

Kur'an'a Göre Ruh-Nefs İlişkisi Bağlamında Psikolojik Gerilimin Mahiyeti*

Mustafa Erhan GÖZDEN**

Öz

Ruh ve nefis kavramları insan psikolojisini ifade etmede kullanılan iki anahtar terimdir. Bunlar, zamanla anlam bakımından iç içe girmiş ve bazı yerlerde birbirlerinin yerine kullanılır hâle gelmiştir. İç dünyadaki olgular mutlaka bu iki unsurdan biriyle izah edilmektedir. Stres olarak da bilinen psikolojik gerilim bu olguların başında gelmektedir. Bu meyanda psikolojik gerilimin mahiyetinin, kendisiyle başa çıkma bakımından ruha veya nefse atfen açıklanması kanaatimizce önemlidir. Bu çalışmada, psikolojik gerilimin ruh-nefs ilişkisi bağlamında Kur'ânî verilere göre değerlendirilmesi hedeflenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kur'an, Psikoloji, Ruh, Nefs, Gerilim.

*The Nature of Psychological Tension in the Context of Soul-Nafs Relationship
According to the Quran*

Abstract

The concept of soul and nafs are two keywords used in expressing human psychology. These have intertwined in meaning over time and have become interchangeable in some cases. The phenomena in spiritual world are necessarily explained by one of these terms. Psychological tension, also known as stress, lead of these phenomena. In this context, we believe, it is important to explain the nature of psychological tension in point of handling, with reference to soul or nafs. In this study, we aimed to evaluate the concept of psychological tension in the context of soul and nafs according to Qur'anic data.

Keywords: Quran, Psychology, Soul, Nafs, Tension.

Giriş

İncelenecek konu tamamıyla insanın iç dünyasıyla ilgili bir husus olduğundan öncelikle Kur'an'ın insan psikolojisine olan yaklaşımının genel

* Bu çalışma, 22-23 Ekim 2020 tarihleri arasında Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde gerçekleştirilen Uluslararası ve Disiplinlerarası Ruh Sempozyumu'nda sunulan bildirinin genişletilmiş hâlidir.

** Doktora Öğrencisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, m.e.gozden@hotmail.com, orcid.org/0000-0003-4346-4609, Research Article/Araştırma Makalesi, Received/Geliş Tarihi: 13.12.2020, Accepted/Kabul Tarihi: 24.02.2021, Published/Yayın Tarihi: 21.03.2021.

hatlarıyla ele alınması önem arz etmektedir. Zaten Kur'an'ın insan psikolojisine dair tespit edilecek verilerinden, ruh ve nefis olmak üzere insanın bu iki temel metafizik sahasıyla ilgili görüşü de az çok ortaya çıkmış olacaktır. Ardından bu psikolojiyi ruh-nefs ilişkisi bağlamında, Kur'an'ın hangisi üzerinde temellendirdiğinin tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Bu bağlamda elde edilecek sonuç, psikolojik gerilimin içsel dünyadaki mahiyetinin de sağlıklı bir tanımlanmasına büyük ölçüde yardımcı olacaktır.

Bilindiği üzere Kur'an'ın ana konularının başında insan gelmektedir. Diğer bir deyişle, insan Kur'an'ın hem muhatabı hem de temel konusudur. Bu yüzden Kur'an'ın asıl hedefinin hidayet, eğitim, bilgilendirme, ıslah gibi yöntemlerle insanlığa doğru yolu göstermek olduğunu ifade etmek mümkündür.¹ Onun için Kur'an'ın içerdiği birçok bilgi, insanın sahip olduğu potansiyelin neredeyse tamamını kapsamaktadır.

İnsanın iyiye yönelebilecek psikolojik ve zihni yeteneklerle donatılmış olduğu bilinen bir gerçektir. Bu bakımdan Kur'an'ın, insanın psikolojik yönünü güçlendirmesinde kullanacağı prensip, amaç ve ilkeleri bu yapıya göre temellendirdiği söylenebilir. Onun için Allah, bilhassa nefse yemin ettiği ayetlerde;² özellikle insanın manevi yapısının anlaşılıp uygulanması konusunda izlenmesi gereken en doğru yolun, insanın yaratılışında var olan bu psikolojik gerçeklere yönelmek olduğuna işaret etmektedir.³

Allah Kur'an'da, varlığın merkezinde bulunmasından ve muhatabı olmasından dolayı insan hakkında birçok konuyu geniş bir şekilde ele alır. Yaratılışı ve amacı, karakteri, zayıf ve güçlü yönleri, taşıdığı değer, yaratılıştan gelen özellikleri bunların başında gelmektedir. Bilhassa da manevi boyutunu yani psikolojik yapısını detaylı olarak açıklar. Kur'an, insan psikolojisi hakkında bilgi verirken birçok manevi yeteneklerle dolu bir iç dünyasının olduğunu ifade ederek, iç ve dış dünyadan gelen etkiler karşısında onun yaptığı davranışları tespit eder. Bu tespitler psikolojinin ilgi alanı olan birçok insan davranışlarını ve bunların

¹ Bkz.el-Bakara 2/2; Yunus 10/57; İbrahim 14/1; el-İsra 17/9; Fussilet 41/44; el-Câsiye 45/20.

² Bkz. eş-Şems 91/7-10.

³ Ahmet Abay, *Kur'an'da Kişilik Eğitiminin İlkeleri*, Düşün Yayıncılık, İstanbul 2012, s. 23.

sonuçlarını içerir.⁴ Bunlar; doğruluk, iyilik, acıma duygusu, güven ve rahatlık, imkânların genişliği, bolluk ve refah gibi insanın mutluluk duygusunu tatmin eden uyarıcılar ile kötülük ve düşmanlık, korku ve sıkıntı, darlık, hastalık ve kıtlık gibi acı duyma duygusunu harekete geçiren uyarıcılar karşısında, insanın takındığı tavır ve davranış değişikliği türünden olabilmektedir.

Kur'an, insan psikolojisinin bu davranış eğilimleri hususunda dikkat çeken önemli detaylara değinmektedir. Nitekim zayıflık ve yetersizlik onun temel özelliği olmasından dolayı kendi doğal yapısı içerisinde insan benliği her zaman dağılma ve parçalanma riskiyle karşı karşıyadır.⁵ Yaratılışından gelen bu zayıf ve yetersizlik durumu (onarılmadığında), insanın duygusal kırılğanlığına ve bunun olumsuz davranışsal sonuçlarına (nankörlük, şımarıklık, kibir, ümitsizlik vs...) neden olabilmektedir.⁶ Aceleci karakterinden dolayı kendini yönetme ve denetim konusunda bazen başarısız ve basit hatalarla iç içedir⁷ ve bu yüzden bazen ne istediğini dahi bilemez.⁸ Sahip olduğu nimetlerin kendisine verilme nedenlerini sadece kendi bilgi, beceri ve başarısına bağlayıp⁹ iyiliğin gerçek sahibine teşekkür ve minnet duygusu beslemeyen çoğu insanda nankörlük temayülü belirginleşir.¹⁰ Görüş ufkunun geniş olmaması, fanatik ve keyif ehli olması, kendine hayrı dokunacak her türlü rehberlik ve irşat çalışmalarına karşı olumsuz tavır almasına yol açar.¹¹ Yaratılıştaki güçsüzlüğünden gelen güvensizlik hissi, biriktirme, her şeyi sahiplenme ve elindekini kimseyle paylaşmama eğilimi, insandaki cimrilik tutumunu etkili bir şekilde destekler.¹² Onun için ıslah edilmeye muhtaç bütün bu zafiyetli yapısı insanı, sıklıkla yanlış işler yapmaya, üstesinden gelemeyeceği

⁴ Hüseyin Emin Sert, *Kur'an'da İnsan Tipleri ve Davranışları*, Bilge Yayınları, İstanbul 2004, s. 14; Halil Çiçek, *20. Asırda Kur'an İlimleri Çalışmaları*, Timaş Yayınları, İstanbul 1996, s. 52; Fazlur Rahman, *Ana Konularıyla Kur'an*, Ankara Okulu Yayınları, Ankara 2014, s. 64; Muhsin Demirci, *Kur'an ve Yorum*, İFAV Yayınları, İstanbul 2014, s. 31; Mehmet Şanver, *Kur'an'da Tebliğ ve Eğitim Psikolojisi*, Pınar Yayınları, İstanbul 2001, s. 44; Hasan Yılmaz, "Kur'an'da Her Konu ve Bilgi Var mı? - Genel Bir Bakış", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sayı: 26, 2006, ss. 199-200.

⁵ Bkz. en-Nisâ 4/28.

⁶ Bkz. Hüd 11/9-10; el-İsrâ 17/83; el-Hac 22/11; ez-Zümer 39/49; Fussilet 41/49-51; el-Meâric 70/19-21; el-Fecr 89/15-16.

⁷ Bkz. el-İsrâ 17/11; el-Enbiyâ 21/37; el-Haşr 59/9; et-Teğâbün 64/16; el-Meâric 70/19.

⁸ Bkz. el-İsrâ 17/11.

⁹ Bkz. el-Kasas 28/78; ez-Zümer 39/49.

¹⁰ Bkz. İbrahim 14/34; el-İsrâ 17/67; el-Hac 22/66; el-Mü'minün 23/78; el-Ankebût 29/65-66; er-Rûm 30/33-36; el-Mü'min 40/65; eş-Şûrâ 42/48; et-Teğâbün 64/2; el-İnsân 76/3, 24; el-Âdiyât 100/6-7.

¹¹ Bkz. el-Bakara 2/70; el-Mâide 5/104; el-A'râf 7/28; el-Enbiyâ 21/52-56; ez-Zuhuf 43/21-24; eş-Şuarâ' 26/71-74.

¹² Bkz. Âl-i İmrân 3/180; en-Nisâ 4/38-39, 53-54; et-Tevbe 9/75-76; el-İsrâ 17/100; el-Fecr 89/20; el-Âdiyât 100/8.

sorumluluklar yüklenmeye, Allah'ın koyduğu sınırları aşmaya ve hem kendine hem de başkalarına zulmedici eylemlerde bulunmaya sevk etmektedir.¹³ Dolayısıyla insan benliği; tabii temayüllerinden uzak tutulması, tezkiye edilmesi (arındırılması), terbiye edilip dönüştürülmesi ve geliştirilmesi gereken bir sistem olup bunun gerçekleşmesi de ancak Allah'ın yardımı ve rehberliği sayesinde mümkün olabilmektedir.¹⁴

Onun için Kur'an, birçok psikolojik ve insan karakteriyle ilgili sorunların çözümüne son derece önem vermiş, hatta bunların düzeltilmesine de öncelik tanımıştır. Bununla birlikte psikosomatik rahatsızlıklardan korunmanın yöntemlerine değinmiştir. Endişe, kaygı, sıkıntı, acı, çatışma gibi vakialardan ortaya çıkan manevi huzursuzlukların onarım metotlarıyla koruyucu tedbirlerini geniş bir şekilde ele almıştır. Dolayısıyla Kur'an'da insanın ruh sağlığını olumlu yönde etkileyecek birçok öğeye doğrudan veya dolaylı olarak işaret edildiğine tanık olunmaktadır.¹⁵

Kur'an öfke,¹⁶ stres,¹⁷ depresyon¹⁸ gibi çok sayıda duygusal davranış çeşitlerini de içermektedir. Nitekim bir psikolojik vakıa olan psikolojik gerilim yani stresin açılımı bağlamında; onu tetikleyen motiv ve reaksiyonlar, bu insani gerçekliğin farklı kavram ve deyimlerle içeriğinin ne olduğu, beden dilindeki ifade edilmiş tarzları, bu zor sürecin nasıl yönetilebileceği ve strese karşı sunulan psikoterapi yöntemleri Kur'an'da ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır.¹⁹

Kur'an'ın insan psikolojisiyle ilgili sunduğu bilgileri şu başlıklar halinde toplayabiliriz: Fizyolojik, psikolojik ve ruhsal olmak üzere davranış motivleri; korku, öfke, üzüntü, sevgi, pişmanlık gibi reaksiyonlar ve bunların psikosomatik sonuçları; öğrenme, düşünme, hatırlama, unutma gibi zihni faaliyetler; işitme ve görme duyusu bağlamında duyuların işlevselliği; insanın psikolojik ve sosyolojik zaafı ve

¹³ Bkz. Âl-i İmrân 3/117; en-Nisâ 4/10; İbrâhim 14/34; el-Ahzâb 33/72; et-Talâk 65/1.

¹⁴ Bkz. el-A'lâ 87/14-15; eş-Şems 91/7-9. Ayrıca ilgili yorum için bkz. Hayati Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, Dem Yayınları, İstanbul 2017, ss. 15-16.

¹⁵ Mustafa Yalçın, *Kur'an ve Ruh Sağlığı*, Tebeşir Yayınları, Konya 2012, ss. 8-9.

¹⁶ Bkz. el-Mâide 5/2, 8; Hüd 11/89.

¹⁷ Bkz. el-En'âm 6/64, 125; et-Tevbe 9/25, 118.

¹⁸ Bkz. el-Hac 22/15.

¹⁹ Hayati Aydın, *Kur'an'da İnsan Psikolojisi*, Timaş Yayınları, İstanbul 2005, ss. 184-185; Emannullah Polat, *Kur'an'a Göre Ruhî Hastalıklar*, Fecr Yayınları, Ankara 2018, ss. 201-202.

bunların kontrol altına alınma yolları ve insan karakterinin tanımı ve bazı temel özellikleri bunların başında gelmektedir.²⁰

Kuran'ın insan psikolojisiyle ilgili bu temel tespitlerini yaparken şu hususu da özellikle belirtmek gerekir ki; Kur'an'daki bu ana psikolojik teoriler planlı ve programlı olarak bölüm ve başlıklar halinde detaylı bir şekilde yer almamaktadır. Aslında insan kişiliğini eğitip yetiştirmeyi hedef alan Kur'an'ın yöntemi de bu değildir. Çünkü biliyoruz ki Kur'an, diğer bilimlerde olduğu gibi psikolojik anlamda da bir bilimsel ve teori kitabı değildir. Ancak insanı ilgilendiren her türlü bilimle ilgili teorileri üretip ortaya koyacak derecede yeterli ve mükemmel prensipleri içermektedir. Bu ilkeleri ihtiva ederken de asla hedefinden uzaklaşmamakta ve ilgili disiplinlerle kesinlikle çatışmamaktadır.²¹

1. Psikolojik Bir Meleke Olarak Nefs

Şimdiye kadarki açıklamalardan Kur'an'da insan psikolojisinin birçok referansı bulunduğu anlaşılmaktadır. Bu meyanda biz, ilgili konu hakkında doğrudan bilgi veren iki ayet²² üzerinde duracak ve bu değerlendirmeyi, Kur'an'ın *ruh* değil *nefs* kavramı üzerinden insan psikolojisine doğrudan atıf yapan genel esasları olarak kabul edeceğiz.

Allah Kur'an'da öncelikle konu ve zaman sınırlaması yapmadan (ne zaman olacağını belirtmeden) genel anlamda *ayetlerini göstereceğinden* bahseder.²³ Zamanla ortaya çıkacak ve anlaşılacak olan bu ayetlerin insanlar tarafından ilâhî gerçekleri açıklayan kanıtlar olarak düşünülmesi gerektiğini vurgular.²⁴ Onun için hem ilâhî kelam hem de evren ve içindekiler Kur'an'da *ayet* olarak vasıflandırılmıştır.²⁵ Buna

²⁰ M. Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, çev. Hayati Aydın, Fecr Yayınları, Ankara 2011, ss. 5-8; Recep Ardoğan, *Kur'an ve İnsan Psikolojisi*, İlkadım Yayınları, Ankara 1998, ss. 9-12; Hayati Aydın, *Kur'an'da Psikolojik İknâ*, Fecr Yayınları, Ankara 2016, ss. 13-15; Hayati Aydın, *Kur'an'da İnsan Psikolojisi*, ss. 307-309; Emanullah Polat, *Kur'an'a Göre Ruhî Hastalıklar*, s. 31.

²¹ Mehmet Atalay, *Kur'an'a Psikoloji İle Bakmak*, İz Yayıncılık, İstanbul 2017, ss. 18-19; Şaban Karasakal, "Kur'an ve Psikoloji İlişkisi Üzerine", *Turkish Studies - International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 8/12 Fall 2013*, Ankara - Turkey, ss. 679-680.

²² Bkz. Fussilet 41/53; ez-Zâriyât 51/20-21.

²³ Bkz. el-Enbiyâ 21/37; en-Neml 27/93.

²⁴ Said Havva, *el-Esâs fi't-tefsîr*, Dârü's-Selâm, Kahire 1424 (h.), c. 7, s. 4029; Muhammed İzzet Derveze, *et-Tefsîru'l-hadîs*, Dârü İhyâi'l-Kütübî'l-Arabî, Kahire 1383 (h.), c. 3, s. 305; Vehbe b. Mustafa ez-Zuhaylî, *et-Tefsîru'l-münîr*, Dârü'l-Fikri'l-Muâsir, Dimaşk 1418 (h.), c. 20, s. 46; Ahmed b. Mustafa el-Merâğî, *Tefsîru'l-Merâğî*, Mektebetü Mustafa'l-Bâbî'l-Halebî, Mısır 1946, c. 20, s. 28; Muhammed Ali es-Sâbûnî, *Safvetü'l-tefâsir*, Dârü's-Sâbûnî, Kahire 1997, c. 2, s. 386.

²⁵ Kur'an'da "ayet" kelimesi ve türevlerinin kullanımı hakkında bkz. Muhammed Fuad Abdülbâki, *el-Mu'cemü'l-müfrehes li elfâzî'l-Kur'ânî'l-Kerîm*, Dârü'l-Kütübî'l-Misriyye, Kahire 1364 (h.), ss. 103-108.

insanın psikolojik yapısı da dâhildir. Nitekim سُرِّيَهُمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَ فِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَّبِعُونَ لَهُمْ أَنَّهُ ... الْحَقُّ... (Varlığımızın) kanıtlarını (evrendeki uçsuz bucaksız) ufuklarda ve kendi nefislerinde (iç benliklerinde) göstereceğiz ki; o Kur'an'ın hakikat olduğu onlar için iyice açığa çıksın.”²⁶ ayetinde آفَاقٌ (âfâk) ve أَنْفُسٌ (enfüs) olmak üzere iki ana kanıt dünyasından bahsedilmektedir.

Tekili أَفَقٌ (Üfuk) veya أَفْقٌ (Üfk) olan آفَاقٌ (âfâk) kavramı, kısaca dış dünya yani insanın dış dünyası şeklinde nitelenebilir. Bu dış dünyaya insanın fiziki yapısı da dâhildir.²⁷ Böylece bütün bu âfâkî kanıtlar aynı zamanda tüm zamanlarda araştırılması ve geliştirilmesi gereken tabii/pozitif bilimlerin (fizik, kimya, biyoloji, astronomi, matematik vs...) alanı olmaktadır.

Âyetteki أَنْفُسٌ (enfüs) kavramı ise نَفْسٌ (nefs) kelimesinin çoğulu olup diğer çoğulu da نُفُوسٌ (nüfûs) terimidir. Bu kelime ve türevlerinin Kur'an'da 295 defa kullanılmış olması²⁸ ve üzerine yemin edilmesi²⁹ bu kavramın anlam alanının ne kadar geniş ve önemli olduğu konusunda bir fikir vermektedir. Nitekim Kur'an özellikle de insanın içsel dünyasından bahsederken en fazla *nefs* terimini kullanmıştır. Bu kavram sözlükte nazar değdiren, göz ve göz değmesi/nazar, ok ve yay gibi aletlerdeki yarık, deri tabaklamada kullanılan alet³⁰ ve sıkıntı/kederden kurtulma³¹ gibi anlamlara gelmektedir. Nefs kelimesi herhangi bir şeyi nitelediğinde o şeyin varlığı, kendisi, bütünü ve gerçeği manasını taşır.³² Ayrıca bu kavramın insanla ilgili hayli geniş kullanım biçimlerinin olduğunu görüyoruz. Nitekim canlılığı taşıyan ve hayatı devam ettiren bir dayanak olmasından dolayı kan/vücuttan kan çıkmasına ve bununla bağlantılı olarak da hayızlı ve yeni doğum yapan kadına

²⁶ Fussilet 41/53.

²⁷ Ebû Mansur el-Mâtürîdî, *Te'vîlâtü Ehli's-Sünne (Tefsîru'l-Mâtürîdî)*, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut 2005, c. 9, s. 99; Ebu'l-Kasım Cârullâh Mahmud b. Ömer ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf an hakâiki gavâmizi'l-tenzil ve uyûni'l-ekâvil fi vücûhi't-te'vîl*, Dâru'l-Kitâbi'l-Arabî, Beyrut 1407 (h.), c. 4, s. 206; Fahrüddîn Muhammed b. Ömer er-Râzi, *et-Tefsîru'l-kebir (Mefâtilu'l-ğayb)*, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut Elmalılı Hamdi Yazır, Hak Dini Kur'an Dili, Eser Kitabevi, İstanbul 1971, c. 2, s. 1413; Celal Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, Anadolu Yayınları, İzmir 1986, c. 3, s. 1425; Hayrettin Karaman vd. , *Kur'an Yolu (Türkçe Meâl ve Tefsir)*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara 2008, c. 2, ss. 112-113.

²⁸ Abdülbâki, *Müfheres*, ss. 710-714.

²⁹ Bkz. eş-Şems 91/7.

³⁰ Ebu Abdîrrahman el-Halil b. Ahmed el-Ferâhidî, *Kitâbü'l-ayn*, tahk. Mehdi Mahzûmî-İbrahim Semerrâi, Müessesetü'l-A'lemî li'l-Matbûât, Beyrut 1988, c. 7, s. 270; Ebû Nasr İsmail b. Hammâd el-Cevherî, *es-Sihâh tâcü'l-lüğa ve sıhâhü'l-arabiyye*, tahk. Ahmed Abdülgafûr Attâr, Dâru'l-İlmi li'l-Melâyin, Beyrut 1987, c. 3, s. 984; Ebu'l-Fadl Cemâlüddîn Muhammed b. Mükerrrem İbn Manzur el-İfrîkî el-Mısri, *Lisânü'l-Arab*, Dâru Sadr, Beyrut 1414 (h.), c. 6, ss. 233-239.

³¹ Ebu'l-Kasım Cârullâh Mahmud b. Ömer ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut 1998 c. 2, s. 292.

³² Halil b. Ahmed, *Ayn*, c. 7, s. 270; Ebu Bekr Muhammed b. El-Hasen İbn Düreyd el-Ezdî, *Cemheratü'l-lüğa*, Dâru'l-İlmi li'l-Melâyin, Beyrut 1987, c. 2, s. 848; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, c. 6, ss. 233-234.

nifâs/nüfesâ denir.³³ Cesedin nefsin mahalli/yeri olmasından dolayı insan bedenine/cesedine de bu ad verilmiştir.³⁴

Sözlük anlamı bir şeyin tamamı, varlığı, kendisi, bütünü ve gerçeği demek olan³⁵ *nefs* kelimesi aynı zamanda kendi, kendilik, zât, kişi, benlik gibi manalar taşır.³⁶ Kur'an'daki kullanışlarına baktığımızda özellikle insanın ruhsal dünyasını niteleyici yönüyle ön plana çıkan nefsin; en çok bedensel ve ruhsal boyutuyla bir bütün olarak insan benliğinin eğilimlerini, ruhsal hayatın bütünü ve beşerî kişiliğini ifade ettiğini ve bunları içerdiğini görmekteyiz.³⁷ Bu yüzden nefis kelimesinin, ben/kendilik şuuruna/bilincine sahip olan canlı özneyi ifade eden psikolojik bir kavram olduğunu söyleyebiliriz.³⁸ Bu bağlamda Kur'an'ın verdiği bilgilere göre ruhsal faaliyetlerimizin hem kaynağı hem de bütünü olan nefis, bedenle ruhun birliği hâlidir. Psikolojik olarak da ben/kendilik algımızın ve kişiliğimizin merkezi olan ruhsal bir yapıdır. Bu manevi bünye; benlik ve karakterimizi meydana getiren bütün yapıları, kuvve ve kabiliyetleri, süreç ve fonksiyonları içermektedir.³⁹ Kısaca nefsin, bilinci ve kişiliği yani insanın zatını (kendisini) temsil ettiğini ifade etmek mümkündür.⁴⁰

Enfus kelimesinin ayette iki ana bağlamda yorumlandığı söylenebilir. Birincisi ayetin hitap ettiği müşrik toplum göz önüne alınıp onlar açısından bir yıkım ve hüsrana olacak Bedir günü, Mekke'nin Fethi ve benzeri olaylardan dolayı başlarına gelecek bela, sıkıntı, musibet ve fiziki/manevi hastalıklardır.⁴¹ İkincisi ise Kur'an'ın insan psikolojisine doğrudan atf yapması bağlamında; insanın anne karnındaki

³³ el-Cevherî, *es-Sihâh*, c. 3, s. 984; Ebu'l-Huseyn Ahmed b. Fâris b. Zekeriyâ (İbn Fâris), *Mu'cemü'l mekâyisi'l-lüğa*, Dâru'l-Fikr, Beyrut 1979, c. 5, s. 460.

³⁴ el-Cevherî, *es-Sihâh*, c. 3, s. 984.

³⁵ Halil b. Ahmed, *Ayn*, c. 7, s. 270; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-lüğa*, c. 2, s. 848; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, c. 6, ss. 233-234

³⁶ İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, c. 6, s. 233-234.

³⁷ Hayati Hökekleli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 14.

³⁸ Ahmet Ögke, *Kur'an'da Nefs Kavramı*, İnsan Yayınları, İstanbul 1997, ss. 13-37.

³⁹ Hayati Hökekleli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 14.

⁴⁰ Muhammed et-Tâhir İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, ed-Dâru't-Tûnusiyye, Tunus 1984, c. 30, s. 144.

⁴¹ Ebu Cafer Muhammed b. Cerir et-Taberî, *Câmiu'l-beyan an te'vîli ayi'l-Kur'an*, tahk. Abdullah b. Abdü'l-Muhsin et-Türki, Dâru Hicr, Kahire 2001, c. 20, s. 461; Ebi'l-Hasen Ali b. Ahmed el-Vâhidî en-Nisâbü'rî, *el-Vecîz fi tefsîri'l-kitâbi'l-Azîz*, Dâru'l-Kalem, Beyrut 1415 (h.), s. 959; Ebû Muhammed El-Hüseyn b. Mes'ud el-Beğavî, *Meâlimü't-tenzîl*, Dâru İhyâ'it-Türâsi'l-Arabî, Beyrut 1420 (h.), c. 4, s. 137; Mahmud b. Ebi'l-Hasen Ebu'l-Kâsım en-Nisâbü'rî, *İcâzû'l-beyân an meâni'l-Kur'ân*, Dâru'l-Garbi'l-İslâmî, Beyrut 1415 (h.), c. 2, s. 732; Abdullah b. Ahmed b. Mahmud en-Neseî, *Medârikü't-tenzîl ve hakâiku't-te'vîl*, Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, Beyrut 1998, c. 3, s. 243; Ebû Zeyd Abdurrahman es-Seâlebî, *el-Cevâhiru'l-hsân fi tefsîri'l-Kur'ân*, Dâru İhyâ'it-Türâsi'l-Arabî, Beyrut 1418 (h.), c. 5, s. 147; Alâüddin Ali b. Muhammed el-Hâzin, *Tefsîru'l-Hâzin (Lübâbü't-te'vîl fi meâni't-tenzîl)*, Dâru'l-Fikr, Beyrut 1979, c. 6, s. 115.

yaratılışından başlamak üzere uzuvlarının şekillenip biçimlendirilmesinden tasarlanmasına kadar fitratındaki hilkat incelikleri, nefsindeki/öz benliğindeki duyguları, temyiz/ayırt edici gücü ve aklı, ruhu ve onun kuvveleri ve iç dünyasındaki daha nice gizemlerdir.⁴² Buna göre insanın iç dünyası/psikolojisi ve bu manevi yapının tüm esrarı *enfüsî kanıtları* oluşturmaktadır.

Âyette yan yana ifade edilen âfâk ve enfüs delillerini bir arada değerlendirdiğimizde; *âfâk* tüm evrenin görünen yüzü yani insanın dış dünyası ve bu sonsuz âlemde bulunan varlıklar ve meydana gelen olaylar, *enfüs* ise insanın iç benliği/iç dünyası ve bu dünya ile ilgili her türlü durum olarak değerlendirebiliriz. Diğer taraftan âfâk *âlem-i kübrâ/büyük âlem* (makro kozmos), *enfüs ise âlem-i suğrâ/küçük âlem* (mikro kozmos) şeklinde de düşünülebilir. Bu iki evrendekiler de, insan ve kâinatın barındırdığı harikulade sırlardır.⁴³ Ayrıca âfâk *insanın fiziki yapısı*, *enfüs ise insanın benliğindeki her türlü nitelikten oluşan manevî yapısı* olarak da anlaşılmıştır.⁴⁴

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ . وَفِي أَنفُسِكُمْ أَقْلًا لِّبَصِيرُونَ
 “Yakînen inananlar için yeryüzünde ve kendi nefislerinde birçok kanıtlar vardır. Hâlâ görmüyor musunuz?”⁴⁵ ayetinde de Allah, kendisinin varlığına ve birliğine dair *arz/yeryüzü* ve *enfüs/insanın iç dünyası* olmak üzere iki ana delil dünyasına işaret etmektedir. Buradaki *arz/yeryüzü*, âfâkı yani *dış dünyayı* ifade etmektedir.⁴⁶ *Enfüs* delilini de, insan psikolojisine doğrudan atf yapan ve insan nefsindeki *zâhirî/fiziksel* ve *bâtınî/psikolojik* ayetleri içeren bir kavram olarak değerlendirebiliriz. Buna göre *enfüs*; öncelikle insanın yaratılışı/insan vücudunun oluşumu (toprak-nutfe-alaka-mudga-kemik-et-ruh üflenmesi), aşama aşama

⁴² Ebû Muhammed Mekki el-Kaysî el-Kayravânî, *el-Hidâye ilâ bülûğî'n-nihâye fî İlmi meâni'l-Kur'ân ve tefsîruhû*, Mecmûâtü Buhûsî'l-Kitâb ve's-Sünne, Dubai 2008, c. 10, s. 6549; Ebi Muhammed Abdülhakk b. Atiyye el-Endelusi, *Tefsîru İbn Atiyye (el-Muharraru'l-vecîz fî tefsîri'l-Azîz)*, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut 1422 (h.), c. 5, s. 23; er-Râzî, *et-Tefsîru'l-kebir*, c. 27, s. 573; Nizâmüddin el-Hasen b. Muhammed en-Nisâbüri, *Garâibü'l-Kur'ân ve ragâibü'l-Furkân*, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut 1416 (h.), c. 6, s. 64; Burhânüddin Ebu'l-Hasen İbrahim İbn Ömer el-Bikâî, *Nazmu'd-dürrer fî tenâsübi'l-âyâti ve's-süoer*, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut 2006, c. 6, ss. 590-591; Muhammed b. Abdîrahman el-Hüseynî el-İcî, *Tefsîru'l-İcî (Câmiu'l-beyân fitTefsîri'l-Kur'ân*, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut 2004, c. 4, s. 53; Muhammed Seyyid Tantavî, *et-Tefsîru'l-vasîti li'l-Kur'âni'l-Kerîm*, Dâru Nahda, Kahire 1998, c. 12, s. 366.

⁴³ Muhammed Senâullah el-Mazharî, *Tefsîru'l-Mazharî*, Mektebetü'r-Rüşdiyye, Pakistan 1412 (h.), c. 9, s. 83; Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, çev. Cahit Koytak ve Ahmet Ertürk, İşaret Yayınları, İstanbul 1998, s. 798; Mustafa İslamoğlu, *Hayat Kitabı Kur'an*, Düşün Yayıncılık, İstanbul 2009, c. 2, s. 953.

⁴⁴ İmâdüddin Ebi'l-Fidâ İsmâil İbn Kesir, *Tefsîru'l-Kur'ani'l-Azîm*, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut 1419 (h.), c. 7, s. 171. Müellif bu yorumun hemen ardından İbn Ebî'd-Dünya'nın “et-Tefkîr ve'l-l'tibâr” adlı eserinden insanın fiziki ve psikolojik yapısının birlikte anlatıldığı muhteşem bir şiir nakleder.

⁴⁵ ez-Zâriyât 51/20-21.

⁴⁶ el-Bikâî, *Nazmu'd-dürrer*, c.7, s. 276; Tantavî, *et-Tefsîru'l-vasîti*, c. 14, s. 16; Muhammed Mahmud Hicâzî, *et-Tefsîru'l-vâzih*, Dâru'l-Ceyli'l-Cedid, Beyrut 1413 (h.), c. 3, s. 532.

gelişimini tamamlaması ve organlarının uyumu/dengesi/simetrisi vs... bakımından en güzel şekilde yaratılması olarak anlaşılmıştır.⁴⁷ Dolayısıyla Allah insana harika bir beden/fiziksel yapı vererek onun vücudunda son derece sağlam ve sistemli bir mekanizmayı çalışır hale getirmiştir. Bu muhteşem bünyeye; başta iç ve dış organlar olmak üzere insanın dünyaya gelişinden ölümüne kadar büyüyüp serpilmesiyle birlikte kalbin atması, nefes alıp verme, yenilen besinleri sindirme ve hareket için gerekli olan enerjiye çevirme, boşaltım sistemi, kan üretme ve kan dolaşımı, bağışıklık sistemi, uyku yoluyla dinlenebilme gibi birçok fiziksel işlev yerleştirmiştir.

Allah, insanın bu maddi oluşumunun yanında onu, bir bilgisayar mahiyetinde olan beyin, ve bu muhteşem yapıya bağlı olarak da irade, hafıza, akıl, mantık, bilinç, fikir, düşünme, duygu, eğilim gibi birçok psikolojik yetenekle donatmıştır. Diğer taraftan insana göz/görme yetisi, kulak/işitme yetisi, burun/koklama yetisi, dil/tatma yetisi ve deri/dokunmadan oluşan duyu vasıtalarını/duyuları kazandırarak bunlarla birçok bilgi erişimine imkân sağlamıştır. Bununla birlikte kendisine diğer hiçbir canlıda olmayan konuşma ve başkalarıyla iletişim kurabilme kabiliyeti ihsan edilmiştir. Böylece Allah bütün bu fiziki ve manevi yetenekleriyle insana bir karakter/kişilik inşası meydana getirmesine olanak sağlamıştır. Bütün bu kabiliyetler her insanda anlayışlarının, dillerinin, renklerinin, organlarının, vücut yapılarının vs... çeşitliliğiyle birlikte farklı şekillerde tezahür etmiştir.⁴⁸ İşte tüm bu bahsi geçenler, Allah'ın insan nefsindeki/öz benliklerindeki ayetleridir. Bu kanıtlar ancak yakinen/kesin olarak inananlar için bir anlam ifade etmektedir. Onun için özellikle inananların, bu delillere ibret gözüyle bakıp kendilerine öğüt dolu dersler çıkarmaları gerekmektedir.⁴⁹

⁴⁷ Ebu'l-Hasen Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîru Mukâtil b. Süleyman*, Dâru İhyâ'it-Türâs, Beyrut 1423 (h.), c. 3, s. 277; Ebû Bekr Abdürrezzâk b. Hemmâm, *Tefsîru'l-Kur'ân*, Mektebetü'r-Rüšd, Riyad 1410 (h.), c. 3, s. 244; Ebû Muhammed Sehl b. Abdillâh et-Tüsterî, *Tefsîru't-Tüsterî*, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut 1426 (h.), s. 153.

⁴⁸ Muhammed b. Ali b. Muhammed eş-Şevkânî, *Fethu'l-Kadîr*, Dâru İbn Kesir, Dimaşk 1414 (h.), c. 5, s. 102; Muhammed Cemâlüddîn el-Kâsîmî, *Tefsîru'l-Kâsîmî (Mehâsinü't-te'vîl)*, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut 1418 (h.), c. 9, s. 40; el-Merâğî, *Tefsîru'l-Merâğî*, c. 26, ss. 179-180; İbn Aşûr, *et-Tahrîr ve't-Tenwîr*, c. 26, ss. 352-353; Muhammed Mütevellî eş-Şarâvî, *Tefsîru's-Şarâvî*, Matâbiu Ahbârî'l-Yevm, yrs. 1997, c. 18, s. 11529; Ebû Bekr el-Cezâirî, *Eyseru't-tefâsîr li kelâmi'l-Âliyyi'l-Kebîr*, Mektebetü'l-Ulûm ve'l-Hikem, Medinetü'l-Münevvera 2003, c. 5, s. 157; es-Sâbûnî, *Safoetü't-tefâsîr*, c. 2, ss. 234-235; Ebu'l-Alâ Mevdûdî, *Tefhîmü'l-Kur'ân*, (Çev. Muhammed Han Kayânî vd.), İnsan Yayınları, İstanbul 1991, c. 5, ss. 506-507.

⁴⁹ Abdurrahman Kasapoğlu, *Kur'an'a Psikolojik Yöneliş*, Çıra Akademi Yayınları, İstanbul 2016, s. 141. Ayrıca Kur'an'ın insan psikolojisine dolaylı olarak da değindiği görülmektedir. Nitekim "Gökler ve yerdikilerin hepsini Allah'ın sizin hizmetinize verdiği ve size açık ve gizli olarak bolca nimet verdiği görmediniz mi? (Buna rağmen) insanlar arasında, hiçbir bilgi, rehber ve aydınlatıcı bir kitap olmadan Allah hakkında tartışıp duranlar vardır." (Lokman 31/20) ayetindeki ظاهرًا و باطنًا (*zâhîreten/bâtineten*) kavramlarına yapılan birçok yorumda;

Kur'an'ın insanın iç dünyasını tasvir ederken ve insanın psikolojik varlığından bahsederken kullandığı ana kavram olan *nefs* kelimesinin Kur'an'da çok farklı anlamlara geldiği görülmektedir. Allah'ın zâtı,⁵⁰ şahıs/kimse,⁵¹ o/onlar vs... yerine kullanılan dönüştü zamir,⁵² cins/tür⁵³ ve zihin/düşünce⁵⁴ bunların en önemlilerindedir.⁵⁵ Nitekim Damegânî (v. 478/1085) bu kelimenin; kalp, insan cinsi/türü, insan/insanın kendisi, insanların bazıları ("bazı" anlamında), ruh, aynı dinden olanlar, insan nefsi (insanın iç dünyası), ceza, anne/anneler ve gayb olmak üzere Kur'an'da on farklı manada kullanıldığı belirtir ve her birisiyle ilgili birçok ayet sıralar.⁵⁶

Kur'an'daki açıklamalardan nefsin dinamik bir yapıya sahip olduğu, kendi kendine dengeleyici bir sistem olduğu ve onda zıt eğilimlerin oluşturduğu psikolojik bir gerginlik ortamı bulunduğu sonucuna ulaşılabilir. Bu nedenle insan devamlı ve kaçınılmaz bir dengesizlik hali içerisinde. Bu içsel gerilim ve tedirginlik kişiyi yeni çözümler üretmeye zorlar. Onun için nefsin bu tutarsız ve doymak bilmeyen karakteri, benlik algısındaki değişmelerin başlıca kaynağıdır. Onun için insanın denge arayışı, psikolojik geriliminin iki uç noktası olan *negatif benlik duygusu* ve *her şeye gücü yettiğini zannetme duygusu* arasında sürüp gider. Bunun sonucunda da, kişinin kendini tamamıyla iyi veya tamamıyla kötü görmesi durumu, aslında nefsin sisteminin bütünlüğünün çökmesi anlamına gelmektedir.⁵⁷

zâhiri/görünen/açık nimetlerin insanın fizyolojik yapısı (bedensel organlar), fiziksel özellikleri ve insan bedeninin kusursuz işleyişi; *bâtını/gizli/kapalı* nimetlerin ise insan organlarındaki yetenekler/kuvveler, insanın irade sahibi olması, öğrenme, anlama, bilme gibi zihinsel veya psikolojik yetenekleri olarak açıklanmıştır. Dolayısıyla ayeti, insanın fiziki yapısıyla iç dünyasının/psikolojik donanımının birlikte incelenmesi gereken ilâhî kanıtlar olarak düşünebiliriz. Bkz. er-Râzî, *et-Tefsîru'l-kebîr*, c. 25, s. 133; el-Mâtürîdî, *Te'vîlât*, c. 8, s. 310; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, c. 3, s. 419; İbn Atiyye, *Tefsîru İbn Atiyye*, c. 4, s. 352; Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed el-Ensârî el-Kurtubî, *el-Câmi' li ahkâmi'l-Kur'an*, Dâru'l-Kütübî'l-Misriyye, Kahire 1964, c. 14, s. 73; eş-Şevkânî, *Fethu'l-Kadîr*, c. 4, s. 277; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-Tenvîr*, c. 21, s. 175; el-Cezâirî, *Eyseru't-tefâsir*, c. 4, s. 209; es-Sâbûnî, *Safvetü't-tefâsir*, c. 2, s. 455.

⁵⁰ Âl-i İmrân 3/28, 30; el-Mâide 5/116; el-En'âm 6/12,54; Tâhâ 20/41.

⁵¹ Örneğin bkz. el-En'âm 6/151; en-Nisâ 4/29; el-Mâide 5/32; el-İsrâ 17/33; el-Kehf 18/74; Tâhâ 20/40; el-Kasas 28/18, 23.

⁵² Örneğin bkz. el-Bakara 2/44; el-Ankebût 29/40.

⁵³ Örneğin bkz. Âl-i İmrân 3/163; en-Nisâ 4/1; et-Tevbe 9/128; er-Rûm 30/21.

⁵⁴ Örneğin bkz. el-Bakara 2/235; en-Nisâ 4/63; Yusuf 12/18.

⁵⁵ Erkan Yar, *Ruh-Beden İlişkisi Açısından İnsanın Bütünlüğü Sorunu*, Ankara Okulu Yayınları, Ankara 2011, ss. 61-63. Ayrıca Kur'an'da nefis kelimesinin hangi anlamlarda kullanıldığına dair geniş bilgi için bkz. Ahmet Ögke, *Kur'an'da Nefs Kavramı*, ss. 24-35.

⁵⁶ Hüseyin b. Muhammed ed-Damegânî, *Kâmûsü'l-Kur'an (İslâhu'l-vücûh ve'n-nezâir fi'l-Kur'âni'l-Kerim)*, tahk. Abdülaziz Seyyidülehl, Dâru'l-İlm li'l-Melâyin, Beyrut 1980, ss. 462-463. Ayrıca bkz. Ebu'l-Kâsım el-Huseyn b. Ahmed Râgıp el-İsfahânî, *el-Müfredât fi Ğaribi'l-Kur'an*, Dâru'l-Kalem, Beyrut 1412 (h.), ss. 818-819.

⁵⁷ Fazlur Rahman, *Ana Konularıyla Kur'an*, ss. 65-66.

Kur'an'ın, karşıt eğilimlerin çatışma sahası olan ve buna rağmen potansiyel gelişme gücü olan nefsin bu iki uç noktadaki gelgitleriyle ilgili ifadelerinden onun üç ana gelişim sürecinin olduğunu görmekteyiz. Diğer bir söyleyişle Kur'an'da nefis kelimesini üç farklı sıfat nitelemektedir. Bunlardan *nefs-i emmâre* (devamlı kötülüğü emreden nefis)⁵⁸ her türlü olumsuz duygusal eğilimlerin belirgin olarak kendini gösterdiği ve bunların eylemler üzerinde tamamıyla baskın olduğu ibtidâi psikolojik hayatı; *nefs-i levvâme* (kınayıcı nefis)⁵⁹ içsel dünyada akıl veya ruhsal boyutun etkin duruma gelmesiyle olumlu duygusal eğilimlerin belirginlik kazandığı, iyi ve kötü eğilimler arasında bir çatışmanın başladığı ve değişim ve dönüşümün çokça yaşandığı psikolojik dönemi; *nefs-i mutmainne* (doyuma ve huzura ulaşan nefis)⁶⁰ ise gerilimlerin yatıştığı, her türlü olumsuz eğilimlerin kontrol altına alındığı, uyumlu ve ölçülü davranışların sergilendiği manevi ilerlemenin zirvesini ifade eder.⁶¹ Kur'an birinci aşamadaki psikolojik hayatı sürdürenler için *nefsine zulmeden*, ikinci nefis mertebesinde olanlar için *orta yolda giden* ve uzun uğraşlar sonucunda yakalanan üçüncü ideal ruhsal duruma da *Allah'ın izniyle hayırlarda öne geçen*⁶² ifadelerini kullanmaktadır.⁶³

Kur'an'ın nefis kavramına yüklediği *insanın bütünlüğü* vurgusu, ahiret anlatımlarında da kendini göstermektedir. Nitekim yaklaşık 35 ayette⁶⁴ ahiret hayatındaki insanı tanımlamada nefis kelimesinin kullanıldığını görüyoruz.⁶⁵ Sadece

⁵⁸ Bkz. Yusuf 12/53.

⁵⁹ Bkz. el-Kıyâme 75/2.

⁶⁰ Bkz. el-Fecr 99/27-28.

⁶¹ Ali b. Muhammed eş-Şerif el-Cürcânî, *Kitâbü't-Ta'rîfât*, Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, Beyrut 1983, s. 243; Hayrettin Karaman vd., *Kur'an Yolu (Türkçe Meâl ve Tefsir)*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara 2008, c. 5, ss. 504-505; Hayati Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 47-48. Ayrıca Kur'an'da bulunan diğer kavramlardan hareketle özellikle tasavvuf kültüründe üçten fazla olmak üzere farklı nefis mertebelerinden söz edilmektedir. Nitekim el-Cürcânî (v. 816/1413) nefis-i emmâre, nefis-i levvâme, nefis-i mutmainne, nebâti nefis, hayvânî nefis, insânî nefis nefis-i nâtika, kutsî nefis, Rahmânî nefis olmak üzere nefsin mertebelerini ve özelliklerini açıklamaktadır. (Bkz. el-Cürcânî, *Ta'rîfât*, ss. 242-244.) Nefis mertebelerinin açıklamalarıyla bu aşamalar arasındaki manevi yolculuğun nasıl olduğu konusunda geniş bilgi için bkz. Fâyiz ed-Dâye, *Mu'cemû'l-mustalahâtî'l-ilmîyyetî'l-arabiyye*, Dâru'l-Fikr, Dimaşk 1410 (h.), s. 121-143.

⁶² Bkz. el-Fâtır 35/32.

⁶³ Bu üç kavramın da inananları kapsadığı ve bu aşamaların mahiyeti hakkında geniş bilgi için bkz. er-Râzî, *et-Tefsîru'l-kebîr*, c. 26, ss. 22-23; ez-Zemahşeri, *el-Keşşâf*, c. 3, s. 612; Ebû Said Ömer b. Muhammed el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl ve esrâru't-te'vîl*, Dâru İhyâi't-Türâsî'l-Arabî, Beyrut 1418 (h.), c. 4, s. 259; eş-Şevkânî, *Fethu'l-Kadîr*, c. 4, ss. 400-401; el-Merâğî, *Tefsîru'l-Merâğî*, c. 22, s. 130; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-Tenvîr*, c. 22, ss. 312-313. Ayrıca bkz. Hamza Aktaş, *Din Eğitimi Açısından Kur'an'da Nefis Eğitimi*, İstanbul Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul 2012, ss. 56-67.

⁶⁴ Abdülbâki, *Miğfehres*, ss. 710-714.

⁶⁵ Örneğin bkz. el-Bakara 2/48, 123, 281; Âl-i İmrân 3/25, 30, 161; Yunus 10/30; Hûd 11/105; en-Nahl 16/111; el-Enbiyâ 21/47; es-Secde 32/17; Yâsîn 36/54; ez-Zümer 39/56; el-Mü'min 40/17; Kâf 50/21; el-Müddessir 74/38; el-İnfîtâr 82/5, 19; el-Kıyâme 75/14.

birkaç yerde ise, insan kelimesi yine insanın kendisini nitelemektedir.⁶⁶ Bu dikkate şayan durum, özellikle de *وَإِذَا النُّفُوسُ زُوِّجَتْ* “nefisler eşleştirildiğinde (birleştirildiğinde)”⁶⁷ ayetinde belirgin durumdadır. Kıyamet sahnelerinin anlatıldığı bir bağlamda gelen bu ifade, insanın dünya hayatından sonraki ahiret hayatında yeniden/ikinci yaratılışının mahiyetini açıklamaktadır. Ayetteki *nefislerin eşleştirilmesi* hakkında birçok farklı yorum yapılmış olsa da,⁶⁸ bu ifadenin, dünyadaki ölümle nefis-beden bütünlüğünün farklı bir hal aldığı insanın, ahiretteki bu özel yeniden/ikinci dirilişle bu bütünlüğüne yeniden kavuşması olarak anlaşılması kanaatindeyiz. Buna göre *nefislerin eşleştirilmesi/birleştirilmesi*, İbn Âşûr’un (v. 1973) şu veciz ifadesinde anlamını bulmuştur: “Nefs, insanın zatına/kendisine itlak olunur. Ancak Kur’an’da da örnekleri olduğu gibi buradaki nefis, ruha itlak olunur (ruh anlamındadır). Buna göre tezvîc, ruhların kendilerine tahsis edilen bedenlerle birleşmesidir. Böylece berzah âleminde bedensiz olan ruhlarla, yeniden/ikinci diriliş esnasında ruhsuz olan bedenler bir araya gelmiş olurlar. Yani ruhlar bedenlere gönderilmiştir. İşte ba’s budur.”⁶⁹ Dolayısıyla ahiret hayatındaki yeni sonsuz hayatına bu şekilde hazır olan insanın bütünlüğü/kendisi *nefs* kavramıyla ifade edilmiş olmaktadır.⁷⁰

Nefs kavramının, birçok yerde kendisiyle bedeninin hayat/canlılık bulduğu *ruh* kelimesiyle açıklanmasına rağmen⁷¹ insanın *bütününü/tamamını* yani beden ve ruh toplamını ifade ettiği belirtilmektedir.⁷² Bu bütünlük içerisinde ise, ikisi de tek bir şey olmasına rağmen temyiz/ayırt edici özelliği olan *akıl/nefs* ve kendisiyle canlılık kazanılan *ruh/nefs* olmak üzere iki nefisten bahsedilir.⁷³ Ayrıca nefsin;

⁶⁶ el-Kıyâme 75/10, 14 (Kur’an’ın ahiret anlatımlarındaki insanı tanımlamada sadece el-Kıyâme 75/14. ayette hem insan hem nefis kelimeleri bir arada geçmektedir.); en-Nâziât 79/35; el-Fecr 89/23; ez-Zilzâl 99/3.

⁶⁷ et-Tekvîr 81/7.

⁶⁸ Kişinin dünya hayatında yaptığı eylemleriyle, inananların inananlarla, inanmayanların inanmayanlarla bir araya getirilmesi, insanların üç sınıf olması gibi yorumlar için bkz. et-Taberî, *Câmiu’l-beyân*, c. 9, s. 520; Ebû Muhammed Abdurrahman er-Râzî Ebû Hâtîm, *Tefsîru’Kur’ani’l-Azîm*, tahk.. Es’ad Muhammed Et-Tayyib, Mektebetü Nizâr Mustafa el-Bâz, Mekke 1997, c. 10, s. 3330; el-Mâturîdî, *Te’vîlât*, c. 10, s. 431; Ebu’l-Leyl Nasr b. Muhammed b. Ahmed es-Semerkindî, *Tefsîru’s-Semerkindî (Bahru’l- ulûm)*, Dâru’l-Fikr, Beyrut trs., c. 3, s. 529; Ali b. Muhammed b. Habîb Ebu’l-Hasen el-Mâveridî, *en-Nüketü ve’l-uyûn (Tefsîru’l-Mâveridî)*, tahk. Es-Seyyid Abdulmaksûd b. Abdîrahîm, Dâru’l-Kütübî’l-İlmiyye, Beyrut trs., c. 3, ss. 213-214; İbn Atiyye, *Tefsîru İbn Atiyye*, c. 5, s. 442.

⁶⁹ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve’t-Tenvîr*, c. 30, ss. 143-144.

⁷⁰ Aynı yorumlar için bkz. ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, c. 4, s. 707; er-Râzî, *et-Tefsîru’l-kebir*, c. 31, s. 63; el-Kurtubî, *el-Câmi’ li Ahkâmi’l-Kur’ân*, c. 19, ss. 231-232; el-Beyzâvî, *Envâru’t-tenzîl*, c. 5, s. 289; Ebüssuud Efendi, *İrşâdü’l-akli’s-selîm*, c. 9, s. 115; el-Kâsîmî, *Mehâsinü’t-te’vîl*, c. 9, s. 413.

⁷¹ Halil b. Ahmed, *Ayn*, c. 7, s. 270; el-Cevherî, *es-Sihâh*, c. 3, s. 984.

⁷² İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, c. 6, s. 233-234.

⁷³ Ebû Mansûr Muhammed b. Ahmed el-Ezherî, *Tehzîbü’l-Lüğâ*, Dâru İhyâi’t-Türâsî’l-Arabî, Beyrut 2001, c. 13, s. 8. Ayrıca müellif ilgili kavramın bu yorumunda “Onun için insan uykuda iken Allah ruhu değil nefsi kabzeder (alır/tutar). Çünkü ruh sadece ölüm anında kabz olunur.” der ve “Allah, ölenin ölüm zamanı gelince, ölmeyenin de uykusunda iken canlarını (nefislerini) alır.” (ez-Zümer 39/42) ayetini delil gösterir.

hayat/canlilik gücünü, hissi/duygusal ve iradeye bağlı eylemleri üzerinde taşıyan latif ve uçucu bir cevher olduğu söylenmiştir.⁷⁴ Kanaatimizce nefisle ilgili bu açıklamaları Fahreddin er-Râzî'nin (v. 606/1209) "Nefis; gören, duyan, koklayan, tat alan, dokunan/dokunma duyusu olan, hayal eden, düşünen, anlayan ve bedeninin tüm hareketlerinden oluşan tek bir yapıdır/bütündür."⁷⁵ tanımı özetler mahiyettedir.⁷⁶

Böylece Kur'an'ın *nefs* olgusunu hem Allah ile hem de dünya ile ilişkisel bir bütünlük içerisinde ele aldığını görüyoruz. Nitekim Kur'an, değişmek isteyen bir toplumun değişim kuralının, o topluluğu oluşturan kişilerin *nefslerini/kendiliklerini* değiştirmesine bağlı olduğunu ifade etmiştir.⁷⁷ Öyleyse *nefslerde* meydana gelecek bir dönüşüm ile yeni bir *benlik* anlayışına erişmek için öncelikle onun hakkında gerçek/doğru ve yeterli derecede bilgiye gereksinim olduğu bir hakikat olarak karşımıza çıkmış olmaktadır.⁷⁸

2. Psikolojik Bir Meleke Olarak Ruh

Kur'an'ın رُوح (ruh) hakkında verdiği bilgilerin nefse oranla hem daha az hem daha genel ve kapalı olduğunu görüyoruz. Nitekim ruhla ilgili en meşhur ayette, *ruhun Allah'ın emrinde olduğu ve bu konuda az bir bilgiye sahip olduğu*⁷⁹ beyan edilmektedir. Allah'ın, adeta emrinden ilâhî bir sır olduğunu belirttiği bu kesin ifadesine rağmen, belki de hakkında en fazla yorum yapılan soyut varlığın ruh olması oldukça ilginç bir durum olsa gerektir.⁸⁰ Öncelikle kavramın etimolojik yapısının genel bir tahlili, yine de onun mahiyeti hakkında bir fikir verebilir. Klasik

⁷⁴ el-Cürcânî, *Ta'rifât*, s. 242.

⁷⁵ Fahrüddin Muhammed b. Ömer er-Râzî, *en-Nefs ve'r-rûh ve şerhu kuwâhimâ*, Mektebetü's-Sekâfeti'd-Diniyye, Kahire 2009, s. 47.

⁷⁶ Nefis ve ruh kavramlarının mahiyetlerinin karşılaştırmalı olarak açıklamaları ve yorumları için bkz. İbn Kayyim el-Cevziyye, *Kitâbü'r-Rûh*, çev. Şaban Haklı, İz Yayıncılık, İstanbul 2007, ss. 253-307.

⁷⁷ Bkz. el-Enfâl 8/53; er-Ra'd 13/11.

⁷⁸ Hayatî Hökekleli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", *İslâmî Araştırmalar Dergisi*, cilt: 19, sayı: 3, 2006, s. 421.

⁷⁹ Bkz. el-İsrâ 17/85.

⁸⁰ Nitekim İbn Düreyd (v. 321/933), Kur'an'daki *ruh* olgusunun tefsirinin/yorumunun yapılmasının hiç kimseye yakışık almayacağını belirterek, bazı ilim ehlinin bu konuda "Allah'ın kapalı/anlaşılmaz kıldığını daha da karışık hâle getirdiler." dediğini rivayet eder. Bkz. Ebu Bekr Muhammed b. El-Hasen İbn Düreyd el-Ezdî, *Cemheratü'l-lüğâ*, Dâru'l-İlm li'l-Melâyin, Beyrut 1987, c. 1, s. 526. Buna rağmen "Ruh kadim midir, yoksa hâdis midir; bir tane midir, yoksa üç tane midir; ruh ölür mü, yoksa ölmez mi; ruh ile nefis aynı şeyler mi, yoksa farklı şeyler mi; ölüm ânında bedenden çıkan ruh mudur, yoksa nefis midir...?" gibi konuların İslam bilim tarihi boyunca uzun uzadıya tartışıldığı ve sanki ruhun metafizik değil de beş duyunun alanındaymış gibi bu konularda kesin hükümler verildiğine şahit olmaktadır. Ruh hakkındaki bu geniş tartışma ve yorumlar için örneğin bkz. İbn Kayyim el-Cevziyye, *Kitâbü'r-Rûh*, çev. Şaban Haklı, İz Yayıncılık, İstanbul 2007; Fahrüddin Muhammed b. Ömer er-Râzî, *en-Nefs ve'r-rûh ve şerhu kuwâhimâ*, Mektebetü's-Sekâfeti'd-Diniyye, Kahire 2009.

Arapça lügatlerde, çoğulu أَرْوَاحٌ (*erwâh*) olan⁸¹ ruh kelimesinin aslının رِيحٌ (*rîh*) olduğu, bu sözcüğün de *hava esintisi* anlamına geldiği ve insana atfedilen ruhun da rîhten türediği belirtilmiştir. Rîh kelimesinin ise asıl olarak *genişliğe, ferahlığa/rahatlığa ve sürekliliğe/devamlılığa* işaret ettiği ifade edilir.⁸² Ruh insana izafeten kullanıldığında ise; *cismin/bedenin kendisiyle hayat/canlılık bulup ayakta durduğu nefis/öz yani canlılığın kaynağı* olarak tanımlanmaktadır. Buna göre bu olgunun, bedene hayat/canlılık verdiği için *ruh* diye nitelenmesine sebep olduğu aşikârdır. Nitekim tabiatta canlılığı oluşturması hasebiyle rüzgâra da *rîh* denmiştir.⁸³

Kur'an'da sadece tekil olmak üzere 21 defa kullanılan ruh kelimesi,⁸⁴ insanla ilişkisi bakımından insanın içyapısına izafeten kullanıldığı tek yer, insanın ilk yaratılışının anlatıldığı bağlamda gelen ayetlerdir.⁸⁵ Bunların ortak noktası, onu yaratıp şekillendirdikten sonra *Allah'ın insana ruhundan üflediği* olgusudur. Bu betimlemeyi en doğal biçimde, Allah'ın insana *can/hayat soluğu* verdiği şeklinde anlayabiliriz.⁸⁶ Ayrıca bu hâliyle ruhun, insanı diğer canlılardan ayıran bir özellik olduğunu ve bunun da insanın *akletme/bilgi kümesi/soyut düşünce üretimi* melekesine karşılık geldiğini söyleyebiliriz.⁸⁷ Kur'an bunun dışında ruh olgusunu, *nefs*te kullandığı gibi hiçbir yerde *insan/insanın ruhu* gibi insana doğrudan atfen kullanmamıştır. Buna rağmen özellikle ölümle ilgili ayetlerde geçen nefis kavramına,⁸⁸ bu bağlamda hiç değinilmediği ve açık bir karine olmadığı halde

⁸¹ el-Cevherî, *es-Sihâh*, c. 1, s. 367.

⁸² Örneğin bkz. İbn Fâris, *Mekâyisü'l-lüğa*, c. 2, s. 454; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, c. 2, s. 455.

⁸³ Halil b. Ahmed, *Ayn*, c. 3, s. 291; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-lüğa*, c. 1, s. 526; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-lüğa*, c. 5, s. 139; Ebu'l-Feyz Muhammed Murtazâ ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûz min cevâhiri'l-kâmûs*, Dâru'l-Hidâye, yrs. ve trs. , c. 6, s. 407.

⁸⁴ Abdülbâki, *Müfehres*, s. 326.

⁸⁵ Bkz. el-Hicr 15/29; es-Secde 32/9; Sâd 38/72.

⁸⁶ Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, s. 447.

⁸⁷ Şaban Ali Düzgün *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan* adlı eserinde, insanın iki farklı soyut yapısı olan *nefs* ve *ruh* arasındaki ilişkiyi farklı bir açıdan ele almıştır. Öncelikle o, insanın fiziki yapısıyla *nefsi* arasındaki ilişkiyi, bilgisayarın görünen ve dokunulan kısmı (*hardware*; ekran, kasa, tuşlar vs.) ile görünmeyen işletim sistemi (*software* ve programlar) arasındaki münasebete benzeter. Buna göre *nefs*, Allah'ın insanın bedenine yerleştirip tasarladığı/kurduğu bir işletim sistemi/donanım olup, kendi kendini programlama ve özerk bir şekilde hareket etme gücüne sahiptir. Aynı zamanda da ruhu kabul edecek/tanıyacak bir kıvamdadır. *Ruh* ise, Allah'ın bu *nefs*e (işletim sistemine) yüklediği/kodladığı yani üflediğidir. Bu bağlamda *ruh*; düşünme, bilme (doğruyu-yanlış, yararlıyı-zararlıyı, iyiyi-kötüyü vs.) ve soyut düşünce üretiminin sembolü olmaktadır. Dolayısıyla insanın kişiliğini ve bilincini temsil eden *nefs*, biyolojik varlığından farklı olduğu gibi, insanın kişiliğindeki bilgi dünyasını simgeleyen *ruh* da *nefs*inden farklıdır. Onun için insanı özgün kılan ve diğerlerinden ayıran bu bilgi kümesi yani *ruhsallığıdır*. Bkz. Şaban Ali Düzgün, *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan*, Otto Yayınları, Ankara 2017, ss. 34-35.

⁸⁸ Örneğin ... اَللّٰهُ يَتَوَفَّى الْاَلْفَيْنِ جِبْنَ مَوْتِهَآ... " (el-En'âm 6/93) ve "اَللّٰهُ يَتَوَفَّى الْاَلْفَيْنِ جِبْنَ مَوْتِهَآ... " (ez-Zümer 39/42) ayetlerini örnek verebiliriz.

çoğunlukla ruh anlamı verilmiştir.⁸⁹ Bu hususta, başlangıçtan beri ruh ile nefsin aynı şeyler olduğunu kabul eden genel düşüncenin etkili olduğu anlaşılmaktadır.⁹⁰

Kur'an bunun dışında; Cebrail,⁹¹ Hz. İsa⁹² ve Allah'ın inananlara olan desteği hakkında da *ruh* nitelemesinde bulunur.⁹³ Ancak *ruh* olgusunun Kur'an'da en yaygın kullanıldığı alan *vahiy* mefhumudur. Allah, hem Kur'an⁹⁴ hem de diğer peygamberlere gönderilen vahyin aynı zamanda bir *ruh* olduğunu beyan etmektedir.⁹⁵ Nitekim insanları manen diriltip/can verip, güzel hayat ancak onunla sağlandığı için vahye de ruh denmiş olabilir. Başka bir deyişle vahiy, bilgisizken ölü (gibi) olan kalbe hayat verir. Anlaşılan o ki; canın bedendeki işlevi neyse, din konusunda da vahyin işlevi odur.⁹⁶

Kur'an'ın ruh hakkında verdiği bu genel fakat müphem bilgilerden sonra konuyla ilgili yapılacak olan teferruatlı yorumların sınırları zorlayacağı, hatta yine Kur'an'ın tabiriyle *gaybı taşlamak*⁹⁷ anlamına gelebileceği ifade edebilir. Ancak ortaya çıkan net bir durum var ki; o da, insanın iki temel metafizik yönü olan ve ontolojik bakımdan birbirlerine girift gibi görünen ruh ile nefis olgularının Kur'ânî bağlamda aynı şeyler olmadığı gerçeğidir. Buna göre nefsi; bir kimsenin özelliklerinin bütünü manasında olan *kişilik*, insanın öz varlığı/iç durumu anlamındaki *benlik*, ruh ve bedenden oluşan ve kompleks bir yapıya sahip olan *insanın kendisi* anlamında olduğunu düşündüğümüzde, Kur'an'ın ruh-nefis ikileminde nefsi merkeze aldığını ifade etmek mümkündür. Ruh da vücutta bulunan ve maddenin yaşam ilkesi/özü olan unsur olarak anlayabiliriz. Böylece nefis ve ruh kavramlarının anlam bakımından nasıl iç içe girdiğini, bazı yerlerde birbirlerinin yerine, özellikle de nefis

⁸⁹ Örneğin bkz. ed-Dameğâni, *Kâmûsü'l-Kur'ân*, s. 462; Râğıp el-İsfahâni, *el-Müfredât*, s. 818; el-Mâturidî, *Te'vîlât*, c. 4, s. 175; er-Râzî, *et-Tefsîru'l-kebir*, c. 13, s. 70; ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, c. 2, s. 46; el-Beyzâvî, *Envârü't-tenzîl*, c. 2, s. 173; İsmail Hakkı Bursevî, *Rûhu'l-beyân*, Dârü'l-Fikr, Beyrut trs., c. 3, s. 68.

⁹⁰ Örneğin bkz. Halil b. Ahmed, *Ayn*, c. 3, s. 291; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-lüğâ*, c. 5, s. 139; ez-Zebîdî, *Tâcü'l-arûz*, c. 6, s. 407. Ayrıca ruh ile nefsin aynı mı yoksa farklı şeyler mi olduğu konusundaki daha geniş görüş ve yorumlar için örneğin bkz. İbn Kayyim el-Cevziyye, *Kitâbü'r-Rûh*, ss. 303-307.

⁹¹ Bkz. el-Bakara 2/87, 253; el-Mâide 5/110; en-Nahl 16/102; Meryem 19/17; eş-Şuarâ' 26/193; el-Meâric 70/4; en-Nebe' 78/38; el-Kadr 97/4.

⁹² Bkz. en-Nisâ 4/171; el-Enbiyâ 21/91; et-Tahrîm 66/12.

⁹³ Bkz. el-Mücâdele 58/22.

⁹⁴ Bkz. eş-Şurâ 42/52.

⁹⁵ Bkz. en-Nahl 16/2; el-Mü'min 40/15.

⁹⁶ ez-Zebîdî, *Tâcü'l-arûz*, c. 6, ss. 408-409; Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, s. 447.

⁹⁷ Bkz. el-Kehf 18/22; Sebe' 34/53.

kelimesinin nasıl ve niçin ruh anlamında kullanıldığını bu manalara bakarak kavramak mümkündür.⁹⁸

Kur'an'ın insan psikolojisini anlatan bunca açıklamalarının etkisiyle ilk baştan itibaren psikolojik olgu ve olayları anlama ve anlamlandırmaya yönelik çalışmalar hiç eksik olmamıştır. Bu araştırmalar çerçevesinde; nefis kavramının insanın ruhsal ve bedensel bütünlüğündeki psikolojik vurgusundan, ruhtan daha geniş bir semantik alanı olmasından ve ruh kelimesinin Kur'an'da geçtiği yerlerin hiçbirinde bireysel insanı nitelemediğinden dolayı⁹⁹ psikolojinin adı İslam bilim tarihinde علم النفس (*İlmü'n-nefs*) tabiriyle karşılık bulmuştur. Bu tabir de *ruhun/nefsin mahiyetini, dış ve iç duyuları, hayal ve akıl gibi melekeleri inceleyen ilim dalı* anlamına gelmektedir.¹⁰⁰ Bu başlıkta yapılan araştırmaların birçoğunda ise, felsefe ve kelim bilgilerinin ağırlıklı olarak bu kavramın metafizik yönüyle meşgul olduğunu (daha çok *ruh felsefesi* yaparak),¹⁰¹ tasavvuf ve ahlak bilgilerinin de daha çok nefsin psikolojik yönüyle (özellikle nefis çeşitleri, bunlar arası geçişler, nefis terbiyesi gibi) ilgilendiğini söylemek mümkündür.¹⁰²

3. Psikolojik Bir Vaka Olarak Psikolojik Gerilim

Yaygın kullanımıyla stres olarak da bilinen psikolojik gerilim, çağımız insanının en büyük ruhsal sorunlarından biridir. Bu içsel durumun aynı zamanda huzursuzluğun ve birçok hastalığın kaynağı olduğu bilinmektedir. Bu yüzden modern insan, ruhsal gerilimle başa çıkma konusunda çoğunlukla modern psikolojinin verilerinden yararlanarak farklı yöntemler geliştirmiş ve geliştirmeye devam etmektedir. Öncelikle tanımı, kaynağı, tezahürleri ve kendisiyle başa çıkma

⁹⁸ Mustafa Cora, *Kur'an'a Göre Hevâ*, Etüt Yayınları, Samsun 2013, s. 8; Esan Gül, *İslam ve Psikoloji*, Çıra Yayınları, İstanbul 2015, s. 218.

⁹⁹ İbn Kayyim el-Cevziyye, *Kitâbü'r-Rûh*, ss. 303-304. Müellifin bu konudaki ifadesi aynen şöyledir: "Kur'an'da nefis tamamen zât/kişi anlamında kullanılmıştır. Ruh ise, ne tek başına bedene ne de nefisle beraber bedene isim olarak verilebilir (yani verilemez)."

¹⁰⁰ İlhan Kutluer, "İlmü'n-Nefs", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, İstanbul 2000, cilt: 22, s. 148; Ali Bulaç, *İnsanın Özgürlük Arayışı*, Beyan Yayınları, İstanbul 1988, ss. 91-92; Ferruh Kahraman, "Psikolojik Tefsir", *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, sayı: 40, 2015, s. 105. Psikoloji ilminin İslam bilim tarihinde *İlmü'n-Nefs* adıyla başlangıçtan günümüze kadar geçirdiği gelişim süreci, bu süreçte büyük katkı sağlayan ilim adamları ve eserleri, ortaya konan bu çalışmalarının özellikleri hakkında geniş bilgi için bkz. Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara 2018, ss. 28-45; Ali Köse ve Ali Ayten, *Din Psikolojisi*, Timaş Yayınları, İstanbul 2015, ss. 85-102; Esan Gül, *İslam ve Psikoloji*, ss. 42-70; İlhan Kutluer, "İlmü'n-Nefs", ss. 148-151.

¹⁰¹ Ömer Türker, "Nefs", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, İstanbul 2006, cilt: 32, s. 529.

¹⁰² Ahmet Ögke, *Kur'an'da Nefs Kavramı*, ss. 14-16.

olmak üzere psikolojik gerilimin dört ana aşamadan oluşan mahiyetini genel esaslarıyla belirlemeye çalışalım.

3.1. Stresin Tanımı

*Psikolojik gerilim/stres kavramının ifade ettiği durumların genişliği ve sınırlarının tespitinin kolay olmaması, belli başlı bir tanımın yapılmasını da zorlaştırmıştır. Buna rağmen en basit ifadeyle stresin; gerginlik, zorlanım, zorlantı olarak da bilinen ve canlının zihinsel veya fizyolojik işlevlerini kesintiye uğratan her türlü etkinin ortak adı olduğunu söyleyebiliriz. Diğer bir deyişle, organizmanın çevreyle etkileşime girmesi sonucu fizyolojik ve psikolojik uyum halinin bozulmasıyla bireyde oluşan duygusal gerilim ve gerginlik olarak ifade edilebilmektedir.*¹⁰³

Stres, aynı zamanda bir *alt-üst olma ve psikolojik iyi oluşun yani normalin dışına çıkma* durumudur ve *insanın bu duruma karşı gösterdiği reaksiyonların bütünüdür. Kısacası içeriden veya dışarıdan gelen ve var olan dengeyi etkileyen/bozan her şeye stres* demek mümkündür.¹⁰⁴ Bununla birlikte stres, aşırı ve çok güçlü olduğunda veya uzun sürdüğünde, bireyde aşırı bir yüklenme ortaya çıkarabilmekte, savunma mekanizmasını yıpratılabilmekte ve kişilik yapısı ve işlevlerinde köklü değişim ve çöküntülere yol açabilmektedir.¹⁰⁵

Psikolojik gerilim tanımlarında kullanılan *uyarıcı, stres, gerilim ve zorlanma* terimlerinin bu bağlamda anahtar kavramlar olduğunu ve bunlar arasında ince anlam ayrımlarından oluşan güçlü bir mana ilişkisinin bulunduğunu söylemek mümkündür. Öncelikle stres ve uyarıcı arasındaki hassas bir derece farkı bulunduğundan bahsedilebilir. Çünkü uyarıcı da organizmada bir tepkiye yol açmaktadır. Ancak herhangi bir uyarıcının stres meydana getirici olabilmesi için vücudun rahatlık eşliğini aşım sistemin dengesini bozması gerekir. Gerilim, stres halinin sistem üzerindeki etkisidir. Buna göre gerilim sebebiyle sistem, stres durumunda olduğu bilgisini alır ve bu stres tepkisi sayesinde yeni bir uyum süreci

¹⁰³ Yasemin Özel ve Aysun Bay Karabulut, "Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi", *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 2018, cilt 1, sayı: 1, s. 49.

¹⁰⁴ Dole H. Hoiberg vd. , *Ana Britannica*, Ana Yayıncılık, İstanbul 2004, c. 20, s. 112; Necati Öner, *Stress ve Dinî İnanç*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara 1997, s. 11; Adnan Erkuş, *Psikoloji Terimleri Sözlüğü*, Doruk Yayınları, Ankara trs. , s. 188; Mehmet Murat Döğüşgen, *Psikoloji Psikiyatri Sözlüğü*, Emre Yayınları, İstanbul 2005, s. 90; Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara 2005, s. 700; Jülide Sevim, *Stresinizi Sevin*, Remzi Kitabevi, İstanbul 2017, s. 42; Orhan Hançerlioğlu, *Ruhbilim Sözlüğü*, s. 333.

¹⁰⁵ Rasim Bakırcıoğlu, *Psikoloji Sözlüğü*, Anı Yayınları, Ankara 2006, s. 237; Orhan Hançerlioğlu, *Felsefe Ansiklopedisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul 2005, s. 376;

başlatarak tekrar dengeye dönme sürecine girer. Zorlanma ise, dengeye dönme süreci içerisinde sistemin ödediği bedel veya harcadığı enerjinin miktarıdır.¹⁰⁶ İşte sistem üzerindeki bu süreçlerin tamamının stres kavramıyla ifade edildiği görülmektedir. Bütün bunlardan hareketle stresin; stresi meydana getiren durum (kaynak), ve bu duruma gösterilen tepki ve değişik ara süreçleri içeren geniş kullanımlı bir kavram olduğu anlaşılmaktadır.¹⁰⁷

3.2. Stresin Kaynağı

Günlük hayatla iç içe olan ve adeta yaşamın ayrılmaz bir parçası olan stresin kaynaklarını *psikolojik (bireysel), iş ortamı (örgütsel)* ve *çevre ve sosyal unsurlar* olarak üç genel grupta toplamak mümkündür.¹⁰⁸ Bunlardan psikolojik (bireysel) olanını *iç stres kaynağı*, iş ortamı (örgütsel) ve çevre ve sosyal olanları da *dış stres kaynakları* olarak nitelendirebiliriz.¹⁰⁹ Diğer taraftan stresi ortaya çıkaran yani insanda stres oluşumuna neden olan hadiseler *stres vericiler (stressors)*, kişinin tüm bu etkenlere verdiği her türlü tepki de *stres (stress)* olarak tanımlanmaktadır.¹¹⁰

Stres kaynaklarında psikolojik (bireysel) faktörlerin diğerlerinden daha fazla ön plana çıktığını söyleyebiliriz. Çünkü stres, her şeyden önce onu zihninde taşıyan kimseye aittir. Onun için stresin ne olduğu araştırılırken, onun kaynağı kadar stresle karşı karşıya kalan kişinin psikolojik özelliklerinin de incelenip değerlendirilmesi büyük önem arz etmektedir. Buna göre bireyin karşılaştığı olaylar, tek başına belirleyici olmayıp olaylara/kaynaklara ne şekilde tepki verdiği de önemlidir. Bu nedenle stres, *belirli bir kaynakla belirli bir insanın karşılıklı etkileşimi* olarak karşımıza çıkmaktadır.¹¹¹ Diğer bir deyişle insanın stres kaynaklarına karşı olan algı ve

¹⁰⁶ Nezahat Güçlü, "Stres Yönetimi", *G. Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, cilt: 21, sayı: 1, 2001, s. 93.

¹⁰⁷ Zühal Baltaş ve Acar Baltaş, *Stres ve Başaçıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, İstanbul 2018, ss. 308-309; Ersin Altıntaş, *Stres Yönetimi*, Anı Yayıncılık, Ankara 2014, s. 1. Ayrıca stres kavramının başlangıçtan günümüze kadar geçirdiği aşamalar, ilk defa kimlerin ve hangi bilimlerde kullandığı gibi tarihsel gelişimi hakkında geniş bilgi için bkz. İbrahim Balcıoğlu, "Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi", *Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyumu*, İstanbul, (22-23 Aralık 2005), 2005, ss. 9-12; Orhan Hançerlioğlu, *Ruhbilim Sözlüğü*, Remzi Kitabevi, İstanbul 2003, ss. 333-334; Behlül Tokur, *Stres ve Din*, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2017, ss. 17-20; Halime Şenay Güzel, *Stresin Psikolojisi*, Nobel Yayıncılık, Ankara 2019, ss. 1-19; Zühal Baltaş ve Acar Baltaş, *Stres ve Başaçıkma Yolları*, ss. 307-331.

¹⁰⁸ Behlül Tokur, *Stres ve Din*, s. 37.

¹⁰⁹ Ersin Altıntaş, *Stres Yönetimi*, s. 10.

¹¹⁰ Zühal Baltaş ve Acar Baltaş, *Stres ve Başaçıkma Yolları*, s. 23.

¹¹¹ Zühal Baltaş ve Acar Baltaş, *Stres ve Başaçıkma Yolları*, s. 32.

değerlendirmesi, stresin meydana gelmesinde ve buna gösterilen tepkide belirleyici bir rol oynamaktadır.¹¹²

3.3. Stresin Tezahürleri

Stres, insanın uyumunu/psikolojik iyi halini bozan bir durumdur ve bu durumun oluşmasında bahsi geçen stres kaynakları rol oynar. İşte organizmanın yapıları ve işlevleriyle bu etkenler/kaynaklar arasındaki iletişim/etkileşim insanda stres belirtilerine ve yakınmalarına yol açmaktadır.¹¹³ Buna göre stresin tezahürlerinden/belirtilerinden, *stresin insanda nasıl görüldüğünü/görünür hale geldiğini veya insanın strese verdiği değişik tepkileri* kastediyoruz. Dolayısıyla stres, stres kaynaklarından ortaya çıkan durumlara karşı insanın gösterdiği farklı şekillerdeki tepkilerde görünür ve anlaşılır durumda olmaktadır. Bu bağlamda, stresli bir durumla karşı karşıya kalındığında verilebilecek tüm olası tepkileri/reaksiyonları, farklı şekillerde görünen ve girift bir şekilde iç içe olan, *ruhsal/zihinsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik/bedensel* tepkiler olmak üzere dört ana grupta incelemek mümkündür.¹¹⁴ Bu bakımdan hayatın doğal bir parçası olan stresin sonuçlarını/belirtilerini bilmek, insanın hem ruh ve beden sağlığı açısından hem de bunların büyüyerek kronik hale gelmesini önlemek açısından son derece önemli hale gelmektedir.

3.4. Stresle Başa Çıkmak

İnsanı tümüyle zorlayan iç ve dış isteklerin yönetilmesi fonksiyonu olarak *stresle başa çıkma* veya diğer bir ifadeyle *stres yönetimi/stratejisi; stres kaynaklarının ortaya çıkardığı duygusal, davranışsal ve fiziksel gerilimi öncelikle yok etmek, sonrasında azaltmak veya bu gerilime katlanmak amacıyla meydana getirilen duygusal ve davranışsal reaksiyonların tümü* olarak ifade edilebilir. Buna göre etkili bir stres yönetimi; stresin kaynaklarını, nedenlerini, belirti ve sonuçlarını anlamayı, aynı zamanda stres ve gerilimler henüz ortaya çıkmadan önce onu fark ederek gerekli adımları atmayı

¹¹² Ruhi Yavuz, "Stres ve Kişilik", Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyumu, İstanbul, (22-23 Aralık 2005), 2005, ss. 41-42.

¹¹³ Özcan Köknel, *Zorlanan İnsan*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul 1998, s. 8.

¹¹⁴ Allen Elkin, *Stres Yönetimi*, çev. Setenay Sever, Nobel Yaşam, Ankara 2019, s. 27; Pocket Mentor, *Stres Yönetimi*, çev. Burcu Çekmece, Optimist Yayınları, İstanbul 2010, s. 30; Beatrix Hughes-Rodney Boothroyd, *Günlük Hayatın Stresine Son*, çev. Işık Kusun, Doruk Yayınları, Ankara 1997, s. 3; Ipek Özmen, *Stres*, Lamia Yayınları, İstanbul 2008, ss. 27-28.

çermektedir.¹¹⁵ Stressiz bir hayat mümkün olamayacağına göre, stres yönetiminin temel amacı, bütünüyle stresten kaçınmak değil stres düzeyini azaltmak veya en uygun seviyede tutmaktır. Diğer bir ifadeyle, stres faktörlerinin meydana getirdiği duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek veya bu gerilime dayanmak amacıyla gösterilen davranış ve duygusal tepkileri güçlendirmektir.¹¹⁶ O halde günümüz modern hayatında stresten kaçınmak mümkün olmadığına göre, yapılması gereken stresin yönetilmesini öğrenmektir.

Psikolojik gerilimle başa çıkma tekniklerini, stres reaksiyonlarıyla da doğrudan bağlantılı olan *ruhsal/zihinsel, duygusal, fizyolojik/bedensel ve davranışsal teknikler* olmak üzere dört ana başlık altında toplamak mümkündür. Buna göre ruhsal/zihinsel teknikler dua ve ibadet, meditasyon ve yoga, hipnoz/self-hipnoz (kişisel hipnoz), görüntüleme/hayal kurma, kendine telkin/oto telkin, stres aşısı/fikir aşılama, psikoterapi gibi beden üzerinde ruhsal denetim sağlamayı amaçlayan temel manevi faaliyetleri kapsar. Duygusal teknikler, korku, üzüntü, öfke, hayıflanma gibi negatif duyguları kontrol altına alma ve denetim altında tutma egzersizlerini içerir. Fizyolojik/bedensel teknikler genel olarak solunum egzersizleri, gevşeme teknikleri, biofeedback/biyolojik geri bildirim, fiziksel egzersizler, masaj terapileri ve sağlıklı beslenme gibi vücutla ilgili temel rahatlama yöntemlerinden oluşur. Davranışsal teknikler ise kendini izleme/vücuttaki duyuları takip etme, zaman düzenlemesi/zamanı iyi kullanma, problem çözme yeteneğini geliştirme, güvenli davranışlar oluşturma, strese dayanıklı kişileri örnek alma gibi eyleme dönük işlevleri içine alır.¹¹⁷

Stresle başa çıkmada; daima stresin bu düşünce, duygu, davranış ve bedensel bileşenleri hedeflenmelidir. Çünkü ruhsal gerginlik arttıkça bedensel tepkiler çoğalırken, bedensel tepkilere bağlı ruhsal gerginliğin daha da artmasıyla her zaman bir kısır döngü içerisine girmek muhtemeldir. İşte bu stresle başa çıkma

¹¹⁵ Halime Şenay Güzel, *Stresin Psikolojisi*, s. 100.

¹¹⁶ Nevzat Demirci, "Stres ve Stresi Ortaya Çıkaran Durumların Öğrenci Üzerindeki Etkisi", *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, cilt:2, sayı: 3, 2013, s. 289.

¹¹⁷ Zuhal Baltaş ve Acar Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, ss. 189-289; Nevzat Tarhan, *Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*, Timaş Yayınları, İstanbul 2002, ss. 167-182; Vedat Işıkhan, *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Sandal Yayınları, Ankara 2004, ss. 212-224; Nesrin Hisli Şahin (ed.), *Stresle Başa Çıkma*, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara 1994, ss. 91-142. Ayrıca stresle başa çıkma/baş etmeyle ilgili bahsi geçen bu tekniklerin/yöntemlerin uygulamalarıyla ilgili geniş bilgi için bkz. Mine Özmen ve Barış Önen, "Stresle Başa Çıkma Yolları", *Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyumu*, İstanbul, (22-23 Aralık 2005), 2005, ss. 171-179.

teknikleri/yöntemleri, bireyin tepkilerini değiştirebilmesini sağlayacak özgül beceriler kazandırarak stresi azaltmayı hedeflemektedir.

Stresle başa çıkma son tahlilde bir hayat tarzı yönetimidir. Onun için stresi yönetmeye karar vermek, aynı zamanda bireyin ruhsal/zihinsel, duygusal, fizyolojik/bedensel ve davranışsal hayat kalitesini yükseltmeye karar vermesi anlamına gelmektedir.¹¹⁸

4. Ruh-Nefs İlişkisi Bağlamında Kur'an'a Göre Psikolojik Gerilimin Mahiyeti

Şimdiye kadarki açıklamalarımızdan, psikolojik gerilimin başlangıcından son bulmasına kadar (kaynağından başa çıkmaya kadar) ne denli karmaşık bir içsel süreç olduğu anlaşılmaktadır. Daha önce de ifade ettiğimiz üzere psikolojik gerilim, vericilerden kaynaklanan durumlara karşı insanın gösterdiği farklı şekillerdeki tepkilerde görünür ve anlaşılır durumda olmaktadır. Ancak bu durum, öncelikle iç dünyada başlayan gerginlik, sıkıntı, huzursuzluk, daralma, tedirginlik gibi iç uyumu/rahatlık eşiğini bozan ruhsal/zihinsel belirtilerle ortaya çıkmakta ve psikolojik gerilimden öncelikle bu ilk süreç anlaşılmaktadır. Bu yüzden buradaki psikolojik gerilim ifadesiyle; ilgili kavramın duygusal, davranışsal ve bedensel tezahürlerini şimdilik bir kenara bırakıp sadece ruhsal/zihinsel boyutunu kastediyor ve kişilikte yaşanan sıkıntıları kavramlaştırmanın da sanıldığı kadar kolay olmadığını bilerek Kur'an'daki hangi deyimlerin bu mefhumu ihtiva ettiğini belirlemeye çalışıyoruz. Bu meyanda, tamamen insanın manevi dünyasıyla ilişkili olan psikolojik gerilimin mahiyetinin, kendisiyle başa çıkmadaki başarının belirleyicisi olması bakımından *ruha* veya *nefse* atfen izah edilmesi kanaatimizce büyük önem arz etmektedir.

Psikolojik gerilim yani stres, Kur'an'ın geniş bir anlam alanıyla birlikte işlediği insan psikolojisinin temel konularından biridir. Kaynağın/stres vericinin etkisiyle başlayarak organizmada ortaya çıkardığı farklı boyutlardaki tezahürleriyle devam edip kendisiyle çeşitli başa çıkma faaliyetleriyle öngörülen seviyeye getirilmeye veya sonlandırılmaya çalışılan bu karmaşık ve uzun periyod, psikolojik

¹¹⁸ M. Akif Özer, "Çalışanlar İçin Verimlilik Anahtarı: Stres Yönetimi", *TÜHİS İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, cilt: 24, sayı: 1-2, 2012, s. 47.

gerilim süreci olarak ifade edilebilir. Tespit edebildiğimiz kadarıyla konuyla doğrudan ilişkili olduğunu düşündüğümüz Kur'an'ın psikolojik gerilim ifade eden deyimlerini kısaca ele almaya çalışalım. Özellikle bu stres deyimlerindeki insanın hangi psikolojik melekelerine atf yapıldığı, belki de çalışmamızın en önemli safhasını oluşturacaktır.

4.1. Dayk (ضَيْقُ)

Kur'an'da stres ifade eden deyimlerin en önemlileri *dayk* (ضَيْقُ) kavramı kullanılarak oluşturulan deyimlerdir. Bu durum, ilgili terimi kısaca açıklamamızı gerektirmektedir. *Dayk* (ضَيْقُ) sözcüğü, Kur'an'daki psikolojik gerilim ifade eden kavramların başında gelmekte olup, her türlü maddi ve manevi genişlik anlamındaki سَعَةً (*seat*) kavramının karşıtıdır. Genel anlamda ihtiyaç halinde olmayı ve kişinin içinde bulunduğu herhangi bir zor ve kötü durumu ifade etmektedir. Buradan hareketle *insana genişlik ve ferahlık sağlamayıp onu rahatsız eden ve daraltan her türlü sıkıntı halini kapsadığını* söylemek mümkündür.¹¹⁹

Dayk kavramını iki genel anlam sahasında inceleyebiliriz. Buna göre bu kelime; hem elbise, ev, yer gibi nesnelerdeki *fiziksel ve mekânsal darlığı* hem de ağır hayat şartları, geçim sıkıntısı gibi insanın içinde bulunduğu olumsuz durumu ve bu durumdan kaynaklanan *her türlü can sıkıcı hali, ruhsal sıkıntı ve manevi darlığı* içermektedir.¹²⁰

Kur'an'da *dayk* kelimesinin yedi farklı türeviyle geçtiği on iki ayette;¹²¹ sadece bir ayette mekânsal darlığa,¹²² diğerlerinde ise insanın iç dünyasındaki her türlü ruhsal baskı, sıkıntı ve darlığa işaret ettiğini görmekteyiz. Bu durum, Kur'an'ın *dayk* kavramının semantik sahasını ağırlıklı olarak insanın ruhsal yapısıyla ilişkilendirdiğini, bu nedenle de bu terimi Kur'an'ın psikolojiye atf yapan ve psikolojik gerilimi/stresi ifade eden kelimeleri arasında değerlendirmemiz gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle de yanına farklı kelimeler eklenerek deyim

¹¹⁹ el-Cevherî, *es-Sihâh*, c. 4, s. 1510; İbn Fâris, *Mekâyisü'l-lüğa*, c. 3, s. 383; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğa*, c. 1, s. 591; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, c. 10, s. 208; Ahmed Muhtar Abdülhamid Ömer, *Mu'cemü'l-lügati'l-arabiyeti'l-muâsıra*, Âlemü'l-Kütüb, Beyrut 2008, c. 2, ss. 1377-1378.

¹²⁰ İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, c. 10, s. 209; Mecduddin Muhammed b. Ya'kûb el-Firuzâbâdi, *el-Kâmüsü'l-muhît*, Müssetü'r-Risâle, Beyrut 2005, s. 902.

¹²¹ Bkz. el-En'âm 6/125; et-Tevbe 9/25, 118; Hûd 11/12, 27; el-Hicr 15/97; en-Nahl 16/127; el-Furkân 25/13; eş-Şuarâ' 26/13; en-Neml 27/70; el-Ankebût 29/33; et-Talâk 65/6.

¹²² "O inkârcılar) elleri boyunlarına bağlanmış olarak cehennemin dar bir yerine atıldıklarında, orada (ölüp) yok olmayı dileyecekler." (el-Furkân 25/13).

halinde kullanıldığı ifadelerde bu durum daha da belirginleşmektedir. Nitekim Kur'an'da, *dayk* kelimesinden elde edilen ve tamamen psikolojik gerilimi ifade eden dört ayrı deyim kullanıldığını görüyoruz.

4.1.1. Dâka sadruh (ضَاقَ صَدْرُهُ)

Kur'an'daki *dayk* kavramıyla ilgili deyimlerden ilki ضَاقَ صَدْرُهُ (*dâka sadruh*) ibaresidir. Bu deyim, genel olarak göğsün daralması yani insanın hoşlanmadığı bir şeye karşı huzursuz olması/sıkıntıya girmesi anlamına gelmektedir. Nitekim Arapların bu gibi durumlarda فِي صَدْرِي مِنْ هَذَا الْأَمْرِ ضَيْقٌ “Bu durumdan dolayı göğsümde/içimde bir daralma/sıkıntı var.” ifadesini kullandıklarını biliyoruz.¹²³ Bu deyim değişik birçok etkenin tetiklemesiyle oluşarak insanın iyi oluş halini bozan ve manevî âlemini/ruhsal dünyasını çöküntüye uğratan her türlü baskı, sıkıntı, daralma, darlanma, gerginlik, acziyet, zihin karışıklığı gibi insanın iç dünyasında olması muhtemel olumsuz psikolojik durumları içerdiği söylenebilir.¹²⁴ Bu psikolojik durumların da başta korku, üzüntü, gam, tasa, öfke olmak üzere duygusal tepkilerle görünür hale geldiğini belirtmek mümkündür.¹²⁵ Bu deyim zıttı ise her türlü gönül rahatlığı ve ferahlığını ifade eden رَحِبَ الصَّدْرُ (*rahbü's-sadr*) ve أَسِعَ الصَّدْرُ (*vâsiu's-sadr*) ifadeleridir.¹²⁶

Bu psikolojik gerilim deyimini Kur'an'da değişik çekimleriyle beraber dört ayette geçmektedir.¹²⁷ Bunlardan ikisi Hz. Peygamber (s.a.s.)'in içinde bulunduğu sıkıntılı ruh halini,¹²⁸ birisi Hz. Musa'nın özellikle Firavun karşısına çıkmadan önce yaşadığı iç dünyasındaki zor anları¹²⁹ ve diğeri de hidayet-dalalet bağlamında

¹²³ et-Taberî, *Câmiu'l-beyân*, c. 14, s. 408.

¹²⁴ el-Mazharî, *Tefsîru'l-Mazharî*, c. 5, s.72; el-Kâsimî, *Mehâsimü't-te'vîl*, c. 6, s. 347; Muhammed Reşid Rıza, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Hakîm (Tefsîru'l-menâr)*. Dâru'l-Menâr, Kahire 1947, c. 12, s. 30; el-Merâğî, *Tefsîru'l-Merâğî*, c. 14, s; İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, c. 12, s. 17; Muhammed İzzet Derveze, *et-Tefsîru'l-hadis*, c. 4, s. 60; el-Hicâzî, *et-Tefsîru'l-vâzih*, c. 2, s. 291.

¹²⁵ Hatta Fahreddin Râzî (v. 606/1210), هَمٌّ (hemm/tasa-tedirginlik) ve غَمٌّ (gam/üzüntü-kaygı) gibi hem üzüntü hem de endişe ve huzursuzluk ifade eden içsel durumların Araplar tarafından ضَيْقٌ صَدْرٌ (*dayku sadr/iç sıkıntısı-daralması*) olarak isimlendirildiğini belirtmiştir. Bkz. er-Râzî, *et-Tefsîru'l-kebir*, c. 32, s. 4.

¹²⁶ Ebû Zekeriyâ ed-Deylemî el-Ferrâ, *Meâni'l-Kur'an*, tahk. Ahmed Yusuf en-Necâti vd., Dâru'l-Misriyye, Mısır trs. , c. 2, s. 5; Ebû Muhammed Abdullah b. Müslim İbn Kuteybe (ed-Dineverî), *Garîbü'l-Kur'an*, tahk. Ahmed Sakar, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut 1978, s. 160; Râğîb el-İsfahânî, *el-Müfredât*, ss. 346, 474, 513-514; Ebû İshâk İbrahim b. es-Serî b. Sehl ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'an ve l'râbuhû*, tahk. Abdülcil Abdüh Şelebi, Âlemü'l-Kütüb, Beyrut 1988, c. 4, s. 84; el-Mazharî, *Tefsîru'l-Mazharî*, c. 5, s. 320; Ahmed Muhtar, *Mu'cemü'l-lügati'l-arabiyyeti'l-muâsıra*, c. 2, s. 1378.

¹²⁷ Bkz. el-En'âm 6/125; Hûd 11/12; el-Hicr 15/97; eş-Şuarâ' 26/13.

¹²⁸ ضَاقَ صَدْرُكَ بِهِنَّ يَا مَعْشَرَ الَّذِينَ آمَنُوا فَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ “...dolayı yüreğin daralıp sana vahyolunanın bir kısmını terk mi edeceksin?” (Hûd 11/12); وَ لَقَدْ نَعَّمْنَا أَنْتَ بِصَيِّقٍ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ “ (Ey Elçi) onların (inanmayanların) söylediklerinden dolayı içinin sıkıldığını/daraldığını çok iyi biliyoruz.” (el-Hicr 15/97).

¹²⁹ وَ بَصِيْقٍ صَدْرِي وَ لَا يَنْطَلِقُ لِسَانِي فَأَرْسِلْ إِلَى هَرُونَ “Benim göğsüm daralır, dilim dolaşır. (Bu yüzden) Harun'a da elçilik (görevi) ver.” (eş-Şuarâ' 26/13).

inançsızlıkla karşı karşıya kalanın kalbindeki huzursuzluğu/daralmayı ifade etmektedir.¹³⁰

Kur'ânî bir psikolojik gerilim deyimini olan ضَاقٌ صَدْرُهُ (*dâka sadruh*) ifadesine, günümüz Türkçesinde bir şeye çok üzülme ve bunalmak anlamlarındaki *canı/içi sıkılmak*, *göğsü/içi/yüreği daralmak* ve *içini sıkıntı basmak* deyimlerinin karşılık geldiğini söyleyebiliriz.¹³¹

4.1.2. Dâka bihi zer'an (ضَاقَ بِهِ ذُرْعًا)

Kur'an'da *dayk* kavramının kullanıldığı bir diğer deyim ضَاقَ بِهِ ذُرْعًا (*dâka bihi zer'an*) tabiridir. Bu ifade; *gücünü zayıflamak*, *güç yetirememek*, *gücünü aşan bir iş yüklenip o işi gerçekleştirilmekten aciz kalmak*, *iş tamamlanmadan kuvveti kesilmek/gücünü düşmek*, *çare ve çıkış yolunun tıkanması* ve tüm bunlardan dolayı da *içi daralmak/içine sıkıntı basmak* gibi anlamlara gelir. Zıttı ise *güç yetirebilirliği ve imkânların genişliğini* ifade eden رَحْبُ الْبِرَاعِ (*rahbü 'z-zirâ'*) deyimidir.¹³²

Kur'an'da ضَاقَ بِهِ ذُرْعًا (*dâka bihi zer'an*) deyimini, aynı kalıpta iki farklı ayette görmektedir. Her iki ayet de, hem kendisine gelen elçi meleklere topluluğunun yapması muhtemel çirkin eylemlerden hem de elçi meleklerin verdiği topluluğunun helak olacağı haberinden dolayı Hz. Lût'un içine düştüğü gerilimli ruh halini yansıtmaktadır.¹³³

Günümüz Türkçesinde ise ضَاقَ بِهِ ذُرْعًا (*dâka bihi zer'an*) deyimini karşılığı olarak, yaşanan sıkıntıdan bir çıkış (yolu) bulamamak ve tüm çözüm yollarının kapanması/tıkanması anlamındaki *çaresiz kalmak*, *takati kalmamak/kesilmek*, *kolu kanadı*

¹³⁰ "وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُصَلِّهَ يُجْعَلْ صَدْرُهُ ضَيْقًا حَرْجًا كَأَنَّهَا صَعْفَةٌ فِي السَّمَاءِ" (Allah) saptırarak istediği kimsenin de göğsüne/içine, sanki göğse çıkan biri gibi bir darlık ve iç sıkıntısı verir." (el-En'âm 6/125).

¹³¹ M. Ertuğrul Saraçbaşı, *Örnekleriyle Büyük Deyimler Sözlüğü*, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul 2010, c. 1, s. 276; M. Ertuğrul Saraçbaşı, *Örnekleriyle Büyük Deyimler Sözlüğü*, c. 2, s. 499, 625, 1022; Arif Hikmet Par, *Türkçe Deyimler Sözlüğü*, Serhat Yayınları, İstanbul 2003, ss. 48, 102; Ali Püsküllüoğlu, *Türkçe Deyimler Sözlüğü*, Arkadaş Yayınevi, Ankara 2004, ss. 221, 376, 462.

¹³² İbn Düreyd, *Cemheratü'l-lüğa*, c. 2, s. 691; İbn Fâris, *Mekâyisü'l-lüğa*, c. 2, s. 350; ez-Zemahşeri, *el-Keşşâf*, c. 3, s. 453; ez-Zemahşeri, *Esâsü'l-belâğa*, c. 1, s. 311; el-Beyzâvi, *Envâru't-Tenzil*, c. 3, s. 142; ez-Zebîdî, *Tâcü'l-arûz*, c. 26, s. 48. Hatta İbn Manzur (v. 711/1311) bu deyimini vezir bir örnekle açıklar: "Yolculuğa çıkan bir deve gücü oramnda adım adım yol almaktadır. Ona gücünün üzerinde bir yük yüklediğinde şöyle dersin: 'Fazla yüklediğinden dolayı deven yavaşladı ve güçsüz kalarak boynunu uzattı.'" Bkz. İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, c. 8, s. 93.

¹³³ "وَلَمَّا أَنْ جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِيبَىٰ" "Elçilerimiz Lût'a geldiklerinde o, onlar hesabına (onları koruma adına) tasalandı, içini sıkıntı kapladı ve 'Bugün zor bir gündür' dedi." (Hûd 11/77). "Elçilerimiz (melekler) Lût'a gelince, onlardan dolayı (kaumi tarafından başlarına gelebilecek kötü durumlardan dolayı) kaygılandı ve kendisine bir sıkıntı bastı. (Elçi meleklerimiz) 'Korkma ve üzülme!' dediler." (el-Ankebût 29/33).

kırılmak ve eli kolu bağlı olmak deyimlerinin kullanılabileceğini söylemek mümkündür.¹³⁴

4.1.3. Dâkat aleyhi'l-arzu bimâ rahubet (صَافَتْ عَلَيْهِ الْأَرْضُ بِمَا رَحِبَتْ)

Kur'an'ın *dayk* ile ilgili, insanın içinde bulunduğu sıkıntılı ve buhranlı durumları betimlemede kullandığı diğer bir mecâzî ifade صَافَتْ عَلَيْهِ الْأَرْضُ بِمَا رَحِبَتْ (*dâkat aleyhi'l-arzu bimâ rahubet*) deyimidir. Bu ibarenin meallerde *tüm genişliğine rağmen yeryüzünün kendisine dar gelmesi* şeklinde tercüme edildiğini görüyoruz.¹³⁵

Bu mecazi ibare Kur'an'da aynı kalıpta fakat bir zamir değişikliğiyle iki değişik ayette geçmektedir. Her iki ayette de, inananların farklı iki olay karşısında yaşadığı zor anlardaki sıkıntılı ruh hallerini tasvir etmektedir. Nitekim birincisinde,¹³⁶ ayette “Huneyn Günü” olarak da geçen Huneyn Savaşı'nda sayıca üstün olmalarına rağmen inananların bir ara dağılmalarıyla başlayan süreç içerisinde psikolojilerinin ne kadar bozulduğu bu deyimle dile getirilmiştir. İkincisinde ise,¹³⁷ Tebuk Seferi'ne mazeretsiz olarak katılmayıp Medine'de kalan üç inananın Hz. Peygamber ve diğer inananların kendilerine uyguladığı tecrit baskısından dolayı yaşadıkları manevi sarsılma, yine bu mecazi ifadeyle anlatılmıştır.¹³⁸

Dolayısıyla bu mesel; içinde bulunulan duruma karşı duyulan şaşkınlığı belirten bir ifade olup, karşı karşıya kalınan endişe ve sıkıntıdan dolayı *yaşanılan çevrede yerleşilebilecek uygun bir yer bulamamayı* sembolize etmektedir.¹³⁹ Günümüz

¹³⁴ M. Ertuğrul Saraçbaşı, *Örnekleriyle Büyük Deyimler Sözlüğü*, c. 1, ss. 300; M. Ertuğrul Saraçbaşı, *Örnekleriyle Büyük Deyimler Sözlüğü* c. 2, ss. 800, 1087; Arif Hikmet Par, *Türkçe Deyimler Sözlüğü*, s. 124; Ali Püsküllüoğlu, *Türkçe Deyimler Sözlüğü*, ss. 236, 562.

¹³⁵ Örneğin bkz. Hasan Basri Çantay, *Kur'an-ı Hakîm ve Meâl-i Kerîm*, Risale Yayınları, İstanbul 1957, c. 1, s. 389; Süleyman Ateş, *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri*, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul 1990, c. 4, ss. 47-48; Ömer Nasuhi Bilmen, *Kur'an-ı Kerim'in Türkçe Meâli Âlisi ve Tefsiri*, Akçağ Yayınları, Ankara 1991, c. 3, s. 1245; Ömer Rıza Doğrul, *Tanrı Buyruğu, İnkılap ve Aka Basimevi*, İstanbul 1980, s. 234; Hüseyin Elmalı ve Ömer Dumlu, *Kur'an-ı Kerim ve Türkçe Anlamı*, Ensar Neşriyat, İstanbul 2006, s. 189.

¹³⁶ “Hani o gün (Huneyn Günü), çokluğunuz sizi gururlandırmış fakat bu size hiçbir yarar sağlamamış ve yeryüzü/ bulunduğunuz yer bütün genişliğine rağmen size dar gelmişti. Sonra da arkınızı dönüp geri çekilmişsiniz.” (et-Tevbe 9/25).

¹³⁷ “Allah, geride kalan/savaşa katılmayan o üç kişiye de tevaccül etti/tevbesini kabul etti. O kadar ki, bütün genişliğine rağmen yeryüzü/yaşadıkları bölge onlara dar gelmişti.” (et-Tevbe 9/118).

¹³⁸ İlgili iki olay hakkında daha geniş bilgi için bkz. et-Taberî, *Câmiu'l-beyân*, c. 11, ss. 386-390; Ebü Hâtim, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*, c. 6, ss. 1899-1904; el-Beğavî, *Meâlimü't-tenzîl*, c. 2, ss. 328; İbn Atiyye, *Tefsîru İbn Atiyye*, c. 3, s. 19; Ebü'l-Ferec Cemâlüddin İbnü'l-Cevzî, *Zâdû'l-meşîr fi ilmi't-tefsîr*, Dâru'l-Kütübü'l-Arabîyyi, Beyrut 1422 (h.), c. 2, s. 246; İbn Kesîr, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*, c. 4, ss. 200-203; Celaleddin Abdurrahman b. Ebu Bekr es-Suyûtî, *ed-Dürü'l-mensûr fi tefsîri'l-me'sûr*, tahk. Abdullah b. Abdü'l-Mühsin et-Türki, Merkezü Hicr, Kahire 2003, c. 7, ss. 579-580.

¹³⁹ Ahmed Muhtar, *Mu'cemü'l-lügati'l-arabîyyeti'l-muâsıra*, c. 2, s. 1377; Abdülcelil Bilgin, *Kur'an'daki Deyimler ve Zemahşerî'nin Keşşafı*, Ankara Okulu Yayınları, Ankara 2014, s. 230.

Türkçesinde *صَافَتْ عَلَيْهِ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ* (*dâkat aleyhi'l-arzu bimâ rahubet*) Kur'ânî deyiminin karşılığı olarak, bir şeye aşırı derecede üzülme, çaresiz kalmak, sıkılmak, kendini özgür ve rahat hissedememek gibi anlamlara gelen *dünya başına dar olmak/gelmek* deyiminin kullanılabileceğini söyleyebiliriz.¹⁴⁰

4.1.4. Dâkat aleyhi nefsüh (صَافَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ)

Kur'an'da *dayk* kavramıyla ilgili olarak kullanılan bir diğer mesel ise *صَافَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ* (*dâkat aleyhi nefsüh*) ibaresidir. Bu mecazi ifade, bir önceki başlıkta ele aldığımız *صَافَتْ عَلَيْهِ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ* ibaresiyle aynı ayette ve kendisinden hemen sonra çoğul zamiriyle gelmektedir.¹⁴¹ Dolayısıyla bu deyim de diğeri gibi, Tebuk Seferi'ne gerekçesiz olarak katılmayan o üç inananın, kendilerine diğer inananlar tarafından ihanet gözüyle bakılmasından hareketle uygulanan ve özellikle kendileriyle konuşmama, içli dışlı olmama ve alışveriş yapmama gibi eylemleri içeren toplumdaki tecrit politikasından dolayı iç dünyalarında yaşadıkları büyük psikolojik gerilimi yansıtmaktadır.¹⁴² O halde bu tabir de; dışlanmışlık/aşırı yalnızlık gibi nedenlerden dolayı insanda meydana gelen üzüntü, daralma, bunalım, sıkıntı, buhran gibi bileşenlerden oluşan psikolojik gerilimi yani stresi ifade eder.

Bu Kur'ânî stres ifadesini de, günümüz Türkçesinde yaygın kullanımı olan *içleri/yüreklere daralmıştı, yürekleri daraldıkça daralmıştı, (onları) sıkıntı basmıştı ve vicdan azabı çekmişlerdi/duymuşlardı* deyimleriyle tercüme edebiliriz.¹⁴³

4.2. Hasıra sadruh (حَصَرَ صَدْرُهُ)

Kur'an'da psikolojik gerilimi ifade eden deyimlerden biri de, tamamıyla insanın iç dünyasındaki sıkıntı ve gerginliği betimleyen *حَصَرَ صَدْرُهُ* (*hasıra sadruh*) ibaresidir. Bu stres deyimini klasik lügatlerde, daha önce de incelediğimiz *صَافَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ* (*göğsü/içi daralmak/sıkışmak*) deyimleriyle ve bu deyimini detaylandıran *صَافَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ* (*göğsü/içi daralmak/sıkışmak*) deyimleriyle ve bu deyimini detaylandıran

¹⁴⁰ Metin Yurtbaşı, *Örnekleriyle Deyimler Sözlüğü*, Özdemir Yayıncılık, İstanbul 1996, ss. 188-189.

¹⁴¹ "وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَوْا حَتَّىٰ صَافَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَصَافَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ... *Allah, geride kalan/savaşa katılmayan o üç kişiye de tevcecüh etti/tevbesini kabul etti. O kadar ki, bütün genişliğine rağmen yeryüzü/yaşadıkları bölge onlara dar gelmiş ve vicdan azabı çekmişlerdi/duymuşlardı...*" (et-Tevbe 9/118).

¹⁴² el-Mâturîdî, *Te'vîlât*, c. 5, s. 505; er-Râzî, *et-Tefsîru'l-kebîr*, c. 16, s. 173; el-Kurtubî, *el-Câmi' li ahkâmi'l-Kur'ân*, c. 8, s. 287; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, c. 3, s. 101; el-İcî, *Tefsîru'l-İcî*, c. 2, s. 108. Hatta bu büyük stresi Ebüssüüd Efendi (v. 982/1574) şöyle açıklar: "Kendi iç dünyalarına döndüler (vicdanlarına danıştılar). Ancak kendilerini kaplayan aşırı gam, yalnızlık ve şaşkınlıktan dolayı hiçbir sevinç ve ferahlama hissedemediklerinden hiçbir şeyle tatmin olamadılar." Bkz. Ebüssüüd Efendi, *İrşâdü'l-akli's-selîm*, c. 4, s. 109.

¹⁴³ Abdülcemil Bilgin, *Kur'an'daki Deyimler ve Zemahşeri'nin Keşşaf'ı*, s. 233; Bekir Sadak, *Kur'an-ı Kerim ve Türkçe Anlatımı*, Ötügen Yayınları, İstanbul 1989, s. 205.

(*dâka an emrin hasaran-kışının herhangi bir şeyi yapma konusunda darda/zorda kalması*) ve ضَيْقُ الصَّدْرِ (*dîku's-sadr-göğsün/için daralması/sıkışması*) ibareleriyle açıklanmıştır.¹⁴⁴

Kur'an'da حَصْرٌ صَدْرُهُ deyimi bir ayette öznesi çoğul olarak yer almaktadır: ...أَوْجَاؤُكُمْ حَصِرَتْ صُدُورُهُمْ أَنْ يُقَاتِلُوكُمْ أَوْ يُقَاتِلُوا قَوْمَهُمْ... "Yahut hem sizinle hem de kendi topluluklarıyla savaşma konusunda içleri daralarak size gelenler müstesna (onlara dokunmayın)."¹⁴⁵ Ayet, Medine'nin ilk yıllarında etrafta bulunan inanmayanlardan bir grubu ve bu topluluğun içinde bulunduğu ruh halini konu edinmiştir. Bu gayri Müslim tabaka, o zamana kadar yapılan anlaşmalara dâhil olmayan bir grup *tarafsız* cenahı temsil ediyordu. Bundan dolayı bu topluluk hem mensup oldukları kabileye karşı hem de kendi kabilelerinin düşman ilan ettiği diğer gruplara karşı savaşmak istemiyorlardı. Bunların Medine'ye geldiği ve niyetlerini (Müslümanlarla savaşmak istemediklerini) inananlara açıkladığı anlaşılmaktadır. Allah, aynı zamanda uluslararası savaş hukukunun da temellerinin atıldığı bu ayete göre, bu gibi kimselere (ayetin bulunduğu bağlamda belirtilen şartlara uydukları takdirde) herhangi bir müeyyide uygulanmaması gerektiğini beyan etmiştir.¹⁴⁶

Bir taraftan kendi kabilelerinden gelebilecek baskı ihtimali, diğer yönden de Müslümanların kendilerine nasıl bir davranışta bulunacağını kestirememe arasında kalan bu insanların içinde bulunduğu ruh halinin çok karmaşık olduğu anlaşılmaktadır. Bahsedilen bu gerekçeleri *stres verici/kaynağı* olarak düşündüğümüzde, bu kişilerin tüm bu etkenlere verdiği bu psikolojik tepkiyi de *stres* olarak tanımlayabiliriz. İşte Kur'an, onların bu psikolojik gerilimini حَصْرٌ صَدْرُهُ (*hasıra sadruhu*) deyimiyle ifade etmiştir.

Buraya kadarki açıklamalardan da anlaşıldığı üzere, semantik sahasının oldukça geniş olmasından dolayı حَصْرٌ صَدْرُهُ tabirinin günümüz Türkçesinde tek bir deyimle ifade etmenin zorluğu ortadadır. Ancak ilgili ibarenin yukarıdaki tanımlarına ilaveten içi rahat etmemek, kabullenmemek ve benimsememek

¹⁴⁴ Örneğin bkz. Halil b. Ahmed, *Ayn*, c. 3, s. 113; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-lüğâ*, c. 1, s. 514; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-lüğâ*, c. 4, s. 135; İbn Fâris, *Mekâyisü'l-lüğâ*, c. 2, s. 72; Zeynüddin Ebû Abdillâh b. Ebî Bekr el-Hanefî, *Muhtârü's-sihâh*, el-Mektebetü'l-Asriyye, Beyrut 1999, s. 74; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, c. 4, s. 193; ; el-Firuzâbâdi, *el-Kâmûsü'l-muhît*, s. 376; ez-Zebîdî, *Tâcü'l-arûz*, c. 11, s. 26.

¹⁴⁵ en-Nisâ 4/90.

¹⁴⁶ Elmalılı Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, Eser Kitabevi, İstanbul 1971, c. 2, s. 1413; Celal Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, Anadolu Yayınları, İzmir 1986, c. 3, s. 1425; Hayrettin Karaman vd., *Kur'an Yolu (Türkçe Meâl ve Tefsir)*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara 2008, c. 2, ss. 112-113.

anlamındaki *içine sinmemek/içine sindirememek*, sıkılmak ve bunalmak anlamındaki *içi kapanmak/tıkanmak* deyimlerinin de karşılık olarak kullanılabileceğini söyleyebiliriz.¹⁴⁷

4.3. İşmeezze'l-kalb (إِشْمَازُ الْقَلْبِ)

إِشْمَازُ الْقَلْبِ (işmeezze'l-kalb) tabiri de, Kur'an'ın psikolojik gerilimi ifade etmede kullandığı deyimler arasında yer almaktadır. إِشْمَازُ (işmeezze) kelimesinin, genel olarak, *ferahlık/rahatlık/mutluluk anlamındaki اِنْبِسَاطٌ (inbisât) teriminin zıttı olan keyifsizlik/moral bozukluğu/can sıkıntısı manasındaki اِنْقِيَاضٌ (inkîbâz) kelimesiyle tanımlandığını görüyoruz.¹⁴⁸ Bu moral bozukluğu da, *kerih görmek/çirkin bulmak/beğenmemek* anlamındaki كِرِهٌ (kerihe) ve *nefret etmek/hoşlanmamak/sevmemek/antipati duymak* anlamındaki نَفَرٌ (nefera)¹⁴⁹ kavramlarıyla detaylandırılmıştır.¹⁵⁰ Bu açıklamalar sonucunda ilgili deyim, genel bir ifadeyle (*herhangi bir şeyden dolayı*) *kalpte/kişide bir nefret oluşması ve kalbin/kişinin (o şeyi) sevisiz/çirkin görmesi* olarak anlamlandırılabiliriz.¹⁵¹*

Bu tabir Kur'an'da bir ayette geçmektedir: وَإِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَخِذَهُ اِشْمَازَتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ دُولَر/تِكْسِينِر.”¹⁵² Ayetteki ilgili deyim daha iyi anlaşılması için, sadece Allah'ın adı zikredildiği zamanki müşriklerin tavrının tasvir edildiği diğer bir ayet olan وَإِذَا ذُكِّرَتْ رَيْكٌ فِي الْقُرْآنِ وَخِذَهُ وَلَوْ أَعْلَى أَدْبَارِهِمْ نُفُورًا “Sen Kur'an'da Rabbini tek başına andığında, nefretle arkalarını dönüp giderler.”¹⁵³ ayeti büyük önem taşımaktadır.¹⁵⁴ Çünkü her iki ayette de; müşrikleri psikolojik gerilime sevk eden stres kaynağı/verici yani dış etken, (putlarla birlikte değil) sadece Allah'ın adının anılıyor olmasıdır. Buna verdikleri ruhsal/duygusal stres tepkisi de, إِشْمَازٌ (işmi'zâz) ve نُفُورٌ (nüfûr) olmak üzere birbirlerini açıklayan iki farklı kavramla ifade edilmiştir. Onun için ele aldığımız

¹⁴⁷ Metin Yurtbaşı, *Örneklerle Deyimler Sözlüğü*, s. 280, 282.

¹⁴⁸ el-Cevherî, *es-Sihâh*, c. 3, s. 881; İbn Fâris, *Mekâyisü'l-lügâ*, c. 5, s. 50; ez-Zemahşerî, *Esâsü'l-belâğâ*, c. 2, s. 48.

¹⁴⁹ Hatta Arapların bu fiili, عَنْ فُلَانٍ اِشْمَازَ قَلْبِي عَنْ فُلَانٍ اِشْمَازَ قَلْبِي “Filan kişiye karşı kalbim tiksindi yani nefretle doldu.” şeklinde kullandıklarına rastlıyoruz. Bkz. Ma'mer b. El-Müsennâ Ebû Ubeyde, *Mecâzü'l-Kur'an*, tahk. Mehmet Fuat Sezgin, Kahire 1381 (h.), c. 2, s. 190.

¹⁵⁰ el-Ezherî, *Tehzîbü'l-lügâ*, c. 11, s. 210; el-Hanefî, *Muhtârü's-sihâh*, s. 168; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, c. 5, s. 362; ez-Zebîdî, *Tâcü'l-arûz*, c. 15, s. 180; Ahmed Muhtar, *Mu'cemü'l-lügati'l-arabiyeti'l-muâsıra*, c. 2, s. 1232.

¹⁵¹ İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, c. 5, s. 362.

¹⁵² ez-Zümer 39/45. Rivayetlerden anlaşılacağına göre; ayetin ifade ettiği müşriklerin bu tavrı, Hz. Peygamber'in Kâbe'nin kapısının yanında Necm Süresi'ni okuduğu gün meydana gelmiştir. Bkz. Ebû'l-Haccâc Mücâhid b. Cebr el-Mekki el-Mahzûmî, *Tefsîru Mücâhid*, Dâru'l-Fikri'l-İslâmiyyi'l-Hadise, Mısır 1989, s. 579; Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîr*, c. 3, s. 680.

¹⁵³ el-İsrâ 17/46.

¹⁵⁴ el-Mâturîdî, *Te'vîlât*, c. 8, s. 689; Ebüssuûd Efendi, *İrşâdü'l-akli's-selîm*, c. 7, s. 257.

ayetteki ilgili deyimim öncelikle نُفُورٌ (*nefret*) kavramıyla yorumlandığını görüyoruz.¹⁵⁵ *Keyifsizlik/moral bozukluğu/can sıkıntısı anlamındaki انْتِبَاضٌ (inkıbâz)* kelimesi de açıklandığı ifadeler arasındadır.¹⁵⁶

Ayetteki اِشْمَازُ الْقَلْبِ (*işmeeze'l-kalb*) deyiminin ifade ettiği psikolojik gerilimi özetle; insanın kalbine neşe ve sevinç dolup bu ferahlığın izleri yüzünde nasıl belli oluyorsa; aynı şekilde insanın kalbine gam, tasa, üzüntü, öfke ve hiddet çökmesi ve bu gerilimli ruh halinin yüzünde/yüz hatlarında görünür hale gelmesi şeklinde açıklayabiliriz.¹⁵⁷ Burada aynı zamanda, ruhsal/duygusal boyutta tezahür eden stresin beden diline/davranışa da yansımaları söz konusudur.

Türkçemizde اِشْمَازُ الْقَلْبِ (*işmeeze'l-kalb*) deyimine karşılık gelebilecek birçok deyimim olduğundan bahsedilebilir. Nitekim üzüntü ve sıkıntı sebebiyle bunalmak anlamındaki *kalbi kararmak*, sıkılmak ve içi daralmak anlamındaki *yüreği daralmak*, içine karamsarlık/sıkıntı çökmek ve çok sıkıntı duymak anlamındaki *yüreği kararmak*, endişe/kaygı ve gönül bulantısı/tiksintisi anlamındaki *içi kalkmak*, dert etmek/kederlenmek ve istediğini yapamama yüzünden üzülme anlamındaki *içi içini yemek*, içine bir tasa/üzüntü çökmek anlamındaki *gönlü bulanmak* ve kederlenmek/tasalanmak ve müteessir olmak anlamında *içe dert olmak* deyimlerini buna örnek gösterebiliriz.¹⁵⁸

4.4. Şedde alâ kalbih (شَدَّ عَلَى قَلْبِهِ)

Kur'an'ın psikolojik gerilimi ifade eden deyimlerinden biri de شَدَّ عَلَى قَلْبِهِ (*şedde alâ kalbih*) ifadesidir. Bu deyim, Hz. Musa'nın Firavun ve onun seçkinler çevresi aleyhine yaptığı dua bağlamında emir kalıbı olarak bir ayette yer almaktadır: "... رَّبَّنَا اطْمَسْ عَلَى أَمْوَالِهِمْ وَ اشْدُدْ عَلَى قُلُوبِهِمْ فَلَا يُؤْمِنُوا حَتَّىٰ يَرَوْا الْعَذَابَ الْأَلِيمَ ... " *...Ey Rabbimiz! Onların (Firavun ve ileri gelenlerine verdiği) tüm mallarını helak et/yok et ve kalplerine sıkıntı*

¹⁵⁵ Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîr*, c. 3, s. 680; Ebû Ubeyde, *Mecâzû'l-Kur'an*, c. 2, s. 190; ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'an*, c. 4, s. 356; Muhammed b. Uzeyr es-Sicistânî, *Garîbü'l-Kur'ân (Nüzhetu'l-Kulûb)*, tahk. Muhammed Edîb Abdülvâhid, Dâru Kuteybe, Suriye 1995, s. 111; el-Mâturîdî, *Te'vîlât*, c. 8, s. 689; Ebû Ca'fer Ahmed b. Muhammed en-Nehhâs, *Meâni'l-Kur'ân*, tahk. Muhammed Ali Sâbûnî, Câmiatü Ümmü'l-Kurâ, Mekke 1409 (h.), c.6, s. 181.

¹⁵⁶ Mücâhid b. Cebr, *Tefsîr*, s. 579.

¹⁵⁷ ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, c. 4, s. 132; er-Râzî, *et-Tefsîru'l-kebir*, c. 26, s. 244; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzil*, c. 5, s. 44.

¹⁵⁸ Metin Yurtbaşı, *Örneklerle Deyimler Sözlüğü*, s. 236, 278, 307, 513; 329.

ver/baskı yap! (Yoksa/aksi takdirde) o elem verici azabı görünceye kadar iman etmeyecekler(dir)."¹⁵⁹

Psikolojik gerilim bağlamında incelediğimiz وَاشْتَدَّ عَلَى قُلُوبِهِمْ özgün Kur'an deyimini, birçok mealde de tamamen stres içeren ifadelerle karşılık bulmuştur. Nitekim "...kalplerine şiddetli bir sıkıntı ver",¹⁶⁰ "...kalplerini iyice sık",¹⁶¹ "...kalplerine darlık ve sıkıntı ver",¹⁶² "...kalplerine sıkıntı ver",¹⁶³ "...kalplerini şiddetle sık",¹⁶⁴ "...kalplerini sık da sık",¹⁶⁵ ve "...yüreklere bunun acısını oturt"¹⁶⁶ ibareleri buna sadece birkaç örnektir.

Türkçemizde شَدَّ عَلَى قَلْبِهِ deyiminin karşılığı olarak kullanılabilen deyimlerin bulunduğunu söyleyebiliriz. Nitekim çok üzme, sıkıntı ve büyük acı vermek anlamına gelen *içini sıızlatmak* ve *içini yakmak*, sıkmak, üzme ve çekilmez hale getirmek anlamındaki (*birine/içine*) *bezginlik vermek* deyimlerini örnek olarak verebiliriz.¹⁶⁷

4.5. Behea nefseh (بَعَثَ نَفْسَهُ)

Bu deyim de bahsi geçen meseller gibi bir Kur'anî stres tabiri olup, ancak diğerlerinden farklı olarak insanın iç benliğindeki gerilimin yoğun ve şiddetli olduğuna işaret etmektedir. Nitekim bu deyim; *insanın, içine düştüğü (zannettiği) zillet ve kahırdan dolayı hissettiği şiddetli üzüntü/tasa/öfke/kızgınlık gibi duygular içerisinde kendini öldürmesi* anlamına gelir.¹⁶⁸ Ancak buradaki *insanın kendini öldürmesi*; gerçek bir cana kıyma/öldürme değil, aynen قَطَعَ نَفْسَهُ (*kendini parçalamak*), اِنْقَطَعَتْ نَفْسُهُ (*içi parçalanmak*) ve خَرَجَتْ نَفْسُهُ (*canı çıkmak*) ifadelerinde olduğu gibi mecaz bir anlatımdır.¹⁶⁹ Zaten Türkçe'de de bu deyimleri ve benzerini halen kullanıyoruz. Örneğin uğruna ölecek kadar bir şey için fedakârlıkta bulunmaya *canını feda*

¹⁵⁹ Yunus 10/88.

¹⁶⁰ Mahmut Kısa, *Kısa Açıklamalı Kur'an-ı Kerim Meali*, Armağan Kitabevi, Konya 2008, s. 259.

¹⁶¹ Talat Koçyiğit, *Kur'an-ı Kerim ve Türkçe Meâli*, Kılıç Kitabevi, Ankara trs., s. 217.

¹⁶² Abdülkadir Şener vd., *Yüce Kur'an ve Açıklamalı-Yorumlu Meâli*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İzmir 2008, s. 217.

¹⁶³ Hayrettin Karaman vd., *Kur'an Yolu (Türkçe Meâl ve Tefsir)*, c. 3, s. 129; Hayrettin Karaman vd., *Kur'an-ı Kerim ve Açıklamalı Meâli*, s. 217.

¹⁶⁴ Elmalılı Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, c. 4, s. 2743; Hasan Basri Çantay, *Kur'an-ı Hakîm ve Meâl-i Kerim*, c. 2, s. 29.

¹⁶⁵ Celal Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, c. 6, s. 2756.

¹⁶⁶ Mustafa İslamoğlu, *Hayat Kitabı Kur'an*, c. 1, s. 389.

¹⁶⁷ Metin Yurtbaşı, *Örneklerle Deyimler Sözlüğü*, s. 91, 282.

¹⁶⁸ Halil b. Ahmed, *Ayn*, c. 1, s. 123; İbn Düreyd, *Cemheratü'l-lüğac*, 1, s. 292; el-Cevheri, *es-Sihâh*, c. 3, s. 1183; İbn Fâris, *Mekâyidü'l-lüğâ*, c. 1, s. 206; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, c. 8, s. 5.

¹⁶⁹ el-Ferrâ, *Meâni'l-Kur'an*, c. 2, s. 134; el-Ezherî, *Tezhîbü'l-lüğâ*, c. 1, s. 117; el-Hanefî, *Muhtârü's-sihâh*, s. 30; ez-Zebîdî, *Tâcü'l-arûz*, c. 20, s. 305.

etmek/vermek, çok çaba göstermek ve didinmeye kendini paralamak, aşırı üzüntü duymaya içi parçalanmak ve çok yorulmak, zorluk çekmek, örselenip yıpranmak ve hırpalanmaya canı çıkmak denir.¹⁷⁰ Bu Türkçe deyimler bağlamında ilgili tabirin aynı zamanda kendini helak etmek/mahvetmek/harap etmek/yıpratmak/perişan etmek şeklinde de ifade edilmesi bu ibareyi daha anlaşılır kılacaktır.

Kur'an'da بَخَعَ نَفْسَهُ (*behea nefseh*) deyimini, aynı kalıpta olmak üzere iki ayette ve sadece Hz. Peygamber'in gerilim dolu ruh halini tasvir eder nitelikte yer almaktadır. Bunlardan birincisi اَسْفَاَ الْحَدِيثِ بِهَذَا لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ اَسْفَاَ "Bu söze inanmazlarsa (diye) arkalarından üzülererek neredeyse kendini helak edeceksin/mahvedeceksin"¹⁷¹ ve diğeri de اَلْعَاكَ بَاغِعٌ نَفْسَكَ اَلَا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ "İnanmıyorlar diye neredeyse kendini helak edeceksin/mahvedeceksin"¹⁷² ayetidir. Buradaki بَاغِعٌ نَفْسَكَ (*bâhuun nefsek*) ifadesi, meallere de yansıttığımız üzere, çoğunlukla مُهْلِكُ نَفْسِكَ (*mühlikün nefsek-kendini helak edeceksin/mahvedeceksin*) ve مُخْرَجٌ نَفْسَكَ (*mühricün nefsek-canını çıkaracaksın*) ifadeleriyle açıklanmıştır.¹⁷³

Her iki ayet de, tebliğ ettiği ilâhî mesajın müşriklerde meydana getirdiği düşmanlığa derinden üzülen ve onların akıbetleri hakkında duyduğu derin kaygı yüzünden büyük ıstırap çeken Hz. Peygamber'e seslenmektedir.¹⁷⁴ Allah, inançsızların vahyi inkârda devam etmeleri durumunda onları bekleyen hazin sonda korkup üzülen Hz. Peygamber'i aynı zamanda teselli ederek ona moral vermekte ve bu aşırı gerginliğinin yersiz olduğunu bildirmektedir.¹⁷⁵

4.6. Zehebet nefsüh (ذَهَبَتْ نَفْسُهُ)

Râğıb el-İsfahânî'nin (v. 502/1108) de belirttiği üzere,¹⁷⁶ kendisine anlamca çok yakın olmasından dolayı behea nefseh (بَخَعَ نَفْسَهُ) deyimiyile birlikte incelenmesi gereken bir diğer Kur'ânî psikolojik gerilim ifadesi de ذَهَبَتْ نَفْسُهُ (*zehebet nefsüh*) deyimidir.¹⁷⁷ Bu tabir de sadece Hz. Peygamber'in iç dünyasındaki aşırı

¹⁷⁰ MetinYurtbaşı, *Örneklerle Deyimler Sözlüğü*, s. 125, 128, 280, 331.

¹⁷¹ el-Kehf 18/6.

¹⁷² eş-Şuarâ' 26/3.

¹⁷³ Örneğin bkz. el-Ferrâ, *Meâni'l-Kur'an*, c. 2, s. 134; et-Tüsterî, *Tefsîr*, s. 115; ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'an*, c. 4, s. 81; en-Nehhâs, *Meâni'l-Kur'an*, c. 5, s. 62.

¹⁷⁴ Elmalılı Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, c. 5, s. 3224; Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, s. 496.

¹⁷⁵ Hayrettin Karaman vd., *Kur'an Yolu (Türkçe Meâl ve Tefsîr)*, c. 3, s. 536.

¹⁷⁶ Râğıb el-İsfahânî, *el-Müfredât*, s. 38.

¹⁷⁷ Ayrıca bkz. er-Râzî, *et-Tefsîru'l-kebir*, c. 26, s. 7; el-Kurtubi, *el-Câmi' li ahkâmi'l-Kur'an*, c. 4, s. 285; eş-Şarâvi, *Tefsîr*, c. 17, s. 10534.

tedirginlikleri hakkındadır ve emir formatında olmak üzere bir ayette bulunmaktadır: ...فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ...“...Onlar için tasalanarak kendini harap etme/yıpratma!...”¹⁷⁸ Bu ifade de; ölümden kinaye olup,¹⁷⁹ تَلَفٌ (telef) ve هُدْرٌ (heder) anlamında mecazen kendini telef etmek/yok etmek ve kendini heder etmek/zıyan etmek anlamına gelir.¹⁸⁰

Ayetteki فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ (felâ tezheb nefsiik) tabiri, yukarıdaki manaları da kapsayacak şekilde ve neredeyse diğer deyimle aynı olarak فَلَا تُهْلِكْ نَفْسُكَ (felâ tühlik nefsek/kendini helak etme!) şeklinde yorumlanmıştır.¹⁸¹ Ayrıca burada, Hz. Peygamber'in içinde bulunduğu bu yoğun psikolojik gerilimin hem nedeni hem de sonucu diyebileceğimiz duygusal boyutunu/tepkisini niteleyen حَسْرَةٌ (hasret) kavramı ise ifadeye ayrı bir derinlik kazandırmıştır. Bu kelime, (vakti) geçen herhangi bir şeyin geride bıraktığı şiddetli üzüntü/keder/tasa anlamındadır.¹⁸² Bir başka deyişle hayıflanma/acınma/yerinme duygularını içeren bir pişmanlık durumudur.¹⁸³ Buna göre Hz. Peygamber'in; geçen her an için müşriklerin içerisinde bulunduğu inkâr hallerine çok üzüldüğü, bu üzüntünün giderek hayıflanmaya/pişmanlık duyarak çırpınmaya döndüğü ve bütün bunların son tahlilde benliğini sarsan yıpratıcı bir ruhsal gerilime evirildiği anlaşılmaktadır.

Semantik bakımdan birbirine çok yakın olan فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ ve بَاخِعٌ نَفْسُكَ ifadelerinin geçtiği ayetlerin Mekke döneminin ikinci yarısından sonra indiğini göz önüne aldığımızda;¹⁸⁴ ilâhî çağrıya Mekkeli putperestlerin aldığı sert tavır karşısında, Hz. Peygamber'in o zamana kadar iç dünyasında yaşamakta olduğu tüm sıra dışı psikolojik gerilimlerin adeta bu ikişer kelimelik iki deyme sığınmış olduğunu söyleyebiliriz.

¹⁷⁸ el-Fâtır 35/8.

¹⁷⁹ Râğab el-İsfahânî, *el-Müfradât*, s. 332; İsmail Hakkı Bursevî, *Râhu'l-beyân*, c. 7, s. 321.

¹⁸⁰ ez-Zebîdî, *Tâcü'l-arûz*, c. 23, s. 56; Ahmed Muhtar, *Mu'cemü'l-lügati'l-arabiyyeti'l-muâsir*, c. 1, s. 298.

¹⁸¹ Örneğin bkz. ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf*, c. 3, s. 600; el-Beyzâvî, *Envâru't-tenzîl*, c. 4, s. 254; en-Nesefî, *Medârikü't-tenzîl*, c. 3, s. 78; el-Kâsimî, *Mehâsinü't-te'vîl*, c. 8, s. 161; el-Cezâirî, *Eyseru't-tefâsîr*, c. 4, s. 341.

¹⁸² Ebû İshâk Ahmed b. Muhammed b. İbrahim es-Sa'lebi, *el-Keşfü ve'l-beyân an tefsîri'l-Kur'ân (et-Tefsîru'l-Kebîr/Tefsîru'l-Sa'lebi)*. tahk. Ebî Muhammed b. Aşûr, Dâru İhyâ'it-Türâsî'l-Arabî, Beyrut 2002, c. 8, s. 99; el-Hâzin, *Tefsîru'l-Hâzin*, c. 5, s. 298; es-Seâlebi, *el-Cevâhiru'l-İnsân*, c. 4, s. 383; Tantavî, *et-Tefsîru'l-vasît*, c. 11, s. 325.

¹⁸³ Mukâtil b. Süleyman, *Tefsîr*, c. 3, s. 553. Ayrıca Kur'an'ın ahiret hayatı için kullandığı ifadelerden biri de hayıflanmak/iç geçirmek anlamını da içeren ve pişmanlık/üzüntü günü olarak çevirebileceğimiz يَوْمَ الْحَسْرَةِ tabiridir. Bkz. Meryem 19/39.

¹⁸⁴ İzzet Derzeze, *et-Tefsîru'l-hadîs*, c. 1, ss. 15-16; Mehdi Bâzergan, *Kur'an'ın Nüzûl Süreci*, çev. Yasin Demirkıran, Fecr Yayınevi, Ankara 1998, s. 34; Muhammed Âbid Câbirî, *Fehmü'l-Kur'ân*, Merkezî Dirâsâtî'l-Vahdeti'l-Arabiyye, Beyrut 2008, c. 1, ss. 376-386, c. 2, ss. 387-390.

5. Kur'an'ın Psikolojik Gerilim İfade Eden Deyimlerindeki Psikolojik Melekeler

Psikolojik gerilimi içerdiğini düşünerek tespit ettiğimiz yukarıdaki Kur'ânî stres deyimlerinin *nefs*, *sadr* ve *kalp* olmak üzere insan psikolojisinin üç önemli bileşenine atfen kullanıldığını görmekteyiz. Kur'an'ın stres tabirlerinde kullandığı insanın içsel yetilerinden biri olan *صَدْرٌ* (*sadr/göğüs*) kelimesi, sözlük anlamı olarak herhangi bir şeyin önü ve en üst kısmı, baş tarafı, başlangıcı, zirvesi gibi anlamlara gelir. Bu kavramın çoğulu ise *صُدُورٌ* (*sudûr*) şeklindedir. *Sadr* terimi insan için kullanıldığında, boynun en alt kısmından başlayıp göğüs boşluğu boyunca karın boşluğuna kadar uzanan ve içinde kalp ve akciğerler olan vücudun ön kısmı manasına gelmektedir. Ancak 10 ayette tekil ve 34 ayette çoğul olmak üzere toplam 44 ayette geçen bu kavramın,¹⁸⁵ sadece bir ayette fiziksel anlamda kullanılmış olması oldukça ilginçtir.¹⁸⁶ Maddî kalbin yeri olmasından¹⁸⁷ ve kalp ile iç içe bulunmasından dolayı kalbe nispet edilmiştir. Yani *sadr* kelimesinin Kur'an'da, mecazi anlamda hem maddî hem manevî kalbin yerine kullanıldığını söyleyebiliriz. Nitekim kalbin de bir bakıma insan kişiliğini simgelediği bilinmektedir.¹⁸⁸ Diğer bir deyişle *sadr* kelimesini, insanın hem derunu/iç dünyasını (psikolojik) hem de zihnini (epistemik) temsil eden bir terim olarak yorumlayabiliriz.¹⁸⁹ Böylece *sadr* kavramı, aynen *nefs* kelimesi gibi fakat onun bir parçası olarak Kur'an'ın insan psikolojisini anlatmada kullandığı psikolojik terimlerin en önemlileri arasında yerini almıştır.

Nefs ve *sadr* gibi *قَلْبٌ* (*kalp*) terimi de, Kur'an'ın insanın psikolojik yönünü ifade etmede kullandığı semantik alanı oldukça geniş önemli anahtar

¹⁸⁵ Abdülbâkî, *Müfehres*, ss. 403-404.

¹⁸⁶ *أَلَا إِنَّهُمْ يَشْتُونَ صُدُورَهُمْ لِيَسْتَخْفُوا مِنْهُ... "Dikkat edin! (İnanmayanlar) Allah'tan kendilerini gizlemek için göğüslerini (eğip) bükerekler."* (Hûd 11/5). Göğüs eğip bükme Türkçe'de kullanılmayan bir ifadedir. Ancak bir kimsenin, kendisini bir başkasından saklamak için ön tarafını/göğüsünü sağa sola/aşağı yukarı çevirdiği de bilinen bir eylemdir. Bu ifade öncelikle bu fiziksel manada anlaşılıp sonrasında "iç dünyalarındaki düşünceleri gizlemek" anlamında mecaz olarak da düşünülebilir. Bkz. Elmalılı Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, c. 4, s. 2755. Hatta ez-Zemahşerî (v. 538/1144), bu ifadeyi tamamen mecaz/deyim olarak anlamış ve inananların muhalif duruşunu tasvir eden bu tabiri *Hakk'tan dönme/ayrılma* olarak açıklamıştır. Bunun gerekçesini de; bir şeye yönelip kabul etmenin göstergesinin göğsü/ön cepheyi ona/o tarafa döndürmek, bir şeyi reddetmenin beden dilindeki karşılığının ise arkayı dönmek olarak belirtir. Bkz. ez-Zemahşerî, 1986, *el-Keşşâf*, c. 2, s. 378.

¹⁸⁷ Bkz. el-Hac 22/46.

¹⁸⁸ Halil b. Ahmed, *Ayn*, c. 7, s. 94; el-Ezherî, *Tehzîbü'l-lüğa*, c. 12, s. 94; er-Râzî, *et-Tefsîru'l-kebîr*, c. 25, s. 54; el-Mâverdî, *en-Nüketü ve'l-uyûn*, c. 3, s. 175; el-Kurtubî, *el-Câmi' li ahkâmî'l-Kur'ân*, c. 10, s. 63; İbn Manzur, *Lisânü'l-Arab*, c. 4, ss. 445-446; Ebû Hafs İbn Âdil Sirâcüddîn Ömer b. Ali, *el-Lübâb fi Ulûmî'l-Kitâb*, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut 1998, c. 20, s. 398; Şihâbüddin Es-Seyyid Mahmud el-Âlûsî, *Rûhu'l-maânî fi tefsîri'l-Kur'âni'l-Azîm ve's-Seb'i'l-Mesânî*. Dâru İhyâi't-Türâsî'l-Arabî. Beyrut trs, c. 30, s. 166; Ahmed Muhtar, *Mu'cemü'l-lügati'l-arabiyyeti'l-muâsıra*, c. 2, s. 1277.

¹⁸⁹ Şaban Ali Düzgün, *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan*, s. 165.

terimlerindedir. Çoğulu قُلُوبٌ (*kulûb*) şeklinde gelen bu kelime, sözlükte *bir şeyi bir taraftan/yönden başka bir tarafa/yöne çevirmek* anlamındadır. Nitekim insanın bir durumdan başka bir duruma geçmesi, onu yolundan döndürmek/çevirmek ve bir halden başka bir hale geçiş anlamındaki اِنْقِلَابٌ (*inkilâb*) bu kökten gelmektedir.¹⁹⁰ Bu anlamıyla birçok ayette kullanılmıştır.¹⁹¹ Ayrıca Hz. Peygamber'in يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي “Ey kalpleri (bir halden bir hale) çeviren Allahım! Benim kalbimi dinin üzere sâbit kıl.”¹⁹² hadisinde de, kalbin bir yönden başka bir yöne geçiş durumu bu anlamla ifade edilmiştir.

Kalp kelimesi, insan vücudundaki göğüs bölgesinin sol tarafında bulunan ve kan dolaşımının merkezi olan et parçasına/organa isim olmuştur. Bu anlamıyla insan bedeni içindeki özel organ demektir. Ancak Kur'an, kalp kelimesini hiçbir yerde bu maddi anlamıyla değil,¹⁹³ bütünüyle *insanın manevi bilişsel organı* anlamında kullanmıştır. Kur'an'da; tekil, ikil ve çoğul olmak üzere 132 defa geçen kalp kavramı,¹⁹⁴ tamamıyla insanın gerçek benliği, iç dünyasını oluşturan ince kavrayış, duyuüstü/metafizik sahayı anlama/sezme/kavrama yetisi gibi kuvvelerden oluşan insandaki psikolojik bir meleke/yetenek anlamındadır.¹⁹⁵ Yani aynen صَدْرٌ (*sadr/göğüs*) kavramında olduğu gibi insanın psikolojik dünyasındaki her türlü faaliyet alanını temsil etmektedir.¹⁹⁶

Bu bağlamda Hz. Peygamber'in kalp kelimesine yüklediği mana, bu kavramın anlam sahası hakkında önemli ipuçları vermektedir: إِذَا وَ إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَعَةً: إِذَا... صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَ إِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَ هِيَ الْقَلْبُ. *...Dikkat edin/bilin ki! Bedende/vücutta öyle bir et parçası vardır ki, o iyi (doğru ve düzgün) olursa bütün vücut iyi (doğru ve düzgün) olur; o bozulursa bütün vücut bozulur. Bilin ki! O, kalptir.*¹⁹⁷ Bu

¹⁹⁰ Râğib el-İsfahâni, *el-Müfredât*, s. 681.

¹⁹¹ Örneğin bkz. el-Bakara 2/143; Âl-i İmrân 3/144; el-A'râf 7/125; el-Kehf 18/18; el-Hac 22/11; el-Ankebût 29/21; eş-Şuarâ' 26/227.

¹⁹² Ebû İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevre et-Tirmizî, *es-Sünen*, Dâru'l-Garbi'l-İslâmî, Beyrut 1998, Deavât, 89 (3522).

¹⁹³ Ancak sadece مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي حَرْفِهِ “Allah hiç kimse için göğsünde iki kalp yaratmamıştır.” (el-Ahzâb 33/4) ayetindeki kalp kavramının kalbin fiziki yönüne işaret ettiğini söyleyebiliriz.

¹⁹⁴ Bkz. Abdülbâki, *Müfrehes*, ss. 549-551.

¹⁹⁵ Toshihiko İzutsu, *Kur'an'da Tanrı ve İnsan*, (Çev. Kürşad Atalar), Pınar Yayınları, İstanbul 2014, s. 212.

¹⁹⁶ İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, c. 11, s. 270; Abdülbaki Güneş, *Kalp Kavramının Semantik Analizi*, Ahenk Yayınları, İstanbul 2003, s. 22.

¹⁹⁷ Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail el-Buhârî, *el-Câmiu's-sahîh*, tahk. Kâsım eş-Şemmâi er-Rifâi, Dâru'l-Erkam b. Ebi'l-Erkam, Beyrut trs. , İman, 39 (51).

meşhur hadis ve diğer açıklamalar ışığında kalbin adeta insanın kişiliğini/karakterini temsil ettiğini söyleyebiliriz.¹⁹⁸

Sonuç

İnsan psikolojisinin tanımlanmasında ve faaliyetlerinin açıklanmasında kullanıldığı içsel iki asıl unsur olan *ruh* ve *nefs* melekelerinin işlevsel sınırlarının tespitinin oldukça zor olduğunu biliyoruz. Buna rağmen, insanın iç dünyasındaki en önemli olgularından biri olan psikolojik gerilim bağlamında bu iki melekenin Kur'an'a göre ilişkisini ve görev tanımlamalarını ortaya çıkarmaya çalıştık. Kur'an, kendi tabiriyle *ruh hakkında az bir bilgiye sahip olduğu* savıyla bağlantılı olarak bu esrarengiz metafizik varlık hakkında detaylı veri sunmamış sadece onu genel hatlarıyla tanıtmaya yoluna gitmiştir. Ruhun insanla münasebeti, Allah'ın insana kendi ruhundan üflemiş olması bağlamındadır. Buna göre her insan bir ruh taşır. Bu ruh, *can/hayat soluğu* anlamındaki insana bahşedilen bir *canlılık/hareketlilik* melekesi olarak anlaşılabilir. Bunun ötesinde Kur'an, *insan ruhu/insanın ruhu* gibi ifadelerle ruhu insana ve onun psikolojisine atfen kullanmamıştır.

Kur'an'ın hem insanın kendisini hem de iç dünyasının/psikolojisinin tamamını ifade etmede kullandığı ve merkeze aldığı içsel melekenin *nefs* olgusu olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre *nefs*; insan ruhunu, kişiliğini, içsel hayatının tamamını/psikolojisini ve son tahlilde insanın kendisini kapsar ve yerine göre bunları sembolize etmektedir. Hatta bu durum ahiret anlatımlarında da geçerlidir.

Psikolojik gerilimi içerdüğünü düşünerek saptadığımız Kur'ânî stres deyimlerinin, *nefs*, *sadr* ve *kalp* olmak üzere insan psikolojisinin üç önemli bileşenine atfen kullanıldığı görülmektedir. Bunlar arasında *ruh* melekesinin olmaması dikkate sayan bir durumdur. Buradan stresle ruh arasında bir ilişki olmadığı sonucu elbette çıkmamalıdır. Zira daha önce de izah ettiğimiz gibi, Kur'an'ın insan psikolojisini tanımlamada ve faaliyetlerini açıklamada *nefs* olgusunu merkeze alıp *ruh* yetisini de onun bir parçası olarak değerlendirdiğini göz önüne aldığımızda, tabiatıyla ruhun da en azından dolaylı olarak stresle bir münasebet hâlinde olduğu anlaşılabilir.

¹⁹⁸ er-Râzi, *et-Tefsîru'l-kebir*, c. 25, s. 54; el-Mâverdi, *en-Nüketü ve'l-uyûn*, c. 3, s. 175; el-Kurtubî, *el-Câmi' li ahkâmî'l-Kur'ân*, c. 10, s. 63; İbn Âdil, *el-Lübâb*, c. 20, s. 398; el-Âlûsî, *Rûhu'l-maâni*, c. 30, s. 166. Ayrıca Kur'an'a göre *kalp* kavramının semantik sahası hakkında daha geniş bilgi için bkz. Adem Ergül, Kur'an-ı Kerim'de Kalp Kavramı, İstanbul Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul 1998.

Ruh-nefs ilişkisi bağlamında ele aldığımız psikolojik gerilim/stres olgusunu ve onunla ilgili ifadesini bulan özgün Kur'anî tabirleri bir bütün olarak değerlendirdiğimizde ise öncelikle Kur'an'ın; Hz. Peygamber, bazı peygamberler, inananlar ve inançsız kesimden insanların yaşadığı psikolojik gerilim örneklerinden misaller sunmasıyla psikolojik gerilim olgusuna bir değer yüklenmediği, bunu her bir insanın yaşayabileceği nötr bir vakıa olarak kabul ettiği ve bunun sonucu olarak da kesinlikle ruhsal bir hastalık olarak görmediği anlaşılmaktadır. Ancak hangi durumların insanlar tarafından stres vericisi/kaynağı olarak algılanması noktasında eleştirilerde bulunup yol göstermiştir.

Diğer taraftan insanın iç dünyasındaki bu karmaşık süreç modern psikolojide sadece tek bir kavramla (stres) ifade edilirken, Kur'an'ın bu içsel durumu birçok farklı kavram ve deyimle ifade etmiş olması da ön plana çıkmaktadır. Bu durum, Kur'an'a göre psikolojik gerilimin tekdüze bir tecrübe olmadığını, aksine birçok değişik boyut ve derecelerinin olduğunu göstermektedir. Buna göre Kur'an'daki her bir farklı psikolojik gerilim ifadesinin, hem insan psikolojisinin farklı bileşenlerine (nefs, kalp, sadr gibi) hem de buralardaki gerilimin mahiyetine tekabül ettiğini söyleyebiliriz. Bu yüzden modern psikolojideki psikolojik gerilim/stres kavramının karşılığını, Kur'an'daki ilgili kavramlardan sadece biriyle ifade etme zorunluluğumuzun olmadığını düşünüyoruz.

Kaynakça

Abay, Ahmet. *Kur'an'da Kişilik Eğitiminin İlkeleri*. İstanbul: Düşün Yayıncılık, 2012.

el-Abbâd, Ebü'l-Kâsım İsmail. *el-Muhît fi'l-Lüğâ*. tahk. Muhammed Hasan Ali Yâsin. Beyrut: Âlemü'l- Kütüb, trs.

Abdülbâkî, Muhammed Fuad. *el-Mu'cemü'l-Müfehres li Elfâzı'l-Kur'âni'l-Kerîm*. Kahire: Dâru'l-Kütübü'l-Mısriyye. 1364 (h.).

Abdürrezzâk b. Hemmâm, Ebû Bekr. *Tefsîru'l-Kur'ân*. Riyad: Mektebetü'r-Rüşd, 1410 (h.).

el-Ahfeş, Ebü'l-Hasen Saîd b. Mes'ade el-Evsat. *Meâni'l-Kur'ân*. tahk. Hüda Mahmûd Karaâ. Kahire: Mektebetü'l-Hanci, 1990.

Ahmed Muhtar Abdülhamid Ömer. *Mu'cemü'l-Lügati'l-Arabiyyeti'l-Muâsıra*. Beyrut: Âlemü'l-Kütüb, 2008.

Aktaş, Hamza. *Din Eğitimi Açısından Kur'ân'da Nefis Eğitimi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012.

Albayrak, Halis. *Kur'an'ın Bütünlüğü Üzerine*. İstanbul: Şule Yayınları, 1993.

Altıntaş, Ersin. *Stres Yönetimi*. Ankara: Anı Yayıncılık, 2014.

el-Âlûsî, Şihâbüddin Es-Seyyid Mahmud. *Rûhu'l-Maânî fi tefsîri'l-Kur'âni'l-Azîm ve's-Seb'i'l-Mesânî*. Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâsî'l-Arabî, trs.

Ardoğan, Recep. *Kur'an ve İnsan Psikolojisi*. Ankara: İlkadım Yayınları, 1998.

Atalay, Mehmet. *Kur'an'a Psikoloji İle Bakmak*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2017.

Ateş, Süleyman. *Yüce Kur'ân'ın Çağdaş Tefsiri*. İstanbul: Yeni Ufuklar Neşriyat, 1990.

Aydın, Hayati. *Kur'an'da İnsan Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2005.

Aydın, Hayati. *Kur'an'da Psikolojik İkna*. Ankara: Fecr Yayınları, 2016.

Aydın, İnyet, *İş Yaşamında Stres*. Ankara: Pegem Akademi, 2016

Bakırcıoğlu, Rasim. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Anı Yayınları., 2006.

Balcıoğlu, İbrahim. "Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi". *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyumu*, İstanbul, 22-23 Aralık 2005, ss. 9-12.

Baltaş, Zuhâl. *Verimli İş Hayatının Sırrı: Stres*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2002.

Baltaş, Zuhâl. Baltaş, Acar. *Stres ve Başaçıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2018.

el-Beğâvî, Ebû Muhammed El-Hüseyn b.Mes'ud. *Meâlimü't-tenzîl*. Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâsî'l-Arabî, 1420 (h.).

el-Beyzâvî, Ebû Said Ömer b. Muhammed. *Envâru't-tenzîl ve esrâru't-te'vîl*. Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâsî'l-Arabî, 1418 (h.).

el-Bikâî, Burhânüddin Ebu'l-Hasen İbrahim İbn Öme., *Nazmu'd-dürer fi tenâsübi'l-âyâti ve's-süver*. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2006.

Bilgin, Abdülcelil. *Kur'an'daki Deyimler ve Zemahşeri'nin Keşşafı*. Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2014.

el-Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail. *el-Câmiu's-sahîh*. tahk. Kâsım eş-Şemmâî er-Rifâî. Beyrut: Dâru'l-Erkam b. Ebi'l-Erkam, trs.

Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2005.

Bursevî, İsmâil Hakkı. *Rûhu'l-beyân*. Beyrut: Dâru'l-Fikr, trs.

Câbirî, Muhammed Âbid. *Fehmü'l-Kur'ân*. Beyrut: Merkezü Dirâsâti'l-Vahdeti'l-Arabiyye, 2008.

el-Cevherî, Ebû Nasr İsmail. *es-Sihâh tâcü'l-lüğa ve sihâhu'l-arabiyye*. tahk. Şehâbeddin Ebû Amr. Beyrut: Dâru'l-Fikr, 1988.

el-Cevziyye, İbn Kayyim. *Kitâbü'r-rûh*, çev. Şaban Hakkı. İstanbul: İz Yayıncılık, 2007.

el-Cezâirî, Ebû Bekr. *Eyseru't-tefâsîr li kelâmi'l-Aliyyi'l-Kebîr*. Medinetü'l-Münevvera: Mektebetü'l-Ulûm ve'l-Hikem, 2003.

Cora, Mustafa. *Kur'an'a Göre Hevâ*. Samsun: Etüt Yayınları, 2013.

el-Cürcânî, Ali b. Muhammed eş-Şerîf. *Kitâbü't-ta'rifât*. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1983.

ed-Damegânî, Hüseyin b. Muhammed. *Kâmûsü'l-Kur'ân (Islâhu'l-vücûh ve'nezâir fi'l-Kur'âni'l-Kerim)*. tahk. Abdülaziz Seyyidülehl. Beyrut: Dâru'l-İlm li'l-Melâyin, 1980.

ed-Dâye, Fâyiz. *Mu'cemü'l-mustalahâti'l-ilmiiyyeti'l-arabiyye*. Dımaşk: Dâru'l-Fikr, 1410 (h.).

Demirci, Nevzat. "Stres ve Stresi Ortaya Çıkaran Durumların Öğrenci Üzerindeki Etkisi". *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2013, c. 2, sayı: 3, s. 289.

Derveze, Muhammed İzzet. *et-Tefsîru'l-Hadîs*. Kahire: Dâru İhyâi'l-Kütübi'l-Arabî, 1383 (h.).

Dögüşgen, Mehmet Murat. *Psikoloji Psikiyatri Sözlüğü*. İstanbul: . Emre Yayınları, 2005.

Düzgün, Şaban Ali. *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan*. Ankara: Otto Yayınları, 2017.

Ebû Hâtim, Ebû Muhammed Abdurrahman er-Râzî. *Tefsîru'Kur'ani'l-Azîm*. tahk. Es'ad Muhammed et-Tayyib. Suudi Arabistan: Mektebetü Nizâr Mustafa el-Bâz, 1419 (h.).

Ebû Ubeyde, Ma'mer b. El-Müsennâ. *Mecâzü'l-Kur'an*. tahk. Mehmet Fuat Sezgin. Kahire: Mektebetü'l-Hanci, 1381 (h.).

Elkin, Allen. *Stres Yönetimi*. çev. Setenay Sever. Ankara: Nobel Yaşam, 2019.

el-Endelüsî, Ebû Hayyân Muhammed b. Yusuf. *el-Bahru'l-muhît*. Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 2001.

el-Endelüsî, Ebû Muhammed Abdülhakk b. Atiyye. *el-Muharraru'l-vecîz fi Tefsîri'l-Kitâbi'l-Azîz*. Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1422 (h.).

Ergül, Adem. *Kur'an-ı Kerim'de Kalp Kavramı*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1998.

Erkuş, Adnan. *Psikoloji Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Doruk Yayınları, trs.

Esed, Muhammed. *Kur'an Mesajı*. çev. Cahit Koytak ve Ahmet Ertürk. İstanbul: İşaret Yayınları, 1998.

el-Ezherî, Ebû Mansûr Muhammed b. Ahmed. *Tehzîbü'l-lüğa*. Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâsî'l-Arabî, 2001.

Fazlur Rahman. *Ana Konularıyla Kur'ân*. çev. Alparslan Açıkgenç. Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2014.

el-Ferrâ, Ebû Zekeriyâ ed-Deylemî. *Meâni'l-Kur'an*. Mısır: Dâru'l-Mısriyye, trs.

el-Firuzâbâdî, Mecduddîn Muhammed b. Ya'kûb. *el-Kâmûsü'l-muhît*. Beyrut: Müssetü'r-Risâle, 2005.

Güçlü, Nezahat. "Stres Yönetimi". Ankara: G. Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2001, c. 21, sayı: 1, s. 93.

Gül, Esan. *İslam ve Psikoloji*. İstanbul: Çıra Yayınları, 2015.

Güneş, Abdülbaki. *Kalp Kavramının Semantik Analizi*. İstanbul: Ahenk Yayınları, 2003.

Güzel, Halime Şenay. *Stresin Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayıncılık, 2019.

el-Halil b. Ahmed, Ebu Abdirrahman el-Ferâhidî. *Kitâbü'l-ayn*. tahk. Mehdi Mahzûmî-İbrahim Semerrâî. Beyrut: Müessesetü'l-A'lemî li'l-Matbûât, 1988.

Hançerlioğlu, Orhan. *Ruhbilim Sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2003.

el-Hanefî, Zeynüddîn Ebû Abdillâh b. Ebî Bekr. *Muhtârü's-sihâh*. Beyrut: el-Mektebetü'l-Asriyye, 1999.

Havva, Said. *el-Esâs fi't-tefsîr*. Kahire: Dâru's-Selâm, 1424 (h.).

el-Hâzin, Alâüddin Ali b. Muhammed. *Tefsîru'l-Hâzin (Lübâbü't-te'vîl fi meâni't-tenzîl)*. Beyrut: Dâru'l-Fikr, 1979.

Hicâzî, Muhammed Mahmud. *et-Tefsîru'l-vâzih*. Beyrut: Dâru'l-Ceyli'l-Cedîd, 1413 (h.).

Hökelekli, Hayati. *İslam Psikolojisi Yazıları*. İstanbul: Dem Yayınları, 2017.

Hughes, Beatrix. Boothroyd, Rodney. *Günlük Hayatın Stresine Son*. çev. Işık Kusun. Ankara: Doruk Yayınları, 1997.

Işıkhan, Vedat. *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Ankara: Sandal Yayınları, 2004.

İbn Âdil, Ebû Hafs Sirâcüddîn Ömer b. Alî. *el-Lübâb fi ulûmi'l-kitâb*. Beyrut: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1998.

İbn Âşûr, Muhammed et-Tâhir. *et-Tahrîr ve't-tenvîr*. Tunus: ed-Dâru't-Tûnusiyye, 1984.

İbn Düreyd, Ebu Bekr Muhammed b. El-Hasen el-Ezdi., *Cemheratü'l-lüğa*. Beyrut: Dâru'l-İlm li'l-Melâyin, 1987.

İbn Fâris, Ebu'l-Huseyn Ahmed b. Fâris b. Zekeriyâ. *Mu'cemü mekâyisi'l-lüğa*. Beyrut: Dâru'l-Fikr, 1979.

İbn Kesîr, İmâdüddîn Ebi'l-Fidâ İsmâil. *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Azîm*. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1419 (h.).

İbn Kuteybe (ed-Dîneverî), Ebû Muhammed Abdullah b. Müslim. *Garîbü'l-Kur'ân*. tahk. Ahmed Sakar. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1978.

İbn Manzur, Ebu'l-Fadl Cemâlüddin Muhammed b. Mükerrerem el-İfrîkî el-Mısri. *Lisânü'l-Arab*. Beyrut: Dâru Sad, 1414 (h.).

İbnü'l-Cevzî, Ebü'l-Ferec Cemâlüddin. *Zâdü'l-mesîr fî ilmi't-tefsîr*. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-Arabiyyi, 1422 (h.).

el-Îcî, Muhammed b. Abdirrahman el-Hüseynî. *Tefsîru'l-Îcî (Câmiu'l-beyân fî tefsîri'l-Kur'ân*. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2004.

el-İmâdî, Ebüssuûd b. Muhammed el-Hanefî. *İrşâdü'l-akli's-selîm ilâ mezâyel-Kur'âni'l-Kerîm*. Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, trs.

el-İsfahânî, Ebu'l-Kâsım el-Huseyn b. Ahmed Râğîb. *el-Müfredât fî Ğarîbi'l-Kur'ân*. Beyrut: Dâru'l-Kalem, 1412 (h.).

İslamoğlu, Mustafa. *Hayat Kitabı Kur'an*. İstanbul: Düşün Yayıncılık, 2009.

İzutsu, Toshihiko. *Kur'an'da Tanrı ve İnsan*. çev. M. Kürşad Atalar. İstanbul: Pınar Yayınları, 2014.

Karaman, Hayrettin vd.. *Kur'an Yolu (Türkçe Meâl ve Tefsir)*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2008.

Karasakal, Şaban. "Kur'ân ve Psikoloji İlişkisi Üzerine", *Turkish Studies – International Periodical For he Languages, Litarature and History of Turkish or Turkic Volume 8/12 Fall 2013*, p. 679-692, Ankara– Turkey.

el-Kâsimî, Muhammed Cemâlüddîn. *Tefsîru'l-Kâsimî (Mehâsinü't-te'vîl)*. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1418 (h.).

el-Kayravânî, Ebû Muhammed Mekkî el-Kaysî. *el-Hidâye ilâ bülûğî'n-nihâye fî İlmi meâni'l-Kur'ân ve tefsîruhû*. Dubai: Mecmûâtü Buhûsi'l-Kitâb ve's-Sünne, 2008.

Köknel, Özcan. *Zorlanan İnsan*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1998.

el-Kurtubî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed el-Ensârî. *el-Câmi' li ahkâmi'l-Kur'ân*. Kahire: Dâru'l-Kütübî'l-Misriyye, 1964.

Kutluer, İlhan. "İlmü'n-Nefs". İstanbul: *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, 2000, c. 22, s. 148.

el-Mâturîdî, Ebû Mansur. *Te'vîlâtü Ehli's-Sünne (Tefsîru'l-Mâturîdî)*. Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 2005.

el-Mâverdî, Ali b. Muhammed b. Habîb Ebu'l-Hasen. *en-Nüketü ve'l-uyûn (Tefsîru'l-Mâverdî)*. tahk. Es-Seyyid Abdulmaksûd b. Abdirrahîm. Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, trs.

el-Mazharî, Muhammed Senâullah. *Tefsîru'l-Mazharî..* Pakistan: Mektebetü'r-Rüşdiyye, 1412 (h.).

Mentor, Pocket. *Stres Yönetimi*. çev. Burcu Çekmece. İstanbul: Optimist Yayınları, 2010.

el-Merâğî, Ahmed b. Mustafa. *Tefsîru'l-Merâğî*. Mısır: Mektebetü Mustafa'l-Bâbî'l-Halebî, 1946.

Mevdûdî, Ebû'l-Alâ. *Tefhîmü'l-Kur'ân*. çev. Muhammed Han Kayânî vd. İstanbul: İnsan Yayınları, 1991.

Mukâtil b. Süleyman Ebu'l-Hasen. *Tefsîru Mukâtil b. Süleyman*. Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâs, 1423 (h.).

Mücâhid b. Cebr, Ebû'l-Haccâc el-Mekkî el-Mahzûmî. *Tefsîru Mücâhid*. Mısır: Dâru'l-Fikri'l-İslâmiyyi'l-Hadîse, 1989.

Necati, Muhammed Osman. *Kur'an ve Psikoloji*. (çev. Hayati Aydın), Ankara: Fecr Yayınları. 2011

en-Nehhâs, Ebû Ca'fer Ahmed b. Muhammed. *Meâni'l-Kur'ân*. tahk. Muhammed Ali Sâbûnî. Mekke: Câmîatü Ümmü'l-Kurâ, 1409 (h.).

en-Nesefî, Abdullah b.Ahmed b.Mahmud. *Medârikü't-tenzîl ve hakâiku't-te'vîl*. Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l- İlmiyye, 1998.

en-Nisâbûrî, Mahmud b. Ebi'l-Hasen Ebu'l-Kâsım. *Îcâzû'l-beyân an meâni'l-Kur'ân*. Beyrut: Dâru'l-Garbi'l-İslâmî, 1415 (h.).

en-Nisâbûrî, Nizâmüddin el-Hasen b. Muhammed. *Garâibü'l-Kur'ân ve rağâibü'l-Furkân*. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1416 (h.).

Öner, Necati. *Stress ve Dinî İnanç*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1997.

Ögke, Ahmet. *Kur'an'da Nefs Kavramı*. İstanbul: İnsan Yayınları, 1997.

Özel, Yasemin. Bay Karabulut, Aysun. "Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi". *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 2018, c. 1, sayı: 1, s. 49.

Özmen, İpek. *Stres*. İstanbul: Lamia Yayınları, 2008.

Özmen, Mine. Önen, Barış. "Stresle Başa Çıkma Yolları". İstanbul: *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyumu*, 22-23 Aralık 2005, s. 171.

Par, Arif Hikmet. *Türkçe Deyimler Sözlüğü*. İstanbul: Serhat Yayınevi, 2003.

Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2015.

Plotnik, Rod. *Psikolojiye Giriş*, (Çev. Tamer Geniş). İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009.

Polat, Emannullah. *Kur'an-ı Kerim'e Göre Ruhi Hastalıklar*. Ankara: Fecr Yayınları, 2018.

Püsküllüoğlu, Ali. *Türkçe Deyimler Sözlüğü*. Ankara: Arkadaş Yayınevi, 2004.

er-Râzi, Fahrüddin Muhammed b. Ömer. *et-Tefsîru'l-Kebir (Mefâtihu'l-Gayb)*. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2000.

er-Râzi, Fahrüddin Muhammed b. Ömer. *en-Nefs ve'r-Rûh ve Şerhu Kuvvâhimâ*. Kahire: Mektebetü's-Sekâfetü'd-Dîniyye, 2009.

Reşid Rıza, Muhammed. *Tefsîru'l-Kur'âni'l-Hakîm (Tefsîru'l-menâr)*. Kahire: Dâru'l-Menâr, 1947.

es-Sa'dî, Ebû Abdillâh Abdurrahmân b. Nâsır. *Tefsîru'l-Kerîmi'r-Rahmân fi tefsîri kelâmi'l-Mennân (Tefsîru's-Sa'dî)*. Beyrut: Müessesetü'r-Risâle, 2000.

es-Sa'lebî, Ebû İshâk Ahmed b. Muhammed b. İbrahim. *el-Keşfü ve'l-Beyân an Tefsîri'l-Kur'ân (et-Tefsîru'l-Kebîr/Tefsîru's-Sa'lebî)*. tahk. Ebî Muhammed b. Âşûr. Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâsî'l-Arabî, 2002.

es-Sâbûnî, Muhammed Ali. *Safvetü't-Tefâsir*. Kahire: Dâru's-Sâbûnî, 1997.

es-Seâlebî, Ebû Zeyd Abdurrahman. *el-Cevâhiru'l-Husân fi tefsîri'l-Kur'ân*. Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâsî'l-Arabî, 1418 (h.).

Sert, Hüseyin Emin. *Kur'an'da İnsan Tipleri ve Davranışları*. İstanbul: Bilge Yayınları, 2004.

Sevim, Jülide. *Stresinizi Sevin*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2017.

es-Suyûtî, Celaledin Abdurrahman b. Ebî Bekr. *ed-Dürru'l-Mensûr fi Tefsîri'l-Me'sûr*. tahk. Abdullah b. Abdü'l-Mühsin et-Türkî. Kahire: Merkezü Hicr li'l-Bühûs, 2003.

Şanver, Mehmet. *Kur'an'da Tebliğ ve Eğitim Psikolojisi*. İstanbul: Pınar Yayınları, 2001.

eş-Şarâvî, Muhammed Mütevellî. *Tefsîru'ş-Şarâvî*. yrs. : Matâbiu Ahbâri'l-Yevm, 1997.

eş-Şevkânî, Muhammed b. Ali b. Muhammed. *Fethu'l-Kadîr*. Dımaşk: Dâru İbn Kesir, 1414 (h.).

et-Taberî, Ebu Cafer Muhammed b. Cerir. *Câmiu'l-beyân an te'vîli âyi'l-Kur'an*. tahk. Abdullah b. Abdü'l-Muhsin et-Türkî. Kahire: Dâru Hicr, 2001.

Tantavî, Muhammed Seyyid. *et-Tefsîru'l-Vasît li'l-Kur'âni'l-Kerîm*. Kahire: Dâru Nahda, 1998.

et-Tirmîzî, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevre. *es-Sünen*. Beyrut: Dâru'l-Garbî'l-İslâmî, 1998.

et-Tirmîzî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ali Hakîm. *Beyânü'l-fark beyne's-sadri ve'l-kalbi ve'l-füûdi ve'l-lübbi*. çev. Ekrem Demirli. İstanbul: Hayykitap, 2009.

Tokur, Behlül. *Stres ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2017.

Türker, Ömer. "Nefs". İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, 2006, c. 32, s. 529.

Yalçın, Mustafa. *Kur'an ve Ruh Sağlığı*. Konya: Tebeşir Yayınları, 2012.

Yar, Erkan. *Ruh-Beden İlişkisi Açısından İnsanın Bütünlüğü Sorunu*. Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2011.

Yazır, Elmalılı Hamdi. *Hak Dini Kur'an Dili*. İstanbul: Eser Kitabevi, 1971.

ez-Zebîdî, Ebu'l-Feyz Muhammed Murtaza. *Tâcu'l-Arûz min Cevâhiri'l-Kâmûs*. yrs.: Dâru'l-Hidâye, trs.

ez-Zeccâc, Ebû İshak İbrahim b. es-Serî b. Sehl. *Meâni'l-Kur'an ve İ'râbuhû*. tahk. Abdülcelil Abduh Şelebî. Beyrut: Âlemü'l-Kütüb, 1988.

ez-Zemahşerî, Ebu'l-Kasım Cârullâh Mahmud b. Ömer., *el-Keşşâf an hakâiki gavâmizi't-tenzîl ve uyûni'l-ekâvîl fi vücûhi't-te'vîl*. Beyrut: Dâru'l-Kitâbi'l-Arabî, 1407 (h.).

ez-Zemahşerî, Ebu'l-Kasım Cârullâh Mahmud b. Ömer. *Esâsü'l-Belâğa*. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1998.

ez-Zuhaylî, Vehbe b. Mustafa. *et-Tefsîru'l-münîr*. Dimaşk: Dâru'l-Fikri'l-Muâsır, 1418 (h.).