

T.C.
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

DİN EĞİTİMİNİN DEPRESYONU AZALTICI ETKİLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
ESMA NUR BEZEK

DANIŞMAN
Prof. Dr. ŞAKİR GÖZÜTOK

VAN – 2020

KABUL VE ONAY SAYFASI

Esma Nur BEZEK tarafından hazırlanan “Din Eğitiminin Depresyonu Azaltıcı Etkileri” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Şakir GÖZÜTOK
Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, VAN YYÜ
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum

Başkan: Unvanı: Prof. Dr. Şakir GÖZÜTOK
Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, VAN YYÜ
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum

Üye: Unvanı: Dr. Öğr. Üyesi Teceli KARASU
Din Eğitimi, Muş Alparslan Üniversitesi
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum

Üye: Unvanı: Doç. Dr. Mahmut DÜNDAR
Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, VAN YYÜ
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum

Yedek Üye: Unvanı:
Anabilim Dalı, Üniversite Adı

Tez Savunma Tarihi: 04/09/2020

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini ve imzaların sahiplerine ait olduğunu onaylıyorum.

.....
Doç. Dr. Bekir KOÇLAR
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN SAYFASI

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü **Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;**

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. (04/09/2020)

Esmâ Nur BEZEK

Yüksek Lisans Tezi

Esmâ Nur BEZEK

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Eylül, 2020

DİN EĞİTİMİNİN DEPRESYONU AZALTICI ETKİLERİ

ÖZET

Din Eğitimi bireyin doğumundan ölümüne kadar hayatın her alanında bireyle ilişkisi olan bir alandır. Bu açıdan disiplinler arası bir nitelik taşımaktadır. Din eğitimi ve depresyon arasındaki bağlantı bu disiplinler arası özelliğe dayanmaktadır. Bu çalışmanın amacı din eğitiminin insanı disiplinize ve motive eden yönünü depresyonu azaltıcı etkiler ile bütünleştirmektedir. İnsanın sağlığına olumlu etkileri bulunan dini bilgilerin önemini vurgulamak ve bu alanda yapılan çalışmaların genişletilmesine kaynaklık etmek bu araştırmanın en temel amaçları arasındadır. Önemli bir problem durumu olan depresyon hayatın her alanına etki etmektedir.

Yapılan bazı araştırmalar Dindarlık seviyesi yüksek olan insanların, kalp ve damar hastalıklarına daha az yakalandıkları, ölüm nedenlerinin strese bağlı hastalıklardan kaynaklanmaması ve daha uzun süre yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bireye verilen dua, tevekkül, inanç, gibi birçok çeşitli öğretinin manevi boyutu ruh sağlığı ile bağlantılıdır. Bu eğitimin depresif belirtiler gösteren bireylere tesirleri bilimsel araştırmalar ışığında ele alınarak depresyonu azaltacak sonuçları ortaya koymayı hedeflemekteyiz. Gerek ülkemizde gerekse yurt dışında yapılan istatistiksel çalışmalarla elde ettiğimiz neticelerle disiplinler arası bir faydalı bir çalışma ortaya koymayı umut etmekteyiz.

Anahtar Kelimeler : Depresyon, Din, Din Eğitimi, Eğitim.

Sayfa Sayısı : IX + 78

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Şakir GÖZÜTOK

M.Sc. Thesis

Esma Nur BEZEK

VAN YÜZÜNCÜ YIL UNIVERSITY
INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCES
September, 2020

DEPRESSION-REDUCING EFFECTS OF RELIGIOUS EDUCATION

ABSTRACT

Religious education is an area that has relationships within individuals in every area of life, from the birth of the individual to his death. In this respect, it has an interdisciplinary quality. The link between religious education and depression is based on this interdisciplinary feature.

The aim of this study integrates the disciplinary and motivational aspects of religious education with depression-reducing effects. Thus, it aims to achieve positive results with the contribution to this area. It is among the main objectives of this research to emphasize the importance of religious information that has positive effects on human health and to expand the studies in this field. Data reveal how important this issue is that people with high levels of religiousness are less likely to suffer from cardiovascular diseases, the causes of death are not caused by stress-related illnesses, and that they live longer.

The codes that religion imposes on man are the limits, responsibilities and depression-reducing effects. In this respect, our aim is to obtain important solutions by revealing the reasons of the distance of individuals who have received religious education from depression. The aim here is to reveal the reducing effects of the relationship between religious education and the individual from birth to death on depression, which is a mental disorder.

The spiritual dimension of many different teachings, such as prayer, trust, belief, is linked to mental health. We aim to reveal the results that will reduce depression by considering the effects of this education on individuals with depressive symptoms in the light of scientific research. We hope to produce an interdisciplinary useful study with the results we have obtained both in our country and abroad.

Keywords : Depression, Education, Impact, Religion, Religious education.
Number of pages : IX + 78
ThesisAdvisor : Prof. Dr. Şakir GÖZÜTOK



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	III
ABSTRACT	IV
İÇİNDEKİLER	VI
ÖN SÖZ.....	VIII
GİRİŞ	1
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVELER.....	4
1.1. Eğitim	4
1.1.1. Din Eğitimi	5
1.1.1.1. Din Eğitimi ile İlgili Yapılan Tanımlar.....	6
1.1.1.2. Din Eğitimi ve Davranış İlişkisi.....	10
1.1.1.2.1. Fıtrat	11
1.1.2. Din Eğitimi ve Birey İlişkisi.....	12
1.1.2.1. Şahsiyet Eğitimi	12
1.1.2.2. Değer Eğitimi	17
1.1.2.3. İletişim Eğitimi.....	18
1.1.2.4. Hürriyet Eğitimi	22
1.1.2.5. Tevekkül Eğitimi.....	24
1.1.2.6. Moral- Motivasyon Eğitimi.....	26
2. DEPRESYON	29
2.1. Depresyonun Bazı Belirtileri	31
2.2. Din Eğitimi ve Depresyonla Başa Çıkma.....	32
2.2.1. Din Eğitimi ve Başa Çıkma	32
2.2.2. Din Eğitimi ve Ruh Sağlığı.....	36
2.2.3. Din Eğitimi ve Ölüm Kaygısı	40
2.2.4. Din Eğitimi ve Obsesif Kompulsif Bozukluklar	42
2.2.5. Din Eğitimi ve İntihar	45
2.2.6. Din Eğitimi ve Depresyon	50
2.3. Din Eğitimi'nin Mutluluk Perspektifi	54
2.3.1. Din Eğitiminin Sabır perspektifi.....	57
2.3.2. Din Eğitimi ve İbadet Perspektifi	66
3. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	76
KAYNAKÇA	79

ÖZ GEÇMİŞ
LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU



ÖN SÖZ

Kur'an'ın ilk ayetinin “oku” olması ve Hz. peygamberin (sav) okuma yazmaya, ilim öğrenmeye verdiği önem hasebiyle, Müslümanlar eğitim ve öğretim alanında birçok çalışma yapmışlardır. Resulullah'ın eğitim metodolojileri, hayatın her alanına tesir etmiş ve bu yüzden birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Gerek ülkemizde gerekse yabancı birçok ülkede din eğitimi alanında çalışmalar yapılmıştır.

Yaşamın temel sorunları arasında, insanın kimlik arayışı ve yaşamı anlamlandırma çabası gelmektedir. Bu çabada aradığını bulamayan bireyler, zamanla depresyon ve birçok ruhsal bozukluk durumlarıyla karşı karşıya kalır. Din insanın anlam arayışında yol gösterici bir nitelik taşır. İnsana bu dünyaya neden geldiği sorunu cevaplandıran bir olgudur. Kaygı, öfke, nefret, sevinç gibi yaşamla ilişkili bütün duyguları disiplinize eden bir göreve sahiptir. İnsana bu anlamlandırma çabasında yardımcı olur ve kimlik kazanımlarını elde etmesini sağlar.

Bu kazanımların ve anlamlandırma çabasının olduğu dönemlerde din eğitiminin etkisinden söz etmek gerekmektedir. Din eğitimi hayatın her alanında etkisini sürdüren bir disiplindir. Bir birey olarak insanla her anlamda etkileşim halindedir. Din eğitiminin insan psikolojisi üzerinde de yapıcı etkileri olduğu düşünülmektedir. İnsanın dini bilgi alışverişinin psikolojiye olumlu etkileri söz konusudur.

Depresyondaki kişilerin yaratıcısıyla kurduğu bağlantı sayesinde, daha hızlı hayata bağlanması ve iyileşme sürecinin daha iyiye gitmesi söz konusudur. Din eğitimindeki bazı faktörlerin tam tersi bir etkiye de sebep olduğu görüşünü savunanlarda vardır. Bu dindeki bazı kavramların yanlış zaman ve kişilerde bir korku unsuru olarak kullanılmasıyla ilişkilendirilmektedir. Bu çalışmada din eğitiminin depresyon ile ilişkisi ele alınacaktır.

Üç bölüm halinde hazırlanan bu çalışmada birinci ve ikinci bölümde; din eğitiminin depresyon başlamadan önce insan hayatındaki yeri ele alınmış ve bu konuda genel bilgiler verilmiştir. Bu genel bilgiler eğitim ve psikolojinin kavramsal çerçevesi gözetilerek ortaya koyulmuştur.

Son olarak çalışmamızın oluşmasında, tecrübelerinden, ilminden, eserlerinden, faydalandığım vaktinden bize feragatlerde bulunarak yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen Prof. Dr. şakir GÖZÜTOK hocama, ayrıca gerek bu konunun araştırılma aşamasında gerekse kaynak taramasında her zaman yanımızda olan, eserlerinden ve tecrübelerinden faydalandığım Doç. Dr. Mahmut DÜNDAR hocama teşekkür ediyorum.

Esmâ Nur BEZEK

Van - 2020



GİRİŞ

İslam'ın temel amacı insanın dünya ve ahiret mutluluğunu sağlamaktır. Yaşam biçimini şekillendiren, insanın ulaşmak istediği uygun yaşam biçimlerine yön veren, insana insan olabilme yolunda sınırlar çizen her davranış eğitimle mümkün olur. Hedefini ve yaratılış gayesini bilen insan, bu bilgi doğrultusunda mutluluğa ulaşır. Bilgi aynı zamanda hayatın her alanına uygulanması gereken bir olgudur. Bu doğrultuda, dini bir bakış açısıyla bakacak olursak, Din, insanın duygularına düşüncelerine davranışlarına insan hayatının bütününe hitap etmektedir¹.

İnsan hem biyo-kültürel hem de sosyal bir varlıktır. Akıl edebilme yeteneğine sahip olan insan ayrıcalıklı bir konuma sahiptir. İnsan önemsenmeye ihtiyaç duyan bir varlıktır. Din insana önem verir ve insanı yüceltir.

Doğumdan ölüme kadar sürekli öğrenme ve öğretme süreciyle muhataptır. Eğitim yaşam devam ettiği sürece insan hayatının merkezindedir. Aynı zamanda eğitim insanın kişiliğini besleme sürecidir. Bu süreç ile insanın iç dünyası ilişkili haldedir. Dini inanç; insanları dünyada ve ahirette mutluluğa ulaştıran, onlara doğru yolu gösteren, insanların yaratılış gayesini ve hedefini, Allaha nasıl ibadet edeceğini belirten kanunlar bütünüdür. İnsan hayatının bütününe hitap eden bu kanunların var olması, ortaya çıkabilecek boşlukların önüne geçmektedir. Birey boşluğa düştüğü zaman stres, kaygı, öfke, depresyon gibi birçok ruhsal bozuklukları da beraberinde getirmektedir.

İnsanın doğuştan sahip olduğu kodlar hayat boyunca gerçekleşecek öğrenme süreciyle ilişkilidir. İnsan hayatı boyunca, karşılaştığı durumları anlamlandırma gayesi taşımaktadır.

İslam insana değer atfeden bir dindir. Kendini değerli, hisseden insan, daha iyimser olur. İyimserlik insan hayatına pozitif etkileri olan bir durum niteliği taşır.

Din eğitimi alan bireylerin, daha az kaygı, stres, öfke duygularına sahip olduğu ve intihar oranlarının daha düşük olduğu nicel ve nitel birçok araştırma ile ortaya konulmuştur². Din eğitiminin bireye kazandırdığı sabır, tevekkül, ümit gibi

¹ Ali Koçak, Hasan Kayıklık, "Duygular Bağlamında Din Duygusu ve Dinî Duygular", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2019, 19(2), 679.

² RaphaelBonelliRachel E. Dew, Harold D. Koenig David H. Rosmarinand Sasan Vasegh, Çeviri: Nurten "Depresyonda Dini ve Manevi Faktörler: Araştırmaları Biraraya Getirme ve Değerlendirme", *Dini Araştırmalar Dergisi*, 2013, 16 (43), 244.

kazanımların depresyonu kesin olarak ortadan kaldırdığına dair bir iddia söz konusu değildir. Ancak oranlarını düşürdüğü ve daha aza indirdiğine dair bulgular elde edilmiştir. Bu bulguların insan hayatına etkisi söz konusudur bizde tüm etkilerden faydalanarak olumlu sonuçlar elde etme gayreti taşımaktayız.

Birçok ülkenin tıp fakülteleri ve psikoloji bölümlerinde din danışmanlığı birimi bulunmaktadır. Örneğin Amerika Birleşik Devletlerinde ve İngiltere’de Din Adamları pastoral psikolojik danışman olarak din danışmanlığı görevini icra etmektedir. Öte yandan Müsteşfa El-İslami Özel Hastanesi, Silahlı Kuvvetler Fetva Müdürlüğü, Ürdün Silahlı Kuvvetler Medine Melik Hüseyin Et-Tıbbiyye Hastanesi, Müsteşfa El-Emir Hamza Devlet Hastanesi, Vakıflar ve İslami Mukaddes İşler Bakanlığı, Hristiyan azınlıklara ait olan İtalianHospital ve LuzmellaHospital adlı hastanelerde din danışmanlığı birimi hizmet vermektedir. Bu birimde yapılan çalışmaların dönütleri araştırmamızın önemi konusuna ışık tutmaktadır. İnsanın sağlığına olumlu etkileri bulunan dini yönergelerin, bilgilerin, olguların, yöntemlerin önemini vurgulamak ve bu alanda yapılan çalışmaların genişletilmesine kaynaklık etmek bu araştırmanın en temel amaçları arasındadır.

Maneviyatın çocukluk boyunca uyanması ve gelişmesi çocuğun ruh sağlığı ve sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesi için büyük öneme sahiptir. Bu ise ancak ebeveyn ve öğretmenlerin çocuğun bu potansiyelini fark etmeleri ve işlemeleri ile gerçekleşir. Kişiliğinin manevi yönü ihmal edilmeyip doğru geliştirilebilen çocuk çevreyle sağlıklı ilişkiler kurar, insanı ve varlığı duygusuz ve değersiz birer madde yığını olarak görmez ve zor anlarda güçlü, saptırıcı faktörler karşısında dinç bir kişiliğe sahip olur.

Çocuğun manevi potansiyelini güçlendirme: manevi uyanıklığı veya şuurluluğu geliştirmektir ki bu bir nevi gözle görmenin yanında kalple görmeye çalışmaktır. Bu bağlamda bireyi sadece baş gözü ile değil kalp gözü ile de görür yapmanın din eğitiminin en önemli amaçlarından birisi olduğunu bizlere hatırlatır. Din eğitiminin bilgi aktarımından öteye anlam ifade etmesi ise ancak eğitimde çoğu zaman ihmal edilen bu manevi boyuta dair farkındalığın güçlendirilmesine bağlıdır.

Din bilgisiyle büyümüş bireylerin sorumluluk bilincinin olumlu etkileri, bireyin ruhsal sürecine çocukluktan etki ettiği bir gerçektir. Bu çalışmada amaç din

eğitimin birey üzerinde doğumdan ölüme kadar olan ilişkisinin ve ruhsal bir bozukluk olan depresyonu azaltıcı etkilerini ortaya koymaktır.

Din bilgisi almış olan bireylerle ruh sağlığı ilişkisi üzerine istatistiksel çalışma bulunmaktadır. Depresyona ait istatistiksel verilerin giderek yükselmesi günümüz dünyasının en önemli problemlerinden biridir. Bunun cinsiyet, sosyal çevre, yaşantı farklılıkları gibi farklı başlıklar altında ele alınmasına rağmen veriler durumun ciddi olduğunu göstermektedir. Hayatı anlamlandırma çabasında birçok yaş grupları üzerinde yapılan çalışmalar depresyonun giderek küçük yaşlara indiğini göstermektedir. Bu çalışmalardaki rakamlar konunun oldukça önemli bir problem olduğu gerçeğiyle yüzleştirir. Karşılaşılan problemlere alınacak her türlü çözüm yöntemi, insanlık için önem taşımaktadır. Çalışmamızda, din eğitimi ışığında önemli bir sorun olan depresyon problemi ele alınmıştır.

Dindarlık seviyesi yüksek olan insanların, kalp ve damar hastalıklarına daha az yakalandıkları, ölüm nedenlerinin strese bağlı hastalıklardan kaynaklanmaması ve daha uzun süre yaşamaları gibi veriler bu konunun ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Dinin insana yüklediği kodlar, sınırlar, sorumluluklar, depresyonu azaltıcı etkilerinden bazılarıdır³.

Amacımız din eğitimi almış bireylerin depresyona olan uzaklıklarının sebeplerini ortaya koyarak önemli çözüm yolları elde etmektir.

Araştırmanın konusu; Din eğitiminin bireye hayatı anlamlandırma yolunda kazandırdığı değerleri ortaya koyma ve depresyonla baş edebilme sürecini kolaylaştırmaktır.

Araştırmamız kaynak tarama ve analiz yöntemiyle teorik bilgilerle hazırlanmıştır.

³ Ali Ayten, *Din ve Sağlık*, Marmara Akademi Yay., İstanbul, 2018, 70.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVELER

1.1. Eğitim

İnsan doğuştan bilgi sahibi olmadan dünyaya gelir. Bazı kodlar fitratında mevcut olsa da bu kodların ortaya çıkması için eğitim gerekmektedir. Eğitim insanın doğuştan ölüme kadar olan süreçteki anlamlandırma çabasını yürütmektedir. Bireyin özelliklerine göre verilen eğitimle birey hayatını anlamlandırmada başarılı sonuçlar elde eder. Eğitim kavramının hayatı anlamlandırma olarak tanımlanması çalışmamızın gerekliliğinin en önemli nedenidir. Birçok anlama gelmekle beraber, her şeyi terbiye edici anlamına gelen Rabb kelimesi, Kur'an'da 965 kez tekrarlanmıştır⁴. Mutlak eğiticinin Allah olduğu sonucuna vardığımız bu kavram, eğitimde davranış değişikliğiyle ve öğretimle ilgilidir. 965 defa Kur'an'da geçmesi rakamsal olarak oldukça önemlidir.

İnsanın okumaya önem vermesini emreden yüce Allah ayetlerinde bunu açıkça belirtmiştir⁵. Eğitim insan hayatında ilk günden son güne kadar bir otoritedir. Din insanı eğitir, terbiye eder ve hayatı anlamlandırma çabasına yardımcı olur. Hayatı anlamlandırma çabasında temel görevi üstlenen din eğitimi hayata etki alanı açısından oldukça önemlidir.

İslami anlayışa göre eğitim, insanoğlunun varlık âlemine gelmeden önce, ta ruhlar Âleminde tecrübe ettiği bir olgudur⁶. Eğitim insan hayatının son anına kadar sürekli merkezindedir. İnsan doğumundan ölümüne kadar eğitim ile etkileşim halindedir. İslam içinde eğitim oldukça önemlidir. Bu konuda gerekli önemi İslam sıklıkla hatırlatmış ve emretmiştir. Öte yandan daha genel tanımlar yaparak eğitimi açıklayanlarda vardır.

Eğitimin, “kişinin zihni, bedeni, duygusal, toplumsal yeteneklerinin, davranışlarının, istenilen doğrultuda geliştirilmesi ya da ona birtakım amaçlara dönük yeni yetenekler, davranışlar, bilgiler kazandırılması yolundaki çalışmaların tümüdür.”⁷. Eğitim hakkında yapılan tanımlara bakılacak olursa, eğitim toplum için

⁴ Mahmut Dünder, *İlk Dönem İslam Eğitim Öğretim Faaliyetleri*, İsrak Yay., İstanbul, 2011, 18.

⁵ A'lak, 96/1-19.

⁶ Şakir Gözütok, *Ana Hatlarıyla İslam Eğitim Tarihi*, Ensar Yay., İstanbul 2017, 31.

⁷ Şakir Gözütok, *Sufi Pedagojisi*, Nesil Yay., İstanbul, 2012,19.

oldukça önemlidir. Çünkü birey eğitilerek davranış değişikliğiyle istenilen düzeye getirilebilir. Bu durum eğitimin etkisinin ne kadar güçlü olduğunu göstermektedir

İslam eğitimi zorunlu kılmıştır. Din eğitimi, bireyin kendini toplumsal, dini, bireysel olmak üzere birçok alanlarda gerçekleştirmesini sağlar. İnsana olumlu davranışlar kazandırarak insanı geliştirir. İnsan manevi olarak birçok ihtiyaca sahiptir. Bu ihtiyaçların eksikliği durumunda birçok hayati işlevde olduğu gibi ruh sağlığı alanında da sorunlarla karşı karşıya kalma durumu olur. Karşı karşıya gelinen durumlar için çözüm önerileri gereklidir.

Bu gereklilik insan için önemli ihtiyaçlardır. Din eğitimi insanın bu ihtiyaçlarını giderir. Din eğitimi nasıl bir insan yetiştireceğinin kaynaklarını Kuran ve Sünnetten alır. Din eğitimi insanı çok yönlü ele alır ve onu çok yönlü yetiştirir. Dolayısıyla kazanımlar da çok yönlü olur.

Din eğitimi, insanın öğrenmesini ve bu öğrendiklerini hayata uygulamasını hedefler. Gerekli dini bilgiler için eğitim öğretim faaliyet bütünü ve yararını gözetir. Zaten din eğitiminin en önemli ve merkeze aldığı üzerinde sıkça durduğu durum, “insanı dünyada ve ahirette saadet ve huzura kavuşturmadır”⁸. Mutluluk gayesi gözetilen din eğitimi incelendiğinde, mutlu olamama durumu olan depresyona ışık tutulacaktır.

Bu yüzden konuyla alakalı birçok örneklem İslam’ın ilgi alanının içindedir. Bunlar eğitim öğretim faaliyetleriyle; Bireyin Allah’la ilişkisi, kendisiyle ilişkisi, diğer bütün canlılar ile ilişkisi ve evrenle ilişkisidir

1.1.1. Din Eğitimi

Din bir kanunlar bütünüdür⁹. Bu kanunlar bireyin dünya ve ahiret mutluluğunu elde etmesini sağlayan, insanın neden yaratıldığını bu dünyadaki var oluş gayesini içermektedir. Kur’an ve hadis ışığında insanda meydana gelen davranış değişikliği insanı eğitmekle gerçekleşir.

Din eğitiminin birçok tanım ve açıklama yapılmıştır. Bu açıklamalardan biri;

⁸ M. Faruk Bayraktar, *İslam Eğitiminde Öğretmen – Öğrenci Münasebetleri*, İstanbul, 1994, 19.

⁹ İzzet Er, “Din Sosyolojisi Araştırmaları ve Problemleri”, *Günümüz Din Bilimleri Araştırmaları ve Problemleri Sempozyumu*, Samsun, 1989, 46.

Din eğitimi, bireyin doğuştan beraberinde getirdiği din duygusunun açığa çıkarılması ve geliştirilmesinde ona yardımcı olmaktadır. Din alanını ile ilgili davranış geliştirmeye ihtiyacı olan birey, gelişim süreci içinde aldığı din eğitimi, onun kişilik gelişimine, varoluşsal sorularına cevap bulmasına ve yaşamını anlamlı hale getirebilmesine yardımcı olmaktadır¹⁰.

şeklinde yapılan bir açıklamadır.

İslam insanın gelişmesine her türlü desteği vermektedir. Eğitimle ilgili durumlarda emir ve yasaklarıyla insanı eğitim ve öğretime teşvik eder. Nitekim İslam eğitimi zorunlu kılmıştır. Din eğitimi, bireyin kendini toplumsal, dini, bireysel gibi alanlarda gerçekleştirmesini sağlar. İnsana olumlu davranışlar kazandırarak insanı geliştirir. İnsan manevi olarak birçok ihtiyaca sahiptir. Bu ihtiyaçların eksikliği durumunda birçok hayati işlevde olduğu gibi sağlık alanında da sorunlarla karşı karşıya kalma durumu olur.

Din eğitimi insanın manevi ihtiyaçlarını giderir. Din eğitimi nasıl bir insan yetiştireceğinin kaynaklarını Kur'an ve sünnetten alır, yöntemini ise insanın gelişimsel özelliklerini ortaya koyan eğitim bilimlerinden alır. Din eğitimi insanı çok yönlü ele alır ve onu çok yönlü yetiştirir. Dolayısıyla kazanımlar da çok yönlü olur.

1.1.1.1. Din Eğitimi ile İlgili Yapılan Tanımlar

Din Eğitimi ile ilgili yapılan tanımlar insan mutluluğuna yönelik içerikler taşıdığından bu başlık altında değerlendirilecektir.

Din Eğitiminin mühim ve temel hedefi, bireye müspet davranışlar kazandırmak ve bireyin yetişmesine ve gelişmesine katkı yapmaktır¹¹.

Bu tanımda müspet davranışlar ifadesi önemlidir. İnsan müspet davranışlar sayesinde kendisini bir birey olarak tanıır ve sosyal hayatta yer edinir. Böylece insan bu düsturla müspet olanı hayata bakış açısı, davranış biçimi hatta hayatın ta kendisi haline getirebilir.

Diğer eğitim etkinlikleri gibi, din eğitimi de bireyin yetişmesine ve gelişmesine katkı sağlarken insanın içinde bulunduğu gelişimsel etkenlerini, kalıtımla getirdiği hazır bulunuşluklarını dikkate alan ve bunları çevre ile bütünleştirerek, yararlı hale getirmeye çalışan bir süreçtir. Bireyin din eğitimi ile

¹⁰ Münire Erden, *Öğretmenlik Mesleğine Giriş*, Alkım Yayınları, İstanbul, 1998, 13.

¹¹ Cemal Tosun, *Din Eğitimi Bilimine Giriş*, Pegem Yayınları, Ankara, 2001, 7-12.

bağlantı kurmasını ve buluşmasını sağlayan, insanın dine yönelik yaratılıştaki yatkınlığıdır. Din eğitimi, bireyin ilahî varlıkla ilgili tasavvurlarının istenilen yönde ilerlemesini sağlar; inanma yeteneğini olması gereken yönde geliştirip olumsuz ve batıl inançlardan uzak durmasını sağlayarak, bireyin dini inanç, ibadet ve duygularının, fitratına uygun biçimde açığa çıkarılıp geliştirilmesine katkıda bulunur¹².

Hazırbulunuşluk dikkate alınarak, gelişimsel özellikler göz önünde bulundurularak oluşturulan süreç bireye fayda sağlayacaktır. Öte yandan bu süreci çevreyle bütünleştirildiği zaman insan fitratına uygun neticeler elde edilecektir.

Din yaşama anlam katan olguların başında gelir. Geertz'e göre din biricik ve önem arz eden anlam kaynağıdır. Her dinin ana amacı bireyleri feraha ulaştırmaktır. Din henüz elde edilmemiş, ancak elde edilmek istenen en yüce hedeflere işaret ederek bireyi bu hedefler doğrultusunda düşünmeye ve onları gerçekleştirme yolunda aktif olmaya yönlendirir. Pargament ve Sullivan, Gorsuch, Smith ve Spilka gibi araştırmacılar, elde edilen verilere dayanarak dini geniş ölçülü bir anlam sistemi olarak tanımlamaktadırlar¹³.

Yaşama anlam katmak, depresyon öncesi evrede oldukça gerekli olan bir durumdur. Bu anlam katmanın eksikliği beraberinde birçok olumsuz ruh halini getirdiği için depresyon sürecini olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. Bireyin feraha ulaşması onu sıkıntılı ruh halinden alacak olgulara sahip olması din eğitimi ve depresyon arasındaki ilişkinin belirtisidir.

Ünlü düşünür İkbâl'e göre dinin asıl amacı ve fonksiyonu, insan şahsiyetini sağlamlaştırmak ve ona kuvvetli bir psikolojik zemin kazandırmaktır. Çünkü bireyin kendiliğindenlik vaziyeti çökme ve kaygı duymaya elverişli, zayıf bir niteliğe sahiptir. Fakat bu benlikte, iyileştirici adımlara dini inanç vasıtasıyla ulaşılabilir. Dinin temel amacı bireyin iç ve dış, maddi ve manevi yaşamının değişmesi ve ona mevcut olanın dışında bir anlam yüklenmesidir¹⁴.

¹² Şükrü Keyifli, "Eğitim ve Din Eğitimi", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2013,103-126.

¹³ Macintosh, Daniel N., Spilka, Bernard, "The Psychology of Religion", Theoretical Approaches, Westview Press, Copyright, A. Division of Harper Collins Publishers, 1997, 46.

¹⁴ Muhammed İkbâl, *İslamda Dini Tefekkürün Yeniden Teşekkülü*, Çev. Sofi Huri, Çeltüt Mat Yay., İstanbul,1964, 18.

Şahsiyetin sağlamlanması olası olumsuz hayat koşullarına karşı sağlam durabilmeyi sağlar. Bu çocukluktan itibaren sağlanırsa elbette daha kalıcı ve faydalı neticeler elde edilir. Ancak yetişkinlerde şahsiyet sağlamlanmasına çoğu zaman ihtiyaç duyar. Bu da psikolojik zeminin kuvvetlenmesi için önemli bir unsurdur.

- “Din Eğitimi bireyin yaratılıştan mevcut olan yeteneklerini, ilahi öğretiler doğrultusunda geliştirilen bilim dalı şeklinde tarif edilmiştir. İslam için Din Eğitimi, Müslümanı, dini ve dünyevi görevlerini tam anlamıyla yerine getirebilecek bir duruma ulaştırmayı hedef alır.”¹⁵.

İslam’da dini eğitim, her dönemin kendisine göre karakteristik nitelikleriyle doğrusal olarak ve bilinçli bir şekilde verilmektedir. Dini Eğitim, kısa ve uzun vadede bazı amaçlar belirlemiştir. Bunlar, bireydeki gizil güçleri açığa çıkarma, ihtiyaçları giderme, Allah’ın var ve bir olduğunu yerleştirme, ahlaki bir yaşam kazandırma ve ahiret mutluluğudur. Bu eğitimin temel gayesi, iyi insan yetiştirmektir¹⁶.

- Din eğitimi gerek zihniyet açısından gerekse de psikolojik ve ahlâkî açıdan mevcut sistemi içerisinde tutarlı ve dengeli işteleşmiş bir şahsiyetin oluşmasında önemli bir etkiye sahiptir. Toplumda, kendini bilen insanların yetişmesi, gelişme ve ilerleme bakımından önemli bir güçtür. İnsanın, şahsiyle, düşünce ve duygularıyla bağlantı kurması, kendinde var olan ve biten duygusal ve düşünsel durumlarla ilgili bir düşünceye kavuşması, kendini bilmede sürekli bir durumu ifade etmektedir. Kendini bilen ve bireysel anlamda bir bütünlük içerisinde olan bireylerin, çevresel etkenlere rağmen mutsuz olmaları düşünülemez¹⁷.
- Din eğitimin hedefi Allah’ın rızasını elde etmek, sonsuz hayata ulaşmak, bireyden cehaleti uzaklaştırmak, dünya ve ahiret yaşamını ihya etmektir. Uhrevi sevinç deyince, sonu olmayan bir yaşam, usanılmayan bir lezzet, eleme dönüşmeyen mutluluk, azalmayan zenginlik, hiç eksiği olmayan olgunluk ve zillate düşmeyen bir şeref anlaşılır. Bütün bunlar, isteyenin isteği, arzu edenin arzusu olması gerekir.

¹⁵ Muhammed İkbâl, *İslamda Dini Tefekkürün Yeniden Teşekkülü*, Çev. Sofi Huri, Çeltüt Mat yay., İstanbul,1964,18.

¹⁶ Ömer Çam, “Din, Dil, Kültür ve Eğitim”, *Din Eğitimi Araştırmalar Dergisi*, İstanbul, 1994, 1(29).

¹⁷ Doğan Cüceloğlu, *Yeniden İnsan İnsana*, Remzi Yay., İstanbul,1997, 94.

- Din eğitimi, bir bakıma şahsiyet terbiyesidir. Bununla bireyin leh ve aleyhinde olan durumlar zahiri bir şekilde yerleştirilir. Böylece birey, şahsi ve sosyal faaliyetlerinde, tutarlı, adaletli ve disiplinli olmayı öğrenecektir. Birey dış etkenlere karşı ne kadar yetişmiş olursa olsun, kendisiyle barışık olmadıkça huzurlu olamaz. “Eğitimin nihai amacı, ruh sağlığını geliştirmek vasıtasıyla, bireysel gelişime yardım etmektir. Özellikle çocukluk ve ergenlik yıllarında duygusal gelişimin önem taşıdığı ve ciddi heyecan gerginliklerinin çok yaygın olduğu bilinmektedir.” Kritik dönem olarak adlandırılan bu süreç, insanın geleceğini de şekillendirmektedir¹⁸.

Eğitimin, ‘insanoğlunu sosyal ve fiziki çevrede yaşayabilecek hale getiren yardım kaynakları ile davranış kabiliyetlerinin düzenlenmesinden ibarettir’ şeklinde tarif edilmesinin yanında; ‘kişinin zihni, bedeni, duygusal, toplumsal yeteneklerinin, davranışlarının istenilen doğrultuda değiştirilmesi, ya da ona birtakım amaçlara dönük yeni yetenekler, davranışlar, bilgiler kazandırılması yolundaki çalışmaların tümüdür’ diye detarifedülmüştür. Stuart Mili, ‘eğitim, tabiatımızın mükemmelliğine yaklaşmak için gerek bizzat kendimizin, gerekse diğer insanların bizim için yaptıklarının tümü’ olarak tarif eder. Preston ise eğitimi, bireyin etrafında, gelişmesinin her aşamasında, istedik tepkiler ve umulan değişmelerden iyi biçimde oluşturabilecek bir çevre düzenlemesi olarak açıklar¹⁹.

Yukarıda din eğitimi ile ilgili yapılmış birkaç tanım ele alınmıştır. Yapılan bu tanımlar çalışmamızı desteklemenin yanı sıra bu çalışmanın oluşum nedenlerini ortaya koymaktadır. Gerek makalelerde gerek kitaplarda gereksedin eğitimi ile ilgili yapılan çalışmalarda, mutluluk kelimesi çok sık geçmektedir. Birçok çalışma din eğitiminin amaçları arasına iyi birey yetiştirmek ve bireyin iki dünya mutluluğunu sağlamak şeklinde ifade etmiştir.

Depresyonla ilgili çalışmalarda mutluluğun insan hayatındaki önemine yer verilmiştir. Üstelik mutluluğun azalması ya da insan hayatından tamamen çıkması durumunda çok vahim sonuçlar ortaya çıkmıştır. Türkiye’de Din eğitimi ile ilgili yapılan birçok çalışmada, araştırmacılar tanım ve gayelerde din eğitiminin temelde mutlu ve ahlaklı bireyler yetiştirmeyi hedeflediğini görmekteyiz. Çalışmamızın Din

¹⁸ Kerim Yavuz, *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi*, Dib. Yay., Ankara 1983, 49.

¹⁹ Şakir Gözütok, “Eğitim ve Dinin Kavramsal Yapısı ve Din Eğitimi ile İlişkisi”, *Kuram ve Eylem Yönüyle Din Eğitiminin Teolojik ve Felsefi Temelleri Sempozyumu*, Konya İlahiyat Derneği Yayınları, Konya, Mayıs 2009, 39.

eğitiminin depresyonu azaltıcı etkilerine ülkemizde yapılan din eğitimi tanımları yol gösterici nitelikte yardımcı olmuştur.

1.1.1.2. Din Eğitimi ve Davranış İlişkisi

Davranışçılığın kurucusu olan Watson Şikago'ya göre, psikoloji alanındaki uzmanlar genel itibariyle, davranışla davranışın yaşantı aracılığıyla şekilde değiştirileceği ile derinden ilgilenmektedirler²⁰. Psikologların ilgilendiği bu değişiklik süreci din eğitiminin temel konularındandır.

Bir davranış değişikliğiyle ilgilenen psikoloji ve Din Eğitiminin odak noktası insandır. İnsanın davranış değişikliği din eğitiminin amacıdır. Din verdiği eğitimle insana yapması ve yapmaması gereken şeyleri söyleyerek davranış değişikliği meydana getirir.

Din insanda doğuştan var olan bir arayıştır. İnsanın Allah arayışı kodları doğuştan yüklenmiştir. İnsanın dinle olan bu ilişkisini genetik bir durum olduğunu ve bunu DNA yapılarında mevcut olduğunun araştırmasını yapan bilim adamları bulmaktadırlar²¹.

İnsanda doğuştan var olan bu kodlar, din eğitimiyle davranış değişikliği meydana getirilerek insan yaşantısına olumlu etkiler sağlar. Dini bilgilerle davranışını değiştiren birey, sorumluluklarının farkında olarak yaşar ve mutluluğu elde etmesi daha kolay olur. Din insanın davranışlarını da kontrol eder. Davranışsal açıdan başarılı ve ahlaklı bireyler yetişmesini sağlar. Örneğin Din Eğitimi almış birey hırsızlık yapmanın, yalan söylemenin, zina etmenin, iftira atmanın, saygısızlık etmenin günah olduğunu kavrar.

Bu bilgi sayesinde kendisini bu davranışlardan izafi kılar. Aksi düşünüldüğünde birey bu davranışları sergileyerek hem kendi iç dünyasına zarar verir hem de toplumdan dışlanma süreciyle karşı karşıya kalır. Zamanla depresyonu tetikleyen her türlü olumsuz davranıştan tenzih eden din bu sürece olumlu katkılar sağlar.

²⁰ Nuray Senemoğlu, *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*, Anı Yay., Ankara, 2018, 117.

²¹ Şakir Gözütok, *Ana Hatlarıyla İslam Eğitim Tarihi*, (Editör: Mustafa Köylü, Şakir Gözütok), Ensar Yay., İstanbul, 2017, 39.

1.1.1.2.1. Fitrat

İnsanın var oluşundan ölümüne kadar mevcut olan bütün özellikleri ifade eden fitrat²² kavram olarak din eğitimi alanıyla oldukça ilgilidir.

İnsan sosyo-kültürel bir varlıktır. Bu anlamda insan çevresi olan bir varlıktır; yani, mevcut bulunduğu natürel ve sosyo-kültürel çevreden elde ettiği kazanımlar neticesinde gerçek bir birey olma statüsünü elde eder. Bunun dışında insanlara birçok biyolojik, zihinsel ve manevi özellikler kazandırılır. Bireyin aynı zamanda doğuştan gelen ahlaki yetenekleri mevcuttur ve bunlardan biri “fitrat”tır²³. Din adamlarının salt çoğunluğuna göre, fitrat, tüm insanlarda olan Allah’ın varlığı ve birliği ile ilgili zihinsel bir durumdur.

Din insanı eğiterek onun fitratında mevcut olan olumlu duygu ve davranışları muhafaza etmesini sağlar. Bir yöneliş olan fitrat potansiyeli muhafaza edilmez ve geliştirilmez ise, yanlış yollara sürükleyebilir. Bu süreci din yönetir ve insanı eğiterek fitratına uygun davranmasını sağlar.

Hz. Peygamber bir hadisinde; ‘dünyaya gelen her insan fitrat üzere doğar; sonra anne ve babası onu Yahudi, Hristiyan veya Mecusi yapar’²⁴ buyurmuştur. Hadisten de anlaşılacağı üzere, insan tabii olduğu eğitimle fitrattaki fonksiyonlarını etkiler. Fıtratın korunması din ile mümkündür. İnsan yaşamı boyunca yasaklara tabii olarak kendini zararlı faktörlerden uzaklaştırırsa doğuştan gelen yeteneklerini korumuş olur ve fitratına zarar gelmesini engeller.

İnsanın doğuştan gelen kodları Allah’ı bilme yönelme ve bağlanma üzerine kuruludur. Eğitim bunu olgunlaştırır ve geliştirir. Din eğitiminin fitratla ilgili en önemli ilişkilerinden biri “tevekküldür.”

İnsan sıkıntı stres kaygı gibi duygusal yüklemeler yaşayarak depresyonla karşı karşıya kalabilir. Bu durum bireyi yalnızlaşmaya iten bir etkiye sahiptir. Duygu bunalımı yaşayan birey kendini yaşamış olduğu toplumdan soyutlayarak iç dünyasına çekilir ve bir sığınma hissiyle baş başa kalır.

²² Hayati Hökekeklı, “Fitrat”, *TDV İslam Ansiklopedisi*, XIII, Türkiye Diyanet Vakfı Yay., İstanbul, 1996, 47.

²³ Fatma Aygün, “Allah’ın Varlığı’nı Aklen Bilmeye İlişkin Mâtürîdî’nin Fitrat Delili”, *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 2015, 4(4), 8.

²⁴ Buhari, Cenaiz, 79.

İnsan fitratı yaşamış olduğu olaylara karşı zayıflık gösterebilir. Bu gösterge birçok değişkenle etkileşim halindedir. Zira insan; çocuk, genç, yaşlı, kadın ve erkek olmak üzere hayatın bütün kademelerinde farklı hassasiyetler gösterir²⁵.

Davranışta oluşan değişkenler için din eğitiminin metodolojileri bulunmaktadır. Hz. Peygamber de muhatap olduğu insanların fitratına uygun yönlendirmeler yaparak bizlere bu konuda örnek olmuştur. İnsan fitratı bir yaratıcıya ihtiyaç duyar. Yaşadığı her olayda bir yaratıcısı olduğunu bilen birey, ona güvenir, bağlanır, sığınır kendini mutlu hisseder.

1.1.2. Din Eğitimi ve Birey İlişkisi

1.1.2.1. Şahsiyet Eğitimi

Rabb kelimesinin birçok manası vardır. Terbiye eden anlamı en çok kabul edilen gören anlamıdır. Yine bu kelimedenden türeyen Rabbani kavram olarak mükemmel, kusursuz itaat, son derece bağlı gibi manaları içermektedir²⁶. Şahsiyet eğitiminde rol model önemli bir etkiye sahiptir. İslamiyet'te en önemli rol model Hz. Peygamberdir.

Hz. Peygamber'i insanlar için model bir şahsiyet olarak sunmaktadır. Kişi Resulullah'ı (s.a.v.) taklit ettiğinde ahirette büyük bir sevaba nail olacağını bilmektedir. Kişinin model şahsiyeti taklit etmede ödül alacağını bilmesi, model şahsiyete daha çok dikkat etmesini ve davranışlarının aynısını yapmaya motive eder. Bu nedenle dolaylı ödüller, bilgilendirme ve motivasyon görevi üstlenirler²⁷.

İnsan gerek şahsi hayatında gerekse toplum hayatında terbiye edilmiş huzurlu bir ortam ister. Ahlaklı bir birey bu ortamın inşasında çok önemli bir rol taşır. Ahlak geçmişten günümüze toplumların mihenk taşıyı oluşturan karakteri etkileyen özelliklerinden biridir. Ahlâk, geniş çerçeveye bakıldığında, itibar edilmesi gereken bazı "kurallar bütünü" olarak ele alındığında, her şeyden evvel bu kuralların neler olduğunun ya da neyin iyi, neyin kötü olduğunun ayırımına yardımcı olur. Böylece

²⁵ Gönül İçli, "Yaşlılar ve Yetişkin Çocuklar", *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1, 2008, 30.

²⁶ İbrahim H. Karlı, *Kutsal Kitaplara Göre Din Adamı*, TDV Yay., Ankara 2013,98.

²⁷ Şakir Gözütok, "İslam'da Karakter Eğitiminde Rol Model" *Uluslararası Kişilik ve Karakter İnşasında Dinin Yeri Sempozyumu*, Ordu İlahiyat Vakfı Yay., Haziran 2016, 71.

elde edilen bu bilgiler doğrultusunda, ahlâkî özelliklerin “bilgi” kısmını oluşturur²⁸. Hz. Peygamberin şahsiyet terbiyesi hususunda İnsan yaşamına rol model olacak birçok örneği bulunmaktadır. “Hz. Peygamber kendisini şu üç şeyden geri çekmişti: Çekişmek, çok konuşmak ve çok mal edinmek, kendisini ilgilendirmeyen şeylere karışmak. İnsanlara karşı da şu üç şeyi terk etmişti:

1. Başkalarını kınayıp ayıplamak.
2. Başkasının kusurlarını araştırmak.
3. Sevabı olmayan konularda konuşmak”²⁹

Biz farkında olmadan, bilinçsizce bir davranışı ortaya koyamayız. Bir davranışı “iyi” gördüğümüzden onu yapmaya koyulur, “kötü” gördüğümüzden dolayı da ondan kendimizi muhafaza ederiz. Bilgi bireyde erdem haline geldiğinde davranışa dönüştürme daha kolay sağlanır. Bu sebepten Sokrates, bilginin bizzat kendisini de erdem olarak değerlendiriyordu. Çünkü gerçek bilgiye sahip olmadan gerçek davranış biçimi ortaya çıkmaz. Eğer böyle bir durum gerçekleşmiş ise, bu ahlâkî anlamda ederi olmayan, şuuruzca bir davranıştır. Bundan dolayı bilinçsizce oluşun bir davranış şahsiyet oluşumuna zarar verir. Ele alınan bu sebeplerden dolayı Sokrates, hiç kimsenin bile isteye kötülük gerçekleştirmeyeceğini belirtmiştir. Birey kötülük gerçekleştiriyorsa, onun kötü olduğunun farkında olmayarak gerçekleştiriyor şeklinde belirtmiştir. Çünkü insan fitratı kötüyü istemez. Din bu kodlara yönelik emirler verir. Bu perspektifte “İyi’ye dair elde edilen dökümanlar, ahlâkî eylemin şartı olarak karşımıza çıkmaktadır³⁰.

Şahsiyet (kişilik), her insanın kendine özgü davranış eğilimlerinin dinamik bir bütünüdür. Bu davranışların oldukça önemli bir kısmı “iyi” veya “kötü” durumundaki yargılarla incelendiğine göre, biz bu türlü konulara başlık olan eylemlere ahlaki eylemler adını vermekteyiz. Bundan dolayı şahsiyet, direkt olarak ahlaklı olmakla ilişkilidir. Ohalde şahsiyeti, diğer bireylere sergilediğimiz ahlaki eylemlerin bir bütünü olarak değerlendirebiliriz. Tasavvufî eğitimde de genç ve yetişkin insanlara İslam dinin emrettiği ahlaklı bir kişilik oluşturulmak amaçlandığından dolayı, bu eğitimi bire bir şahsiyet eğitimi şeklinde ele almak yanlış bir bilgi olmasa

²⁸ Harun Çağlayan, “Ahlaki Davranış Açısından İnanç ve Görev Ahlakı,” *e-Şarkiyat İlmî Araştırmalar Dergisi*, Nisan 2016, 8(1), 99.

²⁹ Abdulfettah Ebu Gudde, *Bir Eğitimci Olarak Hz. Muhammed*, Çev. Enbiya Yıldırım, OttoYay., Ankara, 2016, 31.

³⁰ Zeynep Kantarcı, “Sokrates ve Eğitim Felsefesi”, *Mavi Atlas Gşü Edebiyat Fakültesi Dergisi*, Güz 2013, 83.

gerektir. Çünkü İslam'ın temel amaçlarından birisi de güzel ahlaklı bireyler yetiştirmektir³¹.

İnsan aklını kullanarak dinin sağladığı bilgiler ışığında neyin iyi, neyin kötü olduğu ve güzel ahlaka dair bilgileri elde eder. Din insan için bu iyi ve kötü arasındaki farkları açıkça ortaya koymuştur. Din Eğitim'i alan birey ahlaki bilgiyi hayatına uygular ve davranışa dönüştürür. Bu da şahsiyet oluşumunu olumlu yönde etkileyerek ruh sağlığına katkıda bulunur. Şahsiyet depresyon tedavisinde, tedavi sürecini etkileyen önemli bir durumdur. Dolayısıyla Şahsiyeti güçlendiren her etken elde edilecek olumlu neticeleri sağlar.

İnsan sosyal bir varlıktır. Şahsiyet oluşumunda kültür, sosyal yapı taşları, çevre ve dini öğrenmeler oldukça geniş etki alanına sahip olgulardır. Sosyo-kültürel çevrenin toplum üzerine yaptırım etkisi çok sayıda olup, bilhassa kapalı çevre içindeki dini kültürün insan üzerindeki etkisi zahiri bir durumdur.

Dini Kültür bireyin yaşamındaki sosyal ilişkileri ve bağlantıları belirleyen bir unsurdur. Alış-veriş, evlilik, taziye, boşanma, müzik, giyim tarzı, meslek seçimi gibi birçok sosyal yaşam kurallarında belirleyici bir etkiye sahiptir. Bireyin içinde doğduğu ve hazır olarak bulduğu bu yaşam, bireye doğmadan önce bile etkide bulunabilir ve bireyin özelliklerini komuta eden bir merkez haline gelebilir. Hatta bu etkisini bireyin ölümüne ve daha sonrasındaki ahiret bilincine kadar da devam ettirebilir. Bu bakımdan din insanın sosyo-kültürel etkenlerinin kapsamı hakkında bir fikir bildirmekle beraber bu kültürün şahsiyeti biçimlendirmede çok etkileyici bir rol oynar³².

Olumlu neticeler elde etmiş bir din eğitimi, iyilikleri, toplumsal vicdan, Eşitlik ve toplumsal birlikteliği sağladığı gibi, Toplumun rahatsız olduğu davranış ve bozuklukları da kabul etmez ve bu ortamın şekillenmesini engeller. Bireysel ve toplumsal olarak kendilerini huzurlu ve mutlu gören insanların oluşturduğu bir toplum, ideal ve özlenen bir toplum modelidir. Bu şekilde bir değişimin ortaya çıkması için, bireylerden başlamak suretiyle bir din eğitimi gereklidir. Fani çeldiricilere aldanmadan, sonsuz ve yaratılışa münasip davranışları hedefleyerek bazı özgürlük gibi algılanan durumlardan fedakârlık etmeyi öğrenmelidir. Birey Din

³¹ Şakir Gözütok, *Elmalı'da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi*, "Elmalı Erenlerinde Nefsin Terbiyesi ve Kişilik oluşumu" bildirisi, (Editör: Ahmet Ögke), Antalya, 2013, 71.

³² Neda Armaner, "Şahsiyet Terbiyesinde Dini Kültürün Rolü", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21, 1973, 145.

Eğitimini davranış haline dönüştürmeli ve bunları ahlaki bir tutum haline getirmelidir. Ahlaki tutum ve Dine bağlı olumlu tutum oluşturabilme yeteneği, insanın Şahsiyet yapısında yer edinen bazı manevi boyuttaki anlamlandırmalar ve idrakler sebebiyle olmaktadır. Bu nedenle insanın Őahsiyetinde, kalbinde, ruhsal yapısında oluşturduğu dini/ahlaki perspektifin oluşumu davranış oluşumuna da etki edecektir. Bireyin fitratına konumlandırılmış kodlar, varlığı yok sayılarak ya da reddedilerek değil, münasip bir oluşuma aktarılarak, ilahi sisteme müsait bir hale getirilmelidir³³.

Hz. Peygamber Şahsiyet eğitimi verirken insanlara karşı ılımlı yaklaşmış onların bireysel farklılıklarını gözetmiştir. Onların kalbini kırmadan anlayacağı Şekilde nasihatlerde bulunmuştur. Çoğu insanın sert yaklaşım sergileyeceği olaylarda Hz. Peygamber sakin bir duruş sergileyerek karşısındaki insanın güven duymasını sağlamıştır. Bu metodoloji günümüz dünyasında bireysel farklılıklara saygı olarak sıa yer almaktadır. İnsan anlaşılmak isteyen bir varlıktır. Bu insan ruh sağlığı açısından önemli bir unsurdur. Birey karşısındakine kendini ifade etmede sorunlar yaşayınca basit gibi görünen bu durum anlaşılma isteğinin önüne geçerek büyük bir problem halini alır.

Din eğitimiyle birey Şahsiyet eğitim metodolojilerini göz önünde bulundurarak etkin neticeler elde edebilir. Hz. Peygamberin insan yaklaşımları Şahsiyet eğitimine örnek teşkil eder. "Kureş kabilesinden bir genç Peygamber'e (s.a.v.) geldi ve:

– Ya Resulullah! Zina etmeme izin ver, dedi.

Orada bulunan sahabeler gence dönüp seslerini yükselterek

Tepki gösterdiler. Bunun zerine Peygamber (s.a.v.):

– Onu bana yaklaştırın, buyurdu. O da yaklaştı ve aralarında

Şu konuşma geçti. Peygamber (s.a.v.):

– Böyle bir Şeyi annen için arzu eder misin? Genç:

– Hayır, vallahi, canım sana feda olsun! Peygamber (s.a.v.):

– Evet, hiçbir insan böyle bir Şeyi annesi için istemez. Peki ya kızın için bunu arzu eder misin? Genç:

– Hayır, vallahi ey Allah'ın Resulü, canım sana feda olsun!

³³ Halis Ayhan, *Din Eğitimi ve ğretimi; 21. Yüzyılda Beklentiler*, Dem Yay., İstanbul, 2004, 235.

Peygamber (s.a.v.):

– Evet, hiçbir insan kendi kızı için böyle bir şey arzu edemez. Peki ya halan için bunu ister misin? Genç:

– Hayır, vallahi ey Allah'ın Resulü, canım sana feda olsun!

Peygamber (s.a.v.):

– Evet, hiçbir insan halası için böyle bir şeyi arzu edemez.

Peki ya teyzen için bunu ister misin? Genç: – Hayır, vallahi ey Allah'ın Resulü, canım sana feda olsun! Peygamber (s.a.v.):

– Evet, hiçbir insan teyzesi için böyle bir şeyi arzu edemez,

Buyurdu. Sonra Hz. Peygamber elini gencin üzerine koyarak şöyle dua etti:

– “Allah'ım, bu gencin günahını bağışla, kalbini temizle, onun iffet ve namusunu koru! Râvi diyor ki: “Artık o günden sonra o genç hiçbir yabancı/ namahrem kadına dönüp bakmadı ve en nefret ettiği şey zina oldu.”³⁴.

İnsanın bütün fonksiyonlarını bilen şüphesiz o insanın yaratıcısıdır. İnsanı terbiye ederken bu fonksiyonel özelliklere göre kanunlar oluşturan yüce Allah en mükemmel terbiye edendir. İnsan şahsiyeti oluşurken alınan din eğitimi, bireyin hem bu dünyadaki emde ahiretteki mutluluğunu gözetir. Din Eğitim'i süreci bireyin bütün hayatını etkiler. Birey bu terbiye metoduyla itaat eder.

Din Eğitiminin gözlediği bu mutluluk süreci depresyonu azaltıcı etkiler çalışmamızın en önemli mihenk taşlarından biridir. Depresyondaki bireyin ruhsal açıdan birçok ihtiyacı bulunur, bunlardan biride mutlu olma ihtiyacıdır. Din eğitiminin gözettiği bu amaç doğrultusunda bakıldığı zaman depresyon tedavisiyle ilişkili haldedir. Bu ilişkiyle depresyon sürecini yöneten kişi birçok olumsuz durumla baş eder. Örneğin isyan, kargaşa, kaos gibi depresyona götüren birçok olgunun önü kapanmış olur. İtaat eden insan bilir ki, yaptıklarının mükâfatı ve yapmadıklarının cezası vardır. Bu insanda düzen duygusunu davranış haline getirir. Böylece insanda başlayan bu düzen oluşumu, insanlar arası ilişkileri de etkileyerek olumlu bir ilerleme sağlar.

³⁴ Ahmed b. Hanbel, Müsned, 318.

1.1.2.2. Değer Eğitimi

Din, bireysel ve toplumsal hayatı şekillendirmesi hasebiyle ayrıca önemli derecede nasihat ve emirlerde yetkin olması hasebiyle etkin bir değer sağlayıcıdır. İnsanlar dini içselleştirirken dinin emrettiği değer ve davranışları da içselleştirir; dinin değer verdiklerine değer verir; reddettiklerini de reddedeler.

Bu değer verme ve reddetme durumuna birçok anlayış örnek verilebilir. Şehitlik kelimesinin kavram olarak Müslümanlar arasında gördüğü değer, Dini

Değer kavram olarak insan hayatında çok önemli bir muhite sahiptir. Çünkü insanın yaşı kaç olursa olsun hayatı boyunca değer görmek ister. Değer verilen birey kendini önemli hisseder. İnsanın değer görmemesi, ruhsal açıdan yıkıcı sonuçları da beraberinde getirir. Din insanı motive eder. Resulullah'ın eğitim metodolojilerinde de bireye değer verme, bireyin motivasyonunu yükseltme gibi eğitsel faktörleri görmekteyiz. Yüce Allah insanı değerli kılmış ve Kur'an'da onu diğer varlıklardan üstün tutmuştur³⁵.

Günümüz toplumunun yaşadığı problemler değer konusundan bağımsız değildir. Birçok kuşak çatışması değerlerin yok olmasıyla ilişkilendirilir. Din, hem bireysel hem de toplumsal hayata yön veren nasihat ve emirlere sahip olması açısından önemli bir değer sağlayıcıdır. Bir kontrol merkezi niteliği taşır. Bireyler dini davranış haline getirirken dinin getirdiği değerleri de davranış haline getirirler; dinin değer verdiklerine değer verir; dinin insanı men ettiği şeylerden de uzak durular.

Din insanın faydasını gözetten bir olgudur. Bundan dolayı dinin insana içselleştirdiği bu değerler insan psikolojisine iyi gelen değerlerdir. İnsanı dinden bağımsız düşündüğümüz zaman kendisine ve başkasına zarar vermeyi engelleyecek önemli unsuru ortadan kaldırmış oluruz. Dinin insana yüklediği bu önemli değerler insanın yaşamı boyunca başına gelen olumsuz durumların üstesinden gelmesi için önemli etkilerden biridir³⁶.

Din eğitimi, bireyin doğuştan beraberinde getirdiği din duygusunun açığa çıkarılması ve geliştirilmesinde ona yardımcı olmaktadır. Din olgusuyla ilgili davranış geliştirmeye ihtiyacı olan insan, gelişim süreci içinde aldığı

³⁵ Bakara, 2/30.

³⁶ İbrahim Hakkı Aydın, "Seküler Ahlak Bağlamında Din Ahlak İlişkisi" *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 35, Erzurum 2011, 22.

din eğitimi, onun kişilik gelişimine, varoluşsal sorularına cevap getirmesine ve yaşamını anlamlı hale getirebilmesine yardımcı olmaktadır³⁷.

Din Eğitimi alan birey yaşamına kendine değer vermekle başlar. Anne-babasına, akrabalarına, komşularına, yediklerine, içtiklerine, çevresine kısaca yaşamın her alanını ile değer alışverişi içindedir. Böylece değer kavramını yaşamının merkezine alan insan sosyal ilişkilerini de olumlu etkiler vermesini sağlar. Birçok ruhsal bozukluğun temelinde bireyin kendini değersiz hissetmesi söz konusudur.

İslam karakter farklılıklarını gözeterek bireyleri terbiye eder. Kişinin ahlak gelişiminde bireysel farklılıkların önemi günümüz çağdaş eğitiminin de gündemindedir. Resulullah bu farklara her zaman önem vererek bireyleri eğitmiştir. Her insan farklı ilgi ve alaka bekler. Din insana karakteri ölçüsünde kapılar açar, değer verir ve yol gösterir. Kendisine değer verildiğini hisseden birey sorumluluklarını hakkıyla yerine getirmek için gayret sarf eder. İslam dini insanı merkeze almış ve bütün oluşumunu insan merkezli kurmuştur.

1.1.2.3. İletişim Eğitimi

İletişim bireyin hayatını etkileyen önemli bir unsurdur. İletişim öncelikle kişinin kendisinde başlar. Kendimizi nasıl gördüğümüzü, çevre ile kurduğumuz iletişim belirler. İnsan olarak dünyaya dair algı durumumuz dünyayla ilgili tecrübelerimizle kısıtlıdır. Dünyaya dair her türlü tecrübe bizim algılama ve kavrama kapasitemizi artıracak özelliğe sahiptir.

İletişim başlığı, halen bilim dünyasında birden fazla bilimsel disiplinin bizzat kendi alanının perspektifiyle incelenip, araştırmalar yaptığı bir alandır. Fiziksel bilimler iletişim konusunu, sibernetik, bilgi kuramı ve genel sistemler kuramının bilimsel olarak alt başlıkları bağlamında ele alır. Ayrıca kültür olgusunu iletişim şeklinde adlandıran perspektifleriyle antropologlar, iletişim konusunu ele alan sosyal bilimciler açısından üst sırada ele alınmaktadır.

Sosyal psikologlar, iletişimi bireyler arası ilişkiler ve grup içi etkinlikler çerçevesinde araştırma konusu yapmaktadırlar. Dilbilimciler ise, dilin yapısı konusunda yaptıkları çalışmaları, iletişim biliminin bir parçası olarak değerlendirmektedirler. Bundan başka psikoloji, sosyoloji, siyaset bilimi,

³⁷ Şükrü Keyifli, "Eğitim ve Din Eğitimi", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2013, 119.

pedagoji, teoloji ve diğer birçok bilimsel disiplin iletişim konusuna ilgi duymakta ve iletişim bilimi ile yakın ilişki içerisinde bulunmaktadır³⁸.

Teolojik olarak iletişim depresyonu azaltma sürecinin ilk aşamasından son aşamasına kadar temel unsur olarak yer alır. Din eğitimi verirken, insanlara sabretmelerini, tevekkül etmelerini anlatırken kurulan iletişim sürecin başarılı olup olmayacağını belirleyen en önemli unsurlardan birisidir. Birçok bilim dalının çalışma alanına giren iletişim konusu din eğitiminin de çalışma alanına girmiştir.

İletişim konusunda çalışma yapan birçok bilim adamı ve sosyal bilimci, insanların, diğer insanların onlara nasıl davranış sergilediğinin sonucu olarak karşıt tepki verilmektedir. Her gün iletişim kurarken kendimizin merkezinde olduğu birçok yaşamsal faaliyetin tecrübesini gerçekleştiririz. İletişim sürecinin başrolü olarak duruma ve olaya ilişkin kendi görüşümüz ya da bakış açımızla kısıtlı bir şekilde iletişimi ele alırız.

İletişim eğitimi bu çalışmada önemli bir etkiye sahiptir. Dini iletişimle insan anne baba, komşu, akraba, çocuk gibi birçok ayrıntılı başlıkla nasıl iletişim kuracağını öğrenir. Özellikle gündelik hayatın vazgeçilmez bir parçası olan iletişim insanın ruh sağlığıyla ilişkilidir. Çünkü insan çoğu zaman kırılma noktalarını iletişim bozukluğuyla da yaşar³⁹. Gündelik hayatta iletişim insanın sosyal ilişkilerini belirleyen bir unsurdur. İletişimin güçlü olması olayların olumlu ilerlemesini sağlar. Örneğin; öğrenci iletişimi güzel bir öğretmen beklerken, hasta aynı beklentiyi doktoru için ister. Aile içi iletişim yine aynı beklentilerle güçlenir ya da zayıflar. Depresyon tedavisinde de iletişimin önemli olduğu bir gerçektir. Bizim çalışmamızda özellikle değinmek istediğimiz nokta dini iletişimdir. Dini iletişimle depresyon sahibi bireyle ilişki kurmanın olumlu yanları bulunmaktadır.

Din, Allah'ın, nelere tabi olacakları, nelerin yaşamları açısından yanlış ve yasak, nelerin verimli ve olumlu olduğu, kul olmanın gereği olarak yerine getirmekle sorumlu oldukları görevlerin, Rableriyle ve yaratılmışlarla olan ilişkilerinde itaat etmek mecburiyetinde oldukları emirlerin, dünya ve ahiret mutluluklarına ve kurtuluşlarına götüren yolların neler olduğu hususunda, yarattığı insanları vahiy

³⁸ Mustafa Köylü, *Psiko-Sosyal Açından Dini İletişim*, Ankara Okulu Yay., Ankara, 2003, 22.

³⁹ Şükrü Keyifli, *a.g.e.*, 110.

vasıtasıyla bilgilendirmesi sonucunda oluşur. Bu oluşum, Allah'tan kulları için bir iletişimin gerekliliğini beraberinde getirir. Bu da dini iletişimin süreç özetidir⁴⁰.

Sevgide, yani olumlu düşünce, duygu ve davranış geliştirmede gösterilecek başarı, kişinin dinî davranış kazanmadaki başarısının ölçüsü olarak da kabul edilebilir. Bu sonuca, Hz. Peygamber'in (sav); "Siz iman etmedikçe cennete giremezsiniz; birbirinizi sevmedikçe de iman edemezsiniz."⁴¹. Hadisinden ulaşılabılır. Dinin ve dindarlığın olduğu yerde bir de dinî iletişimin olması olağan bir durumdur. Dinî iletişim özetle ifade etmek gerekirse, din hakkında yapılan, içeriğini dinî mesajların oluşturduğu iletişimidir.

Dini iletişimde birey özgürdür ve kendine ait hakları bulunmaktadır. Birleşmiş Milletler Genel Kurulu'nun 25 Kasım 1981 tarihli ve 36/55 sayılı Kararıyla ilan edilen bildirisinde bu hak ve özgürlükler maddeler halinde belirtilmiştir.

1. "Herkes düşünce, vicdan ve din özgürlüğü hakkına sahiptir. Bu hak, bir dine veya dilediği bir inanca sahip olma ve dinini veya inancını kendi başına veya başkaları ile birlikte toplu olarak ve aleni veya gizli bir biçimde ibadet etme, gereklerine uyma, uygulama ve öğretme yoluyla açışa vurma özgürlüğünü de içerir.
2. Hiç kimse bir dine veya dilediği inancına sahip olma özgürlüğünü zedeleyecek bir zorlamaya maruz bırakılamaz.
3. Bir kimsenin dinini veya inancını aç ısa vurma özgürlüğü, sadece hukuken öngörülen ve kamu güvenliğini, kamu düzenini, sağlığı, ahlaki veya başkalarının temel hak ve özgürlüklerini korumak için gerekli olduğu ölçüde sınırlamalara tabi tutulabilir."

Madde 4- Din veya inanca dayanan ayrımcılığı önleme ve tasfiye etme yükümlülüğü

1. "Bütün Devletler, kişisel, ekonomik, siyasal, sosyal ve kültürel yaşamın her alanında insan haklarının ve temel özgürlüklerinin tanınması, kullanılması ve bunlardan yararlanılması sırasında din ve inanca dayanan ayrımcılığı önlemek ve tasfiye etmek için etkili tedbirler alır.

⁴⁰ Mustafa Usta, *Türkiye'de Yüksek Din Eğitiminin Kurumlaşma ve Ekolleşme Sorunları*, İfav Yay., İstanbul, 2001, 34-36.

⁴¹ Müslim, İman, 22.

2. Bütün Devletler, bu tür ayrımcılığı yasaklamak için gerektiği takdirde mevzuat çıkarmak veya değiştirmek de dâhil, din veya bu konudaki diğer inançlara dayanan hoşgörüsüzlükle mücadele etmek üzere gerekli bütün tedbirleri almak için her türlü çabayı gösterir.”

Madde 5- Çocuğun Hakları

1. “Çocukların anne ve babaları, eğer varsa vasileri kendi dinlerine veya inançlarına ve kendi inançları do gurultusunda çocuklarının yetişmelerini istedikleri ahlak eğitime uygun bir tarzda aile içindeki yaşamı düzenleme hakkına sahiptir.
2. Her çocuk, din veya inanç konularında anne ve babasının ve varsa vasisinin dileğine uygun olan bir eğitime ulaşma hakkından yararlanır; çocuklar, kendi anne ve babasının veya vasisinin dileğine aykırı bir din veya inanç öğretimi almaya zorlanamaz; bu konuda çocukların yüksek menfaatleri, yönlendirici bir prensiptir.
3. Çocuklar, din veya inanca dayanan her türlü ayrımcılığa karşı korunur. Çocuklar anlayış, hoşgörü, halklar arasında dostluk ve evrensel kardeşlik, başkalarının din veya inanç özgürlüğüne saygı ruhu ile bütün enerjisini ve yeteneklerini insan kardeşlerinin hizmetine sunması gerektiği bilinci içinde yetiştirilir
4. Anne ve babasının veya bir vasinin bakımı altında bulunmayan çocukların din veya inançları konusunda, kendi ifade ettikleri dilekleri veya onların dileklerini gösteren başka belirtiler dikkate alınır; çocukların yüksek menfaatleri, yönlendirici bir prensiptir.
5. Çocuğun içinde yetiştirildiği bir din veya inancın uygulamaları, bu Bildiri'nin 1. maddesinin 3. fıkrası dikkate alınarak, çocuğun fiziksel veya ruhsal sağlığına veya tam olarak gelişmesine zarar verici olamaz.”

“Bu Bildirideki hiçbir hüküm, İnsan Hakları Evrensel Bildirisi ile İnsan Haklarına dair uluslararası Sözleşmelerde tanımlanan bir hakkı kısıtlayıcı veya kullanımını durdurucu bir şekilde yorumlanamaz.”⁴².

Bu maddeler Din sahibi bireyin, sosyal ilişkilerini, kişiler arası hukukunu güvence altına almaktadır. Dini iletişime sahip insanların sosyal hayatının herhangi

⁴² Din-veya-Inanca-Dayanan-Her-Turlu-Hosgorusuzlugun-ve-Ayrimciligin-Tasfiye-Edilmesine-Dair-Bildiri, <https://www.ombudsman.gov>, (Erişim Tarihi: 24.02.2015).

bir hak ihlali söz konusu değildir. Öte yandan din insanı muhatap kabul ederek ona verdiği değeri gösterir. İletişimin depresyona yönelik değer verme konusunu keşfetmesini sağlar.

Yüce Allah insanı muhatap kabul ettiği için, insan önemli bir varlıktır. Yarattığı diğer varlıkların insan için olmasının yanı sıra, din de insan içindir. Kur'an kerimde 235 yerde nas, 60 yerde "insan" kelimesi geçer. Ya Eyyuhellezine diye başlayan hitap ayetlerinde 89 yerde geçer.

Yüce Yaratıcı tarafından muhatap kabul edilen insan kendi varlığını keşfeder. Emir ve yasaklara itaat eder. Muhatap kabul edilmek vicdani sorumlulukları isteyerek yapmayı da beraberinde getirir. Bu muhataplık insanın değer kavramı etrafında şekillendirilerek, insanın kendine kıymet vermesini sağlar.

1.1.2.4. Hürriyet Eğitimi

İnsan akıl sahibi ve hür iradeli bir varlıktır. Allah insanı en güzel şekilde yaratmıştır. Yüce Allah bir ayeti kerimede "Yaratıp düzenleyen; takdir edip yol gösteren Alla, bütün noksan sıfatlardan münezzehtir."⁴³

Din, özgür irade ile karar vermeye özgür seçim haklarına dayanır. Din ve vicdan hürriyeti, bugün çağdaşlığın ve medeniyetin en mühim simgesi ve insan haklarının kaçınılmaz kuralları arasındadır. Din, insanların kendi tercihleri ile kabul etmeleri ve yaşamaları gereken bir müessesedir. Dini konusu, zorlamaya yönelik fiiller ve davranışlar değil; isteğe yönelik fiiller ve davranışlardır.

Dinin temel özelliği, zorlamak değil, aksine insanları zorlamadan korumaktır. Zorlama ile yapılan amellerde, dinin insanlara vaat ettiği herhangi bir sevap da söz konusu değildir. Çünkü amellerin ibadet özelliği kazanması, ancak gönül hoşnutluğu ve iyi niyet ile olabilir. Hiç kimseye, herhangi bir dini kabul veya reddetme hususunda baskı yapılmamalıdır.

İslam'da inanç özgürlüğü vardır. İsteyen Müslüman olur, isteyen müşrik, kâfir, Hristiyan, Yahudi ve Mecusi olarak yaşar. Peygamberimizin döneminde de durum böyle olmuştur.

İslam'da ibadet olarak yapılan birçok eylem bulunmaktadır. Hepsinin içeriği olumlu veya faydalı amaçlar içerir. İslam'daki cihadın amacı da insanları baskıdan

⁴³ Al-i İmran, 2/6.

korumaktır. Allah'ın bir ve tek olduğu inancını anlatmak isteyen kimselere, dinin anlatılmasına ve yaşamasına engel olanlara, baskı yapanlara mâni olmak ve hak yolu insanlara anlatmaktır. Dolayısıyla İslam'da savaş; intikam, öldürme ve din değiştirmeye zorlamak için yapılmaz⁴⁴.

İslam'da birçok âlim insanın hür olduğu konusunda beyanatlarda bulunmuşlardır. Bunlardan biri de imam Şafii'dir. Öğrencilerinden biri bir gün imam Şafii'ye "bana nasihat et diye" istirhamda bulunmuştur. İmam Şafii bu istirham üzerine şu açıklamayı yapmıştır. "Evladım, Allah seni hür yarattı, sen de yaratıldığın gibi hür yaşa"⁴⁵.

Anlaşılabacağı üzere İslam anlayışında herkes hürdür. İnsan ruh sağlığı açısından bazen hürriyet ile ilgili de zayıflıklar yaşayabilir. Din eğitimi bireyi iyi bir insan olması yönüyle eğitir.

İman samimiyetle olan bir kalp eylemidir. Samimiyetle yapılan ibadetlerin fazileti konusunda hem ayet hemze hadis bulunmaktadır. Samimiyet insan kalbini mutmain ettiğinden çalışmamız açısından önem arz etmektedir.

Kalbe Allah'tan başka hiç kimse hâkim olamaz. Allah'ta din konusunda insanlara baskı yapmamaktadır. Eğer baskı ve zorlama yapsaydı, insanlar için bir imtihan olmazdı Allah'a asla isyan etmeyen varlıklar zaten yaratılmıştır ancak insan bu varlıklardan farklı olarak irade duygusu ile yaratılmış ve imtihana tabi tutulmuşlardır. İmtihanda muvaffak olabilmesi için de kendisine akıl ve kalp vermiş, peygamber ve kitaplar öncülük etmiştir⁴⁶.

Bu bilince sahip birey kendi iradesinin farkında olarak daha kontrollü bir hayat tarzı sergiler. İmtihan bilinci insana bu dünya hayatının bir sınav yeri olduğunu hatırlatır. Böylece insan kendini yaşadığı olumsuz olayların içine hapsetmek yerine bu olayların bir imtihan olduğu bilincine sahip olur.

Yüce Allah insana birtakım sorumluluklar ve haklar tanımıştır. Bu haklar ve sorumluluklar insanın yaşamsal değerlerinin özünü oluşturur. Bu hak ve sorumluluklar hayatın her aşamasında insanın sorunlarının temelini oluşturmuştur. İslam, bu haklar ve sorumluluklar üzerinde önemle durmuştur. Bu haklar insanın

⁴⁴ Faruk Ermemiş, "Kur'an-ı Kerim'in Düşünce ve İnanç Özgürlüğüne Yönelik Emirleri ve Hz. Muhammed'in Uygulamaları", *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(1), 2018, 28.

⁴⁵ İmam Şafii Muhammed b. İdris, *el-Umm*, (Tah: Muhammed Zühri en-Neccar), Dar'ul-Marife, Beyrut, ty., 1. Bab.

⁴⁶ el-Kehf, 18/6.

varlığının fitratına uygun, toplumda hür bir ortam içerisinde insanca yaşamasını sağlar.

Allah insanı yaratmış ve onu başıboş bırakmamıştır. İnsana yol göstermiştir. Ve ona hürriyet vermiştir Hür irade sahibi insan hak yola ulaşabilir. Bu yola ulaşmada insan için bir süreç gereklidir. Burada Din Eğitim'i devreye girmektedir.

Din eğitimi ile birey doğruya ulaşabilme yollarını öğrenerek, yanlış yollardan sakınma bilgisini de elde eder. Bu elde etme sürecinde insan hürdür. Din, insana yol gösterir. İnsan Allah ile ilişkisini sağlamlaştırdığı zaman kendini ve dünyadaki konumunu anlamlandırır. Hayatı anlamlandırın insan özgürdür. Kendini esir alan olumsuz düşüncelerden de kurtulur.

1.1.2.5. Tevekkül Eğitimi

Tevekkül kelimesi dilimize Arapçadan geçmiştir. Tevekkül etme fiilinin insan yaşamına özellikle ruh sağlığına olumlu etkileri bulunmaktadır. “Arapça ‘da tevekkül, vekâlet formundan tefa’ul kalıbına nakledilmiş bir kelimedir. “Falan kimse, işini falan kimseye tevkil etti” denildiği zaman bunun anlamı, “ona havale etti, ona güvendi” olur. Kime vekâlet verildi ise, ona vekil, vekâlet verene de müvekkil denir. Demek ki tevekkül, güven duymak, sığınmak, itimat etmek ve işi, kendisi üstesinden gelemeyeceği için bir başkasına havale etmek gibi anlamlar taşıyor⁴⁷.

Allah Teâlâ insanları yaratmış, insanlara diğer yaratıklardan farklı olarak akıl, irade ve güç vermiştir. İnsan akıl ve iradesi ile iyi olanı seçecek, kötü olandan kendisini muhafaza etmelidir. İnsanın bu iyiyi seçme ve kötünden sakınma durumuna “irade-i cüz’iyye” denir. Bu gücü kullanarak, iyi, kötü, faydalı ve zararlı olandan hangisini seçersek Allah da onu isteğimize uygun bir şekilde yaratır. Seçtiğimiz şey iyi ise sevap kazanırız, kötü ise günah işlemiş oluruz. Ancak, irademizin dışında meydana gelen olaylardan sorumlu değiliz. Bundan dolayı, Müslüman bir kimse irade-i cüziyyesini devreye koyarak şahsına düşeni yaptıktan sonra sonucu Allah’a havale edip, tevekkül edecektir.

Tevekkülün hakikati ve sıhhati, dilciler nezdinde eksikliğini ortaya çıkarmak, bir başkasına güvenmek, insanların elinde olandan ümidini yok ederek tamamıyla Allah katında olana itibar ve itimat etmektir.” Tevekkül insan fitratının ihtiyaç

⁴⁷ M. Hayri Kırbaoğlu, *Alternatif Hadis Metodolojisi*, Kitâbiyât Yay., Ankara, 2002, 112.

duyduğu bir durumdur. Özellikle hastalarda bu eğitimin verilmesi gerekmektedir. Depresyon sürecinde tevekkül insanın iyileşmeye olan inancını kuvvetlendirir.

Ömer b. el Hatta (r.a)'ın naklettiğine göre, Rasülüllah (s.a.s.) şöyle buyurdu: “eğer siz Allah’a gereği gibi tevekkül etmiş olsaydınız, tıpkı sabahleyin kuşakları boş olarak çıkıp (akşam) dolu olarak dönen kuşların rızıklandığı gibi sizlerde rızıklanırdınız.” Tevekkül insanı ayakta tutan en büyük güçlerden biridir. Din eğitiminin ‘in sorunlarla baş edebilme direktifi tevekküldür⁴⁸.

Tevekkülü öğrenen ve hayatına uygulayan bir insan, başına gelen sorunlar ne olursa olsun onlarla başa çıkabilmeyi öğrenir.

Çünkü tevekkül eden birey bilir ki, başına gelen ne olursa olsun onun mükâfatını alacaktır. Eğer sabrederse bur durum geçici bir durumdur. Ve sabrettiği içinde karşılığını bulacaktır.

Tevekkül eden insan daha güçlü, daha dayanıklı ve ruhsal anlamda daha sağlam mücadeleler verir. Depresyona karşı sergilenmesi halinde olumlu neticeler alacağı bir durumdur. Din eğitimi bu kazanımlarıyla Depresyon tedavisini dolaylı yoldan etkilemektedir. Yapılan birçok araştırma dindarlığın dolayısıyla tevekkül gibi birçok kazanım eğitimlerinin insanı mutlu ettiğini göstermiştir.

Örneğin;

Gren filet ve Marks, yaşları 25-74 arasında değişen üç bini aşkın birey üzerinde toplanan verilerden yararlanarak, dini kimlik ve iyi oluş ilişkisini ele almıştır. Bulgulara göre, dini kalıtım sıklığı arttıkça öznel iyi oluş da artmıştır. Dini sosyal kimliğin ibadethaneye gitme ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide arabulucu (mediating) rol oynadığı tespit edilmiştir. Yani iyi oluş ile dindarlık arasındaki ilişki bireyin sosyal dini kimliğinin gücüyle açıklanmıştır⁴⁹.

Öznel iyi oluş için bireyin belirli eğitimlere sahip olup bu eğitimleri davranış haline dönüştürebilmesi gerekir. Bunlardan biride tevekküldür.

Din, insanların dünyada ve ahirette mutluluğu elde etme gayesi taşır. Bu amaçla, insanlara doğru yolu gösterme, insanların yaratılış gayesini, amacını belirleyen Allah’a nasıl ibadet edeceğini belirleyen bir olgudur.

⁴⁸ Tirmizi, Zühd, 33.

⁴⁹ Gülüşan Göçen, *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2012, 56.

Dünya ve ahiret mutluluğunu nihai amaç olarak belirleyen din, bu mutluluğu sağlamak için bireyi eğitir, terbiye eder. Eğitilen ve terbiye edilen insan bu mutluluğa erişir. Din eğitimi kuran ve sünnet ışığında bireyde istendik davranış değişikliği meydana getirir. İslam, insanın Allah'ın istediği şekilde değişmesini amaçlar. Nitekim Allah insana her zaman iyiliği doğrultusunda emir ve yasaklarlar getirmiştir.

Çalışmamızda belirtilen birçok ayette, kulluk ve imtihan sırrına değinilmiştir. İmtihan bilincine sahip olan birey yaşamda mutluluk kadar üzüntünün de olacağını bilir. Bu duruma karşı kendini hazırlar. Din Eğitim'i bireyi çok yönlü geliştirir. Bu eğitimle birey kendinin farkına varabilme yeteneğine sahip olur. Allah'ın kendisine verdiği değeri ve nimetleri fark eder. Mükemmel yaratılışının ve kendisi için verilecek mükâfatların bilgisine sahip olarak onu ümitsizliğe götüren yolların önünü kapatır

“İslam'ın emrettiği ve uygun gördüğü şekilde Allah'a olan kulluk görevini, iman vazifesini, sorumluluklarını tam bir teslimiyet ve samimiyet içerisinde yerine getiren insan Allah'ın varlığını, birliğini, zatının ve sıfatlarının mutlaklığını, eşsizliğini ve sürekliliğini yok sayan her türlü inanıştan kalbini arındırmış olur”⁵⁰. Din Eğitim'i almış bir birey tevekkülü hayatına uygular ve arınır. Arınan insan depresyona giden ruhsal sorunlarla bahşedebilmeyi öğrenir.

1.1.2.6. Moral- Motivasyon Eğitimi

İnsan yaşamı sürekli iniş çıkışların olduğu bir süreçtir. Olumlu durumların yanı sıra olumsuz durumlarda meydana gelir. Bu olumsuz durumlar insan hayatında iz bırakacak etkiye sahiptir. Eğer insan bu durumla başa çıkmayı başaramazsa bu insanın ruh sağlığını olumsuz etkiler

İnsanın başına hayatı boyunca birçok olumsuz durum gelebilir. Maddi durumu çok iyi olan bir birey başına gelen bir vakayla iflas edebilir. Herhangi bir yerde kaza geçirip vücudunun bir uzvunu kaybedebilir. En yakın aile bireyleri ya da çok sevdiği birini kaybedebilir. Bu örneklerin sayısı oldukça fazladır. Mutlu olduğumuz anlar kadar imtihanlarımızda hayatımızın bir parçasıdır.

Din bu olaylar karşısında başa çıkabilme yöntemlerini vermektedir. Din eğitimi bireye başa çıkabilmeyi öğretir ve hayatına uygulamasını sağlar. Bu konuda

⁵⁰ Mustafa Çağrıncı, *Ana Hatlarıyla İslam Ahlakı*, Ensar Yay., İstanbul, 2015, 200.

metot gösteren din ayrıca bu metodu uygulayan bireyler için müjde verir. Nitekim ayet-i kerimede yüce Allah, inşirah suresinde şöyle buyuruyor;

- “Göğsüne senin için (ilim ve hikmetle) inşirah vermedik mi (genişletmedik mi?)
- Ve sırtına çok ağır gelen yükünü senden indirmedik mi?
- İşte şüphesiz her zorlukla beraber, bir kolaylık vardır.
- Gerçekten zorlukla beraber, bir kolaylık vardır.
- Halde boş kaldığın zaman, hemen (başka bir işe giriş) yorul!
- Ve ancak rabbini arzula”⁵¹.

Allah ayetlerde adeta insana başa çıkabilme yollarını gösterir. İnsan aldığı bu emirleri davranış haline getirir. Bu da sorunlarla başa çıkma yöntemidir. Bu ayeti kerimelerde de insanın başına gelen sorunlarda sabretmesi, üzülmemesi ve zorlukların sonunda kolaylıklar olduğu müjdelenmektedir. Din bunu bireye öğretir. Bu eğitimle büyüyen bir birey sorunlarla başa çıkabilir. İslam eğitim metodolojisinde, öğrenen kişinin ilim yolunda da sabretmesi esastır. Sabırla yaratıcıya teslim olma durumu, insanın kendini kontrol etmesini sağlar. Kendini kontrol eden birey başına gelenleri olgunlukla karşılayarak insanın sağlığına olumsuz etkileyen birçok temel unsurla başa çıkabilir.

Din eğitimi bireyin hem bu dünyada hem de ahiretteki mutluluğunu gözetir. Birey bu kazanımlarla yetiştiği zaman başa çıkabilmeyi kullanmada daha etkilidir. Dini başa çıkabilmenin umut ve mutluluk arasında pozitif bir ilişkisi vardır. Din eğitimi bireye öğrettikleriyle bu açıdan önemlidir. Çünkü bu eğitimle davranış değişikliği meydana geldiğinden, mutluluğu davranışa dönüştürebilmeye din eğitimi yetkin bir alana sahiptir. Din eğitimi bireye umudu sürekli diri tutmasını sağlar ve bu umut etme sürecinin sonunda mükâfatla ödüllendirir. İnsana sürekli bir tövbe kapısının açık olması insanın motivasyonunun artması içinde etkili bir unsurdur. “Din eğitiminin gayesi, insanı dünyada ve ahirette saadet ve huzura kavuşturmak, iyi insan yetiştirmektir.”⁵². Bu gaye doğrultusunda bireye bu saadet ve huzur kazanımları sağlanır. Buda depresyon hastasının moral-Motivasyon eğitiminin tedavi sürecine olumlu etkisinin göstergesi

⁵¹ İnşirah, 92/1-8.

⁵² Mahmut Dündar, *İlk Dönem İslami Eğitim Öğretim Faaliyetleri*, İsrak Yay., İstanbul, 2011, 26.

Kuran-ı Kerim’de birçok ayette umut etmekle ilgili ayet vardır. Din insana bu yönde emir verirken aynı zamanda bunu gerçekleştiren insana mükâfatta vadeder. Kuran-ı kerimde bir ayette yüce Allah Bakara suresi 456. Ayette şöyle buyurmuştur; “Çaresizlik tuzağına düşme. Her zaman bir umut ışığı olduğunu aklından çıkarma. (Onlar; başlarına bir musibet gelince, “Biz şüphesiz (her şeyimizle) Allah’a aidiz ve şüphesiz O’na döneceğiz” derler.)” bu insanın hayatı için büyük bir nimettir. Çünkü din eğitimi almış birey bu ayeti istedik davranış değişikliği yoluyla hayatına uygular. Başına gelen musibette umut ederek Baş eder. Bütün bu süreç bireyin almış olduğu kaliteli eğitimle doğrudan ilgilidir.

Resulullah (s.a.v.) “çocuklarınıza ikramda bulunun ve onları güzel terbiye ediniz.”⁵³ buyurmuştur. Çünkü iyi eğitilen bir çocuk topluma kazandırılmış başarılı bireyler demektir. Bugün çağımızdaki depresyonun birçok alt nedenlerinde çocukluk dönemi yatmaktadır. Hayatı anlamlandırma çabası dönemleri çocukluktan başlar. Bundan dolayı din Eğitim’i çocuğun sağlam karakter oluşturmasında oldukça önemli bir etkiye sahiptir.

⁵³ İbn Mace, Edep, 3, 1211.

2. DEPRESYON

Depresyon, kişide, kalıtsal, çevresel ve hormonal bozukluklar sonrasında gelişen çökkünlük halidir. Gelip geçici kötü bir duygusal durumdan ya da üzüntüden çok, kişinin ileri derecede çökkün olduğu, oldukça uzun süreli bir dönem söz konusudur⁵⁴.

İnsan yaşamı boyunca birçok problem yaşar. İnsan hayatı sürekli iniş çıkışların olduğu bir süreçtir. Olumlu durumların yanı sıra olumsuz durumlarda meydana gelir.

Depresyon bilinenin aksine olumsuz etki sürecinin yaşama etkisi olan bir hastalıktır. Önceki dönemlerde yapılan çalışmalarda depresyonun ataklar şeklinde insanlarda zuhur ettiği ve ara dönemlerde tam anlamıyla iyileşme ile devam eden bir hastalık olduğu zannedilmekteydi. Fakat günümüzde tedavi edilmeyen depresyonun kronikleştiği, atak sayısı arttıkça yıkımın da arttığı ortaya çıkmıştır. Tedavi edilmeyen depresyon bireye direkt ya da indirekt zararlar vermektedir. Depresyon alkol ve madde kullanmaya eğilimi arttırmaktadır. Depresyona bağlı intiharlar ölüm sebepleri arasında üst sıralara tırmanmaktadır⁵⁵.

Depresyon birçok medikal hastalığın oluşumuna katkıda bulunmakta ya da var olan bir hastalığı olumsuz yönde etkilemektedir. Bu sebeple tedaviye yönelik her türlü çalışma günümüz dünyasında çok önemlidir. Teknolojinin gelişmesi ve değerlerin azalmasıyla birlikte bireyler arası bağlantıların iyice azaldığı, toplumsal ve ekonomik işleyişin insanları yalnızlığa yöneltecek şekilde dönüşüm gösterdiği bugün depresyon gelişmek için kendine uygun gelişim sahası bulmakta zorluk çekmektedir.

İlişki bozukluğunun insan hayatında başlı başına bir sorun teşkil etmesinin yanı sıra, Depresyonun kendisi de insanlar arası ilişkileri bozduğu için bir kısır döngü meydana gelmekte, durum daha da olumsuz bir hale gelmektedir. Öte yandan Bir diğer problem insanların ve toplumun hastalığa bakış açısında yer almaktadır. Depresyon toplumdan saklanması gereken bir hastalık olarak ele alınmakta, bir kişilik vasfı olarak kabul edilmektedir. Bunun tam tersi düşünen bir grupta söz

⁵⁴ Rıza Altun, "Dindarlık ve Depresyon İlişkisi", *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, Nisan, 2015, 4.

⁵⁵ Özcan Köknel, *Depresyon*, Çev. Özer Ozankaya, İmge Kitabevi, Ankara, 1992, 46.

konusudur. Bu grupta depresyon tedavisini tamamen reddetmekte, bu süreci toplum gözünde ayıp sanacak ir süreç olarak görmektedir.

Depresyonun başlangıç yaşı gittikçe aşağılara inmektedir⁵⁶. Bu durum konunun önemini ortaya koyan önemli bir bilgidir. Depresyon sahibi bazı insanların hiçbir zaman diğer insanlar gibi olağan bir yaşam sürememeleri bu durumun sanki depresyon sürecinin doğası olduğuna dair yanlış bir inancı beraberinde getirmektedir. Toplumun bu hastalığa bakışı da depresyonun tedavi edilmeyerek kronik bir hal almasına sebep olmaktadır. Hiçbir insanın fitratında normal yaşam şartlarına aykırı, anormal davranış sergilemek yoktur. Bu zamanla, çevreyle, şartlarla, gelişen ve ortaya çıkan bir durumdur. Günümüzde, antidepressan hapların insanı uyutturucu niteliği olduğu veya beyin hücrelerine kalıcı zarar verdiği şeklindeki yanlış teorilerle yakınlarını Hastahaneye getirmemekte beraber tedavisi devam ede hastaları toplum baskısıyla olanların tedavilerini kesmeye zorlamaktadırlar. Veriler ortaya koyuyor ki, belli bir süre daha depresyon görülme sıklığı daha da artacak ve ciddi bir toplum sağlığı sorunu olmaya devam edecektir.

Bu süreci daha sağlıklı ve sonuç odaklı atlatmak üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Ama depresyonun doğru analiz edilmesi ve mutlaka hekim teşhisi ile tedbir alınması gerekmektedir. Depresyonun bilinen bazı belirtileri vardır. Konu hakkında incelenen çalışmalar en bilinen belirtilerin bunlar olduğunu göstermektedir; kendini kederli ve boşlukta hissetme (Depresif duygu durum), yaşanan bütün durumlara karşı ya da olayların çoğuna karşı ilgide gözle görülür alakanın yok olması ya da artık bunlardan eskisi kadar haz almıyor olma. Kayda değer derecede kilo düşüşü ya da aşırı kilo artışı, aşırı uykusuzluk ya da aşırı uyuma, huzursuzluk ve davranış ile düşüncelerde ağırlaşma, yorgunluk, bitkinlik, enerji kaybı, değersizlik veya suçluluk duygusu düşünme veya düşüncelerini belli bir konu üzerinde odaklama yetisinde azalma ya da kararsızlık, tekrarlayan ölüm düşünceleri. Bu belirtilerin iki aşaması söz konusudur⁵⁷. Kontrol edilebilir ya da kontrol edilemez. Bu çalışma kontrol edilebilir sürece yönelik hazırlanmış bir çalışmadır. Fakat yukarıda bahsedilen bu tür duygu ve düşünceler kontrol edilemez bir hale gelirse, bu durumda

⁵⁶ Rıza Altun, a.g.e., 7.

⁵⁷ Ertuğrul Köroğlu. *Psikiyatri Temel Kitabı*, Hekimler Yayın Birliği Yay, Ankara, 1997, Cilt:1, 390.

depresyon klinik tedavi gerektiren bir hastalık olarak karşımıza çıkmaktadır⁵⁸ depresif durumların birçoğunda bireyler günlük hayatlarına devam ederler. Bu devam etme süreci günlük hayattan tamamen koparmaz fakat olumsuz etkiler. Mutsuzluk, dikkatsizlik, unutkanlık, yakınma, odaklanma problemi, sinirlilik, içine kapanma gibi durumlar günlük yaşamda var olarak devam eder. Bu belirtileri bilmek, tespit etmek depresyon için bir çözüm teşkil etmez.

“Amerikan Psikiyatri Birliği’nin sınıflandırma sistemi olan DSM IV (Diagnosticand Statistical Manual of MentalDisorders, Fourth Edition)’e göre depresyon şu alt gruplar içerisinde değerlendirilmiştir.

1. Majör Depresyon
2. Distimik Bozukluk
3. Bipolar Bozukluktaki depresyon
4. Genel bir tıbbi duruma bağlı depresyon
5. Depresyonlu uyum bozukluğu
6. Başka türlü adlandırılabilir depresif bozukluk:
 - a- Premenstrüel disforik bozukluk
 - b- Minör depresif bozukluk
 - c- Yineleyen kısa depresif bozukluk”⁵⁹.

2.1. Depresyonun Bazı Belirtileri

- Uzun süreli üzüntülü olma durumu
- Aşırı İsteksizlik
- Aşırı Huzursuzluk
- İleri düzey Kaygılı olma
- Yaşama sevincinin yitilmesi
- Duygu durumunda aşırı dalgalanmalar
- Kendini önemsiz zannetme

⁵⁸ Nevzat Tarhan, *Mutluluk Psikolojisi: Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*, Timaş Yay., İstanbul, 2014, 18.

⁵⁹ Bayram Mert Savrun, “Depresyonun Tanımı ve Epidemiyolojisi”, *İ.Ü Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu*, İstanbul, 2-3 Aralık 1999, 15.

- Genel olarak menfi düşünceler içerisinde olma
- Alkol veya ilaç kullanımındaki gözle görülür çoğalma
- İntihar etme düşüncesi
- Aşırı Karamsarlık
- Öz saygı ve öz benlikte aşırı düşüş
- Aşırı uyku hali
- Aşırı uykusuzluk
- Aşırı Unutkanlık
- Dış dünyadan soyutlanma
- Aşırı Dikkat dağınıklığı
- Aşırı İştahsızlık
- Aşırı yemek yeme isteği
- Ölüm kaygısı
- Aşırı umutsuzluk
- Sosyal hayattan soyutlanma
- Aşırı durgunluk

2.2. Din Eğitimi ve Depresyonla Başa Çıkma

Din Eğitimi kullanarak depresyonla başlıklar ele alınmıştır. Bunlar; Din Eğitimi ve Başa Çıkma, Din Eğitimi ve Ruh Sağlığı, Din Eğitimi ve Ölüm Kaygısı, Din eğitimi ve Obsesif Kompulsif Bozukluklar, Din Eğitimi ve İntihar, Din eğitimi ve Depresyon olmak üzere altı başlıktan oluşmaktadır.

2.2.1. Din Eğitimi ve Başa Çıkma

İnsan hayatını olumsuz etkileyen birçok iç ve dış etken bulunmaktadır. Bu bir yaşamsal süreçtir ve eğer bu süreç sağlam bir şekilde atlatılmazsa depresyon devreye girer. Bir kaybolmuşluk hissi oluşur. Daha önce karşılaşılmamış bir durumla ya mücadele etme ya da kaçma durumu olmak üzere iki seçenek ortaya çıkar⁶⁰. Din Eğitimi'ni almış birey başa çıkabilme yetisine sahiptir. Nitekim ayet-i kerimede Yüce Allah şöyle buyuruyor;

⁶⁰ Philip Martin, *Karanlıktan Aydınlığa Depresyonu Zen ile Aşmak*, Çev. Billur Cavidan Yılmaz Yiğit, Ötesi Yay., İstanbul, 2000, 24.

“Göğsüne senin için (ilim ve hikmetle) inşirah vermedik mi (genişletmedik mi)?

Ve sırtına çok ağır gelen yükünü senden indirmedik mi?

İşte şüphesiz her zorlukla beraber, bir kolaylık vardır.

Gerçekten zorlukla beraber, bir kolaylık vardır.

O halde boş kaldığın zaman, hemen (başka bir işe giriş) yorul!

Ve ancak rabbini arzula”⁶¹.

Bu sorunlarla başa çıkma yöntemidir. Bu ayeti kerimede insanın başına gelen sorunlarda sabretmesi, üzülmemesi ve zorlukların sonunda kolaylıklar olduğu müjdelenmektedir. Din bunu bireye öğretir. Bu eğitimle büyüyen birey sorunlarla başa çıkabilir. İslam eğitim metodolojisinde, öğrenen kişinin ilim yolunda da sabretmesi esastır⁶². Sabırla yaratıcıya teslim olma, insanın kendini kontrol etmesini sağlar. Kendini kontrol eden birey başına gelenleri olgunlukla karşılayarak depresyona götüren birçok temel unsurla başa çıkabilir. “İbadet eden insan, duyguların farkında olan ve onları denetleyendir. Çünkü duyguların farkında olmak demek, duygusal özdenetim gibi diğer yetilerin üzerinde inşa edildiği temel duygusal yeterliliğe sahip olmak demektir. Buna “özbilinç” de denilmektedir.”⁶³.

Dinî başa çıkma sürecinde kişinin dindarlık düzeyi ve şahsiyet özellikleri bu sürecin ana unsurlarıdır. Ayrıca olumlu ve olumsuz yönleriyle dinî başa çıkma süreci kişinin ruhsal ve fiziksel sağlığını, iyi oluşunu, hayat memnuniyetini ve mutluluğunu artırıcı veya azaltıcı rol oynayabilir. Nitekim başa çıkma ve sağlık ilişkisine dair araştırmalar, olumlu dinî başa çıkmanın ruh sağlığını başarılı yönde etkilediği, olumsuz dinî başa çıkmanın ise bu bağlamda azaltıcı etkisinin olabileceğini göstermiştir.

İslam insana başına gelenlerde hikmet aramayı öğretir. İnsanı bu şekilde eğitir. Din eğitimi alan birey, olumsuzluklarda dayanak noktası kullanma yöntemlerini bilir. Dua ederek içindekileri Rabbiyle konuşan birey rahatlar. Teslimiyet içerisine girerek davranışlarını kontrol edebilir. Bu durum her zaman olumlu olmayabilir. Olumsuz sonuçlarının olduğu durumlarda söz konusudur. Bu

⁶¹ İnşirah, 94/1-8.

⁶² Mehmet Faruk Bayraktar, *İslam Eğitiminde Öğrenciler*, Ensar Yay, İstanbul, 2017, 310.

⁶³ Şakir Gözütok, “Öz Denetimde Din Eğitimin’in Etkisi”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, Aralık 2017, 1051.

duruma “olumsuz dini başa çıkma” adı verilir. Kişi başına gelen olaylardan dolayı Yaraticısıyla arasındaki bağın koptuğunu düşünebilir⁶⁴.

Din eğitimi alan ergenler ve dini başa çıkma üzerine yapılan çalışmada ergenlerin de yetişkinler gibi olumlu dini başa çıkma yöntemlerini en az onlar kadar kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Sorunlarla başa çıkma veya sorunların düzelmesi için zaman verme özellikle din eğitimi alan gençler arasında çok yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir.

Dini başa çıkma bireyin sahip olduğu dini inançlarını ve yaptığı dini pratiklerini, genelde stres ve kaygıdan dolayı psikolojik çatışmaların azaltmaya veya yok etmeye yönelik fonksiyonel anlamda kullanma eğilimi şeklinde tanımlanabilir. Anlaşılacağı üzere bilinen başa çıkma ile dini başa çıkmanın işleyiş mekanizması aynı olup sadece çözüme yönelik geliştirilen dayanak noktaları birbirinden farklıdır. Bundan dolayı bilinen başa çıkmada kullanılan dayanaklar, insanın kendi yetenekleri ve kalıtsal özellikleri iken, dini başa çıkmadaki referanslar ise, sahip olduğu dini inanç ve eğilimler ile dua ve ibadet gibi kutsal özelliklere sahip dini pratikler ve ayinlerdir.

Dolayısıyla ana hatlarıyla bakıldığında zaman kompleks durum arz eden dini başa çıkmayı; stres ve kaygı gibi kişinin psikolojik yapısında gerilime sebep verecek unsurların, dini inanç ve pratikler vasıtasıyla azaltılması veya nötralize edilmeye çalışılması olarak özetlemek mümkündür.

Dine dayalı özelliklerin, olumsuz yaşam faaliyetlerinin etkisine karşı muhafaza ettiği bilgisi, ruh sağlığı çalışmalarına dinî bir bakış açısı katmanın ve psikiyatristlerin bir dinî değerlendirmeye yer vermelerinin gerekli bir durum olduğunu ortaya koymaktadır. Bundan dolayı ruh sağlığı uzmanlarının, dinî ya da dine dayalı inançları ve bunların bir bireyin yaşamında oluşturduğu etki ve bireylerin, hali hazırda var olan stres sebepleri ile başa çıkma biçimi olarak dinî inanç ve pratiklere başvurup başvurmadıklarını araştırmaları gerekmektedir.

Ortaya çıkan deliller vardır bu anlamda yapılan bir çalışma, dindar ve dindar olma. Dinî terapiler açısından dinî ya da manevî etkinliklerin, depresif semptomatolojinin sıklığında bir eksilmeye sebep olduğuna ve dinî olarak gerçekleştirilen psikoterapinin dini yaşayanlar arasında depresyon tedavisi

⁶⁴ Ali Ayten, *Din ve Sağlık*, Akademi Yay., İstanbul, 2018, 15.

bakımından sekülerterapi kadar söz sahibi olduğuna ve onlar bakımından çok daha kıymetli olabildiğine dair yan bilişsel davranış terapisi etkinliğini, dini yaşayan kişilerdeki depresyonun tedavisi açısından karşılaştırmış ve hıristiyan merkezli bilişsel davranış terapisi' nin depresif semptomlardan modern terapiden daha hızlı bir azalma meydana getirdiğini ortaya koymuş⁶⁵.

Yapılan çalışmalar olumlu dini başa çıkmanın daha çok kullanıldığını göstermektedir. Dr. Sema Eryücelin yapmış olduğu çalışmada şu sonuç ortaya çıkmıştır. Olumlu dini başa travma sonrası stresin birtakım etkilerinde inanç ve inanç topluluğu sayesinde rahat, kontrol, bağlanma ve iş birliği sağlama hissi uyandırır. Kişinin kendinden geçtiği durumlarda Tanrı rahatın ve anlamın kaynağı olabilir. Rehber arama ve Allah ile destek sağlama, yalnızlık ve yalıtılmışlık duygusunu azaltır. Dini inançlara yönelme, insanın hayatında her şeye gücü yeten ve her yerde her zaman var olan bir eş, daha fazla kontrol duygusu sağlar ve travma sonrası stresin azalmasında hayati öneme sahiptir

“Yapılan bir araştırmada, emeklilerin dindarlık düzeyini gösteren inanç-etki boyutu ve bilgi-ibadet boyutundan aldıkları ortalama puanlar oldukça yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre emeklilerin “dinî hayata anlam kattığını düşünme, dinî öğretiler gereği dürüst olma, muhtaçlara yardım etme, namaz kılma, oruç tutma, Kuran okuma” gibi tutum ve davranışları içeren dindarlık eğilimlerinin yüksek olduğu söylenebilir. Emeklilerin çoğunun aynı zamanda gelişimsel olarak yaşlı olduğu düşünüldüğünde, dindarlığın yaşlılarda gençlere ve yetişkinlere göre daha yüksek olduğunu gösteren pek çok araştırma bu bulguyu desteklemektedir. Araştırmadaki ortalamalara göre emeklilerin dinî başa çıkmada en yüksek puanı “Allah’a yönelme” ve “Hayra yorma” alt boyutlarında, en düşük puanları ise “Manevî hoşnutsuzluk” ve “Kişilerarası dinî hoşnutsuzluk” boyutlarında almışlardır. Buna göre emeklilerin gündelik hayatta herhangi bir problemle karşılaştıklarında başlarına geleni hayra yorma ve yaşadıkları olumsuz durumdan dolayı dua ve ibadetler yoluyla Allah’a yakınlaşma yolunu tercih ettikleri söylenebilir. Emeklilerin hayat memnuniyetini gösteren ortalama puanları söz konusu ölçekten alınabilecek ortalama puandan yüksektir. Yaşlı insanların Allaha yönelmeyle olumsuz durumlarla başa çıkabildiği bu çalışmayla desteklenmiştir. Buna göre din eğitimi alış bireylerin,

⁶⁵ Berna Köktürl Dalcı, “Palyatif Bakım Birimlerinde Manevi Bakım ve Hemşirelik”, *Sauhsd*, 2019, 2(2), 31.

inançlarının bir getirisi sonucu genel olarak hayatından memnun oldukları söylenebilir.”⁶⁶.

Yapılan araştırmalar, elde dilen bulgular stresin etkisinin azaltıldığına yöneliktir. Dini başa çıkmanın faydalı bileşenleri kişinin algılanan savunmasızlığını yalıtılmışlığını, kafası karışık durumlarını ve travma sonrası stresin etkilerini azaltır. Sonuç olarak insanlar olumlu dini başa çıkmayı olumsuzdan çok daha fazla kullanmaktadırlar ve olumlu olumsuz dini başa çıkma şekillerini tanımlamada başa çıkma, uyum ve bütünlüşme arasındaki ilişkinin faydalı bir belirleyici olduğu savunulmaktadır.

Din düzenli bir sistem içerisinde insanın hayatındaki birden fazla hedefe hizmet eder. Bundan dolayı dindar kişi, kontrolünü sağlayamadığı veya üstesinden gelemediği olaylarda din eğitiminin kendisine bahşettiği anlam birlikteliği içerisinde dine dayalı duygu, fikir ve davranışlarını kullanmaya gayret eder. Bunun neticesinde söz konusu bu gayret ile kişi, karşı karşıya kaldığı sorunun çözümünü hedefleyerek nihai hedefle rahatlamayı ve mutluluğu elde etmeyi amaçlar.

Din eğitimi almış birey, aldığı eğitimi hayatına uygulayarak olumsuz her türlü duruma direncini artırır. Din eğitimi bireyin hem bu dünyada hem de ahiretteki mutluluğunu gözetir. Kişi bu kazanımlarla eğitildiği takdirde başa çıkabilmeyi kullanmada daha etkin katılım sağlar. Dini başa çıkabilmenin umut ve mutluluk arasında pozitif bir korelasyonu söz konusudur. Din eğitimi bireye öğrettikleriyle bu açıdan önemlidir. Çünkü bu eğitimle davranış değişikliği meydana geldiğinden, mutluluğu davranışa dönüştürebilmede din eğitimi yetkin bir alana sahiptir.

2.2.2. Din Eğitimi ve Ruh Sağlığı

Din insanların ruh sağlığına olumlu katkı sağlar. Dinin esas gayesi insanları eğitmek ve onları ruhi bir terbiyeden geirmektedir⁶⁷. Din eğitimi ile tevekkül etmeyi, umut etmeyi, sabretmeyi öğrenen bireyler, ruhsal bozukluklara karşı kendilerini koruyabilirler. Örneğin; kaygı, stres, mutsuzluk, depresyon, intihara teşebbüs gibi birçok ruhsal bozuklukla başa çıkabilme durumları yüksektir. Rakamsal veriler

⁶⁶ Ali Ayten “Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa ıkmanın Rolü Nedir Emekliler Üzerine Bir Araştırma”, *Dini Bilimler Akademik Araştırma Dergisi*, 2016, 16(1), 292.

⁶⁷ şakir Gözütok, *Sufi Pedagojisi*, Nesil Yay., İstanbul, 2012, 24.

depresyonun önemli bir tehdit olduğunu gösterir. Yapılan birçok araştırma verilerin sayısal olarak gitgide yükseldiğini gösterir.

Depresyon yaklaşık olarak 100 milyon insanı etkisi altına almıştır⁶⁸. Bu çok ciddi bir rakamdır ve giderek artmaya devam etmektedir. Depresyon tedavi edildikten sonra bile bireyde tekrar ortaya çıkabilen bir durumdur. Bundan dolayı din eğitiminin süreceğe sağlayacağı her türlü katkı önem arz etmektedir. Din eğitimi mutlu ve huzurlu bireyler yetiştirmeyi amaçlar. Ruhsal problemlerle karşılaştığında problem çözme metodunu kullanmayı öğretir.

Yüce Allah kuranı kerimde şöyle buyurmuştur;

Düşünün ki, bir zaman siz yeryüzünde zayıf düşmüş ezilen bir azınlık idiniz, insanların sizi yerinizden yurdunuzdan koparılacağından korkardınız. Böyle iken Allah Barındırdı ve yardımı ile destekledi, size ize temiz rızıklar verdi ki şükredesiniz. Ey iman edenler Allah'a ve Resulüne ihanet etmeyin ki, size verilen emanetlere bile bile ihanet etmiş Olmayasınız. Ve biliniz ki, mallara ve çocuklara sahip olmanız bir imtihandır ve büyük mükâfatlar Allah katındadır. Ey iman edenler, eğer Allah'a samimiyetle bağlanırsanız size İyiyi kötüden ayırt edecek bir anlayış gücü verir, günahlarınızı kapatır ve sizi bağışlar. Allah Büyük bir lütuf sahibidir⁶⁹.

Yukarıdaki ayetlerde insanların zafiyeti, acizliği, ezilip yurtlarında sürülme korkusu çekmeleri, bir problem olarak ele alınıp bunun niçin böyle olduğu üzerinde düşünülmesi isteniyor. Bu tür durumlar her insanın başına gelebilecek durumlardır. Ayrıca birey bu ayetlerden yola çıkarak kıyas metoduyla başa gelen her türlü olumsuz durumla da tevekkül, sabır, ibadet gibi dini öğretileri kullanarak başa çıkmayı öğrenir.

Ayetlerde sorunların mal ve beşerî güç gibi dünyevi varlıklara sahip olmakla değil ancak Allah'ın yardımı ile çözüme kavuşacağı, maddi varlıkların insanın Allah'a bağlılığını imtihan etmekten başka bir anlamı olmadığı anlatılarak neticeye ulaşıyor. Bu durumda gösteriyor ki, insan Allah'a ve onun yoluna ihlasla bağlılık

⁶⁸ <http://www.istanbul.edu.tr/iletim/index.php?trn=5&sahypa=habaroka&habemo=686&> (Erişim Tarihi: 04.01.2007).

⁶⁹ Enfal, 8/26-29.

gösterirse Allah ona problemleri çözecek bir kavrayış gücü verecektir. Bu bilince olmak bile insanı ruhen rahatlatan bir durumdur.

İnsan yaşamı süresince karşılaşılabileceği olumsuz durumlar birer sorun olarak ele alınıp bu sorunların çözümüne dair belli bilgi ve çözüm yöntemlerine ulaşılmıştır. Din eğitiminde problem çözme metoduyla ele alınan bu durum, bireyin ruh sağlığı için yol gösterici etkiye sahiptir. Dinin ruh sağlığına katkısı daha çok başa çıkma yöntemiyle alakalıdır. Ruhsal hastalıklara yakalanmadan önceki süreç ve ruhsal hatalıklara yakalandıktan sonraki süreç için ayrı ayrı etkileri söz konusudur.

Bu tanımlar ışığında başa çıkma yöntemlerini ise; insanların psikolojik işleyişini zorlayan bu stresli ve kaygılı olaylara karşı ortaya çıkarttıkları tepkilerin kontrollü değerlendirmek mümkündür. Bu çalışma ile ilgili yapılan araştırmalarda; bireylerin stres ve kaygıyla başa çıkmak için problem ve duygu merkezli olmak üzere iki temel başa çıkma yöntemi geliştirdikleri tespit edilmiştir⁷⁰.

Bu yöntemlerden probleme dayalı başa çıkma yönteminde birey öncelikle karşı karşıya kaldığı problemi tanımlar ve bu probleme alternatif çözüm yöntemleri bularak, bunlardan probleminin çözümüne en münasip olanını tercih edip uygulamaya başlar. Bunun yanı sıra duygusal başa çıkma yönteminde ise, sorunu, olayı veya durumu var olan şeklinden başka bir şekle getiremeyen kişi, söz konusu durumlarla ilgili duygularını ve tutumlarını başkalaştırmaya çaba gösterir. Yapılan çabalara genel olarak bakıldığında duygu odaklı başa çıkma metotlarında kullanılan savunma mekanizmaları, diğer metotlarla birlikte kullanıldığında pek işe yaramaz. Fakat sorunun çözümüne yönelik bir şey yapılamadığı zamanlarda, kişi sorunlarını geçici olarak çözüme kavuşturabilir.

Bu konuyla ilgili çalışma yapan araştırmacılar, bireyin strese ve kaygıya karşı tutumlarının üzerinde durmuşlar ve bu tutumların; bireyin sosyal yatkınlığı, özel stresli olayların genel değerlendirme biçimi ve kullandığı başa çıkma metotları olmak üzere ayrı faktörden etkilendiğini saptamışlardır. Neticede bu faktörlerden her birinin, başka alanlardaki sosyal destek türleriyle ilişkili olduğunu ve bu faktörlerden özellikle başa çıkma metotlarının, bireyin edinmiş olduğu bilgisel desteğiyle ve bireysel donanımlarıyla yakından ilgili olduğunu ifade etmişlerdir. Bireylerin ruhsal

⁷⁰ Meral Bektaş, Şerife Karagöz, “Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yalnızlığa Etkisi: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma”, *Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2017, 9(21), 345.

sorunlarla duygusal olarak başa çıkma durumu kişiden kişiye farklılık gösterir. Bunun dışsal ve içsel birçok nedenleri bulunmaktadır.

Aldığı eğitim, karakter özellikler, ekonomik seviye, mensup olduğu din, manevi durum, yaşadığı coğrafya, cinsiyet, kültür, medeniyet, sağlık gibi birçok sebep bulunmaktadır. Yaşanan olumsuz durumlarda bireylerin başa çıkma durumunda, olaylara karşı iyimserlik ve kötümserlik seviyesi, kişinin kendine olan güveni, bir olay ya da durum karşısında odaklanabilme durumu ya da odaklanamama durumu, A tipi davranış modeli⁷¹ gibi birçok etken söz konusudur. “A tipi kişilik özellikleri ağır basan bireyler genelde aceleci olup, aynı anda birden fazla işi yapmak isterler. Her türlü zorluğun üstesinden gelerek başarıya odaklanmışlardır. İktidar sahibi olmak isterler. Toplumda göz önünde olur, tanınmaktan, rekabetten hoşlanırlar. Zamanları çok kıymetlidir. Zamanı boşa harcamaktan hoşlanmazlar. İşlerini en kısa sürede en iyi yapmak isterler. Çabuk öfkelenirler, kendilerinden daha rahat, kalender, ağır insanları ayak bağı olarak görürler.”⁷².

Dindarlık, cinsiyet, sosyo ekonomik durum, fakülte, cinsiyet ile fakülte, sosyo ekonomik durum ile fakülte, cinsiyet, sosyo ekonomik durum ile fakülte arasındaki ilişkileri inceleyen faydalı bir çalışma yapılmıştır. Çalışma incelendiğinde istatistiksel olarak din ile umut arasında anlamlı bir ilişki vardır. Umut insanı manevi yönden güçlü tutan çok önemli bir duygudur. Bu duyguyu insan hayatına yerleştirecek her türlü metodoloji önemlidir. Din ile umut arasındaki bağlantıyı tespit eden çalışmalar ikisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ve anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu da pozitif ve ruhsal bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu korelasyon sonucunda bireylerin, dini vecibelerine yerine getiren, inanç ve ibadeti pratiğe dönüştürerek hayatına uygulayan bireylerin iyimser ve umut dolu olduğu sonucu elde edilmektedir⁷³.

Bu durumda ruh sağlığı için önemli bir etkiye sahiptir. Olumsuz durumlarda en ihtiyaç duyulan umuttur. Bu durumda din bireye umut etmesini sağlayarak ruhsal açıdan rahatlamasını ve ilerleme katetmesini sağlar.

⁷¹ Işık Savaşır, Gonca Soygüt, Elif Kabakçı, “Bilişsel Davranışçı Terapiler”, *Türk Psikologlar Derneği Yay.*, Ankara, 2003, 17.

⁷² Emine Filiz Uluhan, Psikiyatri & Psikoterapi ve Danışma Merkezi, www.anltalyapsikiyatri.com, (Erişim Tarihi: 29.02.2020).

⁷³ Hayati Hökelekli, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Ankara Okulu Yay., Ankara, 2002, 205.

2.2.3. Din Eğitimi ve Ölüm Kaygısı

Kaygı insan hayatını olumsuz etkileyen, günlük hayatı aksatan, bireyin davranış değişikliğine sebep olan bir durumdur. Kaygının birçok çeşidi olabilir. Gelecek kaygısı, maddi kaygı, manevi kaygı, sınav kaygısı, toplum kaygısı, başarı kaygısı, sevilme kaygısı gibi. Kaygı düzeyi normal olunca bu durum bireyi başarıya götürmek için mühim bir etken olabilir.

İnsanı olaylar karşısında olumlu anlamda tetikleyen insanı motive eden bir durum halini alabilir. Fakat düzey normalin üstünde bir artış sergilerse yaşamı olumsuz etkileme seviyesi de artar. Ölüm kaygısı baş edilmesi zor olan kaygı türlerinde biridir.

Literatürde bireyin ölüm ve ölümlle bağlantılı endişe, kaygı ya da korku tecrübeleri; birini ontolojik açıdan tehdit eden reel ya da gerçek olmayan algılar tarafından oluşturulan korku, tedirginlik duygusu; var olmamanın yaygın korkusu ya da var olmamayı yaşama korkusu; bilinçsizlikte yerleşen bir ölüm korkusu, kesin kavramsal form gelişmeden önce hayatın erken bir zamanında biçimlenen bir korku ve tamamlanmamış olan, dilin ve hayalin dışında kalan bir korku olarak farklı şekillerde tanımlanmaktadır⁷⁴.

Kendini gerçekleştiremeyen, kendini tanımayan ve hayatını anlamlandırmayan bir birey kaygıyla baş etmede problem yaşar. Maslow'un ihtiyaçlar piramidinin en üst seviyesinde kişinin kendini gerçekleştirme ihtiyacı bulunmaktadır⁷⁵.

Bu ihtiyacını gideren birey, amaçlarını belirler ve bu amaçlarla problem çözme metotları üretebilir. Ölüm kaygısı kişinin kendini ve evreni kavrama süreciyle başlayıp ölene kadar devam eden bir süreçtir. Kindi'ye göre ruh sağlığı bedenden daha üstündür. Bundan dolayı ruhun tedavisi beden kadar hatta ondanda önemlidir. Ölüm kaygısı ruh sağlığına zarar verir. Ölüm kaygısı yükselen bireyin depresyona girme durumu söz konusudur. Din bu konuda insana yol gösterir. Ahiret inancını öğrenen bireyin ölüme bakış açısı güzelleşir. Kaçınılmaz olan şeyler için duyula üzüntü kişinin kendine yaptığı kötülüktür. Ölüm bizi gerçek vatanımıza götürecek bir

⁷⁴ Nurten Kimter, Özlem Köftegöl, "Yetişkinlerde Ölüm Kaygısı ile Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme", *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (SAUIFD)*, Aralık 2017, 19(36), 57.

⁷⁵ Ali Ayten, *Psikoloji ve Din*, İstanbul, İz Yay., İstanbul, 2012, 122.

gemidir. Dünyada yaşanan bütün üzüntüler, hastalık, acı, üzüntü, yokluk, hasret ahirette yoktur. Ölümlü olmayan insan değildir. Demek ki ölüm insanlıkla ilgili insan olabilme kavramıyla ilişkilidir. Din Eğitim'i almış ve bunu hayatına uygulamış bir birey için ölüm kaygısı söz konusu olmamaktadır⁷⁶.

Bu konuyla ilgili istatistiksel birçok çalışma bulunmaktadır. Çalışmalar Genel olarak dinin ölüm kaygısı üzerindeki azaltıcı etkisi ile neticelenmiştir. Yapılan bir Araştırma bulgularına göre, dindarlık seviyelerini “iyi” olarak görenlerde ölüm kaygısı düzeyi en düşük (M=3,03), “zayıf” olarak görenlerde ise ölüm kaygısı düzeyi en yüksek (M=3,26) çıkmıştır⁷⁷.

Ölüm kaygısı yok olma endişesiyle ilişkilidir. Kişi öleceği zaman yok olacağını düşünerek hiçlik duygusuna kapılır. Aysa din insana ebedi bir sonsuzluk vadeder. Ölümü kabullendirir. İbni Sina ölüm korkusunun 6 sınıf insanda etkili olduğunu söyler;

- a) Ölümün gerçekte ne ifade ettiğini bilmeyenlerde ölüm korkusu,
- b) Ruhun nereye ulaşacağını bilmeyenlerde oluşan ölüm korkusu,
- c) Kendisinin ölüp yok olacağına, buna karşılık âlemin kendisinden sonra var olacağına ait düşüncelerle oluşan ölüm korkusu,
- d) Ölümden sonra kendisine bir ceza ve işkence edileceğine itikat edenlerde oluşan korku,
- e) Öldükten sonra nereye gidileceğini bilmeyenlerde oluşan korku,
- f) Maddî gücünün öldükten sonra yanında gelemeyeceğini ve dünyada kalmasından kaynaklanan oluşan ölüm korkusu⁷⁸.

Genel olarak bakıldığı zaman korkunun temelinde bilgisizlik yatmaktadır. Din eğitimi ile kendini donatan insan bilir ki, ölüm yokluk değil, hiçlik değil bir son değildir. Aksine ölüm Müslüman bir birey için yeniden başlamadır. Bu umut insanın kaygısını azaltacak ve insanı rahatlatarak türdendir. Birey ölüm kaygısıyla dini bilgilerini hayatına uygulayarak baş edebilir.

⁷⁶ Müfit Selim Saruhan, “İslam Filozof ve Düşünürlerinde Ölüm Korkusu ve Tedavisi”, *AÜYFD*, 2006, (1), 93.

⁷⁷ Ali Ayten, “Üniversite Öğrencilerinde Ölüm Kaygısı; Türk ve Ürdünlü Öğrenciler Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2009, (4), 100.

⁷⁸ İbn Sina, *Fi'l Havfmine'l Mevt*, et-Tefsiru'l Kur'an içinde; *Ölüm Korkusundan Kurtuluş Risalesi*, (çev. M. Hami Tura), İstanbul, 1959, 10-17.

2.2.4. Din Eğitimi ve Obsesif Kompulsif Bozukluklar

Bazı bireylerde ısrarcı ve kontrol edilmesi çok zor olan davranış ve düşünceler meydana gelebilir. Gündelik yaşantıda sıkça başa gelmesi mümkün olan durumlardır. Fakat bunun depresyon sürecine zemin hazırlaması davranışın saplantı haline gelmesiyle olur. Birey, ocağın açık olduğu, elinin kirli olması, ışıkların açık olması veya bir yerin kirli olduğu düşüncesi gibi fikirleri saplantı haline getirebilir. Bir terim olarak OKB kaygı bozukluğuyla ilişkilendirilir⁷⁹.

Din bu konuyu vesvese terimiyle ele alır. Hz. peygamber insanların birçok zaafına saygı duymuştur.

Hz. Peygamber hicretten sonra, Medine şehrinin önemli unsurlarından olan ve kendisinin Medine'ye gelişinden pek memnun olmadıkları anlaşılan Yahudiler'e karşı olumlu ve ılımlı davranmış, onlarla anlaşma arzusu içinde olduğunu hissettirmiştir. Nitekim onları, aralarında ortak olan bir kelimeye davet etmiş, namazlarında onların kiblesi olan Beytü'l-Makdis'e yönelmiş; Müslümanlar'ın, Yahudiler tarafından kesilen hayvanları yemelerine ve iffetli kadınlarıyla evlenmelerine izin vermiştir. Yahudiler'i İslâm dinine ısındırmak için önünden geçen Yahudi cenazesine saygı gösterip, ayağa kalkmış ve bunu Ashâbına tavsiye etmiştir. Yine Hz. Peygamber, müşriklerin girmesini yasakladığı mescide, Ehl-i kitab olan Yahudiler'in girmesine izin vermiştir. Hz. Peygamberin Yahudiler'e karşı izlediği olumlu tavırlar sonucu az sayıda da olsa bazı Yahudiler'in Müslüman olduğunu bilmekteyiz. Abdullah b. Selâm, Sa'lebe b. Sa'ye, Esîd b. Sa'ye, Esed b. Ubeyd, Muhayrik, Meymûn b. Yâmin gibi Yahudiler İslâm'ı kabul etmişlerdir⁸⁰.

Bunlar gayri ahlaki ya da topluma zarar verecek zaafılar değildir. Vesvesede bunlardan biridir. Kuranda vesvese ile ilgili şu ayetler bulunmaktadır;

Sonra o kederin peşinden üzerinize bir güven duygusu indirdi. Sizden bir kısmını bürüyen tatlı bir uyku hâli verdi. Bir kısmınız ise can derdine düşmüş, ALLÂH hakkında câhiliyye devrindekine benzer, gerçek dışı şeyler düşünüyorlar: “Bu işin kararlaştırılmasında bizim yetkimiz mi var? Ne gezer!” diye söyleniyorlardı. De ki: “Bütün yetki ve karar Allah'ındır” Onlar aslında içlerinde, sana karşı açığa vuramadıkları bir şeyler saklıyor ve kendi aralarında: “Bu emir ve komuta işinde bir payımız olsaydı, şimdi burada olmaz, öldürülmezdik” diyorlardı. De ki: Siz evlerinizde dâhi olsaydınız haklarında ölüm takdir edilenler, mutlaka düşüp ölecekleri yerlere doğru çıkacaklardı. ALLÂH, sizin içinizde olanı sınamak ve kalplerinizi her türlü vesveseden ve kirden arındırıp pırıl yapmak içindir ki bunu başınıza getirdi.

⁷⁹ Ahmet Tosun, Metehanı Irak, “Üstbilgi Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenilirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi”. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2008, 78.

⁸⁰ www.SonPeygamber.info (Erişim Tarihi: 08.02.20129).

Allah sînelerin özünü dâhi bilir.”⁸¹. “Andolsun ki insanı Biz yarattık ve nefsinin kendisine fısıldadıklarını biliriz. Ve Biz ona şahdamarından daha yakınız”⁸².

Ayetlerde anlaşılacağı üzere İslam her türlü vesveseden uzak durulması gerektiğini belirtiyor. Üstelik bu ayette vesveseyle birlikte insanın başına gelen olayların bir imtihan olduğunu ve bu konuda ders çıkarmamız gerektiğini de belirtiyor. Nitekim “Ali İmran 154. âyette affedildikleri bildirilenlerin münafıklar değil şeytanın vesvesesine aldanıp savaş yerinden ayrılan müminlerdir. Ayrıca Allah ve Peygamber uğrunda canı dâhil her şeyini feda edecek derecede ihlaslı müminlerin böyle bir söz sarf etmeleri mümkün değildir.

Münafıkların bu tutumlarına karşılık yüce Allah, “De ki: İşin tamamı Allah’a aittir” buyurarak emir ve iradenin kendisine mahsus olduğunu, galibiyet veya mağlûbiyetin ezelde takdir ettiği ilâhî kanunlarına uygun olarak meydana geldiğini ve geleceğini vurgulamakta; ölenlerin de yine Allah tarafından takdir edilmiş ecelleriyle öldüklerini, eceli gelenlerin evlerinden çıkmasalar bile ölümden kurtulamayacaklarını, her insanın ölümü nerede takdir edilmişse gidip orada öleceğini bildirmektedir. Ayrıca âyette bu olayların bir hikmete binaen cereyan ettiği, bunlarla müminlerin denendiği ve kalplerinde olan kötü düşüncelerin temizlendiği ifade buyurulmuştur. Şüphe yok ki insanların gerçek şahsiyetleri güç olaylar karşısında ortaya çıkar.

Nitekim Uhud Savaşı’nda da böyle olmuş, bu imtihan neticesinde insanların gerçek yüzleri ortaya çıkarılmıştır. Kalplerdeki sırları dahi bilen yüce Allah’ın insanları imtihan etmesi, onların iç yüzlerini bilmediğinden değildir. Savaşlarda alınan yenilgiler, yaşanan acılar insanların kendilerini sorgulamalarına, hatalarını görmelerine ve durumlarını düzeltmelerine yardımcı olur. Bu sebeple âyette Allah’ın Uhud’da olup bitenlerle müminleri deneyip kalplerindeki yanlış düşünce ve duyguları temizlemeyi murat ettiğine işaret edilmektedir.”⁸³. Bu ayetin tefsiri insan ruh sağlığı açısından önemli bir durum olan vesvesenin itibar edilmemesi gereken bir durum olduğunu bildiriyor. Vesvese insan hayatında aşamalı olarak yerleşen ve obsesifkompulsif bozukluğun temelini oluşturabilecek unsurlara sahiptir. Bundan

⁸¹ Âl-i İmrân 3/154.

⁸² Kâf, 34/16.

⁸³ Hayreddin Karaman vd., *Kur'an Yolu Tefsiri*, Dib Yay., Ankara 2016, (1), 695.

dolayı din eğitimi ile bu davranış tekrarlarının saplantı haline dönüşmesini engellemek çalışmalara katkı sağlayacak niteliktedir.

Birey bir konu üzerinde sürekli düşünerek onu hastalık ve saplantı haline getirebilir. Bu günlük yaşamı aksatacak hale gelebilir. Kendini yönetimi imkânsız hale getirebilecek kaygı düzeyine sahiptir. Bu duruma örnek Birçok kompulsiyon tipleri bulunmaktadır.

- Temizlik kompulsiyonları
- Yönetme Kompulsiyonları
- Organize etme Kompulsiyonları
- Tekrarlama kompulsiyonları
- Sayma kompulsiyonları
- Temas etme kompulsiyonları
- Yığın haline getirme kompulsuyonları⁸⁴.

Bireyin günlük yaşamını aksatan bu durumlar psikolojik olarak olumsuz etkiler ve depresyona giden bir süreç başlatır. Vesvese dindar bireylerde de sıkça rastlanan bir durumdur. Özellikle ibadetlerde sık sık abdest alma, aynı namazı sık sık kılma durumları ibadetinin tam olarak yerine gelmeme düşüncesinden kaynaklanmaktadır. Bu durum ruh sağlığı için tehlikeli bir hal alabilir. Birey ibadetinin yerine gelmediğini düşünerek onu tekrar tekrar yaparak bıkmaya duygusu geliştirebilir. Bu durumu kendine ve ilkelerine aykırı görüp tedaviyi reddedebilir.

Obsesif kompulsif bozukluklular kültür ve dinle alakalıdır. Dindarlık düzeyinin yüksek ve kültürün aktif olduğu ülkelerde okb içerikleri dini şekilde tezahür edebilir. Bu karakterin zayıf ya da güçlü olmasının dini oluşuma yansıyan etkileridir. Kişi dayanak noktasında din eğitimini tam anlamıyla almamış ya da içselleştirmemişse bu süreç olağan bir şekilde gelişir. Yukarıdaki tablodan da anlaşılacağı üzere elde edilen rakamlar bu yöndedir. Yapılan bu istatistiksel araştırmanın sonucunda din ile OKB arasında bir sebep sonuç ilişkisi saptanmıştır. Bu durum depresyona giden bir temel niteliği taşıdığından, din eğitiminin soruna getireceği her türlü azaltıcı etki önemlidir.

⁸⁴ Oğuz Karamustafaoğlu, “Obsesif Kompulsiv Bozukluk”, *Turkish Family Physician Dergisi*, 2018 (9), 2.

Hız. Peygamber (aleyhissalâtu vesselâm)'in ashabından bir kısmı ona sordular:

“Bazılarımızın aklından bir kısım vesveseler geçiyor, normalde bunu söylemenin günah olacağına kaniyiz.”

Hız. Peygamber (aleyhissalâtu vesselâm):

“Gerçekten böyle bir korku duyuyor musunuz?” diye sordu.

Oradakiler “Evet!..” deyince:

“İşte bu (korku) imandan gelir (vesvese zarar vermez)” dedi.”⁸⁵.

Din bazende insanın kendini dizginlemesini sağlar. İnsana sınır bırakır. Birey kendine veya topluma zarar verecek düşünceler içerisinde olsa bile inancı ona bunu yapmaması gerektiğini gösterir. Din bazen caydırıcı bazen de umut verici hükümleriyle bu tür saplantılı düşüncelerden vazgeçmeyi öğütler

2.2.5. Din Eğitimi ve İntihar

İntihar (Suicide) kelimesinin kavram olarak tarihsel sürecinin başlangıcı oldukça yeni sayılır. Kelime kökeni incelendiğinde Latinceye bağlı bulgular elde edilmiştir. Fakat kelime Latin diline ait bir kelime değildir. İngilizce’de suicide yani intihar kelimesinin tarihsel açıdan ilk kullanım kaynaklarda 1662 olarak geçmektedir⁸⁶. O tarihten günümüze kadar intihar bilimsel anlamda birçok çalışmada yer almış ve insanlar çözüm yöntemi bulmak için gayret etmişlerdir. Depresyonun en feci sonucu intihardır. İntihar ederek yaşamlarına son verenlerin çoğunun depresyon geçirdiği gözlenmiştir. Kadınların erkeklerden üç kat daha fazla intihargirişiminde bulunmuş olmaları depresyonun kadınlar arasında daha fazla görülmesiyle açıklanabilir. Bununla birlikte, intihar girişiminde bulunan erkeklerin kendilerini öldürmede kadınlardan daha başarılı oldukları görülmüştür. Son zamanlarda ergenler ve genç yetişkinler arasında intihar oranları daha da artmaktadır.

İntihar birçok disiplinin inceleme alanına dâhil edilir, sosyolojik ve psikolojik açıdan birçok çalışmada ana konu olarak yer almıştır. İntiharın bilimsel açıdan bazı çeşitleri bulunmaktadır.

⁸⁵ Müslim, İman 209.

⁸⁶ Nezahat Arkhun, *İntiharın Psikodinamikleri*, İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, İstanbul, 1978, 25.

1- İntihar düşüncesi: İnsanların büyük bir çoğunluğu yaşamlarının belli dönemlerinde intihar etmeyi düşünmüşlerdir. Çünkü insan, her zaman ölümü ve ölümden sonrasını merak etmiştir. Bundan dolayı, kendi hayatına kendisi son vererek bu merakını tatmin edebileceğini düşünür. Böyle bir düşünce, insanın zihinsel faaliyetlerinin bir sonucudur; anormal bir şey değildir. Bu tür düşünceleri kafalarından geçirenlerin büyük bir bölümü bunu uygulamaya geçirmeyerek, sadece düşünsel alanda bu eylemi gerçekleştirerek ölümlerinden sonra nelerin olabileceğini tahmin etmeye çalışırlar.

2- İntihar Tehditleri: Bazı İnsanlar, Talep ettikleri şeylere ulaşmak isterler. Ulaşamadıkları takdirde intihar tehditlerinde bulunurlar. Böyle bir tutum sergiledikleri zaman istediklerini elde edenlerde bu tutum şekli sürekli tekrar eden davranışa dolayısıyla alışkanlığa dönüşebilir. Bu tür tehditlerde bulunanlar insanların ilgisini, kendilerine yardım sağlama amacını güderler. Bu tür davranışlar sergileyenlerin yakınları bu tehditleri kaale almazlarsa, bazen blöf ve bazen de gerçek intihar girişimleri ortaya çıkabilir.

3- Göstermelik İntihar Girişimi: Şaka yapmadığını, Durumun gerçek olduğunu kendisini gerçekten öldürebileceğini çevresindekilere göstermek amacıyla, tehditlerine geri dönüt alamayan insanlar göstermelik intihar girişiminde bulunurlar. Fakat bu intihar girişimine başlamadan önce, çevresindekilerin kendisini kurtarmaları için birçok ulaşılabilir açık kapı bırakır. Örneğin; kişi ilaç içtiğini ve intihar edeceğini bir tanıdığına iletişim araçlarıyla bildirir. Böylece, ulaştığı kişinin gelip kendisini engellemesini ve intihar girişiminden kurtarmasını sağlar. Bu süreçten sonra, istediği şeye ulaşmasında yakınları daha tavizkar olacaktırlar. Bazen de özellikle sanatçılar, halkın kaybolan şöhretlerini tekrar elde etmek amacıyla göstermelik intihar girişiminde bulunurlar veya bu yolda haberler yayarlar. Böylece basın ve kamuoyu günlerce bu kişiden söz eder.

4- Gerçek İntihar Girişimi: Göstermelik intihar girişimlerinin yanı sıra, gerçek intihar girişimleri de vardır. Böyle bir eylemde bulunan kişi, ölmeyi gerçekten istemekte, fakat seçtiği yöntem ve zamanlama nedeniyle amacına ulaşmamakta ve diğerlerince kurtarılmaktadır.

5- Önceden Bir İntihar Düşüncesi Olmaksızın Meydana Gelen İntihar: Bazı durumlarda ise, kişide bir intihar fikri bulunmadığı halde aniden oluşan intihar

vakaları vardır. Ölmek niyeti olmaksızın, örneğin; bir kişi, ölürlen insanın neler hissettiğini merak ederek kurtulma niyetiyle kendini asabilir, ama kurtulamayarak ölür. Gazetelerde bazen bu tür olaylara rastlanılmaktadır. Bunun yanı sıra, farklı maksatlarla bu tür olaylar olabilir.

6- Gerçek İntihar: Gerçek intihar olarak adlandırılan davranışta en temel koşul girişimin ölümle neticelenmesidir. Fakat önceki maddelerde belirtildiği gibi, bazı durumlarda bireyin maksadı ölmek olmadığı halde, girişimi ölümle sonuçlanmaktadır. Bunlar bir istisna olarak kalıp, yüksek bir veri teşkil etmezler. Niyeti gerçekten ölmek olan girişimciler ise, bu girişimlerini tekrarlayarak maksatlarına ulaşmayı başarabilirler. Tabii, girişimlerini tekrarladıklarında daha öldürücü yöntemleri seçerler⁸⁷.

Bu intihar çeşitleri aşama aşama tehlike arz etmektedir. Girişim ister gerçek niyetle olsun ister korkutmak amacıyla olsun intihar girişimleri ciddiye alınması gereken bir durumdur. İnsan hayatı her anlamda korunmalı ve psikolojik anlamda desteklenmelidir. Girişimler ölümle sonuçlanan vahim neticelere götürebilir

İnsan varlık olarak kıymetlidir. Din insana bu kıymeti vermiş ve ona değerli olduğunu emir ve yasaklarıyla belirtmiştir. İnsan hayatının kendi eliyle son bulması oldukça vahim bir durumdur. Bu sebepten din bu konuda kesin ve yasaklayıcı hükümler vermiştir. Dinin intihar üzerinde yasaklayıcı yaptırımını vardır. Ayrıca intihara sebep veren durumlara da olumlu anlamda yasaklayıcı etkisi söz konusudur. Çünkü din Eğitim'i verilirken bireye umut etmesi yönünde telkinler verilir. Çalışmanın başında da belirtildiği gibi İslam bireye değer verir. Onun mutluluğunu gözetir. Bundan dolayı yine bireye ve bireyin canına verdiği değerden dolayı canına kıymasına müsaade etmez. Nitekim konuyla ilgili birçok hadis bulunmaktadır. İnsanın canına kıyması, kan dökmesi, öldürmesini yasaklayan hadisler mevcuttur.

“Canım kudret elinde olan Allah’a yemin ederim ki, birmü ‘minin öldürülmesi, Allah katında, dünyanın zevâl bulup yok olmasından daha büyük (bir hâdise)dir”⁸⁸.

Kıyamet günü insanlar arasında ilk görülecek dâvâ, kan dökmekle ilgili olanlardır⁸⁹.

⁸⁷ <http://www.intihar.de.com> (Erişim Tarihi: 01.09.2018).

⁸⁸ Nesâî, Tahrîmü'd-Dem, 2/3984.

⁸⁹ Buhârî, Diyât, 1.

“Kim kendisini dağdan atarak intihar ederse, o Cehennemde devamlı ve ebedî olarak sonsuza kadar kendini dağdan atar. Kim zehir içerek intihar ederse, zehrini eline alır ve Cehennem ateşinin içinde ebedî olarak onu içer. Kim de kendisini bir demir ile öldürürse, demirini eline alır ve Cehennem ateşinin içinde ebedî olarak o demiri karnına saplar.”⁹⁰.

Din bu konuda kesin yasaklayıcı ifadelerde bulunarak intihar için caydırıcı nitelik taşır. Çünkü bu hak insana ait bir hak değildir. Bireye canı Allah vermiştir ve yine Allah alacaktır. Yüce Allah insana kendisini helak etmemesi yönünde emir vermektedir. Bunu ayeti kerimesinde açıkça belirtmiştir.

“Ey iman edenler! Mallarınızı aranızda batıl yollarla yemeyin. Ancak karşılıklı rıza ile yapılan ticaretle olursa başka. Kendinizi helâk etmeyin. Şüphesiz Allah, size karşı çok merhametlidir.”⁹¹.

Kur’an’da belirtilen emirler ve Hz. Peygamberin nasihatleri dolaylı bir yasaklama söz konusu değildir. Doğrudan ve açıkça bir yasaklama ve emir verilmiştir. İntiharı engelleyici birçok çalışma yapılmıştır. Birçok derinlemesine araştırma yapılmış ve bu yolda çözüm yöntemleri elde edilmiştir. Tarihsel olarak ele alındığında da ve elde edilen araştırmalar, elde edilen istatistiksel veriler göz önünde alındığında din bu konuda adeta bir otoritedir. Yaptırımı, caydırıcılığı, motivesi olan bir merciidir. İntihara sebep veren durumun ne olduğu da oldukça önemlidir.

Hayata ait bir yaşam motivasyonu gerekir. İnsana bu yaşam sürecinde yaptıklarından ve yapmadıklarından dolayı bir mükâfat ve ceza vadeden İslam intiharı caydırıcı nitelik taşır.

Yüce Allah bir ayet-i kerimesinde şöyle buyuruyor; “Kendinizi kendi ellerinizle tehlikeye atmayınız”⁹². Bu ayet kişinin kendisine zarar vermesini yasaklayıcı etkiye sahiptir. Bu yasakla birlikte tehlikeye götürecek yolları da beraberinde yasaklayıcı etkiye sahiptir. İslam’ın bireye verdiği en büyük nimetlerden biride “tövbe” dire. Bu kapı insanın ruh sağlığı açısından oldukça etkilidir. Tövbe kapısı olmayan birey yaptığı büyük yanlışta gidecek ve sığınacak hiçbir yer bulamaz. Bu onu depresyona ve hatta intihara götürebilir.

⁹⁰ Buhârî, Tıbb, 56.

⁹¹ Nisa, 4/29.

⁹² Bakara, 2/195.

Din eğitimi ile birey ümit var olması gerektiği yönünde eğitilir. Ve tövbe edebilme lütfuna sahip olan birey Allaha sığınır. Başına gelen musibetlerde intiharı tercih etmek yerine sabretmeyi öğrenir. Üstelik bu sabretme sadece olumsuzluklara ve musibetlere karşı baş edebilmenin dışında sabrettiği için ayrıca bir mükâfat sağlar. Bu durum bir Allah'a yakınlaşma vesilesidir.

Din insanı eğiterek yaşam motivasyonunu artırır. İnsanın kendini olgunlaştırmasını ve geliştirmesini sağlar ve bu konuda insana gayret etmesi hususunda telkin eder⁹³.

Bu sabretme, umut etme, motivasyon, anlamlandırma süreci olmazsa birey depresyonun etkisiyle intihara yönelebilir. Birey bu konuda umutlu ve sabırlı olma hususunda eğitilmeli ve bu konuda bililer verilmelidir.

Dinin engelleyici faktörü intihar için engelleyici nitelik taşıyabilir. Bunun aksini söyleyen dinler ve çalışmalarda mevcuttur ancak bu çalışmada dinin intihar üzerinde azaltıcı etkileri ve olumlu sonuçları ele alınmıştır. Bu çalışmadaki azaltıcı etki, olumlu Tanrı olumlu başa çıkma durumlarının azaltıcı etkisidir. Din bu konuda sadece tek başına bir etki değildir. Destekleyicidir. Umut etme, sabır etmek, hayatı anlamlandırmak üzerine eğitilen birey bu konuyla başa çıkma sürecinde olumlu etkilere sahip olur.

Din maneviyat ve depresyon üzerine yapılan çalışmalardan elde edilen veriler, aynı zamanda din maneviyat ve intihar arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalarla da uyumludur. Depresyon, intihar için etken tehlikeli bir faktördür. Gerçekte, depresyon öfke ile birlikte düşünmeden hareket etme kontrol gerektirir intihar yeltenmeleriyle genel olarak bağlantılı olan ve intiharla neticelenen psikolojik bir durumdur.

Madde alışkanlığı, yaşamın stres sürecine tesir gösteren başka bir unsurdur. Finlandiya'daki (bilinen en yüksek intihar rakamlarının bir bölümüne ev sahipliği yapan ülke) bir intihar incelemesinde, intiharların %80'inde intihardan önce en yakın zamanda gerçekleşen hayat faaliyetlerinin etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Dine bağlı manevî bağlamda, eğer daha minimal oranda depresyon, daha az öfke ve düşmanlık, daha az oranda madde kullanımı, daha çok sosyal destek ve stresle daha iyi baş etmeyle bağlantılı ise din eğitiminin, maneviyatın ve aynı zamanda daha

⁹³ Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak, Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, İz Yayıncılık, İstanbul, 2012, 49.

düşük intiharla bağlantılı olmasının olağanüstü bir bilgi olmaması gerekir. Dolayısıyla gerek depresyon gerekse intihara yönelik inceleme verileri, depresyon ve depresyonun en olumsuz sonucu olan intihar bakımından riskli olan bazı insanlar için dinî bağlanmanın çok önemli bir yol gösterici olarak fayda sağlayacağı düşüncesini desteklemektedir⁹⁴.

2.2.6. Din Eğitimi ve Depresyon

Günümüzde sağlık problemleri giderek artmaktadır. Depresyonda giderek artan en önemli sağlık problemlerinden biridir. Dünya sağlık örgütü, 2012 yıllık raporunda her yaştan 350 milyondan fazla insanın depresyondan muzdarip olduğunu söylüyor. Bu tahmini bir rakam olup daha da fazla olabileceğinin üstünde duruluyor. Amerika Birleşik Devletleri'nde, herhangi bir türdeki depresif bozuklukların hayat boyu yaygınlığının yaklaşık %15 olduğu tahmin edilmektedir (erkeklerde %10 ve kadınlarda %20) 2012 raporlarındaki Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi en az 1/10 yetişkin şu anda depresyon seviyesinden muzdariptir. Bazı çalışmalar, psikiyatri dışı bölümlerde yatan tıbbi hastalarda depresyon prevalansının %45 kadar yüksek olabileceğini göstermiştir.

Depresyon elem, keder, hüzn, umutsuzluk, suçluluk gibi olumsuz duyguları muhteva eden duygusal bir yaşam sürecidir. Bireyler zaman zaman kendilerini üzüntülü ve mutsuz hissederler. Bu tür duygusal değişikliklerin tamamı depresif bozukluk olarak ele alınmamalıdır. Depresyonda bu duygular genel olarak herkes tarafından bilinir bir veridir ve sürekli ve kişinin hayatı devam ettirmesinde belirgin derecede bozulmaya neden olur. Depresyon sık görülmesi, kronikleşme eğilimi, bu sürece bağlı öz kırım ve sonucunda ölüm riski nedeniyle önemli bir sağlık sorunudur⁹⁵.

Depresyon için bilinen birkaç sınıflandırma vardır. En kullanılan sınıflandırma, onu hafif, orta ve şiddetli olarak sınıflandırır. Tipik depresyon nöbetleri en az iki hafta sürer ve depresif ruh hali, ilgi kaybı, enerji ve zevk, düşük benlik saygısı, kaygı, uyku güçlüğü, iştah ve kilo kayıpları ya da

⁹⁴ Raphael Bonelli, Rachele. dew, Harold koemig, David h. Rosmarin and Sasan vasagh, (Çeviri: Nurten kimter), "Depresyonda Dini ve Manevi Faktörler: Araştırmaları Bir Araya Getirme ve Değerlendirme", *Dini Araştırmalar Dergisi*, 2013, 16 43), 226.

⁹⁵ Zeynep Namlı, Mahmut Onur Karaytuğ, "Türkiye Klinikleri", *J. Psychiatry-Special Topics Dergisi*, 2012, 5.

artışları, psikomotor gerilik ve diğer çeşitli zihinsel ve fiziksel belirtilerden oluşur. Aksi açıklanamayan fiziksel bulgular (DSM-V). Depresyonun sadece güçten düşürücü bir hastalık olduğuna inanmakla birlikte, aslında sadece intihardan ölüm oranının neredeyse %10 olması ölümcül bir hastalıktır ve her yıl bir milyondan fazla insan kaybedilmektedir. Depresyonun vücut üzerinde birçok fizyolojik etkileri olabileceği ve kronik tıbbi durumların seyrini düzensizleştirebileceği veya kötüleştirebileceği kaygısı da vardır. Dahası, bazı çalışmalar depresyonun hastanın bağlılığını ve sürece uyumunu azaltabileceğini göstermektedir.

Herhangi bir psikolojik çöküş veya yaşam zorluğu esnasında insanlara yardımcı olduğu bilinen birçok baş etme stratejisi vardır. Aile, arkadaşlar, hobiler ve din pratikleri en yaygın olanları arasındadır. Nicel kohort çalışmaları din ve depresyon arasında bir ilişki olduğunu düşündürmektedir. Sistematik bir derlemede 414 gözlemsel çalışmanın 253'ünün (%61) dinler ve depresyon arasında anlamlı ters ilişkiler bildirdiği bulunmuştur. Dini katılım düşük depresif bozukluk oranları ve daha hızlı iyileşme oranları ile ilişkilirse, depresyon (immün ve endokrin) ile değiştirilebilen fizyolojik fonksiyonların dindar insanlarda daha az etkilenmesini bekleyebiliriz. Aslında bazı araştırmalar bu tür fizyolojik etkilerin dindar insanlarda ortaya çıkabileceğini göstermiştir. Örneğin, 112 meme kanseri kadında dini katılım ve bağışıklık fonksiyonu üzerine yapılan bir çalışmada, dini ifadenin dolaşımdaki T hücrelerinin ve yardımcı T hücrelerinin sayısı ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Başka bir çalışmada Ironson ve meslektaşları HIV tanısı sonrası maneviyattaki değişimin CD4 hücre sayıları ve viral yükler üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Bu çalışma, tanıdan sonra daha fazla dini davranış gösteren katılımcıların 4 yıllık takipte CD4 sayısında anlamlı olarak daha az azalma ve viral yükte daha az artış olduğunu göstermiştir. Çok sayıda çalışma, daha dindar olanlar arasında bağışıklık ve endokrin işlevini önemli ölçüde daha iyi bulmuş olsa da normalde bu sorunu incelemek için girişimsel bir teknik kullanmamışlardır⁹⁶.

⁹⁶ Fatmagül Helvacı Çelik, Çiçek Hocoğlu, “‘Major Depresif Bozukluk’ Tanımı, Etyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme”, *Çağdaş Tıp Dergisi*, 2016, (6)1, 55.

Depresif bozuklukların yönetiminde dinin önemini söyledikten sonra, şimdi din ve depresyon arasında bir ilişki olduğunu gösteren mevcut araştırmayı kısaca yer verelim. Yapılan çalışmalar din eğitimin depresyonu önleyici ya da depresyonu atlaticı etkilerini göstermiştir. Hem ülkemizde hem de dünyanın birçok yerinde din eğitiminin depresyonu azaltıcı pozitif etkileri ortaya konmuştur. Yapılan bir çalışmada

Hastalara genellikle dünyanın bazı bölgelerinde ve hatta Kuzey Amerika'nın bazı bölgelerinde ne yapmaları gerektiği sorulduğunda, %90'dan fazlası dini uygulamaların çok yararlı ve sakinleştirici bir kaynak olduğunu ve %40'ı dinin en fazla olduğunu söyledi din insanların. Hayatlarında önemli bir faktördür.

“Columbia Üniversitesi'ndeki sağlık araştırma birimindeki uzmanlar yüksek riskli insanlarda depresyona karşı duyarsızlık konusunu incelemişlerdir. Uzmanlar, Depresyonlu ebeveyn durumu olmayan düşük riskli grupta, dini değişkenler takipte depresyonun varlığına dair bir bulgu elde edilmemiştir.”⁹⁷. Yani din eğitimi ile yetişip ebeveyn olan bireylerin depresyona yakalanma risklerinin daha az olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan bir başka çalışmada duke hasta hanesinde yapıldı. Duke Hastanesi'nin genel tıp, kardiyoloji ve nöroloji hizmetlerine ardışık olarak hastalar hastaneye yatırıldılar. Yatırılan hastalara yaşadıkları süreç sonunda, stresle mücadele ile neyin başa çıkmalarını sağlayan açık bir soru sorulduğunda, %42'si dini inanç veya aktivitenin bir yönü olduğunu kendiliğinden bildirdi. Ayrıca, R / S'nin tıbbi hastalık stresi yaşayan hastanede yatan hastaların en az üç çalışmasında daha hızlı depresyon remisyonu hızını tahmin ettiği gösterilmiştir. İnsanların yaşam stresleri ile daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olmanın yanı sıra, R / Sinvolvement ilk etapta gerginliklerin meydana gelmesine neden olabilir.

Dinin, din eğitimin dolayısıyla da din adamlarının toplum üzerindeki etkisi yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur. Yurt dışında birçok birim din adamlarından sağlık birimlerinde psikolojik destek vermesi için yardım alıyor. Depresyonu azaltmak ve stresle başa çıkmak için yapılan birçok

⁹⁷ Mehmet Hakan Türkçapar, “Obsesif Kompulsif Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Grup Psikoterapisinin Etkinliğinin Değerlendirilmesi”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2014, 25(4), 231.

araştırmada dini başa çıkmanın 3nemi vurgulanıyor. Sadece 3lkemizde değil birçok yabancı 3lkede din eğitimi psikolojiyle ilişkilendirilmiştir.

ABD’de 300.000’den fazla din adamı olduğu bilinmektedir (yaklaşık 100.000 tam zamanlı rahibe veya papazın faaliyetleri dâhil değil). Din adamları, genellikle, akıl sağlığı bakımının 3n planındadır, ancak nadiren de olsa bunu yapmak için eğitim alırlar. Bu yurt dışında yapılan bir araştırmanın istatistiksel sonucudur. Elde edilen veriler işığında araştırmamızın katkı sağlayan y3nleri belirginleřtirilmiřtir⁹⁸.

İnsan hayatında sabır, fedakârlık, m3cadele vb. duyguları kuvvetli olarak barındırması açısından yaşamın acı ve olumsuz durumlarını en aza indiren, hayata olan bağlılığını artıran, motive edici bir g3 3n bir g3 olarak bireyi psikolojik olarak muhafaza edebilmekte, bunların yanı sıra yaşamın anlamını içselleştirerek, sorumluluk duygusuna katkı sağlayıp kişilik b3t3nliğ3 sağlamaktadır. İnsan’ın hayatı için bir anlam elde etmesi, dinin değer sisteminin ve değerlerin 3nemli fonksiyonlarındanır.

Birey bu sayede, dini inancın sağladığı fonksiyonlarla, sağlam ve g3l3 bir manevi yapıyı elde ederek yaşamın getirdiği çeşitli engelleyici unsurlar karşısında m3cadele edebilme g3c3 bulabilmekte, stres ve depresyondan şahsını muhafaza edebilmektedir. Allah’ın her anından kendisi ile birlikte olduğunu d3ř3nen insan beden ve ruh sağlığı açısından daha sağlığı elde etmesi daha kolay olacaktır. Bu durum ona bir kontrol mekanizması sağlayarak ruh sağlığına katkı sağlayacaktır. Dine bağlı tabi olunan inanç biçimleri genel olarak yaşamın zorluklarıyla baş etmeye yarayan p3f noktalara sahiptir. Bireyin dış etkenlerde oluşan şartlarını var olan durumunun aksi y3n3ne çevirip eviremeyeceğinden çok, oluşan g3l3klerle başedebileceğine olan inancı daha m3himdir.

Bununla birlikte din bireye karşılaştığı sorunların karşısında, sabrettiği zaman m3kâfat olarak alacağını vaat etmektedir. Bu bilinçle teskin metodolojisiyle içselleşen bireyin çektiği acılar azalmakta ve sıkıntılarla başa çıkma g3c3 artmaktadır. Sabır s3recini tetikleyen bu durum depresyonu azaltıcı bir etkiye sahiptir.

⁹⁸ Mustafa K3yl3, “Ruh Sağlığı ve Batı Toplumunu Açısından Bir Değerlendirme”, *Ondokuz Mayıs 3niversitesi İlahiyat Fak3ltesi Dergisi*, 2007, 23(23), 79.

Bütün bu etkilerin yanı sıra din eğitimi, insan hayatı ve geleceği ile ilgili bilgiler elde etmesini sağlamaktadır. Yaşamın kimi zaman olumlu kimi zaman olumsuz yanlarını muhteva eden bulgular, insanın şahsına güvenmesini gerektiğini bir bilinç olarak yerleştirmekte, ortaya çıkan sorunlarla baş edebilme isteğini artırmaktadır. Bundan dolayı afetler, hastalık, ölüm vb. bireyde kaygı, sıkıntı ve depresyon oluşturacak durumlara başa çıkmada din eğitimi etkili bir görev icra etmektedir

Psikologlar depresyonu, “biyolojik, psikolojik ve sosyal sebepleri olabilen bir duygu durum bozukluğu” olarak tanımlamıştır⁹⁹. Din ile depresyon arasındaki ilişki üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Dini başa çıkma süreci ruh sağlığı için olumlu etkilere sahiptir. Depresyon çözüm olarak bu alandan yararlanabilmektedir. Yapılan çalışmalarda dini başa çıkmanın depresyonu azaltıcı etkilerine rastlanmıştır.

2.3. Din Eğitimi'nin Mutluluk Perspektifi

Mutluluğun gücü İnsan Ruh sağlığına doğrudan etki eden bir güçtür. Mutlu olduğumuzda daha sakin, rahat ve öz güvenli olma eğilimindeyiz. Mutluluk bize hayatın güzelliğinin bilincine varma eğilimini sağlar. Dünyaya bir sonraki adımı atmak için bizi daha sağlıklı tutar. İnsanlar bazen kendisine çok yakın birini kaybeder, çok emeklerle kurmuş olduğu bir iş iflas eder, çok severek çıktığı bir proje yarıda kalır; bu ve buna benzer birçok örnek ruhsal açıdan zor bir süreçtir. Çoğu insan bu süreci atlatamayacağını düşünür.

Mutluluğun olmamam durumu depresyonunun zeminini oluşturmaktadır o yüzden mutlu olma, mutluluğa dair umut etme ruh sağlığına katkı sağlayan durumlardır. Mutluluk yaşamın anahtarıdır, İnsanı hayatta başarılı kılmanın ve dünyaya bir sonraki adımları atabilmenin anahtarıdır. Depresyon tedavisine alternatif olacak her bilgi önem arz ettiğinden konu ile ilgili birçok ampirik çalışmada bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda bazı istatistiksel veriler elde edilmiştir. Ülkelerin dindarlık düzeyleri göz önüne alınarak elde edilen verileri incelediğimizde tezimizi destekleyen bulgular elde ettik. Aşağıdaki tabloda elde edilen veriler ülkeden ülkeye farklılık göstermektedir. Ancak korelasyonların bizlere verdiği sonuç açıkça mutluluk ve dindarlık arasında olumlu bir bağ olduğunu göstermektedir.

⁹⁹ Ali Ayten, *Din ve Sağlık*, Marmara Akademi Yay., İstanbul, 2018, 37.

Nitekim Din eğitimi almış insanlar kendi davranışlarını kontrol etme noktasında diğer insanlara göre daha başarılıdırlar. Dinin olumsuz davranışları yasaklama ve ceza vermesi sonucu birey hayatında daha mutludur. Hem kendisi hem de toplum tarafından mutlu olan ve mutlu eden kişi olarak tanımlanır.

Yapılan bir araştırmada iki değişkenli ilgileşim analizi dindarlık ve mutluluk arasında pozitif fakat zayıf ilişkiler olduğunu göstermektedir. ABD’de alt grup analizlerindeki korelasyonların pozitif ve anlamlı olduğu ortaya koyulmuştur. Hollanda ve Danimarka’da dindarlık, yaşlılar, dullar, düşük eğitilmiş veya işsiz insanlar arasında herhangi bir ilgileşim göstermemiştir. Bu ülkelerin dindarlık seviyesiyle sosyal hayat arasındaki bağlantının ne kadar ilişkili olduğunu göstermektedir. Çalışmada sosyal yönlerin dinin dar anlamda spesifik deneyiminden daha mühim olduğunu, kiliseye katılımla olan ilişkilerin dua, derin düşünme ve Tanrı’ya olan inançtan daha güçlü olduğunu göstermektedir. Bu, çok değişkenli bir analizde ispatlanmıştır. Kilisenizdeki insanlarla zaman geçirmenin ABD’deki mutluluğun en güçlü göstergesi olduğu ve Danimarka ve Hollanda’daki en önemli faktör olan bir kilise organizasyonuna ait olduğu tespit edilmiştir¹⁰⁰.

Dünya üzerinde birçok ülke ve birçok din bu konu hakkında yönlendirmelerde bulunmuştur. İslam dininde mutlu olmayı ve bu mutluluğu elde etmede umut etmeyi emretmiştir. Bu konu hakkında birçok ayet bulunmaktadır. Bu ayetleri inceleyelim. Yüce Allah şöyle buyurmaktadır:

- a) “Ey kendilerinin aleyhine aşırı giden kullarım! Allah’ın rahmetinden ümidinizi kesmeyin. Şüphesiz Allah bütün günahları affeder. Çünkü O, çok bağışlayandır, çok merhamet edendir”¹⁰¹.
- b) “Zorluğun yanında bir kolaylık mutlaka var! Zorluğun yanında bir kolaylık muhakkak var!”¹⁰².
- c) “Kim Allah’tan korkarsa, Allah ona bir çıkış yolu nasip eder. Ve onu hiç beklemediği yönden rızıklandırır. Kim Allah’a dayanıp güvenirse O, ona yeter”¹⁰³.

¹⁰⁰ Liesbethsnoep, *Üç ülkede dindarlık ve mutluluk: bir araştırma notu*, J Happiness Stud 9, 2008, 210.

¹⁰¹ Zümer, 39/53.

¹⁰² İnşirah, 94/5,6.

¹⁰³ Talak, 65/2-3.

- d) “Rabbimiz Allah’tır deyip sonra da dosdoğru yaşayanlara korku yoktur ve onlar üzülmeyeceklerdir.”¹⁰⁴.
- e) “Sapıtmışlardan başka kim ümit keser Rabbin rahmetinden!”¹⁰⁵.
- f) “Ey oğullarım! Gidin Yusuf’u ve kardeşini araştırın. Allah’ın rahmetinden ümit kesmeyin. Çünkü kâfirler topluluğundan başkası Allah’ın rahmetinden ümidini kesmez.”¹⁰⁶.

Bu ayetler, insanın ruh iklimine esenlik veren bir müjdelerdir. Ayetlerde ümidin kesilmemesi emrediliyor. Birey bunu öğrenir ve hayatına uygulayabilirse, başına gelen olumsuzluk ne olursa olsun ümidini kesmez. Bir din eğitimcisi bu ayetleri hayatilik ilkesiyle insanlara öğretmelidir. Yaş gruplarına ve yaşadığı olumsuz durumlara göre Allah’ın bu ayetlerini insanlara öğretmeli ve hayatlarında uygulayabilmesini sağlamalıdır. Bu depresyon için bir problem çözme metodudur. Ümit etmeyi öğrenen birey Çok merhamet eden bir rabbi olduğunu bilir.

Bunu bilen birinin olaylara karşı bakış açısı pozitif olur. Çünkü insanı depresyona götüren en temel sebeplerden biride insanın ümidini kesmesidir. Bu demek değildir ki din bireyi mutlak anlamda depresyondan kurtarır. Ancak azaltıcı etkileri iyileştirme sürecine oldukça önemli katkılar sağlar ümit edilmesi hususunda Resulullah’ın hayatından birçok örnek bize yol gösterir.

Hiz. Enes r.a şöyle rivayet etmiştir;

“Hz. Peygamber (a.s.m), ölüm döşeginde olan bir genci ziyaret etti ve ona “Kendini nasıl buluyorsun?” diye sordu. O da “Ey Allah’ın Resülü! Vallahi, ben Allah’ın rahmetini ümit ediyorum, ama günahlarımdan da korkuyorum.” diye cevap verdi. Bunun üzerine Hiz. Peygamber (a.s.m), “Böyle bir konumda olan bir kulun kalbinde bu iki husus birlikte yer almışsa, muhakkak ki Allah, ona ümit ettiği şeyi verir, korktuğu şeyden de emin kılar.”¹⁰⁷. Bu bilgi birey için yaşamı boyunca bir başa çıkma tekniğidir. Bu tekniği, din eğitimi ile öğrenen bir bireyin kaygıları aşma durumu daha yüksektir. Hayattın her alanında ölünceye kadar ümit etmeye ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaç din tarafından emir edilince bireyin hayatına geçirmesi daha da kolaylaşır.

¹⁰⁴ Ahkaf, 46/1-3.

¹⁰⁵ Hicr, 15/56.

¹⁰⁶ Yusuf, 12/87.

¹⁰⁷ Tirmizî, *Cenaiz*, 11.

Depresyonlu hastalar üzerinde yapılan bir araştırmada dini, bir başa çıkma etkinliği olarak kullananların, diğer başa çıkma etkinliklerini kullananlara göre daha az depresif eğilim gösterdiği tespit edilmiştir. Bu hastalar Hasta haneden ayrıldıktan sonra 6 ay takip edilmiş ve dini başa çıkmayı kullanan hastaların 6 ay sonraki süreçte bile daha az depresif eğilimlere sahip oldukları belirlenmiřtir¹⁰⁸. Din Eğitim'i almış birey bu dünyanın bir imtihan yeri olduğu bilincine sahiptir. O yüzden yaşanan olumsuzluklara karşı mit var olması gerektiğini bilir. Bu da depresyonu engelleyici niteliğe sahiptir.

2.3.1. Din Eğitiminin Sabır perspektifi

Sabır bir duygu olarak insan yaşamının birçok yerinde ihtiyaçtır. Özellikle olumsuz durumlarda insanın ruh sağlığına olumlu anlamda yardımcı olur. Kelime olarak dilimize Arapçadan geçmiştir. Sabrın insanı muhafaza etme özelliği de vardır. Her anlamda insana olumlu katkılar sağlayan sabır ile ilgili birçok tanım yapılmıştır.

Kelime olarak ‘‘Sabır ‘‘nefsi telaştan, dili şikyetten, organları çirkin davranışlardan koruma, nimet haliyle mihnet hali arasında fark gzetmeyip her iki durumda sknetini muhafaza etme, Allah’tan başkasına şikyette bulunmama’’ dır. Belirtiğimiz zere ‘‘Sabır kelimesi Dilimize Arapçadan gelmiştir ve ‘‘saber’’ kökünden gelmektedir. ‘‘Sabr’’ darlıkta kendini tutmak demektir. Bunun yanı sıra Arapçada ‘‘intizar etme, bekleme ve gözleme’’ eylemleri ‘‘sabr’’ sözcüğüyle ifade edilmektedir.’’¹⁰⁹.

Tanım olarak bireyin kendini tutması anlamına gelen sabır, olumsuz durumlarda oldukça etkili bir role sahiptir. Ruh sağlığıyla ilgili zorluk yaşayan bir bireyin en ihtiyaç duyduğu duygulardan biri de sabırdır. Bu süreci yaşan birey için ne kadar önemliyse bireyin yakınları içinde aynı derece öneme sahiptir. Depresyon sürecindeki bireyin yakınları sürekli yanında olan yakınlarının sabırlı olmaları, tedavi sürecine iyi gelen bir durumdur. Ruh sağlığı açısından, yaşamsal problemlerde zm süreçlerinin zor ve uzun olması yıpratıcı durumlar oluşturabilir. Bundan dolayı sabır eğitimi gereklidir.

¹⁰⁸ Ali Ayten, a.g.e., 41.

¹⁰⁹ Mebrure Doğan, ‘‘Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi’’, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2017, 5(1), 135.

Sabrın olmadığı durumların neticeleri göz önünde bulundurulduğunda yine sabrın gerekliliği ortaya çıkmaktadır. “Sabırsızlık hayal kırıklığı, sinir, hatta öfkeyle bağlantılıdır. Bu tarz duygular stres seviyemizi artırabilir, bu da ruh sağlığınıza zarar verebilir.

Sabrın yaşamsal olumsuzluklar karşısında sergilenmesi gereken önemli bir tutum olduğunu biz Resulullah’ın şu hadisinden açıkça anlatabiliriz; “Mü’min kula isabet eden hiçbir hastalık, tasa, ya da daha küçük bir olay yoktur ki Allah, o musibet ile kulun günahlardan bir kısmını silmesin.”¹¹⁰.

Din insana verdiği eğitim ile ruh sağlığı açısından olumlu kazanımlar elde etmesini sağlar. Sabreden insanların Bütün bunların yanı sıra başına gelen olaylara sabreden birey için müjdenin verilmesi dinin insana verdiği değeri ortaya koymaktadır. Bu kazanımlarla eğitim ile sağlanıldığında ruh sağlığı açısından olumlu ilerlemeler elde edilir.

Sabır eğitiminin ruh sağlığına olumlu etkileri olduğuna dair araştırmalar ve istatistiksel çalışmalar bulunmaktadır. “Yapılan çalışmalarda sabrın, fiziksel sağlık, iyi oluş, öznel iyi oluş, pozitif başa çıkma, değerler ve değerlerin gelişimiyle; kişilik ve kişiliğin altındaki sosyal süreçler gibi değişkenlerle ilişkili ve bu değişkenlerin önemli bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır.”¹¹¹.

Sabır, insanı derinden etkileyen, zorluk ve sıkıntılar karşısında bununla başa çıkmasını gerektiren içsel bir durumdur. Birey yaşadığı olumsuzluklara karşı sabretme içselliğini kaybettiğinde, depresyona girme olasılığı yükselir. Yaşanan sıkıntıların hemen hemen hepsinin temelinde sabredememe yatmaktadır. Sabretmek, ümit etmekle ilişkilidir. Sabretmek çok fonksiyonlu bir özelliğe sahiptir.

Çünkü yaşanan sorunlara karşı sabreden insan depresyonu azaltıcı etkiye yardım ettiği gibi, sabrettiği için ayrıca bir mükâfat kazanmaktadır. Tüm bunlar insanın ruh dünyasına olumlu ekiler bırakır. Sabreden insan bunun bir imtihan olduğunu ve eğer sabrederse yaşanan sıkıntılardan kurtulacağı düşüncesi taşır.

Mâturîdî’ye göre her şeyin yaratılış gayesi ve hakikati demek olan —hikmet, Kitabu’t-Tevhid ve Te’vilâtu’l-Kur’ân veya Te’vilâtüEhli’s-Sünne adlı eserlerinde

¹¹⁰ Buhari, Marda, 1.

¹¹¹ Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Marifet yayımları, (2. Baskı), İstanbul, 1996, 446.

kendisini anahtar bir bilgi olarak göstermektedir. Yani Mâturîdî’ye göre âlemde yaratılan her bir şeyin hikmeti vardır ve hiçbir şey boşu boşuna yaratılmamıştır¹¹².

Böyle bir bilinci hayatına uygulayan birey, yaşanan ve yaratılan her şeyde bir hikmet olduğunu bilir. Olayların arka planında bir hikmet olduğunu öğrenen birey sabreder ve yaşanan ruhsal problemleri atlama durumu yükselir. Sabır insanın ruhsal olarak kötüye gitmesini engelleyici bir niteliğe sahiptir. Dindar bir birey peygamberin hayatını kendine örnek alarak hayatına uygulanmaya çalışır. Bundan dolayı hadisler ve sünnetler inanan bireylerin hayatında önemli bir yere sahiptir. Peygamberimiz Hz. Muhammed sabır ile ilgili telkinlerde bulunmuş ve bu hadisler bize yol gösterici olmuştur. Bunlardan bazıları şöyledir;

Ebu Malik el-Eş’arî’nin naklettiğine göre, Resûlullah (sav) şöyle buyurmuştur: “... Namaz bir nurdur, sadaka bir burhandır, sabır bir ışıktır.”¹¹³.

Enes b. Malik (ra) anlatıyor:

Hiz. Peygamber (sav) bir kabrin başında ağlamakta olan bir kadına rastladı ve ‘Allah’tan kork ve sabret.’ dedi. Kadın, “Git başımdan, başıma gelen musibeti sen yaşamadın!” diye cevap verdi. Hiz. Peygamber’i tanıyamıyordu. Kendisine, onun Peygamber (sav) olduğu söylendi. Bunun üzerine kadın Hiz. Peygamber’in (sav) kapısına gitti, kapıda bekleyen herhangi bir görevli de yoktu. (Peygamber’in yanına girdi ve); “Seni tanıyamadım.” dedi. Peygamber Efendimiz de ‘Sabır, ancak (musibetin) ilk başa geldiği anda (olmalı)dır.’ buyurdu¹¹⁴.

Ebu Hüreyre’den nakledildiğine göre, Resûlullah (sav) şöyle buyurdu: “Güçlü kimse, insanları güreşte yenen değil, bilakis öfke anında kendisine hâkim olandır.”¹¹⁵.

İbn Ömer’den nakledildiğine göre, Resûlullah (sav) şöyle buyurdu: “İnsanlarla bir arada yaşayan ve onların eziyetlerine sabreden mümin,

¹¹² Osman Oral, “Trafik Kazaları ve Kader İlişkisi -Dua, Sadaka ve Tevekkül Bağlamında-” *Mütefekkir*, Aralık 2015, 3(5), 138.

¹¹³ Müslim, Taharet, 1.

¹¹⁴ Buhari, Cenfüz, 31.

¹¹⁵ Müslim, Birr, 107.

insanlarla bir arada yaşamayan ve onların eziyetlerine sabretmeyen müminden daha büyük ecre nail olur.”¹¹⁶.

Ebu Sald el-Hudri’den nakledildiğine göre, ensardan bazı kimseler Resulullah’tan (sav) (bir şeyler) istediler. O da verdi. Sonra tekrar istediler. Allah Resülü de yanındakiler bitinceye kadar verdi ve şöyle buyurdu: “... Kim sabrederse, Allah ona dayanma gücü verir. Kimseye sabırdan daha hayırlı ve daha geniş bir ikram verilmemiştir.”¹¹⁷.

Ebû Yahyâ Suheyb b. Sinân’dan (ra) rivayet edildiğine göre Resûlullah şöyle demiştir: “Müminin durumu ne hoştur! Her hâli kendisi için hayırlıdır. Bu durum yalnız mümine mahsustur. Başına sevinecek bir hâl geldiğinde şükreder; bu onun için hayır olur. Başına sıkıntı gelecek olursa ona da sabreder; bu da onun için hayır olur.”¹¹⁸.

Enes b. Mâlik (ra) anlatıyor: Peygamber’in hastalığı ağırlaşıp da hayli sıkıntıya düşmeye başlayınca, Fâtıma (ra): –Vah babacığım, sıkıntın ne kadar da büyük, dedi. Bunun üzerine Resûlullah: –Bu günden sonra artık baban için sıkıntı yoktur, buyurdu. Peygamber ebediyete geçince Hz. Fâtıma: – Babacığım, Allah’ın davetine icabet ettin. Vah babacığım, varacağın yer Firdevs bahçesidir. Babacığım, derdimizi artık Cebrail’e yanacağız, dedi. Peygamber defnedilince de Hz. Fâtıma: –Resûlullah’ın üzerine toprak atmaya gönlünüz nasıl razı oldu, dedi¹¹⁹.

Ebû Hüreyre’den (ra) rivayet edildiğine göre Resûlullah şöyle demiştir: Allah Teâlâ şöyle buyuruyor: “Mümin bir kulumun dünyada sevdiği dostunu aldığı zaman, o kimse (sabrederse ve) Allah’tan ecir beklerse onun karşılığı cennettir.”¹²⁰.

Hz. Âişe’den (ra) rivayet edildiğine göre o, Resûlullah’a veba hastalığını sormuş, Allah Resülü de ona şöyle cevap vermiştir: “Veba, Allah

¹¹⁶ İbn Mace, Fiten, 23.

¹¹⁷ Müslim, Zekat, 124.

¹¹⁸ Müslim, Zühd, 64.

¹¹⁹ Buhârî, Megâzî, 84.

¹²⁰ Buhârî, Rikâk, 6.

Teâlâ'nın dilediği topluluğa gönderdiği bir çeşit azaptı. Allah, onu Müminler için rahmet kıldı. Veba hastalığına yakalanan, sabredip ecini umarak ve başına Allah'ın yazdığından başka hiçbir şey gelmeyeceğini bilerek memleketinde kalan kimse, şehit sevabına nail olur.”¹²¹.

Enes'in (ra) Resûlullah'tan şöyle işittiği nakledilmiştir: Allah Teâlâ şöyle buyurmuştur: “Herhangi bir kulumu sevgili gözlerini kaybetmekle sınıdığımda, eğer sabrederse gözlerine karşılık onu cennete koyarım”¹²².

Ebû Saîd ve Ebû Hüreyre'den (ra) rivayet edildiğine göre Hz. Peygamber şöyle demiştir: “Allah, Müslüman'ın vücuduna batan bir dikene varıncaya kadar meşakkat, hastalık, endişe, keder, acı ve kaygı gibi musibetleri, onun günahlarına kefâret kılar.”¹²³.

Enes'ten (ra) rivayet edildiğine göre Resûlullah şöyle demiştir: “Allah Teâlâ, bir kulunun iyiliğini dilerse onun cezasını dünyada verir. Eğer bir kulunun kötülüğünü dilerse günahı karşılığı onu dünyada cezalandırmaz; kıyamet gününde cezasını tam olarak verir.” Yine Hz. Peygamber şöyle buyurdu: “Mükâfatın büyüklüğü, sıkıntının büyüklüğü nispetindedir. Allah Teâlâ bir topluluğu severse onları sıkıntıya uğratar. Kim hâline razı olursa Allah da ondan razı olur. Kim de başına gelenden dolayı öfkelenirse gazaba uğrar.”¹²⁴.

Ebû Yahyâ Üseyd b. Hudayr (ra) anlatıyor: –Ey Allah'ın Resûlü, filan kimseyi vali tayin ettiğiniz gibi, beni de vali tayin etmez misin, dedi. Peygamber: –Siz benden sonra adam kayırma gibi durumlarla karşılaşacaksınız, bana (âhirette) havuz başında kavuşuncaya kadar sabredin, buyurdu.

Bu ve buna benzer birçok hadis bulunmaktadır. Hadislerde Hz. Muhammed sabır edenleri motive edecek mükâfatlardan bahsetmiştir. Hayatın en basit fonksiyonlarından en zor süreçlerine kadar birçok hususta sabır etmenin önemine

¹²¹ Buhârî, Tıb, 31.

¹²² Buhârî, Merdâ, 7.

¹²³ Buhârî, Merdâ, 7.

¹²⁴ Tirmizî, Zühd, 56.

vurgu yapmış ayrıca sabredenleri övmüştür. Din eğitimi ile bu hadisleri hayatına düstur edinen birey sabrederek birçok stresle baş etmeyi öğrenir. Depresyon sürecinde insan ruh sağlığı için gereken sabır sürecini böylelikle hayatına uygular. Sabır sadece hadislerde telkin edilememiştir.

Yüce Allah kur-anı Kerimde sabretmeyi insanlara emretmiştir. Bunlardan bazıları şunlardır;

Ey iman edenler, sabırla ve namazla yardım dileyin. Gerçekten Allah, sabredenlerle beraberdir¹²⁵.

Andolsun, Biz sizi biraz korku, açlık ve bir parça mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltmekle imtihan edeceğiz. Sabır gösterenleri müjdele¹²⁶.

Yüzlerinizi doğuya ve batıya çevirmeniz iyilik değildir. Ama iyilik, Allah'a, ahiret gününe, meleklerle, Kitaba ve peygamberlere iman eden; mala olan sevgisine rağmen, onu yakınlarla, yetimlere, yoksullara, yolda kalmışa, isteyip-dilenene ve kölelere (özgürlükleri için) veren; namazı dosdoğru kılan, zekâtı veren ve ahidleştiklerinde ahitlerine vefa gösterenler ile zorda, hastalıkta ve savaşın kızıştığı zamanlarda sabredenler(in tutum ve davranışlarıdır). İşte bunlar, doğru olanlardır ve müttaki olanlar da bunlardır¹²⁷.

Talut, orduyla birlikte ayrıldığında dedi ki: "Doğrusu Allah sizi bir ırmakla imtihan edecektir. Kim bundan içerse, artık o benden değildir ve kim de -eliyle bir avuç alanlar hariç-onu tatmazsa bendendir. Küçük bir kısmı hariç (hepsi sudan) içti. O, kendisiyle beraber iman edenlerle (ırmağı) geçince onlar (geride kalanlar): "Bugün bizim Calut'a ve ordusuna karşı (koyacak) gücümüz yok" dediler. (O zaman) Muhakkak Allah'a kavuşacaklarını umanlar (şöyle) dediler: "Nice küçük topluluk, daha çok olan bir topluluğa Allah'ın izniyle galip gelmiştir; Allah sabredenlerle beraberdir."¹²⁸.

¹²⁵ Bakara,2/153.

¹²⁶ Bakara, 2/155.

¹²⁷ Bakara, 2/177.

¹²⁸ Bakara, 2/249.

Sabredenler, doğru olanlar, gönülden boyun eğenler, infak edenler ve ‘seher vakitlerinde’ bağışlanma dileyenlerdir¹²⁹.

Size bir iyilik dokununca tasalanırlar, size bir kötülük isabet ettiğindeyse buna sevinirler. Eğer siz sabreder ve sakınırsanız, onların ‘hileli düzenleri’ size hiçbir zarar veremez. Şüphesiz, Allah, yapmakta olduklarını kuşatandır¹³⁰.

Evet, eğer sabrederseniz, sakınırsanız ve onlar da aniden üstünüze çullanıverirlerse, Rabbiniz size meleklerden nişanlı beş bin kişiyle yardım ulaştıracaktır¹³¹.

Yoksa siz, Allah, içinizden cihat edenleri belirtip-ayırt etmeden ve sabredenleri de belirtip-ayırt etmeden cennete gireceğinizi mi sandınız?¹³²

Nice peygamberle birlikte birçok Rabbanî (bilgin)ler savaşa girdiler de Allah yolunda kendilerine isabet eden (güçlük ve mihnet)den dolayı ne gevşeklik gösterdiler, ne boyun eğdiler. Allah, sabredenleri sever¹³³.

Andolsun, mallarınızla ve canlarınızla imtihan edileceksiniz ve sizden önce kendilerine kitap verilenlerden ve şirk koşmakta olanlardan elbette çok eziyet verici (sözler) işiteceksiniz. Eğer sabreder ve sakınırsanız (bu) emirlere olan azimdendir¹³⁴.

Ey iman edenler, sabredin ve sabırda yarışın, (sınırlarda) nöbetleşin. Allah’tan korkun. Umulur ki kurtulursunuz¹³⁵.

Şimdi, Allah sizden (yükünüzü) hafifletti ve sizde bir za’f olduğunu bildi. Sizden yüz sabırlı (kişi) bulunursa, (onların) iki yüzünü bozguna

¹²⁹ Ali İmran, 3/17.

¹³⁰ Ali İmran, 3/120.

¹³¹ Ali İmran, 3/125.

¹³² Ali İmran, 3/ 142.

¹³³ Ali İmran, 3/146.

¹³⁴ Ali İmran, 3/186.

¹³⁵ Ali İmran, 3/200.

uğratar; eğer sizden bin (kişi) olursa, Allah'ın izniyle (onların) iki binini yener. Allah, sabredenlerle beraberdir¹³⁶.

Ve üzerine yalandan kan (sürülmüş) olan gömleğini getirdiler. “Hayır” dedi. Nefsiniz, sizi yanıltıp (böyle) bir işe sürüklemiştir. Bundan sonra (bana düşen) güzel bir sabırdır. Sizin bu düzüp-uydurduklarınıza karşı (Kendisinden) yardım istenecek olan Allah'tır¹³⁷.

Şu halde onların söylediklerine karşı sabırlı ol, güneşin doğuşundan ve batışından önce Rabbinin hamd ile tesbih et (yücelt). Gecenin bir bölümünde ve gündüzün uçlarında da tesbihte bulun ki hoşnut olabilesin¹³⁸.

Şu halde, güzel bir sabır (göstererek) sabret¹³⁹.

Öyleyse, Rabbinin hükmüne sabır göster. Onlardan günahkâr veya nankör olana itaat etme¹⁴⁰.

Musa kavmine: “Allah'tan yardım dileyin ve sabredin. Gerçek şu ki, arz Allah'ındır; ona kullarından dilediğini mirasçı kılar. En güzel sonuç muttakiler içindir” dedi¹⁴¹.

Allah'a ve Resûlü'ne itaat edin ve çekişip birbirinize düşmeyin, çözümlüp yığınlaşsınız, gücünüz gider. Sabredin. Şüphesiz Allah, sabredenlerle beraberdir¹⁴².

Sana vahyolunana uy ve Allah hükmünü verinceye kadar sabret. O, hükmedenlerin en hayırlısıdır¹⁴³.

Sabredenler ve salih amellerde bulunanlar başka. İşte, bağışlanma ve büyük ecir bunlarıdır¹⁴⁴.

¹³⁶ Enfal, 8/66.

¹³⁷ Yusuf, 12/18.

¹³⁸ Taha, 20/130.

¹³⁹ Mearic, 70/5.

¹⁴⁰ İnsan, 76/24.

¹⁴¹ Araf, 7/128.

¹⁴² Enfal, 8/46.

¹⁴³ Yunus, 10/109.

Bunlar: Sana vahyettiğimiz gayb haberlerindedir. Bunları sen ve kavmin bundan önce bilmiyordun. Şu halde sabret. Şüphesiz (güzel olan) sonuç takva sahiplerininindir¹⁴⁵.

Ve sabret. Gerçekten Allah, iyilik yapanların ecrini kaybetmez¹⁴⁶.

Sen gerçekten Yusuf musun, sensin öyle mi? dediler. “Ben Yusuf’um” dedi. “Ve bu da kardeşimdir. Doğrusu Allah bize lütufta bulundu. Gerçek şu ki, kim sakınır ve sabrederse, şüphesiz Allah, iyilikte bulunanların karşılığını boşa çıkarmaz.”¹⁴⁷.

Sabrettiğinize karşılık selam size. (Dünya) Yurdun(un) sonu ne güzel¹⁴⁸.

O halde, peygamberlerden azim sahibi olanların sabrettiği gibi sen de sabret. Onlar hakkında acele etme. Onlar, vaat edildikleri azabı gördükleri gün sanki dünyada sadece gündüzün bir saati kadar kaldıklarını sanırlar. Bu, bir tebliğdir. Yoldan çıkmış topluluklardan başkası helak edilir¹⁴⁹.

Allah’ın huzuruna varacaklarına inananlar: Nice az sayıda bir birlik Allah’ın izniyle çok sayıdaki birliği yenmiştir. Allah sabredenlerle beraberdir, dediler. Calut ve askerleriyle savaşa tutuştuklarında: Ey Rabbimiz! Yüreğimizi sabırla doldur; bize direnme gücü ver; kafir kavme karşı bize yardım et, dediler¹⁵⁰.

Asra yemin olsun ki insan gerçekten ziyan içindedir. Bundan ancak, iman edip de iyi amel işleyenler, birbirine hakkı ve sabrı tavsiye edenler müstesnadır¹⁵¹.

¹⁴⁴ Hud, 11/11.

¹⁴⁵ Hud, 11/49.

¹⁴⁶ Hud, 11/115.

¹⁴⁷ Yusuf, 12/90.

¹⁴⁸ Rad, 13/24.

¹⁴⁹ Ahkaf, 46/35.

¹⁵⁰ Bakara, 2/249.

¹⁵¹ Asr, 103/1-3.

Ey inananlar! Sabırla ve salatla yardım dileyiniz. Kuşkusuz ki Allah, sabredenlerle beraberdir... Sizi korku, açlık ve mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltme biçiminde bir şeyle elbette sınarsınız. Sabredenleri müjdele. Onlara bir musibet dokunduğu zaman: ‘Kuşkusuz ki biz Allah’a aidiz ve biz yalnızca O’na döneceğiz.’ dediler. İşte onlara Rablerinden yardım ve acıma vardır. Onlar, doğru yolu bulanlardır¹⁵².

Yüce Allah Kur’an-ı kerimde yaklaşık 83 yerde sabretmeyi emretmiştir. Bu kadar çok tekrar emredilen bu husus insanın yaşamı için önemli bir etkiye sahiptir. Defalarca kez emredilen bu durum konunun öneminde işaret etmektedir. Sabretmenin sonunda müjdeler verilmektedir. Bu insanın konuyu hayatileştirmesi için adeta bir pekiştirme görevi taşımaktadır.

Yapılan bilimsel çalışmaların sabrın depresyonu azaltıcı etkisi bilimsel verilerle ortaya koyulmuştur. Örneğin “Yapılan çalışmalarda sabrın, fiziksel sağlık, iyi oluş, öznel iyi oluş, pozitif başa çıkma, değerler ve değerlerin gelişimiyle; kişilik ve kişiliğin altındaki sosyal süreçler gibi değişkenlerle ilişkili ve bu değişkenlerin önemli bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır”¹⁵³. Din bu konuda bireye yol gösterici olarak yardım eder. Din eğitimi ile birey sabretmeyi öğrenir. Her şerde bir hayır olduğunu bilme bilinci, ruhsal sağlık açısından müthiş bir şekilde iyileştirici etkiye sahiptir.

2.3.2. Din Eğitimi ve İbadet Perspektifi

İbadet bireyle Allah arasında kurulan bir bağıdır ıstılah anlamı olarak “bireyin fazla vesâğlam Güç sahibi kâmil bir varlığın faziletini kabul edip ona itaat etmesi, bu güç sahibi varlığın karşısında her türlü mukavemet ve kaldırışı terk etmesi ve tam bir bağlılıkla ona itaat etmesidir”¹⁵⁴. İbadette bağlılık, teslimiyet bir kendini adanmışlık söz konusudur.

İbadet eden birey, Allaha olan kulluğunu ve itaatini gösterir. Birey ibadet ederek verilen nimetlere şükürünü gösterir. İbadetlerin bireyin ruhu üzerinde önemli

¹⁵² Bakara, 2/153.

¹⁵³ Ayşe Eliüşük, Coşkun Arslan, “Sabır Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları”, *Değerler Eğitimi Dergisi*, Haziran 2016, 14, 68.

¹⁵⁴ Abdullah Yıldız, *Namaz Bir Tevhit Eylemi*, Pınar Yay., İstanbul, 2005, 15.

etkileri vardır. Rabbiyle ibadetleri aracılığıyla bağ kuran birey rahatlar. İslam’a göre Allah rızası gözetilerek yapılan her davranış, ibadet hükmindedir. İbadet adeta bireyin duygu ve davranışlarını ifade etme biçimidir. Örneğin dua etmenin ruh sağlığı için oldukça önemli etkileri vardır. Dua eden birey bilir ki, onu duyan biri var. Üstelik onun her halini ondan daha iyi bilir.

Bu duygu insan için çok büyük bir nimettir. Derdini çare bulacak birine derdini anlatmak birey için adeta bir terapidir. Manevi duygu ve düşünceler, ruhta yoğun bir şekilde meydana geldikten sonra kendisini bedende de göstermek ister. İşte bu yüzden ibadetler bir nevi dini duygu ve heyecanların bedende fiilen tezahür eden ifade şekilleridir¹⁵⁵. Yüce Allah kuran-ı kerimde dua etmenin faziletine değinmiştir.

“Kullarım Beni sana soracak olursa, muhakkak ki Ben (onlara) pek yakınım. Bana dua ettiği zaman dua edenin duasına cevap veririm. Öyleyse, onlar da Benim çağırma cevap versinler ve Bana iman etsinler. Umulur ki irşat (doğru yolu bulmuş) olurlar.”¹⁵⁶.

Bu ayet birey için motive edici bir etkiye sahiptir. Yaşam boyunca birçok sıkıntıyla karşı karşıya kalan insan, bu sorunları aktarmakta paylaşmakta güçlük çekmektedir. Dua ederek derdini sana çare bulacak birine anlatma, insanı rahatlatır. Üstelik ayette Yüce Allah, dua edin duanıza cevap vereyim buyuruyor. Çareyi Allahtan beklemekte, bireyin sorunları içinde biriktirmesini azaltıcı etkiye sahiptir. Din eğitimi ile insan ibadet etmeyi ve derdinin çaresini Allahtan beklemeyi öğrenir. Bu durum beraberinde sabretmeyi ve tevekkül etmeyi de getirir.

“Orada Zekeriya Rabbine dua etti: “Rabbim, bana Katından tertemiz bir soy armağan et. Doğrusu Sen, duaları işitensin” dedi.”¹⁵⁷.

Allah’ın seni duyduğunu bilmek bu bilinçle dua etmek ruh sağlığı için olumludur.

De ki: “Rabbim adaletle davranmayı emretti. Her mescit yanında (secde yerinde) yüzlerinizi (O’na) doğrultun ve dini yalnız Kendisi’ne has kılarak O’na dua edin. “Başlangıçta sizi yarattığı” gibi döneceksiniz¹⁵⁸.

¹⁵⁵ Osman Pazarlı, *Din Psikolojisi*, Remzi Kitabevi Yay., İstanbul, 1982, 189.

¹⁵⁶ Bakara, 2/186.

¹⁵⁷ Ali İmran, 3/38.

¹⁵⁸ Araf, 7/29.

Rabbinize yalvara yalvara ve için için dua edin. Şüphesiz O, haddi aşanları sevmez¹⁵⁹.

Düzene konulması (ıslah)ından sonra yeryüzünde bozgunculuk (fesad) çıkarmayın; O'na korkarak ve umut taşıyarak dua edin. Doğrusu Allah'ın rahmeti iyilik yapanlara pek yakındır¹⁶⁰.

Başlarına iğrenç bir azap çökünce, dediler ki: “Ey Musa, Rabbine - sana verdiği ahid adına- bizim için dua et. Eğer bu iğrenç azabı üzerimizden çekip-giderirsen, andolsun sana iman edeceğiz ve İsrailoğulları'nı seninle göndereceğiz.”¹⁶¹.

İsimlerin en güzeli Allah'ındır. Öyleyse O'na bunlarla dua edin. O'nun isimlerinde 'aykırılığa (ve inkara) sapanları' bırakın. Yapmakta oldukları dolayısıyla yakında cezalandırılacaklardır¹⁶².

Onların mallarından sadaka al, bununla onları temizlemiş, arındırmış olursun. Onlara dua et. Doğrusu, senin duan, onlar için 'bir sükûnet ve huzurdur. Allah işitendir, bilendir¹⁶³.

Oradaki duaları: “Allah'ım, Sen ne Yücesindir ve oradaki dirlik temennileri: Selamıdır; dualarının sonu da: Gerçekten, hamd âlemlerin Rabbi olan Allah'ındır.”¹⁶⁴.

İnsana bir zarar dokunduğunda, yan yatarken, otururken ya da ayaktaiken Bize dua eder; zararını üstünden kaldırdığımız zaman ise, sanki kendisine dokunan zarara Bizi hiç çağırılmamış gibi döner-gider. İşte, ölçüyü taşıranlara yapmakta oldukları böyle süslenmiştir¹⁶⁵.

Karada ve denizde sizi gezdiren o'dur. Öyle ki siz gemide bulunduğunuz zaman, onlar da güzel bir rüzgârla onu yüzdürürlerken ve

¹⁵⁹ Araf, 7/55.

¹⁶⁰ Araf, 7/56.

¹⁶¹ Araf, 7/134.

¹⁶² Araf, 7/180.

¹⁶³ Tevbe, 9/103.

¹⁶⁴ Yunus, 10/10.

¹⁶⁵ Yunus, 10/12.

(tam) bununla sevinmekteyken, ona çılgınca bir rüzgâr gelip çatar ve her yandan dalgalar onları kuşatıverir; onlar artık bu (dalgalarla) gerçekten kuşatıldıklarını sanmışlarken, dinde O'na 'gönülden katıksız bağlılar (muhlisler)' olarak Allah'a dua etmeye başlarlar: "Andolsun eğer bundan bizi kurtaracak olursan, muhakkak Sana şükredenlerden olacağız."¹⁶⁶.

Bu ve buna benzer yaklaşık 54 ayet-i kerimede yüce Allah dua etmeyi emrediyor. Dua eden insanın fazileti belirtiliyor. Din Eğitim'e alan birey dua etme ibadetini yerine getirir. Ve bu ibadet insan için Allah'la arasındaki iletişim şeklidir. Özellikle zorda kalan başına olumsuz olay gelen insanlar için dua bir ihtiyaçtır. Yaşanan olumsuzluklara karşı dua aracılığıyla Allaha sığınmak, ruhsal bozukluk sebeplerini azaltıcı etkiye sahiptir. Çalışmanın başında verilen bir istatistik çalışmada, ameliyat sonra özellikle yaşlı hastaların motivasyonunu dua ederek sağladığı görülmüştür.

Tabiki dua sadece sıkıntılı anlarda yapılması gereken bir ibadet değildir. Dua insanda fitri bir özelliktir. Bundan dolayı hayatın olumlu olumsuz her anında dua etmek gerekir. Dua rahmet kapılarını açan bir anahtardır. Bu bilinci öğrenen birey, dua etmenin ruhsal motivasyonunu da yakalamış olur.

Hz. Peygamberde dua etmenin faziletini belirtmiştir.

Hz. Enes r.a Dedi ki: "Ey Allah'ın Resûlü! En ziyade dinlenmeye (ve kabule) mazhar olan dua hangisidir? Gecenin sonunda yapılan dua ile farz namazların ardından yapılan dualardır!"¹⁶⁷.

İki şey vardır, asla reddedilmezler: Ezan esnasında yapılan dua ile insanlar birbirine girdikleri savaş sırasında yapılan dua¹⁶⁸.

Acele etmediği müddetçe her birinizin duasına icabet olunur. Ancak şöyle diyerek acele eden var: "Ben Rabbime dua ettim duamı kabul etmedi."¹⁶⁹.

¹⁶⁶ Yunus, 10/22.

¹⁶⁷ İbn Receb, *Şerhu 'İleli't-Tirmizî*, (nşr. Subhî Câsim el-Humeyd), Bağdad ,1396, 187.

¹⁶⁸ Ebû Dâvud, Cihâd, 41.

¹⁶⁹ Buhârî, Daavât, 22.

Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm) buyurdular ki: “Allahu Teâlâ Hazretleri’nin fazlından isteyin. Zira Allah, kendisinden istenmesini sever. İbadetin en efdali de (dua edip) kurtuluşu beklemektir.”¹⁷⁰.

Kardeşinin gıyabında dua eden hiçbir mü’min yoktur ki melek de: “Bir misli de sana olsun” demesin.”¹⁷¹.

Hz. Enes (radiyallâhuanha) anlatıyor:

Bir adam şöyle dua etmişti:

“Ey Allah’ım, hamdlerim sanadır, nimetleri veren sensin, senden başka ilah yoktur, Sen semâvat ve arzın celâl ve ikrâm sahibi yaratıcısın, Hayy ve Kayyûmsun (kâinatı ayakta tutan hayat sahibisin.) Bu isimlerini şefaathçi yaparak senden istiyorum!”

(Bu duayı işiten) Resûlullah (aleyhissalâtu vesselâm) sordu:

“Bu adam neyi vesile kılarak dua ediyor, biliyor musunuz?”

“Allah ve Resûlü daha iyi bilir?”

Nefsimi kudret elinde tutan Zat’a yemin ederim ki, o Allah’a, İsm-i Âzam’ı ile dua etti. O İsm-i Âzam ki, onunla dua edilirse Allah icabet eder, onunla istenirse verir¹⁷².

Hadisi şerifler dua etmenin önemini bize açıkça ifade etmektedir. Öte yandan nasıl dua etmemiz gerektiği hususunda bizlere yol gösterici niteliğe sahiptir. Samimi ve ihlasla yapılan duaların kabul olacağına dair müjdelerde verilmektedir. Birey bu şekilde eğitildiği zaman, motivasyonu yüksek, ümitli ve sabırlı olarak günlük hayatına devam eder. İbadet motivasyonu yükseltir. Motivasyonu yüksek olan bireyin, hayat bakış açısının pozitif olması ve olumsuzluklara karşı sağlam durabilme olasılığı daha yüksektir. Üstelik kuran-ı kerimde Yüce Allah ibadet edenleri birçok yerde müjdelemiştir.

¹⁷⁰ İbn Receb, *Şerhu ‘İleli’t-Tirmizî*, (nşr. Subhî Câsim el-Humeyd), Bağdad, 1396, 224.

¹⁷¹ Müslim, Zikr, 86.

¹⁷² Tirmizî, Daavât, 109.

Tövbe edenler, ibadet edenler, hamd edenler, (İslam uğrunda) seyahat edenler, rükû edenler, secde edenler, iyiliği emredenler, kötülükten sakındıranlar ve Allah'ın sınırlarını koruyanlar; sen (bütün) mü'minleri müjdele¹⁷³.

Gerçekten Ben, Ben Allah'ım, Benden başka İlah yoktur; şu halde Bana ibadet et ve Beni zikretmek için dosdoğru namaz kıl¹⁷⁴.

Böylece onun duasına icabet ettik. Kendisinden o derdi giderdik; ona Katımızdan bir rahmet ve ibadet edenler için bir zikir olmak üzere ailesini ve onlarla birlikte bir katını daha verdik¹⁷⁵.

Ve onları, Kendi emrimizle hidayete yönelten önderler kıldık ve onlara hayrı kapsayan-fiilleri, namaz kılmayı ve zekât vermeyi vahyettik. Onlar Bize ibadet edenlerdi¹⁷⁶.

Şu halde boş kaldığın zaman, durmaksızın (dua ve ibadetle) yorulmaya-devam et¹⁷⁷.

Göklerde ve yerde kim varsa O'nundur. O'nun yanında olanlar, O'na ibadet etmekte büyüklüğe kapılmazlar ve yorgunluk duymazlar¹⁷⁸.

Maneviyat, diğer tüm şeylerden (hümanizm, değerler, ahlak ve zihinsel sağlık) kutsal olanla, aşkın olanla bağlantısıyla ayırt edilir. Maneviyat, aşkın olanı ve aşkın olanı keşfetmeyi içerir. Dikkate alınmamasından sorgulamaya, inançsızlığa veya inanca sadık kalmaya giden yol boyunca seyahat etmeyi ve eğer inanç varsa nihayetinde özveri ve son olarak teslim olmayı içerir. Teslim olan birey ibadetle kalbini tatmin eder ve ruhsal bozukluklara giden yolları adeta kapatır.

Ve yakın sana gelinceye kadar Rabbine ibadet et¹⁷⁹.

¹⁷³ Tevbe, 10/112.

¹⁷⁴ Taha, 20/14.

¹⁷⁵ Enbiya, 21/84.

¹⁷⁶ Enbiya, 21/73.

¹⁷⁷ İnşirah, 94/77.

¹⁷⁸ Enbiya, 21/19.

¹⁷⁹ Hicr, 15/99.

Göklerin, yerin ve her ikisi arasındakilerin Rabbidir; şu halde O'na ibadet et ve O'na ibadette kararlı ol. Hiç O'nun adaşı olan birini biliyor musun?¹⁸⁰.

Haberin olsun; halis (katıksız) olan din yalnızca Allah'ındır. O'ndan başka veliler edinenler (şöyle derler:) “Biz, bunlara bizi Allah'a daha fazla yaklaştırsınlar diye ibadet ediyoruz.” Elbette Allah, kendi aralarında hakkında ihtilaf ettikleri şeylerden hüküm verecektir. Gerçekten Allah, yalancı, kâfir olan kimseyi hidayete erdirmez¹⁸¹.

Ben, cinleri ve insanları yalnızca Bana ibadet etsinler diye yarattım¹⁸².

De ki: “Ey insanlar, eğer benim dinimden yana bir kuşku içindeyseniz, ben, sizin Allah'tan başka ibadet ettiklerinize ibadet etmiyorum, ancak ben, sizin hayatınıza son verecek olan Allah'a ibadet ederim. Ben, mü'minlerden olmakla emrolundum.”¹⁸³.

Allah'a ibadet edin ve O'na hiçbir şeyi ortak koşmayın. Anne-babaya, yakın akrabaya, yetimlere, yoksullara, yakın komşuya, uzak komşuya, yanınızdaki arkadaşına, yolda kalmışa ve sağ ellerinizin malik olduklarına güzellikle davranın. Çünkü Allah, her büyüklük taslayıp böbürleneni sevmez¹⁸⁴.

İbadet etmekle ilgili çok sayıda ayet bulunmaktadır. İbadet eden insanın yöneleceği Allah'tır. Bu yöneliş başla yönelişlerinde önüne geçer. Çünkü boş kalmayı da engelleyici fonksiyonlara sahip olan ibadet insanı dizginler. İbadet eden bireyde, kötülüklerden sakınma, teslimiyet, bağlılık, sabır, şükür gibi duygular oluşur. Bu ruh sağlığı için her bireyde ihtiyaç duyulan duygulardandır. Din eğitimi ile ibadet etmeyi öğrenen birey hayatını disiplinize eder. İbadet insan hayatını düzenleyici nitelik taşır. Böylece yaşanan boşlukların ortaya çıkarabileceği

¹⁸⁰ Meryem, 19/65.

¹⁸¹ Zümer, 39/3.

¹⁸² Zariyat, 17/56.

¹⁸³ Yunus, 10/104.

¹⁸⁴ Nisa, 4/36.

düzensizlikleri azaltıcı etkiye sahiptir. Resulullah (s.a.v) birçok kez ibadet etmenin fazileti üzerinde durmuştur.

İslâm beş temel üzerine kurulmuştur: Allah'tan başka ilah olmadığına ve Muhammed'in Allah'ın Resûlü olduğuna şahitlik etmek, Namazı dosdoğru kılmak, zekâtı hakkıyla vermek, Allah'ın evi Kâbe'yi hacctemek ve Ramazan orucunu tutmak¹⁸⁵.

Peygamber aleyhisselam'a:

Allah'ın en çok beğendiği amel hangisidir? Diye sordum.

“Vaktinde kılınan namazdır”, diye cevap verdi.

Sonra hangi ibadet gelir? Dedim.

“Ana ve babaya iyilik ve itaat etmek”, buyurdu.

Daha sonra hangisi gelir? Diye sordum.

“Allah yolunda cihat etmek,” buyurdu.”¹⁸⁶.

Yapılan işler niyetlere göre değerlendirilir. Herkes yaptığı işin karşılığını niyetine göre alır. Kimin niyeti Allah'a ve Resul'üne varmak, onlara hicret etmekse, eline geçecek sevap da Allah'a ve Resul'üne hicret sevabıdır. Kim de elde edeceği bir dünyalığa veya evleneceği bir kadına kavuşmak için yola çıkmışsa, onun hicreti de hicret ettiği şeye göre değerlendirilir¹⁸⁷.

“Ne dersiniz Birinizin kapısının önünde bir nehir olsa da o kimse her gün bu nehirde beş defa yıkansa, kirinden bir şey kalır mı?” Sahabîler:

– O kimsenin kirinden hiçbir şey kalmaz, dediler. Rasûl-i Ekrem:

¹⁸⁵ Buhârî, el-Câmiu's-sahîh, 105.

¹⁸⁶ Buhârî, Mevâkit, 5.

¹⁸⁷ Buhârî, Bed'ü'l-vahy, 41.

– Beş vakit namaz işte bunun gibidir. Allah beş vakit namazla bütün günahları silip yok eder buyurdular¹⁸⁸.

Resulullah farklı yer ve zamanlarda, Her ibadetin ayrı ayrı önemi olduğunu belirtmiştir. Yapılan ibadetlerin günahları azaltıcı etkisine değinerek, insanları müjdelemiştir. İbadet genel olarak insanın hayatını nizame edici etkisiyle kalmayıp aynı zamanda da ümit verici boyutuyla da oldukça etkili olmuştur. Bu ibadetler çocuk yaştan verilmedir. Çocuk yaştan eğitilen bireyler ibadetin önemini kavrar. Hayatına ümit etmeyi, sabretmeyi teslimiyet ve tevekkül, içinde olmayı öğrenir. Bu eğitim verilmezse oluşacak manevi boşlukları, depresyon ve ruh sağlığını olumsuz etkileyen birçok durum dolduracaktır. Allah'ın ibadet etmeyi emretmesi yine bireyi iyiliği içindir. Başiboş olduğu düşüncesine kapılan insan manevi buhrana düşer. Oysa insan başiboş değildir.

İbadet etmek insanın bir yaratıcısı olduğu bilinciyle kulluk etmesini sağlar. Zaten ibadetin temel amacı inançtır¹⁸⁹. Bu inançla eğitilen birey ruh sağlığı açısından olumlu sonuçlar elde eder. Bireyin karakter oluşumu ve şekillenmesi ibadetler aracılığıyla sağlanabilir. Karakter, Kişinin içinde yaşadığı toplumun ahlaki değer yargıları ve davranış arzularını kendine mâl etme, benimseme sonucu ortaya çıkan yerleşik eğilim ve davranış özellikleridir¹⁹⁰. Bu davranışsal özellikler eğitilmezse zamanla olumsuz sonuçlara yol açar karakter oluşumunda din eğitimi eksikliği önemli bir sorundur ve bu sorun depresyonla ilişkilidir.

Yapılan bazı araştırmalar, Depresyonun ahlaki ve din eksikliğinden kaynaklandığını göstermektedir. Bu eksiklik din eğitimi ile tamamlanabilir. Yapılan anket çalışmalarında depresyonun birçok sebepleri bulunmuştur. Bunlardan biride din eksikliğidir¹⁹¹.

Depresyon sayısı her geçen gün artan bir rahatsızlıktır. Din eğitimi bireye bu olumlu duyguları sağlar. Din Eğitim'i alan kişi bu olumlu duyguları hayatına uygulamayı öğrenir. İbadet bu fonksiyonları içinde barındıran bir durumdur. Namaz

¹⁸⁸ Buhârî, Mevâkît 6.

¹⁸⁹ Yusuf el-Kardavi, İbadet, (Çev. H. Cemal), Pınar Matbaacılık, Trabzon 1986, s. 44–52.

¹⁹⁰ Hayati Hökelekli, *Çocukta Ahlak Gelişimi ve Eğitimi*, İSAV, İstanbul 1998, s. 185.

¹⁹¹ Bedri Katipoğlu, “Din Psikolojisi Açısından İntiharın Psikanalizi”, *Uluslararası Sosyal Araştırma Dergisi*, Ağustos 2015, 8(39), 1068.

kılmak, oruç tutmak, zekât vermek, hacca gitmek, dua etmek gibi birçok ibadetin ruha iyi gelen yönleri bulunmaktadır.



3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Din, dünya ve ahiret hayatındaki mutluluğu sağlar. Bu amaçla, insanlara doğru yolu gösterme, insanların yaratılış gayesini, hedefini belirleyen Allah'a nasıl ibadet edeceğini belirleyen bir olgudur. Dünya ve ahiret mutluluğunu nihai amaç olarak belirleyen din, bu mutluluğu sağlamak için bireyi eğitir, terbiye eder. Eğitilen ve terbiye edilen insan bu mutluluğa erişir. Din eğitimi kuran ve sünnet ışığında bireyde istendik davranış değişikliği meydana getirir.

İslam, insanın Allah'ın istediği şekilde değişmesini amaçlar. Nitekim Allah insana her zaman iyiliği doğrultusunda emir ve yasaklarlar getirmiştir. Çalışmamızda belirtilen birçok ayette, kulluk ve imtihan sırrına değinilmiştir. İmtihan bilincine sahip olan birey yaşamda mutluluk kadar üzüntünün de olacağını bilir. Bu duruma karşı kendini hazırlar.

Din Eğitimi bireyi çok yönlü geliştirir. Bu eğitimle birey kendinin farkına varabilme yeteneğine sahip olur. Allah'ın kendisine verdiği değeri ve nimetleri fark eder. Mükemmel yaratılışının ve kendisi için verilecek mükâfatların bilgisine sahip olarak onu ümitsizliğe götüren yolların önünü kapatır.

Birey din eğitimi ile ibadet etmeyi, inanmayı, öğrenmeyi, okumayı öğrenerek hayatta yer edinir. Kur'a'nı Kerimde Allah kelimesinden sonra en çok kullanılan "rabb" kelimesidir. Bu kelime manası itibariyle çalışmamızın temelini oluşturmaktadır. Bu kelimenin manası tedricen eğiten, öğretene ve geliştiren anlamlarına gelmektedir. Allah insanı eğitir, terbiye eder. İnsan ve eğitim ilişkisi yaşam boyunca süregelen bir ihtiyaçtır. İslam insanın en sıkıntılı anlarında da insanı eğiterek terbiye eder. Çaresizlik anında insanın en çok ihtiyaç duyduğu durum, sığınmaktır. Bu sığınma durumu insanın fitratında bulunan bir durumdur. İnsan sıkıntılı anlarında bir yönelme ve sığınma ihtiyacı doğar. İslam eğitimi insanın ihtiyaç duyduğu bütün istekleri karşılamaktadır.

Depresyon; insanın yaşama istek ve şevkinin kaybolduğu kişinin kendisini derin bir keder içinde hissettiği, geleceğe yönelik kötümser ve karamsar düşünceler, geçmişe ilişkin yoğun pişmanlık ve suçluluk duygusunun yaşandığı, bazen intihar düşüncesi, bazen intihar teşebbüsü, sonuçta ölümün olabildiği, uyku, iştah ve birçok bozukluğun görüldüğü hastalıktır. Depresyonla birlikte birey kendini toplumdan

soyutlar, içine kapanır. Depresyonla karşı karşıya kalan bireyler, yaşadıkları süre zarfında maruz kaldıkları stresle mücadele edemeyen, huzursuz, mutsuz, umutsuz, karamsar, aşırı kaygılı, benlik değerleri normalin üstünde düşük olan bireylerdir. Bu başa çıkamama durumu ilerlerse depresif bir hal alabilir.

Depresyonun, birçok psikolojik, sosyolojik ve biyolojik sebepleri bulunmaktadır. Din Eğitim'i depresyonu ortadan kaldıran ya da yegâne azaltan bir sebep değildir. Elbette din eğitimin olumlu olumsuz birçok etkileri söz konusudur. Bu çalışmamızda din eğitimin depresyonu azaltıcı etkileri ele alınmıştır.

Bu alanda yapılan anketler ve çalışmalar din eğitimin bireyin ruh sağlığı açısından olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Dini başa çıkabilme durumu bireyin yaşanan olumsuzluklara karşı daha sağlam durabilmesini sağlar. Bu da depresyonu azaltıcı etkisini ortaya çıkartır. Yüce Allah birçok ayetinde insana sabretmeyi, umut etmeyi, ibadet etmeyi, hoş görülme olmayı emretmiştir. İnsan yaşanan olumsuzluklara karşı ümidini ve sabrını kaybederse ruh sağlığı olumsuz etkilenir ve depresyona sebebiyet verebilir. Oysa din insanı tevekkül etmesi yönünde eğitir. İnsan başına gelen olumsuzluklarda bir hayır olduğunu bilir. Sabır ederek olumsuz durumlarla başa çıkar. Allah bu başa çıkma sürecinde de sabır eden, ümidini kesmeyen insanlara mükâfat sağlamaktadır. Hem bu durumdan kurtulan birey hem de sabrettiği için mükâfat kazanacaktır bu insanın ruh sağlığını müthiş derecede olumlu etkileyen bir durumdur.

Depresyondaki insana hiçbir şey zevk vermez. İçine kapanır, yaşanan olumsuz duygularda bir aşırılık söz konusudur. Birey aşırı mutsuz, aşırı durgun aşırı uykusuz olabilir. Sığınacak ve güvenecek bir yer bulamayan birey büyük bir boşluğa düşer bu boşluk insanı intihara kadar götürebilir. Din Eğitim'i insanda olumlu duyguların gelişmesini sağlar. Bu dünyaya neden geldiğini ve hayatını anlamlandırması üzerindeki soruları cevaplar. Aynı zamanda caydırıcı emir ve yasaklarıyla insanın iyiliğini gözetir. Bu bağlamda depresyon hastalarına din Eğitim'i verilerek azaltıcı sonuçlar elde edilebilir. Bu eğitim süreci bireyde çocukluktan başlayıp ölüme kadar devam eden bir durumdur. Ancak insanın başına gelen olaylardan hayatının hangi alanında ve ne kadar etki edeceği bilinemez bundan dolayı din Eğitim'i hayatımızın her alanında yer edinmiştir. Din insanın hem bu dünyada hem ahiretteki mutluluğu için çabalar. Bu çabanın depresyona olumlu

katkıları ise dini başa çıkmayla mümkün olacaktır. Din Eğitimi doğru yöntem ve zamanlamayla verilirse bu alanda neticeler elde edilecektir.



KAYNAKÇA

- Altun, R, (2015). “Dindarlık ve Depresyon İlişkisi”. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 1(1), 15-42.
- Arkhun, N. (1978). *İntiharın Psikodinamikleri*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Armaner, N, (1973). “Şahsiyet Terbiyesinde Dini Kültürün Rolü” *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21(1), 143-149.
- Ayhan, H., (2004). *Din Eğitimi ve Öğretimi; 21. Yüzyılda Beklentiler*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Ayten, A, (2009). “Üniversite Öğrencilerinde Ölüm Kaygısı; Türk ve Ürdünlü Öğrenciler Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma”. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9(1), 85-108.
- Ayten, A., (2012). *Psikoloji ve Din*. İstanbul: İz Yayınları.
- Ayten, A., (2018). *Din ve Sağlık*. İstanbul: Akademi Yayınları.
- Bağdadi, Ebu Bekir Ahmed b. Ali el-Hatib (ö.462/1070). *er-Rihle fi talebil-hadis*, Darül – Kutubil – İlmiye, Beyrut, 1975.
- Bayraktar, M. F. (1994). *İslam Eğitiminde Öğretmen-Öğrenci Münasebetleri*. İstanbul: M. Ü. İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.
- Buhari, Ebu Abdullah Muhammed b. İsmail el-Buhari (ö.256/870). *Edebü’l Müfret*. (tah: M. Fuad Abdülbaki), Darül- Beşairil- İslamiye, 3. Tab, Beyrut, 1989.
- Cüceloğlu, D. (1997). *Yeniden İnsan İnsana*. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Çam, Ö. (1994). “Din, Dil, Kültür ve Eğitim”. *Din Eğitimi Araştırmalar Dergisi*, (1), 17-29.
- Çelik, F. H., Çiçek, H. (2016). “Major Depresif Bozukluk’ Tanımı, Etyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme”. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(1), 51-66.
- Doğan, M. (2017). *The Journal of Happiness & Well-Being*, Erişim Tarihi: 19 Temmuz 2008
- Dündar, M. (2011). *İlk Dönem İslam Eğitim Öğretim Faaliyetleri*. İstanbul: İşrak Yayınları.
- Ebu Gudde, (2016). *Bir Eğitimci Olarak Hz. Muhammed*. (Çev. Enbiya Yıldırım). Ankara: Otto Yayınları.

- Eliüşük, A., Arslan, C. (2016). “Sabır Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları”. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14(31), 67-86.
- el-Kardavi, Y. (1986). *İbadet*. (Çev. H. Cemal). Trabzon: Pınar Matbaacılık.
- Ermemiş, F. (2018). “Kur’an-ı Kerim’in Düşünce ve İnanç Özgürlüğüne Yönelik Emirleri ve Hz. Muhammed’in Uygulamaları”. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(1), 20-35.
- Göçen, G. (2012). *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gözütok, Ş. (2009). *Eğitim ve Dinin Kavramsal Yapısı ve Din Eğitimi ile İlişkisi*. Kuram ve Eylem Yönüyle Din Eğitiminin Teolojik ve Felsefi Temelleri Sempozyumu, Mayıs.
- Gözütok, Ş. (2012). *Sufi Pedagojisi*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Gözütok, Ş. (2013). *Elmalı’da Kişilik Oluşumu ve Nefsin Terbiyesi*. (Editör: Ahmet Ögke), Antalya: Yazar Ofset Matbaacılık.
- Gözütok, Ş. (Haziran 2016). “İslam’da Karakter Eğitiminde Rol Model”. *Uluslararası Kişilik ve Karakter İnşasında Dinin Yeri Sempozyumu*, Ordu İlahiyat Vakfı Yay., 71-79.
- Gözütok, Ş. (2017). “Özdenetimde Din Eğitimin’in Etkisi”. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 21(2), 1035-1060.
- Gözütok, Ş. (2017). *Ana Hatlarıyla İslam Eğitim Tarihi*. İstanbul: Ensar Yay.
- Hökelekli, H. (1996). “Fıtrat”, *TDV İslam Ansiklopedisi*, (XIII, s. 47-48). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Hökelekli, H. (1998). *Çocukta Ahlak Gelişimi ve Eğitimi*. İstanbul: İSAV.
- Hökelekli, H. (2002). *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*. Ankara: Ankara Okulu Yay.
- <http://www.intihar.de.com>.
- <http://www.istanbul.edu.tr/iletim/index.php?trn=5&sahypa=habaroka&habemo=686>
&.
- İkbal, M. (1964). *İslamda Dini Tefekkürün Yeniden Teşekkülü*. (Çev. Sofi Huri) İstanbul: Çeltüt Mat. Yayınları.
- İmam Şafii Muhammed b. İdris. *el-Umm*, (tah: Muhammed Zühri en-Neccar), Dar’ul-Marife, Beyrut.

- Kantarıcı, Z. (2013). "Sokrates ve Eğitim Felsefesi". *Mavi Atlas GŞÜ Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (1), 78-90.
- Karamustafaoğlu, O. (2010). "Obsesif Kompulsiv Bozukluk". *Turkish Family Physician Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Karslı, İ. (2013). *Kutsal Kitaplara Göre Din Adamı*. Ankara: TDV Yay.
- Katipoğlu, B. (2015). "Din Psikolojisi Açısından İntiharın Psikanalizi". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(39), 1064-1070.
- Keyifli, Ş. (2013). "Eğitim ve Din Eğitimi". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(2), 103-126.
- Kimter, N., Köftegöl, Ö. (2017). "Yetişkinlerde Ölüm Kaygısı ile Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme", *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (SAUIFD)*, 19(36), 55-82.
- Köylü, M. (2003). *Psiko-Sosyal Açısından Dini İletişim*. Ankara: Ankara Okulu Yayınları.
- Köylü, M., Gözütok Ş. (2017). *Ana Hatlarıyla İslam Eğitim Tarihi*. İstanbul: Ensar Yayınları.
- Liesbethsnoep, (2008). *Üç Ülkede Dindarlık ve Mutluluk: Bir Araştırma Notu*. J Happiness Stud Macintosh, Daniel N., Spilka, Bernard, The Psychology of Religion, Theoretical Approaches.
- Martin, P. (2000). *Karanlıktan Aydınlığa Depresyonu Zen ile Aşmak*. (Çev. Billur Cavidan Yılmaz Yiğit), İstanbul: Ötesi Yayınları.
- Oral, O. (2015). "Mâtürîdî'de Sabır, Şükür ve Hikmet İlişkisi". *Mütefekkir Aksaray Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi*, 2(4) 343-361.
- Oral, O. (Aralık 2015). "Trafik Kazaları ve Kader İlişkisi -Dua, Sadaka ve Tevekkül Bağlamında-". *Mütefekkir*, 3(5), 129-155.
- Pazarlı, O. (1982). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Rosmarinand, Sasan Vasegh, Çeviri: Kimter, N. (2013). "Depresyonda Dini ve Manevi Faktörler: Araştırmaları Biraraya Getirme ve Değerlendirme". *Dini Araştırmalar Dergisi*, 16(43), 224-244.
- Saruhan, M. S. (2006). "İslam Filozof ve Düşünürlerinde Ölüm Korkusu ve Tedavisi". *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(1), 18-36.
- Savrun, B. (1999). Depresyonun Tanımı ve Epidemiyolojisi. *İ.Ü Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu*, İstanbul.

- Senemoğlu, N. (2018). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Anı Yayınları.
- Taberani, Ebul- Kasım Süleyman b. Ahmed, *el- Mu'cemu'l-Evsat*. (Tah: Tarık b. İvadullah b. Muhammed), Daru'l- Hareme, Kahire, h. 1415.
- Tarhan, N. (2014). *Mutluluk Psikolojisi: Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tosun, A., Irak, M. (2008). "Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliği, Güvenirliği, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi". *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67-80.
- Tosun, C. (2001). *Din Eğitimi Bilimine Giriş*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Türkçapar, M. (2014). "Obsesif Kompulsif Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Grup Psikoterapisinin Etkinliğinin Değerlendirilmesi". *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25, 225-233.
- Uludağ, S. (1996). *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, İstanbul: Marifet Yayınları.
- Usta, M. (2001). *Türkiye'de Yüksek Din Eğitiminin Kurumlaşma ve Ekolleşme Sorunları*, İstanbul: İFAV Yayınları.
- Westview Press, (1997). **A. Division of Harper Collins**, Publishers yayınları
- Yavuz, K. (1983). *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi*, Ankara: Dib. Yayınları.
- Yıldız, A. (2005). *Namaz Bir Tevhit Eylemi*, İstanbul: Pınar Yayınları.

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, Adı : BEZEK, Esmâ Nur
Doğum Tarihi ve Yeri : 29/05/1992 – Van
Telefon : 0554 504 46 48
Faks :
E-mail : esmnrzk92@gmail.com

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
Doktora
Yüksek lisans	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
Lisans	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi	2011-2016

İş Deneyimi

Yıl	Yer Görev
-	

Yabancı Dil

İngilizce



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

18/02/2020

Tez Başlığı / Konusu:

“Din Eğitiminin Depresyonu Azaltıcı Etkileri”

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam **75** sayfalık kısmına ilişkin, 18/02/2020 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından **Turnitin** intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%15** (yüzde onbeş) tir.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

18/02/2020
Esmâ Nur BEZEK

Adı Soyadı : Esmâ Nur BEZEK
Öğrenci No : 0176214013
Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri
Programı : Tezli Yüksek Lisans
Statüsü : Y. Lisans Doktora

DANIŞMAN
Prof. Dr. Şakir GÖZÜTOK
...../...../20.....

ENSTİTÜ ONAYI
UYGUNDUR
...../...../20.....
Doç. Dr. Bekir KOÇLAR
Enstitü Müdürü