



Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Sayı: 5 • Haziran 2022 • 9-25
Issue: 5 • June 2022 • 9-25



Manevi Danışmanlık Açısından Duha Suresinin Psikolojik Analizi

Psychological Analysis on Surah Ad-Duhaa
in Terms of Spiritual Counseling



M. Naci Kula

Doç. Dr.
Uludağ Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
E-posta: nkula@yahoo.com
Orcid: 0000-0003-1763-9620
Bursa / Türkiye

Associate Professor
Uludağ University
Faculty of Education
E-mail: nkula@yahoo.com
Orcid: 0000-0003-1763-9620
Bursa / Turkey

doi: 10.56432/tmdrd.1013752

Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Makale Türü • Article Type	Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received	23 Ekim 2021 • 23 October 2021
Kabul Tarihi • Accepted	16 Şubat 2022 • 16 February 2022

Ö z e t

Bu makale, Duha Suresinin bireyler için olan manevi önemini irdeleyerek surenin manevi danışmanlık açısından anlam ve önemini tartışmayı amaçlamaktadır. Çalışma, konu ile ilgili kaynaklardan yararlanılarak hazırlanan teorik bir çalışmadır. Bu bağlamda, Hz. Muhammed'in peygamberlik öncesi ve sonrasında yaşadığı sıkıntılar karşısında Allah'ın suredeki ona yönelik manevi desteğine değinilmektedir. Ayrıca, suredeki peygambere yönelik "yetimken barındırılması," "yalnız bırakılmadığı," "ihtiyaçlı iken nimetler verildiği" ifadeleri ve "daha iyi şartlara kavuşacağı" müjdesi, "umut" kavramı ile de ilişkili olarak bireye manevi destek noktaları şeklinde değerlendirilebilir. Peygamberimize sağlanan bu manevi destek noktaları Duha suresinde şöylece belirtilmiştir: Allah, "Rabbin seni terketmedi ve sana darılmadı" (Duha: 3). "Nitekim seni yetim bulup barınmanı sağlamadı mı? Şaşkın bir haldeyken seni doğru yola O iletmişti. İhtiyaçlıyken seni O zengin etmişti" (Duha: 6-8) ayetlerinde peygamberimize yönelik manevi desteğini ve yakınlığını hissettirmiştir. Bu destek çerçevesinde Allah'ın peygamberimize lütufları, ikramlarından da Duha, 4-5. ayetlerde "Muhakkak ki (Peygamberliğin) ilk dönemlerinden daha iyi olacaktır. (Bu çerçevede) Rabbin sana çeşitli imkânlar bahşedecek ve sen mutlu olacaksın" şeklinde bahsedilerek peygamberin manevi ve moral açıdan güçlü olması sağlanmıştır. Peygamberimizin yaşadığı sıkıntılar karşısında Allah'ın ona sağladığı manevi destekle yalnız olmadığı ve sıkıntıları aşacağına ve güzel şeyleri yaşayacağına ilişkin umut duygusunu aşılama hususları, her insanın hayatında yer almasını isteyeceği durumlardır. Zaman zaman günlük yaşamda yaşanan zorluk ve sıkıntılar nedeniyle bireyler kendilerini yalnız, umutsuz ve karamsar hissedebilir. Böylesi durumları aşmada etkili yöntemlerden biri manevi destek olabilir. İnsanın ilahi bir gücün yakınlığını ve kendisine yardım edeceği inancı ve güvenini hissetmesi manevi danışmanlık açısından en önemli yöntemlerden biridir. Duha Suresinde peygamberimiz örneğinde sıkıntıların aşılmasında yalnız olunmadığının belirtilmesi ve hayatın daha iyiye gideceğine ilişkin umut duygusunun önemine değinilmesi bireylerin günlük hayatlarında da manevi açıdan referans alabilecekleri hususlardır. Sonuç olarak, sure insanlara, Allah'ın onları yalnız bırakmadığını veya terk etmediğini hatırlatarak daha iyi bir hayat adına umut ve problemlerini çözmeleri için kaynaklar sunmasından ötürü manevi danışmanlık açısından anlamlı ve önemlidir.

A n a h t a r K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Duha suresi
Umud duygusu • Manevi destek • Zorluk ve sıkıntı

A b s t r a c t

This article aims to discuss the meaning and significance of Surah ad-Duhaa with respect to spiritual counseling, examining its importance for individuals. This is a theoretical study benefitting from resources related to the issue. In this context, the spiritual support with which God provided the Prophet Muhammad in the face of the challenges he experienced before and after he was given the duty of prophethood will be examined. Besides, the expressions of “Your Lord has not abandoned you,” “did He not find you as an orphan then sheltered you,” and “did He not find you needy then satisfied your needs?” that are addressed to him in the surah as well as the good news that God will prepare better terms for him will be evaluated as issues about spiritual counseling connected to the concept of hope. The spiritual counseling given to the prophet and God’s closeness to him are expressed with the following ayahs: “Your Lord has not abandoned you, nor has He become hateful,” (Ad-Duhaa: 3) and “Did He not find you as an orphan then sheltered you? Did He not find you unguided then guided you? And did He not find you needy then satisfied your needs?” (Ad-Duhaa: 6-8). The prophet was made to be strong spiritually with the ayahs mentioning the gifts and favors God provided the prophet with: “And the next life is certainly far better for you than this one. And your Lord will give so much to you that you will be pleased.” (Ad-Duhaa: 4-5). That the prophet did not feel alone thanks to the spiritual counseling God provided with him and that he would overcome his problems and better things will come are among the things each person wants to experience in his/her life. People might feel lonely, hopeless and gloomy because of the challenges and problems in daily life. Spiritual counseling might be one of the effective ways of dealing with such situations. The most important method in spiritual counseling is to be able to feel the trust and the belief that God will help him/her. That it is expressed in the surah with the example of the prophet that God did not leave him and life would get better with respect to the feeling of hope are among the issues people could take as points of spiritual references in their daily lives. As a result, the surah is meaningful and significant for spiritual counseling as it provides people with the hope for a better life and the resources to deal with their problems, reminding them that God does not leave them alone or wouldn’t abandon them ever.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Surah ad-Duha • Feeling of hope •
Spiritual support • Difficulty and distress

Giriş

İnsan hayatında çocukken yetim kalmak, toplum tarafından hakarete maruz kalmak veya doğup büyüdüğü memleketinden başka yere gitmek gibi yaşanan bazı durumlar umutsuzluk, karamsarlık, yalnızlık gibi olumsuz birtakım duyguların yaşanmasına neden olabilir. İslami açıdan böylesi durumlarla karşılaşan en önemli kişi peygamberimiz Hz. Muhammed'dir. Zira peygamberimiz babasını dünyaya gelmeden önce, annesini ise altı yaşındayken kaybederek öksüz ve yetim kalmış (Algül, 1986: 121-142); kendisine peygamberlik geldiğinde amcası Ebu Leheb olmak üzere bazı müşrikler tarafından hakarete ve kötü muameleye maruz bırakılmış (Algül, 1986: 224-225); vahyin başlangıç aşamalarında iki veya üç yıl gibi uzun bir zaman vahyin kesilmesi üzerine çevresindeki müşriklerin "Rabbin seni terk etti, unuttu" şeklindeki sözlerine muhatap olmuştur (Algül, 1986: 94-195).

Ayrıca, Müslümanlara yapılan işkenceler ve kendisinin uğradığı kötü muamelelerden dolayı doğup büyüdüğü Mekke'de mümin bir toplumun oluşma imkânının olmadığını görerek önce Taife sonrasında da orada da gördüğü hakaret ve olumsuz davranışlardan dolayı Medine'ye hicret etmek zorunda kalmıştır. Yaşanan bu durumlar sebebiyle de peygamberimiz kendini çaresiz, yalnız ve umutsuz hissetmiştir. Bu duruma bir yanıt olarak da Duha Sure'sinde peygamberimizin yalnız bırakılmadığı, yetimken dedesi ve amcası tarafından himaye edilerek korunduğu ve kendisine nimetler verildiği hatırlatılarak peygamberimizin manevi desteğe mazhar olduğu görülmektedir. Bunun öncesinde de İnşirah Suresi'nde peygamberimizin göğsünün genişletildiği belirtilmiştir. Dolayısıyla birlikte tek bir sure olarak da değerlendirilen (Elmalılı, thsiz: 288).

Duha ve İnşirah Sure'lerinde peygamberimizin hayatında yaşadığı sıkıntıların aşılmasında Allah'ın manevi desteği hatırlatılmış ve müminlerin de bu hususu dikkate alarak her iki surede belirtilen manevi desteklerden istifade etmelerine imkân sağlanmıştır. İnsanların sıkıntılarını aşmada ve kazanımlarının kendi gelişmelerini sağlamada referans olarak dayandıkları manevi unsurlar manevi danışmanlığın mahiyetini oluşturduğundan (Ayten, 2015: 64-65) bu çalışmada Duha Suresi ile bağlantılı olarak peygamberimizden hareketle surede örnek verilen manevi unsurları ele alarak surenin bireylerin sıkıntılarını aşmadaki rolüne değinilmektedir.

a. Konu ve Önem

Sıkıntı ve zorluklar, sevinç ve mutluluklar hayatın içinde var olan çeşitli durumlardan sadece birkaçıdır. Sıkıntı ve zorluklar bazen bireyin

kendisinden bazen de çevresinden kaynaklanan bilgisizlik, dikkatsizlik ve ihmâl gibi nedenlerle gerçekleşebilir. Böylesi durumlar sonucunda yaşanan sıkıntılar ve zorluklar insanda çaresizlik, yalnızlık ve umutsuzluk gibi bazı olumsuz duygularının oluşmasına da neden olabilir (Csikszentmihalyi, 2005:189-190). Bunlar insani özelliklerdir ve dolayısıyla Allah'ın elçileri de bazı kötü ve zorlayıcı durumlar veya olaylar neticesinde bu tür duygular yaşamıştır. Peygamberimiz Hz. Muhammed de dünyaya gelmeden önce babasını kaybetmiş, peygamberlik sürecinde bir müddet vahiy alamamış, çeşitli hakaret ve incitici davranışlarla karşılaşmıştır. Bunların neticesinde de insani bir tepki olarak üzülmüş, sıkılmış, kendini çaresiz hissetmiş; yalnızlık ve umutsuzluk duyguları ile baş başa kalmıştır. Allah onun içinde bulunduğu psikolojik durumdan çıkması adına yaşadığı sıkıntı ve zorlukları aşmasında yardımcı olacak şekilde ona manevi destek ve yardımlarda bulunmuştur. Bunlar çeşitli surelerde ifade edilmiştir. Buradaki odak noktası ise Duha Suresi'dir (Okuyan, 2015: 305).

Adı geçen bu surede peygamberimizin doğmadan babasını ve altı yaşında da annesini kaybetmesinin ardından öksüz ve yetim kalması üzerine dedesi ve amcası Ebu Talip tarafından himaye edilmesi “seni yetim bulup barınmanı sağlamadı mı?” ifadesi ile aktarılmıştır (Okuyan, 2015: 309). Peygamberimizin karşılaştığı bir diğer önemli olay da bir müddet vahiy alamaması ve bunun neticesinde müşriklerin ona karşı olumsuz söylemleri ile karşı karşıya kalmasıdır. Bu süre, bazı rivayetlere göre on beş günden az ya da üç yıla yakın (Algül, 1986: 195) olarak belirtilmesine karşın Okuyan bu zaman diliminin çok kısa süreli olabileceğini (Okuyan, 2015: 305), Mevdudi ise farklı rivayetlere bağlı olarak bu sürenin en az on iki en çok kırk gün olduğunu belirtmiştir (Mevdudi, 1991: 154). Neticede vahyin kısa süreli olarak kesilmesi sonucunda “Rabbin seni terketti” hakaretleri ile karşı karşıya kalan peygambere Duha Suresi'nde “Rabbin seni terk etmedi ve sana darılmadı” hitabıyla seslenilmiş ve böylece vahyin devamı suretiyle yalnız bırakılmadığı belirtilmiştir. Vahyin başlangıç zamanında kısa süreli kesilip akabinde Duha Suresi'nin nazil olması ve bu surede Peygamberimizin Rabbi tarafından terkedildiğine ilişkin ithamlara cevap niteliğinde ayetin yer alması da önemli bir manevi destek olarak değerlendirilecek bir durumdur (İslamoğlu, 2011: 493). Bu gibi örnekler ışığında peygamberimizin kendi hayatında yaşadığı manevi desteğin bireylere de kendi yaşadıkları sıkıntıları aşmada fayda sağlayabileceğinin kavratılması manevi danışmanlık açısından kişiye kazandırılacak önemli bir bakış açısıdır. Bu nedenle sıkıntılı bir durum yaşayan bir insanın bu halini aşmasında Duha Suresi ele alınması gereken bir araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu çalışmanın konusu, Duha Suresinin bireyin sıkıntı ve zorluklarını aşmasında ona nasıl manevi destek sağladığını ele almak ve manevi danışmanlık açısından da surenin anlam ve önemini belirtmektir. Bu çalışma kapsamında Allah'ın kulunu yalnız bırakmadığı ve ona yönelik umudunu artırıcı olaylarla da manevi yardımını bireyden esirgemediği inancı Duha Suresi çerçevesinde ele alınmaktadır (Okuyan, 2015: 305-306) ve bunun manevi danışmanlık açısından önemine değinilmektedir

b. Yöntem

Bu çalışma deneyimin, eylemin ve olayların nasıl anlamlandırıldığına odaklanan nitel bir çalışmadır. Duha Suresi nitel bir çalışma yöntemi olan tematik analiz yöntemi ile incelenmektedir. Duha Suresi manevi danışmanlık açısından ele alınırken konu ile ilgili başta “Hak Dini Kur’an Dili” olmak üzere Okuyan’ın “Kısa Surelerin Tefsiri” gibi bazı tefsirler ve diğer alanlarda yapılan çalışmalar yanında manevi danışmanlıkla ilgili alan yazını dikkate alınmakta ve sure konu sınırları çerçevesinde analiz yöntemi ile değerlendirilmektedir

c. Duha Suresi ve İçeriği

Duha Suresi, Mekke’de indirilmiş ve on bir ayetten ibaret olan; Kur’an-ı Kerim’de nüzul sırasına göre 11. sırada tertib üzere de 93. sırada yer alan; adını ilk ayetteki “kuşluk, gündüz” anlamına gelen “ed-duhâ” kelimesinden alan bir suredir (Okuyan, 2015: 301).

Duha Suresi kuşluk vakti ve karanlığı çöken geceye yeminle başlayıp (Duha, 93/1-2) peygamberimizin yalnız bırakılmadığı ve Allah'ın ona darılmadığı (Duha, 93/3), peygamberlikten sonraki döneminin ilk döneminden daha iyi olacağı, memnun olacağı (Duha, 93/4-5), peygamberimizin yetim ve öksüz kalmasına rağmen Allah tarafından himaye edildiği (Duha, 93/6), şaşkın iken doğru yola ulaştırıldığı (Duha, 93/7), yoksul iken zengin edildiği (Duha, 93/8), (onun) yetime hor bakmaması (Duha, 93/9), sorup (yardım) isteyen azarlamaması (Duha, 93/10), ve sadece Rabbinin nimetini anlatması (Duha, 93/11) şeklindeki önemli hususlara değinmektedir (Okuyan, 2021: 595).

d. Manevi Danışmanlık Açısından Duha Suresinin Önemi

Kur’an-ı Kerim’in 93. suresi olan Duha Suresi’nde peygamberimizin yaşadığı sıkıntı ve zorluklar karşısında Allah'ın manevi desteği ile ilgi bilgiler yer almaktadır. Bu bilgiler içinde Allah'ın peygamberimizi yalnız bırakmadığını, terk etmediğini, öksüz ve yetim olduğu halde onu himaye ettiğini ve ona nimetler verdiğini belirtmesi manevi danışmanlık açısın-

dan önemli hususlardır. Yalnızlık duygusu ve terk edilme durumu insanın psikolojik dünyasında travmatik etki yapacak durumlardan olduğundan (Bilgin, 1991: 126-127), Allah peygamberimize onu terk etmeyip yalnız bırakmadığını ve ona darılmadığını hatırlatarak onu düşmanlarına karşı da sosyal statüsünü güçlü kılacak şekilde manevi destek sağlamıştır. Peygamberimizin yetim ve öksüz iken de himaye edilerek yalnız bırakılmaması hususu da manevi danışmanlık açısından özellikle çocukluk döneminin sağlıklı gelişmesinde etkili bir husustur. Zira peygamberimizin dünyaya gelmeden önce babasının vefatı ile yetim kalması, altı yaşında da annesini kaybederek öksüz olması çocukluk dönemi sürecinin travmatik geçmesine neden olabilecek durumlar olmasına karşın Allah'ın onu dedesi Abdülmüttalip ve amcası Ebu Talip vasıtasıyla himaye etmesi çocukluk döneminin psikolojik olarak iyi geçmesine imkân sağlamıştır (Okuyan, 2015: 309-310). Duha Suresi'nde peygamberimiz örneğinden hareketle belirtilen bu hususlar, genel olarak manevi danışmanlık açısından dikkate değer ve üzerinde durulması gereken durumlardır.

e. Manevi Danışmanlık Açısından Duha Suresi

e.a. Manevi Destek Açısından Terkedilmeme ve Yalnız Bırakılmama Durumunun Maneviyatı Güçlendiren Yönü

Beslenme, barınma gibi temel ihtiyaçları dışında duygu ve düşüncelerini ifade etme, kendini içinde bulunduğu ortamda değerlendirme yapma ve benzeri özellikleri nedeniyle insan sosyal bir varlıktır. Aile ve toplum içinde yaşamını sürdüren insanın yalnız kalması veya yalnızlık duygusunu yaşaması fizyolojik rahatsızlıklar yanında psiko-somatik bazı rahatsızlıkların yaşanmasına neden olabilmektedir (Bilgin, 1991: 126-127; Göka, 2020: 31). Günlük yaşamın koşturmacası ve yoğunluğu nedeniyle zaman zaman kendi başına kalma isteği taşıyan insanın her daim yalnız olma isteği veya yalnızlık duygusunu yaşaması olağan bir durum değildir (Göka, 2020: 54). Tek başınalık ve birey olarak kendine özgü oluş ile terkedilme veya modern hayatın açmazlarından olan iletişimsizlik nedeniyle yaşanan yalnızlık sorunu veya duygusu aynı durumlar olmayacağından (Göka, 2020: 55-56) bireyin herhangi bir nedenle hissedeceği yalnızlık duygusu ile mücadelede birtakım yöntemler denenebilir.

Psikiyatr Göka'nın (Göka, 2020: 56-57) da belirttiği gibi yaşlı bir kişinin hayatta ve evinde yalnız kalmasıyla, huzurevi veya bakım evindeki bir insanın yalnızlığı; belli bir sosyal çevresi veya akrabası olmasına karşın yalnız olan bir kişinin durumu ile maddi durumu iyi olup da çevresinde kimsesi olmayan veya sosyo-ekonomik durumu iyi olmayan kişilerin yalnızlıklarının aynı olmadığı bir gerçektir. Bu nedenle de bu tip yalnızlıklar karşısında yapılacak çözüm arayışları da farklı olacaktır.

Farklı yöntemlerin sunduğu çözümlerin başarılı olmasına katkı sağlayacak önemli bir destek noktası da maneviyat olarak değerlendirilebilir. Çünkü maneviyat ister dini yönü ile ele alınsın isterse de dinden bağımsız olarak ele alınsın insana güç veren, çözüm arayışlarında etkisi olan dinamik bir güç olarak karşımıza çıkmaktadır (Düzgüner, 2021: 57; Kasa-poğlu, 2020: 67-75). İnsanın varlık yapısını kuşatan manevi boyutu özellikle zorlu yaşam olaylarında ona yaşanan olayla başa çıkmada yardımcı olabilmektedir. Bu yardımın daha başarılı olabilmesinde aşkın ya da kutsal varlıkla kurulan ilişki ve bu ilişkinin bireyin kişiliğindeki etkisinin öneminin de vurgulanması gerekir. Zira yüzyıllardır Müslümanlar hayatın zorlu olayları ile başa çıkmak için dini başa çıkma stratejisi olarak Allah'a güvenmeyi kullanmakta ve manevi açıdan güçlü bir mücadele ile zorluğu aşma becerisi gösterebilmektedir (Ateş, 2019: 2).

Bu yönüyle Ghobari ve Khoosar'a göre (Ghobari & Khoosar 2011: 216-217). Allah'a güvenmenin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları vardır. Bilişsel açıdan, Allah günlük olayların ilk nedeni olarak algılanmaktadır. Hiçbir şey ilahi varlığın izni olmadan gerçekleşmemektedir. Duygusal açıdan, bireyler Allah'a güvenlerini ortaya koyma noktasında yatkınlık kazanmaktadır. Davranışsal açıdan ise dini başa çıkma, bireylerin planlarını izin verilen yasal eylem yöntemleri çerçevesinde uygulamaları anlamına gelmektedir. İlişkisel bir düzeyde de Tanrı'nın yakınlığını aramak ve O'nun mevcudiyetine ve desteğine inanmak çok önemli görülmektedir. Bu nedenle Duha Suresinde peygamberimizin yaşadığı zorluk ve sıkıntıların aşılmasına yönelik ifade biçimleri aslında bütün müminlere hitap edebilecek manevi destek (Uysal& Göktepe, Karagöz, İlerisoy, 2017: 142) özelliklerine işaret etmektedir.

Duha Suresi'nde yer alan manevi destek unsurları arasında peygamberimizin vahyin başlangıç aşamasında vahyin bir müddet kesilmesi nedeniyle yaşadığı ve etrafındaki müşriklerin "Rabbin sana darıldı, seni terk etti" sözlerine bağlı olarak içine düştüğü yalnızlık duygusu ve ümitsizlik hali üzerine Allah'ın O'nu terk etmediğinin ve O'na darılmadığının hatırlatılması yer almaktadır. Surede yer alan bu desteğin manevi danışmanlık açısından iki yönü bulunmaktadır. Birincisi, Allah'ın kendisini peygamber olarak görevlendirdiği Hz. Muhammed'in bu görevinde yalnız bırakılmayacağı ona hatırlatılmış ve peygamberin maneviyatı güçlü tutulmuştur. Bu desteğin arka planını oluşturan vahyin belli bir süre kesilmesi olayının neden gerçekleşmiş olabileceği ve Hz. Muhammed başta olmak üzere insanlığa bu olayla hangi mesajın verilmek istendiği cevap aranacak sorulardandır.

Bu sorunun nihai cevabını en iyi Allah'ın bileceği gerçeğini hatırd

tutmak koşuluyla özellikle manevi danışmanlık açısından manevi desteğin anlam ve önemi yönüyle sure ile ilgili şu hususlar dile getirebilir: Suredeki bu ifadelerle öncelikle peygamberimizin kendisine gelen vahyin kendi ürünü olamayacağını müşrik ve münafıklar başta olmak üzere insanogluna kavratması söz konusu olabilir. Zira vahyin başlangıcından itibaren peygamberimize yönelik “kâhin” (Kur’an, 52/29), “şair” (Kur’an, 21/5), “mecnun” (Kur’an, 52/29) gibi ifadelerle kendisinin tanımlanmaya çalışılması, sadece onu tahkir ve tezyif etmek için değil peygamberliğinin sanki beşeri bir kaynaklık noktasına dayandığına imada bulunmak için kullanılmış ifadelerdir. Kur’an-ı Kerim bu iddialara cevap verdiği gibi (Kur’an, 52/29; 21/5) vahyin Allah katından olduğunu da (Kur’an, 81/19-22) net bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu da manevi açıdan peygamberimize yönelik önemli bir destektir. Bu desteğin varlığını hatırlatacak şekilde Duha Suresi’nde Rabbin seni terk etmedi ve sana darılmadı” ifadeleri yer almaktadır.

Duha Suresi’ne konu olan vahyin kesilmesi ile ilgili bu olay, Allah’ın peygamberimize yönelik Rabbin tarafından terk edilmediğini gösteren manevi desteğinin, anlamını kavratacak ve vahyin öneminin insanlık açısından da kavranmasını sağlayacak tutumların önemini gösterici bir özelliğe sahip olduğu söylenebilir. Çünkü vahyin, peygamberimize insanlara ulaştırılmak üzere inen Allah’ın emirleri olmasının yanında insanlar tarafından da nasıl algılanacağı ya da dikkate alınacağı da son derece önem taşıyan bir husustur. Bu nedenle belli bir müddet vahyin kesilmesi ile vahiy karşısında muhataplarının nasıl bir tutum sergileyecekleri daha rahat anlaşılabilir olacaktır. Nitekim vahiy gelmediğinde müşriklerin peygamberimize hakaret ederek “Rabbin sana darıldı, seni terk etti” sözleri ile sadece peygamberimizi hedef almadıkları aynı zamanda vahyin kendileri katında değeri olmadığını gösterebilecek bir tutum sergiledikleri söylenebilir. Dolayısıyla müşriklerin bu tutumu kendi inançlarını terk etmek istemediklerini de gösterecek bir tutum olarak da değerlendirilebilir. Çünkü peygamberimize “Rabbin sana darıldı, seni terk etti” denerek senin peygamberliğinin önemli nişanesi olan “vahiy bile önemini yitirdi ki artık gelmiyor” mesajının verilmek istendiği anlaşılabilir. Bu nedenle Duha Suresi’nde Allah’ın peygamberimize hitaben ona darılmadığını belirtmesi maneviyatını güçlendirici bir unsurdur; (Okuyan, 2015: 305) ayrıca vahyin kendisinin de bu konuda manevi güç bir olduğunun hatırlatılması şeklinde de değerlendirilebilir.

Duha Suresi’ndeki Rabbin terk etmeyeceği bilgisi her mümin için hatta her insan için de manevi bir güç özelliği taşımaktadır. Zira yaratıcısının her zaman kendisine yakın olduğunu bilen (Kur’an, 50/16) ve zor anlarında yardımcı olacağına inanan (Kur’an, 6/63-64; 9/25-26) bir

kişi için yaşanan zorluk ve sıkıntılar aşılar hale gelir. Aynı zamanda Allah'ın kendisini yalnız bırakmayacağını bilen ve inanan kişi hayat karşısında kendini güvende hisseder. Rabbinin yardımı ve desteğini hissederek yaşadıkları karşısında kendisi için hayırlı sonuçların olacağını düşünerek hayata olumlu bakma ve kendini güven içinde hissetme duygusu güçlenir (Mehmedoğlu, 2013: 52-53).

Peygamberimizin Allah tarafından terkedilmediğinin ve ona darılmadığının belirtilmesinde peygambere, peygamberliğinin anlamını kavramasına yönelik manevi bir destek verilmiştir. Zira maneviyatın “insan tecrübesindeki her türlü aşkın boyut ve anlam arayışı, kişinin inancını gündelik hayatta yaşama şekli, insanın varoluşunun nihai koşullarıyla ilişki kurma ve anlamlandırma, bir başka ifadeyle hayatına anlam verme biçimi (Göka, 2021: 31)” olarak tanımlanması göz önüne alındığında peygambere yönelik Allah'ın onu terk etmediğine ilişkin manevi destek, peygamberliğin ve vahyin anlamını kavratıcı bir özelliكتedir. Nitekim peygamberimize vahiy gelmeye başladığında şaşkınlık geçirdiği ve yaşadığı durumun ne olduğunu anlayamadığını ve hızla eve gelerek Hz. Hatice'ye “Beni örtün” dediğini kaynaklardan öğrenmekteyiz. Akabinde Hz. Hatice, peygamberimizi amcası Ebu Varaka'ya götürerek durumu anlattıklarında Varaka, yaşanan durumun güzel bir olay olduğunu, kendisine vahiy getiren meleğin Cebrail olduğunu ve peygamberlik görevi verildiğini söyleyerek peygamberimizi rahatlatmıştır (Algül, 1986: 192).

Vahyin başlangıcında kısa süreli bir kesinti yaşanmasının bir sebebi de vahyin anlam ve önemini peygamberimiz tarafından içselleştirmesine imkân sağlamasıdır. Bu süreç içerisinde bazı müşriklerin peygamberimize “Rabbin sana darıldı, seni terk etti” şeklinde ithamda bulunmaları onun vahyin anlamını içselleştirmesini engelleyici bir durum olarak algılanabilir. Duha Suresi'nde hem müşriklerin ithamına cevap olacak hem de peygamberimize vahyin tekrar başlamasının ve devam edeceğinin müjdesi olacak şekilde “Rabbin sana darılmadı ve terk etmedi” denmesi ise (Okuyan, 2015: 305) onun vahyin anlam ve önemini içselleştirmesini sağlayabilecek manevi bir destek özelliği taşımaktadır.

Surede sözü geçen manevi desteğin genel olarak bireyin yaşamına yönelik de bir destek şeklinde nitelendirilmesi mümkündür. Her insan yaşadığı olaylar sonucu özellikle zorlu yaşam olayları karşısında hayatının anlamını sorgulama veya yaşadıklarının anlamını keşfetme çabası içindedir. Yaşadığı olayları sağlıklı bir şekilde anlamlandırmada Rabbinin yaşananlarda hayır dilediğini ve kendisini yalnız bırakmadığını düşünen birey, bu bakış açısı ile maneviyatını güçlendirebilir ve olayların sıkıntı ve zorluklarını çok kolay bir şekilde aşabilir. Dolayısıyla Duha Suresi'ndeki

İlgili ayet sadece peygamberimize yönelik bir manevi destekten ziyade herkes için aynı fonksiyonu taşıyan bir ifade biçimidir.

e.b. Manevi Danışmanlık Açısından Sosyal Statüsü İyileştirici Manevi Destek

Duha Suresi 6. ayette peygamberimizin “yetimken barındırıldığı” belirtilmiştir. Bu, babasının, kendisi dünyaya gelmeden vefatı sonucu yetim kalmasına karşın Allah’ın ona başta dedesi Abdülmüttalip olmak üzere amcası Ebu Talib’in himayesine ve bu yönüyle de Allah’ın peygambere sunduğu manevi desteğine işaret etmektedir. Yetim ve öksüzün, kölenin, kadının, sosyo-ekonomik açıdan düşük seviyede bulunan kişilerin hor, hakir görüldüğü bir toplumsal hayat içerisinde peygamberimizin yetim kalması, altı yaşında da annesini kaybederek öksüz olması sosyal statü açısından dezavantajlı bir durumdur. Böylesi bir toplumdaki yetim ve öksüz bir kişinin peygamberlik görevini yerine getirmesi oldukça zor, hatta imkânsız denilecek bir şeydir; nitekim o zamanlarda toplumsal yapıdaki kabilecilik anlayışının doğal sonucu olarak zengin, itibarlı, arkası güçlü insanların önemsendiği ve toplumun ileri gelenleri arasında yer aldığı sosyal bir hayat hüküm sürmektedir (Algül, 1986: 92-100). Aksi bir durumla karşılaşmaması için peygamberimizin Allah tarafından yetim halde tek başına bırakılmayıp dedesi ve amcası tarafından himaye edilmesi Duha Suresi’nde de belirtildiği gibi ona yönelik anlamlı ve önemli bir manevi destektir. Dolayısıyla düşük, hatta karşılığı olamayacak derecede hor hakir görülen yetim ve öksüzlük statüsü peygamber açısından Allah’ın izni ve lütfu ile dedesi ve amcası tarafından himaye edilmek suretiyle toplumdaki algılanan biçiminden çıkartılmıştır. Böylece, toplumda sosyal yapı olarak önemsenen himaye anlayışı sayesinde peygamberimizin statüsü manevi açıdan anlamlı bir boyuta taşınmıştır.

Sosyal statü, bir kişinin toplum içindeki konumunu, mevkisini belirleme ölçütü (Doğan, 2019:139) olduğundan sosyal ilişkilerde önem taşımaktadır. Bu nedenle toplumun sosyo-kültürel yapısında önemsenen veya değer görmeyen statüler çerçevesinde bireyler arasındaki ilişkiler belirleneceğinden peygamberimizin kendisine verilecek olan peygamberlik görevinin toplum tarafından dikkate alınması ve etkisi açısından sosyal statüsü önem taşımaktadır. Nitekim statünün toplumdaki anlam ve önemini ortaya koyacak şekilde bazı müşrikler, Sa’d Suresi 8. ayette belirtildiği üzere *Kur’an aramızdan Muhammed’e mi indirilmeliydi?* şeklinde bir söz söylemişlerdir ve peygamberliğin *yetim olan Muhammed’e mi gelmesi gerekir?* sorusunu bilinçaltılarında taşıdıklarından sanki peygamberliğin seçkin ve soylu bir kimseye gelmesini istercesine bir tutum sergilemiş-

lerdir (Namlı, 2017: 176). Müşriklerin bilinçaltılarında yer alan peygamberlik görevini gerçekleştirecek kişinin statüsünü belirten şu sözleri de Allah tarafından hatırlatılmaktadır: *Ve dediler ki; bu Kur'an iki şehirden (Mekke ve Taif) bir büyük adama indirilseydi ya! Rabbinin rahmetini onlar mı taksim ediyorlar?* (Kur'an, 43/31). Ayette müşriklerin açıkça sosyal statünün görev ve ilişkilerdeki önemini ortaya koyacak şekilde peygamberlik görevinin iki şehirdeki sosyal statüsü yüksek olan bir kişiye verilmesi gerektiğine dair düşüncelerini belirtmesi dikkat çekicidir. Buna göre müşrikler, sosyal statünün o dönemde toplum tarafından algılanış biçimi ile birlikte peygamberimizin içinde bulunduğu statüyü ima ederek ona olan itirazlarını da dile getirmektedirler. Böylesi bir pozisyona sokulmak istenen Hz. Muhammed'e Allah tarafından manevi destek sağlanması yani onun yetim iken korunması, himaye edilmesi ve akabinde bu yetimlik psikolojisinden Allah tarafından himaye imkânı sağlanmak suretiyle kurtarılması Allah'ın ona yönelik sunduğu manevi desteğinin bir göstergesidir. Duha Suresi 7. ayette arayış ve bocalayış anlamına gelen "dallen" kelimesi (Öztürk, 2011: 850) ile peygamberimizin yetim kalması sonucu yaşadığı zorluk ve sıkıntılardan bahsedilmiş olabileceği yorumu 6. Ayetteki yetimlik konusu sonrası daha uygundur. 7. Ayette bu durumdan Allah'ın onu çıkardığı müjdesi sosyal statüsünü iyileştirici manevi destek olarak da yorumlanabilir.

Peygamberimizin dünyaya gelmeden babasını kaybederek yetim kalması, ataerkil bir toplum nezdinde arkasında dayanacağı güç ve imkânın olmadığı anlamına geleceğinden bu statü anlayışının değişmesi önem taşımaktadır. Çocukluk döneminin kişilik gelişimindeki önemi dikkate alındığında peygamberimizin çok küçük yaşta yetim kalması altı yaşında da annesini kaybederek öksüz olması psikolojik açıdan o dönemdeki birey açısından çok zorlu ve problemlili bir çocukluğun geçmesine neden olabilecek bir durumdur (Nar, 2020: 5). Böylesi zorlu bir çocukluk geçirme durumu olmasına karşın Duha Suresi 6. ayette peygamberimizin yetimken barındırıldığının belirtilmesi onun zorlu bir çocukluk geçirme riskinden de korunduğunu ifade eder. Bir yönüyle de peygamberimiz içinde bulunduğu toplumda dezavantajlı bireylerin ve bunlar arasında yer alan yetim ve öksüzlerin psikolojilerini daha iyi anlama imkânına sahip olmuştur ve böylece empati kurma becerisinin gelişmesine yardımcı olacak bir yetim ve öksüz kalma dönemi yaşamıştır. Nitekim kendisinin yetime karşı nazik davrandığı ve bunu tavsiye ettiği de görülmektedir (Ağırman, 2007: 17-20).

Duha Suresinde kendisinin yetimken korunduğu belirtildikten sonra devamında 9. ayette peygamber "yetime asla hor davranma" uya-

rısı ve tavsiyesi ile muhatap kılınmıştır; bir bakıma yaşadığı durumun gerektirdiği öğrenme ve sorumlulukla, yetim karşısındaki tutumu ilişkilendirilmiştir. Dolayısıyla peygamberimizin manevi yönden de güçlü olmasını sağlayacak şekilde yetimi anlayan ve onunla empatik iletişim kuran birisi olarak bireylere örnek olması sağlanmıştır. Bu da manevi danışmanlıkta rol model olma yöntemi açısından peygamberimize sağlanan bir özellik olarak görülebilir.

Peygamberimizin hayatında yer alan bu durumun genel olarak manevi danışmanlıkta bireylerin yaşadıkları olaylara ve sosyal statülerindeki farklılıklara cevaben nasıl davranmaları gerektiğine örneklik teşkil edecek bir durum olduğu ifade edilebilir. Kısacası, Duha Suresi'nde peygambere yetim iken barındırıldığına hatırlatılması ile toplumda ilişkileri düzenlemede etkili olabilecek olan sosyal statüye manevi boyuttan yaklaşmanın bireyin zorlukları aşmasındaki rolünü kavratıcak bir örneklem sunulmuştur.

e.c. Manevi Danışmanlık Açısından Umut Duygusunun Önemi

İnsan için zaman sadece akıp giden, geçen bir vakit değil; aynı zamanda içinde yaşanan ve ileride yaşanacak olanların iyi ya da kötü denebilecek nitelendirmelerle anlam kazandığı bir süreçtir. Bu süreç içerisinde geçmişte yaşananlar sebebiyle utanç, pişmanlık, öfke duyma; gelecekte yaşanacaklar için de korku, kaygı, endişe duyma gibi bazı durumlar gerçekleşir. Geçmişin sıkıntıları, pişmanlıkları bazen insanı hayattan bezdiren umutsuzluğa sevk ederken gelecekle ilgili korku, kaygı ve endişeler de aynı duyguların yaşanmasına neden olabilir. Böylesi durumlarda geçmişin pişmanlıkları ve sıkıntılarının aşıldığı, gelecekteki korku ve endişelerin giderildiği bir umut hali insanın arzuladığı ve beklediği bir durumdur. Gelişen bazı olaylar ya da durumlar insanda bu umut duygusunu harekete geçirir ve güçlendirir. İnsan hayata daha iyimser ve güvenle bakmaya başlar. Bazen insanın yanı başındaki bir insanın yardımı bazen de insanın kendi içindeki hayalleri, beklentileri, arzuları bu umudu harekete geçirmede etkili olabilir (Heffoon & Boniwell, 2018:108-109; Çilingir, 2003: 13). İnanan insan için ise umut duygusu varlığını daha güçlü bir şekilde hissettirebilir. İman eden insan, Allah'a güven duygusu ve teslimiyetle yaşanan bir sıkıntı ve zorluk varsa bunun Allah'ın yardımıyla aşılabileceğini ve yine O'nun lütfu ile daha güzel zamanların geleceği ümidini besler (Uysal & Göktepe, Karagöz, İlerisoy, 2017: 143).

Duha Suresi'nin birden fazla ayetinde peygamberin vahyin kesilmesinin ardından karşı karşıya kaldığı Allah tarafından terk edilme ithamının getirdiği umutsuzluk duygusunu yenmede bu duyguyu tekrardan

harekete geçirecek müjde ve bilgiler yer almaktadır. Surede 4. ayette, peygamberimize “sonrasının öncesinden daha hayırlı olacağı” müjdesi verilmiş; 7. ayette “yolunu şaşırılmış iken doğru yola yönelttiği” söylenmiş ve 8. ayette de, “muhtaç iken muhtaç olmaktan kurtarı[lı]p imkânlar ver[il]diği” ifadesi kullanılmıştır. Buralardaki müjdelerle umut duygusu güçlendirilmiş ve ümit duygusu da canlı tutulmuştur denebilir. Zira günlük dilde “umut” ve “ümit” duyguları aynı anlamda kullanılsa da umut’un, “güven”le, ümit’in ise “bekleyiş”le daha yakın ilişkisi olduğu görülmektedir. Dolayısıyla umut içinde bulunulduğu zaman diliminde bireyin hayata anlamlı bakmasını ve psikolojik dayanıklılığını artırırken geleceğe ilişkin olarak da bireyin hayatını amaçlı kılmakta, ona heyecan, motivasyon ve güç vermektedir (Göçen, 2020: 55).

Duha Suresi’nde Allah’ın peygamberimize yetimken himayesini sağlayacak imkânı bahsettiğini belirtmesi; peygamberlikten önce toplumun kötü durumu karşısında ne yapacağını bilemezken ve din hususunda nasıl davranacağına dair bilgisi yokken peygamberlik görevi ile ona nasıl davranacağını gösterdiğini ifade etmesi; muhtaçken ihtiyaçlarını giderdiğini söylemesi Allah’a olan güven duygusunu güçlendirici manevi destekler olarak sıralanabilir (Sert, 2008: 203).

Manevi danışmanlık açısından kutsal varlık olan Allah’la ilişki, bireyin maneviyatını şekillendiren bir husus olduğundan imanın gereği olan Allah’a güvenme, bireyin birçok zorlukla baş etmesini sağlayacak ve gelecekte olacak hayırlı durumlarla ilgili hayata bakış amacını belirleyecektir. Zira “iman” sözcüğü kelime anlamıyla güvenme anlamına geldiğinden bu yönüyle imanın doğal gereği Allah’a güvenmeyi ifade etmektedir. Bu da O’nun kulun hayrına, iyiliğine yönelik olayların oluşumuna izin vereceği sonucunu ortaya koyar. Peygamberimize de Duha Suresi’nde umut duygusunu ve ümidini artıracak manevi destekler sağlanmıştır. Bu nedenle umut duygusunun özünde var olana güvenme (Dağcı, 2014: 27) ile Allah’a güven duyma gerçekleşmiş ve yaşanan bütün sıkıntı ve zorluklar aşılmıştır. Bunların bireyler için de geçerli olması durumunda Allah’ın kuluna çok güzel imkân ve nimetlerde bulunacağı bilinmektedir; böylece bireyde zorlukları aşmada Allah’ın yardımlarına mazhar olacağı heyecanı, ümidi hâkim olur. Hayatla bağ güçlü hale gelir (Kasapoğlu, 2007: 156, 167). Manevi destek olarak önemli bir fonksiyonu olan umut duygusunun anlam ve öneminin peygamberimiz olduğundan hareketle Duha Suresi’nde bahsedilmesi günlük hayatta da sıkıntı ve zorluk yaşayan ya da hayata karşı umudu azalmış olan kişiler için başvurulması ve kazanılması gereken bir manevi destek noktasına işaret etmektedir.

S o n u ç

Manevi danışmanlık hizmetlerinde insan hayatındaki sıkıntı ve zorluklarla baş etmede maneviyatın referans olarak alınması son derece önemlidir. Manevi desteğin önemini kavramada Duha Suresinde peygamberimizin hayatından hareketle önemli hususlara vurgu yapıldığı görülmektedir. Surede 3. ayette vahyin başlangıcında gerçekleşen kısa süreli vahyin kesilmesi sonucu müşriklerin peygamberimize “Rabbin seni terk etti, yalnız bıraktı” ithamlarına karşı Allah, onu terk etmediğini, yalnız bırakmadığını belirtmiştir. Böylece peygamber manevi açıdan desteklenmiştir. Bu bilgiyle de Allah’ın hiçbir kulunu yalnız bırakmayacağı, terk etmeyeceği müjdesi önemli bir manevi destek olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı şekilde surenin 6. ayetinde peygamberimizin dünyaya gelmeden önce babasının vefatı sonucu yetim kalmasına rağmen “Seni yetim bir çocuk olarak bulup (sağlam bir sığınakta) barındırmadı mı?” diye buyurulmuştur. Burada da peygamberimizin yetim kalmasına rağmen Allah’ın lütfu ile dedesi ve amcası tarafından himaye edilerek büyü-tülmesi, Allah’ın onu yalnız bırakmadığının en güzel göstergesi olarak hatırlatılmıştır. Bu da surede yer alan bir diğer manevi destek örneğidir. Günlük yaşamda da bu ve benzeri olayları yaşayanların kendi hayatlarını değerlendirirken bu manevi desteğin kendileri için de geçerli bir referans olacağını düşünmeleri gerektiği söylenebilir.

Duha Suresinin 4, 5, 7, ve 8. ayetleri ise manevi danışmanlık açısından peygamberimize sunulan umut ve ümit duygularının varlığına ve önemine işaret eden ayetler olarak görülebilir. İlgili ayetlerde peygamberimizin geleceğinin öncesinden daha iyi olacağı, ona ileride birçok nimet verileceği aktarılmıştır; böylece ona toplumun kötü gidişatı ile ilgili tam olarak ne yapacağını bilemediği bir durumda peygamberlik görevi ile de bunun ortadan kaldırıldığı müjdeleri verilmiştir. Peygamberimizin hayatında güzel gelişmelerin olacağı müjdesi ile ona Allah’a duyması gereken güven hatırlatılmakta ve onda ana kaynağı güven olan umut duygusu güçlendirilmektedir. Yine geleceğinin daha iyi olacağı ümidi ile de hayatla bağı güçlü hale getirilmektedir. Duha Suresinde peygamberimiz örneğinden sıkıntıların aşılmasında yalnız olunmadığının belirtilmesi ve hayatın daha iyiye gideceğine ilişkin umut duygusunun önemine değinilmesi bireylerin günlük hayatlarında da manevi açıdan referans alabilecekleri hususlardır. Sonuç olarak sure, insanlara, Allah’ın onları yalnız bırakmadığını veya terk etmediğini hatırlatarak daha iyi bir hayat adına umut ve problemlerini çözmeleri için kaynaklar sunmasından ötürü manevi danışmanlık açısından anlamlı ve önemlidir.

Kaynaklar

- Ağırman, C. (2007). Fert ve toplumun yetim ve öksüzlere karşı sorumlulukları. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2, 9-30.
- Algül, H. (1986). *İslam tarihi I*. İstanbul: Gonca Yayınları.
- Ayten, A. (2015). *Din, erdem, sağlık*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Bilgin, N. (1991). *Sosyal psikolojiye giriş*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Bonab, B. G., & Koohsar, A. A. H. (2011). Reliance on God as a core construct of Islamic psychology. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 216-220.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: Mutluluk bilimi*. (çev. S. Kunt Akbaş). Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Çilingir, L. (2003). *Umut felsefesi*. Ankara: Elis Yayınları.
- Dağcı, A. (2014). *Pozitif psikoloji bağlamında umudun dindarlıkla ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, İ. (2019). *Eğitim sosyolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Düzgüner, S. (2021). *Maneviyat algısı ve yansımaları*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Elmalılı, H. (trhsiz). *Hak dini Kur'an dili*. (sad. İ. Karaçam ve ark.). İstanbul: Azim Yayıncılık.
- Göçen, G. (2020). *Kavram atlası: Din psikolojisi 1*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Göka, E. (2020). *Yalnızlık ve umut*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Göka, E. (2021). *Psikoloji, varoluş, maneviyat*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2018). *Pozitif Psikoloji, kuram, araştırma ve uygulamalar*. (çev. T. Doğan). Ankara: Nobel Yayınları.
- İslamoğlu, M. (2011). *Kur'an sûrelerinin kimliği*. İstanbul: Akabe Yayınları.
- Kasapoğlu, A. (2007). Kur'anda iman- ümit ilişkisi. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 18 (8), 155-176.
- Kasapoğlu, F. (2020). *Psikolojik danışmanların manevi konulara ilişkin tutumları*. Ankara: Gece Yayınları.
- Mehmedoğlu, U. (2013). *İnanç psikolojisine giriş*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Mevdudî, E. A. (1991). *Tefhim'ul Kur'an*. (çev. M. H. Kayani ve ark.). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Namlı, A. (2017). Kur'an'a göre peygamberleri inkâr sebepleri. *İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8 (1), 169-197.
- Nar, C. (2020). *2020 yetim raporu*. İstanbul: İnsamer.

Okuyan, M. (2015). *Kısa surelerin tefsiri*. İstanbul: Düşün Yayıncılık.

Okuyan, M. (2021). *Kur'an: Meal-tefsir*. İstanbul: Haliç Üniversitesi Yayınları.

Öztürk, M. (2011). *Kur'an-ı Kerim meali*. İstanbul: Düşün Yayıncılık

Sert, H. E. (2018) . Kur'ân-ı Kerîm ışığında güven duygusunun kaynağı olarak müslümanlık bilinci. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13 (2), 197-225.

Uysal, V. & Göktepe, A. K. & Karagaöz, S. & İlerisoy, M. (2017). Dinî başa çıkma ile umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52, 139-160.

