Ramazan bizi kötülöklere karşı koruyor. Cemaatle namaz kılarak cemaat olmayı öğreniyoruz. Belki de biz i’tikâf insan yetiştirme sanatı olarak görmeliyiz. Olabildiğünizce hassas oluyorsunuz.”* ifadelerinde i’tikâfın toplumun manevî yönünü beslediğini, Ramazan’ın manevî ikliminin insanları birleştirdiğini, birlik şuurunu oluşturduğunu ve bireyleri eğittiğini aktarmaktadır.

K27E i’tikâfın Allah’ın rızasını kazanmak üzere kişiyi harekete geçirdiğini ve ilişkilerinde bunu ölçüt olarak aldığını ifade ederek süreçten sonra daha çok hassasiyet kazanarak yaptığı her işte insanların faydasını esas almaya başladığını aktarmaktadır:

“K27E: Kesinlikle çok etkiledi. Kesinlikle çünkü i’tikâftaki hissedilen maneviyat insanda böyle bir kardeşlik hissiyatını harekete geçiriyor. Dünyada böyle bir İslamiyet kardeşliği olduğunu, İslamiyet için dert edinme gerektiğini anlıyorsun. (...) İşte Suriyeli kardeşlere elde imkân olsa daha fazla yardımcı olabilir insan çünkü böyle bir islami kardeşlik harekete geçiyor ya böyle. İnsanın maneviyatı güçlendikçe Allah’a yakınlaştıracak her şeyin sana bir hoş gelmeye başlıyor. Böyle yapmak için gayret etmesi gerektiğini düşünüyor insan. İslamiyette diyor ki bu Allah’ın kulu, öyleyse neden ona yardım etmeyeyim, neden ona kötü davranayım, niye faydam dokunması gerekiyorken ona zarar vermeye çalışayım.”

Kişî yaşadığı ortama uyum sağlarken kendi istek ve düşünceleri ile toplumsal beklentileri uygun bir şekilde birleştirmeye çalışmaktadır.²⁷⁷ Kişiler ait oldukları sosyal grubun içerisinde kimi zaman ilişkilerinde yer alan sabit tutum ve yaklaşımlarında değişiklikler meydana getirip bir uyum ve değişim çabası gösterebilmektedir. İnsanların değişmesi ve değişmenin etkileşimde bulunulan diğer insanları etkilemesi önemli bir husustur. Kişiler arasındaki iletişim sonucunda, diğer kişilerin de duygu, düşünce ve davranışlarında değişiklikler meydana gelir.²⁷⁸ Yine kişilerin sahip olduğu toplumsal değerler, bu değişimi nasıl karşılayacağı konusunda önemli bir faktördür. Kişiler arası iletişim ve etkileşim nosyonu, çalışmadaki birçok mu‘tekiye i’tikâf ibadetine dair bir merak ve heves oluşmasını ve bu vesile ile bazılarının i’tikâf sürecine dâhil olmasını sağlarken yine kendi deneyimi sonrası etrafındakilerle iletişimi neticesinde başka kişilerin de bu süreç ve deneyimden etkilenmesine zemin hazırlamıştır.

²⁷⁷ Yadiğâr Kılıççı, “Yaşlılığın Uyum Sorunları”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S.3, 1988, s. 42.

²⁷⁸ Joseph Fichter, *Sosyoloji Nedir?*, Çev., Nilgün Çelebi, Atilla Kitabevi, Ankara, 2001, s. 168.

K2E, i'tikâftan sonra çevresindekilerin kişisel deneyimlerini merak ettiklerini ve aynı sürece kendilerinin de daha sonraki senelerde dâhil olmak istediklerini ve her zaman yerine getirdikleri ibadetlerinin yanı sıra i'tikâfın manevî doyumuna da ulaşmak istediklerini belirttiklerini aktararak, herkeste girenlere yönelik bir bilinç ve hassasiyet oluşturmak istediğini ifade etmektedir:

“K2: Öncesinde zaten bir değişiklik yok. onbir ay nasıl takılıyorsak, öyle takılıyoruz. Ama i'tikâf sonrası böyle bir herkes şey yapıyor, yanına geliyor. Ramazan'ın bereketlerinden bahsediyor; namazlarımızdan, Kur'anlarımızdan bahsediyor, ibadetlerimizden bahsediyor. (...) Siz on- onbir gündür ibadetle kendinize göre meşgul olduğunuz için, yanınıza gelenler sürekli 'Nasıl geçti i'tikâf? Ben de evde şu kadar cüz Kur'an okudum yanınızda olamadım ama. N'oldu güzel bir şeyler oldu mu, mutlu hissediyor musunuz? Seneye ben de kalacağım.' gibi konular olunca, etrafınızda sürekli, bizimle i'tikâf ibadetini konuşma ihtiyacı hissediyorlar. Biz de ona fırsat verip, sürekli öyle yapıyoruz. (...) Görüyorum, adam ziyarete gelmemiş, yanına gidiyorum 'Niye gelmedin ziyaretime? on gündür kalıyoruz, bir meyve al da ziyaret, al iki baklava gel yanımıza' yani 'Gel bir dua et, seni göremedik' diyorum, biz de konuyu açıyoruz tabii.”

İ'tikâfa girmek konusunda fikir isteyenlere olumsuz bir beyanda bulunamadığını belirten K38K “(...) ben çünkü öyle şeyleri hiç şey yapmam, aman zordur gitmeyin aman yapmayın etmem. Mutlaka i'tikâfa girin derim. Üç gün bile olsa girin derim. Yani bilmiyorum onlardan da K38K hanım şöyle oldu böyle oldu bir şey gelmedi bilmiyorum.” cümleleriyle, bilakis i'tikâfın olumlu etkilerini aktararak onları cesaretlendirdiğini dile getirmektedir.

İnsanlar, gruplara bağlanma ve aidiyet hissiyle birlikte ortak bir deneyime katılmayı arzularlar. Bu gruplara katılma eğilimi, insanları başkalarıyla birleşmeye yönlendiren güçlü bir içsel motivasyonu içerir. Ait olma ve birlikte olma duygusu, güçlü bir özsaygı ve özdeğer duygusunun yaşanmasına yol açar.²⁷⁹ Bu nedenle, bazı insanlar kendilerini ifade etmek ve güçlü hissetmek için herhangi bir dinî gruba katılabilir ve kendilerini o gruba ait hissedebilirler. Aidiyet, fiziksel bir birliktelikten ziyade psikolojik bir ilişki kurmayı ifade eder.²⁸⁰ İnsanlar çoğunlukla ait oldukları gruplara olumlu hisler beslerler. Bu nedenle, farklı dinî yorumların çeşitlilik gösterdiği durumlarda, insanlar kendilerine yakın hissettikleri yorumları temel alan bir dinî gruba katılmayı tercih edebilirler.²⁸¹

İnsanların erken yaşlardan itibaren içselleştirebildiği mevcut ve kavranabilir tek dünyasının ebeveynlerinden ibaret dünya olduğu tespit edilmiştir.²⁸² Benzer şekilde ailedeki sosyalizasyon sürecinin bireyin gelişiminin temelini teşkil ettiği düşünülmektedir.²⁸³ Özellikle

²⁷⁹ Celalettin Çelik, “Dini Gruplar Sosyolojisi”, **Din Sosyolojisi**, Ed. Mehmet Bayyigit, Palet Yay., Konya, 2013, ss. 277–302.

²⁸⁰ Asım Yapıcı, **Din Kimlik ve Önyargı: Biz ve Onlar**, Karahan Yay., Adana, 2004, s. 43.

²⁸¹ O. Klineberg, **Psychologiesociale (Traduction de: R. Avigdor-Coryell)**, PUF, Paris, 1967, p. 580.

²⁸² Peter L. Berger, Thomas Luckmann, **Gerçekliğin Sosyal İnşası: Bir Bilgi Sosyolojisi İncelemesi**, Çev. Vefa Saygın Öğütle, Paradigma Yay., İstanbul, 2008s. 197.

²⁸³ Doğan Cüceloğlu, **Geliştiren Anne Baba**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2021, s. 40.

teşvik edici sistemle hemhal olan ve bütünleşenlerin ahlakî yönelimlerinin de özendirici olduğu,²⁸⁴ dinî grupların kendi mensuplarını dinî, manevî ve ahlakî açıdan etkilediği,²⁸⁵ aile ve cami gibi toplumsal kurumlardan edinilen dinî bilgilerin, yaşanılan zorluklar ve problemlerle baş edebilmede insanlara çok büyük yardım sağladığı görülmektedir.²⁸⁶ Bazı katılımcıların i'tikâf deneyimi sonrasında ya ait oldukları dinî grubun ehemmiyetini kavradıkları ya da bir dinî gruba dâhil olma hissiyatı geliştirdikleri görülmektedir.

K23K *“Öncesinde daha soğuktum, daha nesnel bakıyordum bazı meselelere ama i'tikâf sonrasında mesela bazı gelenekler bana çok şey geliyordu yani sonradan üretilen geleneklerden söz ediyorum ya da mesela tasavvufu ilgili daha farklı fikirlerim vardı. Ama i'tikâf sonrasında bazı gelenekler bana daha yumuşak gelmeye başladı daha farklı yaklaşmaya başladım hatta bazılarını ben de uygulamaya başladım. Daha böyle şeydim yani ne derler ona daha sanki içime işlemiş gibiydi bir şeyler, farklı sahipleniyordum öncesine nazaran.”* ifadeleriyle süreç içerisinde geleneklere karşı ön yargılarından sıyrıldığını ve yine objektif bir bakış açısıyla fakat daha sahiplenici duygular çerçevesinde kendisinin de bu geleneksel bulduğu uygulamaları pratiğe dökmeye başladığını vurgularken; K33K süreç ile birlikte tasavvufa ilgi duymaya başladığını ve dış dünyadan el etek çekmek suretiyle kendi iç yolculuğuna çıktığını ve daha önceki olumsuz taraflarını keşfettiğini ve bunları törpülemeye başladığını aktarmaktadır:

“K33K: Kendimde farklılık gözlemledim şöyle hocam ben i'tikâftan önce hocam İslami olarak da aile yapımız biraz radikal diyebileceğimiz tasavvufu dışarda tutan bir yapının içindeydik aile olarak. Annemler babamlar ve amcamlar bilinçli bir şekilde ama ben kendi isteğimle i'tikâftan sonra onlardan ayrıştım. Daha çok tasavvufa doğru eğilim oldu. Kabuktan içe doğru bir dönüş. Mesela çok ukalaydım çok iyi bildiğimi falan iddia ederdim. Kendi yaşitlarımına göre her şeyi de bildiğimi düşünürdüm ve pat pat cevaplar munazaralar şunlar bunlar bu noktada da bilinen bir insandım ama ondan sonra hepsi bana hepsi yavan geldi. Daha içe doğru bir hayatın başlangıcıydı i'tikâf.”

Kendini gerçekleştirmiş insanlar, genellikle iyiyi, kötüyü, güzeli, kusuru tefrik edebilme hususunda mahirdir. Bu kişiler için en küçük ve rutin aktiviteler bile ayrı birer hedef olabilir ve eğlenceli bir şekilde lezzet alınarak yapılır. Bazen öfke, sabırsızlık veya tiksinti gibi duygular yaşasalar da genel olarak insanlara empatik yaklaşp, sıcakkanlı bir biçimde şefkat duygusu beslerler. Bu nedenle, etraflarındaki insanlarla olumlu ve anlamlı faaliyetler içeren bir şeyleri

²⁸⁴ Ronnie Janoff-Bulman, Sana Sheikh, Sebastian Hepp, “Proscriptive Versus Prescriptive Morality: Two Faces of Moral Regulation”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 96, No. 3. 2009, pp. 521-537.

²⁸⁵ Fatma Baynal, “Dini Grupların Kadın Mensupları Üzerindeki Dini, Manevi ve Ahlaki Etkileri”, **Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 19(36), 2017, ss. 17-29.

²⁸⁶ Mustafa. Arslan, “Geleneksellik ve Yaşlı Dindarlığı: Taşrada Sosyal Hizmet Alamayan Yaşlıların Dindarlık Durumları Üzerine Uygulamalı Bir İnceleme”, **Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi / Elderly Issues Research Journal**, (2): 2009, ss. 112-125., s. 112.

deneyimleme konusunda samimi bir arzuya sahiptirler.²⁸⁷ Kişilerin etrafındaki insanlara karşı tavırlarının olgunlaşmasında ve daha iyimser insancıl bir hâle evrilmesinde, yaşadıkları birtakım olaylar veya süreçler etkili olabilmektedir. Bu iyileşmeyi sağlayan önemli faktörlerden biri de dinî birtakım deneyimlerdir ve i'tikâf da şüphesiz bu dinî deneyimlerin önemli bir unsurudur. İ'tikâf sürecinde kazanılan iyi hâlin süreç sonrasında da sürdürülmesi ve belki bu vesileyle kazanılan sevapların artarak devam edeceği düşüncesi, mu'tekiflerin ilişkilerinde daha insancıl bir tavır sergilenmesinde etkili olmuştur.

İ'tikâfın hayatına olumlu bakış açıları kattığını *“Yani hayatın tamamına bakış açısı daha bir insani, daha bir İslami daha bir tasavvuf edebi efendim edep çerçevesinde insan bir şeye sahip oluyor.”* şeklindeki ifadeleriyle ortaya koyan K18E, sahip olduğu dinî hassasiyetlerinin i'tikâftan çıktıktan sonra daha da geliştiğini belirtmektedir. K11K *“daha olgun, daha sessiz, daha yumuşak, karşı tarafa karşı daha anlayışlı bir duygu takınıyorsun, kendini onun yerine koyuyorsun. Empati yapmayı öğreniyorsun. Onun açısından bakmayı öğreniyorsun.”* cümleleriyle i'tikâfın empati duygularını geliştirdiğini ve daha fazla duyarlılık kazandırdığını ifade ederken; K13E, *“Benim ailemle olan merhametim daha da arttı o kesin. Anne baba olarak o süreci yoğun yaşadığımı biliyorum çünkü”* şeklindeki açıklamasında i'tikâf sürecinden sonra ailesine karşı daha fazla şefkat duyguları beslediğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde K19E da *“Hanıma, çocuklara davranışlarınız değişiyor. Kaba saba sözler davranışlar azalıyor. Daha müslümanlaşıyor insan. Daha dikkat ediyoruz.”* sözleriyle eşine ve evlatlarına karşı hâl ve hareketlerinde, sarf ettiği sözlerde yumuşama ve hassasiyet kazandığını aktarmaktadır. K15E, çevresine karşı daha temkinli yaklaşmaya başladığını *“Yakın çevremde de aynı şekilde daha dikkatli davranmaya itti beni. Konu i'tikâf olunca daha çok daralıyor hassasiyet”* diyerek dile getirirken; K27E de *“Yakın çevre dediğim gibi elbette insan etkilediğinden dolayı inkişaf ettiğinden dolayı tabii insanlara davranış yönünden, incitmemek için insan elinden gelen bir şeyler yapmaya çalışıyor.”* şeklindeki ifadesinde i'tikâf sürecinden sonra ikili ilişkilerinde daha hassas davrandığını ve her türlü incitici söz ve tavırdan kaçındığını belirtmektedir.

K31E i'tikâf ile birlikte sabrederek, nefsânî isteklerine direnerek ve ibadetle meşgul olarak elde ettiği manevî hazların iyi hissettirdiğini ve i'tikâf sonrasındaki yeniden toplumsal hayata karışma sürecinde de aynı kazanımlar için gayret edilmesi gerektiğini belirterek , Allah rızasının gözetilmediği tüm dünyevî uğraşları bataklık metaforuyla açıklamaktadır:

²⁸⁷ Maslow, **Motivationand Personality**, p. 165

“K31E: Yani bana en büyük şunu kattı ben hep derdim; ya bu insanlar nasıl harama bakmıyor ya da tamamen dünya yemeği yemeden yaşayabiliyor, elimizde değil (...) Ama i'tikâfa girdiğimde öyle bir durum yok, istesen de böyle yaşayabilirsin her türlü. Yani i'tikâftan çıktıktan sonra bunu çok iyi fark ettim kendimde. Kendi kendime dedim ki; ya sen i'tikâfta aklına hiçbir şey getirmiyordun, bir şey yapmıyordun, mal mülk olarak dünyalık çok şey konuşmuyordun.(...) Ne zaman saat gelecek de yemek yiyeceğiz diye, en fazla bu oluyordu. (...) Yanlış bir şey yapacağım zaman kendime ‘oğlum sen i'tikâfa girdin, o manevî havayı tattın, bir o hava var, bir o var bir de şöyle dünyalık şeylerle meşgul olmak istiyorsun, hangisi güzel? Dünyalık şeylerle meşgul olduğun zaman cebinden mal mülk çıkıyor, gözün harama kayıyor, o bir fayda etmiyor.’ (...) Bir böyle hayatım vardı. Böyle değerlendirebiliyordum bir i'tikâf hayatımı, bir de böyle olmak da var, salihlerle evliyalarla hem hâl olmak da var. Kur'an işiyle meşgul olmak da var. Bir böyle hayat da var, bunlar sana manevî olarak iyi geliyor. Derdini sıkıntını bitiriyor. (...) Yani öyle bir hava vardı. İki tane değişik hava vardı. Yani insanın bazen bataklığı da görmesi lazım ya güzelliği de. Şimdi her ikisini de gördüğünde bataklık için mi uğraşması lazım. İşte ben bazen bataklığı gördüğüm zaman, bu güzelliği aklıma getiriyor ve tez zamanda bataklıktan kurtulmaya çalışıyorum. İ'tikâfın güzelliğini görmeseydim bu bataklıkta gidebilirdim. Allah'la birlikte olunca güzel şeyler oluyordu. Güzel haberler alıyordum. Kötü şeylere sabrediyorduk, Allah'tan geldiğine inanıyorduk. Şu an her şeyin öyle olduğuna inanıyoruz. Ama işte nefsimize yenik düşüyoruz. İ'tikâfın bana kattığı en büyük husus budur yani.”

Dinin, toplumların oluşmasında önemli bir rolü olduğu, politik ve toplumsal düzenin kurulmasında medeniyet ve kültürün gelişiminde temel bir faktör olduğu vurgulanmaktadır. Kur'an'a göre, insanlara yeryüzünde halife olarak verilen görev, ahlak, iyilik, güzellik temellerine dayalı bir sosyal düzen ve adil yapı oluşturmaktır.²⁸⁸ Din düşüncesi içerisinde gelişen sosyal yapılardan biri de ümmettir. Ümmet aynı hedef, zaman, mekân, düşünce veya yol etrafında birleşen insanların oluşturduğu bir topluluğu ifade etmektedir. İslam ümmeti, Hz. Muhammed'e iman eden ve İslam dinine mensup olan kişileri ifade etmektedir.²⁸⁹ Bu toplumun en önemli özelliklerinden biri, kardeşlik, dayanışma ve yardımlaşma kültürüdür.²⁹⁰ İslam perspektifine göre aile, akraba, komşu veya millet fark etmeksizin, toplumu birbirine bağlayan ve ümmet bilincini oluşturan en önemli nitelik din kardeşliğidir.²⁹¹ İslam'da ümmete aidiyet duygusu, sevgi ve dua etme yükümlülüğüyle ilişkilendirilen toplumsal bir sorumluluktur.²⁹²

Mu'tekiflerin i'tikâf sonrasında, İslam dünyasına bakış açısı diye tanımlanan, ümmet bilincine vurgu yaptıkları görülmektedir. Kardeşlik hissiyatının i'tikâf süreci sonrasında daha baskın bir hâl aldığı dikkat çekmektedir. K17E “*Mescidi Aksa'da bir i'tikâfa girmiştik. Orada çok duyulanırdım. Vitir vacibi teheccüt ile birleştiriyorlar ve sonra dua ediyorlar tüm ümmete. Ümmet bilincini hissediyorsun.*” sözleriyle, topluca dua ederken ümmet olma farkındalığını yaşadığını ifade etmektedir.

²⁸⁸ Fazlur Rahman, **Ana Konularıyla Kur'an**, çev. Alparslan Açıkgöç, Fecr Yay., Ankara 1993, s. 68.

²⁸⁹ Seyyid Ebü'l-Alâ el-Mevdûdî, **Tarih Boyunca Tevhid Mücadelesi ve Hz. Peygamber'in Hayatı**, Çev. Ahmet Asrar, Pınar Yay., İstanbul 1992, c. III, s. 161.

²⁹⁰ M. Ali Hâşimî, **Kur'an ve Sünnete Göre Müslüman Toplumu**, Çev. M. Beşir Eryarsoy, Risale Yay., İstanbul 2005, s. 115.

²⁹¹ Mehmet Emin Özafşar, “Toplumsal Dayanışma ve Kardeşlik”, **İslâm'a Giriş: Ana Konulara Yeni Yaklaşımlar**, DİB Yay., İstanbul, 2007, s. 377.

²⁹² Özafşar, **İslâm'a Giriş: Ana Konulara Yeni Yaklaşımlar**, s. 376

K40K “*kendi hayatındaki insanlığı daha iyi anlıyorsun ümmetsel bazdaki sorunların da Allah’a yönelerek çözüleceğini daha çok hissediyorsun.*” diyerek i’tikâftan çıktıktan sonra kişisel ve toplumsal ölçekteki ümmetin sorunlarının Allah’a yönelerek çözüme kavuşacağına dair inanç geliştirdiğini ifade ederken; K38K ümmet bilincine dair hissiyatın bazen kendi milliyet bilinçlerinin ötesine geçtiğini aktararak kendi ırkından olmayan insanlara karşı toplumdaki yaygın dışlayıcılığın aksine hepsine olmasa da hak eden gayretli kimselere el uzatmayı ve hayatlarına dokunmaya çalışmayı kendilerine bahşedilmiş bir lütuf olarak gördüklerini ve kendilerini buna adadıklarını belirtmektedir:

“K38K: Tabi diğer tarafta muhacirlere kötü davranan, istemeyen, sadece Suriyelilere yardım ediyorsunuz diyen kesim var. Ben Suriyelilerde şöyle düşünüyorum; bu bize Allah’ın bir lütfü. Peygamber efendimizden sonra ensar olabilmeyi bize lütfetti, daha önce hiçbir mezheplere bunu vermedi. Yani verdiyse de biz duymadık. Belki biz farkında olmadık ama şimdi bizim ensar olma zamanımız. İşte suiistimal ediyorlar çok doğuruyorlar, işte çalışmıyorlar... Çalışmayana biz zaten bir şey yapmıyoruz. Ama gayret edene de biz destek oluyoruz. Yani benim hayatımın bütün anlamı o olmaya başladı. Yardımlar.”

İrkçılık ve milliyetçiliği birbirinden tefrik edip milli değerlerini korumakla birlikte ümmet olmanın daha öncelikli meselesi olduğunu ifade eden K3E de bu vesileyle ümmet bilincinin açığa çıktığını ve kardeşlik duygularının pekiştiğini, artık tüm dünyayı kendi memleketi gibi görüp kardeşlik bağlarıyla bağlı olduğunu vurgulamaktadır:

“K3E: Daha ümmetçi bir bakışım oldu. Önceden biraz daha milliyetçiydim, kendi ırkıma yönelik. Yani ırkçı değil, milliyetçi. Severdim, değer verirdim, ama hiçbir zaman diğerlerinden üstün tutmadım. Hiçbir zaman ‘bu en değerli, önemli ırktır’ demedim. ‘Şu dünyaya bedeldir’ demedim. Dediğim gibi daha ümmetçi, hatta kendi kendime. Kendi kendime şu cümleyi. Hasan el Benna’nın şusunu okuduğumu hatırlıyorum i’tikâf içinde: ‘Bizim sınırlarımız yok, bizim bir ülkemiz yok. Bütün dünya bizim ülkemizdir. Bütün dünya bizim memleketimizdir.’ Bunu okuduğumu hatırlıyorum, bundan etkilenmişim. Hâlâ tabi değerlerime sahip çıkıyorum ama daha ümmetçi bir bakışım oldu diyelim.”

İslam dini, Müslümanları birbirlerine bağlayarak bir toplum oluşturur. Müslümanların duygu ve davranışlarının ortak olduğu bunun da dinin temel ilkelerinden biri olarak addedildiği görülmektedir. Ortak inanç ve amaçlar, Müslümanlar arasında sevgi, dostluk ve uyum oluşturarak, birbirlerine merhametli, şefkatli, nazik ve dertleri paylaşan dostlar hâline gelmesine imkân sunar.²⁹³ İnsan sosyal bir varlıktır ve bu sosyalliği oluşturan temel etmenlerden biri dindir. Kişi içinde var olan iyilik ve vicdani sorumluluk kavramlarını “Müslüman Müslüman’ın kardeşidir” düsturunca ortak paydada birleştiği Müslümanlara karşı daha yoğun bir hak ve sorumluluk bilinciyle yerine getirme çabasında olmaktadır. Özellikle dinî manevî duyguların hassasiyetlerin tavan yaptığı Ramazan döneminde, bu hissiyat daha da

²⁹³ Seyyid Ebü'l-Alâ el-Mevdûdî, **Tefhimu'l-Kur'ân**, Çev. Komisyon, İnsan Yay., İstanbul 1987, c. V, s. 397.

canlanmaktadır. Aynı şekilde mu‘tekifler için bu hissiyatı kat be kat artıran bir diğer süreç de i‘tikâf sürecidir.

K29E i‘tikâftan sonra ötekileştirici tutumlardan kaçınmak gerektiğini ve geçmişte olduğu gibi karşılıklı etkileşimler kurarak zor şartlar altında hayatını Türkiye’de devam ettirmeye çalışanlara kucak açmak gerektiğini *“Yani mutlaka şey oldu yani muhacirler konusunda daha çok şey yapmamız gerektiğini düşünüyorum. Hani gerçekten onlar muhacir, biz onları muhacir tanımlasak da tanımlamasak da çok daha fazla o İslam’ın ilk yıllarındaki muhacir ensar ilişkisine ulaşmamız gerektiğini düşünüyorum ama biz maalesef işte Suriyeliler diye onları isimlendiriyoruz bazen dışlıyoruz vesaire. Onları çok daha fazla bağımıza basmamız gerektiğini düşünüyorum yani hepsi sonuçta şey için Allah rızası için ahirette karşılığını görmek için o tür duyarlılıklarım arttı diyebilirim.”* sözleriyle aktarıken bunun Allah’ın rızasını kazandıracağını ve ahiret hayatında da karşılığını görmeyi umduğunu ifade etmektedir. K38K ise zamanını ve enerjisini kendisi ve ailesinden ziyâde başka insanların ihtiyaçlarını gidermeye ayırdığını ve bu hizmetleri yerine getirmeyi Allah’ın bahsettiği büyük bir lütuf olarak gördüğünü belirtmektedir:

“K38K: Yok şimdi ben bütün varlığım ile aileme rağmen her şeye rağmen ben yardımlara kendimi vakfettim. Belki bu i‘tikâfın etkisi bilmiyorum. Önce küçük küçük başlayan yardımlar Suriyelilerin, muhacirlerin şeye gelmesi, insanların evlerini barklarını bırakıp gelmesi ve arkadaşlarımı organize etme düşüncesinin olduğunu fark etmek. Şimdi biz bütün varlığımızla, ben arkadaşlarımla beraber onları derleyip toplayıp mesela muhacir geliyor haber geliyor bize bu evde hiçbir şey yok biz o eve, ben o eve gidiyorum önce o evin eşyasını yapıyoruz perdesinden bardağından çanağından her şeyinden o evi biz yuva hâline getiriyoruz. Muhacirlikten de başka yardıma kimin ihtiyacı varsa. Hastası mı var doktora randevusu mu var, işte bu konuda eşim kendini birazcık ihmal edilmiş hissediyor. Gerçekten benim bütün zamanım onlara vakfedildi. (...)”

Benzer şekilde K27E de manevî duygularla farklı coğrafyalardan yardıma ihtiyacı olan insanlar için harekete geçmeyi önemseddiğini, bunun İslam’da kardeşliği gözetmenin bir sonucu olarak kendisini Allah’a daha yakın hissettireceğini vurgulamaktadır:

“K27E: Kesinlikle çok etkiledi. Kesinlikle çünkü i‘tikâftaki hissedilen maneviyat, insanda böyle bir kardeşlik hissiyatını harekete geçiriyor. Dünyada böyle bir İslamiyet kardeşliği olduğunu, İslamiyet için dert edinme gerektiğini anlıyorsun. (...) İşte Suriyeli kardeşlere elde imkân olsa daha fazla yardımcı olabilir insan, çünkü böyle bir İslami kardeşlik harekete geçiyor ya böyle. İnsanın maneviyatı güçlendikçe Allah’a yakınlaştıracak her şeyin sana bir hoş gelmeye başlıyor. Böyle yapmak için gayret etmesi gerektiğini düşünüyor insan. İslamiyette diyor ki bu Allah’ın kulu, öyleyse neden ona yardım etmeyeyim, neden ona kötü davranayım, niye faydam dokunması gerekiyorken ona zarar vermeye çalışayım.”

Müslümanlar İslam toplumuna derin bir bağlılık hissederler ve bu toplum anlayışıyla kimliklerini kazanırlar. Müslümanların başarılarının dayanışmalarının da bu toplumsalık

arzusundan geldiği ifade edilmektedir.²⁹⁴ Ümmet kardeşliği ise dindar bir kişinin kendi hâricindeki dindarları da kıymetli addederek, onların faydalarından sevinç, zararlarından üzüntü duyması olarak tanımlanmaktadır.²⁹⁵ Bu veçheden bakıldığında İslam ümmeti, sadece siyasi birliktelik değil, daha derin ve kalıcı bir toplum olarak nitelendirilmektedir.²⁹⁶

Bazı mu'tekifler hayatın meşgaleleri arasında toplumsal hayattaki sorunlarla pek alakadar olamadıklarını, i'tikâf deneyimi sonrasında ise toplumsal ölçekte sorun olarak algıladıkları durumlara ilişkin hassasiyetlerinin bir değişime uğradığını ifade etmektedirler. Bu durum bazı mu'tekiflerde kısa sürse de böyle bir değişimin olduğu ve bundan memnuniyet duyulduğu görülmektedir. K22E vaktini israf etmemek adına i'tikâf sonrasında zamanını ve dikkatini toplumsal ölçekte daha çok verim alacağı konulara ayırması gerektiğini idrak ederek, değer yargılarını gözden geçirdiğini ifade etmektedir:

“K22E: (...) Çevresel toplumsal yaşantının bakışların bilgilerin fikirlerin neyse ne kadar gerekli ve ne kadar gereksiz olduğunu veya bunlara ayırdığımız vaktin ne kadar gereksiz olduğunu aslında i'tikâfta çok güzel gösterebilen bir şey. Nasıl yani Müminin ferasetinden korkun hadisi şerif vardı. Aslında bizim oradaki bizim duyduğumuz veya gördüğümüz toplumsal bir fikri, bir etkiyi, bir yaşam biçimini veya bir eleştiriyi herhangi bir şeyi bu genel büyük bir konu da olabilir yakın çevremiz de olabilir, buna karşı yaklaşımımızdaki bizim adımımızı i'tikâf böyle dizginliyor. Daha doğrusu İslam'ın Allah'ın edebinden geçiriyor diyelim. Edepten kastım bir disiplinize ediyor yani. Hemen o şeyi kabul edip bulaşmamayı görüyorsunuz, etkisi oluyor yani öyle söyleyeyim.”

Benzer şekilde K11K de insanlara etnik köken ve dinî inanışları noktasında ayırım gözetmeksizin ettiği yardımlarda Hz. Peygamber'in örnek davranışlarını rol model olarak almış olup meselelere Kur'anî bir bakış açısıyla yaklaştığını belirtmektedir:

“K11K: Olgun bakıyorsun. Diğer yani, Kur'an gözlüğü takıyorsun derler ya hani o olayları yorumlarken. Allah Resûlü bu olayı nasıl yorumlamış, mesela Peygamberimiz bu olay karşısında nasıl davranmış. Nasıl davranmış birbirimize öyle davranmamız gerekiyor, bizim de öyle söylememiz gerekiyor. Mesela bir yardımla ilgili bir aileye işte bu Ramazan'da bir aileyi anlatıyor işte kötülüyor yani, ahlakı konusu olsun işte, ben dedim bir insana yardım götürürken dini, ırkı, dili, rengi sorulmaz. Çünkü duyduk ki bir yerde yardıma muhtaç bir kardişimiz varmış. Çocuklarıyla beraber muhtaç bir aile. Biz ona anında hiç sorgusuz sualsiz. Mesela bu şey de olabilir, benim komşum Yahudi de olabilir, Hristiyan da olabilir, Alevi de olabilir. Kim olursa olsun. Yani duysam ki eğer o yardıma muhtaç, onu biz hiç sorgulamadan götürmemiz gerekiyor.”

K5E, i'tikâf evvelinde toplumsal meselelere ilişkin yoğun bir ilgisi bulunduğunu ancak i'tikâf esnasında asıl gayenin Allah'ın rızasını kazanmaya çalışmak olduğunu idrak ettiğini

²⁹⁴ Montgomery Watt, **İslâm'da Siyasal Düşüncenin Oluşumu**, Çev. Ulvi Murat Kılavuz, Birey Yay., İstanbul, 2001, s. 95-101; Âdem Efe, “Karizmatik Bir Lider Olarak Hz. Peygamber ve O'nun Gerçekleştirdiği Bazı Sosyal ve Kültürel Değişmeler”, **Önder Peygamber ve Yeni Bir Devletin Kuruluşu**, Haz. Adnan Demircan, Siyer Yay., 2015, s. 66-67.

²⁹⁵ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 1, s. 229.

²⁹⁶ Fazlur Rahman, **İslâm**, çev. Mehmet Dağ, Mehmet Aydın, Selçuk Yay., Ankara 1993, s. 2.

belirterek; toplumsal sorunlarla yüzleştği vakitlerde yeniden i'tikâf anına dönme isteğinin artış gösterdiğini belirtmektedir:

“K5E: Şöyle yani çevresel ve toplumsal sorunlarla ilgili i'tikâfa girmeden önce sürekli bunla muhatapsın sürekli bunla ilgili yorum ve analiz yapıyorsun ama hani i'tikâf sürecinde esas görevinin hani o olmadığı esas görevinin hani dediğim gibi Cenabı Hakk'ın rızasını kazanmak olduğunu belki hayatın da senin çok önem arz ettiğin olaylar dahi i'tikâf karşısında ibadet karşısında basitleştğini görebiliyorsun. (...) Ya aslında artıyor tabi bu zaman içerisinde o i'tikâfın bereketinden uzaklaştığın için ister istemez tekrar böyle bir eski hâle bürünme oluyor onun için bir özlem var zaten.”

Benzer şekilde K13E de toplumsal meselelere dair belli bir farkındalığı olduğunu belirtmekle beraber i'tikâfta iken ve öncesinde nefis muhasebesi yaparak nefsinin kontrol altına almaya çalıştığını, kendine yönelik muhasebe yapabilmek için de toplumdan uzaklaşarak kendisiyle başbaşa kalmanın gerekliliğini aşağıdaki cümlelerle aktarmaktadır:

“K13E: (...) Şimdi ben biraz daha kendiyi hemhâl olma yönü daha fazla olan bir insanım. Toplumsal dediğiniz zaman, toplumsal şeyleri olan bir insanım ama o melekelerim çok fazla değil ama. Yani bazısı doğayı görür mesela Veysel Karani Hazretleri'nin doğaya bakıp bir sürü zikrettiği hâli var. (...) Toplumsal süreçte, sosyolojik olan insan ilişkileri daha çok bu meleke, ben biraz daha şeyim yani nefsinin bilen kendini bilir. Daha çok Yunus Emreciğim biraz. Yani o yüzden de bu melekelerim evet bir artmıştır ama böyle çok spesifik bir şey söyleyemiyorum şu an. (...) Yani bir tık daha fazla olmuş olabilir.”

K7K i'tikâf ile birlikte daha önceki meşguliyetlerinden mütevellit ortaya çıkan unutkanlık, anlama ve algılama problemlerinin yerini, bütün bunlardan uzak kalmanın verdiği dinginliğe bıraktığını belirterek bu hissiyata herkesin ihtiyacı olduğunu düşünmektedir. İ'tikâf sonrasında bu geçici soyutlanma hâlinin bitmesiyle beraber kendini tekrardan aynı hızlı ve gürültülü dünyanın içerisinde bulduğunu söyleyen K7K, ne kadar çok görsel ve işitsel etkiye maruz kalırsa unutkanlığın da o denli kolay olacağını şu şekilde dile getirmektedir:

“K7K: Evet bu hassasiyet oluyor gerçekten hassasiyete dönüşüyor o anda soyutlanma. Ama uzun sürmüyor genelde. Yani çünkü gürültü çağında yaşıyoruz. Hız ve gürültü çağında yaşıyoruz. O yüzden çok mesela şunu çok yaşadım bir şey okuyorum etkileniyorum. Sonra anında üstten bir mesaj geliyor, youtube'dan bir reklam çıkıyor falan ve unutturmak için her şeyi yapıyor resmen. Sadece internet bile. O yüzden çok çabuk unutuyoruz ve bence bu i'tikâfa veya genel olarak soyutlanmalara çok ihtiyacımız var.”

İ'tikâftan çıktıktan sonra ihtiyaç kavramında bir değişim meydana geldiğini ve artık ihtiyacından fazlasını almamaya, kanaat etmeye başladığını belirten K34K, ihtiyacından fazla olanları ise içten içe sorgulamaya başladığını ve kendisinin yaptığı alışverişleri de gözden geçirme kararı aldığını ifade etmektedir. K34K i'tikâftan çıktıktan sonra minimalist bir perspektifle alışveriş yapmaya başladığını da şöyle aktarmaktadır:

“K34K: Bir market alışverişinde doldururuz sepeti, buna ihtiyaç olabilir şuna da olabilir, ondan alayım bundan alayım. Bu manada bakış açım daha kısır artık diyorum ki ben daha kısır davranmalıyım, daha minimal davranmalıyım bu kadarına ihtiyacım yok, daha fazlasına ihtiyacım yok, bu kadarı da beni doyurabilir veya insanlara aynı şekilde; insanlar neden bu kadar yapıyorlar ki, ihtiyacı yokken neden alıyor ki. Bu süreçte çok fazla alındı, un alındı, şeker alındı, o süreçten çıktıktan sonra market alışverişini yaptım bunu çok gözlemledim. İ'tikâfta bu bana çok tesir eden şeylerdi (...)”

K32 sahip olduklarının ve olmadıklarının bilincinde oluşunu i'tikâf sonrasında daha iyi ayırt edebildiğini, daha çok şükran dolu hissettiğini ifade etmektedir:

“K32: (...) elhamdülillah bunlara uzak bir insan değilim, yaşantı anlamında zaten, genel yaşantımda da bunlara, bahsettiğiniz şeylere uzak bir insan değilim ama i'tikâftan sonra diyebilirim ki bunların düşüncesi daha çok artıyor. Bunları devam ettirme isteği, bunları bu şekilde düşünebildiğim için şükretme özellikle şükretme hissiyatı çok geliyor bunu söyleyebilirim kesin söyleyebilirim. Bana verilenler verilmeyenler, şükür hissiyatım daha çok geliyor zaten bahsettiniz şeyler elhamdülillah bende olan şeyler.”

Bazı mu'tekifler i'tikâf deneyimi sonrasında yaşamsal olaylara bakış açılarının değişip olgunlaştığını, daha geniş bir perspektifle bakabildiğini belirtmektedir. K8K *“Evet i'tikâf insana biraz kuş bakışı yukarıdan kibir anlamında değil ama başlangıcı ve sonucu görebilme zihinsel durumunu sağlıyor, önemli sandığınız şeyin daha az önemli olduğunu anlamınıza yarayabiliyor. Yani böyle şeyler söyleyebilirim.”* ifadesiyle i'tikâf sonrasında olaylara bakış açısının daha bütünsel bir hâl aldığını, önem ve önceliklerinin değişime uğradığını dile getirmektedir.

Kimi mu'tekifler ise hayatın akışında tecrübe ettikleri durumlara yönelik reaksiyonlarında Allah'ın rızasını kazanmak ve Hz. Peygamber'i örnek almak gibi dinî bakış açısı kazandığını dile getirmektedir. K30E, *“Büyük şeylerde de yani biraz daha olaylara muradı ilahi açısından bakmaya şey yaptım. Yani şöyle söyleyeyim hani tabi herkesin maddî manada bir sebepleri vardır. Bir insan, bir teori ya da bir herhangi şeyi öne sürdüğü zaman bunun sebeplerini sıralar vs. onun da aynı düşünceler aklına uyuyorsa tamam der. Ama her şeyin bu akıl kıskacına hapsedilmediği ve bu işin muradı ilahi olduğu yani aklın üstünde de bir karar mercii olduğu hissine genelde katılı olduğumu görüyorum. Ve bu i'tikâftan sonra da devam ediyor yani.”* ifadelerinde, ilahi kanunların beşer üstü olduğunu kabul ettiğini ve bu kabul ile olaylara bakış açısının değiştiğini vurgulamaktadır.

K20E ise i'tikâfla birlikte aile, eş, iş, arkadaş gibi sosyal hayatın da insanı asıl gayesinden uzaklaştıran unsurlara dönüşebileceğini idrak ettiğini aşağıdaki cümlelerle ifade etmektedir:

“K20E: Şöyle hocam biraz toplumsal ve çevresel meseleleri biraz şöyle görmeye başladım; birçok şeyi sahte tanrılar diye bir tabir vardır, sahte tanrılar, insanı kuşatmıştır. Yani aileyle, iş, arkadaş, kimisi için eş olabilir kimisi için sevgili olabilir, kimisi için farklı farklı şeyler, arabası olabilir bu sahte tanrılar insanı çok fazla meşgul ediyor ve gözlerini açıkçası kör ettiğini orada biraz daha iyi anlayabiliyorsunuz. Yani şunu diyorsunuz ‘insan şu anda işini gücünü bırak on gün boyunca gir.’ İşin gücün var mı var, ailen var mı var, bir çevren var mı var, yapman gereken kendince meşgalelerin var mı var, farklı şeyler yapabilir misin dönemlerde o da olabilir.”

Konuşmasının devamında *“Ama diyorsun ki ben bunu bırakacağım ve beni yaratanın bana vermiş olduğu şu zamanı kendi iç huzurum için aslında, kendimiz için, kendi manevî duygumuzu düzeltebilmek için bırakabiliyoruz diye insan niyet ediyor ama sahte tanrılar insanların gözünü*

kör ettiğinden dolayı birçok kişi bunları göremiyor yani dünyada herkes bir koşuşturma içerisinde, bir yerlere gidiyor, bir şeyler yapmaya çalışıyor ama maneviyatını düzeltmek, yani gerçekten varoluş gayesini anlamak için kimse bir şey yapmıyor. Ben varım, yaşıyorum, şu an yaşıyorum ama ben gerçekten iç huzurumu kazandıracak, beni gerçekten huzura kavuşturacak işlere vakit ayırıyor muyum onları düşünüyor muyum diye insanların bakmadığını, görmediğini, kendimizin de normal zamanda i'tikâf dışında pek göremediğini açıkçası söyleyebilirim. İtikâf bunu biraz daha görmeyi sağlıyor.” şeklinde açıklamalarda da bulunan K20E, i'tikâf sonrasında kendisine Yaratıcı tarafından bahşedilen ömrünü, maneviyata yönelerek ve Yaratıcı ile arasına girecek her türlü dünyevî uğraştan uzak durarak değerli kılabileceğini fark ettiğini vurgulamaktadır.

K25K ilk kez deneyimlediği i'tikâfın kendisinde bıraktığı etkileri, yıllarca uyutulan Ashab-ı Kehf gibi sosyal hayattan koparılmış olmaya benzettiğini şu cümlelerle ifade etmektedir:

“K25K: Bir nevi kendimi ilk i'tikâfımda ashab-ı Kehf gençlerine benzetmişim. Onlara uyudukları çok kısa gelmişti ama uyudukları zaman çok uzun bir süre idi. Bende de o etkiyi yaratmıştı ilk i'tikâfımda ama ikincisinde değil. Gitgide o algıya kapılmışım. Sanki uzun bir süre toplumdan soyutlanmışım hissi uyandırmıştı bende.”

Bazı mu'tekifler i'tikâf deneyimi sonrasında kendilerinde toplumsal yaşayışa ve çevresel durumlara ilişkin bir değişiklik gözlemlemediklerini ifade ederken bunu, i'tikâf öncesinde de bu tarz hassasiyetlere sahip olmalarıyla gerekçelendirmektedirler. K4E'ün “*Az çok ha biraz sanki oluşmadı çünkü genel olarak zaten o hassasiyet var olduğu için o noktada çok değişim olduğunu düşünmüyorum.*” ve K23K'ün “*Toplumsal meselelerde zaten şu an düşündüğümle aynı düşünüyordum o zamanlarda da. Değişiklik olmadı diye düşünüyorum.*” ifadeleri, kendilerinde bu hassasiyetin var olduğunu bu nedenle herhangi bir değişim gözlemlemediklerini gösterir niteliktedir. Benzer şekilde K16E de “*Belirgin bir farklılıklar olmadı, öncesinde de duyarlı bir insandım.*” diyerek i'tikâf sonrası bir değişiklik olmadığını belirtmektedir. K25K ise yaşamın içerisinde sosyal fayda sağlayacak uğraşlar içerisinde bulunduğunu “*Zaten normal hayatımda da sosyal yardım çalışmalarında aktif olduğum için bu konuda herhangi bir değişim olmadı. Zaten duyarlıydım bu konularda herhangi bir değişimim olmadı.*” şeklinde dile getirerek, i'tikâf deneyiminin bu açıdan bir etkisi olmadığını belirtmektedir.

Toplumsal sorumlulukların üzerinde baskı hissettirdiğini ve bu sorumlulukların kişiyi yorduğunu düşünen K28E, i'tikâfı bu baskılardan bir kaçış olarak da gördüğünü belirterek bu bakımdan herhangi bir değişim yaşamadığını ifade etmektedir:

“K28E: Yani benim diğer ibadetleri olan yaklaşımla benim yani ben eski tövbekarlardanım ben. Hayatım böyle inişli çıkışlı bir şeyim oldu. Dolayısı ile bir ibadete başlangıcım o ibadetin manevî gerilimi ile başladı. Yani o toplumsal beklentiler bende zaten vardı. O varlık beni zaten i'tikâfa sürükledi diyebilirim. Dolayısı ile i'tikâftan çıktığımda aslında bakış açımda yaklaşımlarımda toplumsal sorumluluk nezdinde bir şey yaşamadım. Ancak şunu belirtebilirim bu düşünceler yani toplumsal sorumluluk adına hissettiğimiz düşünceler benim üstümde hep bir baskı unsurudur. Çünkü bu hassasiyetle yaşamak insanı yorar. İşte o on gün o yorgunluğu üstümden atma zaman dilimi olarak değerlendirebiliyorum.”

Alanyazında gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında; iyi oluş seviyesi yüksek kişiler, müspet hisleri sıklıkla, menfi hisleri ise daha az yaşamakta, kendilerini daha iyi hissetmenin yanı sıra yaşamdan tatmin elde etme seviyeleri de daha yüksek olmaktadır. Bilhassa toplumsal ilişkilerini daha iyi yürütebildikleri,²⁹⁷ toplumdaki rol ve sorumluluklarını yerine getirerek psikolojik açıdan daha sağlam olabildikleri görülmektedir.²⁹⁸ Bazı araştırmalarda, özellikle arkadaş ve aile ilişkilerinde aidiyet, bağlılık ve güven duygusunu hissedebilmenin²⁹⁹ ve algılanan doyumun³⁰⁰ öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen farklı araştırmalara bakıldığında tevazunun müspet sağlık özellikleriyle, kendini beğenme, kibir ve gururun ise menfi ruh sağlığı ile bağlantılı olduğu görülmektedir. Tevazu insanın kendini muhasebe etme sürecine katkı sunarak, toplumsal hayatta olumsuz etkileri olabilecek durumlara karşı koruyucu bir görev üstlenir. Bu şekilde kişi, başa çıkma, ruhsal ve fiziksel sağlığını yeniden tesis edebilme imkânı kazanabilir. Dinî bir erdem olarak alçakgönüllülük, kişinin karşılaştığı sorunu kendiyle ilişkilendirmemesine ve yük etmemesine olanak sunarak, kabullenmeyi ve menfi durumları ortadan kaldırmayı kolaylaştırır. Bu şekilde alçakgönüllülük kişinin karşılaştığı problemlerle başa çıkma sürecine katkı sunar.³⁰¹ Bu erdeme sahip kişiler takdir ebebilme kabiliyetine sahip oldukları için hayattaki kazanımları üzerinde çevresinin de katkısını yadsımazlar. Bu sebeple alçakgönüllüğünün şükür görünür kıldığı düşünülmektedir.³⁰² Bir diğer çalışmada da dinin bireyin mutluluğuna katkıları tetkik edilmiş ve izah edilmeye çalışılmıştır. Dinin, hayatın anlam ve amacı ile irtibatlı olduğu; bireyler arasındaki sosyal birlikteliği sağladığı, bir başa çıkma metodu olarak kullanıldığı, olumlu duygu durumunun yükselmesine katkıda bulunduğu tespit edilmiştir.³⁰³ Dolayısıyla bu çalışmadaki

²⁹⁷ Ed Diener, Martin E. Seligman, “Very Happy People”, *Psychological Science*, 13(1): 2002, pp. 81-84.

²⁹⁸ Lyubomirsky, King, Diener, *Psychological Bulletin*, p. 803.

²⁹⁹ Z. Cihangir-Çankaya, “Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 2009, ss. 23-31

³⁰⁰ Ed Diener, Marissa Diener, “Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1995, pp. 653-663.

³⁰¹ Ayten, *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, s. 141-143.

³⁰² Ayten, *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, s. 149.

³⁰³ Fatma Balcı Arvas, *Psikoloji Din ve Mutluluk: Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*, Emin Yay., Bursa, 2016, s. 200-201.

katılımcıların, i'tikâf sonrası sosyal ilişkilerinde tecrübe ettikleri değişime dair ifadeleri de birçok yönden alanyazının bulgularını destekler mahiyettedir.

3.3.1.2.9. Yakın Çevrenin Değerlendirmeleri

Bir inanç sisteminin din olarak kabul edilebilmesi için kendisine tabi olan bireyin hem psikoloji hem de sosyal yaşamında etkili olması gerekir. Böyle bir etki söz konusu değilse o inanç sistemi din olarak değil felsefe, dünya görüşü vs. olarak görülür.³⁰⁴ Bu perspektiften bakıldığında etkilerinin psikolojik olduğu kadar sosyolojik olduğunu da söylemek mümkündür. Zira din ve dindarlık bireyin sosyal kimliğinin oluşumunda belirleyici unsurlardır.³⁰⁵

Dinler, bilhassa da İslam dini, gerek inanç gerekse ameller bakımından çizdiği çerçeve itibarıyla hayatın her yönünü kuşatır; bireyin ve buna bağlı olarak toplumsal hayatın tüm alanlarında tesirini görmek mümkündür. Kişilik özelliklerinden beden ve ruh sağlığına, ahlaki gelişimden hayat biçimine, sorunlarla başa çıkma yöntemlerinden hayatı anlamlandırmaya kadar hemen tüm tavır ve davranışlar dinin etkisi ile şekillenir. Dinin bireyin yaşantısındaki tesir alanı, dindarlık düzeyi ile doğru orantılıdır.³⁰⁶ Mu'tekiflerin i'tikâf sonrasında yakın çevrelerinin kendilerini nasıl gördüklerine ilişkin sorulara verdikleri yanıtlar incelendiğinde; bu deneyimi gerçekleştirmiş olmalarının, dindarlıklarının kabul görmesinin yanı sıra hayret ve saygı uyandırdığı da tespit edilmiştir.

K11K çevresindekilerin bu ibadeti deneyimlemiş olmasına hayretle baktıklarını, merak edip anlamaya çalıştıklarını bunun yanı sıra büyük çoğunluğunun saygılarının arttığını, kimisinin ise bakışlarının pek iç açıcı olmadığını farkettiğini dile getirmektedir:

“K11K: Yani ben şey övgü anlamında bir şey söylemeyeyim ama arkadaşlarım mesela hep fark ediyorlar yani benim şeyden böyle sessizliğimi, olgunluğumu, düşüncelerimi o hep fark ediyor beni. (...) Öyle şaşırdılar yani. Nasıl yaptın, nasıl girdin işte, neler yaşadın diye bazı sorular sordular böyle. Şaşırdılar. Bazılarının tabi saygısı, hürmeti de arttı. Bazıları da mesela kıskançlık mı diyim artık şey mi diyim böyle değişik bakanlar, bakışlarını da gördüm yani böyle olanlar da oldu.”

K12E “*Biraz daha saygıda kusur etmemeye başladılar. Çocuklar baba sende bir değişiklik var dediler. Ne gördüler bilemem ama bu dediklerini hatırlıyorum.*” ifadeleriyle çevresinin kendisine karşı daha saygılı olduğunu, evlatlarının kendisinde bir değişim fark ettiğini söylemektedir. K5E ise i'tikâf ibadetinin zorlu bir süreç olmasından dolayı etrafındakilerin saygısını kazandığını ve olumlu tepkiler aldığını ifade etmektedir:

³⁰⁴ Kurt, **Din Sosyolojisi**, s. 38-39.

³⁰⁵ Zuhal Ağıkaya Şahin, **Psikoloji ve Psikoterapide Din**, Çamlıca Yay., İstanbul, 2020, s. 99.

³⁰⁶ Hüseyin Certel, **Din Psikolojisi**, Kendi Basımı, Isparta, 2016, s. 104

“K5E: Her ne kadar söylemesek de yani kimsenin bilmesini istemesek de insanlar haberdar oluyordu ya. Bir defa çevre bu durumu taktir ediyordu. (...) Bakışları genelde olumluydu, hatta saygıları var, saygıları bize değil o işe olduğu için de saygı göstergeleri oluyordu.”

İ’tikâfın toplu ibadetler noktasında bir bilinç meydana getirdiğini ve dini hassasiyetleri arttırdığını, dolayısıyla tüm bunların da ahlaken bir gelişim sağladığını ifade eden K24E, i’tikâfta kazanılan güzel alışkanlıkların çevresindekiler tarafından da fark edilerek takdire dönüştüğünü şu cümlelerle açıklamaktadır:

“K24E: Tabii ben mesela bazı alışkanlıklarım var böyle mesela devamlı Bismillah çekiyormuşum yani çekiyorum yani. (...) Vatandaş da bunu görüyor yani sen her ne kadar bunu vatandaş anlamasın diye dikkat edersen et o anlaşılıyor yani nedir? Yani şimdi biz o yola girdiğimiz için ne oluyor bizim için bundan sonra normal hayattaki beş vakit namaza gitmek zor gelmiyor. Ne yapıyoruz camide kılıyoruz namazımızı. Ondan sonra nedir bir sohbet gitmek artık bize zor gelmiyor. Sohbet bize de zevk veriyor keyif veriyor. Bu sefer de çevremizdeki insanlar bakıyorlar ki ya bu adam namazında abdestinde sohbetinde, haramı yok güzel görüyorlar seni yani.”

Hayatın amacı, bilhassa Allah’a farkındalıkla yaklaşmaktır. Bu farkındalık, insana aşkın ile bağlarını güçlendirme imkânı sunarak, yaşamını ibadet anlayışıyla geçirebilmesi bilincini aşlar. Bu da ibadeti belirli formlara indirgemek yerine, tüm iradî eylemlerin ibadete dönüşebileceği bir perspektif sunar. İnsan, Allah’ı bütünüyle idrak etme yetkinliğine sahip olmadığını bilerek, ibadet yaşantısını, bu yetkinliğe ulaşma gayreti olarak görür. Bu bilinç, yaşamına ve eylemlerine yansıdığı anda, kişi en iyi ve en mükemmeli yapma isteğiyle hareket eder.³⁰⁷

Dine yönelik algısında değişiklikler yaşadığını belirten K27E, dinî emirleri yerine getirmede farkındalık kazandığını, dolayısıyla sınırlarının, çizgilerinin daha da belirgin bir hâl aldığını çevresindekilerin de fark ettiğini “*Şöyle bir arkadaşım var tabii insan ailede de fark ediyor. Şöyle söylemişti eskiden biraz daha böyle ılımlıydın, ılımlı derken böyle yasak olan konularda biraz daha böyle hafiften bir meyil tedirginlikle yaklaşırdın, şimdi daha tavrın net demişti dikkatimi çekmişti yani.*” şeklindeki sözleriyle beyan etmektedir. K29E ise dinî hassasiyetlerinin i’tikâftan sonra artarak devam ettiğini, kendisinin bunu i’tikâfla ilişkilendirdiğini fakat yakın çevresinin bunu fark etmekle birlikte doğrudan i’tikâfın bir sonucu olarak görmediklerini ifade etmektedir:

“K29E: İ’tikâf öncesinde de bu tarz şeylerim vardı. Yani i’tikâftan sonra biraz daha yani İslam’a uygun yaşamaya dikkat ettiğimi söylüyor yakın ailem işte eşim annem babam işte bazı arkadaşlarım kuzenlerim. (...) Yani direkt i’tikâftan sonra sen çok değiştin şöyle oldun diye şey yapan yok ama dediğim gibi bu tarz şeyleri i’tikâf dışında daha dikkat ediyorsun diyenler oldu son zamanlarda. Ben i’tikâf öncesi i’tikâf sonrası ayırabiliyorum ama onlar direkt i’tikâf diye dile getirmediler.”

³⁰⁷ Mustafa Tekin, **Kutsalın Serüveni**, Açılım Kitap, İstanbul, 2003, s. 241.

Duyguların niteliksel özelliklerine göre din duygusunun, genel psikoloji bağlamında duygu özelliklerine sahip olduğu söylenebilir. Duygusal tecrübeler ve heyecanlar, dinî duyguların bir yansıması olarak kabul edilmektedir. Manevî coşkunluk ve aşka gelme durumlarının kişiyi yaşadığı deneyimin hazzıyla kuşatıcı bir etkiye sahip olmasının yanısıra birçok dinî davranışın ortaya konulabilmesi için motive edici bir yönü de bulunmaktadır.³⁰⁸ Ayinler ve semalar gibi bazı dini uygulamalar kişide vecd hâline benzer dinî duyguların oluşumuna imkân sunan bir nitelik barındırır. Bu tür dinî davranışların, fizyolojik ve psikolojik yansımalarıyla sınırları aşan tesirleri olabilmektedir. Bu deneyimler inancın içeriğiyle değil nasıl yaşantılandığıyla ilgilidir. Dolayısıyla dinî yaşamda inanç ve duygusal faktörler birbiriyle iç içe geçer.³⁰⁹ İnsanın düşünceleri, duygularını ve davranışlarını etkilemektedir. Yaşama olumlu bir mana atfeden ve kendini kabul eden kişi güven duygusuyla hareket eder, sağlıklı ilişkiler kurar ve uyumlu bir yaşam sürer.³¹⁰

K17E *“Eşim melek gibi olmuşsun dedi. Herhâlde artık asabi değil diye düşünüyordu. Nefis eğitimi kolay değil.”* şeklindeki ifadesiyle aile bireylerinin kendisine bakış açısının değiştiğini, eşinin öfkelenme seyrinde bir düşüş fark ettiğini belirtmektedir. Benzer şekilde K15E de *“Sana ne olmuş böyle ya diye çevremde söyleyenler oldu. Şaşırانlar çok fazlaydı. Eşim ona karşı daha sakin olduğumu söyledi”* cümleleriyle i’tikâf sonrasında evlilik hayatında olumlu gelişmeler yaşandığını, hanımının kendisini daha sakin bulduğunu belirtip çevresinin bu değişimleri şaşkınlıkla karşıladıklarını açıklamaktadır. İ’tikâfa çevresinin tavsiyesi üzerine girdiğini ifade eden K14E, çıktıktan sonraki süreçte yakınları tarafından hâl ve hareketlerinin olumlu yönde geliştiğini söylediklerini ifade etmektedir:

“K14E: Etrafımdakiler yani akrabalarımın i’tikâf yapmama yönelik beni bu konuda teşvik eden, bu konuda beni, bana bu konuda olumlu yorumlar yapan insanlar vardı. Hatta benim hâl, tavır ve hareketlerimde değişimler olduğunu söyleyenler oldu.”

Kanaat etme, yetinme duygularında artış gözlemlendiğini ifade eden K31E, bu durumun aile içerisinde biraz şaşkınlıkla karşılandığını, evveliyatındaki serzenişlerle dolu bezdirici tavrının i’tikâf sonrasında değişmesiyle yakın çevresinde daha fazla söz sahibi olduğunu vurgulamaktadır:

“K31E: Ailem baya şaşırdı eve gittiğimde bazen bu çocuğa i’tikâf yaramış diyor. En azından yani eskisine göre daha iyi şu an. Dediğim gibi bazen eski hâlimize de dönüyoruz ya yine ona rağmen babamla aram

³⁰⁸ Théodule Ribot, “Dinî Duygu” Çev. M. Şekip Tunç, Sad.: Figen Kasapoğlu, **Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi**, 7, 13, 2014, s. s. 320.

³⁰⁹ Hayrani Altıntaş, “Din Psikolojisi ve Tasavvuf”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi İslam İlimleri Enstitüsü Dergisi**, 4, 1980, ss. 171-197., s. 182.

³¹⁰ Peker, **Psikolojik Açıdan Namaz ve Namaz Psikolojisi**, s. 48.

bozuktuk ama yine de babam i'tikâftan sonraki hâlimi gördüğü için 'aa tamam bu çocukta da var değil dini konularda bana güveniyorlardı. (...) Bir de çevreme, aileme karşı edeben nasıl oturup kalkmak gerektiğini öğrendim. Hacdan geldikten sonra bile yanlış bir şey yapıldığında 'sen hacca gittin öyle yapma etme' deniyor. Bizde de işte sen i'tikâftan çıktın yapma etme gibi şeyler oluyordu. Öyle bir havadan sonra senin nefsi havaya girmen kötü olurdu. Arkadaş çevremden değil de ailemle çok şey oldu. Onlar bana bu konuda Allah razı olsun destek oldular yani."

Manevî yönelişlerindeki duygu yoğunluğu nedeniyle yakınlarının da bu yoğunluğa kendisi sayesinde ortak olduklarını ifade eden K34K, i'tikâf sonrasında da manevî bir iklimin devam edegeldiğini, i'tikâfın kardeşi ile arasında ortak manevî duygular uyandırdığını ve yaptığı okumaların kardeşi tarafından gözlemlendiğinde duygusal bir etki yarattığını aktarmaktadır.

"K34K: Kardeşim zaman zaman söyledi. (...) o da hatta o anı benimle paylaştı ben siyer okumaları yaparken çok etkilendiğimi ağladığımı söylediğimde gözümün içine bakarak benimle beraber ağladı, o maneviyatı gördüğünü söyledi benim de o manevî havayı ona aksettirdiğimi söyledi. O anı anlatırken işte çok etkilendiğini benim ona aksettirdiğimi söylemişti."

Kişilerin deneyimlediği bu durum nihayetinde çevreleri üzerinde şaşkınlık hâlinin oluşmasına sebebiyet verdiği görülmektedir. Genellikle hayret duygusu kısa sürelidir ve birkaç saniye sürer. Hayretin ardından gelişen duygu, şaşırtan olayın sonucuna bağlı olarak ortaya çıkar. Şaşkınlık anı, olayların anlaşılmasıyla geçer ve ardından başka duygularla karışabilir veya başka bir duygu olmadan kalabilir.³¹¹ K36K i'tikâftan sonra özellikle iş yerinde yaşanan ilginç bir durumu aktarırken sebebini kendisinin de anlayamadığı bir şekilde iş arkadaşlarının sanki kendisinde bir gariplik, olağandışılık varmış gibi tavırlar sergilediğini şu şekilde aktarmaktadır:

"K36K: İş yerimde bu sene de geçen sene de fark ettim tuhaf geldi. İnsanlar geliyorlar mesela odanın kapısına patron da diğerleri de şöyle bir bakıyorlar, değişik bir şekilde gözleri açılıyor ondan sonra şaşıyorlar başlarını öne eğiyorlar öyle konuşuyorlar mesela. Normalin dışında bana çok tuhaf gelmişti bir şey de demediler ben de sormadım açıkçası. Yani orda ne rahatsız ediyor ya da ne görüyorlar da başlarını öne eğiyorlar bilmiyorum açıkçası ilginç bir şey bu yani benim görmediğim bir şey mi görüyorlar hocam bilemiyorum olduğu gibi anlatmaya çalışıyorum ama."

K20E, eşinin kendisindeki değişimleri ilk i'tikâf deneyiminden sonra daha net gözlemlediğini, daha sonraki deneyimlerinde ise muhtemelen kanıksanması sebebiyle çevresindekilerden bu tarz yorumlar gelmediğini *"Etrafımdakiler açıkçası yani şöyle eşim farklılık gördüğünü belirtmişti birkaç sefer ama tabi düzenli olarak sürekli sürekli girince artık insanlar öyle çok fazla şey yapmıyorlar yani, hani her çıktığımızda, normalleşiyor aslında bir nevi i'tikâf. Yılda bir de olsa normalleşmiş oluyor. Ama ilk zamanlarda özellikle fark ettiğini söylemişlerdi."* şeklindeki sözleriyle ifade etmektedir.

³¹¹ Paul Ekman, **Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?**, Çev. Erdem İlgi Akter, Okyanus Yay., 2014, s. 219.

K21E “*Bu manada çok önemli bir tepki almış değiliz. Ama söyledikleri şeyler var tabii ki.*” ifadesiyle belirgin bir tepki almadığını dile getirirken; K2E “*Yani gittikçe bunu sadece i’tikâfa bağlamıyorum ama gittikçe insanlığa bazı konularda daha müsamahakâr olduğumu bakış açılarımdan değiştiğini söylüyorlar, ben kendimde görüyorum*” diyerek sebebini doğrudan sadece i’tikâfın etkileri olarak görmese de i’tikâfın kendisini daha hoşgörülü biri hâline getirdiğini ve çevresinin de bunu belirttiğini dile getirmektedir.

K23K i’tikâf sayesinde öfkelenildiği anlarda bir otokontrol sağladığını ve çevresindekilerin de bu durumu fark ettiklerini ve hatta endişe ettiklerini ifade etmektedir:

“K23K: Yok tamam ben arada büyük kavgalar çıkarırım bazen öyle şeyler bekliyorlardı ama ben ibadetle geçirdim bunu mahvetmeyeyim diye kendime hâkim oldum. Ve bir süre sonra zaten artık olay sıcaklığını kaybettiği için o kadar öfkeli değildim. O süreci çok sakın geçirdim onlar da sürekli öyle dediler sen çok sakınsin korkutuyorsun bizi. Çok biraz da içime kapanmışım o süreçte. Çok sakınsin bizi korkutuyorsun biraz normale döneyim artık istedim ben de ama yine de kavga edemedim.”

İbadet, insanı iyimser bir bakış açısına yönlendirir ve olumsuzluklara karşı başa çıkabilme yeteneğine sahip olduğunu düşünmesini sağlar. Kişinin zihnini olumsuz düşüncelerden uzaklaştırarak olumlu ve güzel olanı düşünmeye odaklanmasına imkân sunar. İbadetlerin etkisiyle kişi, Allah’ın da yardımıyla hayatın zorluklarıyla başa çıkabileceğine inanır ve iyilikleri, güzellikleri düşünür. İyiyi, güzeli, yararlı olanı düşünmek ve bunları gerçekleştirmek için çaba sarf etmek, ibadet sonrasında da devam eden bir süreçtir. İbadetin sağladığı olumlu düşünce süreci, insanın hayata olumlu bir perspektifle yaklaşmasına katkıda bulunur.³¹²

K3E “*Ailem, daha sükûnetli olduğumu fark etti ve bununla mutluluk duydu. Çünkü ben çok tezcanlıydım, biraz deli doluydum. Bu sakinlik onların hoşuna gitmişti, tabi bahsettim ben. Ramazandan sonra eski hâlime döndüm, o yüzden yine üzüldüler.*” ifadelerinde hiperaktif bir yapıya sahip olduğunu belirterek, ailesinin i’tikâf sonrasında kendisini daha sakin gördüklerini fakat zamanla Ramazan ayının ve i’tikâfın manevî ikliminden uzaklaştıkça bu hâlin geçiciliğinden dolayı ailesinin üzüldüğünü dile getirmektedir. K10E “*Elbette o var bir sükûnet oluyor. Normal teravihten sonra da bir sükûnet oluyor. Vakit namazlarında da oluyor. Hatta hanım çocuklara babanızdan bir şey isteyeceğiniz zaman namaz kıldıktan ve selam verdikten hemen sonra isteyin. Çünkü Allah’ın evinden gelmiştir vermeyen olmaz veren olur diye bir şey söylemişti*” ifadeleriyle i’tikâf sonrası yerine getirdiği ibadetlerinden sonra kendisinin daha da hassaslaştığını, eşinin de bunu fark ederek evlatlarını özellikle ibadet sonrası kendisinden istekte bulunmaları noktasında teşvik ettiğini belirtirken; i’tikâftaki manevî huzurun sosyal

³¹² Peker, **Psikolojik Açıdan Namaz ve Namaz Psikolojisi**, s. 51.

hayatında olumlu geri dönüşler almasında etkili olduğunu açıklayan K4E, yakınlarının kendisiyle sohbet ederken bile rahatlık hissettiklerine dair yorumlarını şöyle aktarmaktadır:

“K4E: O yönde bana dönütler oldu, ama dediğim gibi onu hayatına ne kadar yansıtırsan. Çıktıktan sonra o dönütleri aldım yani mesela teyzem bana diyordu yani bu sana yaramış. İşte insan (...) senle konuşurken dahi bile bir rahatlık yaşıyor gibi bir dönüt yaşamıştım. Yani dediğim gibi onu hayatımıza yansıttığımızda onun herkesten geriye gelecek bir dönüt olduğunu da biliyorum, yaşadım gördüm.”

K8K ve K23K gibi katılımcılar, daha az konuşma ve daha sakin olma şeklinde değişikliklerin yakınları tarafından gözlemlendiğini dile getirirken K33K de i'tikâf sonrasında önceki sert tavırlarında bir yumuşama fark edildiğini vurgulamaktadır:

“K33K: Annem bende farklılık fark etti sertliklerin kayboldu dedi. Üslupta yumuşama. (...) muhatabı kırmamak noktasına doğru zihinsel olarak hem davranışsal olarak da her şeyde üslup sadece dilsel değil üslubumuzda bir değişim bir yumuşama oldu.”

Ramazan ayı dışında kendisinde fark edilen belirgin bir değişikliğin olmadığını, sükûnet hâlinin Ramazan'dan ve i'tikâftan dolayı oluşmadığını belirten K6E, sık sık değişen bir ruh hâline sahip olduğunu ancak yine de durgunluğunun ailesi tarafından dikkat çektiğini aktarmaktadır:

“K6E: Arada sanki bir iki defa söyledikleri oldu. Böyle çok sessizsin, çok durgunsun, sakinsin dedikleri oldu ama genelde beni bildiklerinden dolayı çok bir şey olmuyor. Bende şöyle bir şey de var ben bazen günlük hayatta da durgun olurum, böyle sakin olurum, bazen böyle çok heyecanlı olurum, hareketli, neşeli olurum. O değişkenlik Ramazan boyunca oluyordu. Bazen hani yorgunluk ne bilim insanın o oruç açlık dediğimiz şey üzerinde olduğundan dolayı çok fazla aktiflik olmadığından dolayı fark etmiyorlar çünkü onlar da açlar.”

K39K ise i'tikâf sonrası yaşadığı değişimin çevresi tarafından fark edildiğini hatta zaman zaman espirilere de konu olduğunu ifade etmektedir:

“K39K: (...) yani birisi bilen bir arkadaş artık... ben onu çok ciddiye almadım tabi ama böyle parlamışsın falan diye bir espri yaptılar ama onun dışında bu şekilde herhangi bir karşılık görmedim açıkçası görmek de istemezdim.”

K40K “*O şekilde oluyor tabi bir değişiklik görüyoruz diyorlar artık o kadarını bilemiyorum.*” ifadeleriyle çevresinin değişimleri fark ettiklerini aktarırken; K1E “*(ilk i'tikâfa girişte) Ya tedirgin oldular tabi, ne yaptığımı bilmediği için tedirgin oldular.*” sözleriyle ailesinin endişelerinin olduğunu, onun ne yaptığının bilincinde olmadıklarını dile getirmektedir.

Tepkilerinde değişiklikler olduğunu söyleyen K16E bunun dışında gözlemlenen herhangi bir değişimin oluşmadığını “*Davranışsal olarak farklılıklar oldu. Ama genel manada birileri bir şey demedi.*” şeklindeki sözleriyle ifade ederken; K19E “*Muhakkak oluyor. Espiriler falan dönüyor muhakkak ama çok ciddi bir farklılık olmadı.*” ifadelerinde yaşadığı değişimin espirilere konu olduğunu, bunun dışında i'tikâf sonrası göze çarpan herhangi bir değişimin olmadığını aktarmaktadır. K26E ise başkalarının kendisi hakkındaki görüşlerini

önemsemediğini, bu yüzden buna yönelik herhangi bir merak ve sualini olmadığını belirtmektedir:

“K26E: Yok o taraflı ben de çok hoşlanmadığım bir şey olduğu için yani karşı tarafın bende hissettiklerini ne ben sorarım ne onlar şey yapar. Yani ama zaten genel olarak benim daha çok iyimser, saf ne bileyim karşı tarafı üzmeyen kırmayan bir kişilikte olduğumu bildikleri için o sırada şey olmuyor yani.”

Alanyazında gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında; bilhassa pozitif psikoloji pratiklerinin dışadönük ve içedönük kişiler üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada, aktif-yapıcı tepki biçiminin her iki kişilik tipinde de mutluluğun artmasına, depresif belirtilerin azalmasına etki ettiği; ayrıca içedönük kişilerin aktif-yapıcı tepki biçiminden daha çok faydalandıkları görülmektedir.³¹³ Sevgi, olumlu yaşantıların paylaşımı, aktif-yapıcı tepki biçimi ve güvenin, mutluluk ve yaşam tatmini sağlayan ilişkilerin oluşmasında önemli rol oynadığı ifade edilmektedir.³¹⁴ Olumlu yaşantıları paylaşmanın, olumlu duygulanımı ve iyi oluşu arttırdığı, aktif-yapıcı tepki biçiminin ise muhabata duyulan yakınlığı ve ilişki doyumunu yükselttiği,³¹⁵ insanlara iyilikte bulunmanın sosyal ilişkileri güçlendirip minnettarlık hissini arttırarak iyi oluşa katkıda bulunabileceği,³¹⁶ insanlara iyilikte bulunmanın yaşam doyumu üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmektedir.³¹⁷ tikâfa gerçekleştiren kişi bir anlamda çevresiyle olan bağını keserek, kendini ibadete, Kur'an okumaya, zikre ve tefekküre adanmıştır. Ramazan Halveti olarak da kabul edilen i'tikâf boyunca kalbin nurlandığı, zihnin durulduğu ve nefsin belli ölçüde dizginlendiği kabul edilmektedir. İ'tikâftan çıkan kimsenin yüzünde kulluğun ve ibadetin yansımaları olan parıltılar görülebileceği düşünülür.³¹⁸ Dolayısıyla mu'tekifteki bu değişimlerin i'tikâf sonrasında yakınları tarafından fark edilmesi ve takdir edilmesinin, yukarıda zikredilen alanyazındaki bulguların da işaret ettiği, üzere hem mu'tekifi hem de yakın çevresiyle ilişkilerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

³¹³ S. M. Schueller, “Personality Fit and Positive Interventions: Extraverted and Introverted Individuals Benefit from Different Happiness Increasing Strategies”, **Psychology**, 3(12), 2012, p. 1166.

³¹⁴ Barbara L. Fredrickson, **Love 2.0: Finding Happiness and Health in Moments Of Connection**, Penguin, 2013.; S. L. Gable, H. T. Reis, E. A. Impett, E. R. Asher, “What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events”, **Journal Of Personality and Social Psychology**, 87(2), 2004, p. 228.; Roy J. Lewicki, Carolyn Wiethoff, “Trust, Trust Development, and Trust Repair”, Eds. M. Deutsch, P. T. Coleman, **The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice**, Jossey-Bass/Wiley, 2000, pp. 86-107.

³¹⁵ Gable, Reis, Impett, Asher, **Journal Of Personality and Social Psychology**, p. 228.

³¹⁶ Keiko Otake, Satoshi Shimai, Junko Tanaka-Matsumi, Kanako Otsui, Barbara L. Fredrickson, “Happy People Become Happier Through Kindness: A Counting Kindnesses Intervention”, **Journal of Happiness Studies**, 7(3), 2006, pp. 361-375.

³¹⁷ Kathryn E. Buchanan, Anat Bardi, “Acts of Kindness and Acts of Novelty Affect Life Satisfaction”, **The Journal of Social Psychology**, 150(3), 2010, pp. 235-237.

³¹⁸ <https://hasankamilyilmaz.com/ramazan-halveti-i'tikâf.html> (20.05.2023).

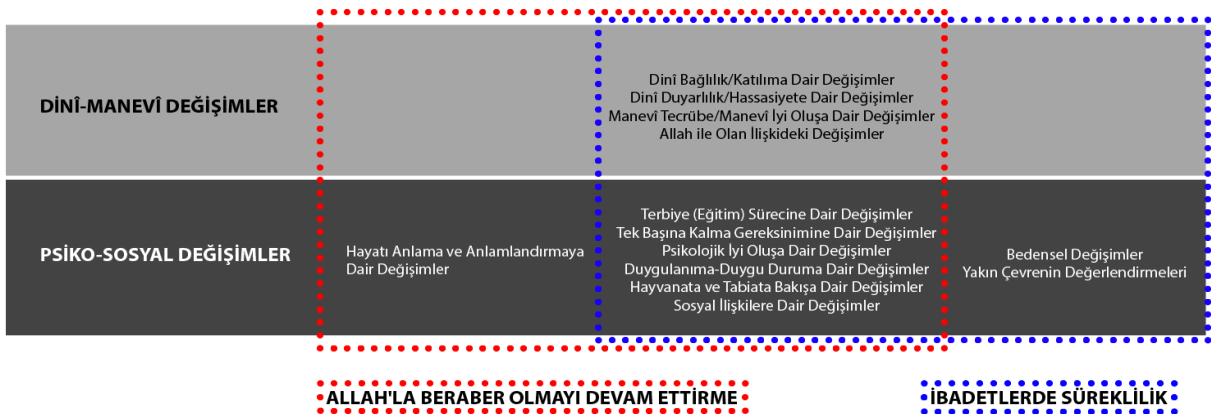
DEĞERLENDİRME

Gömülü teori araştırmasında çekirdek tema olarak tespit edilen ana kavramın (merkezî temanın) diğer temalarla rahatlıkla ilişkilendirilebilmesi, veri seti içinde kendisinden sıklıkla bahsedilmesi, diğer temalara göre daha tatmin edici, kolay anlaşılabilir ve anlamlı olması, araştırmanın bir boyutunu teşkil etmesi ve önem arz eden bir değişken olması gerekmektedir.

İ'tikâf sonrası durumun incelendiği bu bölümde kategori ve tema sayısının fazlalığından kaynaklı sürecin tamamını kapsayacak şekilde çekirdek temalara ulaşmak tam anlamıyla mümkün olamasa da katılımcıların, ifadeleri ile gözlem süreçlerinde elde edilen verilerin analizi sonucu, çok sayıda temada tespit edilen “İbadetlerde Süreklilik” ve “Allah’la Beraber Olmayı Devam Ettirme” olguları mihrinde bu deneyimi gerçekleştirdikleri görülmektedir. Bu tespit aşağıdaki diyagramla görselleştirilmiştir. (Diyagramın ve içeriklerin ayrıntılı hâli için bkz. EK2)

Çekirdek temayla ilgili oluşturulan diyagramda da görülebileceği gibi “İbadetlerde Süreklilik” ve “Allah’la Beraber Olmayı Devam Ettirme”; i'tikâf sonrası meydana gelen dinî-manevî değişimlerin incelendiği alt temalar olan Dinî Bağlılık/Katılıma Dair Değişimler, Dinî Duyarlılık/Hassasiyete Dair Değişimler, Manevî Tecrübe/Manevî İyi Oluşa Dair Değişimler, Allah ile Olan İlişkideki Değişimler ile i'tikâf sonrası meydana gelen psiko-sosyal değişimlerin incelendiği alt temalar olan Terbiye Sürecine İlişkin Değişimler, Tek Başına Kalma Gereksinimine Dair Değişimler, Hayatı Anlama ve Anlamlandırmaya Dair Değişimler, Psikolojik İyi Oluşa Dair Değişimler, Duygulanım-Duygu Duruma Dair Değişimler, Bedensel Değişimler, Hayvanata ve Tabiata Bakışa Dair Değişimler, Sosyal İlişkilere Dair Değişimler, Yakın Çevrenin Değerlendirmeleri başlıklarında, ana faktörler olarak belirginleşmektedir. Bu açılardan bakıldığında; i'tikâf deneyimini gerçekleştiren kişilerin, bu deneyimi gerçekleştirmeleri esnasında, Allah ve İbadet çok önemli bir etkiye sahiptir.

İ'TİKÂF ESNASINDAKİ DUYGU DURUMLARI



Şekil 12 İ'tikâf Sonrası Çekirdek Tema ve Diğer Temalar Arasındaki İlişki

Katılımcılarda i'tikâf sonrası meydana gelen dinî-manevî değişimlere, dinî bağlılık ve katılım açısından bakıldığında; ibadetlerin değişim durumunun, devamlılığının ve niteliğinin en çok dile getirilen hususlar olduğu göze çarpmaktadır. Katılımcıların deneyim esnasında gerçekleştirdikleri namaz, oruç, zikir, Kur'an-ı Kerim okumak gibi ibadet uygulamalarını deneyimin sonrasında da içtenlikle ve ihlaslı bir şekilde devam ettirme gayretinde oldukları görülmektedir. Bu çaba, kişi özelinde Hz. Peygamber'in ibadet yaşantısının örneklediğini gösterir niteliktedir. Katılımcıların tüm bu ibadet uygulamalarını gerek bireysel gerekse toplu olarak devam ettirme gayretinde en belirgin motivasyonun Allah'la başbaşa kalabilmeyi ve yakınlaşabilmeyi sürdürebilmek olduğu görülmektedir.

Dinî duyarlılık veçhesinden; gerçekleştirilen deneyimin kişilerin hayata bakış açılarını değiştirip ilişkilerini düzenleyeci etkisinin olduğu görülmektedir. Daha istekli, duyarlı ve severek gerçekleştirilen ibadet yoğunluğunu devam ettirebilmenin; kişide, istikrarı sağlayabilmenin etkisiyle başarılı olduğu hissiyatı oluşturduğu; dünyanın meşgalelerinden kurtulmanın, olumlu duyguların yoğunlaşmasına olanak tanıdığı görülmektedir. Kişilerin, huşu ve şükür gibi duygusal tatminlerin yaşanması sebebiyle Yaratıcı ile başbaşa kalabildikleri ve bu başbaşalığı sürdürebilmeyi istedikleri için de ibadet yoğunluğunu devam ettirdikleri görülmektedir.

Manevî tecrübe/manevî iyi oluş veçhesinden bakıldığında; i'tikâf esnasında alınan manevî hazzın ve huzurun i'tikâf sonrasında bir müddet devam ettiği görülmektedir. Zamanla yeniden dünya telaşesine kapılan insan için bir kez i'tikâf yaşantısını deneyimlemiş olmanın manevî olarak motivasyon sağladığı anlaşılmaktadır. Katılımcıların i'tikâf esnasında yaratılışın hakikatini idrak ettikleri, i'tikâf sonrasında da yaşamın akışı içerisinde Yaratıcı'nın her türlü varlıkta tecelli ettiğini gördükleri gözlemlenmektedir. Bu tarz manevî durumların yaşanabileceğini düşünüp görebilen kişilerin, dünyaya bakış açılarının farklılaştığı ve Allah ile aralarına girebilecek menfî durumlara sabır gösterdikleri, her türlü nefsanî istekleri ve kötülükleri azaltıp güzelliklere odaklandıkları görülmektedir.

Katılımcıların Allah ile olan ilişkilerindeki değişimlere bakıldığında ise; sevgi, muhabbet ve saygı odaklı bir ilişkiyi tesis edecek durumların etkisinin hissedildiği anlaşılmaktadır. İ'tikâf sonrasında Kur'an okumak, zikir ve dua etmek gibi ibadetler vesilesiyle Allah'a olan bağlılığını artırıp rızasını kazanmaya çalışan katılımcılar, Allah'ı yeterince anmadıklarını idrak ettiklerini, onun karşısında acziyetlerini anladıklarını, kendisinden merhamet dilediklerini, havf ve reca hususunda bilinçlendiklerini vurgulamaktadır. Katılımcıların, i'tikâfta yaşadıkları Allah ile yakınlaşma hissiyatının i'tikâf sonrasında da devam edebilmesi için dünyanın her türlü aldaticılığına direnç gösterdikleri ve Yaratıcı'ya

tamamen teslim olmaya dair tutumlarının daha baskın olduğu görülmektedir. Bu yakınlaşma ve teslimiyet vesilesiyle Yaratıcı'nın da kendilerini seveceğine dair bir kabulün oluşması dikkat çekicidir. İ'tikâf esnasında tesis edilen Allah'a yakınlaşmanın, i'tikâf sonrasında çeşitli sıkıntılar ve dünya telaşesiyle sekteye uğrayıp azaldığı, ancak bu durumun fark edilmesinin kişiyi yeniden i'tikâf iştiyakıyla doldurduğu görülmektedir. Katılımcılar, Rabblerine arzettikleri müşküllerin, Allah'la yakınlaşma hissini fark ettikçe çözüme kavuştuğunu, bir anlamda Allah'ın dertlerine derman olduğunu düşünme eğilimindedir; diğer yandan karşılaşılan her zorluğun Allah'a tevvekkülde artışa olanak tanıdığı da görülmektedir.

Katılımcılarda i'tikâf sonrası meydana gelen psiko-sosyal değişimlere, terbiye sürecine ilişkin değişiklikler açısından bakıldığında; katılımcıların i'tikâf sürecini bir kamp olarak düşündükleri görülmektedir. Katılımcılar, gerçekleştirilen ibadet ve Allah'la başbaşa kalma deneyiminin kendilerini adeta uygulamalı bir eğitim sürecinden geçirip hayatlarında düzen ve disiplin etkisi sağladığını vurgulamaktadır. Bu sürecin katılımcılara ayrıca; zamanlarını yönetip planlayabilme ve kendilerine vakit ayırma tecrübesi sağladığı, dinî vazifeleri konusunda sorumluluk bilinçlerini güçlendirdiği, yazma, düşünme vesair aktivitelerinde daha üretken olmalarına olanak sunduğu ve nefse hakim olma noktasında güç veren bir disiplin sağladığı da görülmektedir.

Psiko-sosyal değişimlerine tek başına kalma gereksinimine ilişkin değişiklikler veçhesinden bakıldığında; i'tikâf sürecinin kişinin hem Allah'la hem de kendisiyle başbaşa kalabilmesinin en olası yolu olduğu, bu tek başına kalma durumunun yoğun olarak yaşanmasının, hayatın işleyişi ve gidişatı hususunda sorgulamalara imkân sunarak kişide Allah'a sığınma isteği ve ihtiyacı oluşturduğu görülmektedir. Katılımcılar, Allah'la başbaşa kalma deneyimini yaşadıkları andan itibaren, kulluğun anlamını kavrama noktasında olumlu bir değişim yaşadıklarını, bu hâli tekrar yaşamak için tıpkı peygamberler gibi uzlet deneyimine ihtiyaç duyduklarını ve bu hususta motive olduklarını vurgulamaktadır. Tek başınalık deneyiminin, kendilerine zamanın ne kadar bereketli olduğu hususunda farkındalık kazandırdığını belirten katılımcıların, hayatlarının sonraki evrelerinde, kendilerine bu deneyimi hissedecek vakitler oluşturmaya çalıştıkları, bu vakitlerde iç alemlerine yönelebilmek kendilerini sigaya çekerek tefekkür edebilme imkânı buldukları, bu iç gözlem sayesinde gafletten kurtulacaklarına dair güçlü bir kanıya sahip oldukları görülmektedir. Tek başına kalmanın, kendilerine insanlardan uzak kalabilecek kabiliyetler kazandırdığına da dikkat çeken katılımcıların, bu sayede hayatın incitici taraflarından etkilenmedikleri, tüm bu hâlleri tekrar yaşamak ve muhafaza edebilmek için yeniden i'tikâf deneyimi yaşama arzusu taşıdıkları görülmektedir.

Katılımcıların i'tikâf deneyiminin, hayatın anlam ve amacını kavrama noktasında olumlu değişimler için imkân verdiği; kişinin eylem ve duygu bütünlüğüne erişebilmesi, özünde var olan müsbet nitelikleri ortaya çıkararak kendisini tanıma noktasında kararlar alabilmesi ve bunu sürdürebilmesi konusunda katkılar sunduğu görülmektedir. İ'tikâf tecrübesinin katılımcılara dünyanın geçici olduğu farkındalığı kazandırdığı, bu bilinçle daha fazla tefekküre ve ibadete olanak tanıyarak, Yaratıcı ile daha çok vakit geçirmeye zemin hazırladığı görülmektedir. Katılımcıların etraflarında gerçekleşen her türlü duruma Allah'ın müdahil olduğunu idrak ettiği, bu nedenle kendi içine yönelerek yaşamını Allah'ın rızasını kazanabilecek şekilde idame ettirmeye çalıştığı da görülmektedir.

Katılımcıların psiko-sosyal değişimleri, psikolojik iyi oluş/kendini bilme/kendini gerçekleştirme açısından değerlendirildiğinde; özellikle dinî şuur konusunda varoluşsal çelişki ve sıkıntıların yaşandığı bir dönemde gerçekleştirilen deneyimin, sonraki süreçleri de olumlu etkilediği ve rahatlamaya olanak tanıdığı görülmektedir. Bilhassa, hayatın realitesi karşısında iç çatışmaların ve kaosa sürüklenip parçalanmaların yaşandığı bir dönemden sonra gerçekleştirilen deneyimin, kendini toparlamaya, yıkımı onarmaya ve iyileşmeye vesile olduğu, yeni kararlar almaya olanak tanıdığı görülmektedir. Sürecin yeni ve memnun kalınan bir şahsiyet oluşumuna etkileri olduğu, kazanılan bu yeni şahsiyet özellikleri vesilesiyle, etraflarında gerçekleşen durumlara karşı daha müsamahakâr davranabildikleri katılımcılar tarafından vurgulanmaktadır. Hem sünnet olan bir ibadeti gerçekleştirmiş olmanın hem de Allah'la yakınlaşmanın katılımcılar üzerinde adeta bir enerji yüklenmesi etkisi oluşturması ve yaşamı daha katlanılabilir kılması da dikkat çekicidir.

İ'tikâf sonrasında katılımcılarda meydana gelen duygulanım-duygu duruma ilişkin değişikliklere bakıldığında; bu deneyimi sonrasında kişide önemli bir şeyi başarmış olmanın verdiği hissiyatın etkisiyle, kaygılardan uzak, sakin, telaşsız, huzurlu bir ruh hâlinin oluştuğu göze çarpmaktadır. İ'tikâfın bir tür kendini hesaba çekme süreci olduğu, süreç içerisinde yapılan muhasebeler ve alınan kararlar doğrultusunda, yapılan yanlışların azaltılmaya çalışıldığı ve bundan ötürü yaşanan memnuniyetin yaşamı kuşattığı görülmektedir.

Allah'la başbaşa kalıp ibadet etmenin lezzet ve duygusallığının maneviyatlarında müspet etkiler uyandırdığını belirten katılımcılar, i'tikâfta kazanılan sakinlik, yumuşak huyluluk, tatlı dillilik, kaba ve fevrî hareketlerden sakınmak gibi hasletlerin i'tikâf sonrasında da devam ettiğine dikkat çekmektedir. Katılımcılar, ayrıca i'tikâf sürecinin duygusal olarak güçlendirici etkilerinin olduğuna, bu durumun kendilerini dış çevrenin menfî tutumlarının yanı sıra nefsin ayartıcılığı karşısında da güçlü ve dirayetli kıldığına vurgu yapmaktadır. Hz. Peygamber'in bir deneyimini paylaşmış olmanın getirdiği iç huzurun hayatın birçok veçhesine

yayılması için gayret gösterildiği dikkat çekmektedir. İ'tikâf sürecinin maneviyat dolu güzelliğinden sonra, gündelik hayata katılmanın ve yaşamın gürültüsü içersinde kalmanın rahatsız ediciliğini ifade eden katılımcıların, i'tikâf deneyimi esnasında kazandıkları bu olumlu niteliklerin i'tikâf bitimiyle birlikte kaybolmasından endişe ettikleri, i'tikâftan ayrılmayı Allah'ın şefkatinden ve merhametinden uzaklaşarak bunalımlı ve çalkantılı bir hayata dönmek, kasvetli bir duygu yoğunluğunun içerisine düşmek olarak algıladıkları görülmektedir. İ'tikâfın kendilerine kattığı güzel duygular ve iyi yaşantı nedeniyle, neden daha evvel yapılmamış olduğuna dair bir pişmalığın oluşması da bir başka dikkat çekici husustur.

İ'tikâfı gerçekleştirmenin kişiler nazarında adeta hacca gitmek yahut Kabe'de Allah'ın huzurunda bulunmakla eş değer olduğu; bu sebeple i'tikâftan çıktıktan sonra, katılımcılarda bir özel deneyim yaşamış insan hissiyatının olduğu; katılımcıların bu deneyimi gerçekleştirebilmiş olmaktan kaynaklı, kendilerini bir kahraman gibi hissettikleri hatta plato deneyim denilebilecek durumlar yaşadıkları da görülmektedir. Bu güzel duyguları i'tikâf sonrası süreçte devam ettirememekle korkusuyla, insanların arasına katılmak konusunda gönülsüz davrandıklarını belirken katılımcılar, boşluk ve bocalama hissi yaşadıkları, hüznü ve mahzun hissettiklerini vurgulamaktadır. Yaşanılan huzurun bitmesinin yahut o huzuru ve sevinci dışarıda hissedemeyişin verdiği üzüntünün, buruk bir hâletirûhiyeye neden olduğu anlaşılmaktadır. Bu güzel duyguları tekrar tadabilmek arzusunun katılımcılarda hem geçmiş i'tikâf deneyimine hem de sonraki i'tikâflara dair özlem duygusu oluşturması da dikkat çekicidir. Asıl özgürlüğün i'tikâf esnasında olduğunu idrak ettiklerini vurgulayan katılımcılar, i'tikâf sonrasında dünya esaretinin başladığına dair bir hissiyata büründüklerini belirtmektedirler. Deneyimini gerçekleştiren katılımcıların en yoğun hissettikleri duygunun mutluluk ve sevinç olduğu, hatta deneyimin kısa sürede bitmesinden ötürü lezzetini tam yaşayamamış olmanın bile mutluluk vesilesi olduğu görülmektedir. Genel olarak i'tikâfı, özel olarak da Kadir gecesini iyi geçirmiş olmanın getirdiği olumlu duygulara ilave olarak, temizlenip bağışlanma ümidinin yarattığı sevinç ve mutluluk da göze çarpmaktadır. Katılımcıların i'tikâftan sonra çevrelerine sevgiyle yaklaştıkları, affedici özelliklerin daha da belirginleştiği, coşkun bir hâlin olduğu görülmektedir. Bu deneyimi yaşamaktan duyulan memnuniyet ile hayatta karşılaşılan her türlü güzelliğe ve nimete karşı şükür hissinin yoğunlaşması dikkat çekicidir.

İ'tikâf sonrasında katılımcılarda kilo kayıpları dışında bedensel bir değişiklik yaşanmadığı, kilo kaybına rağmen enerjide herhangi bir azalmanın olmadığı, mental olarak da daha zinde hissedildiği görülmektedir.

İ'tikâf sonrasında, doğadaki her türlü canlıya emanet bilinciyle yaklaşmanın yoğunlaşması, katılımcıların hayvanata ve tabiata bakışında meydana gelen başat değişiklik olarak ortaya çıkmaktadır. Her canı aziz kabul etme farkındalığının sevgi ve merhamet artışına sebebiyet verdiği, canı olan her varlığı kutsal kabul etme eğiliminin arttığı, her canın da Allah'ın varlığını hatırlatarak hem şükrü arttıran hem de saygı uyandıran bir unsura dönüştüğü görülmektedir. Özellikle tabiatla hemhâl olunan vakitlerde Allah'ın azametini, yerdeki ve gökteki sanatını temaşa ettiklerini belirten katılımcılar, bunun kendilerini müspet duygularla dolup taşırdığını belirtmektedir. Yaratılıştaki kusursuzluğa tanık olmanın, Allah'a olan hayranlığı artırdığı, Allah'ın tecelliyatını görme ve bunun farkında olmanın kişide kutsal bir tecrübeyi deneyimleme isteği oluşturduğu anlaşılmaktadır. Bu farkındalığın oluşumunda i'tikâf esnasındaki ibadetlerin etkisini vurgulayan katılımcıların, deneyimin ve hissiyatın sürekliliğini sağlamak gayesiyle ibadetlerini yoğunlaştırdığı görülmektedir. İ'tikâftan sonra çevresel temizlik durumunda da daha dikkatli davranıldığı; bunun, bu dikkatin Allah tarafından güzel bir davranış olarak ödüllendireceği düşüncesinin bir sonucu olduğu ve toplumsal ölçekteki sorunların çözümü için Allah'a daha fazla niyazda bulunulduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcılarda i'tikâf sonrası meydana gelen değişimlere, gündelik yaşamda sosyal ilişkilere dair değişimler veçhesinden bakıldığında; toplumsal yaşam içerisinde dikkat edilmesi gereken davranış örüntülerine daha fazla riayet edildiği, disipline olmaya ve Allah'ın rızasını kazandıracak uğraşlar içinde bulunup nefsanî arzulara gem vurmaya çalışıldığı görülmektedir. Katılımcıların, i'tikâf deneyimi esnasında kazanılan olumlu hissiyatı kaybetmemek ve Allah'la başbaşa kalabilme durumunu yeniden tesis edebilmek için zaman zaman inzivâya çekilmeyi dahi arzuladıkları dikkat çekmektedir.

Yardımlaşma ve infak eylemlerinin i'tikâfta kazanılan hasletler nedeniyle sosyal hayatta daha bariz hâle geldiği ve katılımcıların kendileri ve aileleri için istediklerini hem çevreleri hem de ümmetin diğer bireyleri için istediği görülmektedir. Paylaşım duygularında meydana gelene artışların, kardeşlik ve dostluk bağlarını pekiştirmesi, özellikle diğergâmlık duygusunu başat unsur hâline getirmesi dikkat çekicidir. Tüm bu davranışlarda insanlığın faydasını gözetten katılımcılar için temel motivasyonun Allah'ın rızasını kazanma arzusu olduğu görülmektedir. Elindeki nimetleri, ihtiyaç sahipleriyle bölüşen katılımcılar, bu durumu şükrü eda etme olarak tanımlarken bu durumun Allah'a yakınlaşmaya imkân tanıdığını vurgulamaktadırlar. İ'tikâftan sonra katılımcılar arasında israftan kaçınma ve minimalist bir yaşam tarzını benimseme davranışları da göze çarpmaktadır. Yardımlaşma ve dayanışma konularında, ülkedeki yardıma ihtiyacı olan her türlü etnik azınlığın da aynı hassasiyetle gözetilmesi, bu hususlarda Hz. Peygamber'in örnekliğine riayet edilmesi dikkat çekicidir. İ'tikâf vesilesiyle karşılıklı

ilişkilerde daha pozitif tutumların takınıldığı, herkesin muhabbete ve saygıya değer olduğunun bilincine erişildiği, karşılaşılan her durumda olumsuz olandan ziyâde olumlu yönleri bakmanın şiar edinildiği görülmektedir. Kimi katılımcılar, i'tikâf sonrasında meselelere daha olgun ve daha geniş bir perspektifle bakabildiklerini, bencillik duygularının törpülediği, başkalarının istek ve ihtiyaçlarının da önemli olduğunun bilincine varılarak empati duygusunun geliştiğine dikkat çekerken; kimi katılımcılar ise asıl amacın toplumsal duyarlılıktan ziyâde iç aleme yönelip nefislerini muhasebeye çekmek olduğunu vurgulamaktadır. Katılımcıların ayrıca, i'tikâf ve ramazan ikliminin manevî yönden besleyici tarafları sayesinde toplumdaki suç oranlarını düşürdüğüne inandıkları da göze çarpmaktadır. Toplumsal örneklik teşkil ettiklerini, i'tikâf sonrasındaki tavır ve duruşlarının dikkatlice takip edildiğini belirten katılımcılar, güzel hasletlerinin fark edilişi üzerine aynı deneyimi yaşama hususunda insanların motive olduğuna hatta bu vesileyle dinî gruplara dair menfî bakışlarda azalma meydana geldiğine dikkat çekmektedir.

Katılımcılarda i'tikâf sonrası meydana gelen psiko-sosyal değişimler kendi tutumlarına ilişkin farkındalıkları açısından değerlendirildiğinde, i'tikâfın kişiler arası ilişkilerde daha müsamahakâr, anlayışlı ve hoşgörülü bir tutuma yol açtığı, kırıncı davranışlardan uzak durulduğu, daha fazla düşünerek konuşmayı mümkün kıldığı, özellikle yakın çevresine karşı sevginin arttığı, merhamet ve şefkat duygularını daha bariz hâle getirdiği, öfkeye karşı bir otokontrol sağladığı, böyle bir durumla karşılaşacağı anlaşıldığı zaman kendisi ile başbaşa kalması gerektiğine dair farkındalık kazandırdığı görülmektedir. Bazı mu'tekifler ise artan merhametlerinin suistimal edildiğine ve bu nedenle kimi durumlarda geri çekilip temkinli davrandıklarına dikkat çekmektedir. İ'tikâf sonrasında yaşanan her türlü durum karşısında fevrî çıkışlar yapmak yerine sakin kalarak makul tepkiler vermeye imkân sunan bir dirayete sahip olunduğu, daha iyimser, hoşgörülü, mütavazi olunmaya çalışıldığı, kibir gibi olumsuz tutumlardan uzaklaşıldığı görülmektedir. Paylaşmanın verdiği mutluluk ile Allah'a daha yakın hissettiklerini ifade eden katılımcılarda, kulluk bilincinin de arttığı görülmektedir. Takva sahibi olma güdüsüyle hareket eden katılımcıların ibadet eksenli bir günlük rutin oluşturmaya çalıştıkları anlaşılmaktadır. Yaşanılan her deneyimin, bilhassa başa gelen olumsuzlukların Allah'a yakınlaşma vesilesi olarak algılanması dikkat çekicidir. İ'tikâfla birlikte güven ve sığınma ihtiyaçlarının giderildiğini vurgulayan katılımcıların, bunun devamlılığını sağlamak için nefsanî arzularını azaltarak manevî bir gelişim kazanmaya gayret ettikleri görülmektedir.

Yakın çevrenin mu'tekifler hakkındaki değerlendirmelerine bakıldığında, katılımcıların, günlük yaşamda dinî hassasiyetlere göre davranmaya başladıklarının çevrelerindeki kişilerce fark edildiği görülmektedir. Katılımcılar, i'tikâfı deneyimlemiş

olmalarının çevrelerinde şaşkınlık, hürmet, imrenme ve saygı uyandırdığını vurgulamakta, tutum ve davranışlarında yaşanan olumlu değişimlerin özellikle aile çevresince hayret ve sevinçle karşılandığını ifade etmektedir. Özellikle evli kişilerin ilişkilerinin, i'tikâf sonrasında bundan olumlu şekilde etkilendiği anlaşılmaktadır. Sakin tavırlarına dair olumlu dönütler aldıklarını belirten katılımcılar, psikolojik olarak iyi oluşlarının çevreleri tarafından da fark edildiğini, agresif ve kaba davranışlardaki müspet değişimlerin, muhatablarının kendilerini huzurlu ve rahat hissetmelerini sağladığına dikkat çekmektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bir dinî yaşantı biçimi olarak i'tikâf olgusunu, dinî-manevî ve psiko-sosyal veçhelerden incelemeyi amaçlayan bu çalışmada; öncesi, esnası ve sonrası olmak üzere deneyimin tüm aşamalarının hem deneyimi bizzat yaşayanlar hem de çevrelerindeki insanlar tarafından nasıl anlamlandırıldığı, nasıl yaşantılandığı ve ne tür etkileri olduğu ele alınmıştır.

Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden gömülü teori yaklaşımına dayalı olarak hem katılımlı gözlem hem de 40 kişi ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmış; bu görüşmelerin yazılı dökümleri üzerinden kodlama, temalandırma ve kategorileştirme süreçleri takip edildikten sonra analiz gerçekleştirilmiştir.

Kavramsal çerçevenin yazıldığı teorik bölüm, tek başınalık ve i'tikâf olmak üzere iki başlıkta incelenirken; nitel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı uygulamalı kısımda ise i'tikâf ibadeti öncesi, esnası ve sonrası olmak üzere üç farklı bölüm şeklinde tetkik edilmiştir. Çalışmada, hâli hazırda mevcut olan bir teoriden yola çıkmak ya da var olan yaklaşımlardan birini tercih etmekten ziyâde, alan çalışması sonucunda elde edilen verilerin analizinin nihayetinde bir kuram veya teorik bir iddia ortaya koyma esasına dayanan gömülü teori deseni kullanılmıştır.

Deneyimlenen bu ibadet biçiminin, katılımcıların tek başınalık ihtiyaç ve isteklerinin karşılanmasına da zemin hazırladığı görülmüştür. Bu deneyimle birlikte dinî açıdan sünnet olan ancak genel bir kabulle unutulduğu düşünülen bir nafil ibadetin yeniden ihyasını sağlama gayesinin bulgularla desteklendiği görülmüştür. İ'tikâf deneyimi sürecinin dinî bağlılığı, manevî ve psikolojik iyi oluşu, yaşamda anlam arayışını, Allah'la başbaşa kalmayı, tek başına kalmayı, toplumsal uyumu, dayanışmayı, tabiata ve hayvanata bakışı etkilediği ve bu husularda da değişimler yaşanmasını mümkün kıldığı görülmüştür. Belirlenmiş olan alt problemler veçhesinden bakıldığında ise;

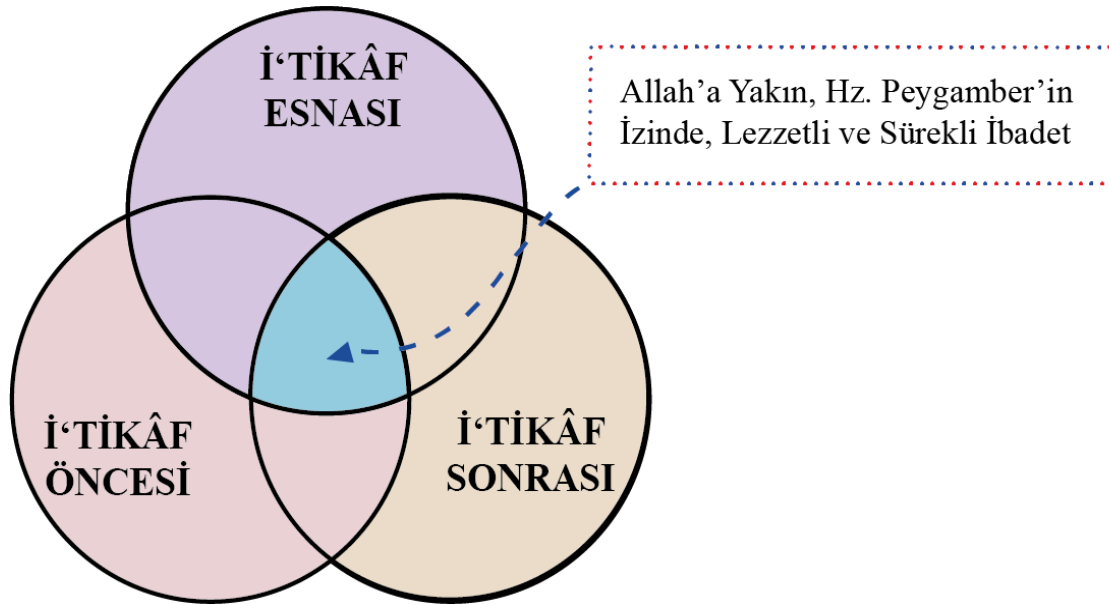
İ'tikâf sürecindeki tek başınalığın, kişiyi kulluğun anlamını kavrama noktasında beslediği ve kendi cevherini tanıma sürecine katkı sunduğu, yaşamın gürültülerinden uzaklaştırıp bir inzivâ imkânı sunarak tefekkür etmeye vesile olduğu, ayrıca içe dönmesini sağlayarak kendisini sorgulama, dinleme ve bilme süreçlerini de olumlu etkilediği saptanmıştır.

İ'tikâf sürecinde insanın kendisiyle ve Allah'la baş başa kalmasının psikolojik iyi oluşuna ortam hazırladığı tespit edilmiş ve bu sürecin katılımcıları duygusal olarak güçlendiren bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Bilhassa varoluşsal problemler ve sıkıntılı süreçlerde karşılaştığı sorunları nasıl çözümleyeceği hususunda kararsızlık yaşayan kişilerin, bu ibadet

vesilesiyle Allah’a yaklaşıp onunla olan irtibatlarını derinleştirerek bu sorunları çözüme kavuşturmaya ve iyi olmaya çalıştıkları görülmüştür. Bu yaklaşma ve başbaşa kalma süreci bir arınma ve iyileşme imkânı olarak kabul edilmiştir. Deneyimin pişmanlıkların dile getirilmesinin nihayetinde affedilme ümidiyle yeni başlangıçlara olanak tanınması amacıyla, özellikle suçluluk hislerinden kaynaklı, iç çatışmalarla dolu kaotik hâllerden kurtulabilmek için gerçekleştirildiği müşahede edilmiştir.

Peygamberlerin ve Allah dostlarının, insanlardan ve toplumsal durumlardan bir müddet uzak kalıp manevî olarak olgunlaşarak iyi oluş imkânı yaşadıklarını düşünen katılımcıların, bu deneyim vesilesiyle manevî açıdan güç kazandıkları görülmüştür. Kazanılan bu güç sayesinde nefisleriyle mücadele edebilecek bir terbiye ve disipline kavuşarak dünyevî savrulmalardan uzak durabildikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların bir sessizlik ortamı olarak addettikleri bu deneyim vasıtasıyla, yeniden varoluş imkânına sahip olarak süreç içerisinde gerçekleştirdikleri her türlü eylemsellikten tatmin oldukları görülmüştür. Allah’ın evinde konuk olmalarının O’na karşı olan güvenlerini tazelediği, rahmetine mazhar olarak yaratılışın hakikatine ilişkin özel deneyimler yaşama imkânına eriştikleri müşahede edilmiştir.

İ’tikâf sürecinde ve sonrasında katılımcıların tabiata ve hayvanata yönelik duygu, düşünce, davranış biçimlerinin emanet ve olmak bilinci etrafında seyrettiği tespit edilmiştir. Âlemde yaratılan her unsuru Allah’ın varlığının bir delili olarak görme farkındalığının, hayranlıkla birlikte şükür, minnet ve saygı hissiyatının oluşmasını sağladığı görülmüştür.



Şekil 13 İ’tikâf Süreci Çekirdek Tema ve Diğer Temalar Arasındaki İlişki

Gömülü teori analiz aşamalarının nihayetinde mezkûr ibadete dair süreçlerin, deneyimi gerçekleştiren kişiler üzerinde önemli etkileri olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. İ'tikâf öncesinde katılımcıların bu deneyime yükledikleri anlam ve deneyimi gerçekleştirme sebeplerine bakıldığında “Allah’la başbaşa olma isteği”nin ve “Peygamber sünneti” olan bir ibadeti gerçekleştirmenin çekirdek tema olarak belirginleştiği tespit edilmiştir. İ'tikâf esnasında katılımcıların ibadeti yaşıntılarkenki duygu durumları, karşılaştıkları zorluklar ve onlarla mücadele biçimleriyle deneyimi sürdürebilme motivasyonları, zaman ve mekân algılamalarına bakıldığında “Bir ibadeti yerine getiriyor olmak (ibadet odaklılık)” ve “Allah’la yakınlaşmak/baş başa olmak” olgularının çekirdek tema olarak tebarüz ettiği görülmüştür. İ'tikâf sonrası katılımcıların deneyimden etkilenme biçimlerine bağlı olarak “İbadetlerde Süreklilik” ve “Allah’la Beraber Olmayı Devam Ettirme” olgularının çekirdek tema olarak belirginleştiği tespit edilmiştir. Deneyim sürecinin tamamı gözönünde bulundurulduğunda çalışmada ana çekirdek kategorinin “Allah’a yakın, Hz. Peygamber’in izinde, lezzetli ve sürekli ibadet” şeklinde tebarüz ettiği görülmektedir.

Özetle i'tikâf deneyimi Allah’la başbaşa kalıp sünnet olan bir ibadeti yerine getirerek bütün ibadetlerde devamlılık sağlamayı ve tadına vararak mutmain olmayı merkeze konumlandırarak gerçekleştirilmektedir.

Değerlendirmeler çerçevesinde ulaşılan kavram ve temalardan hareketle bu çalışmada ulaşılan teori şu olmuştur:

İ'tikâf, Allah’a yakın ve Hz. Peygamber’in izinde olma hissiyatıyla, ibadetlerde lezzet ve itmi’nana erişme amacıyla gerçekleştirilen bir deneyimdir.

İ'tikâf’ın Allah’la başbaşa olma ve sünnet olan bir ibadeti yerine getirme odaklı gerçekleştirildiği görüşünü ortaya koyduktan sonra tek başınalık barındıran dinî yaşantılara dair öneriler şöyle sıralanabilir:

- Konunun bütün veçheleriyle ilk kez nitel bir araştırmaya konu edilmesi dolayısıyla birçok eksikliği barındırması tabiidir. Araştırma neticisinde ulaşılan her kategorinin ayrı ayrı daha farklı katılımcı kitleleriyle ele alınabilir bir yapısı bulunmaktadır. Bu nedenle farklı sosyal bilim araştırmacılarının hem kendi alanlarında tek başına yapabilecekleri çalışmalarla hem de ortak bir ekiple bu kategorileri derinlemesine inceleyebileceği görülmektedir.
- Tek başınalık deneyimi barındıran farklı inzivâ yaşantılarının da araştırılması önem arz etmektedir. Gerçekleştirilen diğer inzivâ deneyimleri ile i'tikâf deneyiminin karşılaştırmalı bir değerlendirilmesinin yapılmasının da önemli sonuçlara ulaştıracağı düşünülmektedir.

- Farklı inanç sistemlerinde de bu deneyime benzer ibadet uygulamalarının tespit edilerek çalışılması ve İslam inancı dâhilindeki bu deneyimle karşılaştırılması, bu tarz deneyimlerin dünya ölçeğinde nasıl bir karşılık bulduğunu anlamaya yardım edecektir.
- Bu deneyimin Türkiye’de son yıllarda tekrar önem kazandığı görülmektedir. Farklı ülkelerdeki Müslümanlar tarafından uzun senelerdir gerçekleştirildiği göz önünde bulundurularak, sözkonusu ülkelerde de çalışmalar yapılmalı ve böylece deneyimin gelenekselleştiği bir ülkede gerçekleştirilmesi ile yeni tecrübe edilen bir ülkede gerçekleştirilmesi arasında etki ve sonuçları bakımından karşılaştırma yapılmalı ve varsa farkları tespit edilmelidir.
- Gayrimüslim nüfusun ağırlıklı olduğu ülkelerde bu deneyimin nasıl gerçekleştirildiği ve sosyal uyum ile dayanışmaya etkilerinin tespit edilmesi de alanyazınına katkı sağlayacaktır.
- Şehir yaşıntısı ve kırsal yaşıntı farkı gözetilerek bhusus bu olguları da içine alan daha spesifik bir çalışmanın gerçekleştirilmesi de geleneksel dindarlık ile modern dindarlık araştırmaları hususunda önemli açılımlar sağlayacaktır.
- İslam inancına sahip olup i’tikaf deneyimini gerçekleştirilmeyen kişilerin tek başınalık ihtiyacını nasıl giderdiğiyle din ile irtibatı bulunmayıp seküler yaşıntıya sahip kişilerin bu ihtiyacı nasıl karşıladığı hususunda mukayeseli bir çalışma gerçekleştirilebilir.
- İ’tikaf deneyimini henüz gerçekleştirilmemiş yahut bir sebeple gerçekleştirilememiş olan kişilerle, bu çalışmada çerçevesi çizildiği şekliyle bir tek başınalık ihtiyacının hangi yollarla ikâme edildiğine dair bir çalışma yapılabilir.
- Bu çalışmada altı çizilen Allah inancı, Allah’ın rahmetine sığınma, aidiyet, cemaat yahut ümmet olma gibi manevî ve psikolojik iyi oluştta etkisi olan değerlere sahip olmayan kişilerin başa çıkma yöntemleri, ne gibi deneyimlerle giderildiği hususunda çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, Ahmed M: “Quality of Life, Subjective Well-Being, And Religiosity in Muslim College Students”, **Quality of Life Research**, 2010, 19, pp. 1133–1143.
- Abdel-Khalek, Ahmed M: “Religiosity, Happiness, Health, and Psychopathology in A Probability Sample of Muslim Adolescents”, **Mental Health, Religion & Culture**, Volume 10, Issue 6, 2007, pp. 571-583.
- Abdel-Khalek, Ahmed M: “Subjective Well-Being and Religiosity: A Cross-Sectional Study With Adolescents, Young and Middle-Age Adults”, **Mental Health, Religion & Culture**, 15(1), 2012, pp. 39–52.
- Abdel-Khalek, Ahmed M: “The Relationships Between Subjective Well-Being, Health, and Religiosity Among Young Adults from Qatar”, **Mental Health, Religion & Culture**, 16(3), 2013, pp. 306–318.
- Abdülbâkî, Muhammed Fuâd: **Muttefekun Aleyh Hadisler, Buhârî ve Müslim’in İttifak Ettiği Hadisler**, Çev.: Abdullah Feyzi Kocaer, Konya, Hüner Yay., 2004.
- Abu-Alhaija, A. S.; Yusof, R. N. R.; Hashim, H.; Jaharuddin, N. S: “The Motivational Approach of Religion: The Significance of Religious Orientation on Customer Behaviour”, **International Journal of Economics, Commerce and Management**, Vol. V, Issue 12, 2017, pp. 609-619.
- Acaboğa, Asiye: **Din-Mutluluk İlişkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahraman Maraş Sütçü İmam Üniversitesi, SBE, 2007.
- Acar, Hatice: “Manevi İyi Oluş İle Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. XVIII, S. 2, 2014, ss. 391-412.

- Adler, Alfred: **İnsan Doğasını Anlamak**, Çev.: Deniz.Başkaya, İlya Yay., İzmir, 2003.
- Adler, Alfred: **Yaşamın Anlam ve Amacı**, Çev. Kâmuran Şipal, Say Yay., İstanbul, 2019.
- Affanî, Seyid b. Hüseyin el-: **Gece Yolcuları**, Çev. Savaş Kocabaş, Polen Yay., İstanbul, 2005.
- Affî, Ebu'l-Alâ: **Tasavvuf İslâm'da Manevî Hayat**, Çev.: Ekrem Demirli, Abdullah Kartal, İz Yay., İstanbul, 1999.
- Ağırakça, Ahmet: **Şâmil İslâm Ansiklopedisi**, İstanbul, Şâmil Yay., 1992.
- Akdemir, Betül: “Dinî Tecrübede Güvenilirlik Ölçütleri”, **Genç Akademisyenler İlâhiyat Araştırmaları Sempozyumu**, M.Ü.İ.F.V. Yay., İstanbul, 2009.
- Akdoğan, Ali: **Sosyal Değişme ve Din**, Rağbet Yay., İstanbul, 2004.
- Akın, Ahmet.; Akın, Ümran.; Karduz, F. F. Adam.; Kaya, Ç.; Demir, D.; Özbay, A.; Yıldız, B.; Ercengiz, M: The validity and reliability of the Turkish version of the Religious Activities Scale, **2nd International Conference on Ethics Education**, 22-24 Mayıs, Ankara, 2014.
- Akıncı, Adem: “Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü”, **Değerler Eğitimi Dergisi**, 3(9), 2005, ss. 7-24.
- Akseki, Ahmet Hamdi: **İslam**, Nur Yay., Ankara, 1980.

- Aksu, Ayşe Betül: **Gençlik Döneminde Görülen Zararlı Alışkanlıklar ve Din Eğitimi**, Uludağ Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 1998.
- Akyüz, Vecdi: **Mukayeseli ibadetler İlmihali, İslâm Fıkında İbadetler**, İstanbul, İz Yay.
- Akyüz, Züleyha: **Gençlerde Benlik Saygısı ve Tanrı Tasavvuru**, Marmara Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 2010.
- Albayrak, Ahmet: “Dinî Tecrübenin Dışa Vurum Problemi”, **Milel ve Nihal**, 2 (2), 2005, ss. 65-79.
- Albayrak, Ahmet: **Gençlerde Dua Psikolojisi**, Düşünce Kitapevi Yay., Bursa, 2013.
- Albayrak, Ahmet.; Kurt, Emine: “Meme Kanseri Hastalarında Ağrı ve Uzun Kaybına (Mastektomi) Bağlı Depresyon Düzeylerinin Yaşam Kalitesi ve Dindarlık İle İlişkisi”, **Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi Din Psikolojisi Özel Sayısı**, 2016, ss. 41 – 81.
- Alberti, Fay Bound: **Yalnızlığın Biyografisi**, Çev. Ebru Kılıç, Albaraka Yay. İstanbul, 2022.
- Alçelik, Zeynep: **Yaşlılık Döneminde Tanrı Tasavvuru ve Benlik Saygısı**, Marmara Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2013.
- Alhazmi, Basem Masoud: “Religiosity and Customer Trust in Financial Services Marketing Relationships”, **Journal of Financial Services Marketing**, 24, 2019, pp. 31–43
- Alkan, Ercan: **Tasavvuf Seni Çağırıyor**, Hayy Kitap, İstanbul, 2008.
- Alkaya, Ahmet Lutfi: **Kur'anı Kerimde Arınma Kavramı**, Ankara Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2000.

- Alkayış, Ahmet: **Çağdaş Sorunlar Karşısında İnsan ve Eğitim**, Astana Yay., Ankara, 2020.
- Allport, Gordon W.: **Birey ve Dini**, Çev. Bilal Sambur, Ankara, Elis Yay., 2004.
- Allport, Gordon, W.: **The Individual and His Religion: A Psychological Interpretation**, The Macmillan Company, New York, 1960, pp. 16-25.
- Allport, Gordon W.; Ross, J. M.: “Personal Religious Orientation and Prejudice”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 5(4), 1967, pp. 432–443.
- Alper, Hülya: **İmanın Psikolojik Yapısı**, Rağbet Yay., İstanbul, 2007.
- Alston, William P.: “Tanrı’nın Algılanması Olarak Dinî Tecrübe”, **Din Felsefesi Seçme Metinler**, Eds.: Peterson vd., Çev. Rahim Acar vd., Küre Yay., İstanbul, 2013.
- Altemeyer, B.; Hunsberger, B. E.: “Authoritarianism, Religious Fundamentalism, Quest, and Prejudice”, **International Journal for the Psychology of Religion**, 2(2), 1992, pp. 113-133.
- Altıntaş, Hayrani: “Din Psikolojisi ve Tasavvuf”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi İslam İlimleri Enstitüsü Dergisi**, 4, 1980, ss. 171-197.
- Anissian, Mahnaz: **Eros in Sufism: Journey to Mystical Love**, Pacifica Graduate Institute Unpublished Doctoral Dissertation, USA, 2005.
- Apak, Hıdır: “Sosyal Hizmet Bölümü Öğrencilerinin Tanrı Algısı: Bingöl Üniversitesi Örneği” **Bingöl Üniversitesi SBE Dergisi**, 6(11), 2016, ss. 219-230.
- Apaydın, Halil: “Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 10(2), 2010, ss. 59-77.

- Apaydın, Halil: **Din Psikolojisi Terimler Sözlüğü**, Bilimkent Yay., İstanbul, 2016.
- Apaydın, Yunus: **İslam Hukuk Usulü**, Bilimsel Araştırma Yay., Ankara, 2016.
- Ardahan, Faik: **Küçük ve Orta Boy İşletme Yöneticileri İçin Zaman Yönetimi**, AKDÜ Yayın No: 59, 2003, Antalya.
- Argyle, Michael: **Din ve Psikoloji**, Çev: H. Büşra Gök, İz Yay., İstanbul, 2022.
- Arıcı, İsmail.; Tokur, Behlül. “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Tanrı Algıları ve Hoşgörü Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişki”, **Turkish Studies**, 12(10), 2017, ss. 31-48.
- Arık, Ferhat.; Arık, Işıl Avşar: “Grounded Teori Metodolojisi ve Türkiye’de Grounded Teori Çalışmaları”, **Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi**, (58), 2016, ss. 285-309.
- Arıkdal, Ergün: **Yaşamın Amacı Kendini Bilmek**, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2003.
- Armaner, Neda: **Din Psikolojisine Giriş I**, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1980.
- Arslan, Mustafa: “Geleneksellik ve Yaşlı Dindarlığı: Taşrada Sosyal Hizmet Alamayan Yaşlıların Dindarlık Durumları Üzerine Uygulamalı Bir İnceleme”. **Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi / Elderly Issues Research Journal**, (2), 2009, ss. 112-125.
- Arvas, Fatma Balcı: “Kişisel Değerler ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir İnceleme”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 7(5), 2018, ss. 40-63.
- Arvas, Fatma Balcı: “Psikolojide ve İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma” **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 6(4), 2017, ss. 109-128.

- Arvas, Fatma Balcı: **Psikoloji Din ve Mutluluk: Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme**, Emin Yay., Bursa, 2016.
- Ates, Nesibe Esen.; Kayıklık, Hasan: “Şehit Ailelerinde, Gazilerde ve Gazi Ailelerinde Sabır ve Dini Başa Çıkma İlişkisi” **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, (1), 2019, ss. 225-236.
- Ateş, Süleyman: **Yüce Kur’ân’ın Çağdaş Tefsiri**, Yeni Ufuklar Neşr.
- Atik, Mehmet Kemal: “Kur’an’a Göre Allah Tasavvuru”, **Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 7, 2006, ss. 1-27.
- Attas, S. Nakib: **Modern Çağ ve İslâmî Düşünüşün Problemleri**, Çev. Mahmut Erol Kılıç, İnsan Yay., İstanbul, 1989.
- Ay, Mehmet Emin: **Çocuklarımıza Allah’ı Nasıl Anlatalım**, Timaş Yay., 2018.
- Aydemir, Efdal Rüveyda: **Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, SBE, 2008.
- Aydın, Cüneyd: “Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki ilişkinin İncelenmesi”, **On dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, (47), 2019, ss. 241-269.
- Aydın, Cüneyd: “Üniversite Öğrencilerinin Dini Tutum ile Hayattaki Anlam Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 6(4), 2017, ss. 89-108.
- Aydın, Gül.; Tezer, Esin: “İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi”, **Ankara, Psikoloji Dergisi**, C. 7, S. 26, 1991, ss. 2-9.

- Aydın, Hüseyin: **Ekolojik Sorunlara İslam Odaklı Yaklaşımlar**, TDV Yay., Ankara, 2021.
- Aydın, Ömer: **Kur'ân-ı Kerim'de İman-Ahlak İlişkisi**, İşaret Yay., İstanbul, 2007.
- Aydın, Özlem: **Yaşamı Sürdürmede Dini İnancın Rolü**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi SBE, Ankara, 2011, ss. 70-90.
- Aydüz, Dâvut: “İslam'da İbadet ve İbadet - Amel İlişkisi”, **Yeni Ümit Dergisi**, Sayı: 60, 2003, ss. 30-36, 41-47.
- Ayten, Ali: “Çevreye Karşı Yönelim ve Çevreci Davranışlarda Dindarlığın Rolü Nedir? Ampirik Bulguların Değerlendirilmesi”, **4th International Symposium On Environment and Morals Proceeding Book**, Sarajevo, 2018, ss. 238-248.
- Ayten, Ali: “Dindarlık Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Etkiler mi?”, **Din, Sağlık ve Erdem**, Ed.: Ali Ayten. Çamlıca Yay., İstanbul, 2015.
- Ayten, Ali: **Din Psikolojisi, Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar**, İz Yay., İstanbul, 2013.
- Ayten, Ali: **Doğa Bize Emanet Dini ve Psikolojik Yönleriyle İnsan-Doğa İlişkisi**, İz Yay., İstanbul, 2021.
- Ayten, Ali: **Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu**, İz Yay., İstanbul, 2014.
- Ayten, Ali: **Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009.

- Ayten, Ali: **Psikoloji ve Din, Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri, İstanbul, İz Yay., 2010., İstanbul, İz Yay., 2010.**
- Ayten, Ali: “‘Sahip Olma’ mı ‘Emanet Görme’ mi? -Çevre Bilinci ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 10/2, 2010, ss. 203-233.
- Ayten, Ali: “Sufi Psikolojisinde Erdemli İnsanın Özellikleri”, **Tasavvuf Psikolojisine Giriş**, Ed. Ali Ayten, Sevde Düzgüner, Sufi Kitap, İstanbul, 2017.
- Ayten, Ali: **Tanrı’ya Sığınmak-Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma**, İz Yay., İstanbul, 2012.
- Ayten, Ali.; Göcen, Gülüşan.; Sevinç, Kenan.; Öztürk, Eyüp Ensar: “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, C.12, S.2, 2012, ss. 45-79.
- Ayten, Ali.; Ferhan, Hamza: “Forgiveness, Religiousness, and Life Satisfaction: An Empirical Study on Turkish and Jordanian University Students” **Spiritual Psychology and Counseling**, 2016, 1(1), pp. 79-84.
- Ayten, Ali.; Hussain, Amjad: “The Relationship between Religiosity, Environmental Orientation and Environmental Behaviors: An Empirical Study with Turkish and British Muslim Samples”, **Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, (53), 2017, pp. 27-44.
- Ayten, Ali.; Tura, Hatice: “Affetme ve Dindarlık, Hayat Memnuniyetini Nasıl Destekler?” **İslami İlimler Dergisi**, 2017, 12(3), ss. 27-54.

- Ayten, Ali.; Sağır, “Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma”, **Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 47, 2014, ss. 5-18.
- Ayten, Ali.; Yıldız, “Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 16(1), 2016, ss. 281-308.
- Aytuna, Hasip A.: **Normal Çocuklarda Anormallikler**, M.E.B., İstanbul, 1976.
- Ayverdi, İlhan: **Misalli Büyük Türkçe Sözlük 2**, Kubbealtı Lugatı, İstanbul, 2005.
- Bacanlı, Hasan: “Tanrı ve Peygamber Kavramları (Selçuk Üniversitesi’nde Bir Araştırma)”, **Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi**, Sayı. 2, 1995, ss. 155-163.
- Badri, Malik: **Contemplation-An Islamic Psychospiritual Study**, The International Institute of Islamic Thought, USA, 2000.
- Bahadır, Abdulkerim: **Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler ve Din**, Uludağ Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Bursa, 1999.
- Bahadır, Abdulkerim: **İnsanın Anlam Arayışı ve Din -Logoterapik Bir Araştırma**, İnsan Yay., İstanbul, 2018. (İBADET KISMINDA DA YER ALIYOR) DİBADET SONRASI İÇİN DÜZELTME BIRAKILDI
- Bahadır, Abdulkerim: Psikoterapide Yeni Bir Yaklaşım: Logoterapi ve Viktor Frankl, **UÜİF Dergisi**, 9(9), 2000, ss. 469-486.
- Bakış, Rıza: “Dinî Tecrübe Bağlamında Hallâc’ın Ene’l Hakk İfadesinin Tahlili”, **C.Ü.İ.F.D.**, cilt: XV, Sayı: 2, 2011, ss. 65 – 77.

- Bal, Pervin N.; Gülcan, Aynur: “Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, **Asya Öğretim Dergisi**, 2 (1), 2014, ss. 41-52.
- Balcı, Ali: **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler**, Pegem Akademi Yay., Ankara, 2021.
- Balcı, Ali: “Zaman Yönetimi”, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, Cilt: 23, Sayı: 1, 1990, ss. 95-102.
- Balcı, Fatma: **Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, SBE, 2011.
- Barbour, John D.: “A View from Religious Studies: Solitude and Spirituality.”, Eds.: R. J. Coplan and J. C. Bowker, **The Handbook of Solitude**, Wiley Blackwell, West Sussex, 2014.
- Başaran, Yağmur Koç: “Sosyal Bilimlerde Örneklem Kuramı”, **Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi**, S. 5(47), 2017, ss. 480-495.
- Bauman, Zygmunt: **Akışkan Modernite**, Çev.: Sinan Okan Çavuş, Can Yay., İstanbul, 2017.
- Bauman, Zygmunt: **Akışkan Modern Dünyadan 44 Mektup**, Çev.: Pelin Sıral, Habitus Kitap, İstanbul, 2011.
- Bayhan, Vehbi: **Üniversite Gençliğinde Anomi ve Yabancılaşma**, Kültür Bakanlığı Yay., Ankara, 1997.
- Baymur, Feriha: **Genel Psikoloji**, İnkılap Basımevi, İstanbul, 1990.

- Baynal, Fatma: “Dini Grupların Kadın Mensupları Üzerindeki Dini, Manevi ve Ahlaki Etkileri”, **Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 19(36), 2017, ss. 17-29.
- Bayrakdar, Mehmet: **İslam İbâdet Fenomenolojisi**, Akçağ Yay., Ankara, 1987.
- Bayrakdar, Mehmet: **İslam ve Ekoloji**, DİB Yay., Ankara, 1995.
- Bayyığıt, Mehmet: **Üniversite Gençliğinin Dinî İnanç Tutum ve Davranışları Üzerine Bir Araştırma**, Uludağ Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Bursa, 1989.
- Benson, P.; Spilka, B.: “God Image as a Function of Self- Esteem and Locus of Control”, **Journal for the Scientific Study of Religion**, 12, 1973, pp. 297-310.
- Berger, Peter L.; Luckmann, Thomas: **Gerçekliğin Sosyal İnşası: Bir Bilgi Sosyolojisi İncelemesi**, Çev. Vefa Saygın Öğütle, Paradigma Yay., İstanbul, 2008.
- Berger, Peter: **Dinin Sosyal Gerçekliği**, İnsan Yay., İstanbul, 1993.
- Bilgili, Fatih Menderes: **Çocuğun Din Eğitimi ve Karşılaşılan Güçlükler**, Beyan Yay., İstanbul, 2005.
- Bilgin, Nuri: **Eşya ve İnsan**, Gündoğan Yay., Ankara, 1991.
- Bilgin, Nuri: **Tarih ve Kolektif Bellek**, Bağlam, Yay., İstanbul, 2013.
- Bilgin, Vejdi: **İbadet-Şekilsel, Sembolik ve Toplumsal**, Emin Yay., Bursa, 2011.
- Block, J. H.; Block, J.: “The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior”, Ed. W. A. Collins, **Development of Cognition, Affect and Social Relations: The Minnesota Symposia on Child Psychology**, Vol. 13, 1980, pp. 39- 101.

- Boccia, Maria L.: “Human Interpersonal Relationships and the Love of the Trinity”, **Priscilla Papers**, 25(4), 2011, pp. 22-26.
- Bonab, B. G.; Koohsar, A. A.: “Reliance on God as a Core Construct of Islamic Psychology”, **Procedia - Social and Behavioral Sciences**. 30, pp. 216-220.
- Bonab, B. G.; Namini, A. S.: “The Relationship Between Attachment to God and Reliance on God”, **Procedia Social and Behavioral Sciences**. 5, 2010, pp. 1098-1104.
- Boni, Lauren Julia: **The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization**, University of Lethbridge Unpublished Master Thesis, Canada, 2010.
- Boutroux, Emile: **Çağdaş Felsefede İlim ve Din**, Çev. Hasan Katipoğlu, İstanbul, 1998.
- Bowlby, John: “Processes of Mourning”, **Int J Psychoanal**, 1961, 42, pp. 317-339.
- Bozyiğit, Ahmet: “İslam Ahlak Öğretisinde Çevre Bilinci”, **Siirt İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 3(2), 2016, ss. 9-23.
- Bradshaw, Matt.; Ellison, Christopher G.; Marcum, Jack P.: “Attachment to God, Images of God, and Psychological Distress in a Nationwide Sample of Presbyterians”, **Int J Psychol Relig**, 20(2), 2010, pp. 130-147.
- Bradshaw, Matt.; Ellison, Christopher.; Flannelly, Kevin: “Prayer, God Imagery, and Symptoms”, **Journal for Scientific Study of Religion**, Vol. 47, Num. 4, 2008, pp. 644–659.
- Brakke, David: **Demons and The Making of The Monk: Spiritual Combat in Early Christianity**, Harvard University Press, Cambridge. 2009.
- Buchanan, Kathryn E.; Bardi, Anat: “Acts of Kindness and Acts of Novelty Affect Life Satisfaction”, **The Journal of Social Psychology**, 150(3), 2010, pp. 235-237.

Buchholz, Schaler:	Ester	The Call of Solitude: Alone Time in a Word of Attachment , Simon & Schuster, New York, 1997.
Buchholz, Schaler.;	Ester Catton,	“Adolescents’ Perceptions of Aloneness and Loneliness”, Journal Article By Adolescence , 34(133), 1999, pp. 203-13.
Rochelle:		
Buchholz, Schaler.;	Ester Chinlund,	“En Route to a Harmony of Being: Viewing Aloneness as a Need in Development and Child Analytic Work”. Psychoanalytic Psychology , Vol 11(3), 1994, pp. 357–374.
Caroline:		
Buchholz, Schaler.;	Ester Helbraun,	“A Psychobiological Developmental Model for an ‘Alonetime’ Need in Infancy”, Bulletin of the Menninger Clinic , 63(2), 1999, pp. 143- Elizabeth: 158.
Buckler, Scott:		The Plateau Experience: Maslow's Unfinished Theory , Lambert Academic Publishing, Saarbrücken Germany, 2011.
Budak, Selçuk:		Psikoloji Sözlüğü , Bilim ve Sanat Yay., Ankara, 2000.
Buhârî, Muhammed b. İsmail:		Sahîhu’l-Buhârî , Müessesetü’r-Risâle, 2015, Beyrut.
Buladı, Kerim:		Kur`ân`da Sosyal Dayanışma , Kayıhan Yay., İstanbul, 2004.
Bulman, Sheikh, Sana.;	Janoff.;	“Proscriptive Versus Prescriptive Morality: Two Faces of Moral”, Hepp, Journal of Personality and Social Psychology , 96 (3), 2009, pp. Sebastian: 521-537.
Bunkers, Schmidt:	Sandra	“The Gifts of Silence and Solitude”, Nursing Science Quarterly , 21(1), 2008, pp. 22-25.
Burger, Jerry M.:		“Individual Differences in Preference for Solitude”. Journal of Research in Personality , 29(1), 1995, pp. 85-108.

- Burger, Jerry M.: **Kişilik**, Kaknüs Yay., İstanbul, 2006.
- Bursevî, İ. Hakkı: **Rûhu'l-Beyân**, Çev.: Ömer Çelik, Cafer Durmuş, İstanbul 2006, C. IX.
- Butler, Emily A.; “The Social Consequences of Expressive Suppression”, **Emotion**, Egloff, Boris; Wilhelm, 3(1), 2003, pp. 48-67.
- Frank H.; Smith, Nancy C.; Erickson, Elizabeth A.; Gross, James J.:
- Büyüköztürk, Şener.; **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, Pegem Akademi Yay., Ankara, Çakmak, Ebru Kılıç.; 2016.
- Akgün, Özcan Erkan.; Karadeniz, Şirin.; Demirel, Funda:
- Cacioppo, John T.; **Loneliness: Human Nature and Need for Social Connection**, NY: Patrick, William: Norton, New York, 2008.
- Canan, İbrahim: **Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi**, Akçağ Yay., Ankara, 1988.
- Carr, Alan: **Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths**, Brunner-Routledg, New York, 2004.
- Carr, Alan: **Pozitif Psikoloji**, Çev. Ümit Şendilek, İstanbul, Kaknüs Yay., 2016.
- Carrel, Alexis: **Başarının Sırları**, Hayat Yay., İstanbul 2003.
- Carver, Charles S.: “Approach, Avoidance, And Self-Regulation of Affect and Action”, **Motivation and Emotion**, S. 30, 2006.

- Cebecioğlu, Ethem: “Uzlet”, **Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü**, Anka Yay., İstanbul 2005.
- Cebecioğlu, Ethem: **Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü**, Rehber Yay., Ankara, 1997.
- Certel, Hüseyin: **Din Psikolojisi**, Kendi Basımı, Isparta, 2016.
- Certel, Hüseyin: **Ebu Talip El-Mekki’de Tasavvufi Yaşayış**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi SBE, Erzurum, 1993.
- Cetinkaya, R. Sivas.; Yılmaz, K. Yaşar: “Eğitim fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri: Psikolojik ve Demografik Değişkenlerin Rolü”, İnönü **Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 20, 2009, ss. 165-177.
- Cevziyye, İbn Kayyim el-: **Zâdu’l-Meâd (Rasûlullah’ın (S.A.) Yolunda)**, İklim Yay., İstanbul 1990.
- Cezeri, Abdurrahman el-: **Dört Mezhebin Fıkıh Kitabı**, Çev. Hasan Ege, Ankara, Bahar Yayınevi, 1977.
- Chamberlain, Kerry.; Zika, Sheryl: “Religiosity, Life Meaning And Wellbeing: Some Relationships in A Sample Of Women”, **Journal for the Scientific Study of Religion**, 27(3), 1988, pp. 411-420.
- Charmaz, Kathy: “Qualitative Interviewing and Grounded Theory Analysis”, Eds.: F. Gubrium, J. A. Holstein, **Handbook of Interview Research: Context and Method**, Thousand Oaks, CA: Sage, 2002.
- Charmaz, Kathy: **Constructing Grounded Theory a Practical Guide Through Qualitative Analysis**, Sage, London, 2014.
- Charmaz, Kathy: **Gömülü (Grounded) Teori Yapılandırması**, Çev. Ed.: R. Hoş, Seçkin Yayıncılık. Ankara, 2015.

- Chopra, Ramesh: **Academic Dictionary of Psychology**, Global Printers, New Delhi 2005.; **Redhouse, Yeni İngilizce-Türkçe Sözlük**, Redhouse Yay., İstanbul 1979.
- Chow, H. P. H.: “Life Satisfaction among University Students in A Canadian Prairie City : A Multivariate Analysis”, **Social Indicators Research**, 70, 2005, pp. 139-150.
- Christopher, J. C.; Hickinbottom, S.: “Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism” **Theory & Psychology**, 18(5), 2008, pp. 563-589.
- Chua, Sook Ning.; Koestner, Richard: “A Self-Determination Theory Perspective on the Role of Autonomy in Solitary Behavior”, **Journal of Social Psychology**, 148(5), 2008, pp. 645 - 648.
- Cihangir-Çankaya, Z.: “Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 4 (31), 2009, ss. 23-31
- Cilacı, Osman: **Dinler ve İnsanlar**, Damla Matbaacılık, Konya, 1990.
- Cirhinlioğlu, Fatma Gül: **Din Psikolojisi**, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2014.
- Cohen, L.; L., L. Manion.; Morrison, K.: **Research Methods in Education**, Oxon: Routledge. 2000.
- Conway, Anne M.; Tugade, Michele M.; Catalino, Lahnna İ.; Fredrickson, Barbara L.: “The Broaden and Build Theo’ya of Positive Emotions: Form, Function and Mechanisms”, Eds. Susan A. David, Ilona Boniwell, Amanda Conley Ayers, **Oxford Handbook of Happiness**, Oxford University Press, UK: Oxford, 2013, pp. 17-34.

- Coplan, Robert J.; Bowker, Julie. C.: “All Alone: Multiple Perspectives on the Study of Solitude”, Eds.: Coplan, R. J. ve Bowker, J. C., **The Handbook of Solitude Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal and Being Alone**, Wiley Blackwell, West Sussex, 2014.
- Corey, Gerald: **Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları**, Çev.: T. Ergene, Mentis Yay., Ankara, 2008.
- Costache, Adrian: “On solitude and Loneliness in Hermeneutical Philosophy”, **META: Research in Hermeneutics, Phenomenology, and Practical Philosophy**, vol. V (1), 2013, pp. 130-149.
- Cox, James L.: **Kutsal İfade Etmek Din Fenomenolojisine Giriş**, Çev. Fuat Aydın, İz Yay., İstanbul, 2004.
- Creswell, John W.: **Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni**, Çev. Ed.: M. Bütün, S. B. Demir, Siyasal Kitabevi, Ankara 2013.
- Csikszentmihalyi, Mihaly: **Akış-Mutluluk Bilimi**, Çev. Barış Satılmış, Buzdağı Yay., İstanbul, 2017.
- Cüceloğlu, Doğan: **Geliştiren Anne Baba**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2021. **Geliştiren Anne Baba**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2021.
- Cüceloğlu, Doğan: **Gerçek Özgürlük**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2014.
- Cüceloğlu, Doğan: **İçimizdeki Çocuk**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1992.
- Cüceloğlu, Doğan: **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, İstanbul 2008.
- Cürcânî, Seyyid Şerif: **Kitabu't-Ta'rîfât**, çev. Arif Erkan, Bahar Yay., İstanbul, 1997.

- Çağbayır, Yaşar: **Ötüken Türkçe Sözlük 2**, Ötüken Neşriyat, İstanbul, 2007.
- Çağl, Necdet: “Kur'an Işığında Çevre Gerçeği ve Çevre Bilinci”, **Ekev Akademi Dergisi**, 36, 2008, ss. 15-42.
- Çağrııcı, Mustafa: “Gazzâlî”, **DİA**, TDV Yay., İstanbul, 1996, C. 13.
- Çağrııcı, Mustafa: “Hüzün”, **DİA**, İstanbul: TDV Yay., 1999, C. 19.
- Çakmak, Fatma: “Değerler Krizi: Dönüşen Maneviyat ve Çevre Bilinci”, **Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2(1), 2015, ss. 44-52.
- Çakmak, Fatma: **Din Statü ve İtibar- Dini Temsil ve Tipolojiler Üzerine Hac Eksenli Bir İnceleme**, Çizgi Kitabevi, 2022.
- Çarkoğlu, A.; Kalaycıoğlu, E.: **Türkiye'de Dindarlık: Ulus- larası Bir Karşılaştırma**, Sabancı Üniversitesi Araştırma Raporu, İstanbul, 2009.
- Çekin, Abdulkadir: “Dindarlık Boyutları ve Din Öğretimi: İlk ve Ortaöğretim Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Dersi Öğretim Programları (2010) Çerçevesinde Bir Analiz”, **The Journal of Academic Social Science Studies**, C. VI, S. 4, 2013, ss. 245-261.
- Çelik, Celalettin: “Dini Gruplar Sosyolojisi”, **Din Sosyolojisi**, Ed. Mehmet Bayyığit, Palet Yay., Konya, 2013, ss. 277-302.
- Çelik, Hilal.; Ekşi, Halil: **Nitel Desenler: Gömülü Teori**, EDAM Yayınları, İstanbul, 2015.
- Çelik, Yılmaz: **Genç ve Yetişkin Evlilerde Kıskançlığın Din Psikolojik Tahlili**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi SBE, Sakarya, 2010.

- Çetinkaya, Semanur Kodan: “Üniversite Öğrencilerinin Şiddet Eğilimlerinin ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi”, **Nesne Dergisi**, 1 (2), 2013, ss. 21-43.
- Çevrimiçi: “İngiltere’de 'yalnızlıktan sorumlu' bir bakanlık kuruluyor.” <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-42713261> Erişim: Tarihi: 13.06.2022.
- Çevrimiçi: Çarkoğlu, Ali.; Kalaycıoğlu, Ersin. **Türkiye’de Dindarlık: Uluslararası Bir Karşılaştırma**, <https://research.sabanciuniv.edu/id/eprint/14014/1/RaporDindarlik.pdf>, Erişim: Tarihi: 25 Mayıs 2023.
- Çevrimiçi: “Situational Contexts and Forms of Expression Cultic and Devotional”, <http://www.britannica.com/eb/article-38353/religious-experience> Erişim: Tarihi: 30 Mart 2013.
- Çevrimiçi: **Türk Dil Kurumu, Türkçe Sözlük**, Haz.: İsmail Parlatır, Nevzat Gözaydın, Hamza Zülfikar, Ankara, 1998.
- Çevrimiçi: **TDK Türkçe Sözlüğü**, “baş”, Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1998, C. I.
- Çevrimiçi: **TDK Türkçe Sözlüğü**, “inziva”, Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1998, C. II.
- Çevrimiçi: **TDK Türkçe Sözlüğü**, “kalabalık”, Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1998, C. II.
- Çevrimiçi: **TDK Türkçe Sözlüğü**, “yalnızlık”, Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1998, C. II.
- Çevrimiçi: **TDK Türkçe Sözlüğü**, “tek”, Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1998, C. II.

- Çevrimiçi: <http://www.adultdevelopmentstudy.org/grantandglueckstudy> Erişim Tarihi: 15.05.2023.
- Çevrimiçi: <https://esadcosankulliyati.com/arsiv/kitap/kadirgecesi/kadir.html> Erişim: Tarihi: 11.05.2022.
- Çevrimiçi: <https://esadcosankulliyati.com/arsiv/kitap/avustralyasohbetleri/avustalyasohbetleri6.html> Erişim: Tarihi: 11.05.2022.
- Çevrimiçi: <http://www.lugatim.com/s/bas> Erişim: Tarihi: 13.11.2022.
- Çevrimiçi: <http://www.lugatim.com/s/inziva> Erişim: Tarihi: 13.11.2022.
- Çevrimiçi: <http://www.lugatim.com/s/kalabalik> Erişim: Tarihi: 13.11.2022.
- Çevrimiçi: <http://www.lugatim.com/s/motivasyon> Erişim: Tarihi: 13.11.2022.
- Çevrimiçi: <http://www.lugatim.com/s/tek> Erişim: Tarihi: 13.11.2022.
- Çevrimiçi: <http://www.lugatim.com/s/yalnizlik> Erişim: Tarihi: 13.11.2022.
- Çevrimiçi: <http://www.lugatim.com/s/zaman> Erişim: Tarihi: 13.11.2022.
- Çevrimiçi: <https://dictionary.cambridge.org/tr/sözlük/ingilizce-türkçe/worship> Erişim: Tarihi: 13.11.2022.
- Çevrimiçi: <https://dictionary.cambridge.org/tr/sözlük/ingilizce-türkçe/ritual> Erişim: Tarihi: 13.11.2022.
- Çevrimiçi: <https://dinhizmetleri.diyaret.gov.tr/sayfa/38> Erişim: Tarihi: 10.09.2022.
- Çevrimiçi: <https://www.etymonline.com/search?q=solitude> Erişim: Tarihi: 13.11.2022.

- Çevrimiçi: <https://hasankamilyilmaz.com/ramazan-halveti-itikaf.html> Erişim: Tarihi: 20.05.2023.
- Çevrimiçi: <https://vajehyab.com/dehkhoda/%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D8%B8%D8%B4> (setaayesh) Erişim: Tarihi: 13.11.2022.
- Çevrimiçi: <https://vajehyab.com/dehkhoda/%D9%86%DB%8C%D8%A7%DB%8C%D8%B4> (niyaayesh) Erişim: Tarihi: 13.11.2022.
- Çevrimiçi: <https://www.vajehyab.com/?q=تنهایی&d=en> Erişim: Tarihi: 13.11.2022.
- Çevrimiçi: <https://www.vajehyab.com/dehkhoda/%D8%B9%D8%A8%D8%A7%D8%AF%D8%AA> (ebadet) Erişim: Tarihi: 13.11.2022.
- Çevrimiçi: <https://www.wordhippo.com/what-is/the/latin-word-for-2ccf776506b4292da550c3e41531735aef954ec9.html> Erişim: Tarihi: 13.11.2022.
- Çevrimiçi: <https://www.wordhippo.com/what-is/the-meaning-of/greek-word-d49441a1841d8b47f623e9c2243290a866fd68b2.html> Erişim: Tarihi: 13.11.2022.
- Çitemel, Nihan.; Uysal, Recep: “Duygusal Dışavurum”, Ed.: Ahmet Akın, **Güncel Psikolojik Kavramlar 1 Pozitif Psikoloji**, SÜEBE Yay., Sakarya, 2013, ss. 225-241.
- D. O. Moberg: “Subjective Measures of Spiritual Well-being”, **Review of Religious Research**, 25(4), 1984, pp. 351-364.
- D’Anna, Stefano Elio: **Tanrılar Okulu**. Çev. Şükrü Zafer Serinken, Alteo Yay., İstanbul, 2004.

- Dağcı, Abdullah: **Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi SBE 2014.
- Dalfidan, Büşra: **Tanrı Tasavvuru ve Mutluluk İlişkisi**, Osmangazi Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir, 2019.
- Davari, A.; Iyer, P.; Strutton, D.: “Investigating moral Links between Religiosity, Altruism, and Green Consumption”, **Journal of Nonprofit and Public Sector Marketing**. 29 (4), 2017, pp. 385-414.
- David M., Wulff: **Psychology of Religion: Classic and Contemporary Views**, John Wiley and Sons, USA, 1997.
- Deci, E. L.; Ryan, R. M.: “The General Causality Orientations Scale: Self Determination in Personality”, **Journal of Research in Personality**, 19, 1985, pp. 109-134.
- Deci, E. L.; Connel, J. P.; Ryan, R. M.: “Self-Determination in a Work Organization”, **Journal of Applied Psychology**, 74(4), 1989, pp. 580-590.
- Debats, D. L.; Drosst, J.: “Experiences of Meaning in Life: A Combined Qualitative and Quantitative Approach”, **British Journal of Psychology**, 86 (3), 1995, pp. 359-376.
- Deikman, Arthur J.: “Ben=Farkındalık”, Çev. Mehmet Atalay, **İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 16, 2007, ss. 357-362.
- Delener, Nejdet: “Religious Contrasts in Consumer Decision Behaviour Patterns:Their Dimensions and Marketing Implications”, **European Journal of Marketing**. 28 (5), 1994, pp. 36-53.
- Demir, Orhan: **Yetiştirme Yurtlarındaki Gençlerin Din Eğitimi Problemleri**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Bursa, 2001.

- Demir, Ramazan.; Murat, Mehmet: “Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi” **Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**, 7(13), 2017, ss. 347-378.
- Demirbaş, Nur: **Yaşamda Anlam ve Yılmazlık**, Hacettepe Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2010.
- Demirci, Mehmet: **Mesnevî Hikayelerinden Dersler**, Vefa Yay., İstanbul: 2015.
- Demirezen, İsmail: “Tüketim Toplumunun Oluşumu ve Din İle Etkileşimi”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 10(3), 2010, ss. 97 - 101.
- Detrixhe, J. J.; Samstag, L. W.; Penn, L. S.; Wong, P. S.: “A Lonely Idea: Solitude’s Separation from Psychological Research and Theory”, **Contemporary Psychoanalysis**, 3, 2014, pp. 310-331.
- Diamond, Lisa M.; Aspinwall, Lisa G.: “Emotion Regulation Across The Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation, Positive Affect, And Dyadic Processes”, **Motivation and Emotion**, 27(2), 2003, pp. 125-156.
- Diener, Ed: “Subjective Well-Being”, **Psychological Bulletin**, 93(3), 1984, pp. 542-575.
- Diener, Ed: “The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener, Social Indicators Research Series”, **New York: Springer**, 2009, pp. 11-58.
- Diener, Ed; Diener, Carol: “Most People are Happy”, **Psychological Science Num.7**, Vol. 3, 1996, pp. 181–185.

- Diener, Ed.; Diener, Marissa: “Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 68, 1995, pp. 653-663.
- Diener, Ed.; Lucas, Richard E.: “Subjective Emotional Well-Being”, **Handbook of Emotions**, 2, 2000, pp. 325-337.
- Diener, Ed.; Lucas, Richard E.; Oishi, Shigehiro: “Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction”, Eds.: C. R. Snyder, S. J. Lopez, **The Hand Book Of Positive Psychology**, Oxford University Press, New York, 2002.
- Diener, Ed.; Seligman, Martin E.: ““Very happy people””, **Psychological Science**, 13(1), 2002, pp. 81-84.
- Diener, Edward.; Larsen, Randy J.: “Temporal Stability and Cross-Situational Consistency of Affective, Behavioral, and Cognitive Responses”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Num. 4, Vol. 47, 1984.
- Doğan, D. Mehmed: **Büyük Türkçe Sözlük**, İz Yay., 1996.
- Doğan, Mebrure: “Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi”, **The Journal of Happiness & Well-Being**, 5(1), 2017, ss. 134-153.
- Doğan, Tayfun; Eryılmaz, Ali: “Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 33 (33), 2013, ss. 107-117.
- Dolmacı, Ayşe: **İnsanın Kendisini Tanıma İmkânı ve Bunun Din Eğitimindeki Yeri**, Marmara Üniversitesi, SBE, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, 2003.
- Donahue, M. J.: “Intrinsic and Extrinsic Religiousness: Review and Meta-Analysis”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 48 (2). 1985, pp. 400-419.

- Dost, Meliha Tuzgöl: “Öznel İyi Oluş Ölçeği’nin Geliştirilmesi: Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2005, S. 3, ss. 103-111.
- Dökmen, Zehra Y.: **Toplumsal Cinsiyet: Sosyal Psikolojik Açıklamalar**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2009.
- Döndüren, Hamdi: **Evrensel Çağrı Kur ân-ı Kerîm (Yüce Meâl ve Tefsiri)**, Çelik Yay., 2005.
- Dönmez, Ali.; Kabaş, Afşar: “Düzlem Kadranlı Yatay Güneş Saati”, **Journal of İstanbul Kültür Üniversitesi**, 2005, Sayı: 2, ss. 59-66.
- Durkheim, Emile: **Dini Hayatın İptidai Şekilleri**, Çev.: Hüseyin Cahit Yalçın, İstanbul, 1923.
- Durkheim, Emile: **Sosyolojik Yöntemin Kuralları**, Çev. Cemal Bali Akal, Dost Kitabevi Yay., Ankara, 2012.
- Durkheim, Emile: **The Elementary Forms of the Religious Life**, Courier Corporation, New York, 2008.
- Düzgün, Şaban Ali: “Tecrübe Dil ve Teoloji: Dinî Tecrübenin Teolojik Yorumu”, **Kelâm Araştırmaları**, sayı: 2/1, 2004, pp. 27-46.
- Düzgüner, Sevde: “Dini Psikoloji ve İslam Psikolojisi Bağlamında Din Psikolojisini Yeniden Düşünmek”, **İslâmî İlimler Dergisi**, 12/3, 2017, ss. 133-163.
- Düzgüner, Sevde: **Maneviyat Algısı ve Yansımaları**, Çamlıca Yay., İstanbul, 2021.
- Dwelshauvers, G.: **Psikoloji**, Çev.: M. Şekip Tunç, İ.Ü.E.F.Yay., İstanbul, 1952.
- Eagleton, Tery: **Hayatın Anlamı**, Çev. Kutlu Tunca, Ayrıntı Yay., İstanbul, 2013.

- Eaton, Gai: **Kalenin Kralı**, Çev. Birol Çetinkaya, İz Yay., İstanbul, 2000.
- Edwards, M. J.; Holden, R. R.: “Coping, Meaning in Life, and Suicidal Manifestations: Examining Gender Differences” **Journal of Clinical Psychology**, 59(10), 2001, pp. 1133-1150.
- Efe, Âdem: “Karizmatik Bir Lider Olarak Hz. Peygamber ve O’nun Gerçekleştirdiği Bazı Sosyal ve Kültürel Değişmeler”, **Önder Peygamber ve Yeni Bir Devletin Kuruluşu**, Haz. Adnan Demircan, Siyer Yay., 2015.
- Efendi, Rasim.; Mustafa, Seyyid: **Tasavvuf Sözlüğü Istılâhât-ı İnsan-ı Kâmil**, İnsan Yay., İstanbul 2008.
- Egemen, Bedi Ziya: **Din Psikolojisi**, TTK Basımevi, Ankara, 1952.
- Ekman, Paul: **Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?**, Çev. Erdem İlgi Akter, Okyanus Yay., 2014.
- Eliade, Mircea: **Kutsal ve Dindışı**, Çev: Mehmet Ali Kılıçbay, Gece Yayınları, Ankara, 1991.
- Emiroğlu, H. Tahsin: **Esbâb-ı Nüzul (Kur’an Âyetlerinin İnış Sebepleri ve Tefsirleri)**, Yeni Kitap Basımevi, 1/151
- Emmons, Robert: “Duygu ve Din” Çev. Gülüşan Göcen, Ed: R. F. Paloutzian ve C. L. Park, **Din ve Maneviyat Psikolojisi: Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları**, Phoenix Yay., Ankara, 2013, ss. 469-502.
- Emmons, Robert. A.: **Teşekkür Ederim**, Doğan Egmont Yay., İstanbul 2009.
- Epiktetos: **Söylevler**, çev.: Yahya Kurtkaya, Şule Yay., İstanbul, 2017.
- Eraydın, Selçuk: “Çile”, **DİA**, TDVY, Ankara, 1993.

- Erdoğan, Emine: **Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi**, Ankara Üniversitesi SBE, Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara, 2014.
- Erdoğan, Emine: “Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Algısının Dini Yönelim Biçimleri ile İlişkisi”. **Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 11 (25), 2014, ss. 167-185.
- Erginer, Gürbüz: **Kurbanın Kökenleri ve Anadolu'da Kanlı Kurban Ritüelleri**, Yapı Kredi Yay., İstanbul, 1997.
- Erol, Zehra: **Yalnızlık Psikolojisi Duygusal ihmal ve Kronik Yalnızlık**, Timaş Yay., İstanbul, 2018.
- Erturhan, Sabri: “Suçla Mücadelenin Fıkhî Esasları”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 13/1, 2009, ss. 43-77
- Eryılmaz, Ali: “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi”, **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, Güz, C. 7, S. 4, 2009, ss. 975-989.
- Eryılmaz, Ali: **Mutluluğun Başucu Kitabı**, Pegem Akademi Yay., Ankara, 2014.
- Eryılmaz, Ali.; Ögülmüş, Selahiddin: “Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli”, **Journal of Kırsehir Education Faculty**, Num. 11, Vol. 3, 2010, ss. 385-397.
- Esed, Muhammed: **Kur'an Mesajı Meâl-Tefsir**, İşaret Yay., 1996.
- Essoo, N.; S. Dibb: “Religious Influences on Shopping Behaviour: An Exploratory Study”, **Journal of Marketing Management**, 20(7/8), 2004, pp. 683-712.
- Etöz, Abdülkadir: **Namazın Sosyo-Psikolojik Tahlili Ve Kişilik Gelişimine Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi SBE, Konya, 2008.

- Evkuran, Mehmet: “Çevre Bilincinin Teolojik Temelleri Üzerine”, **Uluslararası Çevre ve Din Sempozyumu**, İÜ İlahiyat Fak. Yay., 2008, C. II.
- Evkuran, Mehmet: “Kuran’da ve İslam Geleneğinde Allah Tasavvuru”, **İslami İlimler Dergisi**, 2007, ss. 45-62.
- Evren, Hoşrik M.: **Dua ve Plasebonun Sigiller Üzerindeki Etkisi**, Ankara Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2010.
- Fay, Brian: **Çağdaş Sosyal Bilimler Felsefesi: Çokkültürlü Bir Yaklaşım**, Çev: İsmail Türkmen, Ayrıntı Yay., İstanbul, 2012.
- Fırat, Erdoğan: **Şahsiyet Gelişiminde Tövbenin Fonksiyonu**, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, 1982.
- Fichter, Joseph: **Sosyoloji Nedir?**, Çev. Nilgün Çelebi, Atilla Kitabevi, Ankara, 2001.
- Frazer, Robert: **Kalp, Nefs ve Ruh**, Çev. İ. Kapaklıkaya, Gelenek Yay. İstanbul, 2003.
- Frazer, Robert: **Sufi Psikolojisinde Gelişim**, Çev. İbrahim Kapaklıkaya, Gelenek Yay., İstanbul, 2003.
- Frankl, Viktor Emil: **Anlam İstenci: Logoterapinin Temelleri ve Logoterapi Uygulamaları**, Çev. Mustafa Yalçınkaya, Öteki Yay., İstanbul, 2018.
- Frankl, Viktor Emil: **Duyulmayan Anlam Çılgılığı**, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yay., Ankara, 1994.
- Frankl, Viktor Emil: **İnsanın Anlam Arayışı**, Çev. Selçuk Budak, Okuyan Us Yay., İstanbul, 2018.

- Frankl, Viktor Emil: **The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy**, Meridian, New York, 1988.
- Frankl, Viktor Emil: **Man's Search For Meaning**, Beacon Press, Boston, 1992.
- Frankl, Viktor Emil: **Psikoterapi ve Din Bilinçdışındaki Tanrı**, çev.: Z. Taşkın, Say Yay., İstanbul, 2018.
- Fredrickson, Barbara L.: "Promoting Positive Affect", Eds. Michael Eid, Randy J. Larsen, **The Science of Subjective Well-Being**, The Guilford Press, 2008, pp. 449-468.
- Fredrickson, Barbara L.: "The Value of Positive Emotions: The Emerging Science of Positive Psychology is Coming to Understand Why It's Good to Feel Good", **American scientist**, 91(4), 2003, pp. 330-335.
- Fredrickson, Barbara L.: **Love 2.0: Finding Happiness and Health in Moments Of Connection**, Penguin, 2013.
- Fredrickson, Barbara L.; Losada, Marcial F.: "Positive Affect and The Complex Dynamics of Human Flourishing": Correction to Fredrickson and Losada", **American Psychologist**, 68(9), 2005, pp. 822-822.
- Freud, Sigmund: "Saplantılı Eylemler ve Dinî Uygulamalar", **Dinin Kökenleri**, Çev.: Selçuk Budak, Öteki Yay., İstanbul, 1999.
- Freud, Sigmund: **Totem ve Tabu**, Çev.: Selçuk Budak, Dinin Kökenleri içinde, Öteki Yay., Ankara, 1999.
- Freud, Sigmund: **Uygarlığın Huzursuzluğu**, Çev.: Haluk Barışcan, Metis Yay., İstanbul, 2011.
- Freud, Sigmund: **Yas ve Melankoli**, Çev. Aslı Emirsoy, Telos Yay., İstanbul, 2015.

- Fromm, Erich: **Çağımızın Özgürlük Sorunu**, Özgür İnsan Yay., Ankara, 1973.
- Fromm, Erich: **Dinleme Sanatı**, Çev.: Nurdan Soysal, Say Yay., İstanbul, 2018.
- Fromm, Erich: **Erdem ve Mutluluk**, Çev.: Ayda Yörükân, İş Bankası Yay., İstanbul, 1994.
- Fromm, Erich: **Escape from Freedom**, NY: Henry Holt. New York, 1941.
- Fromm, Erich: **İtaatsizlik Üzerine**, Çev.: Nurdan Soysal, Say Yay., İstanbul, 2017.
- Fromm, Erich: **Kendini Savunan İnsan**, Çev.: Necla Arat, Say Yay., İstanbul, 2019.
- Fromm, Erich: **Özgürlükten Kaçış**, Çev.: Şemsa Yeğin, Say Yay., İstanbul, 2016.
- Fromm, Erich: **Psikanaliz ve Din**, Çev.: Elif Erten, Say Yay., İstanbul, 2019.
- Fromm, Erich: **Sahip Olmak ya da Olmak**, Çev.: Aydın Arıtan, Arıtan Yay., İstanbul, 1991.
- Fry, P. S.: “Religious Involvement, Spirituality and Personal Meaning for Life: Existential Predictors of Psychological Wellbeing in Communityresiding and İnstitutional Care Elders”, **Aging & Mental Health**, 4 (4), 2000, pp. 375-387.
- Gable, S. L.; Reis, H. T.; Impett, E. A.; Asher, E. R.: “What Do You Do When Things Go Right? The İntrapersonal and İnterpersonal Benefits of Sharing Positive Events”, **Journal Of Personality and Social Psychology**, 87(2), 2004, pp. 228-245.
- Galanaki, Evangelia: “Solitude in Children and a Dolescents: A Review of the Research Literatüre”, **Psychology and Education**, An Interdisciplinary Journal, 2013, 50(3-4), pp. 71-89.

- Galanaki, Evangelia: “The Origins of Solitude: Psychoanalytic Perspectives”, Eds.: R. J. Coplan and J. C. Bowker, **The Handbook of Solitude**, Wiley Blackwell, West Sussex, 2014.
- Gastaud, Marina Bento.; Souza, Luciano Dias de Mattos.; Braga, Laryssa.; Horta, Cristina Lessa.; Oliveira, Flávio Martinez de.; Sousa, Paulo Luis Rosa: “Spiritual well-being and Minor Psychiatric Disorders in Psychology Students: A Cross-sectional Study”, **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, S. 28(1), 2006, pp. 12-18.
- Gazzâlî, İmam-ı Zeynu’-d-Dîn: **Amellerde İlahî Terazi**, Batur Matbaası, İstanbul 1971.
- Gazzâlî, İmam-ı Zeynu’-d-Dîn: **İhyâu Ulûmi’-d-Dîn**, Çev.: Ahmed Serdaroğlu, Erkam Yay, İstanbul, 2021.
- Gazzâlî, İmam-ı Zeynu’-d-Dîn: **Kimya-i Saadet**, Çev. A. Faruk Meyan, Bedir Yay., İstanbul, 1989.
- Geçioğlu, Ahmet Rifat: “Hac İbadetinin Bireysel Dini Yaşayış Üzerindeki Etkileri: Bir Tipleme Denemesi”, **Bilimname**, (XXXVII), 2019, ss. 243-287.
- Geçtan, Engin: **İnsan Olmak**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1995.
- Geist, Robert L.; Gilbert, David G.: “Correlates of Expressed and Felt Emotion During Marital Conflict: Satisfaction, Personality, Process, and Outcome”, **Personality and Individual Differences**, 21(1), 1996, pp. 49-60.

- Gencer, Nevzat: “Dindarlık Öznel İyi Oluşu Etkiler Mi? Hemodiyaliz (HD) Hastaları Üzerinde Kesitsel Bir Çalışma”, **Cumhuriyet İlahiyat Dergisi**, 23(3), 2019, ss. 1419-1444.
- Geyer, Anne L.; Baumeister, Roy F.: “Din, Ahlak ve Öz-denetim: Değerler, Erdemler ve Kötü Alışkanlıklar”, **Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları**, çev. Metin Güven, der. Raymond F. Paloutzian-Crystal L. Park, Phoenix Yayınları, Ankara 2013.
- Giddens, Anthony: **Modernliğin Sonuçları**, Çev. Ersin Kuşdil, Ayrıntı Yay., İstanbul, 2000.
- Glaser, Barney G.; Strauss, Anselm L.: **The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research**, Aldine Transaction New Brunswick and London, , 2006.
- Goleman, Daniel: **Duygusal Zekâ**, Çev. Banu Seçkin Yüksel, Varlık Yay., İstanbul, 2004.
- Gottman, John Mordechai.; Katz, Lynn Fainsilber.; Hooven, Carole: **Meta-emotion: How Families Communicate Emotionally**, Routledge, New York, 1997.
- Göcen, Gülüşan: “Dini İnanç ve İbadetin Kendini Gerçekleştirme İle İlişkisi”, Ed. Hayati Hökelekli, **Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi**, DEM Yay., İstanbul, 2015, ss. 559-611.
- Göcen, Gülüşan: “Kadirşinaslık ve Öznel İyi Oluş: Suça Sürüklenen Çocuklar Üzerine Nicel Bir Araştırma”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, C.5, S.4, 2016, ss. 966-990.
- Göcen, Gülüşan: **Kavram Atlası Din Psikoloji I**, Ankara, Gazi Kitabevi, 2020.

- Göcen, Gülüşan: Qualitatively Exploring the Relationship among Gratitude, Spirituality and Life Satisfaction in Turkish-Muslim Children”, **Spiritual Psychology and Counseling**, 1(2), 2016, pp. 189-208.
- Göcen, Gülüşan: **Psikoloji, Mitoloji ve Din**, Kaknüs Yay., İstanbul, 2018.
- Göcen, Gülüşan: **Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü**, Dem Yay., İstanbul, 2014.
- Göcen, Gülüşan: “Tüp Bebek Tedavisi Almış Kadınların Dinî Başa Çıkma Süreçleri ve Dinî Yaşantıları Üzerine Nitel Bir Araştırma”. **İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 32, 2012, ss. 165-216.
- Göcen, Gülüşan.; Genç, Merve: “Ebeveyn Kaybı Yaşamış Bireylerde Otobiyografik Bellek, Allah Tasavvura ve Dini Başa Çıkma”, **Bilimname**, (40), 2019, ss. 313-349.
- Göka, Erol: **Hayatın Anlamı Var Mı?**, Timaş Yay., İstanbul, 2014.
- Göktepe, Ayşe Kaya.; Karagöz, Sema.; Balcı, Sümeyye: “Psikolojik Dayanıklılık, Dinî Başa Çıkma ve Sağlık Davranışları İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma”. **1st Eurasian Congress on Positive Psychology**, İstanbul, 2016.
- Gölpınarlı, Abdalbâkî: **Tasavvuftan Dilimize Geçen Deyimler ve Atasözleri**, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 1977.
- Gross, James J.; John, Oliver P.: “Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being, **Journal of Personality and Social Psychology**, 85, 2003, pp. 348–362.
- Gross, James J.; John, Oliver P.: “Revealing Feelings: Facets of Emotional Expressivity in Self-Reports, Peer Ratings, and Behavior”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 72(2), 1997, pp. 435-448.

- Gross, James J.; “Emotion Regulation in Everday Life”, Eds. D. K. Snyder, J. A. Richards, Jane M.; Simpson and J. H. Hughes, **Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health**, American Psychological Association, Washington DC, 2006, pp. 13-35.
- Guillaume, Paul: **Psikoloji**, Çev: Refia Şemin, İ.Ü.E.F.Yay., İstanbul, 1970.
- Güç, Ahmet: **Dinlerde Mabet ve İbadet**, Esra Fakülte Kitabevi, İstanbul, 1999.
- Güler, Özlem: **Tanrı'ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı Ve Günahkarlık Duygusu**, Ankara üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 2007.
- Günay, Ünver: **“Erzurum ve Çevre Köylerinde Dini Hayat”**, Erzurum Kitaplığı. İstanbul, 1999.
- Günel, Fuat: **“Hira”**, **DİA**, C. 18.
- Güneş Ahmet C.; Horozcu, Ümit: **“Son Dönem Yurt İçi Hakemli Dergilerde Yayınlanan Din Psikolojisi Çalışmalarının İncelenmesi: Bir Betimsel Analiz Çalışması”**, **Din Psikolojisi Güncel Durum Analizi**, Editör: Yahya Turan, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2020, ss. 23-68.
- Güney, Mustafa: **“Yalnızlık ve Birliktelik Arasında İnsan İlişkileri, Temaşa”**, **Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi**, 2015.
- Gürbüz, Ahmet: **Kendini Bilmenin Yolu**, İnsan Yay., İstanbul, 2008.
- Gürkan, Salime Leyla: **Yahudilik**, İsam Yayınları, İstanbul, 2015.
- Gürses, İbrahim: **“Dindarlık İle İlgili Tutumlar ve Otoriteriyen Kişilik İlişkisi”**, Ed. Hayati Hökelekli, **Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi**, DEM Yay., İstanbul, 2006, ss. 83-136.

- Gürsu, Orhan.; Ay, “Din, Manevi İyi Oluş ve Yaşlılık”. **Uluslararası Sosyal Yaşar: Araştırmalar Dergisi**, 11/61, 2018, ss. 1176-1190.
- Güven, Mehmet.; Yeşil, “İşletmelerde Zaman Yönetimi”, Ed.: İ. Bakan, **Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar**, Beta Basım A.Ş., İstanbul, 2011.
- H. Yılmaz, Kamil: **Nefs Terbiyesinde Açlık ve Az yemek**, Erkam Yay., İstanbul, 1994.
- Hacıkeleşoğlu, Hızır.; “Merhamet ve Dindarlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Ampirik Kartopu, Saffet: Bir Araştırma,” **The Journal of Academic Social Science Studie** , 59, 2017, ss. 203-227.
- Hafid, İbn Rüşd el-.: **Bidayetü'l Müctehid ve Nihayetü'l Muktesid (Mezheblerarası Mukayeseli İslâm Hukuku)**, Çev.: Ahmed Meylâni, Beyan Yayınları, İstanbul, 1991.
- Hagerty, Bonnie M. K.; “Developing a Measure of Sense of Belonging”, **Nursing Research**, Patusky, Kathleen: 44, 1995, pp. 9-13.
- Halama, P.; Dedova, “Meaning in Life and Hope as Predictors of Positive Mental Health: Do They Explain Residual Variance Not Predicted By Personality Traits?”, **Studia Psychologica**, 49(3), 2007, pp. 191-200.
- Hamidullah, “Dünyadaki Çeşitli İbadet Şekilleri”, Çev.: Cemal Aydın , **DİB Muhammed: Dergisi**, C. XII. S. 2, 1973.
- Hamidullah, **İslam Peygamberi**, Çev.: Salih Tuğ, İmaj Yay., Ankara, c. I. 2003. Muhammed:
- Harman, Ömer Faruk: “Hac”, **DİA**, İstanbul, 1997.
- Harper, C. L.: “Religion and Environmentalism” **Journal of Religion & Society Supplement Series**, 3, 2008, pp. 5-26.

- Harris, A. H.; Standard, S.: “Psychometric Properties of The Life Regard Index-Revised: A Validation Study of a Measure of Personal Meaning”, **Psychological Reports**, 89 (3), 2001, pp. 759-773.
- Harter, Susan.; Marold, B. Donna.; Whitesell, Nancy R.; Cobbs, Gabrielle: “A Model of The Effects of Perceived Parent and Peer Support on Adolescent False Self Behavior”, **Child Development**, 67(2), 1996, pp. 360-374.
- Harvey, S. A.: **Asceticism and Society in Crisis: John of Ephesus and The Lives of The Eastern Saints**. University of California Press, Berkeley, 1990.
- Hâşimî, M. Ali: **Kur’ân ve Sünnete Göre Müslüman Toplumu**, Çev. M. Beşir Eryarsoy, Risale Yay., İstanbul 2005.
- Hatipoğlu, Haydar: **Sünen-i İbni Mâce Tercemesi ve Şerhi**, Kahraman Yay., (Hadis No: 1769).
- Havâzin Kuşeyrî, Abdülkerim b.: **Tasavvuf İlmine Dair Kuşeyrî Risalesi**, Haz. Süleyman Uludağ, Dergâh Yay. İstanbul, 2016.
- Haynes, Marion E.: **Kişisel Zaman Yönetimi**, Çev. Yaşar Bülbül, Alfa Yay., İstanbul, 1999.
- Hayta, Akif: “Anneden Allah’a: Bağlanma Teorisi ve İslâm’da Allah Tasavvuru”, **Değerler Eğitimi Dergisi**, 4 (12), 2006, ss. 29-63.
- Hayta, Akif: “İbadetler ve Ruh Sağlığı”, Hayati Hökelekli (ed.), **Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi**, Ankara Okulu Yay., Ankara, 2002.
- Hayta, Akif: **Psiko-Sosyal Uyum ve Dinî Pratikler, Uludağ Üniversitesi SBE**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 1993.

- Hazan, Cindy.; Shaver, Phillip: “Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 1987, 52(3), pp. 511–524.
- Hefferon, Kate; Boniwell, Ilona: **Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar**, Çev. Ed. T. Doğan, Nobel Yay., Ankara, 2018.
- Heidegger, Martin: **The Fundamental Concepts of Metaphysics: World, Finitude, Solitude**, Trans.: W. Mcnail & N. Walker, Indiana University Press, Indianapolis, 1995.
- Helminski, Kabir: **Bilen Kalp-Ruhsal Dönüşümün Sufi Yolu**, Çev. R. Algan, Dharma Yay., İstanbul, 2006.
- Hımyerî, Ebû Muhammed Abdumelik İbn Hişâm el-: **es-Siretü'n-Nebeviyye**, Mısır, 1936.
- Hill, McGraw: **Aklımın Aklı: Psikoloji**, Çev. Edit: M. Durak, E. Şenol-Durak, U. Kocatepe, Nobel Yay, Ankara, 2015.
- Hill, Peter C.; Pargament, Kenneth I.: “Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research”, **American Psychologist**, 58(1), 2003, pp. 64–74.
- Hirt, Edward R.; Levine, Gary M.; McDonald, Hugh E.; Melton, R.Jeffrey.; Martin, Leonard L.: “The Role Of Mood in Quantitative and Qualitative Aspects of Performance: Single or Multiple Mechanisms?”, **Journal Of Experimental Social Psychology**, 33, 1997, pp. 602–629.

- Hollenhorst, Steven J.; Jones, Christopher D.: “Wilderness Solitude: Beyond the Social-Spatial Perspective, USPA”, Eds.: Reimund, Wayne A.; Cole, David N., **Forest Service Proceedings**, RMRS-P, 2001, pp. 56-61.
- Holm, Nils G.: **Din Psikolojisine Giriş**, Çev. Abdülkerim Bahadır, İnsan Yay., İstanbul, 2007.
- Holmes, Jeremy: “Adolescent Loneliness, Solitude and Psychotherapy”, **British Journal of Psychotherapy**, Blackwell Publishing, Wiley Blackwell, 1986, 3(2).
- Horasan, Fatımanur: **Teşekkül Döneminde Tasavvuf Psikolojisinin Temelleri: Hakîm Tirmizî Örneği**, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun, 2019.
- Horozcu, Ümit: “Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”, **Milel ve Nihal**, 7, 2010, ss. 209-240.
- Horozcu, Ümit: **Din Psikolojisi**, Rağbet Yay., İstanbul, 2015.
- Horozcu, Ümit: **Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları**, İstanbul Üniversitesi, SBE, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2010.
- Horozcu, Ümit: **Kutsal Açlık Yeme Riyazeti ve Anoreksiya Nervoza**, Rağbet Yay., İstanbul, 2016.
- Hökelekli, Hayati: “Psikoloji ve Sosyoloji Açısından İbadet”, **DİA**, C. 19, İstanbul, 1999.
- Hökelekli, Hayati: **Ailede Okulda, Toplumda Değerler Psikolojisi ve Eğitimi**, Timaş Yay., İstanbul, 2011.
- Hökelekli, Hayati: **Din Psikolojisi**, TDV Yay., Ankara, 2010.

- Hökelekli, Hayati: **Din Psikolojisine Giriş**, Ed. Necdet Subaşı vd. DEM Yay. İstanbul, 2015.
- Hökelekli, Hayati: **İslam Psikolojisi Yazıları**, DEM Yay., İstanbul, 2009.
- Hughes, M.: “Affect, Meaning and Quality of Life” **Social Forces**, 85, 2006, pp. 611- 629.
- Hunt, R. A.; King, M.: “The İntrinsic-Extrinsic Concept: A Review and Evaluation”, **Journal for the Scientific Study of Religion**, 10(4), 1971, pp. 339-356.
- Hücvirî, Ali b. Osman Cüllâbî: **Keşfu’l-Mahcûb Hakikat Bilgisi**, Haz.:Süleyman Uludağ, Dergâh Yay., İstanbul, 2010.
- Hyman, C.; Handal, P. J.: “Definitions and Evaluation of Religion and Spirituality İtems by Religious Professionals: A Pilot Study”, **Journal of Religion and Health**, 45(2), 2006, pp. 264-282.
- İlgar, M.Zeki.; İlgar, Semra Coşgun: “Nitel Bir Araştırma Deseni Olarak Gömülü Teori: (Temellendirilmiş Kuram)” **İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, C. 2, S. 3, İstanbul, 2014, ss. s.197-247.
- İbn Manzûr, Celaluddin Muhammed B. Mükerrrem El-Ensari: **Lisânü’l-Arab**, Beyrut, 1968.
- İbn Sînâ: **en-Necât**, Çev. Kübra Şenel, Kabalcı Yay., İstanbul, 2013.
- İbn Teymiyye, Ebü’l- Abbas Takıyyüddin Ahmed b. Abdülhalim: **el-Kevaşifü’l Müdiyyet an Lalai Risalti’l Ubudyyet**, Darü’l iman, İskenderiye, 2004.

- İbn Teymiyye, Ebü'l- Abbas Takıyyüddin Ahmed b. Abdülhalim: **Mecmuatü'l Fetava**, XXXVII, Darü'l Vefa, 'ty.'.
- İbn Teymiyye, Ebü'l- Abbas Takıyyüddin Ahmed b. Abdülhalim: **İbn Teymiyye Külliyyatı: Rab Olarak Allah'ın Birlenmesi**, Çev. Yusuf Işıcık ve ark., Tevhid Yay., İstanbul, 1987.
- İpek, Muammer: "İslam Kültürü Açısından İnsan-Çevre İlişkisi Üzerine", **Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 14 (3), 2014, ss. 227-240.
- İsfahânî, Ebû Nuaym el-: **Hilyetu'l Evliyâ ve Tabakatu'l Asfiyâ**, Çev. Hasan Yıldız, Hüseyin Yıldız, Zekariya Yıldız, Ocak Yay., İstanbul, 2015, c. II.
- İsfahânî, Ebü'l Kasım Rağıb el-: **Mutluluğun Kazanılması**, Çev.: Lütfi Doğan, Bahar Yay., İstanbul, 1983.
- İskender, Murat.; Akgül, Ömer.; Tura, Gülşah: "Ruh Sağlığı Uzman ve Öğrencilerinin Kişisel Değerlerinin Hayat Amaçları ve Dindarlık Eğilimleriyle İlişkisi" **Değerler Eğitimi Dergisi**, 14(31), 2016, ss. 135-158.
- **İslâm Ansiklopedisi, İslâm Âlemi, Tarih, Coğrafya, Etnografya ve Biyografya Lügati**, İstanbul, MEB Basımevi, 1968.
- İşcan, Ömer Faruk: "Yönetmel Değerler ve Örgütsel Siyasetin Ahlakiliği", **A.Ü.İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi**, C. 19, S. 1, 2005, ss. 307-324.
- Jackson, Emma: "Alone and Together with Myself: How Do We Experience Solitude?", **Journal of the Society for Existential Analysis**, Vol. 27, Issue 2, 2016, pp. 406-418.
- Jafari, E.; Dehshiri, G. R.; Eskandari, H.: "Spiritual Well-Being and Mental Health in University Students", **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 5, 2010, pp. 1477-1481.

Najafi, M.; Heshmati,
R.; Hoseinifar, J.:

Jafari, E.; Najafi, M.; “Life Satisfaction, Spirituality Well-Being and Hope in Cancer
Sohrabi, F.; Dehshiri, Patients”, **Procedia Social and Behavioral Sciences**, 5, 2010, pp.
G.R.; Soleymania, E.; 1362-1366.
Heshmati,R.:

James, William: **Dinsel Deneyimin Çeşitleri: İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme**,
Çev.: İsmail Hakkı Yılmaz, Pinhan Yay1., İstanbul, 2017.

James, William: **The Varieties of Religious Experience**, New American Library,
New York 1961.

Janoff-Bulman, “Proscriptive Versus Prescriptive Morality: Two Faces of Moral
Ronnie.; Sheikh, Sana.; Regulation”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.
Hepp, Sebastian: 96, No. 3. 2009, pp. 521-537.

Javanbakht, Arash: “Was the Myth of Narcissus Misinterpreted by Freud? Narcissus, a
Model for Schizoid-Histrionic, Not Narcissistic, Personality
Disorder”, **The American Journal of Psychoanalysis**, 66(1), 2006,
pp. 63-71.

Jia-Yan, P.; Wong, D. “The Protective Function of Meaning of Life on Life Satisfaction
F. K.; Jobert, L.; Chan, among Chinese Students in Australia and Hong Kong: A cross-
C. L. W.: cultural comparative study”, **Journal of American College Health**,
57 (2), 2008, pp. 221-232.

John Bowlby: **A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory**,
Routledge, London, 1988.

Johnson, Paul E.: “Dini Tecrübe”, Çev. Recep Yaparel, **Dokuz Eylül Üniversitesi
İlahiyat Fakültesi Dergisi**, sayı: 3, 1986, pp. 195-203.

- Jung, Carl Gustav: **Analitik Psikolojinin Temel İlkeleri**, Çev. K. Şipal, Bozak Yay., İstanbul, 1982.
- Jung, Carl Gustav: **Keşfedilmemiş Benlik**, Çev. B. İlhan, C. E. Sılay, İlhan Yay., İstanbul, 1999.
- Jung, Carl Gustav: **Memories, Dreams, Reflections**, Pantheon Books, New York, 1961.
- Jung, Carl Gustav: **Psikoloji ve Din**, Çev. Raziye Karabey, Okyanus Yay., İstanbul, 2017.
- Kamya, H. A.: “Hardiness and Spiritual Well-Being Among Social Work Students: Implications for Social Work Education”, **Journal of Social Work Education**, 36(2), 2000, pp 231-240.
- Kandemir, Fatih: “İçsel Dini Motivasyon Bağlamında Dindarlık ve Çevre İlişkisi Üzerine İlişkisel Bir Araştırma”, **Mesned İlahiyat Araştırmaları Dergisi**, 11(1), 2020, pp. 287-305.
- Kant, Immanuel: **Yargı Yetisinin Eleştirisi**, Çev. Aziz Yardımlı, İdea Yay., İstanbul, 2018.
- Karaca, Faruk: “Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu”, **EKEV Akademi Dergisi**, C. 2, S. 4, 2001, ss. 187-201.
- Karaca, Faruk: **Din Psikolojisi**, Eser Ofset Matbaası, Trabzon, 2015.
- Karaca, Faruk.; Hacıkeleşoğlu, Hızır: “Allah Tahayyülleri Ölçeği”, **İlahiyat Tetkikleri Dergisi**, (54), 2020, ss. 67-83.
- Karacoşkun, Mustafa Doğan: “İbnül Arabi’de İnsan Psikolojisine Yaklaşımlar ve Kişilik Çözümlemeleri”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 7(3), 2007, ss. 71-108.

- Karadağ, Engin.; “Prososyal Davranış Ekseninde Özgecılık Üzerine Teorik Bir Mutaftçılar, Işıl: Çözümleme”, **Flsf Dergisi**, 8, 2009, ss. 41-70.
- Karagöz, Y.: **Olumlu Düşünme Eğitim Programının Ergenlerin Geleceğe Yönelik İyimserlik, Depresyon ve Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi**, Dokuz Eylül Üniversitesi EBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2011.
- Karagöl, Arslan: “Manevi Bakım, Anlamı, Önemi, Yöntemi ve Eğitimi (Hollanda Örneği)”, **Dini Araştırmalar**, 14/40, 2012, ss. 5-27.
- Karahan T. Fikret.; **Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar**, Deniz Kültür Sardoğan, Mehmet E.: Yay., Samsun, 2004.
- Karakoç, Nihat: “İşletmelerde Etkinliği Belirleyen Bir Kaynak Yönetmel Zaman”, **MPM Verimlilik Dergisi**, Sayı: 2, 1990,
- Karasar, Niyazi: **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2002.
- Karasu, Bayram **Huzurlu Yaşama Sanatı**, Çev. Handan Balkara, Boyner Yay., Toksöz: İstanbul, 2004.
- Karataş, Âdem: **Âyet ve Hadislerle Hz. Peygamberin İ’tikâf İbâdeti**, Kitapmatik Yay., Konya, 2015, s. 32-38.
- Kardavi, Yûsuf: **İbadet Anlamı-Piskolojisi-Hikmetleri**, Çev.: Hüsametın Cemal, Çığır Yay., İstanbul, 1974.
- Karnick, Paula: “Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar”, Çev.: Selçuk Zengin, Muhammed Kızılgeçit, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, Cilt 11, Sayı 3, 2011, ss. 217-229

- Karlı, Necmi: “Beş Faktörlü Kişilik Yapısı ve Dindarlık”, **Dindarlık Kişilik ve Ruh Sağlığı**, Ed. Nevzat Gencer, Muammer Cengil, Çamlıca Yay., İstanbul, 2020.
- Karlı, Necmi: “Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği”, **Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 15, 2019, ss. 173-205.
- Kartopu, Saffet: “Yaşamı Sürdürme Nedenlerinin Tanrı Algısıyla İlişkisi”, **Turkish Studies**, 9(2), 2014, ss. 887-903.
- Kartopu, Saffet: **Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama**, Çukurova Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana, 2006.
- Kasapoğlu, Abdurrahman: “Bir Dini Tecrübe Olarak Kur’an’da Huşu”, **Tasavvuf**, 2005. S. 15.
- Kasapoğlu, Aytül: “Sosyolojide Temellendirilmiş Kuram Geliştirme” **Özne Hayatı Konuşunca: Sosyolojide Temellendirilmiş Kuram İncelemeleri**, Der: A. Kasapoğlu, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2015, ss. 15-39.
- Kasapoğlu, Figen: **Üniversite Öğrencilerinde İyilik Hali ile Özgeciliğin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Malatya İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Malatya, 2013.
- Kasapoğlu, Figen.; Yabanigül, Ayşenur: “Marital Satisfaction and Life Satisfaction: The Mediating Effect of Spirituality”, **Spiritual Psychology and Counseling**, 3 (2), 2018, pp. 177-195.
- Kavalcı, H. N.: **Çevreci Davranışlarda Bulunma ve Dindarlık İlişkisi**, Uludağ Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 2019.

- Kaya, Ayhan: “Teorik ve Pratik Açıdan İnfak ve İsar Ahlakı”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 17 / 1, 2013, ss. 305-317.
- Kaya, Mevlüt.; Küçük, Nurettin: “İbadetler ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 42, 2017.
- Kayıklık, Hasan: **Din psikolojisi**, Karahan Kitabevi, Adana, 2011.
- Kayıklık, Hasan: “Bireysel Dindarlığın Boyutları ve İnanç Davranış Etkileşimi”, **İslami Araştırmalar Dergisi**, C. 19, S. 3, 2006, ss. 491-499.
- Kayıklık, Hasan: “Bireysel Dindarlığın Psikolojik Kaynakları”, **Dini Araştırmalar Dergisi**, C. 5, S. 13, 2002, ss. 27-40.
- Kayıklık, Hasan: **Değişen Dünyada Birey, Din ve Dindarlık, Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi**, Karahan Kitabevi, Adana, 2006.
- Kayıklık, Hasan: **Din psikolojisi**, Karahan Kitabevi, Adana, 2011.
- Kayıklık, Hasan: **Tasavvuf Psikolojisi**, Akçağ Yay., Ankara, 2009.
- Kerimoğlu, Yusuf: **Emanet ve Ehliyet İslâm İlmihali**, Ölçü Yay., İstanbul, 1985.
- Kermen, U.; Sarı, T.: “Üniversite Öğrencilerinde İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 14 (2) , 2014, ss. 175-185.
- Kerschensteiner, G.: **Karakter Kavramı ve Terbiyesi**, Çev. H. Fikret Kanad, Örnek Matbaası, Ankara, 1954.
- Khayyer, Z.; Oreyzi, H.; Asgari, K.; S Sikström,: “Self-perception and Interpersonal Peacefulness: The Mediating Role of Theory of Mind and Harmony”, **Journal Of Aggression, Conflict and Peace Research**, 11(3), 2019, pp. 180-198.

- Kılavuz, Mehmet Akif.; Kılavuz, Esra: “Yaşlanma Döneminde Kayıplarla Başa Çıkmada Manevi Danışmanlık Hizmetlerinin Önemi”, Ed. Ali Ayten, M Koç, N. Tınaz, **Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik**, Dem Yay., İstanbul, 2016.
- Kılıççı, Yedigâr: “Yaşlılığın Uyum Sorunları”, **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, S.3, 1988, ss. 41-45.
- Kılıççı, Yedigâr: “Yaşlılığın Uyum Sorunları”, **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, S.3, 1988, ss. 41-45.
- Kızılgeçit, Muhammed: **Din Psikolojisinin 100’ü**, Otto Yay., Ankara, 2017.
- Kızıltepe, Zeynep: “İçerik Analizi”, **Nitel araştırma: Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları**, Ed.: Fatma Nevra Seggie ve Yasemin Bayyurt, Anı Yay., Ankara, 2017.
- Kierkegaard, Søren: **Yaşadığımız Çağ**, Çev: Nedim Çatlı, Ayrıntı Yay., İstanbul, 1997.
- Kimter, Nurten: “Dini İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, Ed. Hayati Hökelekli, **Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi**, DEM Yay., İstanbul, 2006, ss. 217-249.
- King, Laura A.; Hicks, Joshua A.; Krull, Jennifer L.; Gaiso, Amber K. Del: “Positive Affects and Experiences of Meaning in Life”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 90(1), 2006, pp. 179-196.
- King, U.: **Christian Mystics: Their Lives and Legacies Throughout The Ages**, Routledge, London, 2003.
- Kirkpatrick, Lee A.: “An Attachment-Theory Approach Psychology of Religion”, **The International Journal for the Psychology of Religion**, 2/1 (1992), pp. 3-28.

- Kirkpatrick, Lee A.: “An Attachment Theory Approach to the Psychology of Religion”, **The International Journal For The Psychology of Religion**, 2(1), 1992, ss. 3-28.
- Kirkpatrick, Lee A.: “Attachment and Religious Experience”, Ed. R. W. Hood, Jr., **Handbook of Religious Experience: Theory and Practice**, Religious Education Press, Birmingham, 1999.
- Kirkpatrick, Lee A.: **Attachment, Evolution, and The Psychology of Religion**, Guilford, New York, 2005.
- Kirkpatrick, Lee A.: “Din Psikolojisinde Bağlanma Teorisi”, Çev. Mustafa Koç, **Bilimname X**, 1, 2006, ss. 133-172.
- Kirkpatrick, Lee A. .; Shaver, P. R.: “An Attachment-Theoretical Approach to Romantic Love and Religious Belief”, **Personality and Social Psychology Bulletin**, 18, 1992, pp. 266-275.
- Kirman, M. Ali: “Sekülerleşme Perspektifinden Dini ve Seküler Fundamentalizmler”, **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 1 (2), 2008, ss. 274-291.
- Kleftaras, G.; Katsogianni, I.: “Spirituality, Meaning in Life, and Depressive Symptomatology in Individuals with Alcohol Dependence”, **Journal of Spirituality in Mental Health**, 14(4), 2012, pp. 268-288.
- Klineberg, O.: **Psychologiesociale (Traduction de: R. Avigdor-Coryell)**, PUF, Paris, 1967.
- Klohn, E. C.: “Conceptual Analysis and Measurement of the Construct of Egoresiliency”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 70(5), 1996, pp. 1067-1079.

- Knafo, Danielle: “Alone Together: Solitude and the Creative Encounter in Art and Psychoanalysis”, **Psychoanalytic DiAlogues**, 22(1), 2012, pp. 54-71.
- Koca, Ferhat: “İbadet”, **DiA**, C. 19, İstanbul, 1999.
- Koca, Ferhat: **İslam İbadet Esasları**, TDVY., Ankara 2003.
- Koç, Ayşe: **Üniversite Öğrencilerinin Tanrı Tasavvuru, Benlik Algısı ve Öfke Yaşantısı**, Ankara Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2011.
- Koç, Mustafa: “Din Psikolojisi Açısından Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Gelişimi”, **Ekev Akademi Dergisi.**, 9(25), 2005, ss. 75-88.
- Koç, Mustafa: “Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, **Ekev Akademi Dergisi**, 9(24), 2005, ss. 11-32.
- Koçak, Ali.; Kayıklık, Hasan: “Duygular Bağlamında Din Duygusu ve Dinî Duygular”. **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)**, 19, 2019, ss. 687-698.
- Koçak, Muhsin. vd.: **Fıkıh Usûlü**, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2013.
- Koenig, Harold G.; McCullough, Michael E.; Larson, David B.: **Handbook of Religion and Health**. Oxford University Press, New York, 2001.
- Koenig, Harold.; Shohaib, Saad S. Al: **İslam ve Ruh Sağlığı**, Çev.: Merve Altınlı Maciç, İz Yay., istanbul, 2021.
- Köknel, Özcan: **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Kitaplar Yay., İstanbul 1986.

- Köknel, Özcan: **Korkular**, Altın Kitaplar Yay., İstanbul, 1998.
- Köse, Ali.; Ayten, Ali: **Din Psikolojisi**, Timaş Yay., İstanbul, 2013.
- Köylü, Mustafa: “Dinin Ruh Sağlığına Etkisi”, **Yeni Ümit Dergisi**, 2008, S. 82.
- Köylü, Mustafa: “Ruh ve Beden Sağlığı ile Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi”, Samsun, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 28, 2010, ss. 5-36.
- Krech, David.; Crutchfield, Richard S.: **Sosyal Psikoloji**, Çev. Erol Güngör, Ötüken Neşr., İstanbul, 1980.
- Kubeyi, Abdürrezak: **İtikâf**, Çev.: Nureddin Yıldız, Risâle Yay. İstanbul, 1987.
- Kula, M. Naci: “Deprem ve Kıyamet Benzetmesi”, **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 9 (9), 2000, ss. 353-356.
- Kula, M. Naci: **Ergenlerde Kimlik Bunalımı ve Din Eğitiminin Etkisi**, Uludağ Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 1987.
- Kula, M. Naci: “Kur'an Işığında İnsan - Çevre İlişkisinin Ruh Sağlığı Açısından Önemi”, **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 9/9, 2000, ss. 1-10.
- Kurt, Abdurrahman: “Dindarlığı Etkileyen Faktörler. Uludağ Üniversitesi”, **İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 18(2): 2009, ss. 1-26.
- Kurt, Abdurrahman: **Din Sosyolojisi**, Dora Yay., Bursa, 2011.
- Kurt, Mehmet: **Çocuklarda Allah İnancı ve Tasavvuru**, Uludağ Üniversitesi, Bursa 2001.

- Kurtubî, İmam: **el-Camiu Li Ahkâmi'l-Kur'ân**, Çev.: M. Beşir Eryarsoy, Buruç Yay., 2003.
- Kuş, Elif: **Nicel-Nitel Araştırma Teknikleri**, Anı Yayıncılık, Ankara, 2003.
- Kuşat, Ali: “Eğitim ve Dinin Benlik Gelişimiyle İlişkisi”, **E.Ü.İ.F.D.**, (11), 2001, ss. 97-103.
- Kuşat, Ali: “Ergenlerde Allah Tasavvuru”, **Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi**, Ed., Ünver Günay, Celalettin Çelik, Karahan Kitabevi, Adana, 2006.
- Kuşçu, Emir: “Dinî Tecrübenin Otonomluğu Sorunu”, **İ. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Güz, 1(2), 2010, ss. 113-132.
- Kuşeyrî, Abdülkerim b. Havâzin: **Tasavvuf İlmine Dair Kuşeyrî Risalesi**, Haz. Süleyman Uludağ, Dergâh Yay. İstanbul, 2016.
- Kutub, Muhammed: **İslama Göre İnsan Psikolojisi**, Çığır Yay., İstanbul, 1977.
- Kutub, Seyyid: **Fî Zilâli'l-Kur'an**, Çev.: Salih Uçan, Vahdettin İnce, İstanbul, 1991.
- Küçük, Osman Nuri: **Mevlana'ya Göre Manevi Gelişim Benliğin Dönüşümü ve Mi'racı**, İnsan Yay., İstanbul, 2009.
- Küçük, Osman Nuri: **Mevlânâ'da Benliğin Dönüşümü: Sülûk**, Ankara Üniv. Temel İslam Bilimleri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, 2007.
- Küçükcan, Talip: “Multidimensional Approach to Religion: A Way of Looking at Religious Phenomena”, **Journal for the Study of Religions and Ideologies**, C. 2, 2005, pp. 60-70.
- Küçükcan, Talip.; **Doğal Afetler ve Din**, İSAM Yay., İstanbul, 2000.
- Köse, Ali:

- Larson, D. B.; Larson, S. S.: “Spirituality Spotential Relevance to Physical and Emotional Health: A Brief Review of the Quantttative Research”, **Journal of Psychology and Theology**, C. 31, S. 1, 2003, pp. 37-51.
- Larson, Reed W.: “The Solitary Side of Life: An Examination of the Time People Spend Alone from Childhood to Old Age”, **Developmental Review**, 10(2), 1990, pp. 155-183.
- Larson, Reed W.; Csikszentmihalyi, Mihaly: “Experiential Correlates of Time Alone İnadolescence”, **Journal of Personality**, 46(4), 1978, pp. 677-693.
- Layder, Derek: **Sosyolojik Araştırma Pratiği: Teori ve Sosyal Araştırmanın İlişkilendirilmesi**, Çev: Serdar Ünal, Heretik Yay., Ankara, 2013.
- Lee, Eun-Kyoung; Othelia.; Chan, Keith: “Religious/Spiritual and Other Adaptive Strategies Among Chinese American Older Immigrants”, **Journal of Gerontological Social Work**, 52, 2009, pp. 517-533.
- Lee, S.; Scott, D.: “Natural Environment İnfluencing People’s Affinity for Solitude”, **Urban Forestry & Urban Greening**, 21, 2017, pp. 235-238.
- Leuba, James H.: **Psychology of Religious Mysticism**, Routledge, Great Britain, 1925.
- Lewicki, Roy J.; Wiethoff, Carolyn: “Trust, Trust Development, and Trust Repair”, Eds. M. Deutsch, P. T. Coleman, **The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice**, Jossey-Bass/Wiley, 2000, pp. 86-107.
- Lewis, Christopher; Alan.; Cruise, Sharon: “Religion and Happiness: Consensus, Contradictions, Comments and Concerns”. **Mental Health, Religion&Culture**, 9/3, 2006, pp. 213-22.

- Liang, Ying.; Zhu, Demi: “Subjective Well-Being of Chinese Landless Peasants in Relatively Developed Regions: Measurement Using PANAS and SWLS”, **Social Indicators Research**, 123(3), 2015, pp. 817-835.
- Lindeman, M.; Verkasalo, M.: “Meaning in Life for Finnish Students” **The Journal of Social Psychology**, 136 (5), 1996, pp. 647-649.
- Long, Christopher R.: **A Comparison of Positive and Negative Episodes of Solitude**, Massachusetts Amherst University USA, Unpublished Master’s Thesis, 2000.
- Long, Christopher R.; Averill, James R.: Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone, **Journal for the Theory of Social Behaviour**, 33(1), 2003, pp. 21–44.
- Long, Christopher R.; Seburn, Mary.; Averill, James R.; Thomas A.: “Solitude Experiences: Varieties, Settings, and Individual Differences”, **Personality and Social Psychology Bulletin**, Vol. 29(5), 2003, pp. 578-583.
- Lopez, Shane J.: **The Encyclopedia of Positive Psychology**, Wiley-Blackwell, Singapur, 2009.
- Louv, Richard: **Doğadaki Son Çocuk**, çev. Ceyhan Temürcü, TÜBİTAK Yay., 2010.
- Lyubomirsky, Sonja.; King, Laura.; Diener, Ed: “The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?”, **Psychological Bulletin**, 131(6), 2005, pp. 803–855.
- Mamytov, Abdimuhamet: **Rus Ortodoks Kilisesi’nde Azizlik**, Berikan Yay., Ankara, 2013.

- Martı, Huriye vd.: **Hadislerle İslam**, DİB Yay., Ankara, 2014.
- Martı, Huriye: **Hadisler Ekseninde Çevre Ahlâkı**, TDV Yay., Ankara, 2021.
- Mascaro, N.; Rosen, D. H.: “The Role of Existential Meaning as a Buffer Against Stres”, **Journal of Humanistic Psychology**, 46(2), 2006, pp. 168-190.
- Maslow, Abraham H.: **Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler**, Çev. H. Koray Sönmez, Kuraldışı Yay., İstanbul, 1996.
- Maslow, Abraham H.: **İnsan Olmanın Psikolojisi**, Çev.: Okan Gündüz, Kuraldışı Yay., İstanbul, 2001.
- Maslow, Abraham H.: **Motivationand Personality**, Harper, New York, 1954.
- Mathad, M. D. S. K.; Pradhan, Rajesh, B.: “Spiritual Well-Being and Its Relationship with Mindfulness, Self-Compassion and Satisfaction With Life in Baccalaureate Nursing Students: A Correlation Study”, **Journal of Religion and Health**, (58), 2019, pp. 554-565.
- Matsumoto, David: **The Cambridge Dictionary of Psychology**, Cambridge University Press, New York, 2009.
- Mâverdî: **Edebü'd-Dünya ve'd-Dîn**, Çev. Ali Akın, Temel Neşr. İstanbul, 1982.
- May, Rollo: **Kendini Arayan İnsan**, Çev.: Ayşen Karpaz, Kuraldışı Yay. İstanbul, 1997.
- May, Rollo: **Kafese Konan Adam**, Çev.: Aysun Babacan, Okuyan Us Yay., İstanbul, 2019.
- May, Rollo: **Varoluşun Keşfi**, Çev.: Aysun Babacan, Okuyan Us Yay., İstanbul, 2017.

- May, Rollo: **Yaratma Cesareti**, Çev.: Alper Oysal, Metis Yay., İstanbul, 2021.
- McCrae, R.: “Personality Traits and The Potential of Positive Psychology”, Eds. K. M. Sheldon, T. B. Kashdan and M. F. Steger, **Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward**, Oxford University Press, New York, 2011, pp. 193-206.
- McCullough, Gable.; Huebner, E. Scott.; Laughlin, James E.: “Life Events, Self Concept, and Adolescents’ Positive Subjective Well-Being”, **Psychology in The Schools**, 37(3), 2000, pp. 281-290.
- Mcgregor, I.; Rüdiger, B.; Little, R.: “Personal Projects, Happiness, And Meaning: On Doing Well And Being Yourself”, **Journal of Personality and Social Psychology**, V. 74, I. 2, 1998, pp. 494-512.
- McMillan, J. H.: **Educational Research: Fundamentals for the Consumer**, Pearson, Boston, 2004.
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi: **İnanç Psikolojisine Giriş**, Çamlıca Yay., İstanbul, 2013.
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi: **Kişilik ve Din**, Dem Yay., İstanbul, 2004.
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi: **Tanrıyı Tasavvur Etmek**, Çamlıca Yay., İstanbul, 2011.
- Mehmedoğlu, Yurdagül: **Ahlaki ve Dini Gelişim, Çocuğum Değerlerini Öğreniyor**, Morpa Kültür Yay., İstanbul, 2004.
- Merğînânî, Ali b. Ebu Bekir; **el-Hidâye**, Çev. Ahmed Meylânî, Kahraman Yay., t. y., C. 1.
- Merriam, Sharan B.: “Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation”, **Revised and Expanded from Qualitative Research and Case Study Applications in Education**, JosseyBass A Wiley Imprint, San Francisco, 2009.

- Merter, Mustafa: **Dokuz Yüz Katlı İnsan**, , Kaknüs Yay., İstanbul, 2013.
- Merwe, E. K.; Eeden, C.; Deventer, H.J.M.: “A Psychological Perspective on God-Belief as a Source of Well-Being And Meaning”, <http://www.hts.org.za>, 66(1), 2010, pp. 1-10.
- Mete, Mükerrerem: **Hayata On Gün Ara İtikâf**, Semerkand Yay., İstanbul, 2013.
- Mevdûdî, Seyyid Ebu'l-A'lâ el-: **İslamî Kavramlar**, Çev.: Süleyman Akyüz, Pınar Yay., İstanbul, 2002.
- Mevdûdî, Seyyid Ebu'l-A'lâ el-: **Kur'an'ın Dört Temel Terimi**, Çev.: Mahmut Osmanoğlu, Özgün Yay., İstanbul, 1996, s. 105.
- Mevdûdî, Seyyid Ebu'l-A'lâ el-: **Tarih Boyunca Tevhid Mücadelesi ve Hz. Peygamber'in Hayatı**, Çev. Ahmet Asrar, Pınar Yay., İstanbul 1992, c. III.
- Mevdûdî, Seyyid Ebu'l-A'lâ el-: **Tefhimu'l-Kur'ân**, Çev. Komisyon, İnsan Yay., İstanbul 1987, c. V.
- Mevlevî, Tâhir'ül (Olgun): **Müslümanlıkta İbadet Tarihi**, Neşr. Abdullah Işıklar, Bilmen Basımevi, İstanbul, 1963..
- **Mevsuatü'l-Fıkhiyye**, Vizaratü'l-Evkâf ve's-Şuûni'l İslamiyye, Kuveyt, 1983-2006.
- Miner, M.; Bonab, B. G.; Dowson, M.: “Development of a Measure of Attachment to God for Muslims”, **Religious Research Association**, 59, 2017, pp. 183-206.
- Modell, Arnold: **The Private Self**, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1993.
- Mokhlis, Safiek: “The Effect of Religiosity on Shopping Orientation: An Exploratory Study in Malaysia”, **The J. American Academy of Business**, 9(1), 2006, pp. 64-74.

- Moreno, Antonio: **Jung, Gods, and Modern Man**, Sheldon Press, London, 1974.
- Moustakas, Clark E.: **Loneliness**, Prentice-Hall, New York, 1961.
- Muhâsibî Hâris b. Esed el-: **er-Riâye li-Hukûkillâh**, Abdulhalîm Mahmûd (thk.), Kahire: Dârü'l-Meârif, tsz.
- Muhâsibî, Hâris b. Esed el-: **er-Riâye-Nefis-Muhasebesinin Temelleri**, Çev. Şahin Filiz, Hülya Küçük, İnsan Yay., İstanbul, 2014.
- Muhâsibî, Hâris b. Esed el-: **Kitâbu'l-Halve**, el-Meşrik 1955.
- Muraton, Mélissa Fox: **“Death, Solitude, and Being-with”**, Topos, 2014.
- Myers, S. A.; Diener, Ed: **“Who is happy?”**, **Psychological Science**, 6, 1995, pp. 10–19.
- Nance, William Z.; Mays, Melinda: **Exploring the Role of Time Alone in Modern Culture**, Paper Presented at the American Counseling Association Conference, Cincinnati, 2013.
- Nasr, Seyyid Hüseyin: **Bir Kutsal Bilim İhtiyacı**, Çev. Şehabeddin Yalçın, İnsan Yay., İstanbul, 1995.
- Nasr, Seyyid Hüseyin: **İnsan ve Tabiat**, Yeryüzü Yay., İstanbul, 1982.
- Nasr, Seyyid Hüseyin: **İslâm ve İlim**, (İslâm Medeniyetinde Akli İlimlerin Tarihi ve Esasları), Çev. İlhan Kutluer, İnsan Yay., İstanbul, 1989.
- Nasr, Seyyid Hüseyin.: **“Kulluk Edilecek, Sevilecek ve Bilinecek Hakikat: Allah”**, **Divan**, 2, 2001, ss. 1-22.
- Necati, M. Osman: **Kur'an ve Psikoloji**, Trc. Hayati Aydın, Fecr Yay., Ankara, 1998.

- Neşşâr, Ali Sami: **İslam’da Felsefi Düşüncenin Doğuşu-I**, Çev.: Osman Tunç, İnsan Yayınları, İstanbul, 1999.
- Neuman, W. Lawrence: **Toplumsal Araştırma Yöntemleri Nitel ve Nicel Yaklaşımlar 2**, Yayınodası, Ankara, 2013.
- Nietzsche, Fredrich.: **Ecce Homo**, Çev.: İsmet Zeki Eyüboğlu, Say Yay., İstanbul, 2016.
- Nietzsche, Friedrich: **Güç İstenci**, Çev.: Sedat Umran, Birey Yay., İstanbul, 2002.
- Nursi, Said: **Lem’alar**, Envar Neşr., İstanbul, 2000.
- Okan, N.; Ekşi, H.: “Spirituality in Logotherapy”, **Spiritual Psychology and Counseling**, 2(2), 2017, pp. 143 – 164.
- Oktaý, Ayla: “Çocuk Eğitiminde Ailedeki Disiplinin Yeri ve Önemi”, **Aile ve Çocuk Dergisi**, 2, 1982, ss. 68-77.
- Oktaý, M.; Lokmanoğlu, A. Ş.: “Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Algısı ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 13(73), 2020, ss. 1090-1100.
- Okumuş, Ejder: “Dindarlığın Ölçüsü”, **Diyanet Aylık Dergi: Dinin Hayatla İlişkisi: Dindarlık**, S. 265, 2013, ss. 265-267.
- Oliver, Paul: **Mysticism-A Guide for The Perplexed**, Continuum, London, 2009.
- Onay, Ahmet: **Dindarlık, Etkileşim ve Değişim**, Dem Yay., İstanbul, 2004.
- Ornstein, Robert E.: **Yeni Bir Psikoloji**, Çev. Erol Göka, Feray Işık, İnsan Yay., İstanbul, 2003.
- Osho: **Aşk, Özgürlük, Tek Başlılık**, Çev.: M. Bolak, Butik, İstanbul, 2011.

- Osho: **Ego**, Çev. Amrit Sangeet, OVVO Basım Yayın, İstanbul, 2011.
- Osmânî, Muhammed Takî: **İtikâf Risalesi**, Çev.: Muhammed Demirci, Gülistan Neşriyat, İstanbul, 2010.
- Otake, Keiko.; Shimai, Satoshi.; Matsumi, Junko Tanaka.; Otsui, Kanako.; Fredrickson, Barbara L.: “Happy People Become Happier Through Kindness: A Counting Kindnesses Intervention”, **Journal of Happiness Studies**, 7(3), 2006, pp. 361-375.
- Otto, Rudolf: **Kutsala Dair**, Çev.Sevil Ghaffari, Altıkkırkbeş Yay., İstanbul, 2014.
- Otto, Rudolf: **The İdea Of The Holy**, Oxford University Press Paperback, U.S.A., 1958.
- Ouspensky, P. D.: **İnsanın Gerçeği Kendini Bilmek**, Çev. Ali Belbez, Erol Konyalıoğlu. Ruh ve Madde Yay., İstanbul, 2010.
- Ozankaya, Özen: **Toplum Bilimi Terimleri Sözlüğü**, TDK Yay., Ankara, 1975.
- Özafşar, Mehmet Emin: “Toplumsal Dayanışma ve Kardeşlik”, **İslâm’a Giriş: Ana Konulara Yeni Yaklaşımlar**, DİB Yay., İstanbul, 2007.
- Özafşar, Mehmet Emin: **Hadislerle İslam**, DİB Yay., Ankara, 2020 C.3.
- Özcan, Zeynep: “Empati ve Dindarlık Arasındaki İlişki”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 2016, 5(8), pp. 2758-2781.
- Özdemir, Aytül Ayşe: “İş Tatmini, Pozitif/Negatif Duygulanım ve Yaşam Tatmininin Etkisi” **Çalışma ve Toplum**, (46)3, 2015, ss. 47-62.
- Özdemir, Şuayip: “Çocuğun Din Eğitiminde Ailenin Rolü”, **Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi**, S. 9, 2002, ss. 113-131.

- Özdevecioğlu, Mahmut: “Duygusal Olaylar Teorisi Çerçevesinde Pozitif ve Negatif Duygusallığın Algılanan Örgütsel Adalet Üzerindeki Etkilerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma”, **Ankara Üniversitesi SBF Dergisi**, 59 (3), 2004, ss. 181-202.
- Özdevecioğlu, Mahmut; Can, Yusuf; Akın, Mahmut: “Organizasyonlarda Pozitif ve Negatif Duygusallık ile Bireysel ve Örgütsel Saldırganlık Arasındaki İlişkiler: Fiziksel Aktivitelere Katılımın Rolü”, **İşletme Araştırmaları Dergisi**, 5 (2), 2013, ss. 159-172.
- Özdoğan, Öznur: “Hastalıklara Manevi-Psikolojik Yaklaşım”, **IV. Din Şurası Tebliğ ve Müzakereleri**, C. 2, 2009.
- Özdoğan, Öznur: “İnsan Kutsal Kitap İlişkisi”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. XLI, 2000, ss. 293-308.
- Özdoğan, Öznur: “Palyatif Bakım ve Bütüncül Yaklaşım”, **Kanser Haftası Sempozyumu**, Ankara, 2011.
- Özelsel, Michaela Mihriban: **Halvette 40 Gün: Psikolog Dervişenin Halvet Günlüğü ve Bilimsel Çözümlemesi**. Çev.: Petek Budanur Ateş, Kaknüs Yay., İstanbul, 2013.
- Özelsel, Michaela Mihriban: **Kalbe Yolculuk**, Çev.: S. Çiftçi, Kaknüs Yay., İstanbul, 2007.
- Özen, M.: “İlkokul Dönemi Çocuklarının İnanç Tutumlarının Oluşmasında Anne ve Babalarının Rolü”, **Kırıkkale İslami İlimler Fakültesi Dergisi**, (V), 2018, ss. 117-140.
- Özer, Bilge Uzun.; Tezer, Esin: “Umut ve Olumlu-Olumsuz Duygular Arasındaki İlişkiler”, **Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi**, 23, 2008, ss. 81-86.

- Özer, Fatma Betül: **Türkiye'de Ruh Sağlığı ve Din İlişkisine Dair Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi**, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Özer, Salih: “İslam Düşüncesinde Kutsal Zaman Kavramı: Ritüeller/Kutlamalar Örneği”, **İslami Araştırmalar Dergisi**, C. 19, S. 2, 2006, ss. 305-322.
- Öztürk, E. E.: “Üniversite Öğrencilerinde İyimserlik, Dindarlık ve Dini Yönelim İlişkisi”, **İslami İlimler Dergisi**, 12(3), 2017, ss. 165-190.
- Öztürk, Yaşar Nuri: **Kur'an ve Sünnete Göre Tasavvuf**, Yeni Boyut Yay., İstanbul 1990.
- Paloutzian, Raymond F.: **Invitation to the Psychology of Religion**, Allyn and Bacon Company, Needham Heights, Massachusetts USA, 1996.
- Paloutzian, Raymond F.: “The Spiritual Well-Being Scale: Portuguese Translation and Suggestions for Use”, **Horizonte, Belo Horizonte**, C.14, S.41, 2016.
- Paloutzian, Raymond F.; Park, Crystal L.: **Din ve Maneviyat Psikolojisi: Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları**, Çev.: İ. Çapçioğlu, A. Ayten, Phoenix Yayınları, Ankara, 2013.
- Paloutzian, Raymond F.; K., Rodger.; Ashley, Relationships”, Eds.: M. Cobb, C. Puchalski, B. Rumbold, **Oxford Bufford.**; Wildman, J.: **Textbook of Spirituality in Healthcare**, Oxford University Press, New York, 2012.
- Pargament, Kenneth I.: **The Psychology of Religion and Coping**, The Guilford Press, New York, 1997.
- Park, Crystal L.: “Din ve Anlam”, Çev. İlker Yenen, **Din ve Maneviyat Psikolojisi**, Çev. Ed. İhsan Çapçioğlu, Ali Ayten, Phoenix Yay, Ankara, 2013.

- Pauly, T.; Lay, J. C.; Scott, S. B.; Hoppmann, C. A.: “Social Relationship Quality Buffers Negative Affective Correlates of Everyday Solitude in an Adult Lifespan and an Older Adult Sample”, **Psychology and Aging**, 33(5), 2018, pp. 728-738.
- Pazarlı, Osman: **Din Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1968.
- Peker, Hüseyin: **Din Psikolojisi**, Çamlıca Yay, İstanbul, 2015.
- Peker, Hüseyin: **Din ve Ahlak Eğitiminin Psikolojik ve Metodik Esasları**, Eser Mat., Samsun, 1991.
- Peterson, Michael.; Hasker, William.; Reichenbach, Bruce.; Basinger, David: **Akıl ve İnanç Din Felsefesine Giriş**, Çev. Rahim Acar, Küre Yay., İstanbul, 2006.
- Philips, W.: “Purpose in Life, Depression and Locus of Control”, **Journal of Clinical Psychology**, 36(3), 1980, pp. 661-667.
- Pickard, J. G.; Nelson-Becker, H.: “Attachment and Spiritual Coping: Theory and Practice With Older Adults” **Journal of Spirituality in Mental Health**. 13: 2011, pp. 138–155.
- Pike, Nelson: **Mystic Union: An Essay in the Phenomenology of Mysticism**, Cornell University P., Ithaca and London, 1992.
- Pruyser, Paul W.: **A Dynamic Psychology of Religion**, Harper and Row, New York, 1967.
- Pryor, Amelia: **The Practice and Experience of Inner Jihad (Effort or Striving) in Contemporary Islamic Sufism**, California Institute of Integral Studies, Unpublished Doctoral Dissertation, California, 2002.

- Punch, Keith F.: **Introduction To Social Research: Quantitative And Qualitative Approaches**, Sage Publications, New York, 1998.
- R.; Larson, Reed W.; Csikszentmihalyi, Daniel Perlman, Letitia Anne Peplau **Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research and Therapy**, New York 1982.
- Rahman, Fazlur: **İslâm**, çev. Mehmet Dağ, Mehmet Aydın, Selçuk Yay., Ankara 1993.
- Rahman, Fazlur: **Ana Konularıyla Kur'ân**, çev. Alparslan Açıkgenç, Fecr Yay., Ankara 1993.
- Ralph W. Jr.; Hood: “The Construction and Preliminary Validation of A Measure of Reported Mystical Experience”, **Journal for the Scientific Study of Religion (JSSR)**, 14, 1975, pp. 29-41.
- Râzî, Ebû Bekir er-: **Felsefe Risaleleri**, Çev. Mahmut Kaya, TYEKB Yay., İstanbul, 2016.
- Râzî, Ebû Bekir er-: **Tefsir-i Kebîr Mefâtîhu'l Gayb**, çev.: Lütfullah Cebeci, Sadık Kılıç, C.Sadık Doğru, Ankara 1988.
- Reker, G. T.; Wong, P. T. P.: “Aging as an Individual Process: Toward a Theory of Personal Meaning”, Eds. J. E. Birren, V. L. Bengtson, **Emergent Theories of Aging**, Springer New York, 1988, pp. 214-246.
- Remaud, Olivier: **Gönüllü Yalnızlık**, Çev. Esra Özdoğan, Kırathane Yay., İstanbul, 2019.
- Ribot, Théodule: “Dinî Duygu” Çev.: M. Şekip Tunç, Sad.: Figen Kasapoğlu, **Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi**, 7, 13, 2014, ss. 303-321.

- Rizvi, S. A. A.: **Muslim Tradition in Psychotherapy and Modern Trends**, Institute of Islamic Culture, Pakistan, 1994.
- Rizvi, Syed Azhar Ali: **Muslim Tradition in Psychotherapy and Modern Trends**, Institute of Islamic Culture, Pakistan, 1994.
- Rizzuto, Ana-Maria: **The Birth of the Living God: A Psychoanalytic Study**, University of Chicago Press, Chicago, 1979.
- Robak, R.; Griffin, P.W.: “Purpose in Life: What is its Relationship to Happiness, Depression and Grieving?”, **North American Journal of Psychology**, 2, 2000, pp. 113-120.
- Rokach, Ami: “From Loneliness to Belonging: A Review”, **Psychology Journal**, Vol: 8, 2011, pp. 70-81.
- Rubenstein, Carin M.; Shaver, Phillip: “The Experience of Loneliness”, Eds.: L. A. Peplau and D. Perlman, **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy**, Wiley, New York, 1982.
- Rûdânî, İmam Muhammed bin Muhammed bin Süleyman er-: **Büyük Hadis Külliyyatı**, Çev.: Naim Erdoğan, 2 Kaynak Yay., İstanbul.
- Ryan, R. M.: “Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes”, **Journal of Personality**, 63(3), 1995, pp. 397-427.
- Ryan, R. M.; Deci, E. L.: “On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being”, **Annual Review of Psychology**, 52, 2001, pp. 141-166.

- Ryan, R. M.; Deci, E. L.: “Self-Determination Theory and The Facilitation of İntrinsic Motivation, Social Development and Well-Being”, **American Psychologist**, 55(1), 2000, pp. 68-78.
- Ryan, R. M.; Deci, E. L.: “The Darker and Brighter Sides of Human Existence: Basic Psychological Needs as a Unifying Concept”, **Psychological Inquiry**, 11(4), 2000, pp. 319-338.
- Ryff, Carol D.: “Happiness is Everything or is İt? Explorations on The Meaning of Psychological Well Being”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 57(6), 1989, pp. 1069-1081.
- Ryff, C. D.; Singer, B.: “The Contours of Positive Human Health”, **Psychological Inquiry**, 9(1), 1998, pp. 1-28.
- Sâbık, Seyyid: **Fıkhu’s-Sünne Âyet ve Hadislerle İslâm İlmihali ve İslâm Hukuku**, Çev.: Ahmet Sarioğlu, Tayyar Tekin, İstanbul, Pınar Yay., 1992.
- Sabuncuoğlu, Zeyyat.; Tüz, Melek: **Örgütsel Psikoloji**, Ezgi Kitapevi Yay., Bursa, 1996.
- Sâbûnî, Muhammed Ali es-: **Kur’ân-ı Kerim’in Ahkâm Tefsiri**, Çev.: Mahzar Taşkesenlioğlu, Şâmil Yay.
- Sâbûnî, Muhammed Ali es-: **Safvetü’t Tefâsir**, Çev.: Prof. Dr. Sadreddin Gümüş, Yar. Doç. Dr. Nedim Yılmaz, İstanbul, İz Yay., 2003.
- Sadock, Benjamin James.; Sadock, Virginia Alcott.; Ruiz, Pedro: **Psikiyatri Davranış Bilimleri/Klinik Psikiyatri**, Çev. Ed. Ali Bozkurt, Güneş Tıp Kitapevleri, Ankara, 2016,

- Sağlam, İsmail: “Okul Öncesi Eğitimde Taklit Etkinlikleri ve Din Eğitimi Açısından Değerlendirilmesi”, **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 9, S. 9, 2000, ss. 557-564.
- Sarıkcıoğlu, Ekrem: **Din Fenomenolojisi**, SDÜ İlahiyat Fakültesi Yayınları, Isparta, 2002.
- Sayar, Kemal: **Her Şeyin Bir Anlamı Var**, Timaş Yay., İstanbul, 2012.
- Sayar, Kemal: **Hüzün Hastalığı**, Kapı Yay., İstanbul, 2017.
- Sayar, Kemal: **Merhamet**, Timaş Yay., İstanbul, 2008.
- Sayar, Kemal: **Olmak Cesareti**, Kapı Yay., İstanbul, 2016.
- Sayar, Kemal.; Dinç, Mehmet: **Psikolojiye Giriş**, Dem Yayınları, İstanbul, 2009.
- Saygılı, S.: **Mutluluk Elimizde**, Elit Yay., İstanbul, 2016.
- Sayın, Esma: **Namazın Karakter Gelişimi Üzerine Etkisi**, Uludağ Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 2003.
- Schlegel, R. J.; Hicks, J. A.; Arndt, J.; King, L. A.: “Thine Own Self: True Selfconcept Accessibility and Meaning in Life”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 96 (2), 2009, pp. 473-490.
- Schleiermacher, Friedrich: **On Religion**, Cambridge University Press, 1998.
- Schmid, W.: **Mutsuz Olmak: Bir Yüreklendirme**, İletişim Yay. İstanbul, 2018.
- Schopenhauer, Arthur: **Yaşam Bilgeliği Üzerine Aforizmalar**, Çev.: Mustafa Tüzel, İş Bankası Yay. İstanbul, 2006.

- Schueller, S. M.: “Personality Fit and Positive Interventions: Extraverted and Introverted Individuals Benefit from Different Happiness Increasing Strategies”, **Psychology**, 3(12), 2012, pp. 1166-1173.
- Seggie, Fatma Nevra Nitel araştırma: Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları, Anı Yasemin Bayyurt: Yay., Ankara, 2017.
- Seligman, Martin: **Gerçek Mutluluk**, Çev. Semra Kunt Akbaş, HYB Yay., Ankara, 2007.
- Sethi Sheena; “Optimism and Fundamentalism”, **Psychological Science** 4, 1993, pp. 256-259.
- Selgman, Martin:
- Sevinç, Kenan: **Kavram Atlası Din Psikoloji II**, Ankara, Ankara, Gazi Kitabevi, 2020.
- Sezen, Yümni: **Sosyolojide ve Din Sosyolojisinde Temel Bilgiler ve Tartışmalar**, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yay., İstanbul, 1990.
- Sezer, Sevgi: “Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış”, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 45(1), 2012, ss. 209-227.
- Shanley, J. Lyndon: **The Writings of Henry D. Thoreau Walden**, Princeton University Press, Princeton and Oxford, 2004.
- Simmel, Georg; **Die Religion**, Dearsbooks Europeachische Literatur Verlag Gmbh, 2014.
- Sinanoğlu, Mustafa: “İbadet”, **DİA**, İstanbul, 1999, C. 19.
- Sinanoğlu, Mustafa: “İman”, **DİA**, İstanbul 2000, c. 22, s. 212-216.

- Smith, D. Howard “Worship (China)”, **A Dictionary of Comparative Religion**, Ed.: S. G. F. Brandon, London, 1970.
- Smith, D. Howard: “Worship (Japan)”, **A Dictionary of Comparative Religion**, Ed.: S. G. F. Brandon, London, 1970.
- Smith, Huston: **Forgotten Truth-The Primordial Tradition**, Harper Colophon Books, USA, 1976.
- Smith, M.: **Studies in Early Mysticism in The Near and Middle East**. University, Microfilms, Michigan: 1973.
- Sofuoğlu, Mehmed: **Sahîh- i Müslim ve Tercemesi**, İrfan Yay.
- Sood, J.; Nasu, Y.: “Religiosity and Nationality: An Exploratory Study of Their Effect on Consumer Behavior in Japan And United States”, **Journal of Business Research**, 34, 1995, pp. 1-9.
- Söylemez, Aydın.; Koç, Mustafa: “Studying Spiritual Intelligence As a Predictor on and Life Satisfaction” **Spiritual Psychology and Counseling**, 4(2), 2019, pp. 109-122.
- Spilka, B.; Addison, J.; Rosensohn, M.: “Parents, Self, And God: A Test Of Competing Theories Of Individual-Religion Relationships”, **Review of Religious Research**, 16 (3), S. 1975, pp. 154-165.
- Steger M. F.; Kashdan T. B.: “Stability & Specificity of Meaning in Life and Life Satisfaction Over One Year”, **Journal of Happiness Studies**, 8, 2007, pp. 161-179.
- Steger, M. F.; Kashdan, T. B.: “The Unbearable Lightness of Meaning: Well-Being and Unstable Meaning in Life”, **The Journal of Positive Psychology**, 2013, 8(2), pp. 103-115.

- Steger, M. F.; Oishi, S.; Kesebir, S.: “Is a Life Without Meaning Satisfying? The Moderating Role of the Search for Meaning in Satisfaction with Life Judgments”, **The Journal of Positive Psychology**, 2011, 6(3), pp. 173-180.
- Steger, M. F.; Fraizer, P.; Oishi, S.; Kaler, M.: “The Meaning in Life Questionnaire: Assessing The Presence of and Search For Meaning in Life”, **Journal of Counseling Psychology**, 53 (1), 2006, pp. 80-93.
- Steger, M. F.; Fraizer, P.; Oishi, S.; Kashdan, T. B.: “Meaning İn Life Across The Life Span: Levels and Correlates of Meaning in Life from Emerging Adulthood yo Older Adulthood”, **The Journal of Positive Psychology**, 4(1), 2009, pp. 43-52.
- Steger, F.; Kashdan, T. B.; Sullivan, B. A.; Lorentz, D.: “Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style and the Dynamic between Seeking and Experiencing Meaning”, **Journal of Personality**, 76/2, 2008, pp. 199-228.
- Stein, N.; Folkman, S.; Trabasso, T.; Richards, T. A.: “Appraisal and Goal Processes as Predictors of Psychological Well-Being in Bereaved Caregivers”, **Journal of Personality Social Psychology**, 72, 1997, pp. 872–884.
- Stewart, Judy. L.: **Reliability and validity of the Testwell: Wellness Inventory-High School Edition**, Middle Tennessee State University, Unpublished Doctoral Dissertation, U.S.A, 1998.
- Storr, Anthony: **Solitude: A Return to the Self**, Ballantine Books, New York, 1988.
- Stroope, S.; Draper, S.; Whitehead, A.L.: “Images of A Loving God and Sense of Meaning İn Life”, **Soc. Indic Res**, 111, 2012, pp. 25-44.
- Subaşı, Hande: “Üniversite Öğrencilerinin Tanrı ile İlişkilerinin Bağlanma Kuramı Açısından Değerlendirmesi”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 12(3), 2012, ss. 175-198.

- Suedfeld, Peter.: “Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy”, Eds.: L. A. Peplau ve D. Perlman, **Alonenes as a healing experience**, Wiley New York, 1982.
- Suedfeld, Peter: **Restricted Environmental Stimulation: Research and Clinical Applications**. Wiley New York, 1982.
- Sullivan, Harry Stack: **Interpersonal Theory of Personality**, Norton Company Inc, New York, 1953.
- Sühreverdî, Ebu Hafs **Avârifü'l-Maârif**, Beyrut 1966.
- Şihabüddin Ömer:
- Sülemî, Ebû **Tabakâtü's-sûfiyye**, nşr.: Nureddin Şerîbe, Haleb, 1986.
- Abdurrahmân:
- Sülün, Murat: **Kur'ân-ı Kerim'de İman-Amel İlişkisi**, Ensar Neşr., İstanbul, 2005.
- **Sünen-i Ebû Dâvud Tercemesi**, Haz.: Abdullah Parlıyan, Konya, Konya Kitapçılık, 2010.
- Svendsen, Lars: **Yalnızlığın Felsefesi**, Çev.: Murat Erşen, Redingot, İstanbul, 2018.
- Şahin, Adem: **Ergenlerde Dindarlık ve Benlik**, Adal Ofset, Konya, 2007.
- Şahin, Zuhale Ağılka: **Psikoloji ve Psikoterapide Din**, Çamlıca Yay., İstanbul, 2020.
- Şener, Mehmet: “İ'tikâf”, **DİA**, TDVY, Ankara, 2001, C. 23.
- Şentürk, Habil: “Dini İnançın Psikolojisi”, **SDÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 4 (2), 1997, ss. 55-61.

- Şentürk, Habil: “İbadetin Mahiyeti ve Şahsiyet Gelişimindeki Fonksiyonu”, **Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 2, 1985, ss. 223-229.
- Şentürk, Habil: “İbadetin Manası ve Fonksiyonları Üzerine Psikolojik Bir Bakış”, **Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 1, 1994, ss. 139-158.
- Şentürk, Habil: **Din Psikolojisi**, Esra Yay., Konya, 1997.
- Şentürk, Habil: **Din Psikolojisine Giriş**, İz Yay., İstanbul, 2010.
- Şentürk, Habil: **İbâdet Psikolojisi Hz. Peygamber Örneği**, İz Yay., İstanbul, 2000.
- Şentürk, Habil: **İbadet Psikolojisi**, İstanbul, İz Yay., 2008.
- Şentürk, Habil: **İslami Hayatın Psikolojik Temelleri**, İz Yay., İstanbul, 2013.
- Şirvanlı, Dilek Özen.; Temizsu, Elif: “Anksiyete ve Depresif Bozukluklarda Örtüşen ve Ayrışan Belirtiler”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2(1), 2010, ss. 1-14.
- Şirbînî, Hatîb eş-.; **Muğni’l- Muhtac**, Terc. Soner Duman, Mirac Yay., 2011, C. 5.
- Tamminen, Kalevi: **Rejigious Development in Childhood and Youth: An Emprical Study**, Suomalainen Tiedeakatemia, Helsinki, 1991.
- Tarhan, Nevzat: **İnanç Psikolojisi**, Timaş Yay., İstanbul, 2013.
- Taş, M. A.; Alparslan, A. M.; Yastioğlu, S.: “Psikolojik Sermaye ve Dindarlık Eğilimi İlişkisine Dair Bir Saha Araştırması”, **Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)**, 2017, ss. 49-61.

- Tatar, Burhanettin: “‘Kutsal Mekân’: Fenomenolojik Bir Analiz”, **Milel ve Nihal: İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi**, C. 14, S. 2, 2017, ss. 8-22.
- Taylan, Necip: **Düşünce Tarihinde Tanrı Sorunu**, Şehir Yay., İstanbul, 1998.
- Tekin, Mustafa: **Kutsal Sekülerizm**, Açılım Kitap, İstanbul, 2011.
- Tekin, Mustafa: **Kutsalın Serüveni**, Açılım Kitap, İstanbul, 2003.
- Tekin, Talât: “Notes on Old Turkic Word Formation”, **Central Asiatic Journal**, 38, 1994, pp. 244–281.
- Tengilimoğlu, Dilaver.; **Zaman Yönetimi**, Ed.: Hasan Tutar, Nobel Yay., Ankara, 2003.
- Tutar, Hasan.; Altınöz, Mehmet.; Başpınar, Nuran Öztürk.; Erdönmez, Cumhuri:
- Thakur, K.; Basu, S.: “A Probe of Existential Meaning in Depression”, **SIS J. Proj. Psy. & Ment. Health**, 17, 2010, pp. 56-62.
- Tiliouine, Habib: “Measuring Satisfaction with Religiosity and Its Contribution to the Personal Well-Being Index in a Muslim Sample”, **Applied Research Quality Life**, 4, 2009, pp. 91-108.
- Tillich, Paul: “The Eternal Now”, Ed.: H. Feifel, **The Meaning of Death**, McGraw–Hill . New York, 1959.
- Tillich, Paul: **Ahlak ve Ötesi**, Çev. Aliye Çınar, Elis Yay., Ankara, 2006.
- Topakkaya, Arslan: **Felsefe, Din ve Kültürde Zaman**, Say Yay., İstanbul, 2017.

- Topçu, Nurettin: **Ahlak**, Yay. Haz. Ezel Erverdi ve İsmail Kara, Dergâh Yay., İstanbul, 2012.
- Topçu, Nurettin: **Varolmak**, Dergâh Yay., İstanbul, 1999.
- Toprak, Yasin: **Maneviyat, Yaşam Amaçları Ve İyi Oluş Arasındaki İlişki**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, EBE, Tokat, 2018.
- Topuz, İlhan: “Yaşamın Anlamı ve Din: Gençler Üzerinde Bir Araştırma”, **İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi**, 1(4), 2016, ss. 540-560.
- Tosun, Necdet: **İbn Arabi Öncesi Tasavvufta Halvet ve Uzlet**, M.Ü.S.B.E., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 1995.
- Tsai, J. L.; Knutson, B.; Fung, H. H.: “Cultural Variation in Affect Valuation” **Journal of Personality and Social Psychology**, 90, 2006, pp. 288-307.
- Tufan, Beril; Yıldız, Süleyman: **Geri Dönüş Süresinde İkinci Kuşak: Almanya’dan Dönen Öğrencilerin Benlik Saygıları ve Ruhsal Belirtileri**, Hacettepe Üniversitesi Yay., Ankara, 1993.
- Tûsî, Abdullah b. Ali Serrâc et-: **el-Lüma’**, Haz.: Abdülhalim Mahmud, Taha Abdülbâki Surûr, Dâru’l-Kütübi’l-Hadîse Yay., Kâhire 1960.
- Tümer, Günay; Küçük, Abdurrahman: **Dinler Tarihi**, Ocak Yay., Ankara, 1993.
- Türer, Celal: **William James'in Ahlak Anlayışı**, Elis Yay., Ankara, 2005.
- Tüzer, Abdülâtif: **Dinî Tecrübe ve Mistisizm**, Dergâh Yay., İstanbul, 2006.
- Twyman, Mary: “Being alone”, Eds.: E. Ryner, A. Joyce, J. Rose, M. Twyman, and C. Clulow, **Human Ddevelopment: An Introduction to the**

Psychodynamics of Growth, Maturity and Ageing, 4th ed.,
Routledge: Tyler and Francis Group , New York, 2005.

- Ulu, Mustafa: “Hayatı Anlamlandırma ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki Üzerine”, **Bilimname**, 2(36), 2018, ss. 165-187.
- Ulu, Mustafa: “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki”. **Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 20/37, 2018, ss. 183-215.
- Ulu, Mustafa.; Çelik, Harun: “Suriyeli Mültecilerin Kullandıkları Başa Çıkma Yöntemleri ile Dindarlıkları Arasındaki İlişki”, **Bilimname**, (40), 2019, ss. 273-311.
- Uludağ, Süleyman: “Halvet Der-Encümen”, **DİA**, TDV Yay., İstanbul, 1997, C. 15.
- Uludağ, Süleyman: “Halvet”, **DİA**, TDV Yay., İstanbul, 1997, C. 15.
- Uludağ, Süleyman: “Tövbe”, **DİA**, İstanbul, 2012, C. 41.
- Uludağ, Süleyman: **Tasavvuf Terimleri Sözlüğü**, Marifet Yay., İstanbul 1991.
- Unger, Johan: **On Religious Experience (A Psychological Study)**, Çev.: David C. Minugh, Uppsala, 1976.
- Urquhart, Cathy: **Nitel Araştırmalar İçin Temellendirilmiş Kuram Uygulama Rehberi**, Çev: Z. Ünlü, E. Külekçi, Anı Yay., Ankara, 2018.
- Utsch, M.: “Pozitif Psikolojide Güdüler: Din Psikolojisi Araştırmaları ve Terapik/Manevi Yardım Uygulamaları”, Çev. A. Bahadır, **SÜİFD**, 25(25), 2007, ss. 169-180
- Utz, A.: “Ruh Sağlığı, Ruhsal Bozukluklar ve Başa Çıkmanın Kavramsallaştırılması”, Ed. S. Ahmed, M.M. Amer, **Müslümanlar**

**İçin Psikolojik Danışma; Kültüre ve Dine Duyarlı Ruh Sağlığı
Müdahaleleri**, Nobel Akademik Yay., Ankara, 2015.

- Uysal, Saliha: “Din Psikolojisi Bağlamında Ölüm Eşiği Deneyimleri (Near Death Experiences)” **Yakın Doğu Doğu Üniversitesi İslam Tetkikleri Merkez Dergisi**, 4(2), 2018, ss. 7-44.
- Uysal, Saliha: **Gelenek İle Gelecek Arasında İslamî Psikoloji**, Çamlıca Yay., İstanbul, 2021.
- Uysal, Veysel: “Dini Tecrübe ve Din Psikolojisindeki Yeri”, **İslami Sosyal Bilimler Dergisi**, C.3, S. 4, 1995, ss. 69-87.
- Uysal, Veysel: “Gençlerde Empati Eğilimi, Anne-Baba Tutumları ve Dindarlık”, **Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (Din Psikolojisi Özel Sayısı)**, 2016, ss. 7-40.
- Uysal, Veysel.; Göktepe, Kaya Ayşe.; Karagöz, Sema.; İlerisoy, Melike: “Dini Başa Çıkma İle Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma”, **Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 52, 2017, ss.139-160.
- Uysal, Veysel.; Turan, Yahya: “Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Kaygı, Dindarlık ve Saldırganlık Eğilimleri Arasındaki İlişkiler”, **Bilimname**, (40), 2019, ss. 67-104.
- Ünal, V.: **Çevre Sorunları ve Dindarlıkla İlişkisi**, Selçuk Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya, 2010.
- Velleman, J. David: “Sociality and Solitude”. **Philosophical Explorations**, 16(3), 2013, pp. 324-335.
- Vergote, Antoine: **Din İnanç ve İnançsızlık**, Çev.: Veysel Uysal, İFAV Yay., İstanbul, 1999.

- Wach, Joachim: **Dinler Tarihi**, Çev. Fuat Aydın, İstanbul: Ataç, 2004, ss. 64-75.
- Wach, Joachim: **Types of Religious Experience**, Chicago: The University of Chicago Press, 1972.
- Walsh, Roger N.: “Sıradışı Zihin Sağlığı Kadim İmgeler Son Araştırmalar”, Ed. John White, **Aydınlanma Nedir? İç Dünyanın Keşfi**, Çev. Cengiz Erengil, Ayna Yay., İstanbul, 2005.
- Wang, Jennifer M.: **Preference for Solitude, Friendship Support, and Internalizing Difficulties During Early Adolescence in the U.S.A. and CHINA**, Unpublished Doctoral Dissertation, Maryland University, USA, 2014.
- Wang, Jennifer M.; Rubin, Kenneth H.; Laursen, Brett.; Booth-LaForce, Cathryn; Rose-Krasnor, Linda: “Preference-for-Solitude and Adjustment Difficulties in Early and Lat Adolescence.” **Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology**, 42(6), 2013, pp. 834-842.
- Wang, Yao: **Culture and Solitude: Meaning and Significance of Being Alone**, Unpublished Master's Thesis, Massachusetts Amherst University, USA, 2006.
- Watson, David.; Clark, Lee Anna.; Tellegen, Auke: “Development and Validation of Brief Measures of Positive And Negative Affect: The PANAS Scales”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 1988, 54(6), pp. 1063-1070.
- Watson, David.; Pennebaker, James W.: “Health Complaints, Stress, and Distress: Exploring The Central Role of Negative Affectivity”, **Psychological Review**, 96(2), 1989, pp. 234–254.

- Watson, David.; Slack, Ann K.: “General Factors of Affective Temperament and Their Relation to Job Satisfaction over Time”, **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, 54(2), 1993, pp. 181-202.
- Watson, David.; Tellegen, Auke: “Toward A Consensual Structure of Mood”, **Psychological Bulletin**, Vol 98., 1985, pp. 219-235.
- Watt, Montgomery: **İslâm’da Siyasal Düşüncenin Oluşumu**, Çev. Ulvi Murat Kılavuz, Birey Yay., İstanbul, 2001.
- Weaver, Gary R.; Agle, Bradley R.: “Religiosity and Ethical Behavior in Organizations: a Symbolic Interactionist Perspective”, **The Academy of Management Review**, 27/1, 2002, pp. 77-97.
- Webb, Stephen D.: “Privacy and Psychosomatic Stress-Empirical-Analysis”, **Social Behavior and Personality**, 6(2), 1978, pp. 227-234.
- Wei, M.; Ku, T.Y.; Chen, H.J.; Wade, N.; Liao, K.Y.H.; Guo, G.J.: “Chinese Christians in America: Attachment to God, Stress, and Well-Being”, **Counseling and Values**. 57, 2012, pp. 162-180.
- Wiebe, K. F.; Fleck, J. R.: “Personality Correlates of Intrinsic, Extrinsic, and Nonreligious Orientations”, **The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied**, 105(2), 1980, pp. 181-187.
- Winnicott, Donald W.: “The Capacity to Be Alone.” Ed.: D. W. Winnicott, **The Maturation Processes and the Facilitating Environment**, International Universities Press, New York, 1958.
- Witvliet, Charlotte vanOyen; Ludwig: “Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health”, **Psychological Science**, 12(2), 2001, pp. 117-123.

Thomas E.; Laan, Kelly

L. Vander:

Witvliet, Charlotte “Please Forgive Me: Transgressors’ Emotions and Physiology
vanOyen; Ludwig, During Imagery of Seeking Forgiveness and Victim Responses”
Thomas E.; Bauer, **Journal of Psychology and Christianity**, 21(3), 2002, pp. 219-233.
David J.:

Worthington Jr.; Wade, “The Religious Commitment Inventory-10: Development,
E. L. N. G.; Hight, T. Refinement, and Validation of a Brief Scale for Research and
L.; Ripley, J. S.; Counseling”, **Journal of Counseling Psychology**, 50(1), 2003, pp.
McCullough, M. E.; 84-96.
Berry, J. W.; Schmitt,
M.; Berty, J.; Bursley,
M. K. H.; O'Connor, L.:

Wulff, David M.: “The Psychology of Religion: An Overview”, **Religion and the
Clinical Practice of Psychology**, Ed. Edward P. Shafranske,
American Psychology Association, Washington, 1997.

Wulff, David M.: **Psychology of Religion**, New York, 1997.

Wulff, David M.: **Psychology of Religion: Classic and Contemporary Views**, John
Wiley and Sons, USA, 1997.

Yakışır, Muammer: **Unutulan Sünnetlerden İ’tikâf**, Hüner Yay., Konya, 2008.

Yalçınkaya, Erenşah: **Hac Psikolojisi**, Atatürk Üniversitesi SBE Yayınlanmamış Yüksek
Lisans Tezi, , Erzurum, 2011.

Yalom, Irvin: **Varoluşçu Psikoterapi**, Çev.: Z. İ. Babayiğit, Kabalcı Yay.,
İstanbul, 2013.

- Yapıcı, Asım: “Allah ve Kutsal Kavramlarının Çağrıştırdıkları Anlamlara Sosyo-Psikolojik Bir Bakış: Çukurova Üniversitesi Örneği”, **Değerler Eğitim Dergisi**, 2, 2004, ss. 169-206.
- Yapıcı, Asım: “Biz ve Onlar: İç ve Dış Dini Grupların Oluşumunu Besleyen Faktörler ve Aidiyet Psikolojisi”, **Kur’an ve Toplumsal Bütünleşme-Mezhepler ve Dini Gruplar Arası İlişkiler**, Ed. Hayati Hökelekli, Vejdi Bilgin, Bursa Büyükşehir Yayınları, Bursa, 2015.
- Yapıcı, Asım: “Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler: Çukurova Üniversitesi Örneği”, **Değerler Eğitimi Dergisi**, 9, 2011, ss. 181-208.
- Yapıcı, Asım: “Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi”, **FÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 17(2), 2012, ss. 1-34.
- Yapıcı, Asım: **Din Kimlik ve Önyargı: Biz ve Onlar**, Karahan Yay., Adana, 2004.
- Yapıcı, Asım: **İslamda Tövbe ve Dini Yaşayıştaki Yeri**, Beyan Yay., Ankara, s. 274.
- Yapıcı, Asım.; Yıldırım, Münir: “Küreselleşme Sürecinin Dinî Kimliklere Etkisi: Sosyal Psikolojik bir Değerlendirme”, **Dini Araştırmalar**, 2003, 6, ss. 117-138.
- Yapıcı, Asım: **Ruh Sağlığı ve Din Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık**, Karahan Kitabevi, Adana, 2007.
- Yaran, Cafer Sadık: “İslam Çevre Etiğinin 4 Kuramı ve 8 İlkesi: Hiyerarşik Bir Sınıflandırma Denemesi”, **Uluslararası Çevre ve Din Sempozyumu**, İÜ İlahiyat Fak. Yay., C. II., 2008, ss. 121-133.
- Yaran, Cafer Sadık: **Dinî Tecrübe ve Meûnet**, Rağbet Yay., İstanbul, 2009.

- Yaşaroğlu, M. Kâmil: “Namaz”, **DİA**, İstanbul, İstanbul, 2006, C. 32.
- Yavuz, B.; Dilmaç, B.; Ekşi, F.: “Öğretmen Adaylarının Manevi (Düşünsel) İyi Olma, Özgeciliği ve Bağışlayıcılık Eğilimleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler”. **2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi Özetler Kitabı**, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2017.
- Yavuz, Kerim: “Din Psikolojisinin Araştırma Alanları”, **Atatürk Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi**, Atatürk Üniversitesi Basımevi, Erzurum, S. 5, 1987, ss. 87-108.
- Yavuz, Kerim: **Çocuğun Dünyası ve Gelişme**, Çocuk Vakfı Yay., İstanbul, 1992.
- Yavuz, Kerim: **Çocuklukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi**, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1987.
- Yavuz, Yunus Vehbi: **Bir Sosyal Güvenlik Kuruluşu Olarak Zekât**, Tuğra Neşriyat, İstanbul, 1992.
- Yazıcı, Seyfettin: **Açıklamalı İbadet Rehberi**, TDVY, Ankara, 1996.
- Yazır, Elmalılı Muhammed Hamdi: **Hak Dini Kur'an Dili**, Haz. Asım Cüneyd Köksal, Murat Kaya, TYEKB Yay., İstanbul, 2021.
- Yeğin, Hüseyin İbrahim: “Dinî Uygulamalar, Dua ve İbadet”, **Din Psikolojisi**, Lisans Yay., İstanbul, 2021.
- Yeprem, M. Saim: **İbadetlerimiz (Oruç, İtikâf ve Zekât) Hükümler ve Delilleri**, Ankara, Nur Dağıtım.
- Yeprem, M. Saim: **Oruç ve İtikâf Hükümler ve Delilleri**, Doğan Güneş Yay., İstanbul, 1966.

- Yıldırım, Ali.; Şimşek, Hasan: **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**, Seçkin Yay., Ankara, 2013.
- Yıldırım, Celâl: **İlmin Işığında, Asrın Kur'an Tefsiri**, Anadolu Yay., 1989.
- Yıldırım, Celal: **Kaynaklarıyla Ahkâm Hadisleri, (Mezheplere Göre Fikhî Hükümler ve Şerhleri)**, Konya, Uysal Kitabevi.
- Yıldırım, Celal: **Kaynaklarıyla İslâm Fikhî İbâdât -Muamelat- Feraiz**, Konya, Uysal Kitabevi.
- Yıldız, M.; Ünal, V.: “Tanrı Tasavvuru ile Engelliliğe Yönelik Tutumlar Arasındaki İlişki, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 6(4), 2017, ss. 8-21.
- Yıldız, Mualla: “Çocukların Tanrı İmgesinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, **Toplum Bilimleri**, C. 7, S. 13, 2013, ss. 45-63.
- Yılmaz, H. Kamil: **Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar**, Ensar Yay., İstanbul, 2016.
- Yılmaz, H. Kamil: **Nefs Terbiyesinde Açlık ve Az yemek**, Erkam Yay., İstanbul, 1994.
- Yılmaz, Hasan.; Arslan, Coşkun: “Subjective Well-Being, Positive and Negative Affect in Turkish University Students”, **Online Journal of Counseling & Education**, 2(2), 2013, pp. 1-8.
- Yılmaz, Hüseyin: “Türk Müslümanlığı Dindarlık ve Modernlik”, **İslamiyat**, C: 5, S. 4, 2002, ss. 57-66.
- Yılmaz, S.: “Umre İbadetinin Hayatın Anlamı ve Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma” **Cumhuriyet İlahiyat Dergisi**, 22(1), 2018, ss. 543-570.

- Yılmaz, Sema.; “Dini Davranışların İnançla İlişkisi”, **Din Psikolojisi El Kitabı**, Karacoşkun, M. Doğan: Grafiker Yay., Ankara, 2012.
- Young, Jeffrey E.: “Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Applications”, Eds.: L. A. Peplau ve D. Perlman, **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy**, Wiley, New York, 1982.
- Yurttaş, Betül: **Psikolojik Sağlamlığın Kazanılmasında Dini Duygu ve Düşüncenin Rolü ve Önemi**, Dokuz Eylül Üniversitesi SBE, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2016.
- Yüce, Abdulhakim: **İtikâf**, İstanbul, Işık Yay., 2014.
- Yücer, Hür Mahmut: “İtikâftan Uzlete, Uzletten Halvete, Halvetten İtikâfa: Ziyâiyye Ekolünde Bir Eğitim Yöntemi Olarak Halvet ve Dönüşüm”, **Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi**, 4/1, 2020, ss. 1-43.
- Yürekli, Kasım: **Mü'min'in Temel Özelliği İnfak**, Ensar Yay., Konya, 2005.
- Zautra, Alex J.; Affleck, Glenn G.; Tennen, Howard.; Reich, John W.; Davis, Mary C.: “Dynamic Approaches To Emotions and Stress In Everyday Life: Bolger and Zuckerman Reloaded With Positive As Well As Negative Affects” **Journal of Personality**, 73(6), 2005, pp. 1-28.
- Zebidi, Zeynüddin Ahmed B. Ahmed B. Abdillatif Ez-; **Sahîh-i Buhârî Muhtasarı Tecrîd-i Sarîh Tercemesi ve Şerhi**, Çev. Ahmed Naim, Kâmil Miras, DİB Yay., İstanbul, 2019, C. 5.
- Zebidi, Muhammed b. Murtaza, Hüseyin el- Vasiî el-Hanefî ez-; **Tacü'l-Arus min Cevahiru'l-Kamus**, Matbaatü'l-Hayriyye, Mısır 1888/1306.

- Zhang, Y.; LePine, J. “It’s Not Fair . . . or Is It? The Role of Justice and Leadership in A.; Buckman, B. R.; Explaining Work Stressor–Job Performance Relationships”, Wei, F.: **Academy of Management Journal**, 57, 2014, pp. 675–697.
- Zheng, Xue.; Sang, “Acculturation And Subjective Well-Being Of Chinese Students İn David.; Wang, Lei: Australia”, **Journal of Happiness Studies**, 5(1), 2003, pp. 57- 72.
- Zika, Sheryl.; “On The Relation Between Meaning in Life and Psychological Well- Chamberlain, Kerry: Being”, **British Journal of Psychology**, 83, 1992, pp. 133-145.
- Zinnbauer, Brian.; “Dindarlık ve Maneviyat” Çev. Sevdener Düzgüner, **Din ve Pargament, Kenneth I.: Maneviyat Psikolojisi**, Çev. Ed. İhsan Çapcıoğlu, Ali Ayten, Phoenix Yay, Ankara, 2013.
- Zuhaylî, Vehbe: **İslâm Fıkı Ansiklopedisi**, İstanbul, Risale Yay., 2011.

EKLER

EK 1. KATILIMCILARIN ÖZELLİKLERİ

	KOD	DOĞUM TARİHİ	CİNSİYETİ	EĞİTİM DURUMU	MEDENİ HALİ	YAŞADIĞI YER	KAÇ KEZ İTİKAFA GİRDİĞİ
1	K1E	1970(53)	Erkek	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Evli	İstanbul	15+
2	K2E	1995(28)	Erkek	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Bekâr	İstanbul	10+
3	K3E	2001(22)	Erkek	Lise Öğrencisi	Bekâr	Mardin	2
4	K4E	1997(26)	Erkek	Yükseköğretim (Lisans Öğrencisi)	Bekâr	Mardin	2
5	K5E	1990(33)	Erkek	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Evli	Mardin	2
6	K6E	1997(26)	Erkek	Yükseköğretim (Lisans Öğrencisi)	Bekâr	Mardin	2
7	K7K	1998(25)	Kadın	Yükseköğretim (Lisans Öğrencisi)	Bekâr	Mardin	2+
8	K8K	1990(33)	Kadın	Yükseköğretim (Yüksek Lisans Öğrencisi)	Bekâr	İstanbul	3
9	K9E	1969(54)	Erkek	Yükseköğretim (Yüksek Lisans Mezunu)	Evli	İstanbul	1
10	K10E	1986(37)	Erkek	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Evli	İstanbul	10+
11	K11K	1961(62)	Kadın	İlk Okul Mezunu	Evli	Tokat	2
12	K12E	1958(65)	Erkek	Yükseköğretim (Ön Lisans Mezunu)	Evli	Tokat	1
13	K13E	1981(42)	Erkek	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Bekâr	Bursa	3
14	K14E	1988(35)	Erkek	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Boşanmış	İstanbul	3
15	K15E	1985(38)	Erkek	Lise Mezunu	Evli	İstanbul	4
16	K16E	1990(33)	Erkek	Yükseköğretim (Yüksek Lisans Mezunu)	Evli	İstanbul	6
17	K17E	1966(57)	Erkek	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Evli	İstanbul	11
18	K18E	1963(60)	Erkek	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Evli	İstanbul	5+
19	K19E	1962(61)	Erkek	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Evli	Sivas	2
20	K20E	1989(34)	Erkek	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Evli	İstanbul	9
21	K21E	1973(50)	Erkek	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Evli	İstanbul	7+
22	K22E	1989(34)	Erkek	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Bekâr	İstanbul	14
23	K23K	1990(33)	Kadın	Yükseköğretim (Yüksek Lisans Öğrencisi)	Bekâr	Ankara	1

24	K24E	1965(58)	Erkek	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Evli	Samsun	25-30
25	K25K	1991(32)	Kadın	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Bekâr	Batman	2
26	K26E	1991(32)	Erkek	Yükseköğretim (Ön Lisans Mezunu)	Evli	İstanbul	3
27	K27E	1988(35)	Erkek	Lise Mezunu	Evli	İstanbul	2+
28	K28E	1988(35)	Erkek	Yükseköğretim (Doktora Öğrencisi)	Evli	İstanbul	4
29	K29E	1987(36)	Erkek	Yükseköğretim (Doktora Öğrencisi)	Evli	BAE	2
30	K30E	1994(29)	Erkek	Yükseköğretim (Yüksek Lisans Mezunu)	Bekâr	İstanbul	7
31	K31E	1993(30)	Erkek	Yükseköğretim (Yüksek Lisans Mezunu)	Bekâr	İstanbul	5
32	K32K	1971(52)	Kadın	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Bekâr	Kocaeli	12+
33	K33K	1983(40)	Kadın	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Evli	İstanbul	2
34	K34K	1992(31)	Kadın	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Bekâr	Kocaeli	2
35	K35K	1993(30)	Kadın	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Bekâr	Kocaeli	2
36	K36K	1975(48)	Kadın	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Bekâr	Kocaeli	5
37	K37K	1984(39)	Kadın	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Bekâr	İstanbul	10
38	K38K	1961(62)	Kadın	Lise Mezunu	Evli	İstanbul	5
39	K39K	1980(43)	Kadın	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Evli	Aksaray	4
40	K40K	1968(55)	Erkek	Yükseköğretim (Lisans Mezunu)	Boşanmış	Sakarya	4+

EK 2. KATEGORİ-TEMA-ALT TEMALAR İLE ÇEKİRDEK TEMA İLİŞKİSİ

İ'TİKÂF ÖNCESİ:

İ'TİKÂFA GİRME NEDENLERİ

Dinî-Manevî Gerekçeler

Manevî Deneyim	Sığınacak liman ve arınma arayışı
Manevî İyi Oluş İhtiyacı	Peygamber'e muhabbet ve onunla empati kurma Allah'ın sevgisini kazanma umudu
Dinî Bağlılık/ Dinî Katılım/ Dinî Duyarlılık İstenci	Peygamber'e muhabbet Unutulan bir sünneti yerine getirmek Her şeyin merkezinde olan Allah'a bağlanma
Yeni Gelişen Dinî İlgi	Peygamber'e muhabbet

Allah'la Baş Başa
Olmak

Peygamber'in
Sünneti

Psiko-Sosyal Gerekçeler

Bir süreliğine camide yalnız kalarak Kur'an okuyup, ibadet etmek ve bu vesileyle Allah'la irtibatı derinleştirme	Tek Başınalık İstenci
Sünneti yerine getirerek öze dönmek ve dinî içtenlikle yaşama Allah'la yaklaşmanın iyi oluşlarına katkı sunacağını umma	Öznel İyi Oluş İhtiyacı
İnziva ve tefekkür, yaşamlarına anlam katacak bir mayaya ihtiyacı	Anlam Arayışı İstenci
Peygamber'in gerçekleştirdiği bir ibadeti layıkıyla yerine getirme	Dinî İçtenlikle Yaşama İstenci
Değer verilen şahsiyetlerin Peygamber'in yaşantısındaki itikaf deneyiminin önemine dair anlattıkları	Toplumsal Etki ve Teşvik Edicilerin Varlığı Toplumsal Uyum İstenci Toplumsal Dayanışma İstenci

İ'tikâfa Girme Gerekçeleri: Çekirdek Tema ve Diğer Temalar Arasındaki İlişki

İ'TİKÂFA YÜKLENEN ANLAMLAR

Dinî-Manevî Anlamlar

Allah Tasavvurunu İmleyen Anlamlar	Kullarını her an ve her şartta bağışlamaya hazır bir yaratıcı Tüm peygamberlerin sünneti olarak değerlendikleri bu deneyimin birçok açıdan bir iç hesaplaşma anlamı
Manevî İyi Oluşu İmleyen Anlamlar	Bütün peygamberlerin ve velilerin kendilerini insanlardan ve toplumsal durumlardan bir müddet uzak tutup tefekkür ederek manevî olarak olgunlaştıklarına dair kabul Tek başına Allah'la baş başa kalmak onun istediği gibi yaşayarak arınma, manevî olarak yenilenme ve güçlenme
Dinî Bağlılığı/ Dinî Katılımı/ Dinî Duyarlılığı İmleyen Anlamlar	Kuran-ı Kerim'i hayatına yayma ve onun indirildiği gece olan kadir gecesini idrak etme

Allah'la Baş Başa
Olmak

Peygamber'in
Sünneti

Psiko-Sosyal Anlamlar

Her şeyden uzaklaşıp tümüyle Allah'a yönelerek, onunla daha sıkı bir bağ/köprü kurulması Peygamber'in en mükemmel davranışları sergileyen biri olarak Kur'an'ı Kerim'in indirilişini idrak için bu ibadeti tavsiye edişine dair kabul	Duygu, Davranış ve Düşünce Durumunu İmleyen Anlamlar
Kimseyle konuşmadan sadece kendisiyle ve Allah'la baş başa kalarak kafa dinleme Peygamber'in her türlü süreçte hiç aksatmadan mescitte geçirmesi	Tek Başına Kalma Gereksinimini İmleyen Anlamlar
Allah ile bağ kurma, bir tür arınma, temizlenme, iyi olma imkânı Peygamber'in deneyimi, onun bu ibadeti gerçekleştirme motivasyonu ve bu ibadete atfettiği anlamlar	Kişisel İyi Oluşu İmleyen Anlamlar
Allah'ın huzurundayım düşüncesiyle günahattan uzak durma ve nefis terbiyesi Peygamber'in bu ibadeti gerçekleştirmiş olmasından mütevellit faydaları olacağına dair kabul	Terbiye (Eğitim) Sürecini İmleyen Anlamlar

İ'tikâfa Yüklenen Anlam: Çekirdek Tema ve Diğer Temalar Arasındaki İlişki

İ‘TİKÂF ESNASI:

İ‘TİKÂF ESNASINDAKİ DUYGU DURUMLARI

Dinî ve Manevî Duygular

Dinî Farkındalığa İlişkin Duygular	* İbadetlere odaklanıp arttırarak ifa etmenin manevi hazzı, tatmini ve huzuru * Allah’a yaklaşma hissiyle oluşan rahmet ve onun nazarında olduğunun bilinciyle kendini güvende hissetme
Manevî İyi Oluşa İlişkin Duygular	* Oluşan sessizliğin etkisiyle huşuyla dolup ibadetten lezzet alma * Allah’a hakkıyla kul olamama düşüncesi * Allah’la başbaşa kalmanın lezzeti ya da hüznüne bağlı olarak oluşan şükran ve minnet ve gurur hissi * Dünyanın kasveti ve endişelerinden uzaklaşıp her şeyi unutarak kendini yeniden inşa edebilme hissi

Psiko-Sosyal Duygular

* Tek başnallığın sağladığı dinginlikle ibadete programlanmış bir süreci gerçekleştirebilmenin mutluluğu * Tek başnallığın sunduğu imkanla Yaratıcıyla başbaşa kalıp, Onun bakışını kendi üzerinde hissetmenin oluşturduğu güzel duygular	Tek Başmahlık İhtiyacına İlişkin Duygular
* Sünnet olan bir ibadeti yerine getirmenin etkisiyle pirüpak olup rahatlama, mutmain ve huşu içerisinde hissetme, cemaatle olunduğu için rahatlayıp lezzet alma	Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Duygular
* Dünyanın geçiciliğini fark ederek iç muhasebe yapabilme, bir keşif süreci yaşayıp öze dönebilme hissiyatı ve rehabilite olabılme süreci	Anlam Arayışına İlişkin Duygular
	Psiko-Sosyal Uyuma İlişkin Duygular

Bir İbadeti Yerine Getiriyor Olmak (İbadet Odaklılık)
Allah’la Yakınlaşmak/Baş Başa Olmak

İ‘tikâf Esnasındaki Duygu Durumları: Çekirdek Tema ve Diğer Temalar Arasındaki İlişki

İ‘TİKÂFİN ZORLUKLARI

Dinî ve Manevî Zorluklar

Dini Zorluklar	* Hz. Peygamber gibi kendini tam anlamıyla ibadete verememe düşüncesiyle yetersizlik kanaatinin oluşması nedeniyle mahcubiyet hissi kaynaklı zorluklar * İbadet süreci içinde olmaktan sebep alışkanlıkların sebebiyet verdiği günahlardan kaçınma/kaçınmama
Maneviyata İlişkin Zorluklar	* Yalnız olmaktan kaynaklı zorluklar * Özgürlüklerin sınırlandırılmasından kaynaklı zorluklar

Zorluklar Sebebiyle İ‘tikâfı Terk Etme Düşüncesi

* İbadetlerin güçlüğü ve yoğunluğu
* Kadın olmaktan kaynaklı sıkıntılar

Kişisel ve Sosyal Zorluklar

	Bedensel Zorluklar
	Duygulanım - Duyguduruma İlişkin Zorluklar
* Dünyaya dair şeylerden gerektiği kadar uzaklaşmama düşüncesinden kaynaklanan sıkıntılar	Sosyal Uyum ve Ortama Bağlı Zorluklar

Bir İbadeti Yerine Getiriyor Olmak (İbadet Odaklılık)
Allah’la Yakınlaşmak/Baş Başa Olmak

İ‘tikâfın Zorlukları: Çekirdek Tema ve Diğer Temalar Arasındaki İlişki

İ'TİKÂFİ DEVAM ETTİRME MOTİVASYONLARI

Dinî ve Manevî Motivasyonlar

Dinî Bağlılık/ Dinî Katılım/ Dinî Duyarlılık

* Kur'an okuma, namaz, zikir gibi ibadetlerle sürekli ve yoğun bir biçimde meşgul olma
* İlahî huzurun farkında olarak O'nun insanlığa en büyük hediyesi olan Kadir Gecesinde sevabını kazanma istenci

Manevî İyi Oluş

* İtikâf gibi sınırlı bir süreci en verimli şekilde yaşayabilme gayretiyle kaliteli bir ibadet süreci geçirerek rahatlama ve huzur elde edebilme istenci
* Allahla başbaşa kalıp O'nunla oluşacak yakınlığın etkisiyle affedilebilme ümidi ile yakınlaşmaktan alınan manevî haz ve huzur istenci

Psiko-Sosyal Motivasyonlar

* Kutsal topraklarda bulunup Peygamber'in (sav) gerçekleştirdiği bir ibadeti deneyimleyerek onunla empati kurabilme istenci

Tek Başlılık İhtiyacı

* Dünyayı arkada bırakarak bir iç yolculuk yapma ve nihayetinde Allah ile buluşma istenci

Anlam Arayışı İhtiyacı

* Peygamber'in (sav) cemaatin bereketinden bahsedişinden mütevellit camii içinde kimi zaman bir grupla birlikte yapılan bir ibadete iştirak etme istenci

Toplumsal Etki, Toplumsal Rol ve Toplumsal Dayanışma

* İtikâfa birlikte girilen arkadaşların ya da yanlarında bulunan dinî bir büyüğün motive edici etkisi, ortam arkadaşlarının her türlü hâli ve davranış şekli

* Kişinin dindarlığı nedeniyle kendisinden beklenen ve etraftaki insanların onayladığı bir ibadeti yapıyor olma istenci

Duygulanım - Duyguduruma İlişkin Motivasyonlar

* Allaha misafirlik duygusunu yaşayıp sıkıntılı süreçleri atlatabilmeye imkan sunan bir deneyim

* Yılın kısa bir zaman diliminde güzel duyguları yaşayıp orada oluşan hallerin iyi ediciliğiyle kendini rehabilite etme istenci

Özel İyi Oluş

Bir İbadeti Yerine Getiriyor Olmak (İbadet Odaklılık)

Allah'la Yakınlaşmak/Baş Başa Olmak

İ'tikâfî Devam Ettirme Motivasyonları: Çekirdek Tema ve Diğer Temalar Arasındaki İlişki

İ'TİKÂF ESNASINDA NEFSÂNÎ İSTEKLERE KARŞI KOYMA MOTİVASYONLARI

Dinî ve Manevî Motivasyonlar

İbadet Bilinci/Motivasyonu

* Dünyaya ait şeyler düşünmeme ve nefsanî istekleri öteleme

Tefekkür

* Dünyada bulunmanın sebepleri üzerinde tefekkür etme ve dua ederek rahatlama

* Allah'ı tanımak Allah'ın tecelliyatının sonsuzluğunun idrakinde olmak

Zamanın ve Mekânın Kutsallığı

* İ'tikâf ibadetinin Ramazan ayında ve bilhassa camide gerçekleştiriliyor olması ve süreç içerisinde diğer ibadetleri yapmanın güdüleyici etkisi

Bir İbadeti Yerine Getiriyor Olmak (İbadet Odaklılık)

Allah'la Yakınlaşmak/Baş Başa Olmak

Psiko-Sosyal Motivasyonlar

* Allah'a komşu olma sorumluluğu

Direnç/Sağlamlık

* Kendini disipline etme ve dışarıda bıraktığı her şeye dair özlemi ibadetlerle giderme

* İbadetlerde sürekliliğin kazandırdığı direnç

* Çok sayıda insanın aynı ibadet bilinci ile hareket etmesi

Birliktelik/Dayanışma

* Kendini bir mezarda düşünerek O'ndan gayrısına ihtiyaç duymama

Tek Başına Olma Durumu

İ'tikâf Esnasında Nefsânî İsteğe Karşı Koyma Motivasyonları: Çekirdek Tema ve Diğer Temalar Arasındaki İlişki

İ'TİKAF ESNASINDA DİNÎ MANEVÎ AÇIDAN ETKİLEYEN ŞEYLER

Sıradan İnsanın Dinî Manevî Tecrübesi

* Allah'ın her an kendisiyle birlikte olduğunun, onun kendisine yardımcı olacağına bilinci
*Allahla başbaşa kalmış olmanın ve başka hiç bir şeye ihtiyaç duymamanın verdiği tatmin
* Allah'ın izniyle eşyanın hakikati görme deneyimi
*İtikaf mekanında bulunarak, her çeşit milliyeten insanla toplu bir şekilde ibadet etmenin manevi etkisi ve mutluluğu
* İbadetlerin kişiyi üst bir mertebeye taşıdığı hissi

**Bir İbadeti Yerine Getiriyor Olmak
(İbadet Odaklılık)**

Allah'la Yakınlaşmak/Baş Başa Olmak

**İ'tikâf Esnasında Nefsânî İsteklere Karşı Koyma Motivasyonları: Çekirdek Tema ve Diğer Temalar
Arasındaki İlişki**

İ‘TİKÂFTA ZAMAN VE MEKÂN ALGISİ

Zaman Algısı

Programlanmış
Zaman/Zaman Yönetimi

Bereket/Genişleme

Hızlanma

Yavaşlama

* İbadetlerle artması ile birlikte oluşan hoşnuluk
vesilesiyle hızlı ya da yavaş akan bir zaman

* Allahla daha fazla vakit geçirme zamanı
bereketlendiren bir durum

* Zamanı ibadet vakitlerine göre düzenlenmesi

* Allahla başbaşa geçirmekten ve sevilen bir şeyle
mesgul olmaktan kaynaklı hızlı geçen zaman

Bir İbadeti Yerine Getiriyor
Olmak (İbadet Odaklılık)

Allah'la Yakınlaşmak/Baş Başa
Olmak

Mekân Algısı

* Sürekli Allah'ın gözetiminde olunan bir mekânda olmanın
farkındalığıyla teslimiyet duygusunun artışı neticesinde
onun ikramlarına nail olarak dış dünyaya olan hasretin
yitirilmesi

* Allah'ın evinin şubesinde sürekli ve içten bir şekilde O'nun
anılmamasının güzelliği ve huzuru

* Güzel bir hapsoluşun neticesinde O'nunla başbaşa kalarak
özgürleşip dünyadan kopma ve başka bir aleme kapıları
açabilme

* Mekânı sevdiren daha bir sahiplendiren ibadet,

* İbadet için konstarasyon sağlayan ve arınmaya imkân

* Allah'ın evi benim evim, O'nunla buluşma noktası

* Korona sonrası Allahın insanları evine kabul etmesiyle

* Daha çok ibadete vesile olarak sevap kazandıran mekân

Mekândaki Duygulanım/Duygu
Durumu

Mekânın İbadete Uygunluğu

Mekânın Kutsallığı

Mekânın Özel Olmayışı

Mekânın Manevi Havası

Mekânın Dışına İlişkin Tutum

Mekânın Yaşam Alanına
Dönüşmesi/Sahiplenilmesi

İ‘tikâfta Zaman ve Mekân Algısı: Çekirdek Tema ve Diğer Temalar Arasındaki İlişki

İ-TİKÂF SONRASI:

Dinî-Manevi Değişimler

Dinî Bağlılık/ Katılma Dair Değişimler	Dinî Duyarlılık/ Hassasiyete Dair Değişimler	Manevi Tecrübe/ Manevi İyi Oluşa Dair Değişimler	Allah ile Olan İlişkideki Değişimler
* İbadetlere odaklanma ve ibadetlerde artış * Günahlardan kaçınmada istekli olma * Günlük ibadetler için camiye daha çok tercih etme * Oruç, zikir, Kuran-ı Kerim gibi ibadet uygulamaları ile Yaratıcı ile yakınlaşma/ baş başa kalma isteği	* İstekli ve seveerek gerçekleştirilen ibadet yoğunluğunu sürdürebilmenin kişiye sağladığı istikrar ve bu sayede başarılı olduğu hissiyatının oluşumu * Dünyanın meşgalelerinden kurtulma isteğinin oluşumu * Huşu ve şükür gibi duygusal tatminlerin yaşanması sebebiyle Yaratıcı ile yakınlaşma/ baş başa kalma isteği	* Manevi olarak motive ediş/oluş * Manevi hazzın ve huzurun devamlığını arzulama * Yaratışın hakikatini idrak etme, yaratıcının her türlü varlıkta tecelli ettiğini görme * Nefsani istekleri ve kötülükleri azaltıp güzelliklere odaklanma * Allah ile aralarına girebilecek olan menfi durumlara sabır gösterme * Dünyaya bakış açısının farklılaşması	* Allah'a yakınlaşmanın sekteye uğradığı durumlarda bunu farkedip i'tikâf iştiyakiyla dolma ve ibadetlere yönelme * Kur'anı okumak, zikir ve dua vesilesiyle Allah'a olan bağlılığın artması ve O'nun rızasının kazanılmaya çalışılması * Allah karşısında acziyetliklerini anlayıp merhamet dilenme, hafv ve reca hususunda bilinçlenme * Dünyanın aldatıcılığı ve ayartıcılığına direnç gösterip tamamıyla Allah'a teslim olarak Onun sevgisine mazhar olunacağına dair inancın oluşumu * Sevgi, muhabbet, rahmet ve saygı odaklı bir ilişkinin oluşması ve devamlılığı * Allah'ın derdine درمان olduğu olduğu düşüncesi ve her zorlukta Allah'a tevekkülün artması
İbadetlerde Süreklilik			
Allah'la Beraber Olmayı Devam Ettirme			

Dinî Manevî Değişimler: Çekirdek Tema ve Diğer Temalar Arasındaki İlişki

Kişisel- Sosyal Değişimler

Terbiye Sürecine Dair Değişimler		Tek Başına Kalmı Gereksinimine Dair Değişimler		Hayatı Anlama ve Anlamlandırmasına Dair Değişimler		Psikolojik İyi Oluşa Dair Değişimler		Duygulanım- Duygu Duruma Dair Değişimler			
* Eğitim Kampı, Nefse hakim olma, düzen sağlama ve discipline olma		* Hayatın işleyiş ve gidişatı hususunda sorgulama yapıp kulluğun anlamını kavrama		* Tefekkür ve ibadetlerle geçirilen bir sürecin nihayetinde dünyanın geçici olduğuna dair farkındalığın oluşması		* Kendini toparlama, yıkımı onarma ve iyileşme		* Allahla başbaşa kalıp ibadet etmenin manevi açıdan müspet etkisi olarak her türlü güzelliğe ve nimete karşı şükür hissinin oluşması		* İtikâf sürecindeki özgürlüğün sona erip dünya esaretinin başladığına dair hissiyatın oluşması	
* Yaratıcılıya başbaşa kalmayla ilişkili olarak yazma- düşünme ve aktivitelerde değişim		* Peygamberler gibi uzlet deneyimine ihtiyaç duyma		* Kişinin özünde var olan müsbet nitelikleri ortaya çıkarıp kendisini tanıma/anlamlandırabilme ve eylem-duygu bütünlüğü sağlanması		* Sünnet olan bir ibadeti gerçekleştirmiş olmanın huzuru		* Süreç içerisinde yapılan muhasebeler ve alınan kararlar doğrultusunda hataları azaltmış olmanın getirdiği memnuniyet hissi		* İtikâfın kendilerine kattığı güzel duygular ve iyi yaşıntı nedeniyle neden daha evvel yapmamış olduğuna dair bir pişmanlık	
* Görev bilinci edinme ve doğru zaman yönetimi sayesinde kendine zaman ayırma becerisi kazanma		* İç gözlem ve tefekkür sayesinde kendini sorgulayabilme, nihayi amaç; gafletten kurtulma		* Allah'ın her türlü duruma müdahil olduğunu idrak etme ve kendi içine yönelip onunla başbaşa kalarak rızasını kazanma isteğinin oluşması		* Allah'a yakınlaşmanın yaşamı daha katlanılabilir kılmayı ve huzur sağlaması		* Hz. Peygamber örneğinde önemli bir şeyi başarmış olma hissiyatı ile kaygılardan uzak, sakin, kaba ve fevri davranışlardan uzak, huzurlu bir ruh halinin oluşması		* Kadir gecesini iyi geçirmiş olmanın getirdiği hissiyatla, temizlendiği ve bağışlandığı ümidinden kaynaklı mutluluk	
		* Tek başına kalmamın insanlardan uzak kalabilecekt. kabiliyetler kazandırması: Öz-Etkililik-Yeterlik						* İtikâf sürecinin duygusal olarak güçlendirici etkileri sayesinde çevrenin menfi tutumlarına karşı direyet geliştirme		* Boşluk, bocalama, hüznün hissi ile geçmiş ve gelecek i'tikâflara duyulan ödem	
								* Bu güzel hissiyatın sonraki süreçte devam ettiremeye korkusu ve bu nedenle insanların arasına katılmak konusunda gönülsüz davranma		* İç muhasebe artışıyla birlikte iradeyi manevî uğraşlara yöneltme çabası	
										* Kulluk bilincine dair hissiyatların artmasıyla beraber günlük ibadet rutininin yeniden düzenlenmesi	

Psiko-Sosyal Değişimler: Çekirdek Tema ve Diğer Temalar Arasındaki İlişki

EK 3. GÖRÜŞME SORULARI

1. Bilgilendirme ve Onam Formu

Bu araştırma İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü Din Psikolojisi Bilim Dalı doktora öğrencisi Muhammed Emin Demirdağ tarafından doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın danışmanı Doç. Dr. Gülüşan Göcen'dir. Bu araştırmanın amacı, İslam dini ekseninde kişiyi i'tikâfa yönelten psiko-sosyal ve dinî-manevî itkilerin neler olduğunu tespit ederek ortaya koymaktır. Bu araştırmada ses kaydı alınacak, ancak bu ses kaydı şifreli bir bilgisayarda saklanacaktır. Alınan ses kaydının dökümleri araştırmacı tarafından kilitli bir dolapta saklanacak ve katılımcının kimliğini belli edecek hiçbir kişisel veri, araştırma sonrası yazılacak tezde belirtilmeyecektir.

- 1- Bu araştırmaya gönüllü olarak katılacağımı,
- 2- Bu çalışmanın süresinin benim çalışmaya katkı sunmak istediğim ölçüde yaklaşık 1-2 saat olacağını,
- 3- Bu görüşmelerde ses kaydı alındığımı bildiğimi,
- 5- Sorulacak sorulara samimi cevaplar vereceğimi,
- 6- Doktora tezi kapsamında yapılacak olan bu çalışmanın sonuçlarının yayınlanmasıyla ilgili bilgilendirildiğimi,

Kabul ve beyan ediyorum.

İsim - Soyisim:

Tarih:

İmza:

2. DEMOGRAFİK FORM

- Doğum tarihiniz?
- Cinsiyetiniz?
- Medeni durumunuz?
- Çocuk sayınız?
- Eğitim durumunuz?
- Mesleğiniz?
- Herhangi bir geliriniz var mı?
- Yaşadığınız şehir?
- Kaç defa i'tikâfa girdiniz?



3. MÜLAKAT FORMU

1. Neden i'tikâfa girdiniz?
2. İ'tikâfa girme fikrini oluşturma konusunda size etki eden şeyler ya da durumlar oldu mu?
3. İ'tikâf süreci içerisinde neler hissettiniz?
4. İ'tikâftayken ne gibi zorluklarla karşılaştınız?
5. İ'tikâf halindeyken sizi zorladığı için i'tikâfı bırakmayı düşündüğünüz bir an oldu mu? Bu düşünceyi aklınıza getiren şey/kişi/durum neydi?
6. İ'tikâf süresi içerisinde bu ibadetin devamını sağlamak için motive olmanızı sağlayan şeyleri nasıl açıklarsınız?
7. İ'tikâf sürecinde zaman algınızda nasıl bir değişiklik oldu?
8. İ'tikâf sürecinde mekân algınızda nasıl bir değişiklik oldu?
9. İ'tikâftayken manevî anlamda sizi çok etkileyen bir şey oldu mu?
10. İ'tikâf sürecinde sizi etkileyen bir rüya gördünüz mü? Bu rüyalar arasında sizi manevî manada etkileyen oldu mu?
11. İ'tikâf süresince nefsânî isteklerinize karşı koyma noktasında nasıl bir değişiklik oldu?
12. İ'tikâftan çıkınca ne hissettiniz?
13. İ'tikâf öncesi ile sonrası arasında kendinizde herhangi bir farklılık gözlemlediniz mi?
14. İ'tikâf öncesi ve sonrası etrafınızdakiler sizde nasıl bir farklılık gözlemlediler?
15. İ'tikâf ibadetinin hayatınızı anlamlandırmaya bir etkisi oldu mu, olduysa nasıl?
16. İ'tikâfa girdikten sonra, çevresel ve toplumsal meselelere bakışınız nasıl oldu?
17. İ'tikâftan sonra tabiata bakışınızda bir değişiklik oldu mu?
18. İ'tikâftan sonra yakın çevrenizde olan insanlarla ve diğer canlılarla ilişkinizde bir değişiklik oldu mu?
19. İ'tikâf ibâdetinin etkisiyle gündelik hayatınızdaki hal hareket duygu ve davranış biçimlerinizde ne gibi değişimler yaşadınız?
20. Allah ile aranızdaki ilişki hem i'tikâf esnasında hem de sonrasında nasıl oldu?
21. İ'tikâftan çıktıktan sonra ibadet sıklığınızda değişiklikler oldu mu?
22. Eğer daha önce i'tikâf yapmış iseniz ilk i'tikâf ile sonraki i'tikâflar arasında farklılık oldu mu?
23. İ'tikâf tecrübesi yaşamış biri olarak sizce İslam dininde i'tikâf ibadeti neden vardır veya İslam dini i'tikâf ibadeti ile neyi hedefler, hikmetleri nelerdir?
24. Size göre i'tikâf ne anlama gelmektedir?

EK 4. GÖRÜŞME ÖRNEĞİ

DEMOGRAFİK FORM

- Doğum tarihiniz?

1963

- Cinsiyetiniz?

Erkek

- Medeni durumunuz?

Evli

- Çocuk sayınız?

3 çocuk

- Eğitim durumunuz?

Üniversite mezunu

- Mesleğiniz?

İmam-hatip

- Herhangi bir geliriniz var mı?

Var

- Yaşadığınız şehir?

İstanbul

- Kaç defa itikafa girdiniz?

5'ten fazla

18. Görüşme: K18E

1. Neden İtikafa girdiniz

K18E: Bir sünneti ihya için

MED: Ekleme istediğiniz başka bir şey var mı?

K18E: Yok.

2. İtikafa girme fikrini oluşturma konusunda size etki eden şeyler ya da durumlar oldu mu ya da kişiler?

K18E: Evet oldu. Yani hadis-i şerifi bilmek, önümüzdeki hocalarımızın da uygulamasını görmek efendim. Başta Esad Coşan Hoca'nın merhumun Efendim tavsiye ve yönlendirmeleri ile girdik.

3. İtikaf süreci içerisinde neler hissettiniz? Duygularınız nelerdi; itikafa dair sürece dair kendinize dair? Yani duygularınızı soruyorum itikaf süreci içerisindeki halinizi.

K18E: En boş bildiğimiz insan bile dünyada hayatını normal yaşarken bir sürü meşguliyetimiz var. Birilerine yetişmek bir işleri almak vermek, otobüs beklerken otobüs gelse bir an önce bineyim, binsek, durak gelse bir an önce ineyim. Her şeyimiz bir acele ama itikafa böyle saatin efendim... dünyaya ait herhangi bir endişe telaş olmadan efendim kendi halini düşünüp tefekkür edebileceğin sakin bir ortam. Bu açıdan hayattan tahmin edilemeyecek kadar farklı bir ortam sunuyor insana.

MED: Eyvallah. Yani biraz daha sakinliğin olduğu bir ortam diyoruz.

K18E: Evet

MED: Peki siz o ortamda kendinizi nasıl hissettiniz?

K18E: Huzurlu

4. İtikaftayken zorluklarla karşılaştınız mı?

K18E: İtikafın en büyük zorluğu herhalde yani alışageldiğiniz bir hayat var. Bu şuna benziyor; hani ramazan orucuna başlayınca ilk bir iki gün insan unutarak bir şey yer, unutarak bir şey içer, bu oruca biraz yabancı kalır. İtikaf da normal hayatın koşturması içine girerken birden her şeyin yani telefon, internet, otobüs ,araba , ev, pazar, alışveriş hiçbir şeyin olmadığı bir hayat

böyle bir insan bir şey oluyor yani bir büyük bir yoğunluktan boşluğa düşmüş gibi bir şey oluyor.

MED: Bunlar sizin için bir zorluk muydu hocam?

K18E: Hayatı insanın fikrini düşüncesini meşgul eden, şunu da yapmam lazım, şunu da yapacağım, ondan sonra şuraya da gideceğim. Kendi kafasından bir ister istemez insan dile getirmese de bir plan hayat planı canlandırıyor her an. Bunun telaşından kurtuluyorsunuz.

K18E: Telaş yok yani. Telaş yok.

5. Bu zorluklar hiç itikafı bırakmayı düşündürttü mü size?

K18E: Yok yok.

6. İtikaf süreci içerisinde bu ibadetin devamını sağlamak için motive olmanızı sağlayan şeyleri nasıl açıklarsınız?

K18E: Oradaki huzur. Huzur hali huzur. Hani şöyle bir gidersin bir dağın başında yeşillik, sular akıyor, gürültü yok, kuş sesleri böyle bir insan huzur hisseder ya onu hissediyorsun. Dolayısıyla yani insan rahat ediyor. Öyle bir ortamdan ayrılmak istemiyor. Bir şeye giriyor insan atmosfere giriyor insan.

7. İtikaf süresince zaman algınızda nasıl bir değişiklik oldu?

K18E: Yani zaman genişlediği efendim yani bereket diye bunu tarif edebiliriz. Zaman bereketlendi. Yani diyelim daha önce hayatınızda bir sayfa Kur'an okumak insana, yani Kur'an okuyacağım diye efendim, ders yapacağım şöyle bir kitap okuyacağım gibi bir insan hangi ara fırsat bulsam da yapsam diye bir zaman ararken zaman bereketleniyor. Her şeyi yapmaya fırsat var yani. Sizin kendine ait şeyler yapmaya efendim ibadete, her şeye vakti var.

8. İtikaf süresince mekân algınızda nasıl bir değişiklik oldu?

K18E: Evet. Tabi ben kendi özeline olarak şey yapayım. Bir insan sevdiği bir işi yapıyorsa, çocuk futbolu seviyorsa sabah kahvaltısını yapmış, çıkmış, öğle olmuş. Akşama yaklaşmış. Annesi çağırıyor 'evladım gel yemek ye' dese. 'Anne aç değilim' diyor. Yani annesi çok iyi biliyor ki çocuk sabah yedi. Koşturuyor. Yani insan bedenlen mutlaka acıkması lazım ama orada almış olduğu zevk buradaki açlık hissini bastırıyor. Yani böyle bir şey yani. Bir vücudun veyahut da başka bir ihtiyaçların olsa bile oradaki almış olduğunuz efendim haz, huzur, zevk efendim başka şeyleri unutturuyor. Ben yani burada bulunmak insan, ben sıkılmıyor huzur veriyor yani. Burada kalmanın bereketini, huzurunu hissediyorsun.

MED: Yani mekânın sizi pek daralttığı, pek sıktığı...

K18E: Olumsuz bir şey yok yani evet.

9. İtikafırken manevi anlamda sizi çok etkileyen bir şey oldu mu?

K18E: Yani bunu... İtikafa girmeden önce şöyle bir şey okumuştum. İtikafın Fezail-i Amal diye efendim bir kitapta şey yapmışım. Diyor ki, bir efendim birinden alacaklı olan biri efendim veyahut da borç için biri kapısına gitmiş. Çok acil bir ihtiyacı var. Yani bu parayı almadan buradan gitmeyecek. Yani eşi veyahut bekleyen insan gibidir diyor. Dolayısıyla Allah'ın lütfuna, affına efendim ihsanına muhtaç biri olarak 'ya Rab! Burası senin evin. Ben de efendim misafir olarak geldim. Ev sahiplerinin en cömerti olan kerim ismin hürmetine efendim muhtaç olduğum maddi-manevi efendim ihtiyaçlarımızı gider.' diyen bir insan beklentisi içerisinde nasıl ki alacağını yani bir borç... bu çok acil ihtiyacını görmek için onu alın... o alacağını dünyalık olarak alacağına kavuşan insanın tatmış olduğu lezzet gibi bir şey yani.

10. İtikaf sürecinde sizi etkileyen bir rüya gördünüz mü hiç hocam?

K18E: Evet. İnsan tabi yemesiyle, ortamla ilgili efendim güzel rüyalar da görüyor.

MED: Bunlar arasında sizi manevi anlamda etkileyen oldu mu hiç?

K18E: Şu anda hatırladığım bir şey, şey yapamayacağım.

11. İtikaf süresince nefsanî isteklerinize karşı koyma noktasında nasıl bir değişiklik oldu?

K18E: Evet. Şimdi ortam şöyle düşünelim; ben hiç yalnız başıma girmedim itikafa. Efendim bir cemaatle grupla 5 kişi 10 kişi efendim yani daha daha fazla 30-40-50-100 kişinin olduğu ortamlarda belki şey yaptım. Orada efendim yalnız başınıza olsanız bile yani düşünülebilecek şeyler oradaki herkesin efendim o ortamda olması aynı ortamı paylaşıyor olması, insanda bir eksiklik, bir mahrumiyet, bir hak kaybı gibi bir duygu ve düşünce hiç olmadı. Yani hani bir söz var ya yani ‘elle gelen düğün, bayram’ derler. Yani herkesin içinde olduğu şey olduğu bir ortam manevî atmosfer böyle bir ihtiyacı gündeme getirmeyecek kadar yoğun bir manevî ortam.

12. İtikaftan çıkınca ne hissettiniz?

K18E: Evet yani insan oradan çıkınca efendim böyle nasıl diyeyim spor yapmış, yorulmuş, terlemiş bir duş almış insan böyle nasıl değişik böyle bir zindelik hissederse madden ve manen yani orada bizim itikaflarda gıda olarak da belli bir halvet usulü diyorlar büyüklerimiz, halvet usulü bir gıdada da efendim haz taam yağsız yeşil mercimek çorbası yersiniz, kuru üzümle bir tane ekmekle ihtiyacınızı karşılıyorsunuz. Yani hem beden hem ruhen bir kesinlikle bir halsizleşme, bir değişik hissediyorsunuz.

13. İtikaf öncesi ile sonrası arasında kendinizde herhangi bir farklılık gözlemlediniz mi?

K18E: Her hâlükârda hem madden, beden hem de ruhen bunu kesinlikle hani bu beslenme şeyi olarak da insan bir beden kesinlikle bir halsizleşmiş oluyor.

14. İtikaf öncesi ve sonrası etrafınızdakiler sizde nasıl bir farklılık gözlemlediler?

K18E: Kesinlikle evet oldu. Yani bir defa fizik olarak yani kilo kaybı diyelim veyahut da efendim ne diyeyim bu insanın haline de yansıyor. Bunu kelimelerle ifade etmek mümkün olmasa da efendim hal olarak şey yapıyor. Yani olaylar karşısındaki tavrınız efendim hemen insan bir şey olduğunda hemen celallenmek, kızmak, sinirlenmek o haller şey yapmış oluyor; ama ortam da işte insan şey yapınca tekrar ortama uyunca tekrar o şey insanda yavaş yavaş bakıyorsun şey kaybediyor. Onun için büyükler şey diyorlar ütü prize takılıyken enerjiyi alır, ısınıyor korur. Çevrenin kumaşın vs. etkisiyle kaybettiği ısıyı geri alır. Bu irtibatı, manevî olarak fişi prize takılı tutmak lazım. Yani bu irtibatı koparmamak lazım diye şey yapıyorlar. Onun için halvet demişler. İnsanlar arasında bile kişi o halvet halinin kalabalıklar içinde efendim manevî hazları yaşaması tavsiye olunuyor onun için.

15. İtikaf ibadetinin hayatınızı anlamlandırmaya bir etkisi oldu mu, olduysa nasıl oldu?

K18E: Şimdi insan hangi ortamda bulunuyorsa hayatı, ibadeti ondan ibaret zannediyor. Yani herkes böyle, hayat budur diye ama o ortama girince normal hayatta, okulda, çarşıda, pazarda normal hayat devam ederken hiç gündemimize gelmeyen, hatırmıza gelmeyen şeyler, başka tarzlar, başka zevkler, başka huzur ortamları da varmış diye... Bir Allah dostu şöyle tarif ediyor, eğer normal insanlar devlet hükümdarlar efendim bizim şu ortamdan, manevî hazlardan efendim almış olduğumuz lezzeti görseler ordularını o lezzeti elde etmek için nasıl ki bir yerde petrol var elde etmek istiyor. Onu almak için uğraştığı gibi bu hazları bilseler ordularını üzerine sevk ederlerdi bunları alırlardı. Yani bu haz, bu huzur duygusu efendim.

16. İtikafa girdikten sonra, çevresel ve toplumsal meselelere bakışınız nasıl oldu?

K18E: Yani hayatın tamamına bakış açısı daha bir insani, daha bir İslami daha bir tasavvuf edebî efendim edep çerçevesinde insan bir şeye.

17. İtikaftan sonra tabiata bakışınızda bir değişiklik oldu mu?

K18E: Şimdi ayeti kerimelerde efendim tefekkür, ibretle bakmaz mı diyor. Yani birçok şeyi insan nimetin farkında olmadığı birçok nimet var. Farkındalığı artırıyor bu farkındalık. Yani bu nedendir? İnsan sabah kalkınca musluğu açıyorsun su akıyor tabii bir şeydir. Su akacak tabi ki akacak. Burada musluk var. Ama diyelim ki bir hafta bir dağda efendim hiç musluğun olmadığı bir şey ortamda bulunsa ancak su ihtiyacı için 100 metre 200 metre 300 metre yürüyüp su taşımak durumunda kalsan ve gelince bir hafta sonra açıyorum su... Allah-u ekber. Ne büyük nimet ya. Yani bu kadar yol gitmeden istediğim zaman musluğu açıyorum ve elektrik nimetinin bunların hiç farkına varmadığım nimetler olduğu gibi bu tamamen çevreye, tabiata, bir kuş sesine, bir kedi yavrusuna, insanların efendim hoş veya hoş olmayan durumlarına insan daha ibretle efendim bakıyor. Yani kelimenin tam şeyiyle bir farkındalık oluşturuyor insanda.

18. İtikaftan sonra yakın çevrenizde olan insanlarla ve diğer canlılara ilişkinizde bir değişiklik oldu mu?

K18E: Evet oldu. Dediğim gibi manada her canlıyı efendim, her can sahibini aziz bilmek duygusu insanda gelişiyor.

19. İtikaf ibadetinin etkisiyle gündelik hayatınızdaki hal hareket duygu ve davranış biçimlerinizde ne gibi değişimler yaşadınız?

K18E: Daha bir anlayışlı, daha bir teenniyle hareket etme, daha bir sünnet yoluyla yaşama gayreti çünkü orda genel olarak işlenen konu Peygamber(s.a.v)'in yaşadığı gibi hayatı yaşamak, onun gibi olaylara bakmak olarak efendim insan hayatında da bunu görüyor.

20. Allah ile aranızdaki ilişki hem itikaf esnasında hem de sonrasında nasıl oldu?

K18E: Şimdi Allah ile ilgili yani imanın en büyük alameti ameldir. İman sahibi, imanın alameti nedir? Yani ateşin alameti nedir? Dumanının çıkmasıdır. İmanın alameti de ameldir. Bu itikafındaki insanın en büyük şeyi Allah ile olan irtibatı imanın alamet olarak hayata yansımaları olarak tezahür ediyor. Yani iman sahibisin efendim teheccüd namazı diye bir namaz var ama Peygamber (s.a.v) üzerine farzı. Çok faziletli... Ama işte bugün geç yattım, öbür gün işim vardı, öbür gün toplantım vardı yani hayatın koşturması içinde bunu şey yapamıyorsunuz, diyelim ki fırsat bulamayabiliyorsunuz. Ama orada zaten bir sistem onun üzerine kurulmuş. İşte şu anda işrak vakti, şu anda duha vakti, şu anda ebvabin vakti, şu anda teheccüd vakti yani bunlar Allah'a olan kulluk borcunu daha doğrusu imanın tezahürünü hayata geçirmiş olmanın seni Allah'la olan ilmi yaratılış gayesine uygun yani Allah'ın istediği gibi daha doğrusu Peygamber (s.a.v)'in yaşadığı gibi bir İslam yaşadığınızı hissediyorsunuz.

21. İtikaftan çıktıktan sonra ibadet sıklığınızda değişiklikler oldu mu?

K18E: Tabi. Evet kesinlikle.

MED: Bu değişiklik sürekli devam ediyor mu yoksa belli bir şeyden sonra...

K18E: Evet bazı şeyler insanda efendim devam ediyor yani devam ettirilebilen güzel şeyler sürdürülebilir birçok şey var elhamdülillah yani bu hani bir yere gidince hatıra ha şu. Efendime ne söyleyeyim. Nevşehir'e gittim bak şu Göreme bilmem şeyi işte Bursa'ya gittim. Şu dediğim gibi. Genel olarak da her itikafında insanda büyüklerimizin tavsiyesi efendim söylediği şey. Ha bu itikafa girdiğim hayatımda bir yaşanılır hale gelmesi bir günahın terk edilmesi hususunda bir insanın alameti olması lazım diye söylemişti. İnsan hayatında şey yapıyor.

22. İlk itikaf ile sonraki itikaf arasında farklılık oldu mu sizce?

K18E: Mutlaka. Yani ben ilk defa biz Munzur'a köyümüzde üniversiteye gelmeden önce yaşlı amca vardı onlar sürekli itikafa girerdi yani bunlar Ramazanda şey yaparlardı ama mahiyetine gelince ne yaparlardı onu tam şeyini bilemiyorum yani. Bir ritüel olarak, Ramazan ritüeli olarak

benim kafamda o zamanki kalan. Efendim vardı. Onlar da rahmetli olduktan sonra kimse girmede ama bunu sadece yaşlılara mahsus bir ibadet değil, Efendimiz (sav)’in terk etmediği bir sünneti olduğunu, her yaştaki insanın, her insanın da girebileceğini efendim ben idrak ettim ilk defa girince bunun heyecanını. Hazzını yani ilk olanların daha çok oluyor şeyi. Sonra biraz daha insan normal efendim o ilk heyecanı değil ama o haz şeyi devam ediyor.

23. İtikaf tecrübesi yaşamış biri olarak sizce İslam dininde itikaf ibadeti neden vardır veya itikaf ibadeti ile neyi hedefler hikmetleri nelerdir?

K18E: Evet şimdi şey anlattınız da işte Kızılderililer bir yerde ormana gitmişler de rehber olarak Kızılderilileri veyahut da oranın yerlilerini şey yapmışlar tutmuşlar. (21:50) yolları bilmiyorlar yolları gösterin diye. Adamlar bir an önce yapacağı işi bitirmek ve işi neticelendirmek istiyorlar. ‘Hadi yürüyelim.’ Onlar demişler ki bir müddet ya yürümüyorlar ‘neden yürümüyorsunuz’ ‘ya çok hızlı gidiyoruz ruhlarımız geride kaldı.’ Yani bir hayatın koşturmacası içinde cidden yaratılış gayesine yani sanki haşa teşbihte hata olmaz. Bir gavur yani İslamla ilgisi olmayan bir insan bu hayattan beklentisi ve hayat planı nasılsa bizim hayat planımız ona odaklanmıştı. Yani aldığımız eğitim yaşadığımız ortam bize bu sanki ‘ya kardeşim çok çalışmam lazım, çok şey yapmam lazım, çok tasarruf etmem lazım’. Hayata bakışımız onun gibi bir bakış açısı veriyor insana. Yani bu hayatın şeyi bu. Ha dur bir evladım ya biz kendimize bakalım ya. Yaratılış gayesi var. Peygamber (s.a.v) bir ibadet hayatı var. Allah’a olan karşı, nimeti verene karşı bir şükür vazifemiz var. Bir insanın toparlanıp ‘dur bakayım’ diyor. Bocalıyorsun, şuraya mı gideyim, buraya mı gideyim bir dur bakalım bir plan proje yap. Yani haşa plan projesiz yapılan bir inşaat gibi gelişigüzel ‘ha bugün şunu yapalım’ yani bugünkü bir bina gibi ama ha dur arkadaş. ‘bir plan yapalım’, ‘şunu yapacağız ondan sonra şunu yapacağız’. Hayat daha bir planlı, programlı bir verimli hale geliyor. Yaşantın... Ben öyle şey yapıyorum. Dolayısıyla bu her hâlükârda efendim herkese hayatına bunun efendim her yılda bir yapmış. Böyle bir şey de herkese dur bakayım da tamam yapıyoruz ama başka yönler de var mı? Başka insanların aldığı zevk veyahut da bizden istenen İslam anlayışı, yaşayışı nasıl acaba diye sünnet üzere orda Allah’ın evindesin her hâlükârda insanın bir şeyi olmuş oluyor.

24. Size göre itikaf ne anlama gelmektedir?

K18E: Kişinin hani fabrika ayarlarına dönmek diye tarif var ya. Yani makinayı alıyorsunuz... yüklüyorsunuz. Şurası çalışmıyor, burası bu fonksiyonu icra etmiyor yani şey işinden çıkıyor yani bu artık yaratılış veyahut da imar ediliş hedefleniş, fabrika ayarlarına bir dönüş yaparak efendim özünü yakalaması.

MED: Çok teşekkür ediyorum.

EK 5. ETİK KURUL İZNİ

T.C. MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ Etik Kurul Kararı		
OTURUM TARİHİ	OTURUM SAYISI	KARAR SAYISI
11.10.2019	1	3
KARAR NO: 2019 / 1 -3: Üniversitemize bağlı Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü araştırma görevlilerinden Muhammed Emin DEMİRDAĞ'ın vermiş olduğu 16.07.2019 tarihli dilekçesi ile İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü Din Psikolojisi Bilim Dalı Programı doktora tez çalışması kapsamında hazırlanan ve tez önerisi kabul edilen “Dini Tecrube Bağlamında İ'tikaf İbadetinin Psiko- Sosyal ve Manevi Açıdan İncelenmesi” başlıklı tanımlayıcı araştırmanın etik açıdan değerlendirilmesi, Kurulumuzca yapılan değerlendirme sonucu; Üniversitemize bağlı Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Araştırma Görevlilerinden Muhammed Emin DEMİRDAĞ'ın vermiş olduğu 16.07.2019 tarihli dilekçesi ile İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü Din Psikolojisi Bilim Dalı Programı doktora tez çalışması kapsamında hazırlanan ve tez önerisi kabul edilen “Dini Tecrube Bağlamında İ'tikaf İbadetinin Psiko-Sosyal ve Manevi Açıdan İncelenmesi” başlıklı tanımlayıcı araştırmanın etik açıdan değerlendirilerek uygun olduğu görüş ve kanaatine varılmıştır.		

EK 6. İZİN DİLEKÇESİ ÖRNEĞİ

..... MÜFTÜLÜĞÜNE

Konu: İ'tikâf

..... yılı Ramazan Ayının son on gününde i'tikâf niyetiyle,
..... Camii-i Şerifi'nde i'tikâfa girmek istiyorum. İzin verilmesi hususunda;
Bilgi ve gereğinin yapılmasını arz ederim.

.....

İmza

Ek: Nüfus Kâğıdı Fotokopisi (1 adet)

Adı ve Soyadı :

Tc Kimlik No :

Adres :

Cep Telefonu : (05.....)

ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM BİLGİLERİ:

Doktora, 2016-2023 İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri/Din Psikolojisi

Doktora Tezi: Din Psikolojisi Perspektifinden İ'tikâf Tecrübesi

Yüksek Lisans, 2012-2016 İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri/Din Psikolojisi (Bilimsel Hazırlık Programı dâhil)

Yüksek Lisans Tezi: Dinî Pratiklerde Mezhep ve Dil Farklılığından Kaynaklanan Problemler: İmamlar Üzerinden Fenomenolojik Bir Değerlendirme

Lisans, 2000-2005 İstanbul Üniversitesi, Hasan Ali Yücel Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

AKADEMİK ÜNVANLAR/GÖREVLER:

2006-2010 MEB, Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

2013-2023 Arş. Gör., Mardin Artuklu Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi

2017-2019 Mardin Artuklu Üniversitesi, Mardin Araştırmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdür Yardımcısı