

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

TESLİMİYET, DİNDARLIK VE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ

Hazırlayan

Hatice ASLAN

Danışmanı

Doç. Dr. Mehmet ÇINAR



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS PROJE ONAY FORMU

Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Manevi Destek Ve Rehberlik Tezsiz Yüksek Lisans Programı öğrencisi Hatice ASLAN tarafından hazırlanan ‘Teslimiyet, Dindarlık Ve Ruh Sağlığı İlişkisi’ başlıklı Yüksek Lisans Projesi tarafımdan okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından Yüksek Lisans Projesi olarak kabul edilmiştir.

Doç.Dr. Mehmet ÇINAR

Danışman

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
..... tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Harun ABACI

Müdür

BEYAN

Bu projenin 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 atıfta bulunulduğunu beyan ederim.

Hatice ASLAN

ÖNSÖZ

Çalışmamızda “Teslimiyet ve Dindarlığın Ruh Sağlığı İle İlişkisi” başlığında tasavvufta teslimiyet kavramının dindarlık boyutları ile alakasını, ruh sağlığına etkisi ve ilişkisini ortaya çıkarmaya çalıştık. İnsanın karmaşık dünyasındaki olumsuz olaylara biraz da dini açıdan bakarak, tasavvufi yollarla da Kur’an’ın ilke ve prensiplerini yaşantımıza dahil ettiğimizde bizleri huzursuz eden, sağlığımızı zor durumda bırakan psikolojik sorunların halledilebileceğini anlatmak istedik.

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Manevi Destek ve Rehberlik Tezsiz Yüksek Lisans programı içerisinde ders döneminde eğitim aldığım ve değerli ilimlerimden faydalandığım bütün hocalarıma teşekkür eder saygılarımı sunarım.

Çalışmayı hazırlarken yoğun çalışma temposuna rağmen birçok konuda yardımcı ve destek olan çok değerli danışman hocam Sayın Doç. Dr. Mehmet Çınar’a teşekkür ediyor saygılarımı sunuyorum. Aynı zamanda bana güvenerek desteği ile her zaman yanımda olan sevgili eşim Abdulkadir Aslan’a ve anlayışla, sabırla beni bekleyen oğullarım Mehmet Doğan’a, Ömer Kağan’a en içten dileklerimle teşekkür ediyorum.

Hatice ASLAN

Denizli – 2023

ÖZET

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Tezsiz Yüksek Lisans

Proje Özeti

Projenin Başlığı: Teslimiyet, Dindarlık Ve Ruh Sağlığı İlişkisi	
Projeyi Hazırlayan: Hatice ASLAN	Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet ÇINAR
Kabul Tarihi: 15.01.2024	Sayfa Sayısı: viii (ön kısım) + 21
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri	Programı: Manevi Destek ve Rehberlik
<p>Teslimiyet, insanın fitratında yer alan bir histir. İnsan, bu hissi yaratıcısının rızası istikametinde O'na teslim olarak yönlendirebileceğinde insan-ı kâmil olma yolunda kendisini geliştirecektir. Kişi başına gelen olumlu veya olumsuz olayları yorumlarken ve bu olaylara karşı alması gereken tavrı belirlerken inandığı dinin bu konudaki öğretilerini temel alır. Din, ahlaki davranışları teşvik ederek kişilerin ve toplumun ruh sağlığına sahip çıkarak sosyal yapının sağlıklı olmasına zemin hazırlar. Din, birey ve toplumun şekillenmesinde kendi üyelerinin sağlıklarıyla da yakından ilgilenir. İnsanın sadece maddi sağlığı değil manevi ruhsal sağlığı da önemlidir. Zira sağlık bir bütündür.</p> <p>Dindarlık, bireylere anlam ve amaç duygusu vererek yaşamlarında alternatif bir yaklaşım sağlamaktadır. Dini katılım, insanların stresli durumlarla başa çıkabilmesi için insanlara araç niteliğinde olup olayların ve stresin olumsuz etkilerini azaltmaktadır. Kur'an-ı Kerim'de başımıza gelecek hastalık, ölüm gibi musibetlerle karşılaştığımızda nasıl davranmamız gerektiğini ayetlerle, peygamber kıssalarıyla anlatmaktadır. Bu anlatılardan çıkarılan temel öğretilerden biri de teslimiyettir. Teslimiyet, ubudiyetin özünü temsil ederken, kalbin Allah'a doğru en önemli yöneliştir.</p>	
Anahtar kelimeler: Din, Dindarlık, İslâm, Kur'an, Teslimiyet, Ruh Sağlığı.	

SUMMARY

Pamukkale University Institute of Islamic Sciences Non-Thesis Master's Project Summary

Title of the Project: The Relationship Between Submission, Religiousness And Mental Health	
Author: Hatice ASLAN	Supervisor: Doç. Dr. Mehmet ÇINAR
Date: 15.01.2024	Nu. of pages: viii (pre text) + 21
Department: Philosophy and Religious Studies Program: Spiritual Support and Guidance	
<p>Surrender is a feeling inherent in human nature. When man can direct this feeling in the direction of his Creator's consent by surrendering to Him, he will improve himself on the path of becoming a perfect human being. When interpreting positive or negative events that happen to a person and determining the attitude he should take towards these events, he bases himself on the teachings of the religion he believes in. Religion paves the way for a healthy social structure by encouraging moral behavior and protecting the mental health of individuals and society. Religion is also closely interested in the health of its members in shaping the individual and society. Not only the financial health of a person, but also his spiritual and spiritual health is important. Because health is a whole.</p> <p>Religiosity provides individuals with an alternative approach to their lives by giving them a sense of meaning and purpose. Religious participation is a tool for people to cope with stressful situations and reduces the negative effects of events and stress. The Holy Quran explains with verses and stories of the prophets how we should behave when we encounter disasters such as illness and death. One of the basic teachings derived from these stories is submission. While submission represents the essence of worship, it is the most important orientation of the heart towards Allah.</p>	
Key words: Religion, Religiosity, Islam, Qur'an, Surrender, Mental Health.	

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	III
ÖNSÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
SUMMARY	VI
İÇİNDEKİLER	VII
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	2
TESLİMİYET, DİNDARLIK VE RUH SAĞLIĞI KAVRAMLARI	2
1. TESLİMİYET KAVRAMI	2
1.1. TASAVVUFTA TESLİMİYET	2
2. DİNDARLIK KAVRAMI	8
2.1 KUR'AN'A GÖRE DİNDARLIĞIN BOYUTLARI	10
3. RUH SAĞLIĞI KAVRAMI.....	11
İKİNCİ BÖLÜM.....	15
TESLİMİYET, DİNDARLIK VE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ	15
1. DİNDARLIĞIN RUH SAĞLIĞINA ETKİSİ	15
2. TESLİMİYETİN RUH SAĞLIĞINA ETKİSİ	16
SONUÇ.....	19
KAYNAKÇA	20

GİRİŞ

İnsanoğlu meraklı yapısı gereği bir mana arayışı içerisindedir. Hz. Adem'den günümüze kadar yeryüzünde var olan insanın mana arayışı, insanoğlunun Yaratıcısını tanıyabilme yolunda bir uğraştır. İnsan, neden var olduğunu anlamlandırmaya çalışarak sorgulayan bir varlıktır. Bu özelliğinin neticesinde yaratıcısı tarafından başıboş ve yalnız bırakılmamıştır. Allah'ın gönderdiği peygamberler rehber özellikleriyle insanlara ahlaki ilkeleri öğretir, doğru yolu gösterir ve toplumun düzenli şekilde yaşamasına katkıda bulunur. Peygamberlerin getirdiği dinler, insanların ruhsal gereksinimlerine de cevap olur ve onlara manevi rehberlik sunmaktadır.

İslam dini, insan algısına vahiy ile hitap etmiştir. İnsanoğlunun anlayacağı dilden hatırlatıcılar ve tavsiyeler ile hak yol kendisine gösterilmiştir. Bu yol; İslâm yoludur. İslam "Allah'a teslimiyet" olarak bilinen, son peygamber ve son kitap ile olgunluğa erişen bir dindir.

İslâm'ın temeli olan tasavvuf, kulun hak yolda yaşayabilmesi ve her aldığı nefeste Rabbine yakınlışabilmesi için, Hakk'a rıza ve teslimiyet duygusunu gönüllere yerleştirmeyi hedefler. Tasavvufun temel yapılarından biri teslimiyettir. Teslimiyet, muhabbete ve sevgiye dayalı bir itaat işidir.

İnanan bir insanın Allah'a teslimiyeti, Allah hakkındaki düşüncesi, bilgisi ve O'na duyduğu iman ileidir. Kulluğun özünü teşkil eden teslimiyet, Allah'a olan en önemli yönelişin kalbidir. Çünkü kulunun Allah'tan başkasına kul olmasını, nefsinin ve duygularının esaretinden kurtulmasını Allah ister. Hakiki zgrlğn ve i huzurunun yaratıcıya teslim olarak insanın ruh sağlığını koruması, kendisini güvende hissetmesi ile neticelenmektedir. Güven duygusu ile Allah'a yönelen, O'na teslim olan kişi kendisini yalnız hissetmeyerek başına gelen olumsuz olaylarda dahi sığınacağı limanını belirlemiş olur. Bu liman kişinin ruh sağlığını koruduğu, vazgeçemediği bir yer haline dönüşmeye başlar.

BİRİNCİ BÖLÜM

TESLİMİYET, DİNDARLIK VE RUH SAĞLIĞI KAVRAMLARI

1. TESLİMİYET KAVRAMI

Teslimiyet, insanın fitratında bulunan bir duygudur. Teslimiyet duygusu İslam'ın özünü oluşturmaktadır.¹ İslam teslim olma dinidir. Kur'an-ı Kerim'den "s-l-m" kökü ile "Müslimûn" kelimesinin türetilmesi kullanım alanını belirtmektedir.² Teslim olmak, insanın manevi bir yönelişle Allah'a bağlılık göstermesi ve onun rızasını arzulamasıdır. İnsanın içsel bir duygusu ve Allah'a karşı bir bağlılık şeklidir. Teslimiyet, insanın kendisini olumsuz etkilerden korumasına ve hayatını Allah'ın rızası doğrultusunda yaşamasına yardımcı olabilir.

İslam sözlükte teslim olmak, huzur bulmak gibi anlamlara gelir. İslam olan bir kimse Allah'a teslim olmuş ve bu teslimiyette huzur bulmuş demektir.³ Allah ve Resulünün ahlakıyla ilahi emir ve nehiylere teslimiyetle sarılarak Allah'tan başka hiçbir şeyi kalbe almamayı öğretir.⁴ Ayrıca Kur'an-ı Kerim'de adı geçen peygamberlerin hepsinin hayat hikayeleri aynı zamanda birer teslimiyet emsalidir.⁵ Bu konuda ilk akla gelen peygamberler Hz. İbrahim, Hz. İsmail, Hz. Yakub (a.s) .dır.

1.1. TASAVVUFTA TESLİMİYET

Tasavvuf, tarihin en eski dönemlerinden beri toplumlarda çeşitli şekilleri görülen bir akımdır. Bu akımın akıl ve mantık tarafı bulunmakla beraber inanç ve duygu tarafı daima ağır basmıştır.⁶ Tasavvuf; Allah, insan ve âlem ilişkisini konu edinen hem ameli

¹ Zeliha Yetgin, *Kur'an-ı Kerim'de Teslimiyet* (Necmettin Erbakan Üniversitesi,(Yüksek Lisans Tezi), 2019).s.117

² İlkay Şamlı, *Kur'an'da Allah'a Teslimiyet Olgusu ve İbn Arabi'nin Yorumu.*, ; (Kahramanmaraş : Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Thesis, 2013) ((TDV İslâm Araştırmaları Merkezi)). s.20 ve 131

³ Kolektif, *Tasavvuf El Kitabı*, ed. Kadir Özköse (Ankara: Grafiker Yayınları, 2012). s.27

⁴ Kolektif, *Tasavvuf El Kitabı*. s.31

⁵ Mazhar Dündar, "Kur'an'da İslâm Kavramı ve Teslimiyet Anlayışı", *İslami Araştırmalar XXXI/3* (2020), 604-621.

⁶ Süleyman Uludağ, *Dört Kapı Kırk Eşik İslam Topluluklarında Sufi Gelenekler ve Derviş Tipleri* (İstanbul: Dergah Yayınları, 2009). s.24,41,70.

hem de nazari yaklaşımları ortaya koyan İslâmî bir disiplindir.⁷ Tasavvuf, dinin uygulama alanıdır. Bir disiplin olarak ortaya çıkmıştır.⁸

Tasavvuf, Allah'ın hoşnutluğunu kazanmak ve sonsuz mutluluğa ulaşmak için nefisleri temizleme ahlaki temizleme, iç ve dış aydınlatma, suret ve karakterin arıtılmasını sağlayan bir ilimdir.⁹ Tasavvufta bilgi kaynağı akıl ve duyu verilerine ilaveten keşf, ilham ve sezgidir. Tasavvuf hâl ilmidir kâl(söz) ilmi değildir.¹⁰ Daha çok bunu davranışlarımız göstermektedir. Tasavvuf, 'biz O'na uzağız Tanrı'ya ulaşamayız.' anlayışını doğru bulmaz. 'Tanrı eğer bizden bir an dahi ayrılırdı biz olamazdık' der İbn Arabi. Tanrı hep var zaten. Sadece onu keşfetmemiz için perdeleri kaldırmak gerekir.¹¹

Kötü huylardan arınma ve iyi huylar edinme itibarıyla tasavvufun konusu insan kalbidir. Tasavvufun konusu kalp tasfiyesidir.¹² Kalp terbiyesi ve aşk psikolojisi şeklinde tasavvufu tanımlayan Topçu: 'İslam dini, mistisizmin hayat kaynağını bağrında yaşatmaktadır. İslam tasavvufu, Kur'an'dan kalp ilmini çıkaran felsefedir.' diyor ve 'Tasavvuf, İslam'ın ahlaki özünü mistik tecrübenin konusu yapan derin bir felsefi yaşayıştır.' şeklinde ifade ediyor.¹³

Mistisizm, Tanrıya ulaşma yolunda ruh terbiyesinin manevi makamlarda duygusal ve sezgisel aşamaları kullanmaktadır.¹⁴

Tasavvuf hem bireye hem topluma yönelik bir harekettir. Bu hareketin olumlu bir şekilde gerçekleşmesi ilahi iradeye bağlanmakla mümkündür.¹⁵ Tasavvuf insan ruhunun kemale ermesine vesile olan hal ilmine büyük önem vermiştir.¹⁶ Hz. Peygamberin izinden giderek dünya ve ahiret saadetini kendisine gaye edinen ve gayret

⁷ Kolektif, *Tasavvuf El Kitabı*. s.9

⁸ Selçuk Eraydın, *Tasavvuf ve Tarikatlar* (İstanbul: M.ü. İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 2016).s.137

⁹ Eraydın, *Tasavvuf ve Tarikatlar*. s. 55

¹⁰ Kolektif, *Tasavvuf El Kitabı*. s.24

¹¹ Mahmud Erol Kılıç, *Tasavvufa Giriş*. (İstanbul : Sufi Kitap, 2012). s.29

¹² Uludağ, *Dört Kapı Kırk Eşik İslam Toplularında Sufî Gelenekler ve Derviş Tipleri*. s.41

¹³ Mustafa Kara, *Metinlerle Günümüz Tasavvuf Hareketleri (1839-2000)* (İstanbul : Dergah Yayınları, 2010).s.336-345

¹⁴ Kolektif, *Tasavvuf El Kitabı*. s.24

¹⁵ Eraydın, *Tasavvuf ve Tarikatlar*. s.151

¹⁶ Eraydın, *Tasavvuf ve Tarikatlar*. s.157

gösteren iyi müslüman olabilmeyi tasavvufu elde etmek mümkündür. Gazzali, Kuşeyri'nin Risalesi ile Serrac'ın Luma'sından yararlanarak İhyasında 'Müslümanların bir olan Allah a kusursuz bir şekilde ibadet ederek yaşamaları ancak tasavvuf ile mümkündür.'¹⁷ sözü ile tasavvufun önemini vurgular.

Tasavvuf gönlün ve ruhun terbiyesidir. Tasavvufun muhatabı insan olduğu gibi konusu da insandır. İnsanın ahlaki yönünü eğiterek, olgunlaşması yani kemal derecesine ulaşması tasavvufun gayesidir.¹⁸ Başka bir ifadeyle tasavvufun amacı 'insan-ı kâmil' olabilmesi için, Müslümanları insan-ı kâmil mertebesine ulaştırmaktır. İnsan-ı kâmil, olgunlaşmış, ruhsal olarak yücelmiş ve Allah'a yakınlık derecesine erişmiş bir kişiyi ifade eder. İlahi ahlak ile ahlaklanmış, hak ve hakikat için çalışan bir kişidir. Bu kişi, manevi yönü güçlü, sabırlı, hoşgörülü, merhametli ve adaletli bir karaktere sahip olabilir. Bu kavram, İslam'ın manevi ve ahlaki yönünü vurgulayarak, insanın ruhsal olarak nasıl gelişebileceğini ve Allah'a nasıl yaklaşabileceğini anlatır.¹⁹ İnsan-ı kâmil Allah'ın insan âleminde kemaliyle tecelli ettiği noktadır. 'insan-ı kâmil; Allah'ı içinde yaşayarak tam manasıyla bilip O'na ayna olmuş insandır.' şeklinde de ifade edilir.²⁰

Tasavvufta teslimiyet, her türlü durumu Allah'ın takdiri olarak kabul etmek ve ona razı olmak anlamına gelir. Bu durumda, insanın yaşadığı her türlü zorluk ve kolaylık, hastalık ve sağlık, talih ve talihsizlik, Allah'ın iradesiyle olduğuna inanarak hareket etmek gerekir. Ancak bu teslimiyetin, sebepleri yerine getirme ve çaba sarf etmeyle birlikte olması gerektiği vurgulanmaktadır. Yani insan, elinden gelen çabayı gösterdikten sonra, gerisini Allah'a bırakmalıdır. Bu şekilde, tasavvuftaki teslimiyet, insanın iç huzuru ve ruhsal dengeyi bulmasına yardımcı olur²¹.

Teslimiyetle ilişkisi bulunan kavramlardan iman ve tefviz kavramları hemen hemen aynı anlama gelmektedir. Diğer kavramlardan tevekkül, ihlas, rıza ve dua kavramları, teslimiyetten sonra oluşan birtakım haller ve erişilen makamlardır²²

¹⁷ Alexander Knysh, *Tasavvuf Tarihi*. (İstanbul : Ufuk Yayınları, 2011). s.140.

¹⁸ Mustafa Kara, *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi* (İstanbul: Dergah Yayınları, 2013). s.17

¹⁹ Kolektif, *Tasavvuf El Kitabı*. s.21

²⁰ Lütfi Filiz, *Noktanın Sonsuzluğu 4. Kitap* (Pan Yayıncılık, 2016). s.527

²¹ Faruk Karaca, *Teslimiyet Kavramının Psikolojik Tahlili* (Erzurum, Yüksek Lisans Tezi, 1994). s.20-21

²² Karaca, *Teslimiyet Kavramının Psikolojik Tahlili*. s.22

İnsanı ruhi olgunluğa ulaştıran vasıta olarak değerlendirebileceğimiz bazı tasavvufi terimler şunlardır: Makam ve makamet, tövbe, murakabe ve muhasebe, sıdk, ihlas, sabır, tevekkül, teslimiyet, şükür, vera, zühd, rıza, fakr, kabz ve bast, hal, heybet ve üns, gaybet ve huzur, cem ve fark, vecd, fena ve baka, tecelli, zevk, aşk.²³ Dini boyutta çeşitlilik vardır. Hakk'a ve hakikate yakınlaşmayı tasavvuftaki makamlar ifade eder.²⁴ Bu açıdan dinin uygulanması ile dinamik yönü tasavvuftur.

İnsanın Allah'a olan sevgisini, saygısını ve bağlılığını göstermek ve sevap kazanmak niyetiyle gerçekleştirdiği davranışlara ibadet denir. İbadetlerde Hakk'a itaat ve boyun eğmek esastır. Her ibadet bir kulluktur. Bütün ahlak kurallarına uyma ahlaka aykırı davranışlardan kaçınma iyilik etme, yardımda bulunma Allah'ın rızasına ve sevap kazanmaya vesile olur.²⁵

Rıza göstermek, razı olmak hoşnut olmaktır; sevginin meyvesi olup açık veya gizli fark etmeksizin kalp, söz ve eylem olarak inkar etmemeyi gerektirir.²⁶ Allah'tan gelen her şeye kişi razı olur. Allah ve Resulünün ahlakıyla ahlaklanmak Hakkın rızasını kazanmak içindir. Bu ise nefisleri temizlemek ve güzel ahlak sahibi olmaya çalışmakla olur.²⁷

Kulun Allah'a teslimiyeti, Allah hakkındaki bilgisi ve O'na olan imanı iledir. Marifetullah arttıkça o da artarak devam eder. Tasavvufi manevi terbiyenin bireyin kabiliyet ve eğilimlerine uygun bir şekilde gerçekleştirilmesi gerekir. Kul makamlara hallerle ulaşır. Makam Allah ile kul arasındaki manadır. İbadetler ile ulaşılır.²⁸ İnsanlar genellikle sosyal çevrenin etkisinde kalarak hoşlandığı veya hoşlandığını düşündüğü bir şöhretin peşi arkasına gider, ona kendisini çok yakın hisseder, hayatının her safhasında hatta rüya âleminde bile onunla beraber olur, ona bağlanır, onun gibi olmaya çalışır.²⁹

²³ Kolektif, *Tasavvuf El Kitabı*. s.21

²⁴ Kılıç, *Tasavvufa Giriş*. s.322

²⁵ Uludağ, *Dört Kapı Kırk Eşik İslam Toplularında Sufi Gelenekler ve Derviş Tipleri*. s.70

²⁶ Ebû Ca'fer Nasîrüddîn Muhammed b Muhammed b Hasen Tûsî, *Seçkinlerin ahlakı : Evsafü'l-eşraf*. (İstanbul : İz Yayıncılık, 2009). s.104

²⁷ Eraydın, *Tasavvuf ve Tarikatlar*. s.56

²⁸ Eraydın, *Tasavvuf ve Tarikatlar*. s.153

²⁹ Eraydın, *Tasavvuf ve Tarikatlar*. s.135

Müminin imanı daha da güçlenir, nefsinin kötü arzuları Allah için duyulan bir arzuya dönüşür, sevgisi Allah sevgisi, korkusu Allah korkusu halini alır.³⁰

Rıza ve teslimiyet, manevi makamların en yüce derecesi olup, bir ciheti de ilâhî sevgi, muhabbetir. Kalbi aşk ile dolan kul, Rabbinden gelecek olan her şeyi, muhabbeti derecesinde kucaklar. İlâhî takdire, meşakkat ve imtihanlara; sabır, tevekkül ve teslimiyet ile rıza göstermek gerekir. Teslimiyetin en güzel örneklerinden biri Hz. İbrahim'in ateşe atılacağı zaman verdiği cevaptır.³¹

Teslim, emanet etmek manasındadır; bu bağlamda teslimden kastedilen Hak yolcusunun kendisine nispet edilen şeyi Allah'a emanet etmesidir. Teslim mertebesinde kişi razı olsa veya onun istediğine uygun olsa da olmasa da hepsini Allah'a emanet eder.³² Teslimiyet beşeri kayıtlardan ve nefsin hazzettiği şeylerden yavaş yavaş kurtulmakla olur. Teslimiyet insanın kendisi ile cihada başlamasıdır.³³ Yüce Allah, bütün emirlerine uyulacak, bütün hükümlerinde teslim olunacak tek varlıktır.

Teslim olmanın durumu askere giden bir kimseye benzer. İster birliğin çavuşuna teslim olsun ister bölük veya ordu komutanına sonuç değişmez. Zira yapacağı askerlik aynı askerliktir ve teslim olan askerliğe başlamıştır.³⁴ Teslimiyet görünürde insana, hakikatte ise Allah'a bağlanmaktır. Hakk'a teslim olan kimse, Allahu Teâlâ'dan başka her şeyin köleliğinden kurtulur, özgür olur, gönlü Allah ile huzur, ilahi aşk ile hayat bulur.

Tevekkül, "vekl" kökünden türeyen bir kelime olup, Allah'a güvenmek anlamına gelir. İslam inancında tevekkül, dindarlığın önemli bir göstergesi olarak kabul edilir. Kur'an'da "Gerçekten mü'min iseniz yalnızca Allah'a güvenip dayanın"³⁵ şeklinde buyrulmaktadır. Ancak tevekkül, kadercilik olarak anlaşılmalıdır. Tevekkül, bir iş için gerekli çabayı gösterdikten sonra tüm önlemleri aldıktan sonra işi tamamen yaratıcıya havale etme olarak tanımlanır³⁶. Tevekkül, tamamen Allah'a bırakmak, O'na güvenmek

³⁰ Knysh, *Tasavvuf tarihi*. s. 109

³¹ Filiz, *Noktanın Sonsuzluğu 4. Kitap*. s.288

³² Tûsî, *Seçkinlerin Ahlakı*. s.106

³³ Filiz, *Noktanın Sonsuzluğu 4. Kitap*. s.290

³⁴ Filiz, *Noktanın Sonsuzluğu 4. Kitap*. s.287

³⁵ Mâide 5/23

³⁶ Mehmet Çınar, "Dini Tutum İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 22/2 (30 Eylül 2022), s.1185.

ve teslim olmaktır. Tevekkül, kişinin Allah'ın yüceliğini ve büyüklüğünü kalbinde hissetmesiyle başlar. Bu durumda kişi, tüm işlerini Allah'a havale eder, O'na güvenir ve kendisini O'na teslim eder.³⁷ Ancak tevekkül, insanın tüm işleri bırakıp Allah'a havale etmesi anlamına gelmez. Aksine, kişi Allah'ın yarattığı şartlara ve sebeplere bağlı olarak yaşayan bir varlık olduğunu bilirken, aynı zamanda her şeyin Allah'ın kontrolünde olduğunu da bilir. Tevekkül, kişinin Allah'ın varlığına ve gücüne olan inancını ve güvenini ifade eder.³⁸ Tevekkül yıkayıcının elindeki ölü gibi kişinin kendisini Rabbine teslim etmesidir. Sabır tevekkülle yakından ilişkilidir. Sabır, kişinin başına gelen zorluklara karşı direnç göstermesi, şikayet etmek yerine Allah'ın takdirine boyun eğmesi anlamına gelir. Kişi, sabır ve tevekkülle birlikte, yaşamındaki zorluklarla başa çıkmayı öğrenir ve Allah'ın hikmetine güvenir. Ruhi bir yükseliş tevekkül ve sabrın tamamlanmasıyla gerçekleşir. Allah'a teslim olup isyanı terk eden kimse rıza makamına yükselir.³⁹

İnsanlar, Allah'a iman ederek bağlandıklarında kalpleri huzur ve sükun bulur, her türlü korku karşısında kendilerini emniyet ve güvende hissederler. Allah'a iman eden kişi, O'na teslim olur, itaat eder ve güvenerek bağlanır⁴⁰.

Teslimiyet, tevekkülün zirve noktası olup bu dereceye ancak tasavvufî eğitim ile ulaşılabilir. Tasavvuf kulun, ilâhî doğrultu üzere yaşayabilmesi ve aldığı her nefeste Rabbine yaklaşabilmesi için, Hakk'a rıza ve teslimiyet duygusunu gönüllere yerleştirir. Ancak bu sâyede, şu fâni âlemi çevreleyen bin bir ıstırap, üzüntü ve çilelerin etkisi ve nefsanî aldanişların kesafeti azalmaya başlar. Rıza ve teslimiyetin berekâtı ile ızdıraplar âdeta hissedilmez hâle gelir.⁴¹

Gerçek zaferler, aşkın zaferleridir. Aşkın kendi gücüyle elde ettiği zaferler, Allah'a yükselmek için aracılar ihtiyacı duymayan kalbin mistik zaferleridir. Bu tür zaferleri, insanlık sırlarına ermiş kişiler elde eder.⁴² Rabi'atu'l-Adeviyye'nin en çarpıcı

³⁷ Kara, *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*. s.43

³⁸ Tûsî, *Seçkinlerin ahlakı*. s.102

³⁹ Eraydın, *Tasavvuf ve Tarikatlar*. s.180

⁴⁰ Mehmet Çınar, "Tanrı'ya Bağlanma Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*1", *İLTED, Erzurum* 45 (2016), s.332.

⁴¹ Osman Nuri Topbaş, *Tasavvuf İmandan İhsana* (İstanbul: Erkam Yayınları, ts.). s.41

⁴² Kara, *Metinlerle Günümüz Tasavvuf Hareketleri (1839-2000)*. s.345

özelliği arzulanmaya, sevmeye, tapılmaya değer yegane varlık olarak gördüğü Allah'tan başka hiçbir varlığa zihinde yer vermemesi oluşmaktadır. Allah karşısında diğer tüm ilgi ve bağlılıklar önemsizdi. İlahi sevgi onun varlığının temelini ve nihai hedefini oluşturmaktadır.⁴³

Allah müminlere akıl nurunu bahşetmiş olmasından dolayı akıl nuru beynin kapısından göğse doğru akar ve kalp gözünün görmeyi arzuladığı şeyleri aydınlatır. Allah sadık kullarının kalplerinde yer alan hayat nuruna vahdaniyet nurunu da eklemiştir. İnsanoğlunun Allah'ı tasdik etmesi ve O'nun birliğini ikrar etmesi bu nur vasıtasıyla gerçekleşir.⁴⁴

2. DİNDARLIK KAVRAMI

Din bir yol, bir fikir, bir bakış açısı, bir hayat tarzıdır.⁴⁵ Din, ilâhî kudret ile sezgisel ve duygusal bir ilişki kurmaktır. Duygular insanın tutum ve davranışlarını, dolayısıyla da yaşantısını etkileyen en baskın unsurdur.⁴⁶ Din duygusu, aşkın bir gücün varlığından kaynaklanan düşünce, şekil ve hareketlerin insanda uyandıran ve insanı ilâhî varlıkla temasa getiren, ona yönelten duygudur. Dinî yaşantı, maddeden ziyade anlama yönelik bir eylem olduğu için daha çok duygusal bir olgudur, insanın hislerine hitap eder.⁴⁷

Din ve ahlak kavramları, birbirini tamamlayan veya yakından ilişkili olarak görülebilecek iki kavramdır. Tüm dinlerde ahlaki kurallar bulunmaktadır ve dinler, takipçilerinin ahlaklı olmalarını ister. İçsel bir inanç olarak dini gören kişilerin ahlaki olgunluk düzeylerinin yüksek olması beklenirken, dışsal bir etmen olarak görenlerin ahlaki olgunluk düzeylerinin düşük olması beklenir⁴⁸. Ayrıca ibadetlerin ahlak üzerinde olgunlaştırıcı bir etkisi olduğu söylenebilir. Tüm ibadetlerin ahlak üzerinde olumlu etkisi olmasına rağmen, günde beş vakit kılınan namazın en etkili ibadet olduğu

⁴³ Knysh, *Tasavvuf tarihi*. s.36

⁴⁴ Knysh, *Tasavvuf tarihi*. s.108

⁴⁵ Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* (Ankara: Otto, 2020). s.132

⁴⁶ Derya Ensarioğlu, *Dini Yaşantıda İsyân ve Teslimiyet Duygularının Rolü* (Marmara Üniversitesi, Tez (Yüksek Lisans Tezi), 2010). s.86

⁴⁷ Ensarioğlu, *Dini Yaşantıda İsyân ve Teslimiyet Duygularının Rolü*. s. 4

⁴⁸ Mehmet Çınar, "Ahlaki Olgunluk Ve Dindarlık Yönelimi İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", ed. Esmâ Türkmen - İshak Tekin, *Uluslararası II. Din ve İnsan Sempozyumu (UDİS)*, (2021), s.394-395.

düşünülmektedir. Din ahlakı beslerken, ahlak da dini davranışlar için özel bir motivasyon sağlar⁴⁹.

Din duygusu, diğer duygulardan geniş ve birbirinden farklı birçok duyguyu içinde barındıran mühim bir duygudur. Dini yaşantı insanın diğer yaşantılarındaki tutum ve davranışları da etkileyen bir olgudur. Şükretme, minnettarlık, bağlılık, korku, sevgi, saygı, sempati, hayranlık, güvenme, sığınma ve teslim olma gibi duygulardır. Ancak bu duygular bireylere göre değişik durumdadır ve her bireyde ağırlıkta olan dinî duygularda farklılıklar gösterir.⁵⁰ Din duygusunu ortaya çıkaran, ona diğer duygulanımlardan farklı bir kimlik kazandıran ise, insanın din ile olan ilişkisidir. İnanan bir kişinin dinî duyguları, onun Allah ile kurduğu duygu ilişkisidir. İnsanın Allah ile ilişkisinde, dinin dışında yaşadığı bütün duygular da dinî bir değer kazanmaktadır.

Duygu, dindarlığın temel kaynağıdır. Dindarlık bireyin dini kabulleniş miktarını belirtir.⁵¹ Kişinin dine verdiği önem, dini inancı, dine olan bağlılığı, dini ve ahlaki uygulamaları dindarlığın göstergeleridir. Bireylerin zihinsel, duygusal, ahlaki ve dini gelişimleri, aile, grup, kitle iletişim araçları ve diğer çevresel etkenler, aldıkları eğitim, yaşadıkları olaylar, deneyimleri ve dini algılamaları birbirinden farklıdır. Bu nedenle, bireyin dindarlığı sürekli değişebilir ve sabit kalmayabilir. Bazı durumlarda, yeni bilgiler insanlarda şüphe ve tereddüt yaratabilirken, inançta zayıflamalara neden olabilir. Diğer yandan, yaşanan travmatik olaylar kişiyi ibadet etmeye, Allah'a daha yakın olmaya ve O'na sığınmaya yönlendirebilir.

Dindarlık, bir kişinin hayatındaki dini önemi ifade eder. Genellikle kişinin dini inançları, tutumları, uygulamaları, değerleri ve gelenekleriyle ilişkilendirilen bir kavramdır. Başlangıçta, araştırmacılar dindarlığı genellikle tek bir boyutta tanımlama eğilimindeydiler. Bu tek boyutlu yapıların en yaygın olanı dini katılım veya bağlılıktır⁵².

⁴⁹ Çınar, “Ahlaki Olgunluk Ve Dindarlık Yönelimi İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, s.394-395.

⁵⁰ Ensarioğlu, *Dini Yaşantıda İsyân ve Teslimiyet Duygularının Rolü*. s. 7

⁵¹ Hüseyin Peker, “Kur’an’a Göre Dindarlığın Boyutları”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 12/2 (01 Haziran 2012), s. 42.

⁵² Mehmet Çınar, “Dindarlığın Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Meta-Analitik Bir Çalışma”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 25/2 (15 Aralık 2021), s.586.

"Kendini tanıyan, Rabbini tanır" sözüne göre, bağımlılıklardan kurtulmadan gerçek özgürlüğe ulaşmak mümkün değildir. Bu durumda, özgürleşme ve bağımlılık birbirinin tam zıddıdır. Bu yüzden, sadece Allah'a teslim olmak yerine, nefsimizden kaynaklanan zaafımıza, korkularımıza, vesveselerimize, önyargılarımıza ve peşin hükümlerimize boyun eğerek aslında nefsimize teslim oluyoruz. Bu durum, özgürleşme yolunda sadece Allah'a bağlanma noktasında bizi sınırlar. Gerçek özgürlüğe ulaşmak için, sadece Allah'a teslim olmalıyız. Bu yolla, diğer her şeye boyun eğmeden sadece Allah'a teslim olduğumuzda gerçek özgürlüğe kavuşuruz⁵³.

Dindarlık kavramı farklı şekillerde yorumlanabilir. Bazı insanlar, sadece Tanrı'ya inanmaları ya da Tanrı ile özel bir bağ kurmaları sebebiyle kendilerini dindar olarak tanımlayabilirler, ancak dinlerinin ibadetlerini yerine getirmeyebilirler. Diğer yandan, bazıları dini emirlerin ötesinde daha fazla ibadet yapmalarına rağmen, küçük düşünceler ya da vesveseler yüzünden kendilerini Tanrı'dan uzaklaşmış ya da büyük günah işlemiş biri olarak görebilirler. Ayrıca, herhangi bir dine mensup olmayan veya Tanrı'yı inkar eden bir kişinin bile manevi duygulara ve mistik eğilimlere sahip olabileceği düşünülebilir. Bu durumda, maneviyatın dindarlığın ötesine geçebileceği ve dini olmayan manevi duyguların var olabileceği söylenebilir. Maneviyat, dindarlığın aksine, önceden belirlenmiş davranış ve uygulamalar içermeyebilir. Din, gözlemlenebilir ritüeller ve emredilmiş davranışlar içerirken, maneviyat bunları içermek zorunda değildir⁵⁴.

2.1 KUR'AN'A GÖRE DINDARLIĞIN BOYUTLARI

Hayat sürecinde bireylerin dindarlığı, zihinsel, duygusal, aile, kitle iletişim araçları, ahlaki ve dini gelişimleri, yaşantıları, dini algılama şekilleri, yaşadıkları olaylar birbirinden farklıdır. Bu farklılıklar kişinin duygularında ve davranışlarında kendini gösterdiği için dindarlık da çok boyutlu bir şekilde ele alınarak incelenmektedir.

Kur'an-ı Kerim dindarlığın boyutlarını temelde iki boyut; inanç boyutu ve salih amel ile (inancıyla uyuşan davranışlarda bulunma boyutu) olarak birçok ayette

⁵³ Leyla İpekçi, "Özgürlük, İrade ve Teslimiyet", ed. Kerime Cesur, *Din Ve Hayat Tdv - İstanbul Müftülüğü Dergisi* 5 (2008). s.70-71

⁵⁴ Ümit Horozcu, "Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki", *Milel ve Nihal* 7 (2010), s.210-236.

vurgulamaktadır.⁵⁵ Bakara suresinin 177. Ayetinde dindarlık manasında kullanılan ve dindarlık boyutlarına yer verilen şu dindarlık boyutlarının olduğu görülmektedir:⁵⁶

‘ Yüzlerinizi doğuya ve batıya çevirmeniz erdemlilik değildir. Asıl erdemli kişi Allah’a, ahiret gününe, meleklerle, kitaba ve peygamberlere iman eden; sevdiği maldan yakınlarla, yetimlere, yoksullara, yolda kalmışlara, yardım isteyenlere ve özgürlüğünü kaybetmiş olanlara harcayan; namazı kılıp zekâtı verendir. Böyleleri anlaşma yaptıklarında sözlerini tutarlar; darlıkta, hastalıkta ve savaş zamanında sabrederler. İşte doğru olanlar bunlardır ve işte takva sahipleri bunlardır.’

- a. **İnanç boyutu:** Akaid konulardır. Amentü dediğimiz kısımdır. İnanç, iman esas alınır. Allah’a, meleklerle, peygamberlere, kitaba ve ahiret gününe inanç
- b. **İbadet boyutu:** Ameli konuların bulunmasıdır. Namaz kılma, zekat verme.
- c. **Ahlak boyutu:** Ahlaki niteliklere sahip olmasıdır. Yoksullara, yolda kalmışlara, yakınlarla, yetimlere, dilenenlere yardım etme, sabretme, sözünü tutma
- d. **Düşünce boyutu:** Zihinde var olmasıdır. Allah’ın varlığını düşünme, insanın kendi yaratılışı, hayvanlar ve tabiat olayları üzerine düşünme, tutum ve davranışlarını düşünme
- e. **Duygu boyutu:** Kalbi ve gönülden hissedilen şeylerdir. Allah’a teslimiyet ve bağlılık, Allah’tan korkma, en çok Allah’ı sevme, peygamberi ve mü’minleri sevme, hatalı davranışlardan pişmanlık duyma ve tevbe etme, ümit var olma gibi duygular.
- f. **Bilgi boyutu:** İnsanın yaratılışıyla ve özellikleriyle, hayatın anlamıyla, ibadetlerle ve kişiler arası ilişkilerle ilgili bilgiler.⁵⁷

3. RUH SAĞLIĞI KAVRAMI

Bireyin sağlıklı ve hastalıklı olma ya da normallik ile anormallik arasında kesin bir sınır konulamadığından ruh sağlığının tanımı farklı görüşler içermektedir.⁵⁸ Ruh sağlığının normal olması kişinin kendisiyle ve çevresiyle uyum içinde olmasına bağlı

⁵⁵ Peker, “Kur’an’a Göre Dindarlığın Boyutları”. s.47

⁵⁶ Peker, “Kur’an’a Göre Dindarlığın Boyutları”. s.43-44

⁵⁷ Peker, “Kur’an’a Göre Dindarlığın Boyutları”. s.45-46

⁵⁸ Hayati Hökelekli, *Din, Değerler ve Sağlık*. (İstanbul: İstanbul : Dem, 2017). s.67

olup bireyin iç ve dış dünyasındaki ilişkilerini bozacak rahatsızlıkların bulunmamasıdır. Toplumsal kurallara uyarak kişinin kendisini iyi hissetmesidir.⁵⁹ Bununla birlikte kişinin kendilik bilinci, kendine güvenmesi, kendini kabul etmesi duygu ve düşüncelerini dengeleyebilmesi gibi etkenlerin ruh sağlığını olumlu ve olumsuz tesirleri bulunmaktadır. Sağlık bir bütündür. Bu nedenle ruh sağlığının da ihmal edilmemesi gerekmektedir.

Dindarlığın beden sağlığı üzerindeki etkileri araştırıldığında kalp ve damar sistemi hastalıkları, kanser, romatoid artrit, alkol kullanım bozuklukları, çeşitli ağrı ve acılar gibi bedensel rahatsızlıklardan ziyade ruh sağlığı üzerinde de tesirleri olduğunu göstermektedir. Bu etkilerin yanı sıra, dindarlığın beden sağlığı üzerindeki etkileri hususunda daha fazla inceleme yapılması gerekmektedir. Bu şekilde, dindarlığın sağlık üzerindeki etkileri daha iyi anlaşılabilir ve bu alanda daha etkili müdahaleler geliştirilebilir⁶⁰.

Ruh sağlığı, sadece ruhsal bozukluklara sahip olmayı yani depresyon, kaygı, psikoz veya kişilik bozuklukları gibi hastalıkları içermez, aynı zamanda anlam, amaç, sevinç, merak, mutluluk ve umut gibi olumlu duyguların düzenli bir deneyimini de içerir.⁶¹ Nasıl ki bedenimizin doymaya, bakıma, güvende hissetmeye ihtiyacı varsa ruhumuzun da ihtiyacı vardır. Vücudumuzda bir yerimiz ağrıdığına hemen hastaneye gidiyor muayene olup ilaç kullanıyorsak ruhumuzun da zaman zaman hasta olabileceğini unutmadan ruh sağlığımızı korumak için onu ihmal etmemekte fayda vardır. Bu bazen bir ilaçla bazen bir konuşma ile olabileceği gibi bazen de bir sığınma ihtiyacı ile olabilmektedir. İnsan kendini güvende hissedeceği bir dine sığınmakla da birçok duygu ile başa çıkarak ruh sağlığını korumaya çalışmaktadır.

Dini inançlar, insanlara umut, güven ve teselli vererek zor zamanlarda dayanıklılık kazanmalarını sağlayabilir. Dini başa çıkma yöntemleri, dua etmek, ibadet etmek, manevi rehberlik almak ve kutsal metinleri okumak gibi çeşitli aktiviteleri içerebilir. Bu aktiviteler, kişinin iç huzurunu bulmasına ve olumsuz olaylarla psikolojik olarak daha

⁵⁹ Asım Yapıcı, “Kuramdan Yönteme ‘Ruh Sağlığı-Din’ Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 11/2 (01 Haziran 2011), s.27.

⁶⁰ Horozcu, “Tacrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”.s.210-236

⁶¹ Adam B. Cohen - Harold G. Koenig, “Din ve Ruh Sağlığı”, *Balkesir İlahiyat Dergisi* 2/1 (23 Haziran 2016), s.155.

sağlam bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olabilir. Ancak dini başa çıkma herkes için uygun olmayabilir. Herkesin farklı inançları ve dünya görüşleri vardır. Bu nedenle, dini başa çıkmanın kişinin kendi inançlarına ve ihtiyaçlarına uygun olup olmadığına dikkat etmek önemlidir. Ayrıca bazı durumlarda dini başa çıkma tek başına yeterli olmayabilir ve profesyonel yardım almak gerekebilir⁶². Dindarlık kişiyi iyileştirme unsurlarından bazılarını şöyle sıralayabiliriz: dua ve meditasyon, ibadethaneye devam, kutsal metin okuma, dini teslimiyet, iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık, olumlu Tanrı imajı vb⁶³.

Dini inançlar genellikle zorluklarla başa çıkmak için kişilere bir çerçeve sunar. Din, imtihan, teslimiyet, hikmet arayışı gibi kavramlar üzerinden kişilere zorlukları aşma ve olumsuz durumlarla baş etme konusunda rehberlik eder. İmtihan kavramı, bir kişinin yaşamında karşılaştığı zorlukları sınanma ve olgunlaşma fırsatı olarak algılamasına yardımcı olabilir. Teslimiyet ise, kişinin kontrol edemediği durumlar karşısında kabullenme ve iç huzur bulma sürecini ifade eder. Hikmet arayışı ise, yaşanan zorlukların ardındaki anlamı ve dersleri anlama çabası olarak görülür⁶⁴.

Dinî inançlar, kişilere zorluklarla başa çıkmak için duygusal ve manevi destek sağlar. Din, kişilere olumsuz durumları kabul etme, iç huzur bulma ve yaşamın anlamını bulma konularında rehberlik eder. Bu da kişilerin zorluklarla daha etkileyici bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Dinî inançlar ayrıca, topluluk içinde de destekleyici bir rol oynayabilir. Zorluklarla başa çıkmak için dinî topluluklar, dayanışma, dua, ibadet ve moral desteği gibi etkinlikler sunabilirler. Bu da kişilere zor zamanlarında destek olabilir ve olumsuz durumlarla üstesinden gelmeye yardımcı olabilir.

⁶² Çınar, “Dini Tutum İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi”.s.1184

⁶³ Horozcu, “Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”.s.210-236

⁶⁴ Muhammet Enes Vural, *Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi: Bir Karma Yöntem Araştırması* (Marmara Üniversitesi, Thesis, 2021) ((TDV İslâm Araştırmaları Merkezi)).s.98,127.130,267

Sonuç olarak, dinî inançlar zorluklarla başa çıkmak için kişilere anlam, rehberlik, destek ve iç huzur sağlayabilir. Din, olumsuz durumların kabul edilmesi ve yaşamın anlamının bulunması konularında kişilere özgün katkılar sunabilir.

İKİNCİ BÖLÜM

TESLİMİYET, DİNDARLIK VE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ

1. DİNDARLIĞIN RUH SAĞLIĞINA ETKİSİ

Din, insanlara umut, güven ve teselli vererek olumsuz olaylar karşısında dayanıklılık kazanmalarına yardımcı olabilir. Yapılan araştırmalara göre de dindar kişilerin ruh sağlığı açısından daha iyi durumda olduğu depresyon ve intihar girişimi ya da kaygı, stres gibi olumsuz durumlardan kendilerini daha iyi korudukları bilinmektedir. Dini başa çıkma, kişinin yaşadığı sıkıntılı durumları anlamlandırmasına, kabul etmesine ve bunlarla başa çıkmasına yardımcı olabilir⁶⁵. Dini başa çıkma, dua etmek, ibadet etmek, manevi rehberlik almak, kutsal metinleri okumak gibi çeşitli aktiviteleri içerebilir. Bu aktiviteler kişinin iç huzurunu bulmasına yardımcı olabilir ve olumsuz olaylar karşısında psikolojik olarak daha sağlam kalmasını sağlayabilir. Dini başa çıkma, kişinin inançlarına dayalı olarak yaşadığı olumsuz olaylar karşısında iç huzurunu korumasını sağlayan bir yöntemdir.

İnsanoğlu ilk doğduğu andan itibaren bir bağlanma ihtiyacına sahiptir. Onun acizliği, muhtaçlığı bu bağlılığı mecbur bırakır. Bağlanılan figür ve bağlanma tarzı ileriki yıllarda değişiklik gösterebilmektedir. Bağlanma, kişinin Tanrı'yla olan ilişkisini artırırken insanın sıkıntılı zamanlarda 'psikolojik bağlanma nesnesi olarak Tanrı'yı görmektedir⁶⁶. Araştırmacılar, insanların zor zamanlarında Tanrı'yı güvenli bir liman ve kendilerini olumsuzluklardan koruyacak sağlam bir temel olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. Tanrı'ya bağlılığı aile içi tutumlardan kaynaklı güvenli veya güvensiz bağlanma olarak ifade edilmektedir. Tanrı'ya güvenli bağlanma şekline sahip olan insanların, Tanrı'ya endişeli şekilde bağlanmış olanlara göre daha yüksek hayat memnuniyetine sahip oldukları ve daha az kaygı, depresyon ve fiziksel hastalık şikayetleri yaşadıkları bulunmuştur⁶⁷. Mutluluk mutsuzluk, ölüm kaygısı, depresyon,

⁶⁵ Çınar, "Dini Tutum İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi". s.1186

⁶⁶ Çınar, "Tanrı'ya Bağlanma Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". s.314

⁶⁷ Çınar, "Tanrı'ya Bağlanma Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". s.314

stres, intihar, anksiyete, sosyalleşme izolasyon gibi rahatsızlıkların üstesinden gelebilmek için ruh sağlığımızı destekleyecek dini yaşantıya sahip olmak önemlidir.

Dindarlık, hastalık riskini azaltarak fiziksel ve ruhsal sağlığı iyileştirerek yaşam kalitesini artırabilir. Örneğin, dinlerin teşvik ettiği aile yaşamı, sosyal destek artışıyla stres ve problem riskini azaltarak yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyebilir. Özellikle yaşlı bireylerin hayatlarına amaç ve anlam katmalarına yardımcı olarak yaşam kalitelerini iyileştirebilir. Dinlerin sağlıkla ilgili olumsuz davranışları yasaklaması, olumlu davranışlara özendirilmesi çok etkilidir. Birçok din, alçakgönüllü bir hayatı teşvik ederken aşırı davranışları engelleme veya azaltma eğilimindedir. Dindarlığın sağlıkla ilişkisini açıklayan bazı düzenekler şu şekilde sıralanabilir; bireysel yaşam tarzı, placebo etkisi, sosyal destek, olumlu duygular, olumlu benlik algısı, inanç yapısı, başa çıkma becerileri ve sağlıklı yaşam kuralları.⁶⁸

Ruh sağlığı açısından, dindarlığın etkileri çeşitli açılardan ele alınmaktadır. Bunlardan bazıları şunlardır:

1. Dindarlık ve maneviyat, ruhsal sıkıntıları azaltabilir ve stresle başa çıkmada destek olabilir.
2. Dini inanç ve uygulamalar, kişilerin anlam arayışını tatmin etmelerine yardımcı olabilir ve psikolojik iyi oluş amacıyla olumlu etkileri olabilir.
3. Dindarlık, sosyal destek ağlarının güçlenmesine ve topluluk bağlarının oluşturulmasına katkıda bulunabilir.
4. Dini uygulamalar, kişilerin yaşam tarzlarını düzenlemelerine ve sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olabilir⁶⁹.

2. TESLİMİYETİN RUH SAĞLIĞINA ETKİSİ

İslâm kelimesinin bir anlamı da başka şeyleri değil, Allah'ı tercih ederek teslim olmaktır. Kişiyi teslimiyete götüren etkenler arasında model alma, acizlik, bağlanma,

⁶⁸ Mehmet Çınar, "Dindarlık, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/1 (15 Mart 2023), s.97.

⁶⁹ Horozcu, "Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki" s.210-236

güven ihtiyacı, entelektüel çaba, korku, kaygı, suçluluk duygusu bulunur.⁷⁰ Zıtlıklar ve engeller arasında, kasıtlı ya da kasıtsız bir formda mana arayışı içinde geçen hayatta bu mücadelenin olumlu ya da olumsuz duygular yaşanması kişiden kişiye sebep ve sonuçları bağlamında farklılık gösterir.

Teslim olmayı gönülden isteyen bir insan öncelikle Yaratıcısının karşısında saygılı, edepli bir duruş gerekmektedir. Hilm ruhu da insanlara ilişkilerinde ihsan ve adalet ile davranmayı, zulümden kaçınmayı, şehvet ve ihtiraslarına gem vurmamayı, gereksiz kibir ve gururdan kaçınmayı sürekli hatırlatarak inananların gerçek tevazu ile teslimiyete ulaşmalarının önemini vurgulamaktadır.⁷¹ Allah'a yürekten bağlanmak isteyen her insanın tasdikten önce buna hazır bir durumda olması gerekir. Bilgi ve algı seviyemizin ötesinde olan bir haber, ifade veya sözün işaret ettiği gerçekliğin kabul edilmesi, öncelikle kişinin yaşadığı psikolojik bir hazırlığa bağlıdır. Kişinin daha önceden yaşadığı psikolojik hazırlık sonucunda duyduklarını onaylanmasında kolaylık sağlar. Bu durum imanın evvelden bir iç özgürlüğe dayandığını gösterir. İman, ahlâkî duruşlar ve psikolojik koşullar insanı bir başka gerçeği kabul etmeye hazır hale getirdiğinde yaşanabilir olacaktır. Bu sebeple, iman için belli bir psikolojik denge kaçınılmazdır.

Her insanın doğumundan ölümüne kadar, yaşamak zorunda kaldığı çeşitli trajediler vardır. Kişinin, kendisinin ve sevdiklerinin ölümlü olduğunu bilmesi bile başlı başına bir trajedir. Bu ağır gerçek karşısında, ikisi de dindar denilen kişilerden biri durumu teslimiyetle kabullenirken bir diğeri feryat ederek isyan davranışı sergileyebilmektedir. Tecrübe edilen olaylar ve insan davranışı arasındaki etki-tepki ilişkisi elbette insanın o andaki ruhsal, zihinsel, duygusal durumuna ve olgunluk seviyesine göre değişecektir. Şüphesiz ki bu konuda, karakter ve kişilik yapısı da son derece önemlidir. Kişisel yön, duygusallık ve çeşitlilik insanların kişisel ve duygusal yönün bir getirisi olarak çeşitliliğin kaçınılmaz olduğunu gösterir. Çünkü dini algılayış şekillerindeki farklılık, dinî görüşler ve dindarlık tiplerindeki çeşitlilik bireylerin karakter ürünü olarak karşımıza çıkmaktadır.

Modern çağın en büyük problemi insanı kendine yabancılaştırmış olmasıdır. Kur'an'ın tek başına inanç, ibadet ve ahlak esasları gibi dini içerikli konuları değil, aynı

⁷⁰ Ensarioğlu, *Dini Yaşantıda İsyân ve Teslimiyet Duygularının Rolü*. s. 65-66

⁷¹ Şamlı, *Kur'an'da Allah'a Teslimiyet Olgusu ve İbn Arabî'nin Yorumu*. s. 129-130

zamanda ruh sağlığı gibi psikolojik anlamda da önemli bir kaynak olduğunu söyleyebiliriz.⁷² Çünkü vakaları Kur'an açısından görerek, dünya hayatının bir sınav yeri olduğunu, herkesin farklı şekillerde imtihana tabi tutulacağını, yaşam ve ölümün tamamen Allah'ın takdiri ve gücü dahilinde gerçekleştiğini, geçim konusunda kaygılanmaya gerek kalmadığını, zira tüm canlıların rızkının Allah'a ait olduğunu, hayır ve şerrin izafi olduğunu, dünyada tek güç sahibinin sadece Allah olduğunu, Allah'ın dilemesi ve takdiri dışında hiçbir şeyin meydana gelemeyeceğini kabul edip onaylayan teslimiyet sahibi bir kişinin güçlü bir ruh sağlığına sahip olacağı söylenebilir. Bireyin ölümden sonraki hayat konusundaki endişelerini azaltarak ölümsüzlük arzusunu tatmin etmesine, karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasına, kişisel gelişimini sağlamasına, yalnızlık duygusundan kurtulmasına ve yaşamın anlamını bulmasına yardımcı olur. Ülkemizde yapılan bir araştırmada, tevekkülün kabullenmeyi kolaylaştırdığı, öfke kontrolünü sağladığı, sabır kazandırdığı, iyimserliği arttırdığı, kişiler arası iletişimi olumlu etkilediği, sakinleştirdiği, bencillik, öfkeden, bitmek bilmeyen arzudan koruduğu, bakış açısını değiştirdiği ve enaniyet saygısını arttırdığı sonuçlarına ulaşılmıştır⁷³.

⁷² Mustafa Köylü, "Kur'an'da Ruh Sağlığı", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 31/31 (01 Mayıs 2011), s. 34-36.

⁷³ Çınar, "Dini Tutum İle Psikolojik Sağamlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi". s.104-106

SONUÇ

Dindar bir kişiliğin temelini Allah, ahiret, melek, Peygamber ve Kur'an inancı oluştururken, diğer yönleri de ibadetler, ahlaki davranışlar, düşünerek, aklını kullanarak hareket etme, Allah'a teslim olma ve bağlılık gösterme, ruh sağlığına dikkat etme gibi unsurlarla tamamlanır. İncancına teslim olan kişi, yalnızca kendi kontrolü altındaki konulardan sorumlu olduğunu bilir. Bu nedenle, kendisini aşan konularda endişe ve stres yaşamamaya çalışır. O sadece üzerine düşen görevleri yapar ve gerisini Allah'a bırakır.

Dindar bir kişiye düşen görev, öncelikle kendi sorumluluklarını yerine getirmek, sonrasını Allah'a havale etmektir. Evet, dindarlık kişinin anlam hissini beslediği, yaşamının farklı dönemlerinde başına gelen olayları veya bir bütün olarak varoluşu anlamlandırmasında önemli bir rol oynayabilir. Dinî inanç ve yaşayış, bir kişinin hayatındaki anlamlı olayları ve varoluşsal soruları ele almasına yardımcı olabilir. Din, insanlara hayatlarında rehberlik eden bir tablo sunar ve bu tablo içerisinde yaşam hedefleri, değerler ve davranışlar belirler.

Din, inananlara yaşamlarında rehberlik etmek için emirler, tavsiyeler ve açıklamalar sunar. Bu da inananların yaşamlarını anlamlı kılmak ve varoluşsal sorulara cevap bulmak için bir yol haritası sunar. Dini inançlar, kişilere büyük ve küçük yaşam hedefleri belirlemede yardımcı olabilir ve davranışlarına yön verebilir. Bu etkileşim, dini inançların sağladığı anlam ve rehberlik ile kişisel yaşam deneyimleri arasında şekillenir. Dini inançlar, bir kişinin yaşamına anlam katarak, ona rehberlik ederek ve toplumsal değerleri güçlendirerek kişinin yaşam deneyimini zenginleştirebilir. Bu nedenle, dindarlık, insanların yaşamlarını anlamlandırmalarına, değerlerini belirlemelerine ve yaşam hedefleri doğrultusunda hareket etmelerine yardımcı olabilir.

Modern yaşamın karmaşık olaylarına Kur'an'ın prensip ve ilkeleriyle bakarak, hayatımıza uyguladığımızda ve Allah'a gönülden teslim olduğumuzda, bizi rahatsız eden birçok psikolojik sorunu çözmeye çalışabiliriz.

KAYNAKÇA

- Cebecioğlu, Ethem. *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*. Ankara: Otto, 2020.
- Cohen, Adam B. - Koenig, Harold G. “Din ve Ruh Sağlığı”. *Balıkesir İlahiyat Dergisi* 2/1 (23 Haziran 2016), 153-160.
- Çınar, Mehmet. “Ahlaki Olgunluk Ve Dindarlık Yönelimi İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”. ed. Esmâ Türkmen - İshak Tekin. *Uluslararası II. Din ve İnsan Sempozyumu (UDİS)*, 393-402.
- Çınar, Mehmet. “Dindarlığın Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Meta-Analitik Bir Çalışma”. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 25/2 (15 Aralık 2021), 583-596.
- Çınar, Mehmet. “Dindarlık, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/1 (15 Mart 2023), 94-112.
- Çınar, Mehmet. “Dini Tutum İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi”. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 22/2 (30 Eylül 2022), 1183-1208.
- Çınar, Mehmet. “Tanrı’ya Bağlanma Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*İ”. *İLTED, Erzurum* 45 (2016), 318-338.
- Dündar, Mazhar. “Kur’an’da İslâm Kavramı ve Teslimiyet Anlayışı”. *İslami Araştırmalar XXXI/3* (2020), 604-621.
- Ensarioğlu, Derya. *Dini Yaşantıda İsyân ve Teslimiyet Duygularının Rolü*. Marmara Üniversitesi, Tez (Yüksek Lisans Tezi), 2010.
- Eraydın, Selçuk. *Tasavvuf ve Tarikatlar*. İstanbul: M.ü. İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 2016.
- Filiz, Lütfi. *Noktanın Sonsuzluğu 4. Kitap*. Pan Yayıncılık, 2016.
- Horozcu, Ümit. “Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”. *Milel ve Nihal* 7 (2010), 209-240.
- Hökelekli, Hayati. *Din, değerler ve sağlık*. İstanbul: İstanbul : Dem, 2017.
- İpekçi, Leyla. “Özgürlük, İrade ve Teslimiyet”. ed. Kerime Cesur. *Din Ve Hayat Tdv - İstanbul Müftülüğü Dergisi* 5 (2008).
- Kara, Mustafa. *Metinlerle günümüz tasavvuf hareketleri (1839-2000)*. İstanbul : Dergah Yayınları, 2010.
- Kara, Mustafa. *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*. İstanbul: Dergah Yayınları, 2013.
- Karaca, Faruk. *Teslimiyet Kavramının Psikolojik Tahlili*. Erzurum, Yüksek Lisans Tezi, 1994.
- Kılıç, Mahmud Erol. *Tasavvufa giriş*. İstanbul : Sufi Kitap, 2012.
- Knysh, Alexander. *Tasavvuf tarihi*. İstanbul : Ufuk Yayınları, 2011.
- Kolektif. *Tasavvuf El Kitabı*. ed. Kadir Özköse. Ankara: Grafiker Yayınları, 2012.
- Köylü, Mustafa. “Kur’an’da Ruh Sağlığı”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 31/31 (01 Mayıs 2011), 5-37.

- Peker, Hüseyin. “Kur’an’a Göre Dindarlığın Boyutları”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 12/2 (01 Haziran 2012), 41-49.
- Şamlı, İlkay. *Kur’an’da Allah’a teslimiyet olgusu ve İbn Arabi’nin yorumu.* ; Kahramanmaraş : Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Thesis, 2013. (TDV İslâm Araştırmaları Merkezi)
- Topbaş, Osman Nuri. *Tasavvuf İmandan İhsana*. İstanbul: Erkam Yayınları, ts.
- Tûsî, Ebû Ca’fer Nasîrüddîn Muhammed b Muhammed b Hasen. *Seçkinlerin ahlakı : Evsafü’l-eşraf*. İstanbul : İz Yayıncılık, 2009.
- Uludağ, Süleyman. *Dört Kapı Kırk Eşik İslam Toplumlarında Sufi Gelenekler ve Derviş Tipleri*. İstanbul: Dergah Yayınları, 2009.
- Vural, Muhammet Enes. *Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi: Bir Karma Yöntem Araştırması*. Marmara Üniversitesi, Thesis, 2021. (TDV İslâm Araştırmaları Merkezi).
- Yapıcı, Asım. “Kuramdan Yönteme ‘Ruh Sağlığı-Din’ Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 11/2 (01 Haziran 2011), 25-61.
- Yetgin, Zeliha. *Kur’an-ı Kerim’de Teslimiyet*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Tez (Yüksek Lisans Tezi), 2019.