



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

RİYAZU'S SALİHİNDEKİ MANEVİYAT VE MANEVİ DESTEK İLE İLGİLİ
HADİSLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Hazırlayan

Recep ERİŞ

DENİZLİ 2025

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

RİYAZU'S SALİHİNDEKİ MANEVİYAT VE MANEVİ DESTEK İLE İLGİLİ
HADİSLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Recep ERİŞ

Danışman

Doç. Dr. İsmet EŞMELİ

DENİZLİ 2025

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROJE ONAY FORMU

İslami İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Tezsiz Yüksek Lisans Manevi Destek ve Rehberlik Programı öğrencisi Recep ERİŞ tarafından hazırlanan “Riyazu’s Salihin’deki Maneviyat ve Manevi Destek İle İlgili Hadislerin Değerlendirilmesi” başlıklı Tezsiz Yüksek Lisans Projesi tarafımdan okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından Tezsiz Yüksek Lisans Projesi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. İsmet EŞMELİ
Danışman

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
..... /...../ 2025 tarih vesayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Harun ABACI
Enstitü Müdürü

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.

Recep ERİŞ

ÖNSÖZ

Manevi Destek ve Rehberlik son zamanlarda özellikle inanan insanlar için önemli bir gündem oluşturmaktadır. Yaşadıkları sıkıntı ve zorlukları aşma konusunda güçlü bir maneviyat yapısına ve manevi destek ve rehberliğe ihtiyaç duymaktadırlar. Bu sebeple bu konunun araştırmasını yapmam gerektiğini düşündüm. Çalışmalarım süresince ihtiyaç duyduğum konularda benden desteğini esirgemeyen meslektaşım Yaşar Acar'a ve ders içeriğiyle bu konuyu seçmemde rehberlik eden, kaynaklara ulaşma ve kullanma konularında tecrübesinden yararlandığım, bilgi birikiminden fazlasıyla istifade ettiğim Doç. Dr. İsmet Eşmeli' ye gönülden teşekkür ederim.

Recep ERİŞ

Denizli – 2025

ÖZET

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Tezsiz Yüksek Lisans Proje Özeti

Projenin Başlığı: Riyazu's Salihinde Maneviyat ve Manevi Destek İle İlgili Hadislerin Değerlendirilmesi	
Projeyi Hazırlayan: Recep ERİŞ	Danışmanı: Doç. Dr. İsmet EŞMELİ
Kabul Tarihi:	Sayfa Sayısı: vi (ön kısım) + 52
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri	Programı: Manevi Destek ve Rehberlik
<p>Riyazu's Salihin'deki Maneviyat ve Manevi Destek ile İlgili Hadislerin Değerlendirilmesi başlıklı proje ödevi, İslam dinindeki maneviyat anlayışını ve bireysel ruhsal desteği derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Riyazu's Salihin, İmam Nevevi tarafından derlenen ve İslam ahlakı, ibadetleri ve bireysel davranışları konu alan hadislerden oluşan bir eserdir. Bu eserde yer alan hadisler, insanın manevi gelişimi, kalp temizliği, sabır, tevekkül, dua ve Allah'a yakınlık gibi konuları ele alır. Hadislerin birçoğu, insanın ruhsal huzurunu sağlamak ve manevi destek arayışında olduğu zamanlarda Allah'a yönelmesinin önemi üzerinde durur.</p> <p>Bu proje, Riyazu's Salihin'deki hadisleri analiz ederek, bu hadislerin bireysel ve toplumsal anlamda nasıl manevi bir destek sunduğunu ve insanın iç huzuruna nasıl katkı sağladığını inceleyecektir. Maneviyatın, zorluklarla başa çıkma, stresle mücadele etme ve kalbinin huzura kavuşması için nasıl bir yol gösterici olduğuna dair hadislerin ışığında yapılacak değerlendirmeler, İslam'ın bireyin ruhsal sağlığını nasıl önemseyip desteklediğini ortaya koyacaktır. Proje, aynı zamanda bu hadislerin günlük yaşamda nasıl uygulanabileceğine dair pratik önerilerde bulunmayı hedeflemektedir.</p>	
Anahtar kelimeler: Riyazu's Salihin, Hadis, Maneviyat, Manevi Destek, Manevi Destek ve Rehberlik	

ABSTRACT

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

Title of the Project: Evaluation of the Hadiths About Spirituality and Moral Support in the Righteous of Riyazu's Salihin	
Author: Recep ERİŞ	Supervisor: Doç. Dr. İsmet EŞMELİ
Date :	Nu. of pages: vi (pre text) + 52
Department: Philosophy and Religious Sciences	Subfield: Spiritual Support and Guidance
<p>The project assignment titled Evaluation of Hadiths Related to Spirituality and Spiritual Support in Riyazu's Salih aims to examine in depth the understanding of spirituality and individual spiritual support in Islam. Riyazu's Salihin is a work compiled by Imam Nevevi and consists of hadiths about Islamic morality, worship and individual behavior. The hadiths in this work deal with topics such as human spiritual development, heart purity, patience, trust in God, prayer and closeness to Allah. Many of the hadiths emphasize the importance of turning to Allah when a person is looking for spiritual peace and spiritual support.</p> <p>This project will analyze the hadiths in Riyazu's Salih and examine how these hadiths provide spiritual support individually and socially and contribute to human inner peace. Evaluations in the light of hadiths about how spirituality provides guidance for coping with difficulties, combating stress and finding peace in the heart will reveal how Islam cares and supports the spiritual health of the individual. The project also aims to provide practical suggestions on how these hadiths can be applied in daily life.</p>	
Keywords: Riyazu's Salihin, Hadith, Spirituality, Spiritual Support, Spiritual Support and Guidance	

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	İ
ÖZET	İİ
ABSTRACT	İİİ
İÇİNDEKİLER	İV
KISALTMALAR	VI
GİRİŞ	1
1. Araştırmanın Konusu ve Amacı	1
2. Araştırmanın Kaynakları, Yöntemi ve Literatür Kritiği.....	2
BİRİNCİ BÖLÜM	3
RİYAZU'S SALİHİN'DEKİ MANEVİYAT VE MANEVİ	
DESTEK İLE	3
İLGİLİ HADİSLER	3
1. Niyet	3
2. Allah'a Güvenmek.....	5
3. Allah'ı Anma (Zikir).....	6
4. Dünya Sevgisinin Tehlikesi.....	8
5. Tövbe.....	9
6. İhlaslı Olmak	11
7. Haya	13
9. Kader İnancı	15
10. Kötü Zandan Sakınmak	16
11. Mütevazı Olmak.....	18
12. Güven Vermek ve Zararı Önlemek	19
13. Kardeşlik.....	21
14. Merhamet.....	22
15. Gıybetten Sakınmak	24
16. Doğruluk.....	25
17. Takva	27

18. Kibirden Uzak Olmak	28
19. Af Dilemek ve Affetmek	29
20. Ahlakın Güzelliği	31
21. Kanaat	32
22. İyilik	33
23. İhsan	34
24. Tevhid ve Şehadet	35
25. Dua	36
26. Yardımlaşma	37
27. Selamlaşma	39
28. Öfke Kontrolü	40
29. Cömertlik	41
30. Sabırlı Olmak	41
31. Güzel Geçinmek	42
32. Günah İnsana Özgüdür	44
33. İsar (Diğerkamlık)	45
34. Ölümlü Hatırlamak	46
35. Falcılara ve Kahinlere İnanma Yasağı	47
SONUÇ	49
KAYNAKÇA	50

KISALTMALAR

DİB	: Diyanet İşleri Başkanlığı
DİA	: Diyanet İslam Ansiklopedisi
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
YÖK	: Yükseköğretim Kurulu
TDV	: Türkiye Diyanet Vakfı
İSAM	: İslâm Araştırmaları Merkezi
bk	: bakınız
s.	: Sayfa, Sayı
ts.	: tarih yok
bs.	: baskı, basım
c.	: cilt
çev.	: çeviren
ed.	: editör
a.mlf.	: aynı müellif
md.	: maddesi
vd.	: ve diğerleri

GİRİŞ

1. Araştırmanın Konusu ve Amacı

Bu araştırma, "Riyazu's Salihin" adlı eserde yer alan maneviyat ve manevi destek ile ilgili hadislerin değerlendirilmesini konu alır. Riyazu's Salihin, İmam Nevevi tarafından derlenmiş ve İslam ahlakı, ibadetleri, manevi yaşam ve toplumsal ilişkiler üzerine önemli bilgiler sunan hadis koleksiyonudur. Bu eserde yer alan hadislerin, özellikle bireysel manevi gelişim, sabır, dua, güven, Allah'a teslimiyet gibi temalar üzerinden nasıl bir manevi destek sunduğu ve insan yaşamındaki öneminin nasıl anlaşılması gerektiği ele alınacaktır.

Bu çalışmanın amacı, "Riyazu's Salihin"deki hadisleri inceleyerek, maneviyat ve manevi destek kavramlarının İslam dini ve bireysel yaşam üzerindeki etkilerini anlamaktır. Ayrıca, hadislerin bireylerin psikolojik, duygusal ve ruhsal gelişimlerine nasıl katkıda bulunduğu, zorluklarla başa çıkmada manevi destek arayışının nasıl şekillendiği ve bu hadislerin günümüzdeki modern yaşamda ne gibi dersler verdiği değerlendirilecektir. Bu sayede, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde manevi değerlerin nasıl güçlendirilebileceğine dair bir bakış açısı geliştirilmesi hedeflenmektedir.

2. Araştırmanın Kaynakları, Yöntemi ve Literatür Kriğiği

Bu çalışmamızın ortaya çıkmasında yararlanılan temel kaynak Erkam Yayınları tarafından basılmış, tercüme ve şerhi Prof. Dr. M. Yaşar Kandemir, Prof. Dr. İsmail Lütü Çakan ve Prof. Dr. Raşıt Küçük tarafından 8 cilt olarak hazırlanan İmam Nenevi'nin Riyazü's Salihin adlı eseridir. Bu eser DİB Din İşleri Yüksek Kurulu'nun 02.10.2001 tarih ve 1165 sayılı yazısına istinaden Başkanlıkça tavsiyesi uygun görülmüştür. Eser incelenerek maneviyat ve manevi destek ile ilgili hadisler ele alınmıştır. Ayrıca ilgili hadisleri incelerken DİB Yayınları Kur'an Yolu Türkçe Meal Ve Tefsir'inden yararlanılmıştır. Hadisleri ele alırken, maneviyat ve manevi destek alanında uzman kişilerin kaleme aldığı kitaplar, tezler ve makaleler okunup incelenmiş ve onlardan faydalanılmıştır. Çalışmamız esnasında ismini kaynakçada zikrettiğimiz başka kaynaklara da başvurulmuştur.

Çalışmamızda nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Doküman- belge incelemesi tekniği ile kitaplar, tezler ve makaleler okunmuş ve bu çalışma ortaya konulmuştur.

BİRİNCİ BÖLÜM

RİYAZU'S SALİHİN'DEKİ MANEVİYAT VE MANEVİ DESTEK İLE

İLGİLİ HADİSLER

Riyazü's Salihin (Salihlerin Bahçeleri), İmam Nevevi'nin derlediği ve Müslümanlar arasında yaygın olarak okunan bir hadis kitabıdır. Maneviyat ve manevi danışmanlık ile ilgili hadislere gelince, bu hadisler genellikle ahlak, takva, sabır, şükür, tevbe, ihlas ve Allah'a olan yakınlık gibi konulara odaklanır. İşte manevi gelişim ve rehberlik açısından önemli sayılabilecek hadisler:

Maneviyat; maddi varlığın, aşkın gerçeklik içinde kutsalın belirlediği bireysel deneyimi, inancıdır.¹

Manevi destek; yaşanan sorunlar karşısında insanları desteklemek ve onlara olumlu bir bakış açısı kazandırmaktır.² Selçuk'a göre manevi destek; “Bir din görevlisinin birebir veya küçük grup ilişkisiyle, yeterli bir şekilde yaşamlarındaki problemlerini çözmede onlara yardımcı olma ve birey olarak potansiyellerini kullanmayı geliştirme uygulamasıdır.”³

1. Niyet

“Yapılan işler niyetlere göre değerlendirilir. Herkes yaptığı işin karşılığını niyetine göre alır. Kimin niyeti Allah'a ve Resûlü'ne varmak, onlara hicret etmekse, eline geçecek sevap da Allah'a ve Resûlü'ne hicret sevabıdır. Kim de elde edeceği bir dünyalığa veya evleneceği bir kadına kavuşmak için yola çıkmışsa, onun hicreti de hicret ettiği şeye göre değerlendirilir.” (Buhârî, Bed'ü'l-vahy 1, İmân 41, Nikâh 5, Menâkıbu'l-ensâr 45, İtk 6, Eymân 23, Hiyele 1; Müslim, İmâret 155. Ayrıca bk. Ebû Dâvûd, Talâk 11; Tirmizî, Fezâilü'l-cihâd 16; Nesâî, Tahâret 60; Talâk 24, Eymân 19; İbni Mâce, Zühd 26) (1.Cilt 1)

Maneviyat Açısından;

¹ Muhammed Çiftçi, “Maneviyat ve Din”, *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*, ed. Halil Ekşi – Çınar Kaya (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 15–17.

² Muhammed Çiftçi, “Maneviyat ve Din”, *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*, ed. Halil Ekşi – Çınar Kaya (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 83.

³ Mualla Selçuk, “2000'li Yıllara Girerken İrşat Anlayışımız Üzerine Bazı İlk Düşünceler”, *II. Din Şûrası Tebliğ ve Müzakereleri*, (Ankara: DİB Yayınları, 2003), 2/458-467.

Hadis, her davranışın arkasındaki niyetin belirleyici olduğunu vurgular. Maneviyat yolunda ilerlemek isteyen bir bireyin, yaptığı her işte samimi bir niyet taşıması gereklidir. İhlas (samimiyet), maneviyatın temelidir ve kişi niyetinde dürüst ve içten olmalıdır. Niyet, kişinin iç dünyasının aynasıdır. Maneviyat, aşkın bir güç ile bağlantıda değildir.⁴ Bir kişinin niyetini düzeltmesi, manevi olarak gelişebilmesinin ilk adımındır. Hadis, niyetin saf ve temiz olmasının, yapılan ibadet ve iyi amellerin Allah katında kabul görmesi için bir şart olduğunu belirtir. Kişi, Allah rızası için yapılan her işin değerli olduğunu ve karşılığını bu dünyada veya ahirette mutlaka alacağını bilerek hareket eder. Bu da onun maneviyatını güçlendirir.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlıkta da danışanın niyetine ve içsel amacına odaklanılır. Danışan, yaptığı ibadetlerin ve hayırlı işlerin Allah rızası için olması gerektiğini anlamalı ve bu doğrultuda motive edilmelidir. Manevi danışmanlıkta bireylerin niyetlerini gözden geçirmesi ve hangi içsel saiklerle hareket ettiğini fark etmesi önemlidir. Bu, danışan için içsel bir arınma süreci başlatır ve onun kendi ruhsal durumunu daha iyi anlamasına yardımcı olur. Örneğin, bir kişinin yaptığı hayır işlerini toplumda öne çıkmak için mi yoksa Allah rızası için mi yaptığını sorgulaması, bu hadis ışığında değerlendirilmelidir. Manevi danışmanlık sürecinde, bireylerin yaptıkları işler karşılığında dünya menfaatleri beklememeleri, içsel huzur ve manevi tatmin aramaları gerektiği öğretilir.

Maneviyat, bir yolculuk olarak değerlendirildiğinde, bu yolculuğun başlangıç noktası niyettir. Manevi rehberlikte, kişiye bu yolculuğun her aşamasında niyetinin ne kadar önemli olduğu anlatılır. Hedefine ulaşmak isteyen birey, amellerinin hem dünya hem de ahiret için anlamlı olması gerektiğini fark eder. Danışman, bu süreçte kişiyi doğru niyetlerle hareket etmeye yönlendirir. Yani, kişinin manevi yolculuğunda attığı her adımda içsel motivasyonuna dikkat etmesi gerektiği vurgulanır.

Manevi danışmanlıkta niyet sadece ibadetlerle sınırlı değildir, bireyin sosyal hayatında, iş hayatında ve aile yaşantısında da niyetin önemi vurgulanır. Danışman, bireyin her türlü eyleminde Allah rızasını gözetmesini ve yaptığı her işte niyetinin temiz

⁴ Çiftçi, “Maneviyat ve Din”, 15-17.

olmasını teşvik eder. Böylece danışanın, hayatının her alanında daha anlamlı ve huzurlu olması hedeflenebilir.

2. Allah'a Güvenmek

“Ey falân! Yatağına yattığında şöyle dua et:

Allah'ım! Kendimi sana teslim ettim. Yüzümü sana çevirdim. İşimi sana ısmarladım, işimde sana güvendim. (Rızânı) isteyerek, (azâbından) korkarak sırtımı sana dayadım, sana sığındım. Sana karşı yine senden başka sığınak yoktur. İndirdiğin kitaba ve gönderdiğin peygambere inandım.

Eğer bu duayı yapıp yattığın gece ölürsen, iman üzere ölürsün, ölmez de sabaha çıkarsan hayra kavuşursun.” (Buhârî, Vudû 75, Daavât 6; Müslim, Zikr 56-58. Ayrıca bk. Ebû Dâvûd, Edeb 98.)(1.Cilt 81)

"Kim Allah'a tevekkül ederse, Allah ona yeter."⁵ Ayeti de, İslam'da tevekkül (Allah'a güvenmek ve dayanmak) kavramını en özlü biçimde ifade eden ayetlerden biridir.

Bu hadis, kişinin hayatındaki sıkıntılar, zorluklar ve belirsizlikler karşısında Allah'a tam anlamıyla güvenmesi gerektiğini ifade eder. Allah'a tevekkül eden bir kimse, başına gelen her türlü durumda Allah'ın kendisine yeteceğine, onu koruyacağına ve ona yol göstereceğine inanır. Tevekkül, sadece pasif bir teslimiyet değil, aynı zamanda Allah'ın hikmetine ve kudretine olan sarsılmaz bir güvenle harekete geçmeyi ifade eder.

Maneviyat Açısından;

Bu hadis, insanın içsel huzur bulmasını sağlayan tevekkül anlayışını merkezine alır. Maneviyat için, dünya hayatının zorlukları ve belirsizlikleri karşısında bireyin güven ve huzur bulması için Allah'a dayanması büyük önem taşır. İnsan, genellikle her şeyi kontrol altında tutmak ister ve bu da büyük bir manevi yük haline gelebilir. Tevekkül, bu kontrol arzusunu Allah'a devretmeyi gerektirir. Allah'a güvenen bir insan, hayatın iniş çıkışlarına rağmen içsel bir denge ve sükûnet içinde olabilir. Bu,

⁵ Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir, Hayrettin Karaman vd., (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007), et-Talak 65/3. c.5 s.381-382

ruhsal huzur ve dinginlik anlamına gelir ve manevi gelişimde kişinin en önemli güç kaynaklarından biridir.

Tevekkül, kişiye her şeyi kendi gücüyle halletmeye çalışmak yerine, Allah'ın her şeyin üzerinde mutlak bir güç sahibi olduğunu kavratır. Bu, kişinin üzerindeki baskıyı azaltır ve onun daha sakin ve dengeli bir ruh hali geliştirmesine yardımcı olur.

Manevi Destek Açısından;

Güvensizlik ve Stresin Azalması: Modern dünyada insanlar genellikle gelecek kaygısı, başarısızlık korkusu, maddi sıkıntılar gibi durumlar karşısında büyük stres yaşarlar. Manevi danışmanlıkta, bu hadisin rehberliği ile bireylere Allah'a güvenmenin onları bu tür endişelerden arındıracağı anlatılır. Allah'a tevekkül etmek, bireyin üzerinde taşıdığı ağır yükleri hafifletir ve stres seviyesini düşürür. Manevi danışman, kişiyi bu anlayışla motive ederek içsel güven kazanmasına yardımcı olabilir. Susan Kwilecki "Başa çıkma hakikat ile hayal edilenin birbirinden kesin sınırlarla ayrılması halinde oluşacak durumu yönetme ve kontrol altında tutma çabasıdır."⁶ demektedir. Mehmet Yücel ve arkadaşları ise onu "Bireyde stres doğuran olay veya faktörlere karşı bireyin gösterdiği mukavemet ve bu gibi durumlarda sergilediği bilişsel, davranışsal, duygusal çabalar bütünü"⁷ şeklinde tanımlamaktadırlar.

Manevi danışmanlıkta sıkça karşılaşılan konulardan biri, bireylerin karşılaştıkları zorluklara sabır gösterememesi ve çözüm arayışına hemen yönelmeleridir. Bu hadis, kişiye sabırlı olmayı, zorlukların üstesinden gelmek için Allah'a güvenmeyi öğretir. Sabır, tevekkülün bir yansımasıdır ve bu, kişiyi manen güçlü kılar.

3. Allah'ı Anma (Zikir)

"Kalpler, ancak Allah'ı anmakla huzur bulur."⁸

"Size en hayırlı, Allah katında en değerli, derecenizi en fazla yükseltecek, sizin için sadaka olarak altın ve gümüş dağıtmaktan daha kazançlı, düşmanla karşılaşp da

⁶ Susan Kwilecki, "Religion and Coping: A Contribution from Religious Studies," *Journal for the Scientific Study of Religion* 43/4 (December 2004), 477-489.

⁷ Mehmet Yücel Ağargün vd., "COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik Özelliklere İlişkin Bir Ön Çalışma," *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 6/ (2015), 221-226.

⁸ Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir, Hayrettin Karaman vd., (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007), er-Rad 13/28. c.3 s.288-289

sizin onların boynunu vurmanızdan, onların da sizi öldürmesinden daha çok sevap getirecek amelin ne olduğunu haber vereyim mi?"

“Allah Teâlâ’yı zikretmektir.” buyurdu. (Tirmizî, Daavât 6. Ayrıca bk. İbni Mâce, Edeb 53.)(6. Cilt 1444)

Ayet ve Hadis, insan kalbinin ve ruhunun en derin tatmini, gerçek huzur ve sükûneti Allah'ı anmakla bulacağını vurgular. "Allah'ı anmak" ifadesi, sadece dil ile yapılan zikir değil, aynı zamanda Allah'ı düşünmek, O'nun varlığına ve kudretine sürekli bilinçli bir şekilde yönelmektir. Zikir, ayakta, oturarak, yatarak, kısaca bütün hallerinde Allah'ı saygıyla anmak, ibâdet, iman, itaat etmek, kulluk yapmak, Allah'ı rahmet ve mağfiretiyle hatırlamak, Allah'ın emir ve yasaklarına itaat etmektir.⁹ Bu ayet, Allah'ı hatırlamanın ve O'nunla olan bağlantıyı sürdürmenin insan ruhuna derin bir huzur sağladığını ortaya koyar.

Maneviyat Açısından;

İslam'da insanın ruhsal durumu ve kalbinin huzuru çok önemlidir. Bu ayet ve hadis, maneviyatın merkezinde kalbin bulunduğunu ve kalbin gerçek huzuru sadece Allah'ı anmakla bulabileceğini öğretir. Zikir, kalbi arındırır, kişinin ruhunu besler ve insanı dünyevi endişelerden uzaklaştırarak Allah'a yönlendirir. Manevi yolculukta olan bir kişi için Allah'ı sürekli hatırlamak ve O'na yönelmek, ruhun derin bir sükûnete kavuşmasına vesile olur.

Dünya hayatında insanlar farklı yollarla huzur ararlar: maddi başarı, ilişkiler, eğlence gibi şeylerle anlık tatminler bulmaya çalışırlar. Ancak bu tatminler genellikle geçici olur ve kişi yine aynı ruhsal boşluğa düşer. Bu ayet, kalıcı ve derin huzurun, dünyevi şeylerde değil, Allah'ı sürekli hatırlamakta ve O'na yönelmekte olduğunu öğretir.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlıkta bireylerin genellikle içsel bir boşluk ve huzursuzluk yaşadıkları gözlemlenir. Bu huzursuzluğun temelinde, dünyevi işlere ve geçici hazlara

⁹ Ebu Cafer Muhammed b. Cerir et-Taberi, *Camî'l-Beyan an Te'vili Ayi'l-Kur'an*, thk. M. Muhammed Şakir (Kahire: Daru'l-Maarif, 1119), 2/39. Bakara, 2/151-153, 238-239; Âl-i İmrân, 3/191; Enfâl, 8/2; Yûsuf, 12/42; Tâhâ, 20/14 En'âm, 6/118; Ra'd, 13/28; İsrâ, 17/46; Tâhâ, 20/14, 33-34; Mü'minûn, 23/110; Nûr, 24/37; Sâffât, 37/3 Bakara, 2/63; A'râf, 7/130; Tevbe, 9/126; Ra'd, 13/28; Tâhâ, 20/33-34, 43-44; Mü'minûn, 23/110; Nûr, 24/37

fazla odaklanması yatar. Zikir, sayesinde kişi kendisi ve yaratıcısı arasında oluşan yakınlığın vermiş olduğu hazza ulaşacaktır. Bu dini haz kişinin olumsuz düşünce, davranış ve duygulardan uzaklaşmasına neden olacaktır.¹⁰ Ayet, Allah'ın anılmasının, bu boşluğu doldurmanın ve ruhsal arınma sağlamanın en etkili yolu olduğunu gösterir. Danışanlara Allah'ı anmanın, onların içsel huzurunu arttıracığı, ruhsal sıkıntılarını hafifleteceği anlatılır.

Allah'ı anma, bireyin kalp ve zihin arasında bir denge kurmasına yardımcı olur. Maneviyat açısından bu denge çok önemlidir, çünkü dünya meşguliyetleri kalbin huzurunu bozabilir. Manevi danışmanlıkta bireylere düzenli zikir ve Allah'ı anmanın, dünya işleri karşısında içsel dengelerini koruyacak bir zırh olduğu öğretilir. Düzenli bir zikir hayatı, kişiyi zihinsel ve duygusal karmaşalardan uzaklaştırır ve ona dinginlik kazandırır. Allah'ı anmak, stres, kaygı ve korkularla başa çıkmak için güçlü bir manevi araçtır.

4. Dünya Sevgisinin Tehlikesi

“Benden sonra size dünya nimetlerinin ve ziynetlerinin açılmasından ve onlara gönlünüzü kaptırmanızdan korkuyorum.” (Buhârî, Zekât 47, Cihâd 37; Müslim, Zekât 121-123. Ayrıca bk. Nesâî, Zekât 81; İbni Mâce, Fiten 18)(3.Cilt 459)

Bu hadiste, “Benden sonra size dünya nimetlerinin ve ziynetlerinin açılmasından ve onlara gönlünüzü kaptırmanızdan korkuyorum” denmesi, dünya nimetlerinin insana olan ilahi sevginin bir göstergesi olmadığını ifade eder. Özellikle maddi açıdan refah içerisinde yaşayan kesim gerek medyanın etkisi gerek farklı yaşam tarzlarına sahip olan bireylerle, tüketim kültürünün de yadsınamaz etkisiyle birlikte, etkileşimlerinin artması sonucu kendi yaşam standartlarını satın aldıkları ürünler ile serbest zaman geçirdikleri toplumsal mekanlar aracılığıyla gözler önüne serme eğilimi göstermektedir.¹¹ Hadis, maddi zenginliklerin veya dünya hayatındaki başarıların, bir kişinin Allah katında değerli olup olmadığını bir ölçüsü olmadığını öğretir. Bu, dünya nimetlerinin geçici ve aldatıcı olduğunu, ahiretin ise asıl hedef olduğunu vurgular.

Maneviyat Açısından;

¹⁰ Turgay Şirin, *Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2018), 178-179.

¹¹ Özlem Avcı, *İstanbul'da Dindar Üniversite Gençliği: İki Dünya Arasında*, (İstanbul: İletişim Yayınları, 2018), 220.

Maneviyat, dünya hayatının geçici olduğunu, asıl olanın ahiret olduğunu vurgular. Bu hadis, dünya nimetlerinin cazibesine kapılmamak gerektiğini hatırlatır. İnsanlar genellikle mal, mülk, statü gibi dünya nimetlerine aşırı derecede değer verirler. Dünya nimetlerine sahip olmak, bir kişinin Allah tarafından sevilmediği anlamına gelmez; ancak bu nimetlerin bir sınav olduğu da unutulmamalıdır. Bu hadis, bu nimetlerin Allah katındaki sevgi ve değerle ilgili olmadığını gösterir.

Dünya İmtihanı ve Sabır: Allah'ın dünyayı sevmediği kişilere vermesi, bir imtihan olarak da değerlendirilebilir. Bu, dünya nimetlerinin aslında bir sınav olduğunu ve kişinin bu nimetleri nasıl kullandığının Allah katında önemli olduğunu vurgular. Kişinin dünya nimetlerine sahip olup olmaması değil, bu nimetleri Allah rızasına uygun bir şekilde kullanması maneviyatına önemli iz bırakacaktır.

Manevi Destek Açısından;

İnsanlar, maddi zenginlik veya dünya nimetlerinden mahrum olmanın bir eksiklik olduğunu düşünerek manevi bir boşluğa düşebilirler. Bu hadis, dünya nimetlerinin kişinin Allah katındaki sevgisiyle doğrudan bir ilişkisinin olmadığını hatırlatarak, danışanların bu düşüncesini düzeltmek için kullanılabilir. Danışanlara, dünya nimetlerine sahip olmanın bir imtihan olduğu ve bu nimetlerin Allah rızasına uygun şekilde kullanılmasının önemli olduğu anlatılır.

Birçok insan, dünya hayatındaki başarıları nihai hedef olarak görür. Manevi danışmanlıkta bu hadis, danışanlara dünya hayatının sadece geçici bir durak olduğunu ve asıl hedefin ahiret mutluluğu olması gerektiğini öğretmek için kullanılır. Danışanlar, dünya nimetlerine aşırı değer vermek yerine, Allah'a daha fazla yönelmeye ve manevi gelişimlerine odaklanmaya teşvik edilir.

Manevi danışmanlıkta bireyler, bazen sahip oldukları nimetlerden tatmin olmama, daha fazlasını isteme gibi sorunlar yaşayabilir. Bu hadis, bireylerin sahip olduklarıyla yetinmelerini ve şükretmelerini teşvik eder. Danışmanlar, bireyleri Allah'ın onlara verdiği her nimetin bir hikmeti olduğunu ve bu nimetler için şükretmeleri gerektiğini öğretir.

5. Tövbe

“Güneş batıdan doğmadan önce kim tövbe ederse, Allah onun tövbesini kabul eder.” (Müslim, Zikir 43)(1.Cilt 18)

Bu hadis, samimi bir şekilde tövbe eden kişinin, Allah’ın merhameti ve bağışlamasıyla günahlarının silineceğini ve sanki o günahları hiç işlememiş gibi temiz bir hale geleceğini ifade eder. Allah’ın affediciliğini vurgulayan bu hadis, kişinin ne kadar büyük bir günah işlemiş olursa olsun, Allah’a samimi bir şekilde yöneldiğinde, rahmet kapılarının ona açık olduğunu öğretir. Bir Müslümanın işlediği hatalar ve günahlar karşısında ümitsizliğe kapılmaması gerektiğini vurgular.

Kişinin tövbe etmesi, günahını kabul etmesi ve pişmanlığını göstermesi açısından çok değerlidir. Günah, inanan kişide maddi ve manevi birçok olumsuz etkiye sahiptir. Kişinin günahına pişmanlık duyması ve tövbeye yönelmesi sağlığına olumlu yönde etki edecektir.

Maneviyat Açısından;

Bu hadis, tövbenin insan ruhu üzerindeki olumlu etkilerini gösterir. Maneviyat yolculuğunda insanlar zaman zaman günaha düşebilirler. Ancak tövbe, kişinin bu hatalardan arınarak yeniden manevi bir başlangıç yapmasını sağlar. Tövbe, kişiyi hem ruhsal hem de ahlaki açıdan yenileyen bir ibadettir. Samimi bir tövbe, insanın ruhunu temizler ve manevi gelişimine katkı sağlar. Böylece kişi, günahların ağırlığından kurtulup Allah’a daha yakın bir hale gelir.

İnsanlar, işledikleri günahlardan dolayı bazen kendilerini affedilemez görüp ümitsizliğe kapılabilirler. Bu hadis, Allah’ın sınırsız merhametini hatırlatarak, insanlara ne kadar büyük hata yapmış olurlarsa olsunlar, Allah’ın onları affetmeye hazır olduğunu gösterir. Maneviyat açısından, tövbenin bu yönü, danışanlara ruhsal bir umut kapısı açar. Tövbe eden, Allah’ın affediciliğini hatırlayarak, kendi hatalarından dolayı kendini mutlak suçlu görmesinin önüne geçilir ve yeni bir başlangıç yapması beklenebilir. Bu da beraberinde iç barış ve huzur getirir.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlıkta, danışanların hataları ve günahları nedeniyle kendilerini değersiz hissetmeleri sıkça rastlanır. Bu hadis, kişinin kendisini affedilmiş ve değerli hissetmesi için önemli bir kapı açar. Danışanlara, Allah’ın tövbe eden herkesi

başılayacağı ve onların yeniden manevi bir temizlik kazanabileceği öğretilir. Terapötik açıdan bakıldığında manevi danışmanlık alanında tövbe yönteminin kullanılması bireyin ruhsal sağaltımını sağlayacak ve umut mekanizmasını tetikleyecektir.¹² Bu, danışanları tövbe etmeye ve Allah'a yönelmeye teşvik eder.

Tövbe, ruhsal bir rehabilitasyon sürecidir. Danışanlar bazen işledikleri günahlar nedeniyle manevi bir yıkım içinde olabilirler. Tövbeye başvuran birey eyleminin sonunda gönlündeki daralma hissinden tamamen kurtulur ve ruhunun derinliklerinde güçlü bir rahatlama hisseder.¹³ Bu hadis, onlara ruhsal bir iyileşme ve yeniden inşa imkanı sunar. Manevi danışmanlar, tövbeyi bir terapi olarak kullanarak, danışanların ruhsal anlamda iyileşmesine yardımcı olabilirler. Bu, kişiyi sadece affedildiğini değil, aynı zamanda manevi olarak yeniden güçlü hissetmesini sağlar.

Hadiste vurgulanan "samimi tövbe", sadece dille değil, kalpten gelen bir pişmanlığı ve hatadan dönme arzusunu ifade eder. Manevi danışmanlıkta, kişilere tövbenin sadece bir formalite olmadığını, gerçekten pişman olup bir daha aynı hataya düşmemek için samimi bir niyet taşımaları gerektiği anlatılır. Bu, danışanların tövbenin derinliğini ve manevi değerini daha iyi anlamalarını sağlar.

6. İhlâslı Olmak

"Allah Teala sizin bedenlerinize ve yüzlerinize değil, kalplerinize bakar." (Müslim, Birr 33. Ayrıca İbni Mace, Zühd 9)(1.Cilt 8)

"Allah Teala sizin bedenlerinize ve yüzlerinize değil, kalplerinize bakar." hadisi, İslam'ın özünde yatan niyet, samimiyet ve ihlas gibi kavramları vurgulayan önemli bir ifadedir. Bu hadis, Allah katında önemli olanın insanın dış görünüşü, mal varlığı veya sosyal statüsü değil, kalbinin durumu ve yaptığı amellerin niteliği olduğunu öğretir. Maneviyat ve manevi danışmanlık açısından bu hadis, bireylerin hem içsel dünyasına yönelmesini hem de amellerinde niyetin önemini hatırlatır.

Maneviyat Açısından;

¹² Firdevs Canşlı, "Psikoterapi Sürecinde Manevi Temelli Müdahaleler", *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 4 (Aralık 2021), 97-111.

¹³ Garip Aydın, *Ayetler ve Hadisler Işığında Hastalara Manevi Destek* (Kayseri: Kimlik Yayınları, 2019), 10-32.

Bu hadis, Allah'ın insanları dış görünüşlerine, fiziksel özelliklerine veya sahip oldukları maddi varlıklara göre değerlendirmedini, aksine onların kalplerine ve amellerine baktığını belirtir. Bu, İslam'da niyet ve samimiyyetin ne kadar önemli olduğuna işaret eder. Din, ilahi olan ile hayatın bütün yönlerini birleştirmeye çalışır. Bu birleştirme, dinamik bir yapı arz eder. Dindar insan da bu ilişkiye kişiliğinin her yönüyle katılır. Böylece dinî yaşayış insanın bütün boyutlarını kuşatmış olur.¹⁴ İbadetlerde, sosyal ilişkilerde ve yaşamın her alanında insanın dışsal başarılarından ziyade içsel durumunun ve niyetinin belirleyici olduğu vurgulanır.

Maneviyatın temel taşlarından biri ihlas yani samimiyyettir. Allah, kişinin amellerinde ve niyetlerinde samimi olmasını ister. Bu hadis, Allah'ın insanların kalplerine ve niyetlerine baktığını vurgulayarak, maneviyat açısından kişinin sadece dışsal ibadetlerle yetinmemesi, içsel olarak da Allah'a yönelmesi gerektiğini öğretir. Bireylerin ibadetlerinde samimi olmaları, sadece Allah'ın rızasını gözetmeleri gerektiği anlatılır. Allah'ın dış görünüşten ziyade kalbin durumuna ve niyetine baktığını vurgulayarak, ibadetlerini daha içten ve ihlasla yapmayı salık verir.

Günümüzde insanlar genellikle dışsal başarılarla, zenginlikle veya sosyal statüyle değerlendirilmektedir. Ancak bu hadis, bu tür dünya ölçütlerinin Allah katında hiçbir anlamı olmadığını ortaya koyar. Bunun yanında, sadece kalbin temizliği ile yetinmemeyi, iyi ameller yapmanın da önemli olduğunu gösterir. Maneviyat açısından kalp temizliği, kişinin yaptığı amellerle birleştiğinde gerçek anlamını bulur. Samimi bir kalp, hayırlı işler yapmayı gerektirir. Maneviyat açısından samimi düşünce ve ona uygun amel daha önemlidir.

Manevi Destek Açısından;

Bu hadis, danışmanlara bireylerin dışsal başarıları veya fiziksel özellikleriyle değil, içsel niyetleri ve amelleriyle değerlendirildiğini hatırlatmak için güçlü bir araçtır. Danışanlar, manevi gelişimlerini dışsal faktörlerle değil, kalplerinin Allah'a olan bağlılığı ve yaptıkları hayırlı amellerle ölçmeleri gerektiğini düşünebilirler.

Bu hadis, niyetin her şeyin özünde olduğunu hatırlatır. Danışanlara, ibadet ederken ya da bir iyilik yaparken sadece Allah rızasını gözetmeleri gerektiği öğretilir. Bu, onların manevi gelişimlerini hızlandırır ve amellerinde daha dikkatli olmalarını

¹⁴ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: TDV Yayınları, 1993), 73.

sağlar. Samimi niyetle yapılan küçük bir işin bile Allah katında ne kadar değerli olabileceği vurgulanabilir.

İnsanlar genellikle kendilerini başkalarıyla maddi ya da dışsal başarılar açısından kıyaslarlar. Bu hadis, manevi danışmanlıkta danışanlara, dışsal kıyaslamalar yapmamaları gerektiğini öğretmek için kullanılır. Allah'ın maddi varlıkları değil, kalbin içindeki niyeti ve kişinin yaptığı amelleri değerlendirdiği vurgulanarak, bireylerin başkalarına göre değil, niyet ve işlerine odaklanmaları gerektiği hatırlatılabilir.

7. Haya

... “Onu kendi haline bırak; zira hayâ imandandır” buyurdu.

(Buhârî, İmân 16, Edeb 77; Müslim, İmân 57-59. Ayrıca bk. Tirmizî, İmân 7; Nesâî, İmân 27; İbni Mâce, Mukaddime 9, Zühd 17) (4.Cilt 682)

"Haya imandandır" (haya, imandandır) hadisi, Müslümanlar için önemli bir ahlaki ve manevi ilkeyi ifade eder. Bu hadis, kişinin hem Allah'a karşı hem de insanlara karşı davranışlarında haya duygusunun ne kadar önemli olduğunu vurgular. Bireylerin uyması gereken değerler sisteminde her dinin, inananlarına birtakım ahlaki ilkelerle yaşam felsefelerine katkı sağladığı söylenebilir.¹⁵

Maneviyat Açısından;

Haya, utanma, edep, ar duygusu ve Allah'a karşı duyulan saygıyı ifade eder. Bu kavram, kişinin kendisine, çevresine ve Allah'a karşı sorumluluk bilinciyle hareket etmesini sağlar. Haya, İslam ahlakında kişinin davranışlarını güzelleştiren ve başkalarına zarar vermekten alıkoyan bir özelliktir.

Haya, kişinin ruhsal bir denge kurmasına yardımcı olur. Allah'ın her şeyi gördüğünün bilincinde olmak, insanı daha dikkatli ve erdemli bir yaşam sürmeye yönlendirir. Manevi gelişim açısından haya, insanın nefsinin terbiye etmesi, haramdan sakınması ve ahlaki erdemlere yönelmesi için bir mihenk taşıdır. Haya duygusu, kişinin maneviyatını diri tutmasına yardımcı olabilir.

Manevi Destek Açısından;

¹⁵ Mustafa Koç, “Psikolojik Ve Pedago-Sosyo-Teolojik Açından Güven: Din Ve Değerler Psikolojisi Perspektifinden Analizler”, *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17/33 (Ocak 2018), 1-38.

Manevi danışmanlıkta, danışanın hayatındaki eksiklikler veya yanlış davranışları ele alırken haya bilinci üzerinde durmak, davranışların kökenine inmede etkili olabilir. Danışana, haya duygusunun insan ilişkilerindeki ve Allah ile olan bağdaki önemi anlatılabilir.

Haya, bireyin kendi içsel kontrol mekanizmasını güçlendiren bir duygudur. Danışanlara, hayatlarında bu duyguyu nasıl geliştirebilecekleri ve Allah'a karşı sorumluluklarını yerine getirerek huzur bulabilecekleri konusunda farkındalık oluşturabilir.

Günümüzde bireyin haya duygusu, özellikle medya ve sosyal etkilerle zayıflayabilir. Manevi danışman, bireylerin bu olumsuz etkilerle başa çıkmasına rehberlik ederek, haya duygusunu yeniden kazanmalarına yardımcı olabilir.

8. Şükür

“Allah'a hamdederek başlanmayan her önemli iş bereketsiz olur.” (Ebû Dâvûd, Edeb 18. Ayrıca bk. İbni Mâce, Nikâh 19)(6.Cilt 1397)

Bu hadis, Allah'a karşı gösterilen şükran ve minnet duygusunun insanlara da yansımalarının gerekliliğini anlatır. Hadis, bir yandan kişinin yaptığı işlere otokontrol sağlarken, diğer yandan minnettarlığın temelinde Allah'a olan şükürün yattığını vurgular. Bu yönüyle, özellikle manevi danışmanlıkta iç huzurun sağlanması, anlam arayışı ve başkalarıyla pozitif bağlar kurmanın önemine dikkat çeker.

Maneviyat Açısından;

Bu hadis, kişinin Allah'a olan şükürü temel alarak insanlarla ilişkilerinde de teşekkür ve minnet duygusunu geliştirmesini önerir. İnsana ikramı yapan Allah olduğuna göre şükür ve hamd de O'na aittir.¹⁶ Allah'a şükretmeyen, evrendeki tüm iyilik ve güzelliklerin kaynağı olan Allah'ın bu lütuflarını görmezden gelen bir insanın, çevresindeki iyiliklere de kayıtsız kalacağı, başkalarının ona yaptığı iyilikleri de takdir etmeyeceği mesajı taşır. Bu durum, kişinin iç dünyasında minnet ve şükürsüzlükle oluşan bir boşluğa neden olabilir. Şükretme hali, insanın kendisini yalnızca maddi varlıklarla değil, manevi değerlerle beslemesi anlamına gelir.

Manevi Destek Açısından;

¹⁶ Haris El-Muhasibi, *Kalb Hayatı*, çev. Abdülhakim Yüce (İzmir: Çağlayan Yayınları, 1997), 341-342.

Manevi danışmanlık süreçlerinde bireylerin yaşadığı duygusal ve ruhsal zorluklara dikkat çekilir. Şükretme bilincini geliştirmek, bireyin hayata olumlu bakmasını, başkalarıyla olan ilişkilerini güçlendirmesini sağlar. Bu hadis, bireylere şükür duygusunu telkin ederek başkalarına teşekkür etmeyi öğrenme ve ilişkilerinde empati kurma noktasında yol gösterir. Danışanlara, iç huzurunu arttırmak için her şeyin Allah'tan geldiğini kabullenme ve verilen nimetlere şükretme alışkanlığını kazanmaları öğütlenir. Böylece birey, hem kendi iç huzuruna katkıda bulunur hem de çevresiyle daha uyumlu ve saygılı bir iletişim kurar.

9. Kader İnancı

“Kuvvetli mü'min, (Allah katında) zayıf mü'minden daha hayırlı ve daha sevimlidir. (Bununla beraber) her ikisinde de hayır vardır. Sen sana yararlı olan şeyleri elde etmeye çalış. Allah'tan yardım dile ve asla acz gösterme. Başına bir şey gelirse, ‘şöyle yapsaydım, böyle olurdu’ diye hayıflanıp durma. ‘Allah'ın takdiri bu, O, ne dilerse yapar’ de. Zira ‘eğer şöyle yapsaydım’ sözü şeytanı memnun edecek işlerin kapısını açar.” (Müslim, Kader 34; İbn Mace, Mukaddime 10)(1.Cilt 101)

“De ki: Allah bize ne yazmışsa başımıza ancak o gelir, O bizim mevlâmızdır.” Müminler yalnız Allah'a güvenip dayansınlar.”¹⁷

"... Başına bir şey gelirse, ‘şöyle yapsaydım, böyle olurdu’ diye hayıflanıp durma. ‘Allah'ın takdiri bu, O, ne dilerse yapar’ de. Zira ‘eğer şöyle yapsaydım’ sözü şeytanı memnun edecek işlerin kapısını açar...” hadisi, insanın karşılaştığı sıkıntı ve zorlukların ilahi bir plan dahilinde olduğunu ve her şeyin Allah'ın bilgisi ve izni dâhilinde meydana geldiğini ifade eder. Bu bakış açısı, manevi danışmanlıkta kişinin zorluklara dair içsel bir kabullenme ve teslimiyet geliştirmesine yardımcı olabilir.

Maneviyat Açısından;

Hadis, başa gelen sıkıntıların sadece görünürde bir zorluk olduğunu, ancak Allah'ın hikmeti ve planı içinde anlam kazandığını vurgular. Bu, kişinin olayları ilahi bir perspektiften ele alarak yaşadığı zorlukların geçici olduğunu ve Allah'ın bir bildiği olduğunu kabul etmesini sağlar. Dini tutum ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide

¹⁷ Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir, Hayrettin Karaman vd., (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007), et-Tevbe 9/51. 3.cilt s.17

tevekkülün tam aracılık rolünü üstlendiği tespit edilmiştir.¹⁸ Allah'a üst düzey güven besleyen kişi korku, endişe, sıkıntı, dert gibi olumsuz duygu ve düşüncelerin sebep olduğu acı ve rahatsızlıklarla baş etmede son sığınak ve güvencenin kaynağı olan Allah'a dayanmaktadır.¹⁹ Böylece insan, musibetlerin birer sınav ya da öğretici birer vesile olabileceği bilinciyle teselli bulur. Bu teslimiyet duygusu, bireye iç huzuru getirir ve geleceğe umutla bakmasını sağlar.

İslam'da sabır, tevekkül ve rıza gibi kavramlar da bu hadisle doğrudan ilişkilidir. Bu hadis, insanın hayatında yaşadığı her türlü olayı Allah'ın takdirine bağlayarak bir kabullenme ve huzur içinde yaşamasını önerir. Dinî başa çıkma, problem çözmeyi kolaylaştırmak, stresli hayat durumlarının olumsuz duygusal sonuçlarını önlemek veya azaltmak için dinî inanç ve davranışları kullanmaktır.²⁰ Zorluklarla mücadelede bu perspektifi kazanmak, manevi güç kazanmak anlamına gelir.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlık sürecinde, özellikle hayatın getirdiği zorlayıcı durumlarla baş etmede danışanlara umut ve sabır kazandırmak önemlidir. Bu hadis, zorlukların karşısında inancını koruma ve bunların üstesinden gelme gücü bulma konusunda danışanlara bir yol gösterir. Zorlukları Allah'tan gelen bir sınav ya da imtihan olarak görmek, bireyin bu zorlukları anlamlandırmasını ve onları yenebilmek için manevi bir dirayet geliştirmesini sağlar.

Danışmanlık sürecinde bu hadisin ışığında danışanlara, her musibetin kişisel gelişimlerine katkıda bulunabilecek bir fırsat olabileceği, başlarına gelen sıkıntılardan ders çıkararak daha güçlü bir inanç yapısına ulaşabilecekleri öğütlenir. Kişi, musibetlerin Allah'ın bilgisi dahilinde olduğunu ve onları aşarken maneviyatını güçlendirebileceğini fark eder.

10. Kötü Zandan Sakınmak

¹⁸ Mehmet Çınar, "Dini Tutum İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi." *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 22/2 (2022), 1183-1208.

¹⁹ Kerim Yavuz, *Günümüzde İnançın Psikolojisi* (Ankara: Boğaziçi Yayınları, 2013), 345.

²⁰ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: The Guilford Press, 1997), 90.

"Zandan sakının. Çünkü zan, sözlerin en yalan olanıdır." Muttefekun Aleyh. (Buhârî, Vasâyâ 8, Nikâh 45, Ferâiz 2, Edeb 57, 58; Müslim, Birr 28. Ayrıca bk. Tirmizî, Birr 56) (6.Cilt 1577)

‘‘Ey iman edenler! Zannın çoğundan sakının; çünkü bazı zanlar günahdır. Gizlilikleri araştırmayın, birbirinizin gıybetini yapmayın; herhangi biriniz, ölmüş kardeşinin etini yemekten hoşlanır mı? Tabii ki bundan tiksindiniz! Allah’a itaatsizlikten de sakının. Allah tövbeleri çokça kabul etmektedir, rahmeti sonsuzdur.’’²¹

"Zandan sakının. Çünkü zan, sözlerin en yalan olanıdır" hadisi, insan ilişkilerinde güven ve iyi niyetin korunmasının önemine dikkat çeker. Zan kelimesini ‘‘şüpheli’’ olarak anlamlandırmanın yanı sıra ‘‘kesin bilgi’’ şeklinde de tanımlamanın mümkün olabileceği ifade edilmiştir.²² İnsanların hakkında kesin bilgi sahibi olmadıkları şeylere dair kötü zan beslemeleri, ilişkileri zedeler ve iç huzuru bozar. Bu hadis, kişinin manevi gelişiminde ve başkalarıyla sağlıklı bağlar kurmasında temel bir ahlaki prensip olan suizan (kötü zan) yapmaktan kaçınmasını öğretir.

Maneviyat Açısından;

Manevi açıdan bakıldığında, bu hadis insanın hem kendisi hem de çevresiyle uyumlu bir ilişki içinde olabilmesi için zihin ve kalbini kötü zandan arındırması gerektiğini söyler. Zan, bilgiye dayanmayan bir kanaat olduğu için çoğu zaman insanları yanıltır. İnsan, kalbine yerleşen kötü zan yüzünden başkalarının niyetleri hakkında yanlış hükümlere varabilir ve gereksiz yere huzursuzluk yaşar. Kötü zan, kalpte yer ettikçe kişi için bir ağırlık ve huzursuzluk kaynağına dönüşür; oysa İslam, insanları her durumda iyi düşünmeye ve pozitif bir bakış açısı kazanmaya teşvik eder. Zihni kötü zandan uzak tutmak, maneviyatta temiz bir kalple ilerlemeyi sağlar ve kişiyi Allah’a daha da yaklaştırır.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlıkta kötü zandan kaçınmak, kişisel ilişkilerde daha sağlıklı bir temel oluşturmak için önemlidir. Danışanlara kötü zannın zihni kirleten bir düşünce

²¹ Kur’an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir, Hayrettin Karaman vd., (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007), el-Hucurat 49/12. c.5, 96.

²² Ebu’l-Huseyn b. Ahmed b. Fâris b. Zekeriyâ, Mücmelü’l-lüğa, Müessesetü’r-Risâle, Beyrut 1986, c. II, s. 599; Ebû ‘Abdirrahmân Halil b. Ahmed, Kitâbü’l-ayn, Müessesetü’l-A’lemî, Beyrut 1988, c. VIII, 151-152.

olduğunu ve insanı gerçeklerden uzaklaştırdığını fark ettirmek, içsel huzurlarını artırabilir. Kötü zan beslemek, kişinin etrafındaki insanlara güvenini kaybetmesine ve her durumda şüphe içinde yaşamasına neden olur. Bu da ruhsal bir ağırlık oluşturarak bireyin kendini huzurlu hissetmesini engeller. Bu hadisle birlikte danışanlara, insanların niyetleri hakkında kesin bilgi sahibi olmadan olumsuz yargılarda bulunmaması, olayları daha pozitif bir gözle değerlendirmeleri önerilebilir. Kötü zan yerine hüsnü zan (iyi zan) geliştirmek, bireyin hem içsel dinginliğine katkıda bulunur hem de başkalarıyla daha güvene dayalı ve sağlam ilişkiler kurmasına yardımcı olur.

Danışanlar başkalarının davranışlarını anlamlandıramadıkları durumlarda hemen olumsuz bir hükme varmaktan kaçınmaları gerektiğini, olumsuz yargılar yerine anlayış ve hoşgörüyü ön planda tutmanın ruhsal sağlığa olumlu katkı sunduğunu öğrenebilirler. Bu anlayış, bireyin başkalarıyla daha empatik, daha hoşgörülü ve daha güvenilir bir ilişki geliştirmesine destek olur.

11. Mütevazı Olmak

“Sadaka vermekle mal eksilmez. Allah Teâlâ affeden kulunun değerini artırır. Allah rızası için alçak gönüllü olanı Allah yüceltir.” (Müslim, Birr 69. Ayrıca bk. Tirmizi, Birr 82) (3.Cilt 604)

"... Allah rızası için alçak gönüllü olanı Allah yüceltir." hadisi, tevazu (alçakgönüllülük) ile yükselmenin manevi bir ilişki içinde olduğuna işaret eder. Bu hadis, kişinin kibir ve gösterişten uzak bir tavır benimsemesinin, onun toplum içinde itibar kazanmasına ve Allah katında yüksek bir mertebeye ulaşmasına vesile olacağını vurgular. İslam'da tevazu, kişinin kendisini küçük düşürmesi değil, gerçek değerini bilerek başkalarını küçümsemekten sakınması anlamına gelir.

Maneviyat Açısından;

Manevi açıdan, tevazu kalpte oluşan olumlu duyguların ve yüksek bir karakterin yansımasıdır. Allah için tevazu göstermek, kişinin tüm varlığını Allah'a bağlı olarak değerlendirmesini, kibirden kaçınarak Allah'a daha yakın olmayı amaçladığını ifade eder. Kibirli ve bencil bir tavır, kişinin kalbini katılaştırır ve manevi gelişimini engeller. Buna karşın tevazu, insanın kalbini yumuşatır, kendisine ve başkalarına karşı daha derin bir anlayış ve sevgi beslemesini sağlar. Tevazu sahibi bireyler, göreceli olarak kendine daha az odaklı olup daha büyük bir evrenin parçası olduğunu kabul edebildikleri gibi

insanların ve nesnelerin dünyaya katkıda bulunabileceği birçok farklı yolun olduğunu kabul ederek herkesin/ her şeyin değerini takdir edebilirler.²³ Bu anlayışla, insanın tevazu yolunu seçmesi, onu manevi açıdan olgunlaştırır ve içsel bir huzur içinde yaşamasını sağlar.

Tevazu göstermek, kişiyi sadece Allah'ın huzurunda değil, toplumda da yücelten bir değerdir. İnsanların tevazu gösteren birine karşı duyduğu sevgi ve saygı, ilahi bir hikmete dayalıdır. Bu hadiste geçen "yükselmek" ifadesi, hem Allah katında bir değer kazanmayı hem de toplumda insanlarla sağlıklı ve samimi ilişkiler kurarak güvenilir, sevilen biri olmayı kapsar.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlıkta tevazu, özellikle içsel dengeyi sağlamak ve bireyin kendi değerini keşfetmesini kolaylaştırmak için önemli bir yaklaşımdır. Danışanlara tevazunun öz değerlerinden ödün vermek anlamına gelmediği, aksine kibirden uzak durarak samimi ve içten bir yaşam sürdürmenin huzur ve mutluluk getireceği aktarılır. Kendi değerini bilen bir insan, başkalarını küçümsemeden, onlara saygı duyarak bir denge kurabilir.

Özellikle toplum içinde daha fazla beğeni veya onay arayışı içinde olan bireyler için tevazu, manevi danışmanlıkta önemli bir konu olabilir. Danışanlara, tevazunun onları küçültmediği, aksine insanlar arasında sevilen ve güven duyulan bir kişi olmalarına vesile olduğu öğütlenir. Allah için tevazu gösteren kişinin başkalarından daha değerli hissetmeye çalışmak gibi bir ihtiyacı kalmaz. Bu da onun iç huzurunu artırır ve hem ruhsal gelişimine katkı sağlar hem de Allah'a olan bağlılığını güçlendirir.

12. Güven Vermek ve Zararı Önlemek

‘‘Müslüman, dilinden ve elinden müslümanların zarar görmediği kimsedir. Muhacir ise, Allah'ın yasakladığı şeylerden uzak duran kimsedir.’’ Muttefekun Aleyh. (Buhârî, İmân 4-5, Rikâk 26; Müslim, İmân 64-65)(2.Cilt 213)

" Müslüman, dilinden ve elinden müslümanların zarar görmediği kimsedir ..." hadisi, İslam ahlakında güvenilir ve zararsız olmanın önemini vurgular. Bu hadis,

²³ June Price Tangney, ‘‘Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings And Directions For Future Research’’, *Journal of Social and Clinical Psychology* 19/1 (2000), 70–82.

Müslüman bireyin, çevresine karşı güven veren ve kimseye zarar vermeyen bir duruş sergilemesi gerektiğini öğütler. El ve dil metaforlarıyla, bireyin eylemlerinde ve sözlerinde incelik ve dikkat göstermesi gerektiği ifade edilmiştir. Kur'an mü'minin özelliklerini açıklarken " Yine o müminler emanetlerine ve ahidlerine sadakat gösterirler;"²⁴ diye ifade eder.

Maneviyat Açısından;

Hadis, manevi açıdan bir Müslümanın Allah'a olan yakınlığını ve ahlaki olgunluğunu gösteren önemli bir ölçüye dikkat çeker. Elin ve dilin zararsız olması, insanın başkalarına maddi ya da manevi bir zarar vermekten sakınmasını ve her durumda güvenilir bir kişilik sergilemesini gerektirir. Müslümanlık, ibadetlerle sınırlı olmayan, davranış ve ahlakta da kendini gösteren bir din olarak, insanın yaşamın her alanında dürüst, adil ve başkalarına karşı empatik olmasını öğütler. Bu sayede insan, yalnızca kendisi için değil, toplumun tüm fertleri için bir güven kaynağı olur.

İslam'da güvenilirlik, insanın Allah katındaki derecesini belirleyen önemli bir erdemdir. El ve dil kontrolü, yani insanın her türlü eyleminde ve sözünde iyiliği öncelemesi, onun kalben Allah'a bağlılığının bir yansımasıdır. Maneviyatta, kişinin başkalarına zarar vermekten sakınması, ruhsal arınmanın ve içsel huzurun da temelini oluşturur. Bu hadis, müminin kendini sürekli kontrol etmesi, nefesine hakim olması ve çevresiyle uyumlu, güvenli bir ilişki kurması için rehber niteliğindedir.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlıkta, danışanların sosyal ilişkilerinde kendilerini doğru ifade etmeleri, insanlara karşı anlayışlı ve hoşgörülü olmaları önemlidir. Hadiste geçen "el ve dil" kavramları, manevi danışmanlıkta özellikle öfke kontrolü, empati ve iletişim konularında yol gösterici olabilir. Örneğin, öfke veya kırgınlık anlarında kontrolsüzce söylenen sözler ya da aceleyle yapılan hareketler, ilişkilerde kalıcı yaralar açabilir. Bu nedenle, danışanlara söz ve davranışlarında daha dikkatli olmaları, çevresindekilere zarar vermekten kaçınmaları telkin edilebilir.

Bu hadis, danışanlara kendilerini başkalarının yerine koyarak empati geliştirmelerini de önerir. Bireyler arası ilişkilerde güven unsurunun ön planda olduğu,

²⁴ Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir, Hayrettin Karaman vd., (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007), el-Mü'minûn 23/8. c.4 s.12

insanların başkalarına güven duymalarının ruhsal sağlığa katkıda bulunduğu ifade edilebilir. Dolayısıyla, güvenlik ihtiyacı karşılanmadan bireyin sosyal ihtiyaçları şeklinde tanımlanan; aidiyet, sevgi, kendine saygı ve kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçlarını karşılamak adına bir girişimde bulunması mümkün görülmemektedir.²⁵ Güven duyulan, zararsız bir insan olmak, kişinin toplum içinde daha sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlar ve bireyin kendine olan saygısını güçlendirir.

13. Kardeşlik

“Sizden biriniz kendisi için sevip arzu ettiği şeyi din kardeşi için de sevip arzu etmedikçe gerçek anlamda iman etmiş olmaz.” Muttefekun Aleyh. (Buhârî, İmân 7; Müslim, İmân 71-72. Ayrıca bk. Tirmizî, Kıyâmet 59; Nesâî, İmân 19, 33; İbn Mâce, Mukaddime 9) (2.Cilt 238)

“Sizden biriniz kendisi için sevip arzu ettiği şeyi din kardeşi için de sevip arzu etmedikçe gerçek anlamda iman etmiş olmaz.” hadisi, İslam’da kardeşlik, empati ve dayanışma gibi manevi değerlere vurgu yapar. Din kardeşliği(uhuvvet) Kur’ân, hadisler ve diğer İslâmî kaynaklarda, asabiyet kavramının karşıtı olarak tevhid inancını esas alan manevî bütünlüğü, dayanışma ve paylaşma sorumluluğunu ifade etmek üzere yaygın biçimde geçmektedir.²⁶ Bu hadis, gerçek imanın yalnızca bireysel ibadetlerle sınırlı olmadığını, toplumsal ve manevi bir bağ kurarak başkalarının mutluluğunu ve huzurunu da gözetmeyi içerdiğini ifade eder.

Maneviyat Açısından;

Manevi açıdan, bu hadis kişinin başkalarına karşı duyduğu empati ve içten sevginin, imanının olgunlaşmasında ne denli önemli bir yeri olduğunu gösterir. İslam, sadece bireysel ibadetlerden ibaret bir din değil, aynı zamanda başkalarının huzuruna, mutluluğuna ve ihtiyaçlarına duyarlılığı da barındıran bir yaşam biçimidir. Kişi, kendisi için iyilik ve mutluluk isterken, başkaları için de aynı duyguları taşımalıdır. Bu bakış açısı, bireyin ruhsal olarak bencillikten arınmasını, kendi rahatlığını düşündüğü kadar çevresindeki insanlara karşı da sevgi, hoşgörü ve şefkat beslemesini sağlar.

²⁵ Sedat Kula - Bekir Çakar, “Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”, *Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 6/12 (2015), 193.

²⁶ Mustafa Çağrıcı, “Kardeşlik”, *DİA*. (İstanbul: TDV Yayınları, 2001), 24/485-486.

Hadisin işaret ettiği gibi, iman ancak diğer insanlarla manevi bir bağ kurarak tamamlanır. Bu, "birlikte var olma" ve "birlikte mutluluğu arama" düşüncesini besler. Mümin, bu doğrultuda, başkalarının zor durumda olmasına kayıtsız kalmayarak, onlara da en az kendisi kadar önem vermeli ve onların iyiliği için çaba sarf etmelidir. Bu tür bir empati, hem bireyin içsel huzurunu artırır hem de onun Allah'a olan yakınlığını güçlendirir.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlıkta bu hadis, bireylerin ilişkilerinde empati ve hoşgörüyü artırma yönünde güçlü bir rehber sunar. Danışanlar, manevi gelişim yolculuklarında sadece kendileri için değil, çevrelerindeki insanlar için de iyilik istemenin onlara ruhsal tatmin ve huzur getireceğini keşfedebilirler. Başkalarının iyiliğini istemek, bireyin içinde olumlu bir ruh hali oluşturur ve onu bencillikten uzaklaştırır. Özellikle kıskançlık, güvensizlik ve yetersizlik duyguları yaşayan bireyler, bu hadisin rehberliğinde başkalarının iyiliğine de önem vererek kendilerine ve çevrelerine daha pozitif bir bakış açısıyla yaklaşabilirler.

Bu bağlamda danışanlara, sevdikleri kişilerin başarılarını ve mutluluklarını kendi mutlulukları olarak görmenin, onları ruhen daha dengeli ve huzurlu hale getirebileceği anlatılabilir. Diğer insanlarla olumlu bir bağ kurmak, kişisel kaygılardan arınmayı sağlar ve daha anlamlı, huzurlu bir yaşam sürdürme yolunda danışanlara katkı sağlar. Kişi, bu şekilde başkalarının mutluluğunu düşünmeye başladıkça, içsel huzuru artar ve kendi hayatında da iyiliklerin arttığını gözlemleyebilir.

14. Merhamet

"Merhamet etmeyen kimseye, merhamet olunmaz." Muttefekun Aleyh. (Buhârî, Edeb 18; Müslim, Fezâil 65. Ayrıca bk. Ebû Dâvûd, Edeb 145;Tirmizî, Birr 12) (2.Cilt 227)

"Merhamet etmeyen kimseye, merhamet olunmaz" hadisi, İslam'da merhametin temel bir değer olduğunu ve bireyin çevresine gösterdiği şefkatin karşılığını, ilahi olarak yine aynı şekilde göreceğini ifade eder. Hadis, bir müminin kalbinde merhamet ve şefkatin yer almasının, hem dünyadaki ilişkilerinde hem de Allah katında onu yücelten bir unsur olduğunu vurgular. Bu yönüyle hadis, manevi danışmanlıkta da merhamet temelli bir bakış açısının önemini ortaya koyar.

Maneviyat Açısından;

Bu hadis, manevi anlamda insanın kendisini Allah'a yakınlaştıran bir yol olan merhamet kavramını güçlendirmeye davet eder. Kişiyi merhamete davet ederken Allah'ın, Rahman ve Rahim isimleri ve sıfatlarının yanında pek çok Cemâl (kullarını seven, koruyan...) sıfatlarının²⁷ da olduğunu hatırlatır. İslam, insanları, hayvanları, doğayı ve tüm canlıları kapsayan evrensel bir merhamet anlayışını teşvik eder. Allah, sonsuz rahmeti ile kullarına şefkat gösterir ve onlara merhamet eder. Bu anlayışa göre, bir mümin de, Allah'ın bu rahmetine layık olmak için diğer insanlara, tüm canlılara ve çevresine karşı şefkat ve hoşgörü ile yaklaşmalıdır. Merhametin olmadığı bir kalp, katılaşır ve insan ruhunun gelişimi için engelleyici bir etken haline gelir.

Merhametli olmak, kişinin kalbinde Allah'a karşı bir yakınlık kurmasına, insanların derdiyle dertlenmesine, sevincine ortak olmasına ve topluma karşı duyarlılık geliştirmesine yol açar. Bu da bireyin, Allah'ın rahmet ve sevgisine layık bir insan olma yolunda ilerlemesini sağlar. Manevi olarak merhamet duygusu, insanı ruhsal bir yüceliğe eriştirir ve onun içsel huzurunu artırır.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlıkta, merhamet duygusunu geliştirmek bireyin hem kendi içsel dengesini sağlamasına hem de sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olur. Merhamet eksikliği, kişinin başkalarına karşı sert ve anlayışsız davranmasına neden olabilir ve bu durum, ilişkilerde sorunlara yol açar. Bu hadisten yola çıkarak, danışanlara başkalarına karşı anlayışlı, hoşgörülü ve şefkat dolu bir yaklaşım benimsemeleri önerilebilir. Bu tavsiyede bulunurken din psikolojisi çalışmalarında kişinin din eğitiminin sevgi üzerine kurulması ve Allah'ın azabından çok rahmetinden, Rahman ve Rahim olduğundan bahsedilmesi gerektiğini vurgulayan ifadeleri bulmak mümkündür.²⁸

Merhamet, yalnızca başkalarına yardım etmeyi değil, aynı zamanda hoşgörülü ve affedici olmayı da içerir. Örneğin, danışanlar kırgınlık ve öfke gibi duyguların üstesinden gelmede zorlanıyorsa, onlara merhamet duygusunu geliştirmenin bu zorlayıcı duyguları hafifleteceği anlatılabilir. Merhametli bir insan olmak, yalnızca

²⁷ Nevzat Ayasbeyoğlu, *İslamiyetin Eğitimimize Getirdiği Değerler ve Kur'an-ı Kerim'in Eğitim ile İlgili Ayetlerinin Tahlili* (İstanbul: MEB Yayınları, 1968), 16.

²⁸ Kemal Güran, "Halk için Din Eğitimi", *Millî Eğitim ve Din Eğitimi Semineri* (Ankara: Aydınlar Ocağı, 1981), 205.

diğer insanların mutluluğu için değil, aynı zamanda kişinin kendi ruhsal sağlığı için de faydalıdır; çünkü merhamet, insanı başkalarına karşı nazik ve empatik bir hale getirirken, kalbindeki olumsuzlukları da azaltır.

15. Gıybetten Sakınmak

"Gıybet, din kardeşini hoşlanmadığı bir şeyle anmandır." (Müslim, Birr 70. Ayrıca bk. Ebû Dâvûd, Edeb 35; Tirmizî, Birr 23) (6.Cilt 1526)

"Gıybet, din kardeşini hoşlanmadığı bir şeyle anmandır" hadisi, bir müminin başkalarının arkasından hoşlanmayacakları şekilde konuşmasının, İslam ahlakında yasaklanmış ve son derece olumsuz bir davranış olarak kabul edildiğini belirtir. Gıybet, kişilerin arasındaki güveni zedeleyen, toplumsal bağları koparan, bireyin içsel huzurunu ve manevi bütünlüğünü bozan bir davranıştır. Bu hadis, manevi danışmanlıkta bireylerin hem içsel huzurunu korumaları hem de sağlıklı ilişkiler geliştirmeleri açısından gıybetten kaçınmalarının önemini vurgular.

Maneviyat Açısından;

Manevi açıdan, bu hadis gıybetin ruhu kirleten bir davranış olduğunu açıkça ortaya koyar. İslam, insanların birbirleri hakkında kötü zanda bulunmasını ve başkalarının eksiklikleri ya da hataları üzerine konuşmalarını hoş karşılamaz. Bir mümin, Allah'ın huzurunda her an hesap verebilir bir varlık olarak başkalarının eksiklikleri yerine kendi içsel gelişimine, ahlaki ve manevi olgunluğuna odaklanmalıdır. Gıybet, insanın kalbinde kıskançlık, öfke ve kibir gibi duyguları besleyerek manevi anlamda kendisine zarar verir.

Gıybet, kalbi ve dili kirleten bir eylem olduğu için, manevi olgunlaşmayı engeller. Bu nedenle İslam, gıybeti sadece bir davranış kusuru değil, aynı zamanda bireyin Allah katındaki derecesine zarar veren bir unsur olarak görür. İslâm âlimleri, gıybet edenin tövbe etmesi gerektiğini belirtmekle birlikte tövbe edenin de işlediği günahı dolaylı pişman olması, pişmanlığını dile getirmesi, işlediği günahı tekrar yapmamaya gayret etmesi gerektiğini ve kul hakkı yaşandığı için helallik dilemesi gerektiğini de ifade etmişlerdir.²⁹ Maneviyat yolunda ilerleyen bir insan, bu hadisi

²⁹ Ebû Zekerıyyâ Yahyâ b. Şeref b. Müri Nevevî, el-Ezkâr. thk. Abdulkadir el-Arnaût (Beyrut: Dârü'l-Fıkr, 1414/1994), 346.

rehber olarak başkaları hakkında konuşurken daha dikkatli olabilir, Allah'ın rızasına uygun bir dil ve kalp geliştirebilir.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlıkta gıybet, danışanların ilişkilerini sağlıklı bir şekilde sürdürmesi ve kendileriyle barış içinde olmaları için üzerinde durulması gereken önemli bir konudur. Gıybet yapmak, bireyin içsel huzurunu bozar ve çevresindekilerle arasındaki güven ilişkisini zedeler. Bu yüzden, danışanlara gıybetten kaçınmalarının, kendilerini manevi anlamda arındırmalarına katkı sağlayacağı öğütlenebilir.

Danışmanlıkta, danışanlara bu hadisten yola çıkarak başkalarını eleştirme eğiliminden uzak durmaları ve kendilerine odaklanmaları önerilebilir. Başkalarının eksik ve hatalarına odaklanmak yerine, kendi ahlaki gelişimlerini ve olumlu yönlerini güçlendirmeleri gerektiği anlatılabilir. Ayrıca, gıybetin uzun vadede insanın ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebileceği, içsel huzuru yok edebileceği ve başkalarıyla olan ilişkilerini bozabileceği ifade edilebilir. Danışanlara, başkaları hakkında olumsuz konuşmadan önce kendilerini frenlemeleri, öfke veya kıskançlık gibi duygularını fark ederek bunları sağlıklı yollarla yönetmeleri telkin edilebilir.

16. Doğruluk

"Şüphesiz ki sözde ve işte doğruluk hayra ve üstün iyiliğe yöneltir. İyilik de cennete iletir. Kişi doğru söyleye söyleye Allah katında siddik (doğrucu) diye kaydedilir. Yalancılık yoldan çıkmaya (fucûr) sürükler. Fucûr da cehenneme götürür. Kişi yalancılığı meslek edinince Allah katında çok yalancı (kezzâb) diye yazılır". Muttefekun Aleyh. (Buhâri, Edeb 69; Müslim, Birr 103-105. Ayrıca bk. Ebû Dâvûd, Edeb 80; Tirmizi, Birr 46; İbni Mâce, Mukaddime 7; Dua 5)(6.Cilt 1545)

"Doğru sözlülük iyiliğe götürür, iyilik de cennete götürür..." hadisi, dürüstlüğün insanın karakterinde temel bir değer olması gerektiğini ve doğruluğun insana iyilik, güzellik ve manevi olgunluk olarak geri döneceğini ifade eder. Bu hadis, ahlaki erdemlerle dolu bir yaşamın, ruhsal olgunluğa ve nihayetinde ilahi ödüle ulaşmada önemli bir basamak olduğunu belirtir.

Maneviyat Açısından;

Bu hadis, doğruluk ve dürüstlüğün manevi yolda bireyin yükselmesi için temel bir gereklilik olduğunu vurgular. Doğru sözlü olmak, bireyin hem kendine hem de başkalarına olan saygısının bir göstergesidir ve Allah'a olan bağlılığını yansıtır. Doğruluk, insanın niyetinde ve eylemlerinde de dürüst olmasını içerir; bu, onu içsel huzura, dürüst bir karaktere ve Allah'ın rızasına ulaştıran bir yoldur. İslam'da doğru sözlülük sadece bir erdem değil, aynı zamanda kişinin ahiret saadetine erişmesinde önemli bir adımdır.

Dürüst bir insan, hem Allah'a olan bağlılığını kuvvetlendirir hem de kendisini kötülüklerden uzak tutar. Zira doğru sözlülük, bireyin kalbinde bir samimiyet, içtenlik ve güven duygusu oluşturur ve bu güven onun manevi olarak gelişmesini sağlar. Ayrıca, doğruluk, bireyin başkalarına zarar vermekten sakınmasını ve nefesine hakim olmasını sağlar. Doğruluk ve dürüstlük değerleri adaletle de ilişkili olduğundan güven temelli bir toplumsal yaşam açısından oldukça önemlidir ve okulda kazandırılması gereken değerlerden birisidir.³⁰ Maneviyatta bu, kişinin kendini tanıma, içsel gelişimini artırma ve Allah'a yaklaşma yolunda önemli bir adımdır.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlıkta doğru sözlülük, bireyin kendisi ve çevresiyle uyumlu, güven dolu ilişkiler kurmasına yardımcı olur. Doğruluk-dürüstlük değeri toplumların benimsediği en önemli değerlerden biridir.³¹ Danışanlar bazen kendileriyle veya çevreleriyle ilgili konularda dürüst olamama veya kaçınma eğiliminde olabilir. Bu hadis, onlara dürüstlüğün sağladığı huzuru hatırlatır ve doğruluk prensibini benimsemeleri için yol gösterir. Örneğin, danışanlar doğru sözlü olmanın onlara özgüven kazandıracığını, başkalarının güvenini kazanacağını ve nihayetinde kendi ruhsal huzurlarını artıracığını keşfedebilirler.

Doğruluk, aynı zamanda bireyin kendini kabullenmesi ve kendine karşı dürüst olması anlamına da gelir. Manevi danışmanlıkta bireyin kendisiyle barış içinde yaşamasına ve olduğu gibi kabul edilmesine katkı sağlayan bu yaklaşım, kişinin içsel dengesini güçlendirir. Ayrıca, yalan ve dürüst olmayan davranışlar, kişinin içsel

³⁰ Yusuf Yıldırım, *Okul Dışı Etkinlik Temelli Değerler Eğitimi Programının Öğrencilerin Etkin Vatandaşlık Değerlerine Etkisi* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri enstitüsü, Doktora Tezi 2019), 280.

³¹ Nevzat Tarhan, *Değerler Psikolojisi ve İnsan - Güzel insan modeli*, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2011), 256.

huzurunu bozarken, doğru sözlü olmak, kalp ve zihinde bir hafiflik ve rahatlık sağlar. Bu nedenle, danışanlara, hayatlarında karşılaştıkları zorluklarda bile dürüst olmalarını, olaylara karşı açık ve samimi bir tavır sergilemelerini tavsiye etmek manevi danışmanlık sürecine değer katar.

17. Takva

Ey Allah'ın Resûlü! İnsanların en hayırlısı, şerefli kimdir? dediler. Nebi sallallahu aleyhi ve sellem: - "Allah'tan en çok korkanlarıdır" buyurdu.(Buhârî, Enbiyâ 8, 14, 19, Menâkıb 1, Tefsîru sûre (12), 2; Müslim, Fezâil 168)(1.Cilt 70)

Allah katında en üstünüüz, takva sahibi olanınızdır.³²

Bu ayet ve hadis, İslam'da üstünlüğün maddi varlıklara, fiziksel görünüme veya sosyal statüye değil, takva denilen içsel Allah bilincine dayandığını ifade eder. Kur'an'da ve hadislerde takvâ bazan sözlük anlamında, bazan da "Allah'ın emirlerine uyup yasaklarından kaçınarak azabından korunma" anlamında kullanılır.³³ Takva, kişinin Allah'a olan saygısı, bilinci, emirlerine bağlılığı ve yasaklarından sakınmasıyla karakterizedir. Bu ayet, üstünlüğü sadece Allah'a yakınlıkla tanımlar; bu da insanları ruhsal olgunluk ve içsel arınma yoluna teşvik eder.

Maneviyat Açısından;

Manevi anlamda, bu ayet, bireyin içsel bir arınma ve sürekli olarak kendini geliştirme sürecine işaret eder. Takva sahibi olmak, kişinin sürekli olarak Allah'a karşı olan sorumluluğunu hatırlaması, her işinde O'nun rızasını gözetmesi anlamına gelir. Allah'a olan bağlılık, insanın kalbini kibir, öfke, kıskançlık gibi olumsuz duygulardan arındırarak manevi bir huzura erişmesini sağlar. Bu durumda takva, yalnızca dini kuralları yerine getirmek değil, aynı zamanda ahlaki güzellikleri içselleştirmek, özüne yansıtma ve çevresine bu doğrultuda davranma anlamına gelir.

Bu bakış açısıyla ayet, insanın Allah'a olan yakınlığını, gösterişsiz bir sadakat ve samimi bir bağlılık ile ölçer. Manevi olgunlukta da en önemli yol gösterici olan takva, bireyin ruhsal açıdan zenginleşmesine, içsel bir dinginliğe ulaşmasına katkı sağlar.

³² Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir, Hayrettin Karaman vd., (Ankara: DİB Yayınları, 2007), el-Hucurat 49/13 c.5 s.97-98.

³³ Süleyman Uludağ, "Takva", *DİA*. (İstanbul: TDV Yayınları, 2010), 39/484-486.

Takva bilinciyle hareket eden kişi, Allah'a karşı sorumluluğunun farkında olarak, kibirden, gösterişten ve hırstan uzak bir yaşam sürer.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlık sürecinde bu ayet, bireyin kendisiyle olan ilişkisini iyileştirmesi ve başkalarıyla olan bağlarını geliştirmesi için değerli bir rehberdir. Takva bilinci, bireyin kendini başkalarıyla kıyaslamaktan vazgeçmesine, içsel değerlerine ve ruhsal gelişimine odaklanmasına yardımcı olur. Bu da, bireyin kendi iç dünyasında barış bulmasını sağlar. Özellikle günümüzde sosyal statü, maddi zenginlik veya başarı gibi kıstaslara önem veren bireyler için bu hadis, gerçek üstünlüğün Allah katında bulunduğunu hatırlatır ve kişinin öz değerini Allah'a yakınlıkta bulması gerektiğini ifade eder.

Danışmanlık sürecinde danışanlara, başkalarına kıyasla üstünlük arayışında olmanın kibir veya değersizlik gibi olumsuz duygulara yol açabileceği, ancak takva ile Allah'a yakınlaşma çabasının bireyi ruhen daha sağlam kılacağı anlatılabilir. Birey, takva bilincine odaklandıkça, çevresine karşı daha empatik ve hoşgörülü bir yaklaşım benimser. Kendisiyle barışık, başkalarının başarısını ve mutluluğunu kıskanmayan, huzurlu bir ruh haline ulaşır. Bu bakımdan, takva bilincine sahip olma çabası, danışanların da kendi öz değerlerini keşfetmelerine katkıda bulunur.

18. Kibirden Uzak Olmak

“Allah Teâlâ bana: O kadar mütevâzi olun ki, kimse kimseye böbürlenmesin; kimse kimseye zulmetmesin, diye bildirdi.” (Müslim, Cennet 64. Ayrıca bk. Ebû Dâvûd, Edeb 40; İbni Mâce, Zühd 16, 23) (3.Cilt 603)

“O kadar mütevâzi olun ki, kimse kimseye böbürlenmesin; kimse kimseye zulmetmesin” hadisi, kişinin kibir ve gururdan uzak durması gerektiğine dair güçlü bir manevi öğüt içermektedir. İstılah olarak kibir; bir insanın kendi benliğini diğer insanlardan daha hayırlı ve üstte görmesi, hiç tevâzu göstermeksizin, insanların üstünde bir konuma yükseltmesi, gücü ve kudreti kendinden bilmesi anlamına gelmektedir. Büyüklenme ve böbürlenme şeklindeki davranışlar bu huyların dışa yansımısından ibarettir.³⁴

³⁴ Mustafa Çağrıncı, “Kibir”, *DİA*. (Ankara: TDV Yayınları 2012), 25/561-562.

Maneviyat Açısından;

Bu hadis, maneviyat açısından bakıldığında, kişinin kendi nefesine kapılmaması, tevazu ve alçakgönüllülük içinde yaşaması gerektiğini vurgular. İslam'da kibir ve kendini üstün görme, kişinin içsel huzurunu bozan, ruhsal olgunluğunu engelleyen bir nitelik olarak görülür ve manevi yozlaşmanın kapısını aralayabilir. Kişinin maneviyat için tevazu, yani alçakgönüllülüğe yönelmesi önemlidir. Bu hadis, bireye kendini yüceltme isteğinden vazgeçmesi ve başarılarını Allah'ın bir lütfu olarak görmesi gerektiğini hatırlatır.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlıkta bu hadis, bireylerin kendilerini üstün görmelerine karşı uyarı niteliğinde kullanılabilir. Bir insan kibirli davranışlar sergilemeye başladığında, hem manevi gelişimi duraksayabilir hem de çevresiyle olan ilişkileri zarar görebilir. Bu durum, kişinin içsel huzurunu da etkileyerek onun kendisiyle ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmasına engel olabilir.

Danışmanların kendilerini sürekli olarak geliştirmeleri için tevazu, yani alçakgönüllülüğe teşvik edilmeleri önemlidir. Bu hadisle danışmanlara kendilerini üstün görme isteğinden vazgeçmeleri ve başarılarını dengeli bir zemine oturtmaları gerektiği hatırlatılabilir.

Danışmanlar, bu öğüdü kullanarak danışmanlara, kibir ve gösterişten kaçınmalarının kendilerine huzur getireceğini, zira kibre kapılmanın insanı hem içsel hem de sosyal anlamda huzursuz bir duruma sokabileceğini anlatabilir. Manevi danışmanlık sürecinde, kişinin diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için kibirden arınması gerektiği, böylece toplumda barış ve huzurun sağlanacağı açıklanabilir.

19. Af Dilemek ve Affetmek

Allah yolunda savaşıma hali dışında, ne bir kadına ne bir hizmetçiye, kısacası hiçbir kimseye eliyle vurmadı. Kendisine fenalık yapan kimseden intikam almaya kalkmadı. Yalnız Allah'ın yasak ettiği şeyler çiğnenince, o yasağı çiğneyenden Allah adına intikam alırdı. (Müslim, Fezâil 79. Ayrıca bk. Ebû Dâvûd, Edeb 4; İbni Mâce, Nikâh 51)(3.Cilt 645)

“Ama kim sabreder ve bağışlarsa, işte bu güçlü irade gerektiren işlerdendir.”³⁵

Maneviyat Açısından;

“...Kendisine fenalık yapan kimseden intikam almaya kalkmadı...” hadisi, affetmenin birey üzerindeki manevi etkilerini ve bu erdemın ruhsal olgunluğa nasıl katkıda bulunduğunu Allah resulünün örneğinde ifade eder. Maneviyat açısından affetmek, bireyin kendi nefsiyle hesaplaşmasını, başkalarına karşı kin ve öfkesini bırakmasını sağlayan güçlü bir içsel temizlenme sürecidir. Bu hadiste, Allah'ın affedici kişiyi yüceltmesi, affetmenin bireyi Allah'a yakınlaştırıcı ve yüceltici bir erdem olduğunu gösterir. Affetme, kişinin kendi ruhsal sağlığı, iç huzuru ve ilişkilerinde olumlu dönüşümler sağlaması açısından manevi olarak çok değerlidir. Pek çok insan yaşadığı kırgınlıklar nedeniyle içsel bir yük taşır, bu da stres, güvensizlik ve ilişkilerde zedelenmelere yol açabilir. Hadis, affetmenin bu yükten kurtulmak için ne kadar önemli olduğunu ve affeden kişiyi Allah'ın yücelttiğini hatırlatarak bireyleri motive edebilir. Affetme her ne kadar söylendiği kadar kolay gerçekleştirilemese de duygusal yaraların iyileşmesi, kişiler arası ilişkilerin onarılması ve intikam zincirinin kırılması üzerindeki etkisi nedeniyle yüzyıllardır değerini muhafaza etmiştir.³⁶

Manevi Destek Açısından;

Danışanlara affetmenin, geçmişte yaşanan olumsuzlukları geride bırakma anlamına geldiğini anlatmak faydalı olabilir. Affeden kişi, geçmişteki kırgınlıklardan kurtularak kendisini özgürleştirir ve ruhen hafifler. Kişinin olumsuz duygulardan vazgeçmekle birlikte olumlu duyguları beslemesi, suçlu ve mağdur ilişkisinin düzeleceğine dair inanç ve ümidini koruması gerekir. Affetme süreci ancak bu canlı duygularla tamamlanabilir.³⁷ Bu da onun manevi olarak daha ileri bir mertebeye ulaşmasını sağlar.

Affetmenin bir başka yönü de, toplumsal ve kişisel ilişkilerde yıkılan bağları yeniden inşa etme gücüne sahip olmasıdır. Danışmanlık sürecinde, danışana affetmenin

³⁵ Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir, Hayrettin Karaman vd., (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007), eş-Şura 42/43. c.4 s.754-755

³⁶ Zenon Szablowinski, “Between Forgiveness And Unforgiveness”, *The Heythrop Journal* 51/3 (Mar 2010), 471- 482.

³⁷ Ali Ayten, “Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 37/2 (2009), 111-128.

hem kendisi hem de çevresi için iyileştirici bir eylem olduğu, bu yolla ilişkilerini yeniden onarma fırsatı bulabileceği hatırlatılabilir.

Affetme süreci aynı zamanda kişinin kendine karşı da daha anlayışlı olmasını sağlar. Manevi danışmanlıkta, danışana affetmenin bir tür empati geliştirme olduğu, böylece kendisinin de kusursuz olmadığını kabul etmesi gerektiği anlatılabilir. Bu, kişinin kendisini daha çok sevmesine ve içsel barışa ulaşmasına yardımcı olur.

20. Ahlakın Güzelliği

“Hayırlımız, ahlâkı güzel olanınızdır.” (Buhârî, Menâkıb 23, Fezâilü ashâbi’n-nebî 27, Edeb, 38-39; Müslim, Fezâil 68. Ayrıca bk. Tirmizî, Birr 47, 69) (3.Cilt 626)

Maneviyat Açısından;

“Hayırlımız, ahlâkı güzel olanınızdır.” hadisi, iyi insan olmakla ile güzel ahlak arasında bir bağ kurar. Bu hadis, kişinin iman seviyesinin yalnızca ibadetle değil, aynı zamanda ahlaki davranışlarla da yükseldiğini vurgular. Ahlaki olgunluk, ahlaki değerleri içselleştirmeyi, ahlaki değerlerin vicdanda yerleşmesini ve kökleşmesini gerektirir. Ahlaki olgunluk için, sadece ahlaki değerleri duygu, düşünce ve yargı olarak taşımak yetmez. Aynı zamanda, o değerlerin tutum ve davranış bilincine dönüşmesi, düşünce-davranış uyum ve tutarlılığı gerekir. Tüm bunların ahlaki alışkanlıklar haline gelmesi, ahlaki olgunluğu meydana getirir.³⁸ Maneviyat açısından güzel ahlak, kişinin içsel gelişiminin ve Allah’a olan yakınlığının bir yansımasıdır. İslam ahlakı, bireyin sadece Allah’a karşı değil, diğer insanlara ve tüm yaratılmışlara karşı da sorumluluk hissetmesini, onları sevgi, merhamet ve adaletle kucaklamasını ifade eder.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlıkta bu hadis, bireylerin davranışlarını güzelleştirerek imanlarını güçlendirmeleri gerektiği konusunda rehberlik sağlar. Danışmanlık sürecinde güzel ahlak, kişinin hem kendi iç huzuruna kavuşmasına hem de sosyal ilişkilerini güçlendirmesine katkıda bulunur. Bu hadis ışığında, danışanlar yalnızca ibadetlerinde değil, günlük yaşantılarında da İslam ahlakına uygun davranarak kendilerini geliştirmeye teşvik edilebilir.

³⁸ Mustafa Şengün - Mevlüt Kaya, “Ahlaki Olgunluk Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 24/25, (2007), 51-64.

Danışmanlık sürecinde, danışanlara imanın sadece ritüel ibadetlerden ibaret olmadığı, ahlaklı davranışlarla tamamlanması gerektiği anlatılabilir. Bu hadis, kulluk ile ahlak arasında doğrudan bir bağlantı kurar ve bireylerin manevi olgunluğa ulaşmalarını sağlar.

Güzel ahlak, özellikle öfke, kıskançlık, kibir gibi duygularla başa çıkma sürecinde kendini gösterir. Danışanlara, ahlaki gelişimlerinin imanlarına olan katkısını anlatmak, onların sosyal ilişkilerinde daha olgun, sabırlı ve anlayışlı olmalarına yardımcı olabilir.

21. Kanaat

“Gerçek zenginlik, mal çokluğu değil, gönül tokluğudur.” Muttefekun Aleyh. (Buhârî, Rikak 15; Müslim, Zekât 130. Ayrıca bk. Tirmizî, Zühd 40; İbni Mâce, Zühd 9) (3Cilt 523)

Maneviyat Açısından;

“Zenginlik, mal çokluğuyla değil, gönül zenginliğiyle olur” hadisi, gerçek zenginliğin maddi varlıklarla değil, bireyin içsel doyumu ve manevi tatmini ile sağlanabileceğini ifade eder. Kul kanaatkar olunca Allah’a hamd ve şükür eden de olur. “Her ikram sahibi, kendisine teşekkür edilmesini önemser. Teşekkür etmek o canlının yaşadığının ispatıdır. Şükürsüzlük bunu yalanlamak anlamına gelir. Şükürün bilinçli ya da bilinçsiz yapılması bu konudaki önemli bir ayrımdır. Şükürsüzlüğün ölçüsü hırs ve doyumsuzluk iken, şükürün ölçüsü yetinme, kanaat, razı olma ve memnuniyettir.”³⁹ İnanan aileler çocuklarına bu ahlakı kazandırmak isterler. Hatta çoğu aile çocuklarına ilk olarak şükür duasını öğretir.⁴⁰

Maneviyat açısından bu hadis, kişinin sahip olduklarıyla yetinmesi, şükür duygusunu geliştirmesi ve huzuru içsel kaynaklarda bulması gerektiğini öğütler. Bu tür bir içsel zenginlik, bireyi dış koşullara ve maddi bağımlılıklara bağlı olmaktan kurtarır; daha derin, anlamlı bir yaşam sürmesini sağlar.

Manevi Destek Açısından;

³⁹ Nevzat Tarhan, *İnanç Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2009), 104.

⁴⁰ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: TDV Yayınları, 1993), 226.

Manevi danışmanlıkta bu hadis, bireylerin maddi arzularını kontrol etmeleri ve içsel huzuru kazanmaları açısından güçlü bir rehber niteliğindedir. Günümüzde pek çok insan mutluluğu maddi şeylerde ararken, hayal kırıklığı veya tatminsizlik gibi hislerle karşılaşabilir. Bu hadis ışığında, danışmanlar, bireylerin gerçek tatminin dış dünyada değil, içsel dünyada olduğu konusunda bir farkındalık geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Danışmanlık sürecinde, bireylere sahip oldukları şeylere şükretmeleri ve Allah'a tevekkül etmeleri gerektiği anlatılabilir. Şükür duygusu, kişiyi daha mütevazı ve huzurlu bir yaşam sürmeye teşvik eder, içsel tatminini artırır ve kalbini zenginleştirir.

Danışanlara, mutluluğu sadece maddi kazanımlarda aramak yerine manevi değerlere önem vermeleri tavsiye edilebilir. İyi niyet, paylaşma, merhamet ve yardımseverlik gibi özellikler, bireyin kendini manevi olarak zengin hissetmesini sağlar. Bu tür değerler içsel bir huzur ve doyum kaynağıdır. Bu, bireyleri daha sağlıklı bir zihin yapısına ve daha dengeli bir yaşam tarzına yönlendirebilir.

22. İyilik

“Müslüman, müslümanın kardeşidir. Ona zulmetmez, haksızlık yapmaz, onu düşmana teslim etmez. Müslüman kardeşinin ihtiyacını gideren kimsenin Allah da ihtiyacını giderir. Kim bir müslümandan bir sıkıntıyı giderirse, Allah Teâlâ o kimsenin kıyamet günündeki sıkıntılarından birini giderir. Kim bir müslümanın ayıp ve kusurunu örterse, Allah Teâlâ da o kimsenin ayıp ve kusurunu örter.” Muttefekun Aleyh. (Buhârî, Mezâlim 3; Müslim, Birr 58. Ayrıca bk. Ebû Dâvûd, Edeb 38, 60; Tirmizî, Hudûd 3, Birr 19; İbni Mâce, Mukaddime 17) (2.Cilt 235)

Maneviyat Açısından;

“Müslüman, müslümanın kardeşidir. Ona zulmetmez, haksızlık yapmaz, onu düşmana teslim etmez. Müslüman kardeşinin ihtiyacını gideren kimsenin Allah da ihtiyacını giderir...” hadis-i şerifi, İslam'da kardeşlik bağının ve toplumsal dayanışmanın önemini vurgulayan bir öğretilerdir. Bu hadis, Müslümanların birbirlerine karşı şefkatli, destekleyici ve koruyucu olmaları gerektiğini hatırlatır. Yani milli birlik ve beraberlik vurgusu ile millet kavramı ön plana çıkmaktadır. Milleti, kültür ve gelenek birliği olarak tanımlamak doğrudur.⁴¹ Maneviyat açısından ele alındığında, bu

⁴¹ Hilmi Ziya Ülken, *Sosyoloji Sözlüğü* (İstanbul: Milli Eğitim Basımevi, 1969), “Millet”, 205.

hadisin verdiği mesaj, bireyler arası destek ve empatiyi esas alan maneviyat sürecine ilham kaynağı olur.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlıkta bu hadis, bireylerin yalnızlık duygularını kontrol etmeleri ve kendini toplumun bir parçası görmesi açısından güçlü bir mesaj verir. Günümüzde pek çok insan bireysel yaşarken adalet, yardımseverlik ve paylaşma gibi değerleri gözardı ediyor olabilir. Bu hadis ışığında, danışmanlar, bireylerin sorunlarına içinde yaşadıkları toplumda paylaşım kültürü oluşturabileceğine rehberlik edebilir.

Danışmanlık sürecinde, bireylere sahip oldukları gücü hak, adalet ve yardım gibi değerler için kullanması gerektiği vurgulanabilir. Bu davranışların bireyin ve toplumun huzuruna katkısı anlatılabilir. Bu hadis, empati kavramının önemine dikkat çeker. Bir müslümanın diğer bir müslümanın zor durumda kalmasına göz yumması gerektiği gibi, milli, manevi ve toplumsal değerleri korumanın önemi fark ettirebilir.

Hadisler, zulüm ve haksızlığın her türlüünü reddeder. Manevi danışmanlıkta bireylere, zarar vermeme ve haklarını gözetme bilinci kazandırılabilir. Aynı zamanda bireyin kendi iç huzurunu ve vicdanını temiz tutmasını sağlar.

23. İhsan

“... İhsan, Allah’a onu görüyormuşsun gibi kulluk etmendir. Sen onu görmüyorsan da O seni mutlaka görüyor ...” (Müslim, İmân 1, 5. Ayrıca bk. Buhârî, İmân 37; Tirmizi İmân 4; Ebû Dâvûd, Sünnet 16; Nesâî, Mevâkît 6; İbni Mâce, Mukaddime, 9) (.Cilt 61)

İhsan, Allah’a nispet edildiğinde güzel davranma, bağışlama ikram etme, lütuf, yardım ve cömertlik manalarının yanı sıra uygun ve güzel olanı en mükemmel bir şekilde yapmak demektir.⁴² İnsan için kullanıldığında ise “Allah’a onu görüyormuşsun gibi kulluk etme” anlaşılmaktadır.

Maneviyat Açısından;

“İhsan, Allah’a onu görüyormuşsun gibi kulluk etmendir.” hadisi, hayatın her alanında mükemmelliğe, yani ihsan anlayışına yönelmeyi ve bu anlayışı içselleştirmeyi

⁴² Hasan Akay, *İslami Terimler Sözlüğü*, 2. Baskı (İstanbul: İşaret Yayınları, 1995), “İhsan”, 211.

öğütler. İhsan, Allah'ı görüyormuşçasına bir işi en güzel ve en iyi şekilde yapmak, her durumda Allah'ın hoşnutluğunu gözetmek anlamına gelir. Maneviyat açısından ihsan, yalnızca ibadetlerde değil, tüm davranışlarda ve ilişkilerde, yani kişinin kendisine, başkalarına ve çevresine karşı tutumunda da ahlaki mükemmelliği benimsemesini ifade eder.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlıkta bu hadis, bireyin yaşamını ihsan anlayışıyla daha anlamlı ve değerli hale getirmesi için bir rehber olarak kullanılabilir. İhsan, insanın iş hayatından özel ilişkilerine kadar her alanda “güzel olanı yapma” ilkesine dayanır. Bu çerçevede danışmanlık sürecinde, bireyin yaptığı her eylemi, sahip olduğu her düşünceyi ve aldığı her kararı daha iyiye ve daha güzele yönlendirmesi teşvik edilebilir.

İbadetlerde ve Yaşamda Bilinç Geliştirme: İhsan, ibadetleri Allah'ı görüyormuşçasına derin bir bilinçle yapmayı içerir. Bu bilinç, danışanlara içsel bir derinlik ve huzur getirir. Manevi rehberlikte bireylere, Allah'ın her daim onları gördüğü bilinciyle hareket etmeleri, yani ihsan ile yaşamaları tavsiye edilebilir. Bu, bireyin yaşamını daha disiplinli ve anlamlı kılar.

İhsan anlayışı, diğer insanlara merhametli, adil ve empatik davranmayı gerektirir. Manevi danışmanlıkta bu hadis, bireylerin başkalarına yardım etmek, onlara hoşgörüyü yaklaşmak ve sevgi dolu bir kalp taşımak konusunda teşvik edilebilir. Böylece kişiler hem Allah'ın rızasını kazanır hem de toplumsal uyum ve huzura katkıda bulunur.

İhsan, yalnızca ibadetle sınırlı olmayan bir yaşam felsefesidir. Manevi danışmanlıkta danışanlara bu hadisten hareketle, aile ilişkilerinde, iş hayatında ve topluma karşı sorumluluklarında güzel ahlakı ve iyiliği esas almaları önerilebilir. Bu, bireylerin toplumla uyum içinde olmalarına, içsel bir denge ve huzur bulmalarına yardımcı olur.

24. Tevhid ve Şehadet

“Kimin son sözü, “Allah'tan başka ilah yoktur” (Lâ ilâhe illallah) cümlesi olursa, o kişi cennete girer.” (Ebû Dâvûd, Cenâiz 20; Hâkim, el-Müstedrek, I, 351)

Maneviyat Açısından;

“Kimin son sözü, “Allah’tan başka ilah yoktur” (Lâ ilâhe illallah) cümlesi olursa, o kişi cennete girer.” hadisi, kişinin hayatının son anlarında da tevhid inancını yani Allah’ın birliğini ve büyüklüğünü gönülden kabul etmesi gerektiğini ifade eder. Maneviyat açısından bu hadis, hayatın son anında dile getirilen sözlerin kişinin inanç ve yaşam tarzıyla doğrudan bağlantılı olduğunu ve hayat boyunca kalbinde Allah sevgisini diri tutan bir insanın, o huzurla ömrünü tamamlayacağını gösterir. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki dindarlık ve maneviyat düzeyi arttıkça ölüm, korku ve kaygı düzeylerinde düşüş görülmektedir.⁴³

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlıkta bu hadis, bireyin yaşamını Allah’a ve tevhid inancına odaklayarak sürdürebilmesi gerektiği mesajını verir. Danışmanlık sürecinde bu hadis, kişinin Allah ile olan bağını güçlendirmesi, yaşamını bu bilinçle şekillendirmesi için bir ölçü olarak kullanılabilir. Hayat boyu tevhid inancı ile yaşayan bir insan, ölüm anında da Allah’ı hatırlayacak ve O’na sığınarak huzur bulacaktır.

Bu hadis, manevi danışmanlıkta bireylere ölümün hayatın bir gerçeği olduğunu, bu nedenle yaşamlarını anlamlı hale getirmeleri gerektiğini hatırlatmak için kullanılabilir. Son nefeste imanla ayrılma arzusu, danışanlara hayatlarını manevi değerlerle donatarak yaşamaya teşvik edici bir yol gösterir. Hadisin verdiği öğütle, danışmanlıkta bireylerin hayatta maddi şeylerden ziyade manevi huzura ulaşmaları, kalplerini Allah’a bağlamaları ve imanla dolu bir yaşam sürdürmeleri için rehberlik yapılabilir.

25. Dua

“Dua ibadettir.” (Ebû Dâvûd, Vitir 23; Tirmizî, Tefsîru’l-Kur’ân 3, 41, Daavât 1. Ayrıca bk. İbni Mâce, Duâ 1) (6.Cilt 1468)

Maneviyat Açısından;

“Dua ibadettir” hadisi, dua etmenin ibadetlerin temelinde yer aldığını ve en saf haliyle Allah ile kul arasındaki iletişimi ifade ettiğini anlatır. Tarihin her devrinde ve

⁴³ Mehmet Emin Kalgı, “Koronavirüs Salgını ve Dindarlıkla İlgili Yapılmış Ampirik Çalışmaların Analizleri” *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 53 (Haziran 2021), 111-132.

dünyanın her yerinde insanlar dua etmişler ve hala dua etmeye devam etmektedirler.⁴⁴ Maneviyat açısından dua, kişinin iç dünyasını Allah'a açması, ihtiyaçlarını, şükürünü ve acizliğini dile getirmesi demektir. İbadetlerin ruhu, Allah'a yaklaşma arzusudur; dua da bu yakınlığın en samimi, dolaysız ve içten yolu olarak öne çıkar.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlıkta bu hadis, danışanlara dua etmenin ve Allah ile bağlantı kurmanın önemini hatırlatmak için kullanılabilir. Günlük hayatın zorlukları, endişeleri ve karmaşası içinde insanlar bazen yalnız ve çaresiz hissedebilirler. Dua, birey için bir manevi rahatlama, içsel bir güç kaynağı ve sükûnet aracıdır. Danışmanlık sürecinde bu hadis, dua etmenin sadece istekleri ifade etmek değil, aynı zamanda Allah'a olan yakınlığı hissetmek, kendini huzur içinde hissetmek anlamına geldiğini göstermek için etkili bir yöntem olarak kullanılabilir. İlahi ya da beşeri her dini gelenekte, ilkel ya da medeni her kültür ve toplumda dua, insan hayatının ayrılmaz bir parçası olarak varlığını sürdürmektedir.⁴⁵ Dua kişide güçlüklerle dayanma, olumsuz durumların olumlu yanlarını bulabilme ve başarı için gereken çabayı gösterme, buna dair arzu duyma gibi olumlu yönleri ön plana çıkarmaktadır.⁴⁶ Danışanlara dua etmenin, içsel gücün ve dayanıklılığın bir kaynağı olduğu anlatılabilir. Dua, bireyin kendi kontrolü dışında olan şeyleri Allah'a emanet etmesini sağlar. Bu, özellikle zorluk ve kriz anlarında kişinin sükûnet bulmasına, güven ve umut kazanmasına yardımcı olur.

Bu hadis, dua etmenin ibadetin özü olduğunu belirttiği için, danışanlara, ibadetlerini dua ile zenginleştirmeleri ve anlamlandırmaları tavsiye edilebilir. Kişi, dua yoluyla ibadetlerinde samimiyetini artırır, ibadeti bir zorunluluktan öte kalbi bir bağa dönüştürür. Bu, ibadetin ruhuna inmek anlamına gelir.

26. Yardımlaşma

“Müslüman müslümanın kardeşidir. Ona zulmetmez, onu düşmana teslim etmez. Din kardeşinin ihtiyacını karşılayanın, Allah da ihtiyacını karşılar. Müslümandan bir sıkıntıyı giderenin Allah da kıyamet günündeki sıkıntılarında birini giderir. Bir

⁴⁴ İsmail Karagöz (ed.), *Kulluğun Özü İbadetin Ruhu Dualar* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2006), 9.

⁴⁵ Aydın Hız, *Dua Psikolojisi: Bireylerin Dua Etme Motivasyonlarına Yönelik Psikolojik Bir Araştırma* (Ordu: Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024), 9-10.

⁴⁶ Akif Hayta, “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine bir İnceleme”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi* 9/1 (Ocak 2000), 487-506.

müslümanın ayıbını örtenin, Allah da kıyamet gününde ayıplarını örter.” (Buhârî, Mezâlim 3; Müslim, Birr 58. Ayrıca bk. Ebû Dâvûd, Edeb 38; Tirmizî, Hudûd 3, Birr 19; İbn Mâce, Mukaddime 17) (2.Cilt 246)

Maneviyat Açısından;

Bu hadis, insanların birbirlerine yardım ederek Allah'ın rızasını kazanmalarını ve ahirette ödüllendirilecek bir erdem kazanmalarını teşvik eder. Maneviyat açısından bu hadis, yardımlaşma ve dayanışmanın, yalnızca dünyevi bir destek olmanın ötesinde manevi bir değer taşıdığını ve Allah katında önemli bir yere sahip olduğunu ifade eder. Bu, yardımlaşmayı imanla bağdaştırarak insanların başkalarına yardım ettikçe aslında kendi manevi huzurlarını da güçlendirdiğini gösterir.

Yardımlaşmaya en güzel örneklerden biri olarak Osmanlıdaki vakıf müessesesini görüyoruz. Vakıf; menfaati ibâdullah'a ait olmak üzere bir ayn, Allah'ın mülkü hükmünde kabul ederek temlik ve temellükten ebediyen alıkoymaktır.⁴⁷ Bu tanıma göre, bir malın veya mülkün gelirin tamamen insanların yararına olarak, kişilerin malı olmasına imkân vermeksizin hayır işine tahsis edilerek ebedileştirilmesine ‘‘Vakıf’’ denmektedir.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlıkta bu hadis, bireylere başkalarına destek olmanın, yalnızca başkalarının değil, kendi ruhsal dünyalarının da iyileşmesine katkı sağlayacağını anlatmak için çok önemli bir ilham kaynağıdır. İnsanın sıkıntı anlarında yanında bir destek bulması büyük bir güç kaynağıdır; aynı şekilde, başkalarına destek olmak da insanı Allah'a yaklaştıran, ruhsal tatmin sağlayan bir davranıştır. Danışmanlık sürecinde bu hadis, danışanlara yardımlaşmanın manevi anlamını kavramaları ve bunu hayatlarına uygulamaları için rehberlik eder.

Danışmanlıkta bu hadis, başkalarının sıkıntılarını gidererek bireyin içsel huzur bulacağı bir çerçevede değerlendirilebilir. Danışanlara, çevrelerindeki insanların dertlerine destek olarak kendi ruhsal huzurlarını artırebilecekleri anlatılabilir. Yardımlaşmak, insanı yalnızca Allah'a yakınlaştırmakla kalmaz, aynı zamanda kişinin kendi hayatına anlam katar.

⁴⁷ Ömer Hilmi Efendi, İthâfu'l-Ahlâf fi Ahkâmi'l-Evkâf, (Ankara:Vakıflar Genel Müdürlüğü Yayınları, 1977), 13

Hadis, iyiliğin sürekliliği ve gönüllü olarak yapılan iyiliklerin maneviyatı güçlendirdiğine işaret eder. Manevi danışmanlıkta, bireylere iyiliği bir alışkanlık haline getirmeleri ve hayatlarının her alanında küçük de olsa başkalarına destek olmaları önerilebilir. Bu, kişinin manevi olarak gelişimini sağlayan bir süreç olacaktır.

27. Selamlaşma

“Siz, iman etmedikçe cennete giremezsiniz; birbirinizi sevmedikçe de iman etmiş olamazsınız. Yaptığımız zaman birbirinizi seveceğiniz bir şey söyleyeyim mi? Aranızda selâmı yayınız.” (Müslim, İmân 93. Ayrıca bk. Ebû Dâvûd, Edeb 131; Tirmizî, İsti‘zân 1; İbni Mâce, Mukaddime 6, Edeb 11) (4.Cilt 849)

Maneviyat Açısından;

Selam, “bir kimseyle karşılaşıldığında, birinin yanına gidildiğinde veya yanından uzaklaşıldığında kendisine söz ve işaretle bir nezaket gösterisi yapma, esenleme, merhaba demektir.”⁴⁸ Bu hadis, maneviyat ve manevi danışmanlık açısından oldukça derin bir anlam taşır. Hz. Muhammed’in (sav) bu ifadeleri, bireysel ve toplumsal huzurun temel taşlarından biri olan sevgi ve barış kavramlarını öne çıkarır. Hadis, manevi gelişimin yalnızca bireysel bir olgu olmadığını, toplumsal bir boyut da içerdiğini vurgular.

Hadis, imanın yalnızca zihinsel bir kabul değil, kalpte kök salmış bir sevgi ve bağlanma olduğunu ortaya koyar. İmanın tezahürü, insanlar arasında kurulan sevgi bağlarıyla somutlaşır. Bu, bir Müslüman’ın yalnızca Allah’a değil, insanlara ve yaratılmışlara da sevgiyle yaklaşmasını gerektirir.

Selâm vermek, sadece bir selamlaşma eylemi değil, aynı zamanda karşı tarafa barış ve güven temenni etmektir. Bu, bireyler arasındaki olumsuz duyguları gidermeye, kalpleri yumuşatmaya ve aradaki güveni pekiştirmeye yönelik güçlü bir manevi araçtır.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışman, danışanlarına bu hadisin ışığında sevgiyi merkeze alan bir yaklaşımı tavsiye edebilir. Özellikle insanlar arasındaki iletişimde barışçıl bir dil ve tutum benimsemek, manevi danışmanlıkta iyileştirici bir etkidir.

⁴⁸ Şükrü Haluk Akalın vd., *Büyük Türkçe Sözlük* (Ankara: Türk Dil Kurumu, 2005), “Selam”, 1724-1725.

Selâm, insanda güven duygusunu artırır ve olumsuz düşünceleri dağıtır. Manevi danışman, danışanlarına aralarındaki soğukluğu gidermek veya barışçıl bir ilişki kurmak için bu basit ama etkili yöntemi önerebilir.

28. Öfke Kontrolü

“Ben bir söz biliyorum, eğer bu kişi onu söylerse, üzerindeki bu kızgınlık hali geçer. Eğer o, “Eûzü billâhi mine’ş şeytânirracîm (İlähi rahmetten kovulmuş şeytandan Allaha sığınırım)” derse, üzerindeki hâl kaybolur.” Muttefekun Aleyh. (Buhârî, Bed’ü’l-halk 11, Edeb 44, 76; Müslim, Birr 109) (1.Cilt 47)

Maneviyat Açısından;

Bu hadis, öfkenin yönetimi ve kontrolü konusunda manevi olgunluğun gerekliliğini işaret eden önemli bir değeri yansıtır. Öfke, engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma ve benzeri durumlarda hissedilen ve genellikle öfkelenmeye neden olan obje veya kişiye yönelik saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygudur.⁴⁹ İslam’da öfkenin kişiyi ve çevresini zarar vermeye sürükleyebilecek bir duygu olduğu kabul edilir; dolayısıyla öfkeyi kontrol edebilmek, manevi anlamda erdemli bir davranış olarak görülür. Hadiste öfkelenen bir kimsenin öfkesini yenmesinin ona manevi bir değer getireceği ifade edilmiştir. Bu durum, toplumda saygı gören, güçlü ve erdemli bir karaktere sahip olmak anlamına gelir.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlık açısından bu hadisi incelediğimizde, öfkeyi yönetme becerisinin bireyin iç huzuru ve çevresiyle olan ilişkileri açısından ne kadar kritik olduğu anlaşılır. Öfke anlarında sağduyulu ve sükûnetle hareket edebilen bireyler, hem kendilerini hem de çevrelerindeki daha sağlıklı ve yapıcı bir atmosferde tutarlar. Manevi danışmanlar bu hadisten yola çıkarak, danışanlarına öfke kontrolü ve sabrı teşvik edebilir, öfke anında kendini frenlemenin bir “güç” ifadesi olduğunu hatırlatabilirler. Öfkeyi kontrol etmek yalnızca bir insanın manevi olgunluğunu göstermez; aynı zamanda onun toplumsal ilişkilerini ve kendine duyduğu saygıyı da

⁴⁹ Ahmet Özmen, “Öfkeyle Başa Çıkma Eğitiminin Ve Etkileşim Grubu Uygulamasının İçerik Yönelik Öfke Üzerine Etkisi”, *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 30/2 (2006), 175-185.

pekiştirir. Manevi danışmanlıkta, öfkeyi kontrol etmeyi öğrenmek, bireyin ruhsal dengesini sağlamasında temel adımlardan biridir.

29. Cömertlik

“Kim, helâl kazancından bir hurma kadar sadaka verirse, - ki Allah, helâlden başkasını kabul etmez - Allah o sadakayı kabul eder. Sonra onu dağ gibi oluncaya kadar, herhangi birinizin tayını büyüttüğü gibi, sahibi adına ihtimamla büyütür.” Muttefekun Aleyh. (Buhârî, Zekât 8; Tevhîd 23; Müslim, Zekât 63, 64. Ayrıca bk. Tirmizî, Zekât 28, Nesâî, Zekât 48; İbni Mâce, Zekât 2) (3.Cilt 562)

Maneviyat Açısından;

Bu hadis, cömertliğin İslam'da yalnızca maddi bir paylaşım değil, aynı zamanda manevi bir değer olarak nasıl büyük bir önem taşıdığını vurgular. Cömertlik, bireyin sahip olduklarını başkalarıyla paylaşma isteğini ifade eder ve bu davranış, bireyi Allah'a ve insanlara yaklaştırarak içsel bir zenginlik sunar. Cömert bir insan, başkalarının ihtiyaçlarını gözeterek, toplumda iyiliği, yardımlaşmayı ve güveni pekiştirir. Kültürümüzde Yusuf Has Hacib'in “Bey, cömert, gözü tok ve gönlü zengin olmalıdır. Beye cömertlik yaraşır...”⁵⁰ bu gerçeği destekler niteliktedir. Hadis, cömertliği bir erdem olarak yüceltir ve bu erdem Allah'a, insanlara ve cennete yakınlık getirdiğini söyler.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlık açısından bu hadisi değerlendirdiğimizde, cömertliğin kişinin ruhsal gelişimi için önemli bir adım olduğunu görmekteyiz. Danışmanlar, danışanlarına cömertliği yalnızca maddi anlamda değil, aynı zamanda sevgi, anlayış ve ilgi paylaşımı olarak da teşvik edebilirler. Bu anlamda cömertlik, kişinin içsel doyumunu artıran, bencillikten uzaklaştıran ve manevi gelişimini güçlendiren bir davranış olarak desteklenmelidir. Cömertlik, bireyin ego sınırlarını aşarak “biz” odaklı bir yaşama geçişini simgeler; bu geçiş bireyi hem manevi olgunluğa ulaştırır hem de insan ilişkilerinde daha anlamlı bağlar kurmasına olanak tanır.

30. Sabırlı Olmak

⁵⁰ Yusuf Has Hacib, *Kutadgu Bilig II*, çev. Reşit Rahmeti Arat, (Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi, 1994), 155.

...“Sabır dediğin, felâketle karşılaştığın ilk anda dayanmaktır” buyurdu. Muttefekun Aleyh. (Buhârî, Cenâiz 32, 43; Ahkâm 11; Müslim, Cenâiz 14-15. Ayrıca bk. Ebû Dâvûd, Cenâiz 23; Tirmizî, Cenâiz 13; Nesâî, Cenâiz 22) (1.Cilt 32)

Maneviyat Açısından;

Bu hadis, sabrın en büyük ve en anlamlı halinin, acının en yoğun yaşandığı anlarda gösterilen sabır olduğunu vurgular. Musibetin ilk anında yaşanan duygular yoğundur ve bireyin bu durumda ani bir tepki göstermesi doğaldır. Ancak bu hadis, müminin acıyı yaşarken aynı zamanda iradesini korumasını, sükûnet ve tevekkül göstermesini öğütler. Musibetin ilk anında gösterilen sabır, kişinin Allah’a güvenini, kendine olan inancını ve duygusal dengeyi sağlama gücünü gösterir. İslam’da bu sabır hali, güçlü bir imanın ve Allah’a teslimiyetin işareti olarak değerlendirilir.

Manevi Destek Açısından;

Bu hadis, sabrın musibet anında gösterilmesinin, bireyin manevi ve ruhsal dengesini koruyabilmesi için ne kadar kritik olduğu gösterir. Manevi danışmanlar, danışanlarına sıkıntı anlarında, ilk tepkilerini sakinlik ve tevekkül içinde göstermeleri için rehberlik edebilirler. Musibetin ilk anında sabretmek, bireyin duygularını kabullenmesini, derin bir nefes alarak aceleci ve ani tepkilerden kaçınmasını sağlar. Hayatın stres içeren dönemlerinde bireylerin kendinden daha güçlü olandan yardım olarak destek bulması dini başa çıkmadır. Organizmayı zorlayan stres durumlarında Tanrı ile olan ilişki tarzının etkisine göre bireyin anlam ve hedef bulmak için kullandığı başa çıkma yollarından biridir.⁵¹ Bu yaklaşım, hem bireyin iç huzurunu hem de yaşadığı zorluğa karşı direnç gücünü artırır. Musibetin ilk anında gösterilen sabır, aynı zamanda acının insana kazandırabileceği tefekkür, derinlik ve olgunlaşma gibi manevi kazanımlara da kapı aralar.

31. Güzel Geçinmek

“Mü’minlerin iman bakımından en mükemmeli, huyu en iyi olanıdır. Hayırlınız, kadınlarına karşı hayırlı olanlardır.” (Tirmizî, Radâ’ 11. Ayrıca bk. Ebû Dâvûd, Sünne, 15; İbni Mâce, Nikâh 50) (3.Cilt 629)

⁵¹ Mary Elizabeth Olszewski, “The Effect of Religions Coping on Depression and Anxiety in Adolescence,” (Oregon: Oregon State University, Doktora Tezi, 1994), 1–93.

Maneviyat Açısından;

Bu hadis, bir insanın en değerli ve hayırlı yönlerinin ailesine gösterdiği sevgi, ilgi, şefkat ve sorumluluk bilinciyle ölçüldüğünü anlatır. İslam'da bireyin ailesiyle olan ilişkisi, Allah'a olan kulluğunun ve toplumda iyi bir insan olmasının yansımasıdır. Hadiste, kişinin topluma sunduğu iyiliklerin temelde aile hayatındaki tutumuyla başladığı, yani hayırlı bir insan olmanın ilk adımının ailede gösterilen davranışlarla mümkün olduğu vurgulanır. Güzel ahlakın en çok hissedilmesi gereken yer olarak aileyi vurgular. Kur'an aile kurumunu ifade ederken " ...üstelik onlar sizden sapsağlam bir söz de almışken... "52 kelimeleriyle ifade eder ki "eşler arasındaki sözleşme" demektir. Eşlerin, ailevî ve içtimaî vazifelerini tam bir ahenk içinde başarmasını temin eder.⁵³ Evlilik, eşlerin her türlü zorlukla mücadelede birbirlerini destekledikleri, birbirlerine karşı şeffaf davrandıkları, kuvvetli sarsılmazı zor ilişkilerin olduğu, cinselliğin yaşandığı, çiftlerin birbirlerine karşı sorumluluklarının belirlendiği bir yapıdır.⁵⁴ Aile bireylerine saygı, sevgi, merhamet ve destek sunan bir kimse, İslam ahlakının temel değerlerini uygulamış olur ve bu, kişinin manevi olgunluğunu gösterir.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlık açısından bu hadisi değerlendirdiğimizde, bireyin aile içindeki rolü ve ilişkilerinin manevi gelişimi üzerindeki etkisi öne çıkar. Manevi danışmanlar, danışanlarına, aile içi ilişkilerdeki tutumlarının kendilerinin manevi ve duygusal gelişimleri üzerinde büyük etkisi olduğunu hatırlatarak, ailenin önemini vurgulayabilir. Evli çiftlerin üzerinde yapılan bir çalışmada maneviyatın; evlilikte çatışmayı önleme, ilişkiyi muhafaza etme, olumlu işlere güdülenme özelliğine sahip olduğu görülmüştür.⁵⁵ Aile üyelerine karşı gösterilen sabır, anlayış ve şefkat gibi tutumlar, kişinin iç huzurunu artırır ve manevi dengesini sağlamlaştırır. Ailedeki davranışlar bireyin kendini daha iyi tanımasını sağlar ve ona empati, hoşgörü gibi olumlu özellikler kazandırır. Danışanların aile ilişkilerini derinlemesine

⁵² Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir, Hayrettin Karaman vd., (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007), en-Nisa 4/21. c. 2 s 38-39

⁵³ İsmail Hakkı İzmirli vd., "Aile", İslam Türk Ansiklopedisi, (İstanbul: Âsâr-ı İlmiye Kütüphanesi Yayını, 1941), 1/185.

⁵⁴ Mehmet Ali Yıldız – Gülşen Büyükaşahin Çevik, "Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi" *Journal of Human Sciences*, 13/1 (2016), 227– 242.

⁵⁵ Halil İbrahim Özasma, *Eşler Arası İletişim Ve Maneviyat* (İstanbul: Sonçağ Akademi ve Kültür Yayınları, 2021), 128-159.

değerlendirmeleri, onların hem bireysel hem de toplumsal hayatta daha sağlıklı bağlar kurmalarına yardımcı olabilir.

32. Günah İnsana Özgüdür

“Canım, kudret elinde olan Allah’a yemin olsun ki, siz hiç günah işlememiş olsaydınız, Allah sizi yok eder, yerinize günah işleyip Allah’dan bağışlanma dileyecek bir millet getirir de onları bağışlardı.” (Müslim, Tevbe 11) (3.Cilt 423)

Bu hadis, Allah'ın kullarına olan rahmetini, tövbe ve bağışlanma kapısının her zaman açık olduğunu vurgular. Maneviyat ve manevi danışmanlık açısından bu hadis, insanın fitratını, Allah ile olan ilişkisindeki dinamikleri ve affedilme ihtiyacını anlamada derin bir anlam içerir.

Maneviyat Açısından;

Hadis, insanların hata yapabileceği bir fitratta yaratıldığını, ancak Allah'ın bağışlamasının bu hataları aşacak kadar geniş olduğunu ifade eder. İnsan günah işleyebilir, ancak bu günahların ardından tövbe edip Allah’a yönelmek, maneviyat için önemli bir adımdır.

İnsan, eksikliklerle yaratılmıştır ve hata yapmaya müsaittir. Bu, insanın mükemmel değil, öğrenen ve gelişen bir varlık olduğunu gösterir. Allah, kulunun hatalarından sonra tövbe ederek O’na dönmesini sever. Bu, Allah’ın rahmetinin büyüklüğünü ve affediciliğini yansıtır.

Manevi Destek Açısından;

Danışanların yaptıkları hatalar nedeniyle kendilerini suçlamaları veya Allah’tan uzak hissetmeleri sık görülebilir. Kişide günahın etkilerini silmek için gizlice onarıp eski durumuna getirmenin şiddetli bir arzusuna da her zaman rastlanmaktadır. Zaten bireyi arınma, tevbe, dinî teslimiyet gibi eylemlere yönlendiren de bu olumlu duygudan başkası değildir.⁵⁶ Bu hadis, hataların insan olmanın doğal bir parçası olduğunu, ancak önemli olanın bu hatalardan ders çıkarıp Allah’a yönelmek olduğunu öğretir. Danışanlara tövbenin sadece bir affedilme dileği değil, aynı zamanda Allah ile bağın yenilenmesi ve güçlendirilmesi olduğunu vurgulamak da önemlidir.

⁵⁶ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2021), 106.

İnsan, hataları nedeniyle yoğun bir suçluluk ve değersizlik duygusuna kapılabilir. Bu, manevi kopukluğa yol açabilir. Danışanlara, çaresizlik ve yalnızlık duygusundan Allah'ın affediciliği ve rahmetiyle manevi bir yenilenme yaşayabileceği hatırlatılabilir.

33. İsar (Diğerkamlık)

“İki kişinin yiyeceği üç kişiye, üç kişinin yiyeceği de dört kişiye yeter.”(Buhârî, Et’ime 11; Müslim, Eşribe 178. Ayrıca bk. Tirmizî, Et’ime 21) (3.Cilt 566)

"İki kişinin yiyeceği üç kişiye, üç kişinin yiyeceği de dört kişiye yeter" hadisi, paylaşmanın ve bereketin önemini vurgulayan derin bir mesaj taşır. Maneviyat ve manevi danışmanlık açısından bu hadis, bireylerin hem sosyal ilişkilerini hem de ruhsal gelişimlerini olumlu yönde etkileyebilecek değerli ilkeler sunar.

Maneviyat Açısından;

Hadis, paylaşmanın hem bireysel hem de toplumsal huzur ve bereket getirdiğini ifade eder. Bu mesaj, İslam'ın dayanışma, yardımlaşma ve cömertlik gibi temel ahlaki prensiplerine dayanır. Mü'min için kendi hakkından vazgeçebilmeyi, ihtiyacı olduğu halde paylaşabilmeyi salık verir. Bu fedakarlık isar anlamında “fedakârlıkta bulunma, diğerlerinin yarar ve haklarını kendi yarar ve haklarından üstün görme, bireyin yarar elde etme ve zararı önleme konusunda kendisinden çok diğerlerini, özellikle de arkadaşlarını ve diğer Müslüman bireylere öncelik vermesi anlamına gelen diğerkâmlıktır.”⁵⁷

Paylaşılan bir şey, görünürde azalsa bile manevi olarak çoğalır ve ihtiyaçları karşılar. Bu, Allah'ın takdiriyle oluşan bir durumdur. Paylaşmak, insanlar arasındaki bağı güçlendirir ve toplumsal dayanışmayı artırır. Hadis, az olanla yetinmenin ve elindekini başkalarıyla paylaşmanın bir bereket kapısı olduğunu gösterir. Bu da kişinin Allah'a olan şükürünü artırır.

Manevi Destek Açısından;

Danışanlara, yalnızlık veya manevi doyumsuzluk hissini aşmaları için paylaşmanın önemini anlatmak faydalı olabilir. Paylaşma, bireyin topluma katkıda bulunduğunu hissetmesine ve başkalarıyla daha güçlü bağlar kurmasına yardımcı olur.

⁵⁷ Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimler Sözlüğü* (İstanbul: Marifet Yayınları, 1996), “İsar”, 272.

Danışanlara, maddi imkanlarla manevi bir kazanım elde etmenin Allah rızası için yapılan paylaşımla olabileceği, aynı zamanda bir ibadet olduğu anlatılabilir. Günümüzün bireysel ve tüketim odaklı yaşam tarzı, bencilliği teşvik edebilir. Nefis muhasebesi yapabilme becerisi olan kişi bütün güzel, rahat ve kolay şeyleri sadece kendine istemekten vazgeçer ve diğerkâmlık gibi kendisine şifa olabilecek bir hasleti kazanır.⁵⁸ Bu hadis, bireyleri daha paylaşımcı ve dayanışmacı bir yaşama yönlendirebilir. Danışanlara düzenli olarak paylaşım yapabilecekleri bir ortam veya fırsat (örneğin yardım kuruluşları, topluluk etkinlikleri) önerilebilir.

34. Ölümü Hatırlamak

“Zevkleri bıçak gibi keseni -ölümü- çok hatırlayın!” (Tirmizî, Zühd 4. Ayrıca bk. Nesâî, Cenâiz 3; İbni Mâce, Zühd 31) (3.Cilt 580)

Maneviyat Açısından;

Bu hadis, hayatın geçiciliğini ve ölümün kaçınılmazlığını hatırlatarak, bireyin yaşamındaki değerleri ve öncelikleri gözden geçirmesi gerektiğini ifade eder. "Lezzetleri yok eden ölüm" ifadesi, dünyadaki hazlara ve geçici keyiflere duyulan aşırı bağlılığın, ölümün hatırlanmasıyla dengelenmesi gerektiğini vurgular. İslam'da ölüm, korkulacak değil, ibret alınacak bir gerçek olarak görülür; çünkü ölümün hatırlanması, insanı daha anlamlı, erdemli ve sorumlu bir hayat sürmeye teşvik eder. Ölümün bilinçte tutulması, bireyi dünyevi haz ve arzuların esiri olmaktan kurtarır ve daha çok ahirete yönelik bir bakış açısıyla yaşamaya yönlendirir. Hökelekli tarafından yedi farklı meslekte bireylerle yapılan çalışmada, dini inanç ve uygulamadaki kuvvet ve sıklık düzeyi arttıkça ölümle daha fazla meşgul olduğu ve ölüme karşı olumlu tutumların geliştiği sonucuna ulaşılmıştır.⁵⁹

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışmanlık açısından bu hadisi değerlendirdiğimizde, ölümün hatırlanması, bireyin hayata daha derin bir anlam katmasına ve manevi gelişimine katkı sağlamasına yardımcı olur. Manevi danışmanlar, danışanlarına ölümün hatırlanmasının bir korku ya da kaçış değil, aslında yaşama daha çok bağlanma ve bilinçli yaşamaya

⁵⁸ Murat İsmailoğlu, *İmam-ı Gazali'de Nefsin Mertebeleri* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016), 11-181.

⁵⁹ Hayati Hökelekli, “Ölümlle İlgili Tutumların Dini Davranışla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma (I)”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 4/1 (Ocak 1992), 57-85.

yönelik bir teşvik olduğunu anlatabilirler. Ölüm bilinci, bireyin yalnızca dünyevi zevklerin peşinde koşmak yerine, ahlaki değerleri, iyilik yapmayı ve manevi zenginlikleri ön planda tutmasını sağlar. Ayrıca bu bilinç, bireyin günlük sorunları daha serinkanlı karşılamasına ve hayatın zor anlarını daha kolay göğüslemesine katkıda bulunur.

35. Falcılara ve Kahinlere İnanma Yasağı

"Kim, çalıntı veya yitik bir malın yerini haber veren kimseye (arrâfa) gidip ondan bir şey sorar, söylediğini de tasdik ederse, o kişinin kırk gün hiçbir namazı kabul olunmaz." (Müslim, Selâm 125. Ayrıca bk. Ahmed İbni Hanbel, Müsned, II, 429, IV, 68, V, 380)(7.Cilt 1673)

Bu hadis, İslam'da gayb bilgisinin yalnızca Allah'a ait olduğuna, kişinin kader ve takdir konusunda Allah'a olan güvenini kaybetmemesi gerektiğine dikkat çeker. Aynı zamanda, sahte bilgilere ve hurafelere yönelmenin iman ve ibadet üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini vurgular. Ateşin alevlerine, közün duruşuna ve odunun ısıklık seslerine göre kehanette bulunma bunlara örnek olarak verilebilir.⁶⁰ Maneviyat ve manevi danışmanlık açısından bu hadis, bireyin inanç sistemini sağlamlaştırmak ve rehberliğini doğru kaynaklardan almasını sağlamak açısından önemli mesajlar içerir.

Maneviyat Açısından;

Hadis, insanların bilinmeyi bilme arzusunun ya da zorluklar karşısında çaresizliğin, bazen onları batıl inançlara ve yanlış yollara sürükleyebileceğini ifade eder. "De ki: Allah'tan başka göklerde olsun yerde olsun hiç kimse gaybı bilemez."⁶¹ İslam, sahte bilgi kaynaklarına başvurmaya, kişiyi hem inanç hem de ahlaki açıdan zayıflatabilecek bir davranış olarak görür. Bu, kişinin ibadetlerinden mahrum bırakılması anlamında değil, itikadi yanlışlıkların sonucunun ne kadar vahim olduğuna dikkat çeker.

Bu hadis, insanı her türlü sıkıntı ve belada sadece Allah'a sığınmaya ve O'ndan yardım istemeye yönlendirir. Allah'a olan güveni artırır ve kişinin sabrını güçlendirir.

⁶⁰ Abdülkadir İnan, *Tarihte ve Bugün Şamanizm Materyaller ve Araştırmalar* (Ankara: Türk Tarih Kurumu, 1995), 158.

⁶¹ Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir, Hayrettin Karaman vd., (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007), en-Neml 27/65. c. 4 s. 202-203

Gaybı bilme arzusu fitri olsa bile, kişiye bu tür arzuların Allah'a tevekkül ile sonuçlanması gerektiğini öğretir.

Manevi Destek Açısından;

Manevi danışman, bireylerin batıl inançlara yönelmelerini engellemek için onları doğru bilgi kaynaklarına yönlendirebilir. Bu, hem Kuran ve Sünnet'e dayalı bilgileri hem de sağlam akıl ve bilimsel metotları içerir.

Kişi kaybolan bir mal veya başka bir sıkıntı nedeniyle arrâfa başvurduğunda genellikle yoğun bir kaygı içerisindeydir. Manevi danışman, kişiye bu tür durumlarla nasıl başa çıkabileceğini ve Allah'a güvenerek huzur bulabileceğini anlatabilir. Bu hadis, bireylerin imani zafiyetlerini tespit etmek ve Allah'a olan bağlılıklarını yeniden inşa etmek için bir fırsat sunar.

SONUÇ

Bu çalışmada, Riyazu's Salihin adlı eserde yer alan manevi değerler ve manevi destekle ilgili hadisler değerlendirilmiştir. İslam'da manevi destek, bireylerin hem dünya hem de ahiret hayatlarında ruhsal rahatlık ve huzur bulmalarını sağlayan önemli bir kavramdır. Hadislerde yer alan öğretiler, insanların Allah'a yakınlaşmalarına, sabır ve metinlerini artırmalarına, zorluklarla başa çıkabilmelerine yardımcı olacak güçlü bir manevi destek sağlamaktadır.

İslam, bireylerin sadece maddi ihtiyaçlarını değil, manevi ihtiyaçlarını da karşılamayı hedefleyen bir dindir. Riyazu's Salihin'deki hadislerde, dua etmenin, sabırlı olmanın, takva sahibi olmanın ve Allah'a güvenmenin önemi vurgulanmaktadır. Bu hadisler, Müslümanların ruhsal sıkıntılarla karşılaştığında başvurabilecekleri manevi kaynakları sunmaktadır.

Çalışmanın bulguları, hadislere dayalı olarak, manevi desteğin insan ruhu üzerindeki olumlu etkilerini açıkça göstermektedir. Sabır, dua, zikir ve sadaka gibi manevi uygulamalar, kişinin hem iç huzurunu hem de toplumsal ilişkilerini güçlendirmektedir. Ayrıca, iman ve teslimiyetin, bireyleri manevi anlamda güçlendiren ve moral veren en temel unsurlar olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak, Riyazu's Salihin eserindeki hadisler, İslam'ın manevi öğretilerinin zenginliğini ve derinliğini ortaya koymakta, bireylerin manevi hayatlarını inşa etmelerinde rehberlik etmektedir. Bu hadisler, sadece bireysel manevi gelişim için değil, aynı zamanda toplumun huzurlu bir şekilde yaşaması için de önemli bir kaynak teşkil etmektedir. Bu bağlamda, manevi desteğin önemi, günümüz dünyasında daha da fazla anlaşılmalı ve uygulanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Ağargün, Mehmet Yücel vd. “COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik Özelliklere İlişkin Bir Ön Çalışma”. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 6/ (2015), 221–226.
- Akalın, Şükrü Haluk vd.. *Büyük Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu, 2005.
- Akay, Hasan. *İslami Terimler Sözlüğü*. İstanbul: İşaret Yayınları, 2. Baskı, 1995.
- Avcı, Özlem. *İstanbul’da Dindar Üniversite Gençliği: İki Dünya Arasında*. İstanbul: İletişim Yayınları, 2018.
- Ayasbeyoğlu, Nevzat. *İslamiyet’in Eğitimimize Getirdiği Değerler ve Kur’an-ı Kerim’in Eğitim ile İlgili Ayetlerinin Tahlili*. İstanbul: MEB Yayınları, 1968.
- Aydın, Garip. *Ayetler ve Hadisler Işığında Hastalara Manevi Destek*. Kayseri: Kimlik Yayınları, 2019.
- Ayten, Ali. “Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma”. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 37/2 (2009), 111-128.
- Canş, Firdevs. “Psikoterapi Sürecinde Manevi Temelli Müdahaleler”. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 4 (Aralık 2021), 97-111.
- Çağrı, Mustafa. “Kardeşlik”. *DİA*. 24/ 485-486. İstanbul: TDV Yayınları, 2001.
- Çağrı, Mustafa. “Kibir”. *DİA*. 25/561-562. Ankara: TDV Yayınları, 2022.
- Çınar, Mehmet. “Dini Tutum İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi.” *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 22/2 (2022), 1183–1208. <https://doi.org/10.33415/daad.1123529>
- Çiftçi, Muhammed. “Maneviyat ve Din”. *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. ed. Ekşi Halil – Kaya Çınar. 15–17. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016.
- Çiftçi, Muhammed. “Maneviyat ve Din”. *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. ed. Ekşi Halil – Kaya Çınar. 83. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016.
- Ebu’l-Huseyn b. Ahmed b. Fâris b. Zekeriyâ. *Mücmelü’l-lüğa, Müessesetü’r-Risâle*, Beyrut 1986, c. II, s. 599; Ebû ‘Abdirrahmân Halil b. Ahmed, *Kitâbü’l’ayn, Müessesetü’l-A’lemî*, Beyrut 1988, c. VIII, ss. 151-152.
- El-Muhasibi, Haris. *Kalp Hayatı*. çev. Abdülhakim Yüce. İzmir: Çağlayan Yayınları, 1997.
- En-Nevevî, Ebû Zekeriyâ Yahyâ b. Şeref b. Mürî. *el-Ezkâr*. thk. Abdulkadir el-Arnaût. Beyrut: Dârü’l-Fikr, 1414/1994.
- Et-Taberi, Ebu Cafer Muhammed b. Cerir. *Camiu'l-Beyan an Te‘vili Ayi’l-Kur’ân*, tah: M. Muhamed Şakir, Daru'l-Maarif, Kahire, 1119, 2/39
- Güran, Kemal. “Halk için Din Eğitimi”. *Millî Eğitim ve Din Eğitimi Semineri*. Ankara: Aydınlar Ocağı, 1981.

- Hayta, Akif. “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (PsikoSosyal Uyum) İlişkisi Üzerine bir İnceleme”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi* 9/1 (Ocak 2000), 487-506.
- Hız, Aydın. *Dua Psikolojisi: Bireylerin Dua Etme Motivasyonlarına Yönelik Psikolojik Bir Araştırma*. Ordu: Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: TDV Yayınları, 1993.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: TDV Yayınları, 16. Basım, 2021.
- Hökelekli, Hayati. “Ölümlle İlgili Tutumların Dini Davranışla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma (I)”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 4/1 (Ocak 1992), 57-85.
- İnan, Abdülkadir. *Tarihte ve Bugün Şamanizm Materyaller ve Araştırmalar*. 4.Baskı, Ankara: Türk Tarih Kurumu,1995.
- İsmailoğlu, Murat. *İmam-ı Gazali’de Nefsin Mertebeleri*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- İzmirli, İsmail Hakkı vd. “Aile”. *İslam Türk Ansiklopedisi*. 1/185. İstanbul: Âsâr-ı İlmiye Kütüphanesi Yayını, 1941.
- Kalgı, Mehmet Emin. “Koronavirüs Salgını ve Dindarlıkla İlgili Yapılmış Ampirik Çalışmaların Analizleri”. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 53 (Haziran 2021), 111-132.
- Karagöz, İsmail vd.. *Kulluğun Özü İbadetin Ruhu Dualar*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2006.
- Koç, Mustafa. “Psikolojik Ve Pedago-Sosyo-Teolojik Açından Güven: Din Ve Değerler Psikolojisi Perspektifinden Analizler”. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17/33 (Ocak 2018), 1-38.
- Kula, Sedat – Çakar, Bekir. “Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”. *Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 6/12 (2015), 193.
- Kur’an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir. Hayrettin Karaman vd.. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 3.Basım, 2007.
- Kwileckı, Susan. “Religion and Coping: A Contribution from Religious Studies,” *Journal for the Scientific Study of Religion* 43/4 (December 2004), 477-489.
- Olszewski, Mary Elizabeth. *The Effect of Religions Coping on Depression and Anxiety in Adolescence*. Oregon: Oregon State University, Doktora Tezi, 1994.
- Ömer Hilmi Efendi. *İthâfu'l-Ahlâf fi Ahkâmi'l-Evkâf*. Ankara: Vakıflar Genel Müdürlüğü Yayınları, 1977.
- Özasma, Halil İbrahim. *Eşler Arası İletişim Ve Maneviyat*. İstanbul: Sonçağ Akademi ve Kültür Yayınları, 2021.
- Özmen, Ahmet. “Öfkeyle Başa Çıkma Eğitiminin Ve Etkileşim Grubu Uygulamasının İçerik Yönelik Öfke Üzerine Etkisi”. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 30/2 (2006), 175-185.

- Pargament, Kenneth I., *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press, 1997.
- Selçuk, Mualla. “2000’li Yıllara Girerken İrşat Anlayışımız Üzerine Bazı İlk Düşünceler”. *II. Din Şûrası Tebliğ ve Müzakereleri* 2/458-467. Ankara: DİB Yayınları, 2003.
- Szablowinski, Zenon. “Between Forgiveness And Unforgiveness”. *The Heythrop Journal* 51/3 (Mar 2010), 471- 482.
- Şengün, Mustafa - Kaya, Mevlüt. “Ahlaki Olgunluk Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 24/25 (2008), 51-64.
- Şirin, Turgay. *Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2018.
- Tangney, June Price. Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings And Directions For Future Research. *Journal of Social and Clinical Psychology* 19/1 (Mar 2000). 70–82. doi: 10.1521/jscp.2000.19.1.70
- Tarhan, Nevzat. *Değerler Psikolojisi ve İnsan - Güzel İnsan Modeli*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2011.
- Tarhan, Nevzat. *İnanç Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2009.
- Uludağ, Süleyman “Takva”. *DİA*. 39/484-486. İstanbul: TDV Yayınları, 2010.
- Uludağ, Süleyman. *Tasavvuf Terimler Sözlüğü*. İstanbul: Marifet Yayınları, 1996.
- Ülken, Hilmi Ziya. *Sosyoloji Sözlüğü*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi, 1969.
- Yavuz, Kerim. *Günümüzde İnançın Psikolojisi*. Ankara: Boğaziçi Yayınları, 2013.
- Yıldız, Metmet Ali – Büyükşahin Çevik, Gülşen. “Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi.” *Journal of Human Sciences* 13/1 (2016). 227–242.
- Yıldırım, Yusuf. *Okul Dışı Etkinlik Temelli Değerler Eğitimi Programının Öğrencilerin Etkin Vatandaşlık Değerlerine Etkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019.
- Yusuf Has Hacib. *Kutadgu Bilig II*. çev. Reşit Rahmeti Arat. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi, 1994.