

– [Tasavvuf] –

ESMA SAYIN

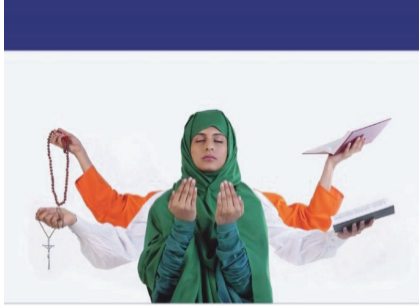
DUA TERAPİSİ

(İstanbul: Nesil Yayınları, 2013)

(Almanya: Lambert Academic Publishing, 2017)

Fatih KIZILHAN

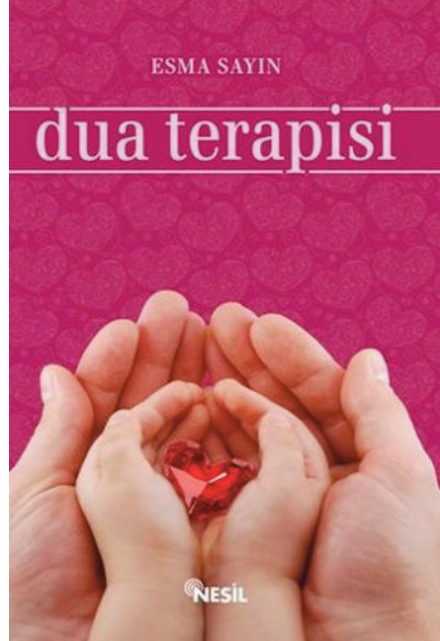
Lisans Öğrencisi, Balıkesir Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi,
Undergraduate Student, Balıkesir University, Faculty of Theology,
Balıkesir, Turkey
fkzlhlan66@gmail.com



Esmâ Sayın

Prayer Therapy

LAP LAMBERT
Academic Publishing



Tanıtaçığımız bu eser, Türkiye’de tasavvuf ve psikoloji alanında çalışmalarıyla tanınan Esmâ Sayın’ın “Dua Terapisi” isimli çalışmasıdır. Bu çalışma 2013 yılında Nesil yayınları tarafından basılmakla birlikte uluslararası yayın kuruluşu olan Lambert Academic Publishing tarafından “Prayer Therapy” isminde İngilizce olarak da basılmıştır.

Dua Terapisi kitabı giriş, altı bölüm ve her bölüm kendi içinde muhtelif sorulardan oluşmaktadır.

Söze başlarken adlı giriş bölümünde yazar; duayı özgürlük olarak tanımlayarak aşk, ölüm ve samimiyet kavramları ile irtibatlandırmaktadır.

“Zihin açıklığı ve başarı duaları” başlıklı ilk bölüm üç sorudan oluşmaktadır.

Yazar “hafızamdaki bilgiyi hangi dua ile koruyabilirim” sorusuna; Hz. Peygamber’in Hz. Ali’ye verdiği dua üzerinden açıklamaktadır. Bu soruda yazarın önemle üzerinde durduğu nokta kişinin masivayı terk ederek zihnini maneviyat ile meşgul etmesinin yanı sıra ilahi sıfatlarla bütünleşerek manevi destek sağlayabileceğini ifade eder.

“Zihin açıklığı ve başarı için hangi duayı etmeliyim” şeklindeki ikinci soruya yazar; tevekkül ve sebat kavramlarının zihin ve huzur üzerindeki etkisine dikkat çekerek ilahi isimler den Fettah isminin zihin açıklığı ve başarıya olan katkısını gözler önüne serer.

Son olarak “içimdeki heyecanı nasıl yenebilirim” sorusuna yazar; tövbe, istiğfar ve rahmet kavramlarının etkin ve zihinsel dikkatin manevi bir ön koşulu olarak kabul etmektedir.

Eserin “ruh sağlığının anahtarı olan dualar” adlı ikinci bölümü sekiz sorudan müteşekkildir.

Yazar “stres, depresyon ve sıkıntılarımı hangi dua ile son veririm” şeklindeki ilk soruya cevap olarak; insanın korku ve ümit arasında olması gerektiğini vurgulayarak duha ve inşirah surelerinin sebep-i nüzulü üzerinden yorumlamaktadır.

Stres, depresyon ve sıkıntıların nedenlerinden biride kıskançlık ve haset duyguları belirten yazar, ibn’ül vakt, ebu’l vakt, kanaat ve tevekkül ile kolayca aşılabileceğini ifade eder.

“Vesvese, kaygı ve güvensizlik duygusundan hangi dua ile kurtulurum” sorusuna yazar, vesvese ve kaygı bozukluğunun özellikle boş ve gafil zihinlerin üzerinde etkili olduğunun altını çizerek en iyi çözümün Allah’a sığınmak olduğunu vurgular. Güvensizlik duygusu gibi paranoyak hastalıklardan kurtulmanın yolu olarak insanın Allah’a tevekkül ve teslimiyet içerisinde olması gerektiğini ifade eder.

Yazar, dünyevi kaygı ve korkuların tedavisi olarak kulun fakirliğini ve aczini bilmesinin yanı sıra Allah ile yakınlık kurması gerektiğinin üzerinde durur. Aksi takdirde kalbin rabbiyle yakınlık kurmadığı an sıkıldığının altını çizer.

“Maddi-manevi şifaya hangi dua ile kavuşabilirim” sorusuna yazar; Allah’a sığınan her kulun şifası öncelikle gönlünde ve zihninde saklı olduğunun farkındalığını yakalayan bir kul için her duanın manevi terapi olduğunu ifade ederek İsrâ suresine dikkat çeker.

“Muhabbet ve mutluluk duaları” adlı üçüncü bölüm sekiz sorudan oluşmaktadır.

“İlahi sevgiyi hangi dua ile yakalayabilirim” şeklindeki ilk soruya Allah’ı sevmenin marifet ve muhabbetin sırrına ermek olarak gören yazar, marifeti vecd ve ilham yoluyla Allah’ın sıfatlarını, isimlerini ve ğayb âlemi hakkında elde edilen bilgiler olarak tanımlar.

Allah’ı sadece isim, sıfat ve fiilleriyle tanıyabileceğimizin altını çizen yazar, O’nu tanıdığımız oranda seveceğimizi ve yine o oranda yakın olacağımızı ifade eder. Yakın duygusunu da müşahede ve mükâşefe olarak tanımlayarak Allah’ın isim ve sıfatlarını keşfetmekten geçtiğini vurgular. Yazar bu noktada namaz ibadetinin çözümlemesini yaparak yakın duygusuna nasıl ulaştırdığını ortaya koyar.

“Peygamberin sevgisine hangi dua ile kavuşabilirim” sorusuna yazar; Allhümmealli ve Allhümmebarik dualarının çözümlemesini yapar.

“Mutlu bir evlilik için hangi duayı etmeliyim” şeklindeki soruya yazar; rabbinin yasaklarından sakınan dindar aile tipolojilerinin oluşması gerektiğini belirterek Allah’a dua ederken iki cihan saadeti için eşler istememiz gerektiğine dikkat çeker.

Yazar *“modern dünya karmaşasında mutluluğu ve huzuru hangi dua ile yakalayabilirim”* şeklindeki son soruya, modern toplumun aşırı tüketici olmasına karşı Allah’ın Hz. Süleyman’a hitaben kanaat, teslimiyet ve yaradılış amacı olan hikmeti istemesini emrettiğinin altını çizerek ayetin çözümlemesini yapar. Modern dünyada mutlu olmayı üç şarta bağlayan yazara göre bunlar; kanaat, teslimiyet ve Allah’a sığınmaktır.

“Sığınma ve korunma duaları” isimli dördüncü bölüm dört soruda oluşmaktadır.

“En sinsi düşmanlarımın kötülüğünden hangi dua ile sığına bilirim” şeklindeki ilk soruda en sinsi düşman olarak nefis ve şeytanı ele alan yazar, insanın bunlara karşı güzel ahlak, şefkat, teslimiyet kavramları çerçevesinde nefsin ve şeytanın köleliğinden kurtulup hakiki özgürlüğe kavuşacağını ifade ede-

rek insanın istikamet olması gerektiğini vurgular. Nefsin her an sinsi tehlikelerine karşı kulun Allah'a sığınması gerektiğinin altını çizen yazar, nefsin en zehirli duyguları olan haset ve kibrin bu dualarla terapi yapılarak etkisiz hale getirilebileceğini vurgular.

“Gaflet, isteksizlik ve tembellikten hangi dualarla ile Allah'a sığınabilirim” sorusuna yazar; Allah'a güven ve muhabbetin yanı sıra az yemek, az uyumak, az konuşmak, çok zikir, çok tefekkür ve çok şükür ile bu hastalıklardan kurtulabileceğini ifade eder. Bir başka tedavi yöntemi olarak yazar, insanı hem ilahi isim ve sıfatlarının aynası olmak hem de o aynadan yansıyan insan-ı kamilin aynası olarak terapi yapılabileceğini vurgular.

Son olarak yazar, insanların olumsuz bakış söz ve enerjilerinin yanı sıra doğal afetlerden korunmak için öze dualar vermektedir.

Eserin *“ibadetleri güzelleştiren dualar”* adlı beşinci bölümü dört sorudan müteşekkildir.

“Namazın içinde huşuyu hangi dua ile katabilirim” şeklindeki ilk soruya yazar; namazın ikamesine dikkat çekerek şeklen değil manevi ve ruhsal odaklanarak kılınması gerektiğini ifade eder.

Yazar, namazın ikamesini istikamet, aşk ve muhabbet ile beraber bilinç ve şuurla namaza bağlanmak olarak görmektedir. Huşuya engel olarak da gaflet, dikkat dağınıklığı ve odaklanma problemlerinin nasıl etkisiz hale getirilebileceğini ifade eder. Namazda derinliği yakalamada empatinin altını çizen yazar, ilahi isimlerden 'vedud' ve 'veli' isminin önemine vurgu yapar.

Son olarak bu bölümde yazar, yatağa girince, sabah kalkınca, kadir gecesi ve bayramı karşılamak için özel dualar vermektedir.

Eserin *“ahlakı güzelleştiren dualar”* adlı altıncı ve son bölümü dört sorudan müteşekkildir.

“Ahlakımı hangi dua ile güzelleştirebilirim” şeklindeki ilk soruya yazar; insanın ahlakına güzelleştirme imkanı veren içindeki ilahi isim ve sıfatlarla bütünleşeceği özü fark ederek *kendini aşma* tecrübesini yaşatan duaları vermektedir.

“İçimdeki öfkeyi nasıl dindirebilirim” sorusuna yazar; öfkenin hem manevi hem psikolojik bir hastalık olduğunu dikkat çektikten sonra öfkeyi yenmek için Allah'ın gazabını hatırlatıp, O'ndan dilemenin yanı sıra Gazalinin öfkeyi yenmek için ortaya koyduğu altı çözüm yolu vermektedir.

Kanaatimizce bu kitap yakın zamanlarda Diyanet İşleri Başkanlığı'nın desteğiyle kurumsal ihtisas alanı oluşturulan ve pilot uygulaması yapılan 'manevi danışmanlık ve rehberlik' adı altında hastane, kredi öğrenci yurtlar

kurumu, cezaevi gibi psikolojik açıdan desteğe ihtiyacı olan insanlara dini kaynaklar perspektifinden hastanın sağlıklı ruh halini geri kazandırmayı amaçlayan bu projede yararlanabilecek önemli bir eser olarak göze çarpmaktadır. Yazar da '*söze başlarken*' adlı giriş kısmında eserin meydana gelmesinde cezaevi mahkûmları ve öğrencilerin meraklı ve ilgili soruları sonucu ortaya çıktığını ifade etmektedir.