

İslâm'da Duanın Ruh Sağlığına Katkısı

Nurdoğan TÜRK*

Öz

İnsanlık, ilk insan Hz. Âdem'den bugüne kadar hiçbir zaman duadan uzak kalamamıştır. Bu bağlamda dua, kul ile Allah arasındaki iletişimi aracsız şekilde sağlayan bir çeşit diyalogdur. İslâm'a göre dua, kulun acziyetini itiraf ederek Allah'tan dünyevî veya uhrevî bir şey dilemesi, istemesi, O'nu yardıma çağırması ve anmasıdır. Dua, müminin silahu, dinin direği ve ibâdetin özüdür. Kulun Allah'a yakın olmak için kurduğu ilişkilerden birisidir. Bu ilişki, İslâm'ın kutsal kitabı Kur'an'da çokça dile getirilmiştir. Hatta Kur'an, bir dua olan Fâtiha suresi ile başlar, yine bir dua olan Nâs suresi ile biter.

İnsan, maddî veya mânevî bir şeye ihtiyaç duyduğunda o şeyi istemek için veya korku, üzüntü, güçsüzlük ve çaresizlik anında yardım dilemek için dua eder. Duanın ruh üzerinde hem derin, pozitif bir etkisi ve katkısı, hem de onunla ilgili potansiyel bir bağlantısı vardır. Dindarlığın göstergeleri içinde yer alan dua, bir anlamda insanların ruhsal motivasyonunu ve iç huzurunu temin eden dinsel temelli mükemmel bir psikoterapi veya psikolojik bir tatmin olarak nitelenebilir. Bu açıdan duanın -ilaç tedavisini göz ardı etmeksizin- psikolojik olarak iyileştirici bir yönü olmasının yanı sıra ruhsal gerilimi hafifletici, ruhî hayatı dengeleyici ve tanzim edici bir rolü vardır. Aynı zamanda dua, modern çağın ruhsal hastalığı stresle baş etmede etkin bir faktördür. Dolayısıyla insan, zor, sıkıntılı ve kötü duruma düşmemek veya bu gibi durumlara düştüğünde nefes almak için duaya yönelir. Bu yönden dua, daha da önemli ve fonksiyonel bir durum arz etmektedir.

Çalışmanın amacı, duanın Müslümanların ruh sağlığına pozitif katkı sağlamasında ne kadar çok etkin rol oynadığına dikkat çekmek ve onları içtenlikle dua etmeye teşvik etmektir. Bu çalışmada, ana hatlarıyla ibâdetlerde yapılan duaların, korku, üzüntü, güçsüzlük ve çaresizlik hâlinde yapılan duaların ve kişinin içinden gelerek tek başına yaptığı duaların ruh sağlığına katkısı ele alınacaktır. Bunlarla birlikte ibâdetlerdeki duaların katkısına da ayrıca değinilecektir. Böylece çalışmada, duanın ruh sağlığına katkısı tüm yönleriyle ortaya konmaya çalışılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Tefsir, İslâm, Dua, Ruh, Sağlık.

* Dr. Öğr. Üyesi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi, Temel İslam Bilimleri Bölümü, nurdogan.turk@hbv.edu.tr, orcid.org/0000-0002-5684-5956, Research Article/Araştırma Makalesi, Received/Geliş Tarihi: 14.05.2020, Accepted/Kabul Tarihi: 09.09.2020, Published/Yayım Tarihi: 18.09.2020.

The Contribution of Prayer to Mental Health in Islam

Abstract

Humanity has never been able to stay away from prayer since the first man, His holiness Adam. In this context, prayer is a kind of dialogue that provides the communication between the servant and Allah without intermediaries. According to Islam, prayer is the servant's desire and request for something earthly or ethereal from Allah, calling for help and remember Him, by admitting the weakness. Prayer is the weapon of the believer, the pillar of religion and the essence of worship. It is one of the relationships that the servant established to be close to Allah. This relationship has been widely mentioned in the holy book of Islam, the Qur'an. Moreover, the Qur'an starts with the Surah of Al-Fath, which is a prayer, and ends with the Surah of Nas, which is also a prayer.

When a person needs something material or spiritual, she/he prays to ask for that thing, or to ask for help in a moment of fear, sadness, weakness, and helplessness. Prayer has both a profound, positive effect and contribution to the soul and has a potential connection to it. Prayer, which is one of the indicators of religiousness, can in a sense be described as an excellent religious-based psychotherapy or psychological satisfaction that provides people's spiritual motivation and inner peace. In this respect, besides having a psychological curative aspect -without ignoring drug treatment-, prayer has a role to relieve spiritual tension, balance and regulate spiritual life. Also, prayer is an effective factor in dealing with stress - the mental illness of the modern age. Therefore, people turn to prayer not to fall into difficult, troubled and bad situations or to take a breath when they fall into such situations. In this respect, prayer presents an even more important and functional situation.

The aim of the study is to draw attention to how much prayer plays an effective role in positive contribution to Muslims' mental health and to encourage them to pray sincerely. In this study, the contribution of the prayers in worship, the prayers said in the moment of fear, sadness, weakness and helplessness, and the prayers that a person said alone sincerely to the mental health will be discussed. In addition, the contribution of prayers in worships will also be mentioned. Thus, the contribution of prayer to mental health will be tried to be revealed in all aspects.

Keywords: *Commentary, Islam, Prayer, Spirit, Health.*

Giriş

Dua, insanın Allah'la olan ilişkisini ifade eden Kur'an'ın temel kavramlarından biridir. Allah'a yapılan içten yakarıştır. İnsanlık, ilk insan Hz. Âdem'den bugüne kadar hiçbir zaman duadan uzak kalamamıştır. Dua etme davranışını, neredeyse her dinde ve her toplumda görmek mümkündür. İnanç sistemleri, insanın Allah'a nasıl ulaşacağı konusunda yol göstermiştir. Duanın inançlara göre şekilsel biçimlerinde farklılıklar görülse de amaçları bakımından

benzerlikler içerdiği söylenebilir. Bu durum, duanın evrensel, sosyolojik ve psikolojik bir olgu olduğunu göstermektedir.

Dua, insanın fitrî ve vazgeçilmez bir ihtiyacıdır. Bu yüzden her insanda, dua etme eğilimi vardır. Kul, duygularını dua vasıtasıyla Allah'a ulaştırmak ister. Bu bağlamda dua, kul ile Allah arasındaki en güçlü iletişimi aracısız ve hızlı bir şekilde sağlayan bir çeşit diyalogdur. Âdeta bir köprü vazifesi görür. Zira insan doğası, Allah ile bağ kurmak üzere tasarlanmıştır. Duadan elde edinmek istenen amaç, ya kulun Allah'a sığınarak O'ndan bağışlanma dilemesi ya lütuflarından dolayı O'nu övmesi veya O'na teşekkür etmesi yahut ruhunu huzura kavuşturması şeklinde özetlenebilir. Dua, bir anlamda kulun ruhunu Allah'a yükseltmesidir. Zira kişi dua ederken Allah'la beraber olur. Bir yandan aczini ve zafiyetini itiraf ederken diğer yandan O'na içinden gelen taleplerini iletir. Kendisi için dua ettiği gibi başkaları için de dua eder.

Dua, Türkçede Tanrı'ya yalvarma, yakarış, ibâdet ve yakarma amacıyla din değeri olan metin anlamlarında kullanılır.¹ Dua kelimesi Arapçada, de'ave/de'â kökünden türemiş masdardır. Çoğulu ed'îye şeklindedir.² Sözlükte, Allah'a rağbet etmek, O'na yalvarmak, dua etmek, ibâdet etmek, çağırarak, birini bir şeye sevk etmek veya bir şey sunmak, birini bir şey içmeye, yemeğe veya ziyafete çağırarak,³ birini ismiyle çağırarak, seslenmek, ölünün arkasından ağıt yakmak,⁴ yardım istemek⁵ ve küçükten büyüğe, aşağıdan yukarıya meydana gelen istek ve niyaz⁶ mânalarına gelir.

¹ Türk Dil Kurumu (TDK), *Türkçe Sözlük*, haz. İsmail Parlatır, Nevzat Gözaydın ve Hamza Zülfiyar, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara, 1998, c. II, s. 639.

² İsmail b. Hammâd el-Cevherî, *es-Sihâh tâcu'l-luğa' ve shâhu'l-arabiyye*, tahk. Ahmed Abdu'l-Gafûr Attâr, Dâru'l-İlm Lilmelâyin, Beyrut, 1979, s. 2337; Cemaleddin Ebu'l-Fazl Muhammed b. Mükerrrem İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, tahk. Abdullah Ali el-Kebîr, Muhammed Ahmed Hasbullâh, Hâşim Muhammed el-Şâzîlî, Dâru'l-Meârif, Kahire, ty., c. II, s. 1386.

³ Cevherî, *es-Sihâh*, ss. 2336-2337; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, c. II, ss. 1385-1387; Mecduddin Muhammed b. Ya'kûb Fîrûzâbâdî, *el-Kâmûsü'l-mulhût*, neşr. Enes Muhammed eş-Şâmî, Zekerîyyâ Câbir Ahmed, Dâru'l-Hadis, Kahire, 2008, s. 548; Murtazâ b. Muhammed b. Muhammed ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûs min cevâhiri'l-kâmûs*, tahk. Abdüssabûr Şâhin, (duâ' maddesi), Matbaatü Hukûmeti'l-Kuveyt, Kuveyt, 2001, c. XXXVIII, ss. 46-51.

⁴ İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, c. II, ss. 1385-1387; Zebîdî, *Tâcu'l-arûs*, c. XXXVIII, s. 51.

⁵ İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, c. II, s. 1385.

⁶ Elmalılı M. Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, sad. İsmail Karaçam, Emin Işık, Nusrettin Bolelli ve Abdullah Yücel, Zehraveyn, İstanbul, 2011, c. II, s. 7; Toshihiko İzutsu, *Kur'an'da Allah ve İnsan*, çev. Süleyman Ateş, Ankara Üniversitesi Yayınları, Ankara, 1975, s. 139.

Zeccâc (ö. 311/923), dua ile tevhidin kastedildiğini söylemiştir.⁷ Râğb el-İsfahânî (ö. V./XI. Yüzyılın ilk çeyreği), duanın anlam bakımından nidâ gibi olduğunu ve her birinin diğerinin yerine kullanıldığını belirtmiştir.⁸ Fahreddîn er-Râzî'ye (ö. 606/1210) göre, duanın hakikati, kulun Rabbinden yardım, lütuf ve koruyup gözetmesini istemesi ve sadece O'ndan yardım ummasıdır.⁹ İbn Manzûr (ö. 711/1311), *Lisânü'l-Arab*'da Ebû İshâk'tan¹⁰ naklen; a) Allah'a yapılan duanın Allah'ı birlemek (tevhîd) ve O'nu senâ etmek (Mü'min 40/60), b) Allah'ın affını, rahmetini ve O'na yaklaştıracak şeyleri talep etmek (Bakara 2/286) ve c) Allah'tan dünyevî menfaat istemek şeklinde üç anlamının bulunduğunu söylemiştir. İnsan bu gibi şeyleri isterken sözlerine, "Yâ Allah! Yâ Rabb! Yâ Rahmân!" gibi nidalarla başladığı için tümüne dua denilmiştir. Aynı şekilde tehlîl (Kelime-i tevhid okuyarak zikretmek), tahmîd (Allah'a tekrar tekrar hamd etmek) ve temcîd (Allah'a yapılan dua, tazarru ve münâcaat) da dua ile isimlendirilmiştir.¹¹ Zebidî (ö. 1205/1791), duayı kişinin Allah'ın kendisine lütufta bulunmasını istemesi ve ihtiyacı olan şeyi isteyerek yalvarıp yakarması¹² şeklinde tanımlamıştır.¹³

Hökelekli'ye göre dua, "İnsanla Allah arasında bir haberleşme ya da iletişim" olarak tarif edilebilir.¹⁴ Her durumda dua, bir istek ve yöneliş olup bilinmek ve işitilmek isteğinden başka bir şey değildir.¹⁵ Fransız ilim adamı Alexis Carrel, duayı daha ziyâde, "Ruhun iç âleme doğru bir gerilimine" benzetmiştir. Ona göre dua; genellikle bir şikâyetten, bir ızdırıp çılgılığın, bir yardım talebinden ibarettir. Ruhun Allah'a yükselişi şeklinde de tanımlanabilir. Ya da hayat mucizesini yaratan bir varlığa beslenen sevgi ve O'na tapma fiili de denebilir.¹⁶ Dua, "Allah, insanı dinliyormuş ve ona cevap veriyormuş gibi" gerçekleşmektedir.¹⁷

⁷ Ebû İshâk İbrâhîm b. es-Serî ez-Zeccâc, *Meâni'l-Kur'ân ve i'râbuhu*, tahk. Abdülcelil Abduh Şelebi, 'Âlemü'l-Kütüb, Beyrut, 1988, c. IV, s. 78.

⁸ Râğb el-İsfahânî, *Müfredâtu elfâzi'l-Kur'ân*, tahk. Safvân Adnân Dâvûdî, Dâru'l-Kalem, ed-Dâru's-Şâmiyye, Dimeşk, Beyrut, 1992, s. 315.

⁹ Fahrüddîn Muhammed b. Ömer b. Huseyn er-Râzî, *Mefâtihu'l-ğayb (et-Tefsîru'l-kebîr)*, Dâru'l-Fikr, Beyrut, 1981, c. V, s. 104.

¹⁰ İbn Manzûr'un eserinde buradaki Ebû İshâk'ın kim olduğu yönünde bir açıklamaya rastlanmamıştır.

¹¹ İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, c. II, s. 1385.

¹² A'râf 7/55. âyetindeki, "Dua ediniz" bu anlamdadır.

¹³ Zebidî, *Tâcu'l-arûs*, c. XXXVIII, s. 46.

¹⁴ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 2017, s. 212.

¹⁵ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 213.

¹⁶ Alexis Carrel, *Yarımlara Doğru, Dua*, çev. Refik Özdek, M. Alper Yücutürk, Yağmur Yayınevi, İstanbul, 1977, s. 193.

¹⁷ Carrel, *Yarımlara Doğru, Dua*, s. 203.

Dolayısıyla dua genel ve geniş anlamda, hiçbir şart, şekil ve törene yani formata bağlı kalmaksızın, her zaman ve mekânda kulun aciziyetini itiraf ederek Allah'tan dünyevî veya uhrevî bir şey dilemesi, istemesi, O'nunla konuşması, O'nu yardıma çağırması ve anması şeklinde tanımlanabilir. Bu meyanda zikir, hamd, tesbih, senâ, şükür, istiâze, tövbe, istiğfar vb. sözlerin dua kavramının kapsamına girdiği söylenebilir. Sözlü yapılan dualar, duanın kavli (sözlü) boyutunu içermektedir. Ancak bir de duanın fiili (amelî) boyutu vardır ki bu dua, kişinin elinden gelen gayreti gösterip sebeplere sarılarak yaptığı duadır.¹⁸ Burada dikkat çeken husus, kavli duanın kabulü açısından o duanın gereği olan amelî işlememin ne kadar çok önemli olduğudur.

Dua kelimesi, Kur'ân'da yirmi yerde, türevleriyle birlikte iki yüz küsur yerde geçmektedir.¹⁹ Bunlardan yüzden fazlası, peygamberlerin, sâlih kulların veya toplulukların dualarını içermektedir.²⁰ Kayıklık, Kur'ân'daki duaların; "a) Zorunlu ve belirli kurallara bağlı olan ve b) Zorunluluğu ve belirli kuralları olmayan" olmak üzere iki şekilde tezâhür ettiği tespitinde bulunmuştur.²¹

İnsanoğlu, ruh ve bedenden meydana gelmiştir. İnsan için beden sağlığı ne kadar önemliyse, ruh sağlığı da en az onun kadar hatta daha fazla önemlidir. Çünkü beden ölümlü, ruh ölümsüzdür. Ruh sağlığı; "Kişinin acıyı acı, sevinci sevinç, mutluluğu mutluluk olarak duyumsaması; güçlerini acı veren etkenleri ortadan kaldırma ve mutlu olmayı gerçekleştirme yolunda verimli biçimde kullanması ve çevresine etkin bir uyum sağlaması durumudur."²² Sadece kaygı, depresyon, mizaç bozuklukları gibi ruhsal bozukluklara sahip olmamayı kapsamaz, aynı zamanda sevinç, merak, saadet, memnuniyet, anlam, hedef ve ümit gibi olumlu duyguların

¹⁸ Resul Ertuğrul, "Kur'ân'da Fiili Dua", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, İstanbul, 2015, c. IV, sayı: 4, s. 897.

¹⁹ Muhammed Fuâd Abdülbâki, *el-Mu'cemü'l-müfrehes li-elfâzi'l-Kur'ânî'l-Kerîm*, Dârü'l-Hadis, Kahire, 1945, ss. 257-260. Kur'ân'da, "Dua" lafızlarının kaç anlamda kullanıldığına dair geniş bilgi için bkz. Murat Oral, "Kur'ân'a Göre Dua ve Dua'nın Âdâbi: Fâtiha Süresi Örneği", *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Şanlıurfa, 2017, sayı: 38, ss. 164-165.

²⁰ Sıtkı Gülle, "Kur'ân-ı Kerim'de Dua Kavramı", *EKEV Akademi Dergisi*, Erzurum, 2004, sayı: 18, s. 118.

²¹ Hasan Kayıklık, *Kur'ân'ın Işığında İnanan İnsanın Duasına Psikolojik Yaklaşımlar*, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 1994, s. 94. Ayrıca, "Kur'ân'daki Dualar Üzerine Psikolojik Bir Değerlendirme" adlı makalesinde birinci bölüme örnek olarak namaz ibadetini verdikten sonra, "Ancak bunun ne derece dua olduğuna gelince, namaz müminin istediği zaman yapılan bir dua çeşidi değildir. O, dinin talebine göre belirlenmiş ve yapılması gereken bir ibâdetdir" demiştir. Hasan Kayıklık, "Kur'ân'daki Dualar Üzerine Psikolojik Bir Değerlendirme", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Adana, 2001, c. I, sayı: 1, ss. 136-137.

²² Rasim Bakırcıoğlu, *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*, Anı Yayıncılık, Ankara, 2012, s. 3231

düzenli bir tecrübesini de içine alır.²³ Ruh sağlığı, bu açıdan kulun Allah'a karşı sorumluluklarını hakkıyla yerine getirebilmesi için büyük önem arz etmektedir. Bu yüzdendir ki Kur'ân, hayatı tanzim eden dinî/ahlâki esasları sunmasının yanı sıra ruh ve beden sağlığını korumaya yönelik prensipler de getirmiştir.²⁴ Zira Allah'a hakkıyla kul olabilmek için sağlıklı/güçlü/kuvvetli bir bedene ve ruha sahip olmak gerekir. Buradan hareketle beden sağlığı ile ruh sağlığı arasında -birbirlerini olumlu veya olumsuz etkilemeleri açısından- sıkı bir ilişkiden söz etmek mümkündür.

Dua, bir dindarlık göstergesi olmasının yanı sıra psikolojik açıdan manevi bir terapi özelliğini taşır. Bu husus, onun ruh sağlığı için tedavi edici bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bu bağlamda dua ile ruh sağlığı arasında sıkı bir ilişkiden söz edilebilir. Bununla birlikte dua, yaşadığımız modern çağda ruh sağlığı için anahtar vazifesi gören bir ön şart olarak görülebilir ve kişinin ruhunu ferahlatıp mutlu olmasını sağlayabilir. Çünkü dua, din duygusu gibi tamamen ruhî bir olaydır.²⁵ Dua edenin sağlayacağı psikolojik değerler, tamamen o kişinin inancına bağlıdır.²⁶ Dua genellikle insanın tüm ruhî faaliyetlerine bir güç ve canlılık kazandırmaktadır.²⁷

Bundan başka duanın, "Devamlı ve içten olduğu takdirde yalnız ruh değil vücut üzerindeki tesirleri de açık ve parlaktır."²⁸ Zira organizmanın duaya bağlı özel bir durumu vardır. Dua ile bir hastanın tedavi edildiği gerçeği, bugün kesin olarak kabul edilen bir durumdur. Dokuların kendi kendine teşekkülü tabîi durumda asla görünmüyor. Bu husus, ancak duanın etkisiyle harekete geçen fizyolojik mekanizmaların varlığını göstermektedir.²⁹ Duanın tesiriyle maddi sonuçların oluşabilmesinin en basit açıklaması, iyi ve çok kudretli bir varlığın duaya verdiği bir cevabı olmasıdır.³⁰ Duanın doğurduğu huzur, tedavide güçlü bir yardımcıdır.³¹ Bununla birlikte sadece, her türlü tedavinin başarısız veya imkânsız olduğu hâllerde,

²³ Adam B. Cohen, Harold G. Koenig, "Din ve Ruh Sağlığı", çev. Mustafa Koç, *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Balıkesir, 2016, c. II, sayı: 1, s. 155.

²⁴ Celal Kırcı, "Kur'ân'da Ruh Sağlığı", *Diyanet İlmî Dergi*, Ankara, 2007, c. XLIII, sayı: 2, s. 159.

²⁵ Carrel, *Yarınlara Doğru, Dua*, s. 192.

²⁶ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 227.

²⁷ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 228.

²⁸ Carrel, *Yarınlara Doğru, Dua*, s. 177.

²⁹ Carrel, *Yarınlara Doğru, Dua*, s. 63.

³⁰ Carrel, *Yarınlara Doğru, Dua*, s. 67.

³¹ Carrel, *Yarınlara Doğru, Dua*, s. 200.

duanın sonuçları, kesin bir şekilde belirlenebilmekte ve tespit edilebilmektedir.³² Netice itibarıyla kesin olarak bilenen bir şey varsa, o da duanın elle dokunulabilir, gözle görülebilir etkiler meydana getirdiğidir.³³

Duanın ruh sağlığına katkısı konusunda bildiğimiz kadarıyla müstakil bir çalışma bulunmamaktadır.³⁴ Bu çalışmanın amacı, duanın Müslümanların ruh sağlığına pozitif katkı sağlamasında ne kadar çok etkin rol oynadığına dikkat çekmek ve onları içtenlikle dua etmeye teşvik etmektir. Çalışmada, ana hatlarıyla ibâdetlerde yapılan duaların, korku, üzüntü, güçsüzlük ve çaresizlik hâlinde yapılan duaların ve kişinin içinden gelerek tek başına yaptığı duaların ruh sağlığına katkısı ele alınacaktır. Bunlarla birlikte ibâdetlerdeki duaların katkısına da ayrıca değinilecektir. Böylece çalışmada, duanın ruh sağlığına katkısı tüm yönleriyle ortaya konmaya çalışılacaktır.

1. İslâm'da Duanın Önemi

Dua, İslâm dininde önemli bir konuma sahiptir. İmanın hayata yansıdığı işaretlerden birisidir. Dua edebilmek, Allah'ın kuluna bir lütfudur. Allah'ın katında duadan daha değerlisi yoktur.³⁵ Bu yüzdendir ki Allah, kullarının yalvara yakara ve gizlice,³⁶ O'ndan korkarak ve umut taşıyarak³⁷ dua etmelerini,³⁸ onu yalnızca kendisine has kılmalarını istemekte³⁹ ve dua edenlerin duasına icabet edeceğini⁴⁰ bildirmektedir. Münafıkların karakter ve davranışlarıyla ilgili tasvirlerin yapıldığı Tevbe 9/67. âyette, "Ellerini sıkı tutarlar" (Tevbe 9/67) yani onlar Allah yolunda infak

³² Carrel, *Yarınlara Doğru, Dua*, s. 201.

³³ Carrel, *Yarınlara Doğru, Dua*, s. 202.

³⁴ Konumuz bağlamında değerlendirilebilecek bazı çalışmalar ise şunlardır: Mustafa Koç, "Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım", *EKEV Akademi Dergisi*, Erzurum, 2005, c. IX, sayı: 24, ss. 11-32; Mustafa Koç, "Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Algılarının Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Bir Alan Çalışması", *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sakarya, 2004, sayı: 10, ss. 115-158; Mustafa Koç, "Dua ve İbadetin Ergenlerin Ruh Sağlıklarına Etkileri Üzerine Teorik Bir Yaklaşım", *Diyanet İlmî Dergi*, Ankara, 2005, c. XLI, sayı: 4, ss. 63-90; Ali Yılmaz, "Kur'an'daki Peygamber Dualarının Psiko-sosyal Analizi", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Erzurum, 2011, sayı: 35, ss. 51-80; Kayıklık, *Kur'an'ın Işığında İnanan İnsanın Duasına Psikolojik Yaklaşımlar*, ss. 1-104; Kayıklık, "Kur'an'daki Dualar Üzerine Psikolojik Bir Değerlendirme", ss. 135-160; Bedri Katipoğlu ve Muhammet Katipoğlu, "Duanın Psikanalizi", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Samsun, 2017, c. X, sayı: 49, ss. 753-759.

³⁵ "Allah katında duadan daha değerli bir şey yoktur." Tirmizî, *De'avât*, 1.

³⁶ En'âm 6/63; A'râf 7/55.

³⁷ A'râf 7/56; Enbiyâ 19/90.

³⁸ A'râf 7/180, 205; İsrâ 17/110; Mü'min 40/60.

³⁹ Mü'min 40/14; Ra'd 13/36; Yûnus 10/106.

⁴⁰ Bakara 2/186; Mü'min 40/60. Dua sözlüdür, isticâbe ise sözlü değil fi'lidir. İzutsu, *Kur'an'da Allah ve İnsan*, s. 184.

etmekten kaçınırlar denilmiştir. Fakat bu âyete, ellerini duaya kaldırmazlar şeklinde bir mana da verilmiştir.⁴¹ Hz. Peygamber (sav), “Allah, kendisinden bir şey istemeyen (dua etmeyen) kimseye gazap eder”⁴² buyurarak duadan yüz çevirmenin tekebbür ve kimseye ihtiyaç duymamak anlamını taşıdığından⁴³ Allah'ın gazabına uğrama sebebi olduğunu bildirmiştir.

İslâm'a göre dua, ibâdetin özüdür.⁴⁴ Müminin silahı, dinin direği, yerin ve göklerin aydınlığıdır.⁴⁵ Aynı zamanda kulun hayatın her dönemecinde gerek duyduğu, ondan ayrılmadığı⁴⁶ ve Allah'ın huzurunda ihtiyaç sahibi olduğunu ortaya koyduğu⁴⁷ dinî bir kavramdır. Ruhsal dünyasındaki durumunu Allah'a arz ettiği hallerden ve O'na yakın olmak için kurduğu ilişkilerden birisidir. Bu ilişki, İslâm'ın kutsal kitabı Kur'ân'da çokça dile getirilmiştir. Hatta Mushaf tertibi bakımından Kur'ân, bir dua olan Fâtiha suresi ile başlar, yine bir dua olan Nâs suresi ile biter.

Dua, insanın varlık sebeplerinden birisi olarak kabul edilir. İnsan, Allah katındaki değerini ancak duası ile kazanır. “(Resulüm!) De ki: Duanız olmaduktan sonra Rabbim sizi ne yapsın?” (Furkân 25/77) âyeti, duanın İslâm'da ne kadar değerli olduğunu ve gerçek kulluğun onsuz olamayacağını göstermektedir.⁴⁸ Dolayısıyla dua kavramı ile Allah arasında güçlü bir bağ vardır.

⁴¹ Ebü'l-Hasen Ali b. Muhammed b. Habîb el-Basrî el-Mâverdi, *en-Nüket ve'l-uyûn (Tefsîru'l-Mâverdi)*, neşr. es-Seyyid b. Abdulkasûd b. Abdurrahîm, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Dâru'l-Kütübî's-Sekâfe, Beyrut, ty., c. II, s. 379; Ebu'l-Kâsım Abdülkerîm b. Hevâzin el- Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut, 2001, s. 296.

⁴² Buhârî, *el-Edebü'l-müfred*, nr. 658, s. 227; Tirmizî, *De'avât*, 3.

⁴³ Muhammed Abdurrahmân b. Abdîrahîm el-Mubârekfûrî, *Tuhfetü'l-ahvezi bi şerhi Câmi'it-Tirmizî*, neşr. Abdurrahmân Muhammed Osmân, Dâru'l-Fikr, ty., yy., nr. 3433, c. IX, s. 313.

⁴⁴ “Dua, ibâdetin özüdür.” Tirmizî, *De'avât*, 2.

⁴⁵ Ebû Abdullâh Muhammed b. Muhammed el-Hâkim en-Nisâbüri, *el-Müstedrek 'ale's-Sahîhayn*, tahk. Mustafa Abdulkâdir 'Atâ, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut, 2002, nr. 1812, c. I, s. 669; Abdilkavî Abdillâh el-Münzirî, *et-Tergîb ve't-terhîb*, Kitâbü'z-zikr ve'd-duâ', neşr. İbrâhîm Şemsüddîn, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut, 2003, c. II, s. 315.

⁴⁶ Mesut Erdal, “Kur'ân'daki Bazı Dualar Üzerine Mülâhazalar”, *Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Diyarbakır, 1999, c. I, s. 243.

⁴⁷ Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, s. 300.

⁴⁸ İbn Abbâs (ö. 68/687-88), bu âyete geçen duadan kastın iman anlamında olduğunu söylemiştir. Ebû Cafer Muhammed b. Cerîr et-Taberî, *Câmiu'l-beyân an te'vil-i âyi'l-Kur'ân*, tahk. Abdullah b. Abdî'l-Muhsin et-Türki, Dâru Hicr, Kahire, 2001, c. XVII, s. 536; Ebû Muhammed Bedrüddîn Mahmûd b. Ahmed el-Aynî, *'Umdetü'l-kârî şerhi Sahîhi'l-Buhârî*, neşr. Abdullah Mahmûd Muhammed Ömer, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut, 2001, c. I, s. 196.

Dua yoluyla Allah'la kurulan iletişim, vasıtasız olup daima canlı, sıcak ve tazedir.⁴⁹ Çünkü Allah, insana kendi şah damarından daha yakındır.⁵⁰ İnsan, dua ile Allah'a ulaşır ve Allah, onun kalbine girer.⁵¹ "Basit ve sade insanlar, Allah'ı güneşin harareti ve bir çiçeğin kokusu gibi tabîi olarak hissederler. Fakat, sevmesini bilene, çok yakın olan Allah, akli ile anlamak isteyene de o kadar uzaktır, gizlidir."⁵² Allah, yalnız iç huzuruna kavuşan insana karşılık verir, onunla konuşur.⁵³ Allah'la kurulan iletişimin gücü, hak ve hakikatin anlaşılma derecesine bağlıdır. Dua, bir anlamda insanın kendisiyle alakalı hakikati tümünden keşfetmesini mümkün kılan bir, "Şuur genişlemesi"dir.⁵⁴ Dua eden, isteklerinin tez zamanda verileceğine dair Allah'tan bir beklenti içerisine girebilir. Bu hal, dua edeni dua ettiği müddetçe moralli ve güçlü tutacak, ona psikolojik dinginlik sağlayacaktır.

Duadaki içtenlik derecesine bağlı olarak kişi, olağanüstü bir hâl içinde zaman sınırlarını aşarak ve kendinden geçerek âdeta somut maddî dünyadan maddî olmayan başka bir âleme geçer. Zihin sadece Allah'a kilitlenir ve odaklanır. O'nun dışındaki her şey (mâsivâ) ve dünyevî istekler zihinden silinir. Sanki şuurun derinliğinde bir alev parıldar. Allah'ın inâyetine giden yol ısınır ve aydınlanır. Âheste âheste bir iç huzuru, sinir ve ruh faaliyetlerinde bir ahenk, dert ve sıkıntılara karşı bir dayanıklılık oluşur.⁵⁵ Kalp, Allah'a akıl ve fikir yoluyla değil O'na beslediği sevgi ile bağlanır.⁵⁶ Sonra heyecanlanır. Bayağı düşüncelerden ve dünyevî endişelerden arınır. Duygusal gerginlik yerini sükûnete bırakır. Vicdan rahatlar. Kalp, hassaslaşır ve zihin Allah'a açık hâle gelir. Kur'ân'da bu durum, "dini yalnız Allah'a has kılmak"⁵⁷ olarak tarif edilmiştir.⁵⁸ Bir hadiste, "Allah'a duanızı kabul edeceğine inanarak dua edin"⁵⁹ tavsiyesi ile mutlaka kabul edileceğine inanılan coşkunun bir ruh hâlinde yani kesin inanç ve içtenlikle dua edilmesi gerektiğine vurgu yapılmıştır.

⁴⁹ "Ey İnsanlar! Kendinizi yormayınız. Çünkü sizler sağır ve uzaktaki birine değil, her an sizinle olan, her şeyi duyan Allah'a dua ediyorsunuz." Buhârî, Cihâd, 131.

⁵⁰ Kâf 50/16.

⁵¹ Carrel, *Yarınlar Doğru, Dua*, s. 206.

⁵² Carrel, *Yarınlar Doğru, Dua*, s. 193.

⁵³ Carrel, *Yarınlar Doğru, Dua*, s. 196.

⁵⁴ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 231.

⁵⁵ Carrel, *Yarınlar Doğru, Dua*, ss. 177-178.

⁵⁶ Carrel, *Yarınlar Doğru, Dua*, s. 194.

⁵⁷ "Haydi, inkârcıların hoşlarına gitmese de dini yalnız Allah'a has kılarak O'na dua edin." Mü'min 40/14; "O diridir, O'ndan başka tanrı yoktur. Şu hâlde dini yalnız Allah'a has kılarak O'na dua edin. Hamd, âlemlerin Rabbi olan Allah'a mahsustur." Mü'min 40/65.

⁵⁸ Selâhattin Parladır, "Dua", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, TDV Yayınları, İstanbul, 1998-2013, c. IX, s. 533.

⁵⁹ Tirmizî, *De'avât*, 66.

Zira dua, kişinin Allah'a güveninin manevî tomurcuğudur. Mânevî hamlelerin şimşegidir. Ruhun Allah'a yükselişidir.⁶⁰ O hâlde insan, hayatta hürsına kapılmamalı, arzularından sıyrılmalıdır. Huzur ve sevinci Allah'tan istemelidir. O'nda bulmalıdır. O, insana kalbinin istediğini verecektir.⁶¹

Duanın mutlak bir şekli olması icap etmez.⁶² Dua, nasıl yapılırsa yapılsın, âdâb gözetilmelidir. Dua, Allah'ın en güzel isimleri (Esmâ-i Hüsnâ) ile yapılmalı,⁶³ Allah'a yönelik bir hitap ve O'ndan dilenen bir istek olduğundan sözlere ve isteme üslûbuna dikkat edilmelidir. Dolayısıyla âdabına uygun yapılan dua, Allah'ın hoşuna gider⁶⁴ ve geri çevrilmez.⁶⁵ Duanın âdâblarından bazıları ise şunlardır: Duanın alçak sesle⁶⁶ ve gizlice⁶⁷ yapılması, kalbin duaya hazır hâle getirilmesi, ciddiyetten uzak ve umursamaz bir kalp ile dua edilmemesi,⁶⁸ mübârek vakit ve yerlerin gözetilmesi, ellerin kaldırılması, kıbleye dönülerek Allah'ın adıyla başlanması ve pişmanlık duyularak yapılması.⁶⁹

*“Acele etmedikçe her birinizin duası kabul edilir. Bu sebeple (aceleciliği yüzünden) insan, dua ettim de kabul olunmadı der”*⁷⁰ ve *“Hiçbir dua eden yoktur ki, şu üç sonuç arasında olmasın: ‘Ya duası kabul edilerek istediği hemen verilir ya lehine ertelenip saklanır yahut da bir günahına kefâret olur’”*⁷¹ hadislerinde vurgulandığı üzere duanın kabulü konusunda acele edilmemeli ve sonucu Allah'a havale edilmelidir. Zira uygun şartlarda yapılan duayı, her zaman bir netice takip eder. Şayet duada bir verimsizlik veya kısırlık söz konusu ise sebebini, dua edenin egoist, yalancı, kibirli, aşk ve inanç yoksunu iki yüzlü olması gibi hususlarda aramak gerekir.⁷²

⁶⁰ İlhan Ongun, “Tanrıya Güven ve Dua”, *Diyanet İşleri Başkanlığı Dergisi*, Ankara, 1965, c. IV, sayı: 3-4, s. 52.

⁶¹ Carrel, *Yarınlara Doğru, Dua*, s. 24.

⁶² Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 214.

⁶³ “En güzel isimler Allah'ındır; bu güzel isimlerle O'na dua edin.” A'râf 7/180.

⁶⁴ “Çölde devesini kaybedip sonra bulan kimsenin sevinmesinden çok, Allah sizden birinizin töbe etmesine sevinir.” Tirmîzi, De'avât, 105.

⁶⁵ “Allah, kulu kendisine ellerini kaldırıp dua ettiğinde, onun ellerini boş çevirmekten haya eder.” Hâkim, *el-Müstedrek 'ale's-Sahîhayn*, nr. 1962, c. I, s. 718.

⁶⁶ Meryem 19/3; A'râf 7/55, 205; Lokmân 31/19.

⁶⁷ A'râf 7/55.

⁶⁸ Kuşeyri, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, s. 298. “Allah'a duamızı kabul edeceğine inanarak dua edin. Şunu bilin ki, Allah kendisinden başka bir şeyle meşgul ve gafil kalbin duasını kabul etmez.” Tirmîzi, De'avât, 66.

⁶⁹ Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed el-Gazzâlî, *İhyâ'u 'ulûmî'd-dîn*, Dârü'l-Minhâc, Cidde, 2011, c. II, ss. 377-388.

⁷⁰ Mâlik b. Enes, *el-Muwatta'*, neşr. Muhammed Fuâd Abdülbâkî, (Beyrut: Dârü't-Türâsî'l-Arabî, 1985), Kur'an, 29 (I/213); Tirmîzi, De'avât, 12.

⁷¹ Mâlik b. Enes, *el-Muwatta'*, Kur'an, 36 (I/217).

⁷² Carrel, *Yarınlara Doğru, Dua*, s. 197.

Bazı hadislerde, bir taraftan günah işlemeye veya akrabalık bağına koparmaya yönelik dua edilmemesi gerektiği belirtilirken,⁷³ diğer taraftan duada kafiyeli sözlerden kaçınılması sade bir dil kullanılması, istenilen şeyde ısrarcı olunması⁷⁴ ve duanın üç defa tekrar edilmesi⁷⁵ tavsiye edilmiştir.⁷⁶

Yeryüzünde bulutlar gibi Allah'a yükselen dualar, sahipleri kadar çeşit çeşittir.⁷⁷ Kalitesine (keyfiyetine), şiddet ve kuvvetine, frekansın (tefekürüne) göre hem ruh hem de beden üzerinde tesir yapar.⁷⁸ Duanın müessiriyeti için, tantanaya, uzun ve güzel sözlere gerek yoktur. Sonuçları açısından duanın değerine hükmedildiği an, en mütevazî yakarış ve hamd bile, güzel sözlerle yapılan niyazlar kadar Allah'ın katında kabulü mümkün görünmektedir.⁷⁹

Taberî (ö. 310/923), "*Rabbimiz şöyle buyurdu: Bana dua edin, duanıza cevap vereyim. Bana kulluk etmeyi kibirlerine yediremeyenler, aşağılanmış olarak cehenneme gireceklerdir!*" (Mü'min 40/60) meâlindeki âyette geçen, "*Bana dua edin*" emrini, "*Bana ibâdetinde samimiyetinizi ortaya koyarak benden başkasına, putlara ve başka şeylere tapmaksızın yalnızca bana kulluk edin ki duanıza cevap vereyim. Sonra da sizi bağışlayayım ve size rahmetimle muamele edeyim*" şeklinde açıklamıştır.⁸⁰ Bu yorumdan âyetteki duanın, ibâdeti de içine alan bir kavram olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim bir hadiste, dua ibâdetin merkezine yerleştirilerek, "*Duanın kendisi ibâdettir*"⁸¹ buyrulmuştur. Çünkü dua, inançtan kaynaklanan bir tapınmanın eylemsel ifadesidir. Din duygusu, çoğunlukla dua ile ifade olunur.⁸² "Dua, en yüksek ifadesini, zekânın karanlık gecesine doğru atılan bir aşk hamlesinde bulmaktadır."⁸³ Dua, Allah'ın bir emri olduğu için de taabbudî bir ibâdetdir. İbn Atıyye (ö. 541/1147), âyetteki, "*Duanıza cevap vereyim*" taahhüdü için, "*Her dua edenin duası, kesinlikle kabul edileceği anlamında değildir. Allah'ın dilediği kulun ve özellikle de duada*

⁷³ "Günah işleme ve silâ-i rahmin kopmasını istememek kaydıyla dua eden hiç kimse yoktur ki, Allah ona dilediğini vermemiş veya ondan onun mîsline bir günahı affetmiş olmasın." Tirmizî, De'avât, 9.

⁷⁴ Buhârî, De'avât, 20-22.

⁷⁵ Müslim, Cihâd, 107.

⁷⁶ Buhârî, De'avât, 20-22. Ayrıca bkz. Gazzâlî, *İhyâ'u 'ulûmi'd-dîn*, c. II, ss. 382-385.

⁷⁷ Carrel, *Yarınlar Doğru, Dua*, s. 195.

⁷⁸ Carrel, *Yarınlar Doğru, Dua*, s. 199.

⁷⁹ Carrel, *Yarınlar Doğru, Dua*, s. 194.

⁸⁰ Taberî, *Câmi'u'l-beyân*, c. XX, ss. 351-352.

⁸¹ Münziri, *et-Tergîb ve't-terhîb*, Kitâbü'z-zikr ve'd-duâ', c. II, s. 313; Tirmizî, De'avât, 2; Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed b. Ebî Bekr el-Kurtûbî, *el-Câmi' li ahkâmî'l-Kur'ân*, tahk. Abdullah b. Abdî'l-Muhsin et-Türkî, Müessesetü'r-Risâle, Beyrut, 2006, c. XVIII, s. 375; Râzî, *Mefâtîhu'l-ğayb*, c. V, s. 106.

⁸² Carrel, *Yarınlar Doğru, Dua*, s. 192.

⁸³ Carrel, *Yarınlar Doğru, Dua*, s. 193.

aşırıya kaçan kulun duasına icabeti, O'nun iradesine bağlı kılınmıştır" demiştir. Süfyan-ı Sevrî (ö. 161/778), günahları terk etmenin bile dua olduğunu söylemiştir.⁸⁴

Kuşeyrî (ö. 465/1072), duanın, ihtiyaç sahiplerinin başvuracağı bir anahtar, fakir ve muhtaçların soluklanacağı bir nefes, dert ve sıkıntı sahiplerinin sığınacağı güvenli bir sığınak, istek ve talepte bulunanların nefes alacağı bir alan olduğunu,⁸⁵ içinde bulunduğu şartlara bağlı olarak edilen duada kişinin o anda isteyeceği şeye mecbur olması⁸⁶ ve dua edenin dua esnasında Allah'ın kendisini gördüğünü unutmaması gerektiğini belirtmiştir.⁸⁷

Elmalılı M. Hamdi Yazır (1878-1942), Bakara 2/186. âyetinin tefsirinde İslâm'da duanın önemini şu sözleriyle dile getirmiştir:

Duanın önemini anlamak için, yalnız konusu üzerinde bulunduğumuz âyeti düşünmek yeterli olacaktır. Çünkü Cenab-ı Allah, kitabının on dört yerinde soru ve cevap zikretmiştir ki bunların bazıları itikatla, bazıları da ibâdetle ilgilidir. Bunların cevapları da üç şekilde gelmiştir: Çoğunda kul (de) yerinde fekul buyurulmuştur ki, bu fâ da cevabın çabukluğuna ve hemen tebliğine tenbih vardır. Üçüncüsü de dua hakkındaki bu âyettir ki burada: "Kullarım sana benden sordukları zaman..." âyetinde kul veya fekül diye açıkça söylenmeyerek cevabında doğrudan doğruya, "Ben yakınım" buyurulmuş, vasıta kaldırılmış, yakınlık da duaya icabetle açıklanmıştır ki bunda büyük bir incelik vardır. Cenab-ı Allah, duada kulu ile kendisi arasına bir vasıtanın girmesini istemiyor ve sanki diyor ki: 'Kulum, vasıtaya dua vaktinden başkasında muhtaç olabilirse de dua vaktinde benimle onun arsında vasıta yoktur.'⁸⁸

Tüm bu zikredilenler duanın İslâm'da ne kadar kıymetli olduğunu ortaya koymaktadır. Zira dua, ibâdetin özüdür ve kulun Allah'a yakın olmak için vasıtasız olarak kurduğu ilişkilerden birisidir. O hâlde gerçek kulluk onsuza olamaz.

⁸⁴ Ebû Muhammed Abdülhak b. Gâlib b. Atiyye el-Endelüsi, *el-Muharrerü'l-vecîz fî tefsîri'l-kitâbi'l-azîz*, tahk. Abdüsselâm Abdüşşâfi Muhammed, Dârü'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut, 2001, c. IV, s. 566.

⁸⁵ Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, s. 296.

⁸⁶ Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, s. 296. "Peki darda kalan kendisine yalvardığı zaman imdadına yetişen, sıkıntısını gideren ve sizi yeryüzünün yöneticileri yapan kim? Allah'tan başka bir tanrı mı? Ne kadar da kıt düşünüyorsunuz!" Neml 27/62.

⁸⁷ Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, s. 297.

⁸⁸ Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, c. II, ss. 10-11.

2. İnsanı Duaya Sevk Eden Unsurlar

İnsan, niçin dua eder? Niçin böyle bir davranış sergiler? Çünkü insan zayıf yaratılmıştır.⁸⁹ Allah'ın ilgisine, korumasına ve bakımına muhtaçtır.⁹⁰ İmkânsızlığın ve çaresizliğin başladığı noktada ya da bir nimete mazhar olduğunda, duaya yönelir. Erişemeyeceği veya karşı koyamayacağı her şeyde Allah'ın yardımını ve korumasını ister. Kendisine nimetler bahşedildiğinde Allah'a şükreder. Bu bakımdan dua, insanın yaşamında hayati bir öneme sahiptir. İnsanı dua etmeye sevk eden birtakım unsurlar vardır ki bunları şöylece sıralamak mümkündür:

2.1. İhtiyaçlar ve İstekler: Unsurların en başta geleni, insanın dünya ve âhiret hayatı ile ilgili ihtiyaç ve istekleridir.⁹¹ Bu ihtiyaç ve isteklere ulaşma arzusu, insanı duaya sevk eder.⁹² *“İnsanlardan öyleleri de vardır ki; ‘Ey Rabbimiz! Bize bu dünyada da iyilik ver, öteki dünyada da iyilik ver; bizi cehennem azabından koru’ derler.”*⁹³

2.2. Acizlik ve Çaresizlik: Korku, endişe, gerginlik, ruhsal yorgunluk, eziyet, üzüntü, hastalık, ağrı, yokluk, geçim darlığı gibi acizlik ve çaresizlik durumları insanı duaya sevk eden unsurlardandır.⁹⁴ Bu durumlarda insanın aklına ilk gelecek şey, Allah'a dua etmek olacaktır. Dolayısıyla bu hâl, dua ile acizlik ve çaresizlik arasındaki psikolojik bir ilişkiyi ortaya koymaktadır. Nitekim Hz. Peygamber (sav), bu hususta, *“Dua, başa gelen ve (henüz) başa gelmeyen belâya karşı fayda sağlar. Ey Allah'ın kulları, duaya sarılın!”*⁹⁵ buyurarak hayatın her döneminde dua etmenin önemine dikkat çekmiştir.

2.3. Nimete Mazhar Olmak: İnsan, Allah kendisine ikramda bulunduğu anda veya onu nimetlere boğduğunda, duaya yönelir ve *“Rabbim bana ikram etti”*⁹⁶ der ve

⁸⁹ Nisâ 4/28; Rûm 30/54.

⁹⁰ Fâtır 35/15.

⁹¹ Kayıklık, *Kur'an'ın Işığında İnanan İnsanın Duasına Psikolojik Yaklaşımlar*, s. 93; Kayıklık, “Kur'an'daki Dualar Üzerine Psikolojik Bir Değerlendirme”, ss. 138-139.

⁹² Gazzâlî, *İhyâ'u 'ulûmi'd-dîn*, c. II, s. 453.

⁹³ Bakara 2/201.

⁹⁴ A'râf 7/94; Yûnus 10/12. Ayrıca bkz. Ebû Bekir Abdülkâhîr b. Abdurrahmân b. Muhammed el-Cürçânî, *Dercü'd-dürrer fi tefsîril-âyi ve's-süver*, tahk. Velid b. Ahmed b. Sâlih el-Hüseyn, İyâd Abdüllatif el-Kaysî, Mecelletü'l-Hikme, Biritanya, 2008, s. 786.

⁹⁵ Tirmîzî, *De'avât*, 101.

⁹⁶ Fecr 89/15.

mutlu olur. Allah, onu imtihan edip rızkını daraltılınca da “*Rabbim bana ihanet etti*”⁹⁷ der ve mutsuz olur.

2.4. İnanç ve Dua Bilinci: İnsanı duaya sevk eden diğer bir unsur da inanç ve dua bilincidir. İnançlı kişi, dua ettiğinde duasının Rabbi tarafından işitildiğini,⁹⁸ duanın Allah ile bir iletişim/konuşma, O’na yakın olma, O’nun rızasını kazanma, O’na şükretme ve hamd etme,⁹⁹ O’ndan şefaet ve bağışlanma dilemede bir vasıta olduğunu bilir.¹⁰⁰ İçtenlikle yapılan duanın geri çevrilmeyeceğine inanır.¹⁰¹ Zira, “Dua, huzura açılan büyük bir kapıdır. Tam bağlanmayı ve ihtiyacın sadece âlemlerin Rabbine arz edilmesini sağlar. Her hâlükârda O’nun huzurunda olma duygusunu verir.”¹⁰² Bu sayede kişi, sürekli ve kalıcı bir yalnızlık, sahipsizlik ve günahkârlık duygusuna kapılmaz.

3. İslâm'da Duanın Ruh Sağlığına Katkısı

Dua, “İnsan kalbinin Allah ile konuşması, O’nun nimetini ve yardımını istemesidir...İnsan duada içinden geleni söyler, söyledikleri, içindeki fikirleridir.”¹⁰³ Dua etmek, insanı mutlu etmekle kalmaz aynı zamanda umutsuzluktan da uzaklaştırır.¹⁰⁴ Dünya ile ilişkisini ve dünyaya bakış açısını genel bir tarzda değiştirir.¹⁰⁵ Bu bağlamda duanın ruh üzerinde hem derin, pozitif bir etkisi ve katkısı, hem de onunla ilgili potansiyel bir bağlantısı vardır.

Dua, özünde insanın sığındığı varlığa tam teslimiyetle bel bağlaması, dayanması, güvenmesi ve ondan güç almasıdır. Bu yönüyle dua, kişiye moral, güç, güven ve direnç gibi ruhsal faydalar sağlayacaktır. İnsanın en meşakkatli zamanlarında bile yüksek bir sinerji verecektir.¹⁰⁶ Bir de buna dua ettiğinde eli boş

⁹⁷ Fecr 89/16.

⁹⁸ “*Şüphesiz Rabbim (kendisine yapılan) duayı işitendir.*” İbrâhîm 14/39.

⁹⁹ “*Artık siz beni anın/hatırlayın ki ben de sizi anayım/hatırlayayım. Bana şükredin bana nankörlük etmeyin.*” Bakara 2/152.

¹⁰⁰ Hz. Peygamber (sav) şöyle buyurmuştur: “*Yüce Rabbimiz, her gece, gecenin son üçte biri kaldığında dünya semasına rahmet nazarıyla bakar ve ‘Bana dua eden yok mu, duasını kabul edeyim! Benden bir şey isteyen yok mu, ona dilediğini vereyim! Benden mağfîret isteyen yok mu, onu bağışlayayım!’*” Buhârî, De’âvât, 14.

¹⁰¹ Mü’min 40/60.

¹⁰² Şah Veliyullah ed-Dihlevî, *Hüccetullâhi'l-bâliğa -İslâm Düşünce Rehberi-*, çev. Mehmet Erdoğan, İz Yayıncılık, İstanbul, 1994, c. I, s. 285.

¹⁰³ İzutsu, *Kur’ân’da Allah ve İnsan*, s. 139.

¹⁰⁴ “*(İbrâhîm şöyle dedi:) Sizden ve Allah’tan başka taptıklarımızdan kopup ayrılıyorum ve Rabbime dua ediyorum. Umulur ki Rabbime dua etmekle mutsuz olmayacağım.*” Meryem 19/48.

¹⁰⁵ Hökekleli, *Din Psikolojisi*, s. 229.

¹⁰⁶ Katipoğlu, “*Duanın Psikanalizi*”, s. 759.

dönmeyeceği inancı eklenirse,¹⁰⁷ duanın ruh sağlığına katkısı daha da büyük olacaktır. Nitekim Hz. Zekeriyâ (as), kendisinden sonra Allah'ın dininin idâmesi konusunda endişeye kapılınca, kendisine ve Ya'kûb soyuna mirasçı olması için bir evlat lütfedilmesi için (Meryem 19/3-6), "*Rabbim! Ben sana ettiğim dualarda hiç eli boş dönmedim*" (Meryem 19/4) yani, "Senden bir şey istediğimde beni ondan mahrum etmedin"¹⁰⁸ niyazıyla Allah'a dua etmiştir. Allah da kendisine Yahyâ adında bir evlat bahşederek duasına icabet etmiştir (Meryem 19/7-9). Hz. Zekeriyâ'nın (as) sergilediği bu tavır, duada istenilen şeyin verilmesi hususunda sabredilmesi, ümitsizliğe düşülmemesi ve aceleci davranılmaması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu vakiadan, duanın -ister kişinin kendisi tarafından isterse başkası tarafından yapılsın¹⁰⁹- gönlü rahatlatığı ve huzura kavuşturduğu anlaşılmaktadır. Çünkü dua, insanın iç dünyasını güzelleştirir. Önce dili sonra gönlü terbiye eder. Kalbi temizler. Dua şayet tövbe şeklinde ise, tövbesinin kabul edileceği inancını sağlar.¹¹⁰ İnsanın hayata tutunma azmini ve gayretini artırdığı gibi onu, ümitsizlik ve tükenmişlik sendromundan da kurtarır.

Böylece dua, kişiyi psikolojik açıdan güçlü kılar ve güven duygusunu da takviye ederek, onun sosyal hayatta sağlıklı bir birey olarak davranmasını sağlar.¹¹¹ Bir taraftan kişinin ulaşmayı arzuladığı kimliğe sahip olmasında yapıcı ve uyarıcı bir rol oynarken, diğer taraftan pozitif duygularının artmasına ve negatif duygularının azalmasına yardımcı olur. Bunların dışında duanın, kişinin iç dünyasına yönelik, kendisiyle ilgili gerçekleri keşfetmesini sağlaması, şahsiyetin yapılanmasında önemli fonksiyonlar icra etmesi, ferdin yalnızlık hislerini ortadan kaldırması ve güçlülerle mücadele azmini arttırması gibi pozitif etkilerinden de söz etmek mümkündür.¹¹²

¹⁰⁷ Mü'min 40/60.

¹⁰⁸ Mâverdi, *en-Nüket ve'l-uyûn*, c. III, s. 355.

¹⁰⁹ "Kişinin din kardeşi için gıyabında ettiği dua makbuldür. O kişinin başucunda, duasına âmin diyen bir melek bulunur. O kişi kardeşine hayır dua ettikçe melek: 'Âmin (kardeşin için istediğin) hayrın bir misli de senin için olsun' der." İbn Mâce, Menâsik, 5.

¹¹⁰ Tevbe 9/103; Cârullah Ebû'l-Kasım Mahmûd b. Ömer ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf an hakâiki gavâmidî't-tenzîl ve uyûni'l-ekavîl fi vucûhi't-te'vîl*, tahk. Adil Ahmed Abdu'l-Mevcûd, Ali Muhammed Muavved, Mektebetu Obekan, Riyad, 1998 c. III, s. 89.

¹¹¹ Mehmet Ayas, "Dua Öğretiminin Birey Üzerindeki Etkisi ve Değerler Eğitime Katkıları", *Caziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Tokat, 2013, c. I, sayı: 2, s. 73.

¹¹² Mebrure Doğan, *Dua'nın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri*, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 1997, ss. 24-25; Mehmet Ayas, *İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Dua Anlayışlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, (Basılmamış Doktora Tezi), Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 2007, ss. 41-47.

Dolayısıyla duanın sağladığı tüm bu katkıların, kişinin ruhen sağlıklı, zinde ve canlı kalmasında önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır.

Diğer taraftan helal yeme, içme ve giyinmenin, duanın ruh sağlığına olumlu katkısında önemli rol oynadığı söylenebilir. Zira duanın tesiri, onun kabulü ile alakalıdır. Duanın kabulü, "...Hz. Peygamber (sav), uzun süre yolculuklar yapmış, saç başı dağınık, üstü başı toz toprak içinde kalmış, ellerini göğe uzatarak, 'Ya Rab, ya Rab!' diye dua eden bir adamdan söz etti ve 'fakat onun yediği haram, içtiği haram, giydiği haramdı. Haram ile beslenirdi. Peki, böyle birisinin duası nasıl kabul edilsin?' buyurdu"¹¹³ mealindeki hadiste helal yeme, içme ve giyinme ile ilişkilendirilmiştir.

Kur'an'da bildirildiğine göre melekler, müminler için dualar etmekte ve istiğfarda bulunmaktadırlar.¹¹⁴ Bu bilgi, müminin ruh sağlığına olumlu bir katkı sunmaktadır. Zira mümin, kendisinin yalnız olmadığını ve onun için dua eden ve istiğfarda bulunan meleklerin bulunduğunu bilir. Böylece psikolojik olarak kendisini güçlü ve moralli hisseder. Kendisine öz güveni gelir. Psikolojik açıdan güçlü bir şekilde Allah'a olan kulluğunu yerine getirmeye çalışır.

Dua, canlılık ve süreklilik arz etmektedir. Kur'an'da Allah'ın kullarına bildirdiği veya öğrettiği dualarda bu husus müşâhede edilmektedir.¹¹⁵ Bu duaların içeriklerinde yer alan beklenti ve isteklere bakıldığında, dünya ve âhiret hayatını -birlikte veya ayrı ayrı- kapsadığı görülmektedir. Duanın süreklilik arz etmesi, Müslümanları hem kendileri ve başkaları için hem de -ruhlarına ithafen- ölümlerinin arkasından dua etmeye¹¹⁶ ve mevtânın affı/bağışlanması talebiyle Kur'an okumaya sevk etmektedir.¹¹⁷ Çünkü dua, dünyada yaşayan insanların ruhları için pozitif bir enerji kaynağı olabileceği gibi, ölümlerin ruhları için de kabir azabında rahatlama¹¹⁸ veya af ve bağışlanma¹¹⁹ vesilesi olabilecektir. Dolayısıyla bu durum, duanın ruha olumlu katkısının sadece dünya hayatı ile sınırlı kalmadığını, ölümden sonrasında

¹¹³ Müslim, Zekât, 65.

¹¹⁴ Mü'min 40/7-9.

¹¹⁵ Bakara 2/201, 250, 286; Âl-i İmrân 3/8; Furkân 25/74; Haşr 59/10; Mümtehe 60/4-5 vd.

¹¹⁶ Haşr 59/10; İbrâhim 14/41; "Ölüye namaz kıldığınız zaman ona gönülden dua edin." Ebû Dâvûd, Cenâiz, 55. Ayrıca bkz. Ebû Dâvûd, Cenâiz, 55.

¹¹⁷ "Ölülerinize Yâsîn okuyun." Ebû Dâvûd, Cenâiz, 20. Ölülere dua ve istiğfar niyetiyle Kur'an okuma konusunda geniş bilgi için bkz. Mustafa Öztürk, "Ölülere Dua ve İstiğfar Niyetiyle Kur'an Okuma Meselesi", *Tefsir Araştırmaları Dergisi*, İstanbul, 2019, c. III, sayı: 1, ss. 85-106.

¹¹⁸ "Kabir azabından Allah'a sığınınız." Müslim, Cennet, 2973; "... Onu kabir fitnesinden ve cehennem azabından koru." Ebû Dâvûd, Cenâiz, 55.

¹¹⁹ Haşr 59/10; İbrâhim 14/41; Müslim Vasâyâ, 1671; Ebû Dâvûd, Vasâyâ, 14; İbn Mâce, Edeb, 1-2.

bile devam ettiğini, ruh sağlığı bakımından ne kadar önemli, değerli ve gerekli olduğunu ortaya koymaktadır.

3.1. İbâdetlerde Yapılan Duaların Ruh Sağlığına Katkısı

Duanın ve ibâdetin önemi konusunda Muhammed İkbal, Amerikalı psikolog William James'in önem arz eden, "Bilim ve teknoloji ne derse desin, bana öyle geliyor ki dünyamız var olduğu sürece insanlar dua ve ibâdet etmeye devam edeceklerdir" şeklindeki sözünü naklettikten sonra şu açıklamayı yapmıştır: "Psikolojik açıdan dua ve ibâdet doğal bir duygunun belirtileridir. Bilgi edinme açısından bakıldığında da bunların mürâkabe ve düşünceye benzediklerini söyleyebiliriz. Fakat dua ve ibâdet en yüksek derecesinde, soyut düşünceden çok üstündür. İbâdet de düşünce gibi belirli bir zaman ve uğraştan sonra elde edilen bir nesnedir...Dua ve ibâdet, tabiat âlemini gözlemlemekle meşgul olan birinin zihni faaliyeti için zorunlu bir tamamlayıcı olarak kabul edilmelidir..."¹²⁰

İbâdetler, genel anlamda Allah'ın rızasını kazandıracak her türlü eylemlerdir ve dinî yaşamda merkezî bir rol oynamaktadır. Hayatın bir bölümüne has olmayıp tümünü kapsamaktadır. İbâdet etmek, insanın karşılaştığı imtihanlarla ve buna bağlı olarak ortaya çıkan stresle başa çıkabilmesinin en etkili yollarından birisidir. Bu bakımdan ibâdetler ve bu ibâdetleri edâ ederken yapılan dualar, çok kıymetlidir. Zira mümin, ibâdetle ve duayla meşgul olduğunda kalbi huzur bulur. Ruhu sekînete erişir.¹²¹ Kendisini sanki ruhu yıkanmış ve negatif enerjiden arınmış gibi hisseder. Psikolojik olarak rahatlar. Bu durum, ibâdetlerde yapılan duaların ruh sağlığı üzerindeki olumlu katkısını düşündürmektedir. Örneğin namaz, oruç ve hac ibâdeti, içinde duanın çokça edildiği ibâdetlerdendir.

İnsan, ibâdet edince ruhen kendisini nasıl huzurlu ve güçlü hissediyorsa, dua edince de ruhen kendisini huzurlu ve güçlü hisseder. İbâdet ve dua, insanın zihnen odaklandığı kötümser düşünce ve kuruntulardan kurtulmasına vesile olacağı gibi, kişide İslâm'ın önemle tavsiye ettiği tevekkül, sabır ve sebat etme gibi ahlaki duyguların pekişmesine de katkıda bulunur. Özellikle üzerine düşen sorumluluğu

¹²⁰ Muhammed İkbal, *İslâm'da Dinî Düşüncenin Yeniden Doğuşu*, çev. N. Ahmet Asrar, Birleşik Yayınları, İstanbul, 1984, ss. 125-127.

¹²¹ Ra'd 13/28; Râzî, *Mefâtîhu'l-ğayb*, c. XIX, s. 50; Gazzâlî, *İhyâ'u 'ulûmî'd-dîn*, c. II, s. 453.

yerine getirip dua ettikten sonra Allah'a dayanarak sonuç beklemenin tam anlamıyla gerçek bir tevekkül hâline dönüştüğü söylenebilir.

3.2. Korku, Üzüntü, Güçsüzlük ve Çaresizlik Hâlinde Yapılan Duaların Ruh Sağlığına Katkısı

İnsan, korku, üzüntü, güçsüzlük ve çaresizlik hallerinde psikolojik olarak bunılır ve duaya yönelir.¹²² Bu gibi hallerde ya Allah'ın kendisine yardım etmesi için dua eder ya da Allah'ın haksızlık edeni cezalandırması için beddua eder. Kur'ân'da buna dair örnekler çokça yer almaktadır. Örneğin Hz. Peygamber (sav), Bedir¹²³ ve Uhud¹²⁴ savaşlarında zafer kazanmak için dua, Hendek savaşı esnasında ise -O'nun ve ashâbının namazdan alıkonmaları sebebiyle- kâfirlere beddua etmiştir.¹²⁵ Hz. Nûh (as), birçok çile ve ıstırap çektikten sonra sabrı tükenip gücü kalmadığında inkârcılar için bedduada bulunmuştur.¹²⁶ Hz. Lût (as), kavminin sapkınlıklarıyla mücadelede bunaldığında Allah'ın kendisine yardım etmesi için¹²⁷ ve Hz. Ya'kûb (as), oğlu Yûsuf'un başına gelen olaydan ötürü hissettiği üzüntü ve acıya dayanabilmek arzusuyla kendisine sabır verilmesi için dua etmiştir.¹²⁸ Hz. Şuayb (as), kavminin ileri gelenleri tarafından kendisi ve ona inananlar dinlerinden dönmeleri halinde ülkelerinden sürülmekle tehdit edilince Allah'a olan güven ve bağlılığını dile

¹²² "Biz hangi ülkeye bir peygamber gönderdiysek mutlaka ora halkını, Allah'a yönelip yalvarın diye dert ve sıkıntıya uğratmışızdır." A'râf 7/94; "İnsanın başına zararlı bir şey geldiğinde yan üstü yatarken veya otururken ya da ayakta iken hemen bize dua etmeye koyulur; onu zararlı durumdan kurtardığımızda ise -sanki başına gelen zararı gidermeye bizi çağırıp yalvarmamış gibi- inkârcılığa dönüp yoluna devam eder; haddi aşanlara işte bu şekilde yaptıkları güzel görünmektedir." Yûnus 10/12; "İnsana bir zarar dokunduğunda bize yalvarır; sonra ona katımızdan bir nimet verdiğimizde, 'Bunu ancak bir bilgi sayesinde elde ettim' der. Aksine o nimet bir imtihandır ama çokları bunu bilmez." Zümer 39/49.

¹²³ Enfâl 8/9; "Allah'ım! Bana vaadini gerçekleştir! Allah'ım! Şayet sen şu bir avuç Müslümanı helâk edersen yeryüzünde şirk koşmadan sana ibâdet eden kimse kalmayacak!" Taberî, Câmiu'l-beyân, c. XI, s. 51.

¹²⁴ "Allah'ım! Her türlü övgü Sana âittir! Allah'ım! Bolca verdiğine mâni olacak yoktur, kıstığımı da genişletecek yoktur. Sapırdığımı hidâyete erdirecek yoktur, hidâyete erdirdiğimi de sapıracak yoktur. Vermediğini verecek yoktur, verdiği de engelleyecek yoktur. Uzaklaştırdığımı yakınlatacak yoktur, yakınlatardığımı da uzaklaştıracak yoktur. Allah'ım! Bereketlerin, rahmetin, lütfun ve rızkıdan bolca ihsân eyle. Allah'ım! Kıyâmet gününde naîm (cenneti), korku gününde güven istiyorum ..." Hâkim, el-Müstedrek 'ale's-Sahîhayn, nr. 1868, c. I, ss. 686-687.

¹²⁵ "Onlar nasıl, güneş batıncaya kadar bizi (meşgul edip) namazdan alıkoysularsa, Allah da onların kabirlerini ve evlerini ateşle doldursun." Muhammed b. Sa'd b. Menî' ez-Zührî, Kitâbü't-tabakâti'l-kebir, tahk. Ali Muhammed Ömer, Mektebü'l-Hancı, Kahire, 2001, c. II, s. 68.

¹²⁶ "Nûh 'Rabbim! dedi, 'Yeryüzünde inkârcılardan hiç kimseyi sağ bırakma! Sen onları bırakırsan kullarını sapırtırlar; günahkâr nankör nesillerden başkasını da yetiştirmezler. Rabbim! Beni, annemi, babamı, inanmış olarak evime girenleri, mümin erkekleri ve mümin kadınları başışla, zâlimleri ise daima helâk et.'" Nûh 71/26-28.

¹²⁷ "Lût, 'Şu ahlâkı bozuk topluluğa karşı bana yardım et Rabbim!' diye dua etti." Ankebût 29/30.

¹²⁸ "Ya'kûb, 'Hayır! Neşinsiz sizi kötü bir iş yapmaya sürüklemiş; artık (bana düşen) güzelce sabretmektir. Anlattığınız şeyler karşısında, (bana) yardım edecek olan ise Allah'tır' dedi." Yûsuf 12/18. "(Ya'ûb) sonra şunu söyledi: 'Oğullarım! (Şehre) hepimiz bir kapıdan girmeyin, ayrı ayrı kapılardan girin. Ama Allah'tan gelecek hiçbir şeyi sizden savamam. Hüküm Allah'tan başkasının değildir. Ben yalnız O'na güvenip dayandım. Güvenecek olanlar yalnız O'na güvenip dayansınlar.'" Yûsuf 12/67.

getirerek niyazda bulunmuş¹²⁹ ve duası kabul edilmiştir.¹³⁰ Hz. Eyyûb (as), ailesini, malını, mülkünü ve sağlığını kaybettikten sonra uzunca bir müddet sabır göstererek Allah'ın merhametine sığınmış, *"Başıma bu dert geldi. Ama sen merhametlilerin en üstünüsün"* (Enbiyâ 21/83) diye dua etmiş ve duası Allah tarafından kabul edilmiştir.¹³¹ Hz. İsâ (as), Havâriilerin gökten bir sofraya indirilmesi talepleri üzerine bunun için Allah'a dua etmiştir.¹³² Hz. Yûnus (as), kavminden çok az kimsenin iman ettiğini düşünerek ümitsizliğe kapılmış, kavmine kızarak şehri terk etmiş¹³³ ve daha sonra bu davranışının hatalı olduğunu anladığında Allah'a dua etmiş, Allah da onun bu duasını kabul etmiştir.¹³⁴ Hz. Mûsâ'ya (as) inanan sihirbazlar, Firavun'un öldürmeye kadar varan tehditlerine karşı¹³⁵ sabırla ve Müslüman olarak ölmeyi dileyerek Allah'a dua etmişlerdir.¹³⁶ Ashâb-ı Kehf (mağara arkadaş grubu), imanlarını açığa vurdukları için putperest bir kavim tarafından öldürülme korkusuyla mağaraya sığınmışlar, mağaranın girişi toprakla kapatılınca mahsur kalmışlar¹³⁷ ve bu sıkıntılı durumdan kurtulmak için, *"Rabbimiz! Bize katından rahmet gönder ve bize içinde bulunduğumuz durumdan bir çıkış yolu göster!"* (Kehf 18/10) diye Allah'a niyazda bulunmuşlardır.

Bunların dışında yine örnek vermek gerekirse Kur'an'da "melik" olarak seçildiği bildirilen Tâlût ve İsrâiloğulları'ndan ona inananlar, Câlût ve askerlerine karşı sefere çıkınca morallerini yükseltmek için, *"Ey Rabbimiz! Üzerimize sabır yağdır, ayaklarımızı sağlam bastır ve şu kâfir topluluğa karşı bize yardım et"* (Bakara 2/250)

¹²⁹ *"(Şuayb şöyle dedi:) Doğrusu Allah bizi ondan kurtarıldıktan sonra tekrar sizin dininize dönersek Allah hakkında yalan uydurmuş oluruz. Rabbimiz Allah dilemedikçe sizin dininize dönmeniz bizim için olacak şey değildir! Rabbimizin ilmi her şeyi kuşatmıştır. Biz sadece Allah'a dayanırız. Ey Rabbimiz! Kaomimizle bizim aramızda adaletli hükmünü ver. Sen hüküm verenlerin en hayırlısısın."* A'râf 7/88-89.

¹³⁰ A'râf 7/90-92; Hûd 11/94-95.

¹³¹ Enbiyâ 21/83-84. Ayrıca bkz. Ebu'l-Fidâ' İsmail İbn Kesir, *Tefsîru'l-Kur'ân'ül-azîm*, neşr. Muhammed Hüseyin Şemsüddin, Dâru'l-Kütübü'l-İlmiye, Beyrut, 1998, c. I, s. 315.

¹³² *"Meryem oğlu İsâ şöyle yalvardı: 'Allahım! Ey Rabbimiz! Bize gökten öyle bir sofraya indir ki, ilk gelenimizden son gelenimize kadar bizler için bir bayram ziyafeti ve senden bir işaret olsun. Bizi rızıklandırırsın, sen rızık verenlerin en hayırlısısın.'" Mâide 5/114.*

¹³³ Abdullah b. Ömer b. Muhammed eş-Şirâzi el-Beyzâvi, *Envârü't-tenzîl ve esrârü't-te'vîl*, tahk. Muhammed Subhi Hasen Hallâk, Muhammed Ahmed el-Atraş, Dâru'r-Reşid, Beyrut, 2000, c. II, s. 430.

¹³⁴ *"Zünnûn'u da (Yûnus) zikret! Hani öfkeli bir halde geçip gitmiş, bizim kudretimizin kendisine yetmeyeceğini zannetmişti. Sonunda karanlıklar içinde, 'Senden başka hiçbir tanrı yoktur. Seni tenzih ederim. Gerçekten ben kötü işler yapmışım!' diyerek yalvardı." Bunun üzerine duasını kabul ettik ve onu sıkıntından kurtardık. İşte biz iman etmiş olanları böyle kurtarırsın."* Enbiyâ 21/87-88.

¹³⁵ Firavun, Hz. Mûsâ'ya (as) inanan sihirbazlara, *"Ben size izin vermeden ona inandınız öyle mi?"* diyerek önce sözlü şiddet uygulamış, sonra, *"Ellerinizi ve ayaklarınızı çaprazlama keseceğim ve sizi hurma dallarına asacağım!"* diyerek fiili şiddet uygulayacağına dair tehditler savurmuştur. Tâhâ 20/71.

¹³⁶ *"Ey Rabbimiz! Bize sabırlar ver ve müslüman olarak canımızı al!"* A'râf 7/126.

¹³⁷ Taberî, *Câmiu'l-beyân*, c. XV, s. 162.

şeklinde dua etmişlerdir.¹³⁸ Bu duada, zor şartlarda sabır, sebat ve direnç göstermenin önemine vurgu yapılmıştır.¹³⁹

Kur'ân'da geçen peygamber dualarının çoğunluğunun -yukarıda buna dair bazı örnekler zikredilmiştir- bir arka planı olduğu görülmektedir. Özellikle peygamberlerin gönderildikleri toplumlarıyla münasebetlerinde iç dünyalarına etki eden sosyal olaylar, onların dualarına bir bakıma zemin hazırlamıştır denilebilir. Çünkü bazı olaylar karşısında oluşan beşerî duyguların peygamberlerin dualarına yansımaları son derece doğal bir durumdur. Dolayısıyla bu bağlamda onların dualarında değindikleri önemli anekdotlardan bazı veriler dikkat çekmektedir.¹⁴⁰

Öte yandan insan, aceleciliği sebebiyle -özellikle de zor ve sıkıntılı zamanlarda- bazen zaafa düşerek hayrı ister gibi şerri de istemektedir.¹⁴¹ Halbuki insan, bir sıkıntı veya dert ile karşılaştığında kendi iyiliğini zannederek acelecilikle beddua etmek yerine, öncelikle bu sıkıntı veya dertten kurtulmaya çalışmalı ve iyi şeyler için dua etmelidir.¹⁴² Bu yüzden duada istemek veya ne istediğini bilmek önem arz etmektedir. Zira insan, kendisi için neyin hayırlı neyin zararlı olduğunu bilemez. Bunu en iyi Allah bilir.¹⁴³ O halde insan, şerri istemekten kaçınmalı ve İslâm'ın ölçülerine göre karar verip hareket etmelidir. Buna ilaveten insan, sıkıntı ve dertlerden kurtulup kendini güven içinde gördüğü durumlarda bile gaflete düşerek duadan uzak kalmamalı ve bunun bir imtihan olduğu bilerek dua etme konusunda zayıflık göstermemelidir.¹⁴⁴

3.3. Kişinin İçinden Gelerek Tek Başına Yaptığı Duaların Ruh Sağlığına Katkısı

İnsan, bazen sebepli veya sebepsiz içinden geldiği şekilde dua eder. Bu tarz duaların, iç huzuru, özgüveni, kulluk şuurunu sağlaması gibi ruh sağlığı üzerindeki pozitif katkısından söz edilebilir. Örneğin Hz. Yûsuf (as), Allah'ın kendisine lütfettiği

¹³⁸ Bakara 2/247-250.

¹³⁹ Mehmet Nurullah Aktaş, "Kur'ân Kıssalarının Anlaşılmasında Duanın Rolü", *e-Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi*, Diyarbakır, 2018, c. X, sayı: 3, s. 1127.

¹⁴⁰ Yılmaz, "Kur'ân'daki Peygamber Dualarının Psiko-sosyal Analizi", ss. 53-54.

¹⁴¹ "İnsan, şerri de hayrı istediği gibi ister. İnsan pek acelecidir!" İsrâ 17/11.

¹⁴² Yûnus 10/12; Lokmân 31/32; Mü'min 40/60; Fussilet 41/49.

¹⁴³ "... Hoşlanmadığınız bir şey sizin için iyi olabilir ve yine mümkündür ki hoşlandığınız bir şey de sizin için kötü olabilir: Allah bilir, ama siz bilmezsiniz." Bakara 2/216.

¹⁴⁴ İsrâ 17/67; Lokmân 31/32; Zümer 39/8, 49; Fussilet 41/51. "Her kim sıkıntılı ve ıstıraplı anlarda duasının Allah tarafından kabul edilmesine sevinecekse, bolluk ve ferahlık zamanlarında duasını çoğaltsın." Tirmîzî, De'avât, 9.

Mısır hükümranlığı ve rüyada görülen olayları yorumlama ilminden¹⁴⁵ dolayı O'na şükürünü arz ettikten sonra dünyada ve âhirette sahibinin O olduğunu ikrar etmiş, Allah'ın kendisini sâlih kulları arasına katması ve müslüman olarak canını alması için dua etmiştir.¹⁴⁶ Hz. İbrâhim (as), yaşadığı Mekke şehrinin güvenli kılınması, orada ikâmet eden müminlerin rızıklandırılması, oğlu İsmâil'le birlikte Ka'be'yi inşa etmekle yaptıkları hayrın kabul edilmesi, kendisinin, oğlu İsmâil'in ve soylarından gelecek ümmetin hâlis kullar olması, tövbesinin kabul edilmesi ve kendi soyundan bir elçi göndermesi için Allah'a niyazda bulunmuştur.¹⁴⁷ Hz. Mûsâ (as), Tûr dağına gelip Allah kendisiyle konuştuğunda O'nu görmek arzusuyla,¹⁴⁸ *"Rabbim! Bana görün; sana bakayım"* dedikten sonra bu isteğinin imkânsız bir şey olduğunu anlayınca, Allah'ı noksan sıfatlardan tenzih etmiş ve ardından tövbe etmiştir.¹⁴⁹ Hz. Süleymân (as), kendisini bağışlaması ve ona has bir hükümranlılık vermesi¹⁵⁰ ve Hz. Zekeriyâ (as), kendisine temiz bir neslin lütfedilmesi için Allah'a dua etmiştir.¹⁵¹

Kur'ân'da zikredilen dualar, kulların içlerinden gelerek yapabilecekleri dualara örneklik teşkil etmektedir. Bunlar arasında en dikkat çekenleri şunlardır:

*"(Rabbimiz!) Ancak sana kulluk eder ve yalnız senden yardım dileriz. Bizi dosdoğru yola ilet. Nimetine erdirdiklerinin yoluna; gazaba uğramışların yoluna da doğrudan sapmışların yoluna da deşil!"*¹⁵²

¹⁴⁵ Taberî, *Câmiu'l-beyân*, c. XIII, s. 364.

¹⁴⁶ *"Ey Rabbim! Bana iktidar verdin ve bana rüyaların yorumunu da öğrettin. Ey gökleri ve yeri yaratan! Dünyada da âhirette de beni yönetip himaye eden sensin. Müslüman olarak canımı al ve beni iyi kulların arasına kat!"* Yûsuf 12/101. İbn Abbâs, "Hz. Yûsuf'dan (as) önce hiçbir nebi ölümü temenni etmemiştir" demiştir. Taberî, *Câmiu'l-beyân*, c. XIII, s. 365; İbn Kesîr, *Tefsîru'l-Kur'ân'il-azîm*, c. IV, s. 354.

¹⁴⁷ "İbrâhim, 'Rabbim! Burayı güvenli bir şehir yap, halkından Allah'a ve âhiret gününe inanları da çeşitli ürünlerle rızıklandır' diye dua etmişti. Allah buyurdu ki: 'İnkâr edene de az bir süre dünya nimetleri veririm, ama sonunda onu cehennem azabına sürerim. O ne kötü bir sonudur!' İbrâhim İsmâil'le birlikte beytin temellerini yükseltiyordu: 'Ey Rabbimiz! Bizden bunu kabul buyur; şüphesiz sen işitensin, bilensin. Ey Rabbimiz! Bizi sana teslim olanlardan eyle, soyumuzdan da sana teslim olacak bir ümmet çıkar. Bize ibâdet usullerimizi göster, tövbemizi kabul et. Şüphesiz tövbeleri kabul eden, merhametli bol olan yalnız sensiz. Soyumuz içinden, onlara senin âyetlerini okuyacak, kitabı ve hikmeti öğretecek, onları temizleyecek bir elçi çıkar Rabbimiz! Çünkü yalnız sensin kudret ve hikmet sahibi.'" Bakara 2/126-129.

¹⁴⁸ Taberî, *Câmiu'l-beyân*, c. X, ss. 420-421.

¹⁴⁹ "Mûsâ, tayin ettiğimiz vakitte (Tûr'a) gelip de Rabbi onunla konuştuğunda o, 'Rabbim! Bana görün; sana bakayım' dedi. Rabbim, 'Sen beni asla görmezsin. Fakat şu dağa bak; eğer o yerinde durabilirse sen de beni görebilirsin' buyurdu. Rabbi o dağa tecelli edince onu paramparça etti; Mûsâ da bayılıp düştü. Kendine gelince dedi ki: 'Seni noksan sıfatlardan tenzih ederim, sana tövbe ettim; ben inananların ilkiyim.' A'râf 7/143.

¹⁵⁰ "Rabbim! dedi. 'Beni bağışla; benden sonra hiç kimsenin ulaşamayacağı bir hükümranlılık ver bana.'" Sâd 38/35.

¹⁵¹ "Orada Zekeriyâ Rabbine dua edip dedi ki: 'Rabbim! Bana tarafından temiz bir nesil ihsân eyle! Kuşkusuz sen duayı işitmekteisin.'" Âl-i İmrân 3/38. Ayrıca bkz. Meryem 19/5-6; Enbiyâ 21/89.

¹⁵² Fâtıha 1-7.

“Rabbimiz! Bizi doğru yola erİştirdikten sonra kalplerimizi eğriltme, bize tarafından bir rahmet bağışla. Hiç kuşku yok, lütfu en bol olan yalnız sensin.”¹⁵³

“De ki: ‘Cinlerden olsun insanlardan olsun, insanların kalplerine vesvese sokan sinsi şeytanın şerrinden insanların Rabbine, insanların mâlik ve hâkimine, insanların mabuduna sığınırım!’”¹⁵⁴

“Rabbimiz! Unutur veya yanılırsak bizi cezalandırma! Bizden öncekilere yüklediğin gibi bize de ağır yük yükleme! Üstesinden gelemeyeceğimiz şeyleri üzerimize yükleme! Bizi bağışla, ayıplarımızı ört ve bize rahmetinle muamele buyur! Sen bizim sahibimiz ve yardımcımızsın; artık inkârcı topluluğa karşı bize yardım et!”¹⁵⁵

“Onlar, ‘Ey Rabbimiz!’ derler, ‘Bize mutluluk getirecek eşler ve çocuklar bahşet; bizi günahattan sakınanlara öncü yap!’”¹⁵⁶

“Biz ve bizden önceki iman etmiş kardeşlerimizi bağışla; kalplerimizde iman edenlere karşı kötü bir düşünce ve duyguya yer bırakma. Rabbimiz! Kuşkusuz sen çok şefkatlisin, çok merhametlisin.”¹⁵⁷

“Rabbimiz! Sadece sana dayanıp güvendik, sana yöneldik; dönüş de ancak sanadır. Rabbimiz! Bizi, inkâr edenler için bir sınama konusu yapma. Bizi bağışla ey rabbimiz! Çünkü kudret ve hikmet sahibi olan sensin.”¹⁵⁸

“İnsanlardan öyleleri de vardır ki; ‘Ey Rabbimiz! Bize bu dünyada da iyilik ver, öteki dünyada da iyilik ver; bizi cehennem azabından koru’ derler.”¹⁵⁹

“Rabbimiz! Hesap kurulacağı gün beni, anamı, babamı ve müminleri bağışla!”¹⁶⁰

Burada verilen dua örneklerinde görüldüğü gibi Kur’ân’daki duaların içeriğine bakıldığında bunların âhiret hayatına dokunmasının yanı sıra neredeyse dünya hayatının tüm alanına temas ettiği ve Kur’ân’ın sunduğu içerikle uyumluluk arz ettiği anlaşılmaktadır.¹⁶¹

¹⁵³ Âl-i İmrân 3/8.

¹⁵⁴ Nâs 114/1-6.

¹⁵⁵ Bakara 2/286.

¹⁵⁶ Furkân 25/74.

¹⁵⁷ Haşr 59/10.

¹⁵⁸ Mümtehine 60/4-5.

¹⁵⁹ Bakara 2/201.

¹⁶⁰ İbrâhim 14/41.

¹⁶¹ Aktaş, “Kur’ân Kıssalarının Anlaşılmasında Duanın Rolü”, s. 1118.

4. İbâdetlerdeki Duaların Ruh Sağlığına Katkısı

4.1. Namazda Yapılan Duaların Ruh Sağlığına Katkısı

Namaz, tamamı Allah'ı ta'zîm, O'na sığınma ve teslimiyetin bedensel söz ve davranışlarla gösterilip ruhen yaşanan bir ibâdetdir.¹⁶² Kul-Allah ilişkisi bağlamında ele alındığında namaz, kul ile Allah arasında kurulan veya kuldân Yaraticısına doğru yükselen ruhsal iletişimin belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilmesinin ifadesidir.¹⁶³ Namaz, hakkıyla kılındığında insanın ruhunu dinlendiren, kalbine huzur veren, onu yalnızlık ve sahipsizlik duygusundan kurtaran bir ibâdetdir. Edâ edilirken yapılan birtakım fiiller ve sarf edilen sözler, Allah'ı hatırlatan birer işarettir. Aynı zamanda bu fiiller ve sözler, kişiyi Allah'ın razı olmayacağı edepsizlik, kötülük, hayasızlık gibi olumsuz davranışlardan alıkoyan bir uyarıcı, nasihatçi gibidir.¹⁶⁴

Namaz öncesi alınan abdest, insanı hem maddî ve manevî kirlere arındırarak hem de ruhen dünyevî düşünce ve duygulardan soyutlayarak namaz ibâdetine hazırlar. Kişi, abdestle ve abdestte yaptığı dualarla¹⁶⁵ ruhen ve bedenlen arınarak Allah'ın huzuruna çıkmaya hazır hâle gelir.

Namazın içinde okunanlara bakıldığında, neredeyse tümünün baştan sona duadan ibaret olduğu görülmektedir. Kur'ân âyetlerinde geçen *salât* kelimesinin bir anlamı da duadır.¹⁶⁶ İçinde bu kadar çok duayı barındıran namaz ibâdetinin *dua* ile isimlendirilmesi, bir şeyin bünyesinde bulundurduğu bazı unsurların ismiyle adlandırılmasına benzemektedir.¹⁶⁷

Namaza, Allah'ın her şeyden daha yüce olduğunu ilan eden tekbir (Allâhüekber) ile başlanır. Sonra Allah'ı överek takdis etmeyi beyan eden *Sübhâneke* duası¹⁶⁸ ve en güzel duaları ihtiva eden Fâtiha sûresi okunur. Namazın her rekâtında okunan Fâtiha sûresi, Allah'ı hamd, kulluğu yalnız O'na has kılmaya, yardımı sadece

¹⁶² Hüseyin Certel, "Psikolojik Bir Yaklaşımla Sözlü ve Fiili Şart ve Rükûnlarıyla Namaz", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Erzurum, 1997, sayı: 13, s. 339.

¹⁶³ Certel, "Psikolojik Bir Yaklaşımla Sözlü ve Fiili Şart ve Rükûnlarıyla Namaz", s. 331.

¹⁶⁴ Muhammed et-Tâhir İbn Âşûr, *et-Tahrîr ve't-tenvîr*, ed-Dârü't-Tûnisîyye, Tunus, 1984, c. XX, s. 259.

¹⁶⁵ Ebü'l-Kâsım Süleymân b. Ahmed et-Taberânî, *Kitâbü'd-du'â'*, tahk. Muhammed Saïd b. Muhammed Hasen el-Buhârî, Dârü'l-Beşâirü'l-İslâmiyye, Beyrut, 1987, ss. 968-977.

¹⁶⁶ Ahzâb 33/43, 56; Mâverdi, *en-Nüket ve'l-uyûn*, c. IV, s. 410, 421.

¹⁶⁷ Fîrûzâbâdi, *el-Kâmûsü'l-muhît*, s. 491.

¹⁶⁸ "Ey Allahum, seni tesbih eder ve sana hamd ederim. Senin adın mübârek. Senin şânın yücedir. Senden başka ilah yoktur." Muhammed b. Ali b. Muhammed eş-Şevkânî, *Neylü'l-evtâr şerhu Münteka'l-ahbâr min ehâdisi seyidi'l-ahyâr*, neşr. İsmâdüddin es-Sabâbeti, Dârü'l-hadis, Kahire, 1993, nr. 683, c. II, ss. 226-227.

O'ndan talep etme, hidâyeti ve imanda sebatı O'ndan istemeye dair niyazları içermektedir.¹⁶⁹ Namazda Fâtiha sûresinin peşinden bir sûre veya buna eşit bir veya birkaç âyet okunur ki, bunların bir kısmı dua âyetleri olabilir. Rükuda, Allah'ı her türlü noksan sıfatlardan tenzih içeren *Sübhâne rabbiye'l-azîm*¹⁷⁰ duası, rükudan kalkıp doğrulunca Allah'a hamdı dile getiren *Rabbenâ leke'l-hamd*¹⁷¹ duası ve secdede Allah'ı her türlü noksan sıfatlardan tenzih içeren *Sübhâne rabbiye'l-a'lâ*¹⁷² duası okunur. Oturunca; sırasıyla Allah'a en güzel senâları, Hz. Peygamber'e (sav) selâm, rahmet ve bereketi, sâlih kullara selâmı ifade eden *Tahiyât*¹⁷³ duası, Hz. Peygamber'e (sav) ve ümmet-i Muhammed'e rahmet ve bereketi beyan eden *Allahümme salli* ve *Allahümme bârik*,¹⁷⁴ dünya ve âhiret için güzel dilekleri, hesap gününde bağışlanmayı içinde barındıran *Rabbenâ âtinâ*¹⁷⁵ ve *Rabbenâğfirî*¹⁷⁶ duaları okunur. Dua ile başlayan namaz yine güzel övgülerle yani, *Allahümme ente's-selâmü ve minke's-selâm tebârekte yâ ze'l-celâli ve'l-ikrâm*¹⁷⁷ duası ile bitirilir.¹⁷⁸ Namaz bitince söylenen *Âmîn* (duamı kabul et)¹⁷⁹ niyazı ise, tüm bu duaların kabulü için yapılan son bir sesleniştir. Namaz ibâdetinde yapılan tüm bu dualar, bilinçli bir şekilde okunduğunda kişiyi huşû'ya eriştirir, ruhen mutlu ve tarif edilemez güzel duygular yaşatır. Bu durum, namazda okunan duaların ruh sağlığına pozitif katkısını tefekkür ettirmektedir.

Öte yandan namazda özellikle secde hâlinde ve samimiyetle yapılan duaların ruh sağlığına ciddi anlamda olumlu katkısından söz edilebilir. "Allah'a secde et ve (yalnızca O'na) yaklaş!" (Alak 96/19) âyetinde buyurulduğu üzere secde hâli, Allah'la kurulan iletişimin en samimisi, yakını ve sıcağıdır.¹⁸⁰ O anda duaların kabul

¹⁶⁹ Muhammed Ali Sâbûnî, *Revâi'ü'l-beyân tefsîru âyâtî'l-ahkâmî mine'l-Kur'ân*, el-Mektebetü'l-Asriyye, Beyrut, 2019, c. I, s. 16.

¹⁷⁰ "Büyük ve yüce olan Rabbim her türlü noksandan tenzih ederim." Tirmîzî, Salât, 79.

¹⁷¹ "Rabbimiz, hamd sana mahsustur." Müslim, Salât, 28.

¹⁷² "En yüce olan Rabbim her türlü noksandan tenzih ederim." Tirmîzî, Salât, 79.

¹⁷³ "Bütün dualar, senâlar ve iyilikler Allah'a mahsustur. Ey Nebî! Selâm sana. Allah'ın rahmet ve bereketi senin üzerine olsun. Selâm, bizim ve Allah'ın sâlih kullarının üzerine olsun. Şehâdet ederim ki, Allah'tan başka ilah yoktur. Ve yine şehâdet ederim ki, Muhammed (sav) O'nun kulu ve elçisidir." Ebû Dâvud, Salât, 182.

¹⁷⁴ "Allahım! Hz. İbrâhîm'a (as) ve ailesine salât ettiğin gibi, Muhammed'e (sav) ve onun ailesine de salât et. Şüphesiz sen Hamîdsin, Mecîdsin. Allahım! Hz. İbrâhîm'i (as) ve ailesini mübârek kıldığın gibi, Muhammed'i (sav) ve onun ailesini de mübârek kıl. Şüphesiz sen Hamîdsin, Mecîdsin." Müslim, Salât, 66.

¹⁷⁵ Bakara 2/201.

¹⁷⁶ İbrâhîm 14/41.

¹⁷⁷ "Allahım, sen selâmsın. Selâmet de sendendir. Ey celâl ve ikrâm sâhibi, sen çok yücesin, hayrın ve bereketin sınırsızdır." Müslim, Mesâcid, 135; Tirmîzî, Salât, 108.

¹⁷⁸ Namazın kalınışı için bkz. Hayrettin Karaman ve Arkadaşları, *İlmihâl, I (İman ve İbadetler)*, Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Araştırmaları Merkezi, İstanbul, 1999, ss. 262-264.

¹⁷⁹ "İmam, 'Gayri'l-mağdûbi aleyhim vela'd-dâllîn' dediğinde, sizler 'âmîn' deyiniz. Kimin (âmîn) sözü, meleklerin (âmîn) sözüne rastlarsa geçmiş günahları bağışlanır." Buhârî, Tefsîr, 2.

¹⁸⁰ Mâverdi, *en-Nüket ve'l-uyûn*, c. VI, s. 309; Gazzâlî, *İhyâ'u 'ulûmî'd-dîn*, c. II, s. 379. "Kulun Rabbine en yakın olduğu an secde anıdır. Orada çok dua ediniz." Müslim, Salât, 215.

olma ihtimali çok daha yüksektir.¹⁸¹ Ayrıca vitir namazının üçüncü rekatında okunan *Allahümme innâ neste'înüke*¹⁸² ve *Allahümme iyyâke na'büdü*¹⁸³ dualarının da - manasını bilip düşünen için- ruh sağlığına olumlu katkısı yadsınamaz. Zira bu duaların içinde, Allah'tan yardım, bağışlanma ve hidâyet isteme, tövbe etme, tevekkül, tüm hayırları dileme, şükür, yalnızca O'na kulluk ve secde etme, rahmetini umma ve azabından korkma dilekleri vardır. Ayrıca bu dualarda ve özellikle Fâtiha sûresinin 5. âyetinde (iyyâke na'büdü...) sadece Allah'a kul olunacağına ve O'ndan yardım isteneceğine dair sözleşme vardır. Dualarda yer alan tüm bu dilekler, kişiyi imtihan edildiği dünya hayatında ruhen güçlü, mutlu ve umutlu kılar.

4.2. Oruçlu İken Yapılan Duaların Ruh Sağlığına Katkısı

Oruç ibâdeti, psikolojik açıdan ruh sağlığı üzerinde birçok önemli yararlar sağlar. Orucun gayesi ve ruhu takvâdır.¹⁸⁴ Oruç ibâdeti, nefsi terbiye eder ve gönüllü zenginleştirir. Sıkıntı ve zorluklara karşı tahammül becerisi kazandırır. Yardımlaşma, iletişim kurma ve anlayış göstermeyi hatırlatır. İnsanı sabır, alçak gönüllülük, sevgi, merhamet, şefkat gibi kıymetli duygularla donatır. Takvâ ruhunun yaygınlaşmasını sağlar. Bir süreliğine de olsa, kişinin dünyevî tatlılara açılan pencerelerini kapatıp, emsalsiz zevklere açılan fizik ötesi âleme kapılarını açar. Sahurdan iftara kadar Allah'la birlikteliğini ve iletişimini temin eder. Bu birliktelik ve iletişim yakınlığı, Kur'an'da Allah'ın kuluna şah damarından daha yakın olması¹⁸⁵ ve kul ile kalbi arasına girmesiyle¹⁸⁶ ifade edilmiştir.

Oruçlu, oruç süresince ibâdet ve dua ile iç içedir. Örneğin iftarda orucunu dua ile açar.¹⁸⁷ Bir hadiste Hz. Peygamber'in (sav) orucunu, "*Allahım! Senin rızan için oruç tuttum. Senin rızıklınla orucumu açtım*" duası ile açtığı bildirilmiştir.¹⁸⁸ Aynı şekilde

¹⁸¹ "Rukû da Allah'tı ta'zîm edin, secdede ise dua etmeye çalışın! Zira secde hâlinde duanızın kabul olma ihtimali pek yüksektir." Müslim, Salât, 207. Ayrıca bkz. Gazzâlî, *İhyâ'u 'ulûmi'd-dîn*, c. II, s. 379.

¹⁸² "Allahım! Senden yardım, senden bağışlanma, senden hidâyet dileriz. Sana iman ederiz, sana teobe ederiz ve sana dayanıp güveniriz. Bütün iyiliklerin için sana senâ ederiz. (Nimetlerin için) sana şükrederiz. Sana karşı nankörlük etmeyiz. Sana isyan edenlerle ilişkimizi keseriz." Ayrıca Hz. Peygamber'in (sav) kunut yaptığına dair hadis için bkz. Buhârî, Vitir, 7.

¹⁸³ "Allahım! Yalnız sana ibâdet eder, senin (rızanı kazanmak) için namaz kılar, yalnız sana secde ederiz. Senin (rızana uygun) çalışır, sana koşarsın. Senin rahmetini umar, senin azabından korkarız. Muhakkak ki senin azabın kâfirlere erişir."

¹⁸⁴ "Ey iman edenler! Oruç, sizden öncekilere farz kılındığı gibi, size de farz kılındı. Umulur ki takvâya erersiniz." Bakara 2/183.

¹⁸⁵ Kâf 50/16; Vâkıa 56/85.

¹⁸⁶ Enfâl 8/24.

¹⁸⁷ İftarda orucu dua ile açmak sünnettir. Karaman ve Arkadaşları, *İlmihâl, I (İman ve İbadetler)*, s. 403.

¹⁸⁸ Ebû Dâvud, Savm, 22.

oruçlu, Hz. Peygamber'in (sav) Kadir gecesinde okunmasını tavsiye ettiği, "Allahım! Sen çok affedicisin, affetmeyi seversin. Beni bağışla!"¹⁸⁹ duasını Ramazan ayı boyunca sık sık tekrar eder. Oruç ayı Ramazan'da itikâfa giren, itikâf boyunca Kur'an tilâveti, dua, zikir ve tefekkür gibi ibâdet ve tâatlarla veya sohbetlerle meşgul olur.¹⁹⁰

Dolayısıyla oruç ibâdeti ve onda yapılan dualar, insanı psikolojik açıdan daha güçlü kılar ve mutlu eder. Allah'ın hoşnutluğunu kazanma ve bağışlanma ümidini besler. Allah'la iletişimine mâni olabilecek yeme, içme, cinsel ilişki gibi dünyevî istek ve zevklere rağbetini frenler.

4.3. Zekât Verirken Yapılan Duaların Ruh Sağlığına Katkısı

Zekât kelimesinin kökünde artma ve arınma manası vardır. Zekât, fakirin hakkını vererek malı temizleme eylemidir. Zekât sayesinde malının temizlendiğini ve bereketlendiğini hisseden kişi hem vicdanen arınır hem de fakirin de duasını alarak Allah'ın kendisini ve malını koruyacağına itimatı ve güven duygusu artar.¹⁹¹ Zekât, aynı zamanda sosyal yapıyı güçlendiren ve fakirle zengin arasındaki dengeyi sağlayan sosyal bir ibâdettir. Kulun Allah'a olan itaat ve bağlılığının, O'na karşı beslediği sevgi, saygı ve şükran duygularının bir ifadesidir. Dua, nasıl Allah'la kurulan samimi bir ilişimse, zekât da kul ile Allah arasında kurulan bir bağıdır.

Tevbe sûresi 103. âyette Hz. Peygamber'e (sav) hitaben, "Onları arındırmak ve temiz çıkarmak üzere mallarından sadaka (zekât) al! Bir de onlar için dua et"¹⁹² emrinde zekâtın hemen peşinden duanın zikredilmesi, zekât ile dua arasındaki sıkı bir ilişkiyi ortaya koymaktadır. Ayrıca âyet-i kerimeden, ehline vermek üzere zekâtı alanın veya zekâtı toplayanların, zekât verenlere dua etmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Zira Hz. Peygamber (sav), kendisine birisi veya bir topluluk sadaka/zekât getirdiğinde onlar için dua etmiştir. Bir keresinde Abdullâh b. Ebî Evfâ'nın (ra) (ö. 86/705) babası, Hz. Peygamber'e (sav) sadaka getirmiş, Hz. Peygamber (sav) de bunun üzerine onun için, "Allahım! Ebû Evfâ'nın ailesine salât (rahmet) et!" diye duada bulunmuştur.¹⁹³

İnsan 76/8-10. âyetlerinde zekâtı, sadakayı sırf Allah rızası için verme, sevdiği şeylerden vererek doyurduğu fakirden teşekkür bile beklememe onu

¹⁸⁹ Tirmîzi, De'avât, 84.

¹⁹⁰ Karaman ve Arkadaşları, İlmihâl, I (İman ve İbadetler), ss. 404-405.

¹⁹¹ "Sen onların mallarından sadaka (zekât) al ki bu sayede onları (günahlardan) temizle ve arındır." Tevbe 9/103.

¹⁹² Mâverdi, en-Nüket ve'l-'uyûn, c. II, s. 398.

¹⁹³ İbn Kesir, Tefsîru'l-Kur'ân'il-azîm, c. IV, ss. 181-182; İbn Mâce, Zekât, 8.

incitmeme, zekâti verirken de kabul olur mu diye Allah korkusu ile titremeye vurgu vardır.¹⁹⁴ Bir hadiste, zekât verenin zekâtını verirken sevap umarak dua etmesi tavsiye edilmiştir.¹⁹⁵ Çünkü zekât veren, verdiği zekâtın Allah tarafından kabul edilmesini ister. Zekât alan ise, kendisine zekâti verene dua ettiği gibi Allah'a da şükreder. Bu açıdan zekât ibâdetinde yapılan duaların, ruh sağlığına olumlu katkısından söz etmek mümkündür. Öyle ki bu dualar, zekâti verenle zekâti alanı birbirine yakınlaştırır. Aradaki kardeşlik ve güven duygusunu geliştirir. Mümin olmanın zevkini tattırır.

Zekât, günahları temizler, amelleri tezkiye eder,¹⁹⁶ Allah'ın dostluğunu¹⁹⁷ ve rahmetini¹⁹⁸ kazanma ümidini pekiştirir. Dua ise, insanın merhamet duygularını kabartır ve kalbi yumuşatır. Nefsi terbiye eder. Zihni kötü düşüncelerden ve kalbi olumsuz duygulardan arındırır. Zekât ibâdeti ve dua birlikte, cimrilik hissini daraltıp yardımlaşma, paylaşma, dayanışma, hayırseverlik, cömertlik ve iyilik duygusunu genişletir. Kişiyi Rabbine yaklaştırır ve O'nun hoşnutluğunu kazandırır. Böylece kişi, dünya malına geçici gözle bakar. Mal sevgisini makul seviyede tutar. Maddenin esaretinden kurtulur. Dünyevî ve uhrevî hedeflerini hatırlar. Açların hâlini anlar. Gerçek mülk sâhibinin Allah olduğunu¹⁹⁹ idrak eder.

4.4. Hacta Yapılan Duaların Ruh Sağlığına Katkısı

Hac ibâdeti hem mâlî ve hem de bedenî bir ibâdettir. Haccın özünde takvâ ve iyilik vardır.²⁰⁰ Menâsikindeki her bir eylem, insanı adım adım takvâya ulaştırır. Bu yüzden hac ibâdetinde kalbi boyut yani samimiyet çok önemlidir. Hakkıyla edâ edilen, "Makbul bir haccın karşılığı ancak cennettir."²⁰¹

İnsanı âdeta fizikî âlemden ruhanî âleme taşıyan hac ibâdeti, tıpkı namaz gibi içinde duanın çokça edildiği ibâdetlerdendir. Öyle ki, daha henüz hac ibâdetine başlamadan, önce evlerde dualar edilir ve hacca niyet edilir. Hac, ihrama girmekle

¹⁹⁴ Seyyid Kutub, *Fî zilâli'l-Kur'ân*, Dârü'ş-Şurûk, Kahire, 2003, c. III, ss. 3781-3782.

¹⁹⁵ "Zekât verdiğiniz zaman, 'Allahım! Bu zekâti büyük bir sevaba vesile kıl, (hak sahibine ödenip sevap beklenmeyen) bir borç kılma' demek suretiyle sevabını istemeyi unutmayınız." İbn Mâce, Zekât, 8.

¹⁹⁶ Mâverdi, *en-Nüket ve'l-'uyûn*, c. II, s. 398.

¹⁹⁷ Mâide 5/55.

¹⁹⁸ A'râf 7/156.

¹⁹⁹ Âl-i İmrân 3/189; Hadid 57/10.

²⁰⁰ Bakara 2/197.

²⁰¹ Buhârî, Umre, 1; Tirmizî, Hac, 2.

başlar. İhrama ise telbiye yani *Lebbeyk* (Buyur Allahım buyur!)²⁰² duasıyla girilir. Hac süresince tekbîr ve tehlîl duaları sürekli tekrarlanır, dilden düşürülmez. Mekke'ye varıp Beytullâh ilk görüldüğünde, tavaf ve sa'y yaparken, Arafat²⁰³ ve Müzdelife vakfesinde, Mina'da şeytan taşlarken ve bayram günlerinde konaklarken, kurban keserken, tıraş olurken ve kısacası haccın her aşamasında dua edilir. Buradan hareketle hac yolculuğuna, bir anlamda hac mevsiminde yapılan bir dua yolcuğu demek mümkündür.

Hz. Peygamber (sav), tavaf ederken, "Allahım! Senden dünyada ve âhirette af ve âfiyet istiyorum. Rabbimiz! Bize bu dünyada da iyilik ver, âhirette de iyilik ver; bizi cehennem azabından koru"²⁰⁴ diye dua etmeyi ve "Şânu yüce Allah'ı tesbih ve tenzih ederim. O, bütün noksan sıfatlardan uzaktır. Hamd, Allah'a mahsûstur. Allah'tan başka hiçbir ilah yoktur. Allah, en büyüktür. (Emirlerine uymak, yasaklardan kaçınmak için gereken) güç ve kuvvet ancak Allah'tandır"²⁰⁵ tesbihatını okumayı tavsiye etmiştir.

Hac ibâdeti ve onda yapılan dualar, insanı kendine getirir, içini ferahlatır ve mutlu eder. Gönül yorgunluğunu alır. Erdemli ve kişilik sahibi olmasını sağlar. Sınır sistemini rahatlatır. Bedenen ve ruhen güçlendirir. Teslimiyet duygusunu besler. Günahları yok eder.²⁰⁶ Bu sayede kişi, kendisini annesinden doğduğu gibi günahlardan arınmış hisseder. Kıyâmet günü atmosferini teneffüs ederek âhîret hayatına yönelik amellere yönelir. Dolayısıyla bu durum hac ibâdetinin ve onda yapılan duaların, ruh sağlığına ciddi anlamda pozitif katkı sağladığını düşündürmektedir.

"Hac ve Umre için Beytullâh'a gidenler, Müslümanların Allah'a gönderilmiş temsilcileridir. Kendisine dua ederlerse dualarını kabul eder, başışlanma dilerlerse onları başışlar"²⁰⁷ meâlindeki hadis, hacda yapılan duaların ne kadar kıymetli olduğunu

²⁰² "Buyur Allahım buyur! Davetini duydum, sana yöneldim. Şerîkin yok Allahım! Emrine uydum, kapıma geldim. Hamd sanadır; nimet senin, mülk senindir. Şerîkin yok Allahım!" Buhârî, Hac, 26.

²⁰³ "Sonra insanların dalga dalga ilerlediği yerden (Arafat) siz de ilerleyin. Allah'tan başışlanmanızı dileyin. Kuşkusuz Allah çok başışlayandır, çok merhamettidir." Bakara 2/199.

²⁰⁴ İbn Mâce, Menâsik, 32.

²⁰⁵ İbn Mâce, Menâsik, 32.

²⁰⁶ "Hac ile umreyi peş peşe yapınız. Çünkü bu ikisi, körüğün demir, gümüş ve altınındaki pası yok ettiği gibi, fakirliği ve günahları yok eder. Makbul bir haccın karşılığı ancak cennettir." Tirmizî, Hac, 2.

²⁰⁷ İbn Mâce, Menâsik, 5.

ortaya koymaktadır. Benzer bir hadiste ise, hacıların ve umre yapanların Allah'tan bir şey istediklerinde o şeyin kendilerine verileceği müjdelenmektedir.²⁰⁸

Sonuç

Her insanda, dua etme eğilimi vardır. Dua, insanın fıtrî ve vazgeçilmez bir ihtiyacıdır. İnancın davranışa dönüşmüş biçimidir. İbâdetin özüdür. Kulun acziyetini itiraf ederek hâlini Allah'a arz etmesi ve ruhunu O'na yükseltmesidir. Kul ile Allah arasındaki en güçlü iletişimi aracısız ve hızlı bir şekilde sağlayan bir çeşit diyalogdur. Allah'la kurulan iletişimin gücü, hak ve hakikatin anlaşılma derecesine bağlıdır. Secde hâli, Allah'la kurulan iletişimin en samimisi, yakını ve sıcakıdır.

Duanın, kavli ve fiilî olmak üzere iki boyutu vardır. Kavli duanın kabulü açısından gereği olan ameli yerine getirmek önem arz etmektedir. Özellikle üzerine düşen sorumluluğu yerine getirip dua ettikten sonra Allah'a dayanarak sonuç beklemenin tam anlamıyla gerçek bir tevekkül hâline dönüştüğü söylenebilir.

Duanın kabulü konusunda acele edilmemeli ve sonucu Allah'a havale edilmelidir. Zor ve sıkıntılı zamanlarda dua edildiğinde, şerri istemekten kaçınmalı ve İslâm'ın ölçülerine göre karar verip hareket edilmelidir. Diğer taraftan helal yeme, içme ve giyinmenin, duanın ruh sağlığına olumlu katkısında önemli rol oynadığı unutulmamalıdır. Zira bir hadiste, duanın kabulü, helal yeme, içme ve giyinme ile ilişkilendirilmiştir. Şayet duada bir verimsizlik veya kısırlık söz konusu ise sebebi, dua edenin sahip olduğu kusurlar veya hatalarda aranmalıdır.

İnsanı dua etmeye sevk eden birtakım unsurlar vardır ki bunlar; ihtiyaçlar ve istekler, acizlik ve çaresizlik, nimete mazhar olmak, inanç ve dua bilincidir. İbâdetler ve dualar, insanı ruhen huzurlu ve güçlü hissettiren, ahlaki duyguların pekişmesine katkıda bulunan eylemlerdir. Özellikle namazda, oruçlu iken, zekâtı verirken ve hacta yapılan duaların, ruh sağlığına ciddi anlamda pozitif katkı sağladığını düşündürmektedir.

Kur'an'da kulların içlerinden gelerek yapabilecekleri dualara örnekler bulunmaktadır. Bu duaların, âhîret hayatına ve neredeyse dünya hayatının tüm

²⁰⁸ İbn Mâce, Menâsik, 5.

alanına temas ettiği ve Kur'ân'ın sunduğu içerikle uyumluluk arz ettiği müşahede edilmektedir.

Bu çalışma bize, duanın insan hayatında ne kadar önemli rol oynadığını ve değerli bir konuma sahip olduğunu göstermektedir. Ruh sağlığı, en az beden sağlığı kadar önemlidir. Duanın ruh üzerinde hem derin, pozitif bir etkisi ve katkısı, hem de onunla ilgili potansiyel bir bağlantısı bulunmaktadır. Zira dua, ruhun ihtiyacını karşılayabilecek evrensel, sosyolojik ve psikolojik bir olgudur. Psikolojik açıdan, manevi bir terapi özelliğini taşır, dinginlik sağlar ve güven duygusunu güçlendirerek sağlıklı birey olarak davranmasını temin eder. Ruh sağlığı için tedavi edici bir öneme sahiptir. Duanın ruh sağlığına katkısı, kişiyi Allah'la buluşturmak, ruhî sekînete kavuşturmak, kendini iyi hissettirmek, günlük keder, üzüntü ve olumsuz düşüncelerden uzaklaştırmak, kişinin deşarj olmasını sağlamak, bencillik, aşırı tüketim, stres, depresyon ve bunalımdan uzak kalmak, modern yaşamla birlikte karşılaştığı psiko-sosyal problemlerin üstesinden gelmek gibi şekillerde kendini göstermektedir. Aynı zamanda bu katkı, kişinin psikolojik ve psikiyatrik yönden ruhsal hastalıklardan ve bunlara bağlı olarak ortaya çıkabilecek psikosomatik (psikolojik kökenli fiziksel) hastalıklardan korunmasına yardımcı olacaktır. Dolayısıyla duanın ruh sağlığına sağladığı pozitif katkının, dua edenin inancına ve içtenlik derecesine bağlı olduğu söylenebilir. Duanın süreklilik arz etmesi bakımından ruha olumlu katkısının sadece dünya hayatı ile sınırlı kalmayıp ölümden sonrasında bile devam ettiği anlaşılmaktadır.

Dindarlığın göstergeleri içinde yer alan dua, bir anlamda insanların ruhsal motivasyonunu, mutluluğunu ve iç huzurunu temin eden dinsel temelli mükemmel bir psikoterapi veya psikolojik bir tatmin olarak nitelenebilir. Bu açıdan duanın -ilaç tedavisini göz ardı etmeksizin- psikolojik olarak iyileştirici bir yönü olmakla birlikte, ruhsal gerilimi hafifletici, ruhî hayatı dengeleyici ve tanzim edici, sinir sistemini dengeleyici veya güçlendirici bir rolü vardır.

Bundan başka duanın vücut üzerindeki etkisinden ve vücuda sağladığı pozitif katkısından söz etmek mümkündür. Zira duanın tesiri, fizyolojik mekanizmaları harekete geçirebilmekte ve doğurduğu huzur tedaviye yardımcı olabilmektedir. Dolayısıyla duanın sağladığı tüm bu katkıların, kişinin hem ruhen

hem de bedenen sağlıklı, zinde ve canlı kalmasında önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

Ayrıca dua, modern çağın ruhsal hastalığı stresle baş etmede etkin bir faktördür. Buna karşın kişinin duadan uzak kalması, onu ruhî ve bedeni hastalıklara maruz bırakabilir. Gerçekten insan, zor, sıkıntılı ve kötü duruma düşmemek veya bu gibi durumlara düştüğünde nefes almak için duaya yönelir. Bu yönden dua, daha da önemli ve fonksiyonel bir durum arz etmektedir. Dolayısıyla yaşamlarında alışkanlık hâline getirdikleri duaya daha çok başvuranların, diğerlerine göre ruhsal açıdan daha sağlıklı oldukları, hayata ve olaylara daha iyimser baktıkları söylenebilir.

İnsan, ruhen huzurlu ve mutlu olmak istiyorsa duasız kalmamalıdır. İnsan, Allah katındaki değerini ancak duası ile kazanır. Gerçek kulluk onsuz olamaz.

Kaynakça

Abdülbâkî, Muhammed Fuâd, *el-Mu'cemü'l-müfehres li-elfâzi'l-Kur'âni'l-Kerîm*. Kahire: Dârü'l-Hadîs, 1945.

Aktaş, Mehmet Nurullah, "Kur'ân Kıssalarının Anlaşılmasında Duanın Rolü". Diyarbakır: *e-Şarkiyat İlmî Araştırmalar Dergisi*, 2018, c. X, sayı: 3, ss. 1116-1134.

Ayas, Mehmet, "Dua Öğretiminin Birey Üzerindeki Etkisi ve Değerler Eğitimine Katkıları". Tokat: *Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2013, c. I, sayı: 2, ss. 73-96.

Ayas, Mehmet, *İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Dua Anlayışlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Basılmamış Doktora Tezi. Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.

Aynî, Ebû Muhammed Bedrüddîn Mahmûd b. Ahmed, *'Umdetü'l-kârî şerhi Sahîhi'l-Buhârî*. neşr. Abdullah Mahmûd Muhammed Ömer. Beyrut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, 2001.

Bakırcıoğlu, Rasim, *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık, 2012.

Beyzâvî, Abdullah b. Ömer b. Muhammed eş-Şîrâzî, *Envâru't-tenzîl ve esrâru't-te'vîl*. tahk. Muhammed Subhî Hasen Hallâk, Muhammed Ahmed el-Atraş. Beyrut: Dâru'r-Reşîd, 2000.

Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâîl, *el-Edebü'l-müfred*. tahk. Ebû Abdurrahmân Muhammed Nâsıruddîn el-Elbânî. Suud: Dâru's-Siddîk, 2000.

Carrel, Alexis, *Yarınlara Doğru, Dua*. çev. Refik Özdek, M. Alper Yüçetürk. İstanbul: Yağmur Yayınevi, 1977.

Certel, Hüseyin, "Psikolojik Bir Yaklaşımla Sözlü ve Fiili Şart ve Rükûnlarıyla Namaz". Erzurum: *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1997, sayı: 13, ss. 329-345.

Cevherî, İsmâîl b. Hammâd, *es-Sihâh tâcu'luga' ve sıhâhu'l-arabiyye*. tahk. Ahmed Abdu'l-Gafûr Attâr. Beyrut: Dâru'l-İlm Lilmelâyîn, 1979.

Cohen, Adam B., Harold G. Koenig, "Din ve Ruh Sağlığı". çev. Mustafa Koç. Balıkesir: *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2016, c. II, sayı: 1, ss. 153-160.

Cürcânî, Ebû Bekir Abdülkâhir b. Abdurrahmân b. Muhammed, *Dercü'd-dürer fi tefsîril-âyi ve's-süver*. tahk. Velîd b. Ahmed b. Sâlih el-Hüseyin, İyâd Abdüllatif el-Kaysî. Biritanya: Mecelletü'l-Hikme, 2008.

Dihlevî, Şah Veliyyullâh, *Hüccetullâhi'l-bâliğa -İslâm Düşünce Rehberi-*. çev. Mehmet Erdoğan. İstanbul: İz Yayıncılık, 1994.

Doğan, Mebrure, *Dua'nın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1997.

Ebû Dâvûd, Süleymân b. el-Eş'as es-Sicistânî, *Sünenü Ebî Dâvûd*. tahk. Muhammed Muhyiddîn Abdülhamîd. Beyrut: el-Mektebetü'l-'Asriyye, ty.

Erdal, Mesut, "Kur'ân'daki Bazı Dualar Üzerine Mülâhazalar". Diyarbakır: *Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1999, c. I, ss. 231-245.

Ertuğrul, Resul, "Kur'ân'da Fiili Dua". İstanbul: *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2015, c. IV, sayı: 4, ss. 896-921.

Fîrûzâbâdi, Mecduddîn Muhammed b. Ya'kûb, *el-Kâmûsü'l-muhît*. neşr. Enes Muhammed eş-Şâmî, Zekeriyâ Câbir Ahmed. Kahire: Dârü'l-Hadîs, 2008.

Gazzâlî, Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed, *İhyâ'u 'ulûmi'd-dîn*. Cidde: Dârü'l-Minhâc, 2011.

Gülle, Sitki, "Kur'ân-ı Kerim'de Dua Kavramı". Erzurum: *EKEV Akademi Dergisi*, 2004, sayı: 18, ss. 115-130.

Hâkim en-Nîsâbü'rî, Ebû Abdullâh Muhammed b. Muhammed, *el-Müstedrek 'ale's-Sahîhayn*. tahk. Mustafa Abdulkâdir 'Atâ. Beyrut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, 2002.

Hökekleli, Hayati, *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2017.

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

İbn Atıyye, Ebû Muhammed Abdülhak b. Gâlib el-Endelûsî, *el-Muharrerü'l-vecîz fi tefsîri'l-kitâbi'l-azîz*. tahk. Abdüsselâm Abdüşşâfi Muhammed. Beyrut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, 2001.

İbn Kesîr, Ebu'l-Fidâ' İsmail, *Tefsîru'l-Kur'âni'l-azîm*. neşr. Muhammed Hüseyin Şemsüddîn. Beyrut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1988.

İbn Mâce, Ebû Abdullah Muhammed b. Yezîd el-Kazvîni, *Sünenü İbn Mâce*. tahk. Muhammed Fuâd Abdalbâkî. Kahire: Dârü İhyâ'il-Kütübî'l-Arabiyye, 1918.

İbn Manzûr, Cemaeddîn Ebu'l-Fazl Muhammed b. Mükerrerem, *Lisânü'l-Arab*. tahk. Abdullah Ali el-Kebîr, Muhammed Ahmed Hasbullâh, Hâşim Muhammed el-Şâzilî. Kahire: Dârü'l-Meârif, ty.

İbn Sa'd, Muhammed b. Sa'd b. Men' ez-Zühri, *Kitâbü't-tabakâti'l-kebîr*. tahk. Ali Muhammed Ömer. Kahire: Mektebü'l-Hancı, 2001.

İkbal, Muhammed, *İslâm'da Dinî Düşüncenin Yeniden Doğuşu*. çev. N. Ahmet Asrar. İstanbul: Birleşik Yayınları, 1984.

İzutsu, Toshihiko, *Kur'ân'da Allah ve İnsan*. çev. Süleyman Ateş. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınları, 1975.

Karaman, Hayrettin ve Arkadaşları, *İlmihâl, I (İman ve İbadetler)*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı İSAM, 1999.

Katipoğlu, Bedri ve Muhammet Katipoğlu, "Duanın Psikanalizi". Samsun: *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2017, c. X, sayı: 49, ss. 753-759.

Kayıklık, Hasan, *Kur'ân'ın Işığında İnanan İnsanın Duasına Psikolojik Yaklaşımlar*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1994.

Kayıklık, Hasan, "Kur'ân'daki Dualar Üzerine Psikolojik Bir Değerlendirme". Adana: *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2001, c. I, sayı: 1, ss. 135-160.

Kırca, Celal, "Kur'ân'da Ruh Sağlığı". Ankara: *Diyanet İlmî Dergi*, 2007, c. XLIII, sayı: 2, ss. 159-172.

Koç, Mustafa, "Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım". Erzurum: *EKEV Akademi Dergisi*, 2005, c. IX, sayı: 24, ss. 11-32.

Koç, Mustafa, "Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Algılarının Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Bir Alan Çalışması". Sakarya: *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2004, sayı: 10, ss. 115-158.

Koç, Mustafa, "Dua ve İbadetin Ergenlerin Ruh Sağlıklarına Etkileri Üzerine Teorik Bir Yaklaşım". Ankara: *Diyanet İlmî Dergi*, 2005, c. XLI, sayı: 4, ss. 63-90.

Kurtûbî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed b. Ebî Bekr, *el-Câmi' li ahkâmî'l-Kur'ân*. tahk. Abdullah b. Abdî'l-Muhsin et-Turkî. Beyrut: Müessetü'r-Risâle, 2006.

Kuşeyrî, Ebu'l-Kâsım Abdülkerîm b. Hevâzin, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*. Beyrut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, 2001.

Kutub, Seyyid, *Fî zilâli'l-Kur'ân*. Kahire: Dârü's-Şurûk, 2003.

Mâlik b. Enes, *el-Muvatta'*. neşr. Muhammed Fuâd Abdülbâkî. Beyrut: Dârü İhyâi't-Türâsî'l-Arabî, 1985.

Mâverdi, Ebü'l-Hasen Alî b. Muhammed b. Habîb el-Basrî, *en-Nüket ve'l-uyûn (Tefsîru'l-Mâverdi)*. neşr. es-Seyyid b. Abdumaksûd b. Abdurrahîm. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Dâru'l-Kütübi's-Sekâfe, ty.

Mubârekfûri, Muhammed Abdurrahmân b. Abdirrahîm, *Tuhfetü'l-ahvezî bi şerhi Câmi'it-Tirmizî*. neşr. Abdurrahmân Muhammed Osmân. Dâru'l-Fikr, ty., yy.

Münzirî, Abdilkavî Abdillâh, *et-Tergîb ve't-terhîb*. neşr. İbrâhîm Şemsüddîn. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2003.

Müslim, Ebü'l-Hüseyn Müslim b. Haccâc el-Kuşeyrî, *el-Câmiu's-sahîh*. tahk. Merkezü'l-Buhûs ve Takniyeti'l-Ma'lûmât. Kahire: Dâru't-Ta'sîl, 2014.

Ongun, İlhan, "Tanrıya Güven ve Dua". Ankara: *Diyanet İşleri Başkanlığı Dergisi*, 1965, c. IV, sayı: 3-4, s. 52.

Oral, Murat, "Kur'ân'a Göre Dua ve Dua'nın Âdâbı: Fâtiha Sûresi Örneği". Şanlıurfa: *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2017, sayı: 38, ss. 161-186.

Öztürk, Mustafa, "Ölümlere Dua ve İstiğfar Niyetiyle Kur'ân Okuma Meselesi". İstanbul: *Tefsir Araştırmaları Dergisi*, 2019, c. III, sayı: 1, ss. 85-106.

Parladır, Selâhattin, "Dua". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: TDV Yayınları, 1998-2013, c. IX, s. 533.

Râgıb el-İsfahânî, *Müfredâtu elfâzi'l-Kur'ân*. tahk. Safvân Adnân Dâvûdî. Dimeşk, Beyrut: Dâru'l-Kalem, ed-Dâruş-Ş-Şâmiyye, 1992.

Râzî, Fahrüddîn Muhammed b. Ömer b. Huseyn, *Mefâtihu'l-ğayb (et-Tefsîru'l-kebîr)*. Beyrut: Dâru'l-Fikr, 1981.

Sâbûnî, Muhammed Ali, *Revâi'u'l-beyân tefsîru âyâtî'l-ahkâmi mine'l-Kur'ân*. Beyrut: el-Mektebetü'l-Asriyye, 2019.

Şevkânî, Muhammed b. Alî b. Muhammed, *Neylül-evtâr şerhu Münteka'l-ahbâr min ehâdisi seyidi'l-ahyâr*. neşr. İsamüddîn es-Sabâbetî. Kahire: Dâru'l-hadîs, 1993.

Taberânî, Ebü'l-Kâsım Süleymân b. Ahmed, *Kitâbü'd-du'â'*. tahk. Muhammed Saïd b. Muhammed Hasen el-Buhârî. Beyrut: Dâru'l-Beşâiri'l-İslâmiyye, 1987.

Taberî, Ebû Cafer Muhammed b. Cerîr, *Câmiu'l-beyân an te'vil-i âyi'l-Kur'ân*. tahk. Abdullah b. Abdî'l-Muhsin et-Türkî. Kahire: Dâru Hicr, 2001.

Tirmizî, Ebû İsa Muhammed b. İsa, *el-Câmiu'l-kebîr*. tahk. Beşşâr Avvâd Ma'rûf. Beyrut: Dâru'l-Garbi'l-İslâmî, 1996.

Türk Dil Kurumu (TDK), *Türkçe Sözlük*. haz. İsmail Parlatır, Nevzat Gözaydın ve Hamza Zülfikar. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi, 1998.

Yazır, Elmalılı M. Hamdi, *Hak Dini Kur'ân Dili*. sad. İsmail Karaçam, Emin Işık, Nusrettin Bolelli ve Abdullah Yücel. İstanbul: Zehraveyn, 2011.

Yılmaz, Ali, "Kur'ân'daki Peygamber Dualarının Psiko-sosyal Analizi". Erzurum: Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2011, sayı: 35, ss. 51-80.

Zebîdî, Murtazâ b. Muhammed b. Muhammed, *Tâcu'l-'arûs min cevâhiri'l-kâmûs*. tahk. Abdüssabûr Şâhîn. Kuveyt: Matbaatü Hukûmeti'l-Kuveyt, 2001.

Zeccâc, Ebû İshâk İbrâhîm b. es-Serî, *Meâni'l-Kur'ân ve i'râbuh*. tahk. Abdülcelîl Abduh Şelebî. Beyrut: 'Âlemü'l-Kütüb, 1988.

Zemahşerî, Cârullah Ebü'l-Kasım Mahmûd b. Ömer, *el-Keşşâf an hakâiki gavâmidî't-tenzîl ve uyûni'l-ekavîl fi vucûhi't-te'vil*. tahk. Adil Ahmed Abdu'l-Mevcûd, Ali Muhammed Muavved. Riyad: Mektebetu Obekan, 1998.