



T.C.

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ

İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI



RUH SAĞLIĞI VE DİN

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

Hazırlayan

MERVE KAYA

DENİZLİ, 2023

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

RUH SAĞLIĞI VE DİN

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

MERVE KAYA

Proje Danışmanı: Doç. Dr. Gencal ŞENYAYLA

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri
Tezsiz Yüksek Lisans Programı: Manevi Destek ve Rehberlik

MERVE KAYA tarafından hazırlanan “**RUH SAĞLIĞI VE DİN**” adlı tezsiz yüksek lisans dönem projesi danışmanlığında hazırlanmış olup .../01/2024 tarihinde son kontrolü yapılarak Pamukkale Üniversitesi İslam İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Manevi Destek ve Rehberlik tezsiz yüksek lisans dönem projesi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Danışman

Doç. Dr. Gencal ŞENYAYLA

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nuntarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Harun ABACI

Enstitü Müdürü

BEYAN

Bu dönem projesinin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atfedildiğine beyan ederim.

28.12.2023

Merve KAYA

ÖNSÖZ

Öncelikle çalışma konusunu seçerken isteklerimi göz önünde bulundurup engin bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, bilgilendirme ve yönlendirmeleriyle çalışmamı şekillendiren sayın hocam Doç. Dr. Gencal ŞENYAYLA hocama ve bana her zaman desteğini esirgemeyen sevgili eşim Murat KAYA'ya, anneleri olarak onlardan aldığım vaktim için çocuklarım Erdem, Muhammed Selim ve Meryem'e teşekkürlerimi borç bilirim.

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Tezsiz Yüksek Lisans Proje Özeti

Projenin Başlığı: RUH SAĞLIĞI VE DİN	
Projeyi Hazırlayan: Merve KAYA	Danışmanı: Doç. Dr. Gencal ŞENYAYLA
Kabul Tarihi: .01.2024	Sayfa Sayısı: 36
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri	Programı: Manevi Destek ve Rehberlik
<p>Ruh sağlığı insanın yalnız fizyolojik bir rahatsızlığının olmamasıyla beraber, ruhsal ve zihinsel açıdan da tamamen iyilik içinde olmasıdır. Dinin amacı da insanın dünya ve ahiret mutluluğunu sağlamaktır. Günümüz dünyasında insanlar kalabalıklar içinde yaşarken, aslında kendi ruh dünyasında yalnızlık içerisinde, bir anlam arayışı içerisinde. Bu noktada din, insanın anlam arayışına cevap vermekte, onun ruh sağlığını doğrudan etkilemektedir. Örneğin oruç ibadeti insana sabretmeyi, ihtiyaç sahibi insanları gözetmeyi, kişisel hazları dizginlemeyi öğretir. Namaz, insana devamlı olarak Allah'ı anmayı, zamanını düzenlemeyi, maddi ve manevi temizliği sağlar. Hac ibadetinde tüm dünya müslümanlarının birlik beraberlik içinde Allah'a yönelmeleri söz konusudur. Kardeşliği ve birlik olmayı öğretir. Zekatın zengin ve fakir insanlar arasında köprü olması, kişideki cimrilik ve bencillik gibi kötü huyları yok edip cömertliğe alıştırmayı bütün bu ibadetlerin insanın yaşantısında olumlu yönde katkıda bulunması onun ruh sağlığını korumada dinin etkisini göstermektedir. Bunların dışında İslam dininin tefekkür, tevekkül, sabır, şükür, teslimiyet, dua, zikir gibi ibadetlerle insanın duygu dünyasına pek çok olumlu katkıları vardır.</p>	
Anahtar Kelimeler: Din, İbadet, Ruh Sağlığı.	

Pamukkale University Institute of Islamic Sciences Abstract of Master Thesis

Title of the Project: Religion and Mental Height	
Author: Merve KAYA	Supervisor: Doç. Dr. Gencal ŞENYAYLA
Date: .01.2024	Nu. of pages: 36
Department Philosophy and Religious Studies	Subfield: Moral Support and Guidance
<p>The mental health is being in a state of complete well-being, both emotionally and mentally, without the presence of any pshychological disorders. The aim of the religion is to provide happiness of human in both this world and afterlife. In today’s world, as people are living in crowds, actually they are being in their own spiritual world, looking for the meaning of life. At this point, religion both gives an answer to people for their search of the meaning of life and directly affects their mental health. For instance, fasting teaches people being patient, preserving the people in need and restraining the personal desire. Prayer teaches people remembering Allah every time, organizing their time and physical and spiritual cleansing. During the pilgrimage, the muslims all over the world face to Allah in unity and solidarity. Pilgrimage teaches brotherhood and unity. Zakat serves as a bridge between wealthy and poor people. Zakat also eliminates a person’s negative traits such as stinginess and selfishness. Zakat accustoms a person to generosity. All these worships, contributing positively to people’s life, demonstrate the impact of religion in preserving mental health. On the other hand, Islam also contributes positively to people’s spiritual world by worships such as contemplation, reliance on Allah, patience, thankfulness, surrender, prayer and remembrance.</p>	
Keywords: Religion, Worship, Mental Health.	

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI	2
BEYAN	3
ÖNSÖZ	4
ÖZET	5
İÇİNDEKİLER	7
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	8
GİRİŞ	9
Araştırmanın Konusu ve Amacı	9

BİRİNCİ BÖLÜM

DİN VE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ

1.1. Sorunlarla Başa Çıkma.....	12
1.2. İntihar.....	15
1.3. Öfke.....	17
1.3.1. İslam Dinine Göre Öfkeyle Başa Çıkma Yolları.....	18
1.4. Stres ve Kaygı.....	20

İKİNCİ BÖLÜM

İSLAM DİNİNDE İBADETLERİN RUH SAĞLIĞI İLE İLİŞKİSİ

2.1. Namaz ve Ruh Sağlığı.....	22
2.2. Zekat ve Ruh Sağlığı.....	25
2.3. Oruç ve Ruh Sağlığı.....	27
2.4. Hac ve Ruh Sağlığı.....	28
Sonuç ve Değerlendirme.....	32
KAYNAKÇA	34

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

a.s.	: aleyhis-selâm
b.	: bin (oğlu)
bk.	: bakınız
bs.	: baskı, basım
c.	: cilt
çev.	: çeviren
Hz.	: Hazreti
ed.	: editör
m.	: miladî
s.	: Sayfa, Sayı
TDV	: Türkiye Diyanet Vakfı
vb.	: ve benzeri

GİRİŞ

I.Araştırmanın Konusu ve Amacı

İnsan gibi çok yönlü bir varlığı anlamaya çalışmak, hem ruh yapısını hem tüm ihtiyaç ve sorunlarını tanımlayıp ortaya koymak oldukça zor bir süreçtir. Biz bu çalışmayla insanın dini yaşantısıyla ruhsal hayatı arasında kurduğu ilişkiyi yakından incelemek istedik. Dinin, insanın ruhsal sağlığını sağlayıp korumada insana sunduğu tavsiye ve emirlerini ortaya koyarak farkındalık oluşturmaya çalıştık. İslam dini gibi insan yaşantısında hiç boşluk bırakmaksızın her konuda ilke kural ve düzenlemeler sunmuş bir dinin emir ve yasaklarına uyulduğunda kişinin ruhsal sağlığını ne derece olumlu etkilediğini örneklerle ortaya koyduk. Kur'an ayetlerinde insanın dünyada neleri yapıp nelerden kaçınması gerektiği belirtilmiş ve Hz. Muhammed (s.a.v) yaşantısıyla insanlara tam bir model oluşturmuştur. Çağın getirdiği sorun ve çıkmazlar insanı aşmakta zorlanacağı ruhsal bunalımlara itmiştir. Ömrünün çoğunu geçim ve yaşamını idame etme çabasıyla geçiren insanın dünyada yaşamını anlamlı ve değerli kılacak bir inanca sığınması ve ulvi hedeflerle sürdürmesi neredeyse mecburi bir ihtiyaçtır. İnsan yaşam döngüsü içerisinde yaşadığı zorluklara katlanması için geçerli sebeplere muhtaçtır. Manevi yaşamı zayıf insanlarda görülen stres , psikolojik rahatsızlıklar, şiddet, cinayet ve intihar gibi dönüşü olmayan nice olumsuz sonuçlar dini yaşantı ve güçlü bir inancın ihtiyacını ispatlamaktadır.

Son iki asırdır din ile psikoloji bilimi arasında bağlantı kurularak çalışmalar yapılmadıysa da 25-30 yıldır yapılan çalışmalar göstermiştir ki din ile ruh ve beden sağlığı arasında güçlü bir ilişki vardır.¹ Bu görüşü sadece ilahiyat alanında yapılan çalışmalar değil tıp dünyasında yapılan araştırmalar da desteklemiştir. Teorik çalışmaların ötesinde, bu konuda yapılan ampirik çalışmalar da da dindarlık düzeyi (hakiki bir inanç, ibadette devamlılık, dua ve tevekkül etme, kutsal metinlere bağlı kalma, vs.) yüksek olan kişilerin, dindarlık düzeyi düşük olan kişilere göre psikolojik açıdan çok daha iyi durumda olduklarını, hayattan daha çok tatmin ve mutlu olduklarını, daha iyimser bir bakış açısına sahip olduklarını, buna karşılık daha az stres, öfke, korku depresyon ve kaygıya maruz kaldıklarını, stres ve öfkeyle daha iyi bir şekilde başa çıktıklarını ve daha az intihara teşebbüs ettiklerini göstermektedir. Ayrıca samimi dini inanç ve yaşantının sadece ruh sağlığı açısından değil, aynı zamanda beden

¹ Mustafa Köylü, "Ruh ve Beden Sağlığı ile Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 28/28 (2010), 6.

sağlığı açısından da önemli olduğu görülmektedir. Bu alanda yapılan çalışmaların tümü, elbette dindarlıkla ruh ve beden sağlığı arasında sadece olumlu bir ilişkinin olduğunu göstermemektedir. Bazı çalışmalar dindarlıkla ruh ve beden sağlığı arasında her hangi bir ilişkinin olmadığını ortaya koymakta, bazı çalışmalar da olumsuz; bazı çalışmalarda (büyük çoğunlukla) olumlu bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadırlar.²

Batıda hem ruh sağlığının din hem de dinin ruh sağlığı üzerindeki etkileri araştırıldığı halde maalesef ülkemizde bu mesele üzerinde yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Din psikologları dışında psikologlar, psikiyatrlar ruh sağlığının dinle ilişkisine pek ilgi duymamaktadırlar. Bu duruma pek çok gerekçe sunabilmektedirler ancak insanın ruh yapısını din gibi önemli bir mefhumun etkilemediği düşünülemez. Zira psikiyatri de din de insanın faydasına hizmet etmekte mutsuzluğu değil mutluluğu, uyumsuzluğu değil uyumu, korku yerine güvenliği, anlamsızlık yerine anlamı, hastalık ve sıkıntıları değil sağlık ve huzuru ve huzurlu bir toplumu istemektedir.³

² Köylü, “*Ruh ve Beden Sağlığı ile Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi*”, 6.

³ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (Adana: Karahan Kitabevi, 2013), 49.

BİRİNCİ BÖLÜM

DİN VE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ

Din insan yaşantısını anne karnında oluşumuna başlaması anından son nefesini verdiği ana kadar kapsayan ve kuşatan çok büyük bir alandır. İnsanın hayatta karşılaşacağı hiç bi şeyden soyutlanamaz veya alakasız değildir. İnsanın beslenmesinden uyumasına çocukluğundan yaşlılığına her anında yanında ve hayatını düzenleyici unsurlar barındıran kanunlar bütünüdür. Bu özelliği ile din insanın ruh sağlığına da büyük önem vermiş ve insana ruh sağlığını koruyacak tavsiyelerde bulunmuş yol göstermiştir. İnsan ruhunun sağlıklı hali onun güçlerinin sakin olması; öfke, endişe, tasa, korku ve benzeri ruhsal rahatsızlıkların üzerinde baskın olmamasıdır. Esas olan ruh sağlığı bozulmadan onu koruyup muhafaza etmektir. Ruh sağlığını korumak isteyen kimse ruhi güçlerinin sakin halini sürdürmeye çalışmalı, bunlardan birinin alevlenip dengesinin bozulmamasına çalışmalıdır. Bunu yapmak için insanın yani insanın ruh sağlığını koruması için kendisine şunu kabul ettirmesi gerekir. Birincisi: Hiç kimse dünyadaki istek ve arzularına herhangi bir sıkıntı ve zorluğa maruz kalmadan temenni ettiği ve arzuladığı şekilde ulaşamaz. Dünyanın tabiatının bu şekilde devam ettiğini, adet olanın bu olduğunu kalbine bildirmeli ve dünyadan onun yapısına uygun olmayan şeyleri istememelidir. Bundan dolayı insanlarla olan ilişkilerinde her şeyi detaylarıyla incelememeli, istediği ve beklediği şekilde gerçekleşmeyen olaylardan göz yumulması mümkün olanları görmezlikten gelmelidir. Ruhunu her işittiği ve gördüğü küçük şeylere ve sevmediği basit şeylere kızmaya ve memnuniyetsizliğe alıştırmamalıdır. Çünkü ruh küçük meselelere büyük paylar ayırmadığında karşılaşacağı olağanüstü meselelere karşı daha dayanıklı ve sağlam duracaktır. İkincisi ise: Ruhun yapısını ve ruha temas eden acı verici olayların niteliğini bilmesidir. Her insanın ruh yapısı birbirinden farklıdır ve esasen insan kendini tanımalıdır. Bazı insanların ruh yapısı geniş, tahammülü yüksek bazılarınınnsa oldukça zayıftır. İnsan tabiatını ne yetkinliklerini bilmeli ve kendini karşılaşılabileceği olağan durumlara hazır etmelidir. İnsan beslenmesini nasıl öğrenip düzenliyor ve beden sağlığına kavuşuyorsa ruhun ihtiyaç ve özelliklerini de bilip ona göre kendini donanımlı hale getirmeye çalışmalı ve ruhunu güçlendirmelidir.

Ruhi problemlerin tedavisinde dışarıdan destek almak önemlidir. Çünkü insan kendini her manada tedavi edecek gücü kendinde bulamayabilir. Örneğin eskiden bazı yöneticiler yakınlarında kendilerine öğüt ve nasihat edecek hakim ya da bilge kimseler

bulundurmşlardır. Nasıl ki bedensel rahatsızlıklarda bir hekime başvurulursa ruhi rahatsızlıklarda da insan tedavi ve yönlendirmeye muhtaçtır. Dışarıdan alınan takviye ve destek gerekli olsa da insan karşılaşacağı zorluklarda kendisine sağlayacağı iç telkin ve yönlendirmelerini kuvvetli tutmalı ve manevi gücünü artırmaya çalışmalıdır.

17. ve 19. Yüzyıllar arasında dinin hakimiyeti pozitivist bilim anlayışının yaygınlaşması sebebiyle oldukça azalmıştır. Bilimle kilisenin çatışması dinin bilimde ilerlemeyi yavaşlattığı düşüncesini ortaya çıkarmış ve din istenmeyen, gerilemeye sebep olan unsur olarak görülmüştür. Pozitivist anlayışa göre tıp ve psikoloji insanda dindarlık ve maneviyatla ilgili yansımaların determinist bir anlayışla açıklanabileceğini ispatlamaya çalışmıştır. Zamanla insan yaşamında artan konforun aslında insanın daha mutlu, huzurlu ve sağlıklı olmasına katkı sağlayacağı yerde daha çok insanların mutsuz, huzursuz, depresif ve hastalıklı olmasına sebep olduğu görülmüştür. İntihar olaylarının artması bir şeylerin yanlış gittiği kanaatini doğurmuştur. Yapılan çalışmalar dinin gereklerine göre yaşayan insanların yani dindarların, hayatını dine göre uyarlamayan dindar olmayan insanlara göre daha huzurlu ve mutlu olduklarını göstermiştir. Teknoloji hız ve konfor çağında insanın huzurlu olmasında tek gerekli unsurun fiziksel gelişmeler ve gelişmişlik olmadığı görülmüştür.⁴

1.1.Sorunlarla Başa Çıkma

Dünya, herkesin aynı seviyede rahat yaşam sürdüğü bir yer değildir. Ama herkesin hedefi neredeyse aynıdır; mutlu, huzurlu, sağlıklı ve sıkıntılardan uzak bir yaşam sürmek. Hedeflediği hayata ulaşamayan türlü sıkıntı ve yoksunluklara maruz kalan insan ya sahip olduklarına bakıp memnun olma yolunu seçer ya da sahip olamadıklarına odaklanıp hissettiği mutsuzluk ve memnuniyetsizlik duygusuyla başa çıkmaya çalışır.⁵

İnsanoğlunun karşılaştığı zor durumlar (kaza, kayıp, hastalık, ölüm gibi durumlar) bireyi hayatını yeniden anlamlandırma, kontrol altına alma, kabullenme ve teselli bulma arayışına iter. Birey için başa çıkma süreci başlamış olur. Başa çıkmanın iki türü vardır; ya insan bulunduğu durumu anlam bakımından korur ya da (anlamın korunması mümkün değilse) anlamı dönüştürür. İnsanın başa çıkma sürecinde gösterdiği her çaba, bir başa çıkma adımıdır. Dinî başa çıkma tanımı ise, dini inanç ve davranışların bireyin zor zamanlarında sıkıntılarla başa çıkma amacıyla kullandığı yollar olarak tanımlanabilir.

⁴ Fatma Betül Özer, *Türkiye’de Ruh Sağlığı ve Din İlişkisine Dair Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi* (Çanakkale: Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 18.

⁵ Özer, *Türkiye’de Ruh Sağlığı ve Din İlişkisine Dair Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi*, 19.

Kişinin dindarlık düzeyi ve niteliği dini başa çıkma sürecinde önemli belirleyici unsurdur. Olumlu ve olumsuz yönleriyle bu tür bir dinî başa çıkma süreci bireyin ruhsal ve bedensel sağlığını, huzurlu oluşunu, hayat memnuniyetini ve mutluluğunu artırıcı veya azaltıcı rol oynayabilir. Nitekim başa çıkma ve sağlık ilişkisine dair araştırmalar, olumlu dinî başa çıkmanın sağlığı destekleyici olumsuz dinî başa çıkmanın ise bu bağlamda azaltıcı etkisinin olabileceğini göstermiştir. İnsan, hayatının her devresinde farklı problemlerle karşılaşabilir. Ancak gelişimsel açıdan bakıldığında bazı dönemlerde o döneme has sorunların ortaya çıkabileceği görülmektedir. Örneğin; ergenlikteki kimlik krizine bağlı problemler, ilk yetişkinlik döneminde meslek hayatına atılma ve aile kurma gibi sorunlar, yaşlılıkta ise sağlık problemleri öne çıkmaktadır. Her dönemde bireyin bu sorunlarla başa çıkma sürecinde dinî inanç ve değerlerden olumlu ve yardımcı destek alması mümkündür.⁶

Din insana bu dünyada yaşantısının imtihanlı olacağını hatırlatır. İnsanın tam da istediği hayatın ancak Cennette olabileceğini, dünya hayatının her döneminde türlü sıkıntı ve imtihanların olacağını bilmesi ve dünya hayatından beklentilerini sınırlaması gerekmektedir. Tevekkül ile hareket eden ve Rabbine tam bir teslimiyetle bağlanan insan hayatın her alanında elinden geleni yapıp sonucu Rabbine bırakacaktır. Kur'an ı Kerim'de Hz. Yakup(a.s) ın "Ey oğullarım! Bir kapıdan girmeyin, ayrı ayrı kapılardan girin. Ama Allah'tan gelecek hiçbir şeyi sizden uzaklaştıramam. Hüküm ancak Allah'ındır. Ben O'na tevekkül ettim. Tevekkül edenler de yalnız O'na tevekkül etsinler"⁷ demesi tevekkül anlayışına bir örnektir. İnsan böyle yaparak hedeflediği duruma ulaşmasa da kendisi için neyin hayırlı olduğunu tam ve kesin bir şekilde bilemeyeceği için kalbi mutmain olur. İsyana ve psikolojik rahatsızlıklara duçar olmaz. "Hakkınızda hayırlı olduğu halde bir şeyden hoşlanmamış olabilirsiniz. Sizin için kötü olduğu halde bir şeyden hoşlanmış da olabilirsiniz. Yalnız Allah bilir, siz bilmezsiniz."⁸

İnanan birey günlük hayatta karşılaştığı olayların sıkıntısını iman ettiği varlığa karşı duyduğu güçlü bağlılık ve sarsılmaz güven sayesinde etkilenmeden ya da az bir zararla atlatabilir. Hz. Peygamber'in "Mü'minin haline şaşarım. O her zaman hayırdadır. Böyle bir hal ancak mümin içindir. Rahatta iken şükreder, bu onun için hayırdır. Sıkıntıda olduğu zaman sabreder, bu da onun hayırındır..."⁹ hadis-i şerifi inanan insanın psikolojisini özetlemektedir. İman insanın başına olumsuz ve kötü olayların gelmesini engellemez, hatta imtihan gereği daha çok sıkıntı ve zorluk olmasına bile sebep olabilir. Ancak iman başa gelen

⁶ Ali Ayten-Refik Yıldız, "Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 16/1 (2016), 283.

⁷ *Kuran Yolu* (Erişim 30 Ekim 2023), el-Yusuf 12/67.

⁸ el-Bakara 2/216.

⁹ Ebü'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc el-Müslim., *el-Câmi'u's-sahîh*, nşr. Muhammed Fuâd- Abdülbâkî (Kahire: y.y., 1374-75/1955-56), "Zühd", 64.

olaylara karşı dayanma gücü vererek isyan etmeyip sabretmesini, razı olmasını sağlar ve ümitsizliği yok eder. Birey mutluyken haline şükreder, her olayda elinden gelen çabayı gösterdikten sonra sonucu Allah'a bırakarak tevekkül eder. Sabır, şükür, tevekkül ve rıza Allah'a olan iman teslimiyet ve güvenin sonucudur. Bireyin Allah'a olan inanç ve bağlılığı yalnızca sıkıntıyla karşı karşıya olduğu zamanlarda güven ihtiyacını karşılamak için değil mutlu anlarında da şükretmek içindir.¹⁰

İnsanlara en büyük örneklik teşkil eden peygamberlerin hayatlarına bakıldığında dayanılmaz sıkıntı ve zorluklar yaşadıkları görülmektedir. Bize onların hayatlarını anlatan Kur'an kıssalarından öğrendiklerimizi gözden geçirmekte fayda var. İbrahim peygamberin hayatına baktığımızda babasının onunla çok zıt bir düşünce ve inançta olması daha çocukken yalnız başına mücadele ettiğini görürüz. O malıyla, evladıyla ve dahi canıyla imtihan olmuş canlı canlı ateşe atılma gibi büyük bir eziyetin muhatabı olmuştur. Ancak o büyük bir tevekkül ve teslimiyet göstermiş yaşadığı imtihanın büyüklüğünce büyük bir vasfa mashaer olmuş ve Halilullah makamına ulaşmıştır. Eyyüb peygamber evlatlarını ve sahip olduğu serveti kaybettikten sonra uzun yıllar çok ağır hastalığa yakalanmış yine de halinden şikayette bulunmamış bir peygamberdi. Öylesine sabretti ki günümüzde dahi sabır kavramı Eyüp peygamber ile özdeşleşmiştir. Yine o da sabrına mukabil Kur'an'da "...O ne güzel kuldu!"¹¹ iltifatına mazhar olmuştur. Yusuf peygamber de çocukken kardeşlerinin şiddetli kıskançlığına maruz kaldı ve kuyuya atıldı. Uzun yıllar kölelik yaptı ve babasından uzakta kalmak zorunda kaldı. İmtihan olarak o da büyük bir iftira atıldı ve haksızlığa uğradı. Ahlakından ve dürüstlüğünden taviz vermedi en sonunda daha dünyadayken sultan olma şerefine ulaştı babasına kavuştu ve en güzel kıssanın baş kahramanı olarak tarihe kazındı. Musa peygamber inatçı ve zor bir kavimle ve onların başındaki zalim Firavunla mücadele etmek zorunda kaldı. Nuh peygamber dokuz yüz elli sene imana davetle oğlunu ve kavmini imana davet etti ama kimse ona inanmadı. Peygamberler dışında Kur'an'da başka kimselerin de çektiği sıkıntılar yer almaktadır. Ashab-ı Kehf, Ashab-ı Uhdud gibi. Üsve-i Hasene olan en güzel örnek insan son peygamber Hz. Muhammed (s.a.v) de yetim doğması, annesinden uzakta büyümesi, annesine kavuşacakken öksüz kalması, sırayla tüm sevdiklerini kaybederek büyümesi, cahil bir toplumla büyük müzadeleler vermesi, yurdunu terketmek zorunda kalması, açlık yokluk boykot gibi bir çok maddi sıkıntılar çekmesi, evlatlarını kaybetmesi, eşine iftira atılması, yaşadığı savaşlar, ve daha sayamadığımız nice zorluklar yaşaması bize gösteriyor ki Allah'ın

¹⁰ Neslihan Can, *Başa Çıkma Davranışına Kaynak Oluşturan Dini İnanç ve Değerler Üzerine Bir Değerlendirme* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 26.

¹¹ el-Sad 38/44.

en kıymetli kulu dahi dünyayı dünya kadar yaşamıştır. Dünya imtihan yurdudur. İnsana Kur'an da 'İnsanoğlunu, zorluklara katlanacak şekilde yarattık.' buyrulurak ona dünyanın meşakkatli bir yer olduğu hatırlatılmış ancak kendisinin de bunlarla başa çıkabilecek şekilde yaratıldığı vurgulanmıştır.

Önce insan ne ile karşılaşacağını şuurunda olacak ve beklentilerini ayarlayacak sonra da tahammülünü bu noktada yüksek tutacak. Bir hadiste Peygamber Efendimiz(s.a.v)“Allah acizliği kınar, hâlbuki akıllı olmalısın. Bir işin üstesinden gelemediğin zaman, ‘Allah bana yeter, O ne güzel vekildir.’ de.” buyurmuşlardır.¹²

“Bâzı münâfikların Müslümanlara; «Düşmanlarınız size hücum için hazırlandılar; aman onlardan sakının!» demeleri, onların îmanlarını bir kat daha artırdı ve; «Allâh bize yeter, O ne güzel vekildir!» dediler. Bunun üzerine onlara hiçbir zarar dokunmadan, Allâh'ın nîmet ve ikramlarıyla döndüler. Böylece Allâh'ın rızâsına da uymuş oldular. Allâh büyük kerem sâhibidir.”¹³

1.2.İntihar

İntihar davranışının zihinsel, duygusal, sosyal ve çevresel olmak üzere farklı sebepleri olduğu kabul edilmektedir. Kızgınlık, öfke, umutsuzluk, mutsuzluk, daha önce intihar etme düşüncesi ve davranışı gösterme, iş sorunları, başarısızlıklar, çok sevdiği bir yakını kaybetme, psikolojik veya sosyal sorunlar, madde bağımlı gibi pek çok sebebin intihar davranışını etkilediği belirtilmektedir.¹⁴ Madde ve alkol bağımlılığı gibi durumlar, intiharın temel sebeplerinden sayılmaktadır. Dinimizin bu bağımlılıklarla başa çıkabilme gücü vermesi ve bağımlılıkları yasaklaması intihara yönelmeye engel olabilir. Bireyleri hayat boyu intihar etme davranışına yönlendiren farklı sebepler olduğu gibi onları bu davranışı gerçekleştirme konusundan vazgeçiren birçok etken de bulunmaktadır. İnsan yaşamını derinden etkileyen ve yönlendiren bir kurum olan din de bireyi intihardan uzaklaştıran bir etmendir. Din, insan yaşantısında olumlu veya olumsuz, yaşantısına dair alacağı kararlarda ve yapacaklarında, davranışlarında etkili olan önemli bir olgudur. Bu kararlar doğrultusunda da düşünüldüğünde, intihar düşüncesine ve eylemine yönelme aşamasında genel olarak din caydırıcı uzaklaştırıcı yani olumlu bir rol oynamaktadır.¹⁵ Her canlının ve tabii insanın ölüm korkusu vardır. İnsan yaşamında yaş ilerledikçe ölüm korkusu artar. Kur'an ı Kerim'de “Herkes ölümü tadacaktır;

¹² Süleyman b. El-Eş'as es-Sicistani Ebû Dâvûd, *es-Sünen* (Beyrut: y.y., 1409/1988), “Kadâ”, 28.

¹³ Âl-i İmrân 3/173,174.

¹⁴ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*, 143-144.

¹⁵ Apaydın Halil vd., İntihar Girişiminde Bulunan Bireylerde Bazı Değişkenlerle İntihar Girişimi İlişkisi. *Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/6 (2016), 8.

yaptıklarımızın karşılığı size eksiksiz olarak ancak kıyamet gününde verilecektir. Kim cehennemden uzaklaştırılır da cennete konursa artık kurtulmuştur. Dünya hayatı zaten aldatıcı şeylerden ibarettir.”¹⁶ buyurulmuştur. Ölüm hak ve mutlaktır. Kaçışı olmayan bir sondur. İnanan insan için ölüm ebedi huzur yurduna geçişin anahtarı gibidir. Bu dünyada fani olduğunun bilincinde bir iman sahibinin ölüme bakışı ile ölümü yok oluş olarak gören zihniyet arasında uçurum vardır. İnanan insanın ölümü istemesi yasaklanmıştır. "Sizden hiç kimse, maruz kaldığı bir zarar sebebiyle, ölümü temenni etmesin. Mutlaka onu yapmak mecburiyeti hissederse, bari şöyle söylesin: “Rabbim! Hakkımda hayat hayırlı ise yaşat. Ölüm hayırlı ise canımı al.” ¹⁷ İman eden insan geçici dünya sayesinde sonsuz cenneti kazanacağını şuurunda olarak yaşadığı zorlukları aşabilir. Ölümlü dünyadan ölümsüz cennete gideceğini bilerek terketmek zorunda kalacağı dünya nimetlerini de gözünde küçültür. Sevdiklerinden ayrılma korkusu da yaşamaz. Çünkü cennette kavuşacaklarına inanır. İman etmeyen insan için yaşayacağı tüm lezzet ve güzelliklerin tek yaşanacağı yer dünyadır ve dünyadan ayrılması onun için korkunç bir sondur. Veya tam tersi hayatında birçok zorluk ve sıkıntı ile karşı karşıya kalan iman etmeyen insan bu durumu bir an önce sonlandırmak ister, hayatına son verir intihar eder. İnanan insan için intihar asla söz konusu olmaz. Cündüb bin Abdullah’tan (radiyallahu anh) nakledildiğine göre, Resûlullah (sallallahu aleyhi ve sellem) şöyle buyurmuştur: “Sizden önceki ümmetlerden birinde yaralı bir adam vardı. Yaranın acısına dayanamadığından bir bıçak alıp elini kesti. Kanaması durmadı ve sonunda öldü. Bunun üzerine Yüce Allah, ‘Kulum, kendisi konusunda benden daha acele davranarak canına kıydı. Ben de ona cenneti haram kıldım.’ buyurdu.” ¹⁸ Ebû Hüreyre’den (radiyallahu anh) nakledildiğine göre, Hz. Peygamber (sallallahu aleyhi ve sellem) şöyle buyurmuştur: “Bir dağdan aşağı atlayarak canına kıyan kimse, Cehennem ateşinde ebedî olarak yüksekte aşağıya atlayıp duracaktır. Zehir içerek canına kıyan kimse, elinde zehri olduğu hâlde, Cehennem ateşinde ebedî olarak zehir içip duracaktır. (Bıçak, mızrak gibi) bir demiri karnına saplayarak kendisini öldüren kimse de demiri elinde olduğu hâlde Cehennem’de o demiri karnına ebedî surette saplayıp duracaktır.” ¹⁹ Bu hadisler intihar davranışının dinen hoş görülmediğinin göstergesidir. İnanan insan için tevbe kapısı her zaman açıktır. Günahlarından dolayı umutsuzluk yaşamaz. İnanan insan da elbette ölümden korkar, tüm sağlık durumuna

¹⁶ Âl-i İmrân 3/185

¹⁷Buhârî, Ebû Abdullah Muhammed b.İsmail el-Buhârî, *Sahihu'l-Buhârî* (Beyrut: Dâru İbn Kesîr-Yemame, 1993), “Merda”,19.

¹⁸ Buhârî, “Enbiyâ”, 50.

¹⁹ Buhârî, “Tıb”, 56.

büyük titizlikle özen gösterir. Dünya hayatını en kaliteli şekilde yaşamaya çalışır ancak ölüm onun için inanmayan insan gibi yok oluş değil sadece ebedi saadete geçiştir.

1.3.Öfke

Öfke, engelleme, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygudur.²⁰

İnsan fitratında doğal olarak bulunan öfke duygusunun insanın yaşam sürmesinde önemli bir yeri vardır. Tehlike, haksızlık, kendisine saldırılması gibi hayati bir durumda doğal olarak sergilenen öfke duygusu gerekli ve yerinde bir duygudur. Yerinde ve dozunda kullanılan öfke maddi ve manevi olarak insana faydalı olan içsel bir süreçtir. Bunun dışında öfke bireysel ego duygularının tatmini, diğerlerini bastırmak ya da aşağılamak için olması gereken tavrın dışına çıkıp sesli sözlü ya da fiziki şiddete dönüştüğünde bireye ve topluma zararları olan bir duyguya haline gelebilmektedir. Kontrol edilemeyen öfke insanı hem fizyolojik hem psikolojik olarak olumsuz etkilemektedir. Sürekli öfke kin, nefret, düşmalık ve saldırganlığa sebep olmaktadır. Medyada karşımıza çıkan acı haberlerin büyük çoğunluğu kontrol edilemeyen öfke sonucu meydana gelmektedir. Cinayet haberlerinin altında yatan en büyük sebep öfkedir. Bir anlık öfke sonucunda ortaya çıkan kötü sonuçları içeren haberlere her gün rastlamak mümkündür. Bu haberlerin sıklığı insanımızın öfke kontrolü konusunda ne kadar çok desteğe muhtaç olduğunu ortaya koymaktadır.²¹

Din insan yaşamına madden ve manen nüfuz eder ve onu düzene koymak ister. Bunlardan biri de öfke duygusu ile başa çıkabilmesi için verdiği çözüm önerileridir. İbadetler, dua, sabır, istiaze yapmak, yere temas etmek, abdest almak, başka bir yere gitmek dinin madden tavsiyelerini oluşturur. Manen Allah'tan sakınmak, takva, sabır, hoşgörülülük ve yüce ahlaklı olmak ve Cennette karşılığını görmek gibi nedenler sıralayabiliriz.

Öfke ya iç etkenlerden ya da dış etkenlerden ortaya çıkmaktadır. İç etkenler kişinin sahip olduğu mizaç-karakter yapısı ile alakalıdır. Kişilik yapısı gereği bazı insanlar çabuk sinirlenen, agresif, kaygılı, takıntılı, zorba, sert, geçimsiz, kıskanç, kibirli, alaycı, inatçı, hırslı vs. olabilir bunlar da onun öfkeye yatkınlıkta iç etkenleri olarak sıralanabilir. Dış etkenler, bireyin kendi yaşantısı dışında, sosyo-kültürel çevresinden (aile, iş ve arkadaş çevresi. vb.) kaynaklanan olaylar ve yanlış disiplin uygulamalarıdır. Bunların kişi üzerinde farklı etkileri olabilir. Bu,

²⁰ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2000), 565.

²¹ Necmi Karslı, *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011), 1.

kişinin o andaki ilgi ve alakasıyla doğrudan ilişkilidir. Kişiyeye yapılan haksızlık, saygısızlık, aşırı şaka, alay, aşırı tenkit, kişinin dinî ve ahlâkî değerlerine yapılan sözlü veya fiilî saldırı vb. şekillerde yapılan şeyler kişinin tepkisine ve öfkelenmesine neden olur. Bunun yanı sıra, sadece bireyin kendisine değil, başkalarına veya sevdiği kimselere yapılan olumsuz tutum ve davranışlar da bireyi öfkelenmeye sebep olabilir.

Öfkelenme nedenlerini belirlemek ve sınıflandırmak için yapılan ampirik bir çalışmada, genel anlamda bireyin öfkelenmesine en çok neden olan 10 ana faktör tespit edilmiştir:²²

1. Her zaman en iyiyi bildiğini düşünen, diğer kişilerin görüşlerini ciddiye almayan kendini beğenmiş kişiler,
2. İftira atılması, zorbalık ve yalan söylenmesi,
3. Küçük düşürülme, aşağılanma gibi durumlar,
4. Abes ve patavatsız davranışlar,
5. Birey tarafından engellenme,
6. Alay edilmek,
7. Fiziksel olarak taciz edilme/rahatsız edilme, saldırılma,
8. Çatışma, azarlanma, kusur bulunması,
9. Çevresel sebepli engellenme,
10. Kişisel eşyaların çalınması, zarar verilmesi.

Hz. Peygamber öfkelenirken nefesine hâkim olan kimseyi gerçek pehlivan olarak tanımlamış ve özellikle öfkesini yenen kimselerin cennette elde edecekleri bir takım nimetlerin müjdesini vermiştir.²³

Öfke duygusunu psikolojik yöntemlerle kontrol etmenin yanında dinî yöntemlerle de öfkeyi kontrol etme, en eski ve en köklü uygulamalardan birisidir. Çünkü tüm ilahi ve beşeri dinler, kontrol edilmeyen ve sağlıksız bir şekilde ifade edilen öfke duygusu ile baş edilmesi ve onun kontrol altına alınması için bir takım metotlar ileri sürmüşlerdir. Kur'an ı Kerim'de de yüce Rabbimiz takva sahiplerinin özellikleri arasında öfkelerini yenen insanlar olduğunu bizlere bildirmiştir.²⁴

1.3.1. İslam Dinine Göre Öfkeyi Kontrol Etmenin Yolları

a) Allah'a sığınmak

²² Hüseyin İ. Yeğin, "Öfke Duygusu ve Dini Açıdan Baş Edebilme Yolları", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (2010), 241.

²³ Ebû Dâvûd, "Edeb", 3.

²⁴ Âl-i İmrân, 3/134.

Resûlullah, huzurunda birbirine söven iki kişiden birinin yüzünde öfke hali belirince şöyle buyurdu: “Ben bir söz biliyorum, eğer şu adam bunu söylerse öfkesi geçer. Bu söz, Eûzu billahimine’ş-şeytani’r-racîm:kovulmuş şeytanın şerrinden Allah’a sığınırım cümlesidir.”²⁵ Efendimiz’in Ümmü Seleme annemize öğrettiği, “Ey Nebî olan Muhammed’in Rabbi Allahım! Günahlarımı bağışla ve kalbimin öfkesini gider” mealindeki duası da gazap ateşinden kurtulmanın çarelerindedir.

b) Abdest Almak

Hz. Muhammed(S.a.v) “Gazap şeytandandır. Şeytan da ateşten yaratılmıştır. Ateş, ancak su ile söndürülür. Biriniz kızdığı zaman abdest alsın.”²⁶ buyurarak öfke ateşinin de abdestle söndürüleceğini belirtmiştir.

c) Bulunduğu Konumu Değiştirmek

Gazap ve öfke hâlinde yapılması gereken bir başka şey de kişinin bulunduğu konumdan daha pasif bir duruma geçmesidir. Bu husus, Efendimiz tarafından şöyle açıklanmıştır:

“Dikkat ediniz! Öfke insanoğlunun kalbindeki bir ateş parçasıdır. Gözlerin kızardığını, boyun damarlarının şiştiğini görmez misiniz? Her kim bunun eserini duyarsa, yere uzansın.”²⁷ Bir başka hadiste de:

“Biriniz öfkelenildiğinde, ayakta ise otursun. Yine sakinleşmezse yanı üzere yatıversin” buyrulmaktadır.²⁸

d) Susmayı Tercih Etmek

Kavgalı iki kişinin birbirlerine öfkelerini dile getirip hakaret ettikçe öfkelerinin dozunun arttığı görülecektir. Bu sebeple Resûlullah “Biriniz öfkelenildiğinde sussun” buyurmuştur.²⁹ Zira basit bir sebeple öfkelenen kişinin, akıl ve mantığının devre dışı kalıp durumun umulmadık noktalara ulaşması, çok olumsuz sonuçların ortaya çıkması mümkündür. Hz. Peygamber, huzurunda Hz. Ebûbekir’e hakaret eden birisine karşı onun bir süre ses çıkarmamasından hoşnut kalmış, daha sonra aynı şekilde karşılık vermesi üzerine oradan

²⁵ Buhârî, “Edeb”, 76.

²⁶ Ebû Dâvûd, “Edeb”, 3.

²⁷ Ebû İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevre (Yezîd) et-Tirmizî, *Sünenü’-t-Tirmizî*, thk. Ahmed Muhammed Şakir vd (Mısır: Mustafa el-Bâbî el-Halebî, 1395), “Fiten”, 26.

²⁸ Ebû Dâvûd, “Edeb”, 3.

²⁹ Ebû Abdillâh Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybânî Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, nşr. Ebû Hâcir Muhammed Saîd Besyûnî. (Beyrut: y.y., 1405/1985), 1/239.

ayrılmak istemişti. Bilahare Hz. Ebûbekir, yaptığıının yanlış olup olmadığını sorunca Efendimiz, şöyle buyurmuştur:

“Doğrusu sustuğun vakit senin adına o kişiye cevap veren bir melek vardı. Ancak aynı şekilde sen de karşılık vermeye başlayınca melek gitti, yerine şeytan geldi. Şeytanın geldiği yerde ben bulunamam.”

Resûlullah'ın kızdığı anlarda öfkelenildiği kimseden “yüzünü çevirmesi, onunla ilgilenmemesi” de bu tedavi metodunun bir başka çeşidi olsa gerektir.³⁰

Sonuç olarak İslâm ahlâkında nefisini tatmin için kızmak doğru bulunmamış, şahsı adına haklı bir sebeple bile olsa gazabını yenip karşı tarafı affetmek büyük bir meziyet sayılmış ve konuyla alakalı gerekli tedavi yöntemleri tavsiye edilmiştir.

1.4.Stres Ve Kaygı

İnsan kendisinde doğuştan bulunan stres ve kaygı duygusunu normalden uzak bir halde hissedip duygularını kontrol edemez hale geldiğinde bu iki duygu ona zarar vermeye başlar. İnsan yaşamına olumlu katkısı olan bu duyguların ruh sağlığını bozacak kadar artması, istenilen ve hedeflenen amaçtan uzaklaşmasına sebep olur. Stres ve kaygıyı artıran en önemli duygu kişinin karşılaştığı durumdan daha çok zihninde beliren çoğu zaman geçmişten getirdiği korkularıdır. Bu korkularını düzenleyip sınırlandırabilen insanlar stres ve kaygıyı normal seviyede tutabilir. İnsana her konuda yardım eden din, ona bu çıkmazda tevekkülü tavsiye eder. Tevekkül, üzerine düşeni yaptıktan sonra sonucu Allah'a bırakmaktır. İmanlı insan elinden ne geliyorsa yapar ve sonuç ne olursa olsun Allah'a güvenir. Takdir olunan her ne ise kendisi için hayırlı olanın o olduğuna tüm kalbiyle inanır. Bir sınav için intihara kadar giden gencin içinde bulunduramadığı bu teslimiyet budur.

Dini inanç ve dindarlığın, genel anlamda insanın ruhsal hayatındaki olumlu etkisi bilinmektedir. Dinin motive edici yönleriyle bireyin yaşamında huzur ve dayanıklılık kaynağı olduğu bilindiğinden stresle başa çıkmada dindarlığın ibadet boyutu olan dini ritüellerin önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir.³¹Dini ritüellerin insan hayatındaki olumlu etkisinin yanı sıra araştırmalar hayatında güzel ahlaki kuralları uygulayan kişilerin beden ve ruhen çok daha sağlıklı bireyler olabileceklerini ortaya koymaktadır.Din insanlara ahlaklarını güzelleştirici kurallar ortaya koymaktadır. Her dinin kendine özgü bir ahlâk anlayışı bulunduğu gerçeğinin yanında özellikle İslam dininde, dini emirlerle ahlaki emirler arasında

³⁰ İbn-i Hanbel, 3/14.

³¹ Büşra Nur Yüksel, “Dindarlık Algısının Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ile İlişkisi İlahiyat Fakültesi Örneği”, *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/1 (2019), 71.

tam bir sınır konulmamış olması ahlaktan bağımsız bir dindarlığın varlığından da söz edilemeyeceğini göstermektedir.³² Hatta dinin bizzat güzel ahlak olduğu dile getirilmiştir.

Stres; insanların huzuru için bir tehlike ve uyarı işareti olarak algılanan, dolayısıyla yetersiz bir şekilde ele alınan olaylara karşı gösterilen, belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkiye denilmektedir.³³ Tanımdan anlaşılacağı üzere stres, birey ve çevrenin birbiriyle çatışması durumundan kaynaklanmakta ve bireyin tecrübelerini anlamlandırışı, değerlendirışı ile yönünü belirlemesi sonucu oluşmaktadır. Kişi algılamasına bağlı olarak, bazılarının stres verici olarak algıladığı ancak bazılarının ise kaygı ve stres sebebi olarak değerlendirmedeği, yani bazıları için stres üreten bir durumun, bazıları için stres yaratmayabileceği gerçeğini göstermektedir. İçinde bulunduğu durumu stres verici olarak algılayan bireylerde stres; sağlık sorunları, depresyon, tükenmişlik, endişe ve uykusuzluk, yaşama ayak uyduramama, sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı, saldırganlık şeklinde birtakım olumsuz sonuçlar görülmektedir. Stres ve hastalıklar üzerine yapılan araştırmalarda, stresin baş ağrısından kansere kadar birçok hastalığın sebebi olabileceği hatta kontrol edilemeyen stresin intihara kadar gidebileceği gerçeği üzerinde durulmaktadır.³⁴

³² Ünver Günay, *Din Sosyolojisi* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2017), 427.

³³ Şerif Şimşek vd., *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış* (Ankara: Nobel Yayınları, 2001), 215.

³⁴ Nevzat Tarhan, *İnanç Psikolojisi: Ruh, Beyin ve Akıl Üçgeninde İnsanoğlu* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2009), 70.

İKİNCİ BÖLÜM

İSLAM DİNİNDE İBADETLERİN RUH SAĞLIĞI İLE İLİŞKİSİ

İbadet, dar anlamda, biçimsel olarak nasıl yapılacağı dinî kurallarca belirlenmiş bir dizi davranış örüntüsü bağlamında ele alınsa da, İslâm dini özelinde bakıldığında inanılan varlığın rızasını kazanmak için yapılan her davranışın, tecrübe edilen her duygu ve düşüncenin ibadet kapsamında değerlendirildiği söylenebilir.³⁵ Bu nedenle ibadetler, dinî hayattaki duygu ve düşüncelerin gözlemlenebilir davranışlara dönüşmesi şeklinde ortaya çıkabileceği gibi şekilsel olmayan bir tarzda da meydana gelebilir.³⁶

Dinlerin her biri kendi içinde farklı belirli kurallara bağlı birtakım pratikler barındırmaktadır. İslam dinindeki namaz, oruç, zekât, hac, kurban, dua vb. birçok görüntüye sahip olan bu dinî uygulamalar, dindarlığın en temel boyutlarından biri olarak değerlendirilmektedir.³⁷ İbadetler, dindar bireyin hayatını düzenleyen ve besleyen, değerini kalitesini artıran ve yönlendiren fonksiyonel uygulamalardır.

Din insan yaşamını düzenlerken ona bazı ibadetler de emreder. Kimi mal ile yapılır kimi beden ile kimi de hem mal hem beden ile. Namaz, oruç, hac, zekat bunların başlıcalarıdır. Bunun dışında vacip ve sünnet ibadetlerin de ruh sağlığı açısından faydaları vardır ancak biz bu dört farz ibadetin ruh sağlığına etkilerini inceleyeceğiz.

İbadetlerin her biri, kişiliğin gelişip olgunlaşmasını sağlayan ve her biri diğerini tamamlayan tam zamanlı bir eğitim programıdır. İbadetler gerek psikolojik gerek sosyolojik açıdan kişiliğin gelişim ve bütünleşmesini sağlar.³⁸ İbadetler olumlu kişilik gelişimi açısından oldukça gerekli eylemlerdir.

2.1.Namaz Ve Ruh Sağlığı

Namaz, islamın beş temel şartından biridir. İslam dininde bütün ibadetlerin insan hayatına pek çok olumlu etkisi vardır bununla birlikte en çok olumlu etki ve katkısı olan ibadetin namaz olduğu söylenebilir. Namaz ibadetinde hem fiziksel hem ruhsal faydalar görmek

³⁵ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Camlıca Yayınları, 2003), 117.

³⁶ Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2011), 133.

³⁷ Hayati Hökekleli, *Din Psikolojisine Giriş* (İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi Yayınları, 2010), 53.

³⁸ Mustafa Geredeli, *Namazın Sosyo-Psikolojik Tahlihi ve Kişilik Gelişimine Etkisi* (Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008), 39.

mümkündür. Namazın hazırlığında bedeni temizleyen abdest psikolojik olarak da insanı rahatlatır. Namazdaki özel ve sembolik hareketlerin manasının hem de okunmakta olan dua ve surelerin, tekbir ve tesbihlerin gerçek anlamının mü'minin ruh dünyasına, kişilik ve karakterine büyük tesirleri vardır.³⁹ Kurtuluşa eren müminlerin özellikleri Kur'an'da sayılırken ilk başta huşu (derin saygı hali tadiline uygun) ile namaz kılmak olarak belirtilmiş, böylece namaz ile huşu arasındaki ilişkiye dikkat çekilmiştir. Sadece namaz kılmak değil namazı hakkıyla kılmak üzerinde durulmuştur. Yine namaz kılmak için okunan ezanda insanın felaha(kurtuluşa) çağrılması, insanların ruhsal huzura ve mutluluğa erişebilmeleri bakımından namaza çağrılmaları söz konusudur. Ezanın huzur veren manası insan psikolojisi için önemli bir yerdedir. Allah ın emrine uyarak "huşu" içerisinde namazını kılan bir kimse rahatlık ve mutluluk hisseder. Çünkü namaz insanların manevi sıkıntılarını giderip gönlünü rahatlatır. Sembolik yönü de olan namaz ibadetinin bu manevi derinliği kazanabilmesi için bir takım bedensel hareketlerin yapılması, bir takım ayet ve duaların okunması yeterli değildir. Çünkü bu şekli kalıpların kalpteki kulluk niyeti ve bilinci ile bütünleştirilmesi, Allah'a saygı şuuru ile anlamlı hale getirilmesi gerekmektedir.⁴⁰

Namaza başlarken kişi, "Allahu ekber" diyerek aklını ve düşüncelerini meşgul eden dünyalık işleri geride bırakmakta, bu da insanların ruhsal dinginliğe ulaşmasına yardım etmektedir. Yine namaz, huzursuz ruhların, bunalan kalplerin, ümitsiz gönüllerin sığınağıdır. İç dünyası için için kanayan, kanadığı için de karamsarlaşan, kararsızlaşan ve arayışlar içinde çılginlaşan ruhların tek tedavi yolu ve biricik mutluluk gıdası namazdır.⁴¹ Tarihte tüm peygamberlerin alını secdeye deymiş ve peygamberlik sorumluluğu ile bükülmüş olan bellerini, yüklerini manen kaldıran bir sığınak olmuştur Namaz sadece peygamberlerin değil peygamberlerin çizmiş olduğu çizgiden yürümeye çalışan inananların da manevi güç ve enerji kaynağı olmuştur.⁴²

Hz. Muhammed(s.a.v) "Hadî Bilal! Bir ezan oku da bizi namazla rahatlat!"⁴³ diyerek istekte bulunması da namaz ibadetinin rahatlatıcı etkisinin olduğunu göstermektedir. Namaz ibadeti kişiye isteklerini Allah'a iletme ve böylelikle rahatlama ve huzura erme fırsatı verir. Namaz kılan insan en büyük zorluklar karşısında Allah'a yönelir, nefsinin istek ve arzularının esiri olmaz. Allah'ın emir ve yasaklarına itaat ederek ümitsizliğe düşmez. Bu sayede namaz

³⁹ Hâbil Şentürk, *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri* (İstanbul: İz Yayınları, 2010), 51.

⁴⁰ *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, çev. Hayrettin Karaman vd. (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007), el- Mü'minun 23/2.

⁴¹ Nurten Kırtar, "Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme", *Ekev Akademi Dergisi* 68 (2016), 302.

⁴² İhsan Kebir, *Namaz Bilinci* (İstanbul: Denge Yayınları 1993), 28.

⁴³ Ebû Dâvûd, "Edeb", 78.

ibadeti duygu, düşünce ve davranış yönünden kişide olumlu değişiklikler meydana getirerek kişiyi psikolojik olarak rahatlatmaya katkı sağlamaktadır. Bedenin yeme-içme, dinlenme gibi ihtiyaçları olduğu gibi ruhun da ihtiyaçları vardır. Namaz da kişiyi dünya meşguliyetlerinden, sıkıntı ve stresten uzaklaştırarak iç huzuru sağlamaktadır. Yine Kur'an ı Kerimde Rabbimiz "Bilesiniz ki gönüller ancak Allah'ı zikrederek huzura kavuşur." buyurmaktadır.⁴⁴ Yine konu hakkında Elmalılı Hamdi 'Namaz, korku halinde kılınırsa ümidi, emniyet halinde kılınırsa neşe ve huzuru arttırmaktadır.'⁴⁵ demiştir. Namazla insan kendisine verilen yirmi dört saati belli bir düzene sokar toplamda vaktinin yirmi dörtte birini Rabbine ayırmış olur. Namaz hem vaktin kıymetini farketirir hem gün içerisinde yaşadığı olumsuz durumlardan da uzaklaşıp rahatalamasını sağlar. Tüm güç ve kontrolü kendinde bulunduran bir yaratıcının huzuruna günde beş kere çıkan insan namazdan ayrılırken sadece O'na güvenmesi gerektiğini idrak eder gereksiz stres ve kaygılardan arınır tam bir teslimiyetle tevekkül eder. Böylece ruhsal hastalıklarda büyük etkisi olan vesveseyi ortadan kaldırma imkanı bulmaktadır.⁴⁶

Hz. Muhammed (s.a.v) "Ne dersiniz? Birinizin kapısının önünde bir nehir olsa, o kimse her gün bu nehirde beş defa yıkansa, üzerinde kirinden bir şey kalır mı?" - "Beş vakit namaz da işte bunun gibidir. Allah beş vakit namazla günahları silip yok eder" buyurmuştur.⁴⁷ Yine namaz öncesinde alınan abdest sayesinde kişi maddi olarak da temizlenmiş olur. Ayrıca namaz kişiyi manevi kirlilerden temizleyerek ruh dinginliği sağlar. Namaz içinde bulundurduğu dua ve surelerle kişiye yalnızca kendisi için değil anne babası çevresi ve tüm inananlar için de af ve mağfiret isteme bilinci verir. Benlikten çıkarak biz olmaya davet eder. Kişiye hata ve günahlarından, değersiz ve yetersiz hissettiği her alandan uzakla saygın affedilmiş arınmış ve yenilenmiş bir hale geldiğini hissettirir. İnsanın en muhtaç olduğu değerlilik duygusu onun ruh sağlığı için çok önemlidir. İnsan namazla Rabbine yaklaşır ve huzura kabul edilmişlik konumuyla kıymetini ortaya koymuş olur. Böylece insan kendisiyle barışık olur ve daha bütüncül bir hayat yaşayabilir.⁴⁸

Namaz ibadetinin sosyal yönü de vardır. Cuma, Bayram ve Cenaze gibi toplu olarak kılınan namazlar vesilesiyle müslümanlar arasında birlik beraberlik, kardeşlik, sevgi, yardımlaşma ve dayanışma gibi duygular artar. Dolayısıyla namaz sayesinde kişi, cemaatle bir araya gelerek kendisini yalnızlık duygusundan kurtararak toplumla bütünleşir. Bu sebeple Hz. Muhammed (s.a.v.), beş vakit namazı cemaatle toplu olarak kılmanın mümine daha fazla sevap

⁴⁴ el-Ra'd 13/28.

⁴⁵ Elmalılı M. Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili* (İstanbul: Eser Neşriyat ve Dağıtım, 1979), 3/72.

⁴⁶ Kınter, "Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme", 303.

⁴⁷ Buhârî, "Mevâkit", 6.

⁴⁸ Esmâ Sayın, *Namaz ve Karakter Gelişimi* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2012), 191.

kazandıracağını söyleyerek müslümanları cemaatle namaz kılmaya teşvik etmiştir. İnsanın namaz ibadetinden elde ettiği gerek maddi ve gerekse manevi yönden kazandığı fayda ve hikmetler bireyin kendi ile ilgili pozitif değerlendirmesini destekleme, sürekli büyüme ve gelişme duygusu, hayatın anlamlı ve amaçlı olduğu inancı, insanlarla kaliteli ilişkilere sahip olma, kendi hayatını etkin şekilde yönetebilme becerisi ve yetkinlik duygusu gibi hususlarla elde edilen psikolojik iyi oluşa fazlasıyla katkı sağladığı gözlenebilir.⁴⁹

2.2.Zekat Ve Ruh Sağlığı

Dinin insanı hayatı boyunca kötülüklerden uzaklaştırıp iyiliklere yönlendirmeye çalışan emirleri vardır. Bunlardan biri de zekat ibadetidir. Zekat ibadeti ile din hem ferdin hem de toplumun psikolojik ve sosyolojik açıdan faydasına olacak hikmetler barındırmaktadır. İnsanda bulunan bencillik, cimrilik, neme lazımcılık, duyarsızlık, mala düşkünlük gibi olumsuz hasletlerin düzelmesinde zekat çok önemli bir terbiye edicidir. İnsanda bulunan bu olumsuz özellikler düzeldiğinde toplumda birlik beraberlik, yardımlaşma, dayanışma, sosyal bütünleşme ve kardeşlik duygusu oluşacaktır. Hz. Muhammed (s.a.v) “Sizden biriniz kendisi için sevip arzu ettiği şeyi din kardeşi için de sevip arzu etmedikçe gerçek anlamda iman etmiş olmaz.”⁵⁰ buyurarak, gerçek bir mü’minin bencillikten, dünya hırsından ve sadece kendini düşünmekten ne denli uzak, buna karşılık din kardeşleri başta olmak üzere, başka insanlara karşı ne ölçüde fedâkâr, yardımsever, şefkat ve merhamet hisleriyle dolu olması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bir insanın kendi öz nefsi için sevdiği ve istediği bir şeyi mü’min kardeşleri için de istemesi, bir sevgi toplumu oluşturmanın temel şartıdır. Kişi zekatı ibadet şuuruyla yapmalı, Allah’a yaklaşmasına,dünya ve ahiret mutluluğuna ulaşmasına vesile olarak görmelidir.

İnsanda mal edinme, dünyada rahat ve konforlu bir hayat sürme kaygısı taşır. Hayatını devam ettirebilmek için bu duygusunun olması da şarttır. Ancak bu bir hırsa dönüşür ve Kur’an ve hadislerde belirtildiği ölçüyü aşarsa insanı birçok fenalık yapmaya yönlendirebilir. Kalpteki güzel duyguları azaltıp onu bencilliğe ve cimriliğe sevkeder. Fakat zekat ile insan cimriliği cömertliğe bencilliği de paylaşmaya çevirebilir. Kalbinde merhamet ve şefkat duygusu artar.⁵¹

⁴⁹ Kınter, “*Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*”, 305.

⁵⁰ Buhârî, “İmân”, 7.

⁵¹ Mehmet Altunkaya, *İslamda İtikat ve İbadet* (İstanbul: Bahar Yayınevi, 1980), 159.

Bir ayette ‘Onlardan önce bu yurda yerleşmiş ve gönülden inanmış olanlar, kendilerine göç edip gelenleri severler, onlara verilenlerden dolayı içlerinde bir rahatsızlık duymazlar; ihtiyaç içinde olsalar bile onları kendilerine tercih ederler. Kim nefsinin bencilliğinden korunmayı başarırsa işte kurtuluşa erecekler onlardır.’⁵²buyurulmuştur. Bu ayette kalbini bencillikten korumayı başaranların gerçek mutluluğa, kurtuluşa erecekleri müjdelenmiştir. Zekat kişiyi cimrilikten kurtarıp ona şerefli bir konum olan cömertliği kazandırır.⁵³

Zekat insanın manevi açıdan güçlü ve iyi bir şahsiyet kazanmasına yardımcı olur. Çünkü ekonomik yardımlar hem verende hem de alanda bir takım izler bırakmaktadır.⁵⁴

İslam kişilerin kendi yaşamsal ihtiyaçlarını giderebildikten sonra ihtiyaç sahiplerini de madden gözetmesini emreder. Sadaka gibi zenginlik gerektirmeyen ibadetin dışında zorunlu ve sistemli bir şekilde zekat emri verir. Müslümanların adeta bir vücudun uzvu gibi olmalarını toplumu oluşturan yapının da bir bedeni meydana getirdiğini işaret eder. Bir uzuv rahatsız olduğunda bundan tüm beden etkilenecektir. Zekat, Sosyal bütünleşmeyi sağlayan önemli bir kurumdur. Modern zamanların bireyselleşme,dünyevileşme, bencilleşme gibi kötü huylarına karşılık bir kalkandır.

İnsanlar zekat sayesinde birbirleriyle bütünleşirler, manevi sıkıntılardan kurtulurlar. Nitekim Peygamber Efendimiz “Ya Rasulallah! Kalbim çok katı; bunu gidermek için yapmalıyım? diye soran kimseye, “Yetimin başını okşa, yoksulu doyur ki kalbinin katılığı ortadan kalksın.”⁵⁵ buyurmuşlardır.

Zekatın bir başka eğitici özelliği ise insanın şahsiyetinin gelişmesini sağlamasıdır. İyilik yapan kişi, yapmış olduğu bu iyilikle kendisinin yüceltiğini, ruhunun temizlendiğini, gönlünün genişlediğini hisseder. O, bu hareketleriyle aynı zamanda cimriliğini ve kötü isteklerini engellemiş olur. Bütün bunlar ise; onun şahsiyetinin gelişmesi ve yücelmesi demektir.⁵⁶

Sonuç olarak zekat, yoksulluğun önlenmesini sağlayan bir ibadettir. Kişide başkalarını düşünme duygusu geliştirip, Allah’a karşı şükürü ve muhabbeti artırır. Bencilliği gidererek cömertliğe alıştıtır. Ekonomik sıkıntılardan dolayı ortaya çıkan bunalımları önlemede, zengin-fakir arasındaki uçurumun artmasını engellemede zekatın önemli bir rolü vardır. Böylelikle Zekatın sosyal dengeyi sağlayarak kişideki ekonomik sıkıntılardan dolayı oluşabilecek

⁵² el-Haşr 59/9.

⁵³ Hüseyin Certel, *İman ve Ahlakta Kemalin Yolu* (İstanbul: Hamle Yayınları, 1995), 151.

⁵⁴ Bayraktar Bayraklı, *İslamda Eğitim* (İstanbul: Düşün Yayıncılık, 1983), 243.

⁵⁵ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 263/387.

⁵⁶ Hayrettin Karaman vd., *İbadet ve Müessese olarak Zekât* (İstanbul: İSAV Yayınları, 1984), 189.

psikolojik rahatsızlıkları ve ahlaki çöküntüleri önleyerek, kişinin ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu söylenebilir.

2.3.Oruç Ve Ruh Sağlığı

Oruç, “ibadeti yerine getirme niyetiyle, tan yerinin ağarmasından akşam güneş batmasına kadar olan süre içerisinde, bireyin yeme, içme ve cinsel ilişkiden uzak durması” olarak ifade edilir.⁵⁷ İnsanın kendisine kazandıracığı en önemli kazanımlardan biri irade terbiyesidir. İslam dini inananına her yıl Ramazan Ayı geldiğinde bir ay bu gerekli irade terbiyesi eğitimini kazandırır.

Oruç tutan kimse nefisini terbiye etmek suretiyle kendi kendisini kontrol etme ve yaptığı ve yapacağı tüm işlerde kendi kendini hesaba çekme ve zorluklara karşı dayanma ve sabretme alışkanlığı kazanır.⁵⁸

Oruç ibadeti insana var olan tüm nefsi istek ve arzularını belli bir ölçüde yaşaması gerektiğini hatırlatır. İnsan yeme içme, şehvet ve kendi çıkarlarını gözetme konusunda istekli yaratılmıştır.

İslam dinindeki ibadetler, insanın kişilik ve karakterindeki aşırılıkları dengeler, iç ve dış kontrolü sağlar, başkalarına karşı sevgi saygı duymayı, sabırlı, merhametli ve affedici olmaya yöneltir, zorluklarla mücadele etme azmi verir ve benlik yapısını güçlendirir. Psikolojik olgunluğun temellerinden biri de ibadetlerdir. Bu noktada oruç ibadeti yeme, içme ve cinsellik gibi insanî istek ve arzuların denetim altına alınmasını, kişinin otokontrol alışkanlığı kazanmasını, bunun sonucunda da sabır ve tahammül gücünü artırıp kötü eğilim ve alışkanlıklardan uzak kalınmasını sağlayarak hem öfke duygusunun oluşmasını engelleyemeye hem de öfke ânında öfkenin kontrol edilmesine katkıda bulunmaktadır.⁵⁹

Oruç düşünmeye zemin açmak için beden yorgunluğunu alır. Daha çok düşünebilen insan; kendisinin sadece yeme-içme ihtiyacının olmadığını, kendisi için daha önemli hakikatler olduğunu farkına varabilir.Modern zamanın insana yüklediği gereksiz yüklerden insan oruç ibadetiyle kurtulabilir.Örneğin üç öğün yemek yerine iki öğünün yeterli olabileceği gibi.

⁵⁷ Ali İhsan Yitik, “Oruç”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2007), 33/414.

⁵⁸ Nurten Kınter, “Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, *Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (2015), 7.

⁵⁹ Kınter, “Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, 9.

Oruç, kötü söz ve davranışları kontrol etmeye yarayan beden ile yapılan bir ibadettir. İrade ve nefsi terbiye etmenin en güzel yoludur. Hz Muhammed(s.a.v) “Oruç bir kalkandır” buyurarak oruç ibadetinin kişideki olumsuz duygu ve davranışlardan uzaklaştırma görevine vurgu yapmıştır. Bu nedenle oruç ibadetinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu söylemek mümkündür.

Oruç aynı zamanda kişiye normal zamanlarda sahip olduğu tüm güzelliklerin farkına varmasını sağlar. Yediği yiyeceklerden içtiği sudan aldığı lezzet kat be kat artar. İftar zamanı içtiği bir yudum su ona suyun değerini sayfalar dolusu yazılardan çok daha etkili bir şekilde anlatır, yaşatır. İnsan psikolojisi için bu inanılmaz terapi niteliğindedir. Ramazan ayından sonra insan artık gündelik hayatında sıradanlaşan birçok rutinine çok daha farklı bir bakış açısı kazanarak yaşar. Bu ruh sağlığına etkisi tartışılmaz bir kazançtır.

2.4.Hac Ve Ruh Sağlığı

Hac ibadeti hem bedeni hem de mali boyutu olması sebebiyle diğer ibadetlere göre kişiye psikolojik ve sosyolojik açıdan farklı tesirler oluşturur. Hac ibadeti ihram, tavaf, sa’y, vakfe, müzdelife, şeytan taşlama, kurban kesme, namaz, telbiye, zikir, dua, istiğfar gibi pek çok fonksiyonu bünyesinde barındırmakta ve birkaç gün sürmektedir. Hem bedeni hem mali hem somut hem soyut yönleri olan bununla birlikte hem bireysel hem sosyal nitelik taşıyan önemli bir ibadettir.⁶⁰ Hac ibadetindeki sembolik uygulamaların çoğu, Hz. İbrahim ve ailesinin başından geçen olaylarla ilişkilendirilmiştir. Özellikle kurban, sa’y ve şeytan taşlama ibadeti bunlar arasında sayılabilir. Sa’y Hz. Hacer’in Safa ve Merve tepeleri arasındaki su arayışını⁶¹ şeytan taşlama Hz. İbrahim’in Cebrail’le birlikte hac yaparken, bir rivayete göre ise oğlu Hz. İsmail’i kurban etmeye giderken şeytanla arasındaki diyalogu⁶², kurban ise Hz. İsmail’in kurban edilme olayını⁶³ sembolize etmektedir. Esasen hac ibadetinin ve ona bağlı ritüellerin ilk insan ve ilk peygamber olarak kabul edilen Hz. Âdem’e kadar götürüldüğü de görülmektedir.⁶⁴ Cebrail’in Hz. Âdem’e hac ibadetini öğrettiği, Kâbe’yi inşasında yardım ettiği, Hz. Âdem’in Kâbe’yi tavaf ettiği, Hz. Âdem ve Hz. Havva’nın Arafat’ta buluştukları,

⁶⁰ Ahmet Rifat Geçioğlu, “Hac İbadetine Psikolojik Bir Yaklaşım”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16/1 (2016), 222.

⁶¹ Buhârî, “Enbiyâ”, 12.

⁶² İbn Hanbel, 4/436-439.

⁶³ el-Saffat 37/100-107.

⁶⁴ Mustafa Asım Köksal, *Peygamberler Tarihi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2004), 42-44.

Müzdelif'e'de birleştikleri ifade edilmektedir.⁶⁵ Ayrıca ikisinin tevbe ettikleri ve tevbelerinin kabul olduğu, tevbelerinin kabulü sebebiyle kurban kestikleri, cennette şeytanın kendilerini aldatması sebebiyle onu taşıdıkları gibi durumların da kaynaklarda geçtiği belirtilmektedir.⁶⁶ Dışarıdan bakıldığında sembolik davranışlar şeklinde gözükken hacdaki her fiil ve davranışın bir anlamı, bireyi eğitici ve bilinçlendirici bir yönü vardır.⁶⁷ Bu yönüyle hac ibadetinin, hac esnasında ve hacdan sonraki yaşantısında bireyin iç dünyasını, dinî tutum ve davranışlarını etkileyeceği öne sürülebilir. Kişinin hac ibadetini yaptıktan sonra yaşantısında olumlu pek çok değişikliğin olacağı öngörülmektedir.

İhramda insan eşitlenme bilinci edinir. Statüsü ne olursa olsun aslında herkesin Allah katında eşit olduğu, makam mevkiye bakılmaksızın insanın yapıp ettikleriyle bir değer kazanabileceği öğretilir. İhram sadece zahiri bir kıyafet değil başlı başına hayatını kapsayan kurallar manzumesidir. Kendi vücudu dahil hiçbir şeyde tasarruf hakkının olmadığı kendisine hatırlatılır. Emanet olarak aldığı bedeni sanki gerçekten hiçbir hak iddia etmeksizin taşıyor olduğunu bilmek insan için çok önemli bir deneyim ve farkındalık oluşturur. Canlı olan hiç birşeye zarar vermeme, kalp kırmama, vücudundan her hangi bir şey koparamama gibi yasaklar insan için hacdan sonra da psikolojisine olumlu etkiler bırakacak uygulamalardır. İhram aynı zamanda kişiye öldüğünde giyeceği kefeni sembolize eder. Bu da ölmeden kişiyi ölüme hazırlamak açısından faydalı bir deneyim olur. Üzerinde dikiş olmayan bu iki parça bez aslında dünyada sahip olduğu hiç bir şeyin kendisine ait olmadığını hatırlatır.

Arafat'ta vakfe hesap günü mahşerdeki toplanmanın bir provasıdır. Mahşeri kalabalıkta insan bir başına iç alemine yönelerek dua ve tevbeler eder. Hz. Adem ve Hz. Havva'nın Arafat'ta affedilmiş olmaları insanlar için bağışlanma umudunu kabartır ve niyazlar bu şekilde coşkuyla yapılır. Ölmeden mahşerde iç hesaplaşma yaşayan insan elbette bu ibadetten sonra gündelik hayatına döndüğünde eskisinden çok daha farklı olacaktır.

Mina'da yapılan şeytan taşlama ibadetiyle insan sembolik olarak şeytana ondan beri olduğunu bedenen dile getirme durumunu ortaya koymaktadır. İnananlar, bu ibadetle daha önce işlemiş olduğu günahlardan ötürü pişmanlık duyduğunu, onu taşıyarak tepkisini ortaya koyduğunu ve bundan sonraki hayatında günah işlememeye gayret göstereceğini göstermektedir. Hökeleklî'ye göre şeytan taşlama mahalli, düşünce, davranış ve niyetlerdeki bütün olumsuz değerleri temizleme; mal, makam, mevki ve şöhret tutkularından kurtulma

⁶⁵ Ebû Muhammed Abdullah b. Müslim İbn S'ad, *et-Tabakâtü'l-kebîr*, thk. Ali Muhammed Ömer (Kahire: Mektebetü'l-Hâncî, 2001), 1/21-23

⁶⁶ Geçioğlu, *Hac İbadetine Psikolojik Bir Yaklaşım*, 223.

⁶⁷ Bünyamin Erul-Ekrem Keleş, *Haccı Anlamak* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2018), 19.

yeridir.⁶⁸ Şeytan taşlama; insan doğasında yer alan kötü eğilimleri ve bunlar aracılığıyla insanı güdülemeye çalışan şeytanın etkilerini ortadan kaldırmak ve böylece benliği tam manasıyla şeytanın etkilerinden kurtararak akıl ve iradeyi yüceltip, kişilikte hâkim duruma geçirmek için kötülüğün sembolü olan şeytana savaş açmaktır. Hacı, bundan sonra nefis ve şeytanın isteklerine uymayacağına dair Allah'a bir nevi söz vermektedir. Nitekim taşlama sonrası kesilen kurban tevbenin kabulünü, saçların kesilmesi ise günahlardan arınmayı sembolize etmektedir. Aynı zamanda bu beldede, oğlu Hz. İsmail'i kurban etme girişiminde bulunan Hz. İbrahim'in Allah'a itaati, kurban olmak için Hz. İsmail'in Allah'ın emrine teslimiyeti, evladını kurban etmeye hazırlayan Hz. Hacer'in Allah'a tevekkülü hatırlanmaktadır. Birinin etrafında dönmek, sembolik anlamda derin bir bağlılığı ve onun istediği her şeyi yapabileceğini gösteren bir harekettir. Bu bakımdan Kâbe'yi tavaf, yalnızca Allah'a yönelmenin, yalnızca onun huzurunda eğilmenin ve ondan başkasına ibadet etmemenin fiilî bir göstergesidir.⁶⁹ Karaman'a göre tavaf, bir büyüğe karşı suç işlemiş olan kişinin, onun eteğine sarılarak affını istemesini temsil etmektedir.⁷⁰ Kul, bu şekilde manen ve mecazen eteğine sarılarak af dilediği, yakınlık ve lütuf talep ettiği Allah'a sığınmakta, dayanmakta ve kulluğunu arz etmektedir.

Kâbe'nin Müslümanlar tarafından Allah'ın evi olarak kabul edilmesi, başka bir ifadeyle kutsalın tezahür ettiği bir mekân olarak algılanması nedeniyle, Allah'ın varlığının hacılar tarafından bu mekânda daha yakından hissedildiğini söylemek mümkündür. Bu durum tecsimî bir duygunun ürünü olmaktan ziyade, kulun Allah'a kendisini daha yakın hissetmek istemesi sebebiyle meydana gelmektedir. Bu bağlamda Kâbe, Hacerü'l-Esved ve Makam-ı İbrahim gibi unsurlar da hac ibadetinin bir sembolü olarak karşımıza çıkmaktadır. Sa'y ibadeti çölde bir başına yavrusuyla kalan ve su arayan Hz. Hacer'i sembolize eder. Bu arayış ve teslimiyet öyle önemlidir ki kıyamete kadar tüm Müslümanların sembolik olarak sa'y ile yaşatmalarını sağlamıştır. İnsana karşılaştığı zorluklarda yardımını sadece Rabbinden istemesi gerektiğini öğretir. Tam bir tevekkül ve teslimiyet kazandırır. Fiilen çaba ile Allah'tan bir şeyler isteneceğini farketirir. Oturarak pasif bir bekleyişle başarının elde edilemeyeceğini gösterir.

İslâm geleneğinde, haccı tamamlayan müminlerin geçmiş bütün günahlarının silineceği düşüncesi hâkimdir. Bu bağlamda hacdan sonraki günahsızlık halinin sürekliliği hususunda bireyin kaygı düzeyini yükseltebileceği öne sürülebilir. Günahsız olma vasfını koruyamayacağı, toplumun verdiği hacılık rolünü layıkıyla temsil edemeyeceği endişesi

⁶⁸ Hayati Hökekleli, *Din Psikolojisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2005), 240.

⁶⁹ Erul- Keleş, *Haccı Anlamak*, 4-35.

⁷⁰ Hayrettin Karaman, *İslâm'ın Işığında Günün Meseleleri* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2006), 201.

bireyi tedirgin edebilir. Bu kaygıyı belli bir düzeyde tutmak, hedeflenen günahlardan uzak kalma durumunu gerçekleştirme noktasında önemlidir. Bununla birlikte kaygı düzeyinin çok yüksek olması ya da hiç kaygı duyulmaması amacın gerçekleşmesine ket vurabilmektedir.⁷¹

Sonuç olarak hacıların hacılık vasfını koruma noktasında belli düzeyde kaygı duymaları, sonuca ulaşma açısından daha işlevsel olabilir. O halde hac ibadetinin, dinî yaşayışla ilgili kaygı düzeyini belli bir seviyede tutmak suretiyle, bireyin dinî hayatına bir dinamizm kazandıracağı söylenebilir.

Diğer ibadetlere göre hac ibadeti çok daha kapsamlı olması sebebiyle bireyde hoşgörü, sabır, merhamet, anlayış, öfke kontrolü gibi kazanımlar edinmesini sağlar. Binlerce insanın belirli bir zamanda sınırları belli mekanda ibadetlerini gerçekleştiriyor olmaları onlar için çok farklı imtihanlar yaşamalarına sebep olacaktır. Her şeye rağmen hacıların birbirlerine sabırla mumele etmeleri onlar için büyük bir tecrübe ve mükafatı büyük amel olacaktır. İhram yasakları arasında kalp kırmamak da vardır. Bu da bireylerin öfke kontrollerinde etkili bir faktördür.

Nitekim Hz. Peygamberin, hacca niyet ederken “Allah’ım, hac yapmak istiyorum, bunu bana kolay kıl ve kabul eyle.”⁷² şeklinde dua etmesi, bu zorluğun bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Hacı adayından, yolculuk başladıktan sonra büyük bir sabır ve sükûnet ile hareket etmesi, etrafındaki insanlara rahatsızlık vermeden, kimseyi incitmeden herkesle iyi geçinmesi beklenmektedir. Bunlar haccın gerekleri olarak görülmektedir. Hacı adayı yolculuğun sıkıntılarına, yol arkadaşlarının bazı olumsuz tutum ve davranışlarına katlanmak, onları sabır ve anlayışla karşılamak suretiyle ilahî bir imtihan ve eğitimden geçtiğini düşünebilir.

Hac ibadeti, mümine nefis terbiyesi, irade eğitimi ve davranışları kontrol altında tutabilme yetisi de kazandırmaktadır. Çünkü birey, ihrama girmekle başlayan yasaklara uymak, izdiham ve sıcağın verdiği zorluklara tahammül etmek zorundadır. Bu durum Kur'an'da “Hacda kadına yaklaşmak, günaha sapsak ve kavga etmek yoktur”⁷³ şeklinde ifade edilmektedir. Dolayısıyla hacda sabırlı olmakla birlikte nefsanî duygu, düşünce ve arzulara hâkim olmak da önemlidir.

Günümüz insanının modern hayatın yoğunluğu içerisinde birçok şeye vakit bulamadığı gözlenmektedir. Kişinin kendi inancını yaşama noktasında tecrübe ettiği zaman sıkıntısı da bu açıdan değerlendirilebilir. Hac ibadetinin, bireylerin yaşadığı bu probleme bir nebze çözüm getirdiği düşünülebilir. Günlük hayatın getirdikleri sebebiyle öncelikleri değişen, dinî yaşayışı

⁷¹ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2006), 278.

⁷² Buhârî, “Hac”, 2.

⁷³ el-Bakara 2/197.

daha geri plana iten insanlar için hac, inancın tazelenmesi için gerekli zamanı sunmakta, hac sonrası günlük yaşantıya dinin gereklerinin yeniden adapte edilmesi noktasında da bireyi tutum ve davranışlarında değişikliğe zorlamaktadır. Bu bağlamda bireyin hac sürecinde dinsel bir değişim yaşadığı, bu değişimin yönünün ise içten içe olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle hacı, dinle yeniden barışmak ya da var olan dinî yaşayışını kuvvetlendirmek suretiyle kendi dininde dindarlaşmaktadır. Yaşanan değişimin altında yatan temel etkenin hac süresince yaşanan tecrübeler (tevbe, ölümü hatırlama, mahşerin provasası vb.) olduğu söylenebilir. Hac ibadetinde yer alan birçok unsurun sembolik bir anlamı içeriyor olması da bunda etkili olmaktadır. Sonuç olarak hac ibadetinin birey için psiko-sosyal açıdan önemli etkiler bıraktığı söylenebilir.

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Bu çalışmayla dinlerin, özellikle de İslam dininin insanın yaşamında yer ettiği duruma göre onun ruh sağlığı üzerindeki etkisini ortaya koymak istedik. İnsanın doğumundan ölümüne kadar karşılaştığı tüm sorun ve sıkıntılarda dinin ona kattığı faydaları göstermeye çalıştık. İnsan hem tarihte hem günümüzde hayatında pek çok zorluk yaşamıştır. Dünya nihayetinde sıkıntılı bir yerdir ve imtihanlarla doludur. Karşılaşılan her sorunda dinin cevap ve çözümlerinin olduğu muhakkaktır. Dinin insan hayatında boş bıraktığı bir alan yoktur. Gerek bedensel sıkıntılarına gerek ruhsal sıkıntılarına çözümler sunar. Zaten dinin amacı insanın dünya ve ahirette mutlu bir hayat yaşamasıdır. Modern hayatın içinde savrulan insan dindarlığı nisbetinde karşılaştığı sorunlarla başedebilir ve huzur bulabilir. Nihayetinde İslam dini inananına en mutlu ve huzurlu olacağı yerin ancak Cennette olacağını ona bildirerek dünya ile ilgili beklentilerini azaltmaya yönlendirir. Beklentisi dünya nisbetinde olan inanan insan da güç kuvvet ve tahammülünü en üst seviyeye çıkararak sıkıntılarla en iyi şekilde mücadele edecektir.

Tarih kitaplarında ve özellikle Kur'an'da geçmiş toplumların peygamberlerin hayatlarına dair bilgilere ulaşmamız mümkün. Bu Kur'an kıssalarından edindiğimiz bilgiler bize hayatında Allah'ın emir ve yasaklarına uyan, uygulayan insanların kaybetmediğini, zahirde yaşadıkları tüm zorluklara rağmen ebedi yurda intikal ettiklerinde sonsuz bir mutluluk ve mükafatla karşılanacaklarını öğrenmekteyiz. Tarih boyunca dine gerçekten teslim olmuşlarla dinden kopuk yaşamışlar hep var olmuşlar ve karşılıklı aktif mücadele vermişlerdir. Bu mücadelede bazen inananlar galip gelmiş dünyanın güç ve safasını elinde bulundurmuş bazen de kaybetmiş açlık yokluk ölüm ve kayıplarla sınanmışlardır. Müminlerin elinde bulundurduğu en büyük güç, teslimiyet ve tevekkülleridir. Onlar isyan etmezler, tam bir gayretle çalışır çabalar ellerinden geleni yapar ve Allah'a güvenirler. Hesap gününe iman eden yürekleri yaşadıkları tüm haksızlıkların mahşerde son bulacağını ve adil olan Rableri tarafından mutlaka haklarının alınacağını bilirler. Yoksa en sevdiğinin gözleri önünde öldürülmesi gibi büyük bir imtihanla nasıl başedilebilirdi? Zira dünya kanunlarının cezası sadece hapsetmekken kim bilir suçluya kışta barınak, yazda serinlik, açlıkta afiyet ve tokluk sağlamaktan başka ne işe yarıyor?

İnanan insan hayatına dair bunca tavsiyeleri olan yaşayacağı sorunlara çözümler sunan dinini daha iyi tanımaya anlamaya çalışmalı ve dindarlık düzeyini her geçen zaman artırma gayretinde olmalıdır. Modern hayat, dini günlük yaşantıdan uzak tutmaya çalışmakta ve dini unutturmaya çalışmaktadır. Oysa dininden maneviyatından uzaklaşan insan huzursuzluğa

doğru yol almaya başlamış demektir. Yapılması gereken en kıymetli adım dini, temel kaynaklarından doğru bi şekilde öğrenmeye ve uygulamaya çalışmaktır.

KAYNAKÇA

- Ahmed b. Hanbel, Ebû Abdillâh Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybânî. *el-Müsned*. nşr. Ebû Hâcir Muhammed Saîd Besyûnî. Beyrut: y.y., 1405/1985.
- Altunkaya, Mehmet. *İslamda İtikat ve İbadet*. İstanbul, Bahar Yayınevi, 1980.
- Apaydın Halil vd. “İntihar Girişiminde Bulunan Bireylerde Bazı Değişkenlerle İntihar Girişimi İlişkisi”. *Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6 (Haziran 2016), 7-46.
- Ayten Ali- Yıldız Refik. “Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma”. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 16/1 (2016), 281-308.
- Bayraklı, Bayraktar. *İslamda Eğitim*. İstanbul, Düşün Yayıncılık, 1983.
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara, Bilim ve Sanat Yayınları, 2000.
- Buhârî, Ebû Abdullah Muhammed b. İsmail. *Sahihu'l-Buhârî*. Beyrut: Dâru İbn Kesîr-Yemame, 1993.
- Can, Neslihan. *Başta Çıkma Davranışına Kaynak Oluşturan Dini İnanç ve Değerler Üzerine Bir Değerlendirme*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Certel, Hüseyin. *İman ve Ahlakta Kemalin Yolu*. İstanbul, Hamle Yayınları, 1995.
- Cüceloğlu, Doğan. *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul, Remzi Kitabevi, 2006.
- Ebû Dâvûd, Süleyman b. El-Eş'as es-Sicistani. *es-Sünen*. 4 Cilt. Beyrut, 1409/1988.
- Erul, Bünyamin-Keleş,Ekrem. *Haccı Anlamak*. Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 4.Basım. 2018.
- Geçioğlu, Ahmet Rıfat. *Hac İbadetine Psikolojik Bir Yaklaşım*. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16/1 (Haziran 2016), 219-243.
- Geredeli, Mustafa. *Namazın Sosyo – Psikolojik Tahlili ve Kişilik Gelişimine Etkisi*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- Günay, Ünver. *Din Sosyolojisi*. İstanbul, İnsan Yayınları, 2017.
- Yazır, Elmalılı M. Hamdi. *Hak Dini Kur'an Dili*. İstanbul, Eser Neşriyat ve Dağıtım, 1979.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul, Değerler Eğitim Merkezi Yayınları, 2010.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2005.
- İbn Sa'd, Ebû Muhammed Abdullah b. Müslim. *et-Tabakâtü'l-Kebîr*. Kahire: Mektebetü'l-Hâncî, 2001.

- Karaca, Faruk. *Din psikolojisi*. Trabzon, Eser Ofset Matbaacılık, 2011.
- Karaman, Hayrettin. *İslâm'ın Işığında Günün Meseleleri*. İstanbul, İz Yayıncılık, 2006.
- Karaman, Hayrettin vd. *İbadet ve Müessese olarak Zekat*. İstanbul, İslami İlimler Araştırma Vakfı Yayınları, 1984.
- Karşlı, Necmi. *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011.
- Kebir, İhsan. *Namaz Bilinci*. İstanbul, Denge Yayınları, 1993.
- Kınter, Nurten. "Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme". *Ekev Akedemi Dergisi* 0/68 (2016), 299-302.
- Kınter, Nurten. "Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", *Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (2015), 7-54.
- Köksal, Mustafa Asım. *Peygamberler Tarihi*. Ankara, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2004.
- Köylü, Mustafa. "Ruh ve Beden Sağlığı ile Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 28/28 (Şubat 2010), 5-36.
- Kur'an Yolu*. Erişim 15 Kasım 2023. <https://kuran.diyamet.gov.tr>
- Hayrettin Karaman vd. *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*. Çev. Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007.
- Müslim, Ebû'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc. *el-Câmi'u's-şâhih*. Nşr. Muhammed Fuâd-Abdülbâkî. Kahire: y.y., 1374-75/1955-56.
- Özer, Fatma Betül. *Türkiye'de Ruh Sağlığı Ve Din İlişkisine Dair Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi*. Çanakkale: Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. İstanbul, Camlıca Yayınları, 2003.
- Sayın, Esmâ. *Namaz ve Karakter Gelişimi*. İstanbul, İnsan Yayınları, 2012.
- Şentürk, Hâbil. *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri*. İstanbul, İz Yayınları, 2010.
- Şimşek, Şerif vd. *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış*. Ankara, Nobel Yayınları, 2001.
- Tarhan, Nevzat. *İnanç Psikolojisi: Ruh, Beyin ve Akıl Üçgeninde İnsanoğlu*. İstanbul, Timaş Yayınları, 2009.
- Tirmizî, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevre (Yezîd). *Sünenü't-Tirmizi*. Thk. Ahmed Muhammed Şakir vd. 5 Cilt. Mısır: Mustafa el-Bâbî el-Halebî, 1395.

Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana, Karahan Kitabevi, 2013.

Yeğın, Hüseyin İbrahim. “Öfke Duygusu ve Dini Açıdan Baş Edebilme Yolları”. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (2010), 235-258.

Yitik, Ali İhsan. “Oruç”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 414/33, İstanbul, TDV Yayınları, 2007.

Yüksel, Büşra Nur. “Dindarlık Algısının Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ile İlişkisi: İlahiyat Fakültesi Örneği”. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/1 (2019), 68-84.