

TASAVVUF VE PSİKOLOJİ AÇISINDAN DUANIN TERAPİK ETKİLERİ

Esmâ Sayın^{1*}

¹Hakkâri Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İlköğretim Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi
Öğretmenliği Bölümü, Hakkari

*esmasayin16@gmail.com

Özet: Dua, İslâm Tasavvufunda Allah ile kulu birbirine bağlayan en güçlü iletişim tarzı olduğu gibi Din Psikolojisinde de manevî, psikolojik ve ruhsal sıkıntılarının bir çözüm yolu ve terapi tarzıdır. Bu nedenle bu çalışmada, dua ibadeti; tasavvufî kavramların en önemlilerinden sayılan müşahede, muhabbet, tevazu, şefkat, kurbiyyet, yakîn ve istikâmet kavramlarıyla ilişkilendirilmiştir. Yine dua ibadetinin, Din Psikolojisi bilimi açısından tedavi edici etkileri araştırılmıştır.

Duanın; depresif bozukluklar, bağlanma bozuklukları, ruhsal çatışmalar, anormal davranış kalıpları, kişilik ve kaygı bozuklukları üzerindeki tedavi edici etkisi ele alınmıştır. Bu bağlamda bu çalışmada, kendini-gerçekleştirme, benlik arayışı, kendini-tanımaya ve keşfetme sürecinde duanın etkileri incelenmiştir.

Anahtar kelimeler: *Dua, İslâm Tasavvufu, Din Psikolojisi, Psikolojik terapi, Ruhsal terapi*

IN TERMS OF SUFISM AND PSYCHOLOGY THERAPEUTIC EFFECTS OF PRAYER

Abstract: Prayer, in Islamic sufism, is the most powerful communication channel between the Allah and human besides in psychology of religion it is a spiritual, psychological and mental problems' solution way and a model of therapy. Therefore, in this study, prayer worship connected with conversation, humility, compassion, kurbiyyet, certainty, direction ve give and take which accepted as one of the most important of sufic concepts. Again prayer worship's therapeutic effects were investigated in terms of the science of psychology of religion. Prayer's therapeutic effects on depressive disorders, attachment disorders, psychological conflicts, abnormal behavior patterns, disorders of personality and anxiety were investigated. In this term, in this study, prayer's effects on self-actualization, self-seeking, self-recognition and self-discovering were examined.

Keywords: *Prayer, Islamic Sufism, Psychology of Religion, Psychological therapy, Spiritual therapy*

1. TASAVVUF VE PSİKOLOJİ AÇISINDANDUANIN TERAPİK ETKİLERİ

1.1. Tasavvufî Açıdan Duanın Terapik Etkisi

Dua, İslâm Tasavvufunda Allah ile kulu birbirine bağlayan en güçlü iletişim tarzı olduğu gibi Din Psikolojisinde de manevî, psikolojik ve ruhsal sıkıntılarının bir çözüm yolu ve terapi tarzıdır. Gönüllü Allah'a açmak ve gerçek sevgi olan Allah sevgisini tatmak için, duanın gafletten uzak, bilinç ve samimiyet içerisinde yapılması lazımdır. "Dua, ihtiyacın anahtarıdır. Bu anahtarın dişleri ise, helâl lokmadır. Kabul edilmesi ihtimali en fazla olan dua ise; sadece dil ile değil, hal ile yapılan duadır."¹ Çünkü dil ile yapılan dua, kalbe inmez. Niyâzsız ve gönülsüz yapılan dua, soğuktur. Gönülsüz yapılan dua ise, hâli etkilemez ve dilde kalır. Bu durumda, duanın etkinliğini ve terapik gücünü ortadan kaldırır.

Sevgi ve şefkat kanatlarını tevazu denilen hazine ile insanların ve kâinatın üzerine geren bir insan için, duanın en önemli unsurlarından biri olan muhabbet gerçekleşmiş olur. "Muhabbet, sevgilin arzusunun kendi arzularına tercih etmektir. Yine muhabbet, kişinin sevdiği her şeyini sevgilisi lehine tercih etmesidir."² Dua eden bir gönül için, gerçek dost ve sevgili Allah Teâlâdır. Duanın verdiği manevî enerji, kişinin bütün tercih ve isteklerini hakiki sevgili ve dostun tercih ve istekleri yönünde değiştirmesine ve istek ve iradesini O'nunla bütünleşmesine imkân tanır.

Niyaz, yakarış, iç döküş ve kendini Allah'a ifade etme imkânlarının tamamını insana sağladığı için, dua; muhabbet ve müşâhedenin kaynağıdır. "Muhabbet, şiddetli yağmurlardaki suyun coşkusu deyiminden alınmıştır. Bu coşku; bol yağmurların yağması halinde görülen bir su taşması gibidir."³ Dua ile insanın, gönüllü muhabbetle birleşince; duanın manevî enerjisi kişiye; şiddetli yağmur esnasındaki suyun coşkunluğunun enerjisini sunar. Bu coşkunluk ve heyecan, kişiye yaşam enerjisi ve manevî bir güç katar. Duanın ifade edilen bu manevî gücü ise, kişiye manevî kaynaklı bir tedavi ve terapi imkânı sunar.

¹ Abdülkerim Kuşeyri, *Risâletü'l-Kuşeyri*, Daru'l-Hayr, Beyrut, 2003, s. 355

² Ebu Bekir Muhammed Kelâbâzi, *et-Taarruf li Mezhebi Ehli't-Tasavvuf*, Mektebetü'l-Külliyâti'l-Ezheriyye, Kahire, 1980, s. 161

³ Hucvirî, Ali b. Osman, *Keşfü'l-Mahcûb*, (thk. Mahmûd Âbidi), İntişârât-ı Sâdâ ve Sîmâ, Tahran, 1384, hş. 2006, s. 206; Hucvirî, *Keşfü'l-Mahcûb, Hakikat Bilgisi*, (haz. Süleyman Uludağ), Dergah Yay., İstanbul, 1996, s. 445

Allah'a yakınlık ve gönülden bağlılık olduğu için dua, yakîn ile Allah sevgisinin bir bileşkesidir. "Zaten sevginin hakikati, yakîn lezzetinin akıl üzerine, sonra da kalp ve nefis üzerine üstün gelmesidir. Bu sevgi ve yakîn öyle bir dereceye ulaşır ki, adeta kalbin iştihak duyacağı çocuk sevgisi, aile sevgisi, mal sevgisi gibi sevgilerin yerini alır; susuzun sıcak günde soğuk suyu arzulaması gibi nefsin arzularının yerine geçer. Bu hale gelince, kalbin makamlarından biri olan gerçek sevgi doğar."⁴

Mevlânâ duanın bu inanılmaz terapisini şöyle anlatır: "Biz ney gibiyiz. Bizdeki ses, Sendendir. Biz dağ gibiyiz, bizdeki yankı Sendendir. Biz, kazanıp kaybetmede satranç gibiyiz. Ey sanatları hoş olan Allah'ım, bizi oynatan Sensin. Kazanıp kaybetmemiz Sendendir."⁵Geçici dünya nimetlerinden uzaklaşan bir gönül için dua; Rabbine karşı fakirliği ve mütevazı duruşu haricinde hiçbir şeye güvenmeyen bir Allah dostunun çarpan yüreği ve manevî enerjilere açık olan saf ruhudur. "Öyle ki fakirin ve tevazu sahibi kimsenin nefsinde de, kendisi ile ilgili hiçbir düşünce kalmaz; kalbine Allah'tan ve O'nun sevgisinden başka bir şey girmez."⁶ Bu nedenle Rabbine karşı fakir ve mütevazı, ancak gönlü Allah sevgisiyle zengin bir kişi için dua, Allah Teâlâ'nın sevgisi, şefkati ve izzeti ile yücelen bir gönlün af ve mağfiret müjdesidir. Böylesine derin bir huzur ve manevî ruh enerjisi, duanın ruhun ve gönlün her noktası için bir tedavi ve terapi mucizesi olduğunu ortaya koyar.

Rabbî'nin tecellilerini ve nimetlerini gördüğü anda kul, dua vesilesiyle Allah Teâlâ ile manevî bir bağ ve güçlü bir sohbet kurabilir. Allah Teâlâ ile sohbetin lezzetini yakalayan kişi için, ancak O'nun iyi kullarıyla sohbet lezzeti vardır. "Allah'ın iyi kullarıyla bir arada bulunma ve onlarla sohbet etmek, insandaki batını gözleri açar ve basireti kuvvetlendirir. İnsan, sohbet ve halka yakınlık sebebiyle hâdise ve olaylar hakkında bilgi elde edinir."⁷ İnsan, duanın manevî enerjisi ve gücüyle hem Allah'la; hem de O'nun dostlarıyla sohbet ve muhabbetin tadına varır. Allah ve O'nun dostlarının muhabbeti, duanın tadını; duanın tadı, O'nun ve dostlarının muhabbetini arttırır. Böylece dua, sosyal ve manevî çevreyi güçlendirmek yoluyla kişiye manevî bir terapi olur.

⁴ Şah Velîyullah Dihlevî, *Huccetullâhî'l-Baliğâ*, Dârü İhyâi'l-Ulûm, Beyrut, 1990, s. 87

⁵ Mevlânâ, Celâleddin Rumî, *Mesnevî-i Mânevî*, (thk. Reynold A. Nicholson), İntişârât-ı Hermes, Tahran, 2003, s. 831; Mevlânâ, *Konularına Göre Açıklamalı Mesnevî Tercümesi*, (çev. Şefik Can), Ötüken Neşriyat, İstanbul, 2002, C. 1, s. 48

⁶ Abdülkadir Geylanî, *Sırru'l-Esrâr, Sırların Sırrı*, (çev. Mehmet Eren), Gelenek Yay., İstanbul, 2006, s. 63

⁷ Ebû Hafs Sühreverdi, *Avârifü'l-Maarif*, Dârü'l-Kitabî'l-Arabiyyi, Beyrut, 1966, s. 546

Sosyal çevresi ve manevî bağlarıyla farklılaşan insan; dua sayesinde yakîne ulaşır. “Yakîn, Allah ile kul arasındaki bütün sebepleri, engelleri ve uzaklıkları kaldıran ilâhî bir sırdır.”⁸ Bu bağlamda bir insan için, yakînin Allah’a şüphesiz ve gönülden iman ve itaat etmesi gereği olduğunu söyleyebiliriz. Yakîn derecesindeki Allah’a yakından bağlılık seviyesindeki iman ise, ancak gönülden yapılan bir dua enerjisi ve duanın gönlü terapi eden etkisi sağlayabilir.

2. PSİKOLOJİK AÇIDAN DUANIN TERAPİK ETKİSİ

2.1. Benlik Arayışı Sürecinde Duanın Terapik Etkisi

Dua, tüm mistik ve doruk deneyimlerin temel taşlarından birisidir. “Bu manada dua, tüm mistik deneyimlerde aynıdır ve evrensel; her zaman için de böyle olmuştur. Köken itibarıyla bakıldığı esnada tüm mistik ve doruk deneyimlerin evrensel ve ortak buldukları noktalarda birleştirilmesi ve bu doğrultuda öğretilmeleri gereği fikrinde birleşmelidir.”⁹ Bu nedenle dua, hem semavî anlayış şekillerinin hem de mistik insan tecrübelerinin ortak bir ürünü ve mihenk taşıdır.

Dua ederken insan, varlığının anlamını tatmin eden sorulara da cevap verir. Mesela ‘Nereden geldim? Nereye gideceğim? Varlığımın anlam ve amacı nedir?’ gibi sorular, dua ederken cevap bulur. “Psikolojide varlığımızın anlamını tatmin eden bu sorular, benlik arayışı (proprie striving) sürecinin bir sonucudur.”¹⁰ Ve her insanda az veya çok bu süreç yaşanır. Bu manada dua, varlığın anlamını insana sunan sorulara cevap vererek, benlik arayışı sürecinde insana katkıda bulunur.

Varlığının anlam ve amacını fark eden bir insan, dua ettiği anda kendini keşfetme (self-discovery) yolculuğuna çıkar. “Kendini keşfetme süreci, kişinin kendi eşsiz benliğini bulması ve kimlik arayışıdır.”¹¹ “Bu farkındalık veya kendini keşfetme süreci, insanın kendini inşa etme sürecinin ilk adımıdır. Kişinin kendini keşfetme süreci geliştikçe, insan kendini daha iyi anlayabilir ve niçin böyle davrandığını ve nasıl böyle hissettiğini fark edebilir.”¹² Bu ne-

⁸ Serrâc Tûsî, *el-Lümâ fi Tarihi't-Tasavvufi'l-İslamiyyi*, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyyeti, Beyrut, 2001, s. 67

⁹ Abraham H. Maslow, *Dinler, Değerler ve Doruk Deneyimler*, (çev. H. Koray Sönmez), Kuraldışı Yay., İstanbul, 1996, s. 42

¹⁰ L. Gilman, *Difference and Pathology*, Cornell University Press, New York, U.S.A., 1985, s. 87

¹¹ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim Sanat Yayınları, Ankara, 2000, s. 444

¹² P. Herring, P. O'Connor, *The Effects of Self-Discovery*, American Psychiatric Association Press, New York, 1994, s. 27

denle kendini keşfetme süreci; insanın hem Rabbini, hem kendini fark etme sürecidir. Kendinin farkındalığını yakalayan insan; ilâhî bütünleşmeyi ve duanın terapik etkisini fark edebilir.

2.2. Öz-Saygı ve Öz-Güvenin Oluşumunda Duanın Terapik Etkisi

Kişilik bütünlüğünü sağlayan ve şahsiyeti oluşturan dua, aynı zamanda öz-güven ve öz-saygı denilen benliği ve karakteri zirveye taşıyan inanılmaz bir manevî güçle doludur. Dua esnasında Allah'a güven duygusunun neticesinde, kişinin kendi yeteneklerine ve ahlakî değerlerine beslediği güven duygusu artar. Yine dua esnasında Allah'a duyduğumuz saygı duygusunun neticesinde, kişinin kendi değerine ilişkin olumlu bir yargı geliştirmesini sağlayan ve bireyin kendine yönelik benlik saygısını oluşturan öz-saygı değerleri de zirveye ulaşır. "Bu bağlamda öz-saygısı düşük, canı sıkılan, mutsuz insanların nadiren çok sayıda ilgi alanı vardır. Ayrıca kişinin becerilerini geliştirmesi esnasında kazandığı yeterli olma hissinin, benlik değerini desteklemede önemli bir rolü vardır. Bu noktada depresyon, genelde ödüllendirici faaliyetlerin azalmasından kaynaklanır."¹³ Dua ile kişi öz-güven ve öz-saygı değerlerini geliştirerek hem kendi yeteneklerine sırf Allah kendisine ikram etti diye saygı duyan; hem de içindeki Allah saygısını insanlara ve âleme yansıtan bir kişi olacaktır.

2.3. Kendini-Gerçekleştirme Sürecinde Duanın Terapik Etkisi

"Kendini gerçekleştirme; yetenekler, hedefler, yetiler de dâhil olmak üzere bireyin kişiliğinin bütün yanlarının dengeli ve uyumlu gelişimi; kişisel potansiyellerin gerçekleştirilmesi anlamını taşır."¹⁴ Maslow'a göre kendini gerçekleştiren birey, kendi potansiyel ve kapasitesinin en yüksek düzeyde farkında olup, sahip olduğu bu potansiyeli gücünün nihaî noktası ile içsel bir tatmin sağlayarak bütünleştirebilir. Bu yönüyle herhangi bir konuda başarıya ulaşma ile kendini gerçekleştirmeyi başarma birbirinden ayrıdır.¹⁵ İnsan, ilahî isim ve sıfatlarla dua ettiği esnada bütünleştikçe, kendini gerçekleştiren insanların özelliklerini taşıyabilir. Bu manada insan, hem kendi yetenek ve potansiyellerini en yüksek düzeyde gerçekleştirebilir hem de manevî özünü kendisiyle bütünleyebileceği ilahî özüyle karşılaşabilir.

¹³ Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Ernest R. Hilgard, *Psikolojiye Giriş II*, (çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz), Sosyal Yay., İstanbul, 1995, s. 251

¹⁴ DL. Dunner, *Current Psychiatric Therapy*, Saunders Company Press, Philadelphia, 1993, s. 67

¹⁵ Abraham H. Maslow, *Maslow's Concept of Self Actualization*, (translate. Michael Daniels), Liverpool John Moores University Press, New York, 2001, s. 27

İlahî ve ahlakî değerlerin yaşanabilme imkânını insana sunan dua, insanın hem zihnindeki düşünceleri hem de gönlündeki hisleri organize ederek Rabbine sunmasına ve onlara en güzel cevaplar almasına imkân sağlar. “Zaten Kant’a göre insan, duyu organları vasıtasıyla bilgi verilerini toplar, sonra zihninde onları bilgi haline getirir.”¹⁶ Zihindeki bilgilerin ve gönlündeki duyguların uyumundan, olumlu karakter özelliklerine sahip bir insan tipi ortaya çıkar. Bilgi ve duyu uyumunu ise, zihin ve gönül dengesini dua ile yakalayan kişiler sağlar.

2.4. Bilişsel Tutarlılık ve Kişilik Bütünlüğü Açısından Duanın Terapik Etkisi

Namaz esnasında yapılan, “Bizleri doğru yola istikamet üzere ilet.”¹⁷ duası kişiye bilişsel tutarlılık (cognitive consistency) dediğimiz bir yetenek kazandırır. “Bilişsel tutarlılık;kişinin inançları, tercihleri, tutumları vb. arasında tutarlılık olmasıdır.”¹⁸ Bu tutarlılık, hayat tarzımıza ve tercihlerimize uyum ve istikrar olarak yansır. Eğer bilişsel tutarlılık, manevî ve ruhsal dünyamıza hâkim olmazsa ne yazık ki bölünmüş kişilik (split personality) tarzı hayatımıza hâkim olur. “Bölünmüş kişilik, kişilik tarzı olarak çoklu kişilik yerine kullanılan popüler bir terimdir.”¹⁹ Bölünmüş kişilik, davranış ve algılayış tutarsızlıkları yaşayan zayıf bir kişiliktir. Bu kişilik tarzı, insana zayıf bir mümin figürünü hatırlatır. Dua ile ruhsal ve manevî bütünlük yakalayan bir kişi için, bölünmüş kişilik özelliklerinin yıkıcı etkilerinden korunmak mümkün olabilir.

Duanın en önemli fonksiyonlarından birisi de, kişiliği bölen ve karakteri olumsuz yönde etkileyen unsurları ortadan kaldırmasıdır. “Bu bağlamda olumluyu olumsuzla dönüştürme ve kişilik bütünlüğü yakalamada uygun olmayan davranış hoş görme, güven duymama, duygularını ifade edememe, kendini değersiz görme ve sevgi alış-verişinde zorluk çekme, ortadan kaldırılması gereken olumsuz kişilik özellikleridir.”²⁰ İnsan, bu olumsuz kişilik özelliklerini kurduğu güçlü manevî bağlarla ortadan kaldırılabilir.

¹⁶ Erol Güngör, *İslamın Bugünkü Meseleleri*, Ötüken Yay., İstanbul, 1998, s. 65

¹⁷ Fatıha, 1/5

¹⁸ MR.Leary, *Effects of Identity*, Guildford Press, New York, 2007, s. 34

¹⁹ Selçuk Budak, a.g.e., s. 156

²⁰ Doğan Cüceloğlu, *İçimizdeki Çocuk*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1996, s. 227

2.5. Kaygı, Korku ve Depresyonun Tedavisinde Duanın Terapik Etkisi

Dua, kişide öz-saygı ve öz-güven yetilerini geliştirerek onun hayata dair kaygı ve fobilerini terapi edebilir. "Zaten kaygı (Anxiety), nedeni açık olmayan korku ya da giderilemeyen isteklerden doğan sıkıntı olarak tarif edilir. Varoluşçuların dilinde bunalım, bunaltı gibi deyimlerle de dile getirilir ve varlığın özünü düşünmekten doğan metafizik tedirginlik olarak tanımlanır."²¹ Hâlbuki daha önce de ifade ettiğimiz gibi dua ettiği anda insan, varlığının anlamını tatmin eden ve varlığına anlam katan varoluşsal sorulara cevap bulur. Böylece o, varoluşsal kaygılarını en aza indirmeyi başarır.

Dua, evrensel düzeyde ruhsal ve manevî bir enerjiyi kâinata hediye eder. Aynı zamanda dua, depresyonun yıkıcı etkilerini en aza indirirken, dua yoluyla Allah'la kalbî ve zihnî açıdan bağlantı kuran insan, Allah'la kurduğu güven duygusunu öz-güven duygusuna; Allah'la kurduğu saygı diyalogunu ise, öz-saygıya veya benlik saygısına dönüştürebilir. İnsana verdiği öz-saygı ve öz-güven gücüyle dua, depresyonun fizyolojik ve ruhsal etkilerini en aza indirebilir. "Zaten depresyonda fiziksel ve zihinsel süreçler yavaşlar; ani sevinç ve üzüntü dokulardaki gerilimi değiştirir; bazen yürüyüşün hafiflemesine veya davranışların yavaşlamasına bile neden olur."²² Dua, sağladığı manevî enerjiyle metabolizmayı dengeler ve davranışları düzenler. Bununla beraber duanın, kaygıyı ve korkuyu da azaltan bir etkisi vardır.

Dua Allah'la kurulan güçlü bir bağ ve O'nun varlığının kulun üzerinde meydana getirmiş olduğu büyük bir ruhsal ve manevî güç olduğu için, dinî olgunluk da dua ile gerçekleşir. "Nitekim dinî olgunluk, davranışların; alışkanlık ve dış baskılar sonucu değil, şuurlu bir istek ve tercih ile ortaya konulmasını gerektirir."²³ "Bu durum psikolojik açıdan bir kişilik bütünlüğü sağladığı gibi sosyolojik yönden de aynı inanç ve duygu ile aynı Allah'a ibadet eden fertleri kaynaştırır ve birbirine bağlar."²⁴ Nitekim şahsiyetin iki temel özelliği olan hem bireysellik hem de sosyallik özelliği, insan dua halinde olduğu zaman denge halinde olur.

²¹ Orhan Hançerlioğlu, *Ruh-Bilim Sözlüğü*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2003, s. 223

²² Karen Horney, *Psikanalizde Yeni Yollar*, (çev. Selçuk Budak), Öteki Yay., Ankara, 1994, s. 143

²³ Neda Armaner, *Din Psikolojisine Giriş*, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1980, s. 86

²⁴ Hâbil Şentürk, *İbadet Psikolojisi*, İz Yay., İstanbul, 2000, s. 43

2.6. Nevrotik Suçluluk Duygusu ve Narsizim Tedavisinde Duanın Terapik Etkisi

İnsan dua ile fitrî ve manevî ihtiyaçlarını karşılarken kendisini sınırlayan ve daraltan nevrotik ihtiyaçlarına da darbe vurur. "Horney'e göre insan; sevgi ve onay duygusuna, saygınlık kazanmaya, başkalarının hayranlığını ve başarı kazanmaya, kendine yeterli olmaya ve kusursuz olmaya karşın nevrotik bir ihtiyaç besler."²⁵ Bu bağlamda dua, nevrotik ihtiyaçları dengeler ve dizginlerken, aynı zamanda insanın fitrî ve manevî ihtiyaçlarını karşılaması açısından eşsiz bir değere sahiptir. "Bu hastalık aslında en uç noktada kendinden nefret, kendini anti-patik görmek, kendinden kaçmak ve kendine öfkelenmek süreçlerini kapsar."²⁶

Kişide narsistik kişilik bozukluğu uzun vadede bir suçluluk duygusuna neden olur. Benmerkezci yapı, aslında manevî ve fitrî duygular açısından da kişinin kendisinde de kabul görmez. İnsan, dua ettiği esnada Rabbinin kendisine duyduğu saygı ile, kendisine saygı duymayı öz-saygı yetisi olarak kazanmıştır. Böylece nevrotik suçluluk duygusunu tedavi ve terapi niteliği ile dua ibadeti, hayatımıza tekrar girmiştir. "Bu manada nevrotik suçluluk (neurotic guilt); kaygıya, öz-saygının kaybedilmesine ve çatışmalara yol açan gerçek veya hayalî bir ihlalden kaynaklanan bir suçluluk duygusudur."²⁷ İnsan dua ettiği esnada, hatalarından kaynaklanan ve öz-saygısını yitirmesine neden olan suçluluk duygusunu bir kenara bırakıp hataları itiraf edip tespih ve tenzihle ilahî isimlerle bütünleşmeyi tecrübe eder. Böylece suçluluk duygusunun yerine umut, ilahî coşku ve karakter olgunluğu konulabilecektir.

Dua aynı zamanda insana Allah'ın sevgisini ve duanın kendisine sunduğu sınırsız aşkı hissettirirken, insandaki narsistik eğilimlere de engel olur. Zaten temelde kendine âşık olan kişi, narsisttir. "Narsizm" terimi, varsayıldığı gibi sadece bencillik veya benmerkezcilik anlamına gelmez; özellikle bireyin sevgi nesnesi olarak başkaları yerine sadece kendisini seçtiği bir zihin durumunu gösterir. Ancak narsist insan, kendine âşıktır."²⁸ Bu bağlamda dua, Rabbin hayran bir insan profilini ortaya koyduğu için, insanın kendine hayran yapısını, Allah'a hayran bir yapıya dönüştürebilir.

²⁵ Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000, s. 254-255

²⁶ L.Gilman, *Difference and Pathology*, Cornell University Press, New York, 1985, s. 78

²⁷ Selçuk Budak, a.g.e., s. 535

²⁸ Karen Horney, a.g.e., s. 64

3. KAYNAKLAR

- Armaner, N., *Din Psikolojisine Giriş*, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1980.
- Atkinson, R.L., Richard C.A., Ernest R. H., *Psikolojiye Giriş II*, (çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz), Sosyal Yay., İstanbul, 1995.
- Budak, S., *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim Sanat Yayınları, Ankara, 2000.
- Cüceloğlu, D., *İçimizdeki Çocuk*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1996.
- Dihlevî, Şah V., *Hucetullâhi'l-Baliğa*, Dârü İhyâi'l-Ulûm, Beyrut, 1990.
- Dunner, DL., *Current Psychiatric Therapy*, Saoundes Company Press, Philaldephia, 1993.
- Geçtan, E., *Psikanaliz ve Sonrast*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.
- Geylanî, A., *Sırru'l-Esrâr, Sırların Sırrı*, (Çev. Mehmet Eren), Gelenek Yay., İstanbul, 2006.
- Gilman, L., *Difference and Pathology*, Cornell University Press, New York, 1985.
- Güngör, E., *İslamın Bugünkü Meseleleri*, Ötüken Yay., İstanbul, 1998.
- Herring, P., O'Connor P., *The Effects of Self-Discovery*, American Psychiatric Association Press, New York, 1994.
- Hançerlioğlu, O., *Ruh Bilim Sözlüğü*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2003.
- Horney, K., *Psikanalizde Yeni Yollar*, (çev. Selçuk Budak), Öteki Yay., Ankara, 1994.
- Hucvirî, Ali b. Osman, *Keşfü'l-Mahcûb*, (thk. Mahmûd Âbidi), İntişârât-ı Sâdâ ve Sîmâ, Tahran, 1384, hş. 2006.
- Hucvirî, Ali b. Osman, *Keşfü'l-Mahcûb, Hakikat Bilgisi*, (haz. Süleyman Uludağ), Dergah Yay., İstanbul, 1996.
- Kelâbâzi, Ebu Bekir Muhammed, *et-Taarruf li Mezhebi Ehli't-Tasavvuf*, Mektebetü'l-Külliyâti'l-Ezheriyye, Kahire, 1980.
- Kuşeyrî, A., *Risâletü'l-Kuşeyrî*, Daru'l-Hayr, Beyrut, 2003.
- Leary, MR., *Effects of Identity*, Guildford Press, New York, 2007.
- Maslow, A., *Maslow's Concept of Self Actualization*, (translate. Michael Daniels), Liverpool John Moores University Press, New York, 2001.
- Mevlânâ, C.R., *Mesnevî-i Mânevî*, (thk. Reynold A. Nicholson), İntişârât-ı Hermes, Tahran, 2003.
- Mevlânâ, C.R., *Konularına Göre Açıklamalı Mesnevî Tercümesi*, (Çev. Şefik Can), Ötüken Neşriyat, İstanbul, 2002, C. 1-3.
- Sühreverdî, Ebû Hafs, *Avârifü'l-Maarif*, Dârü'l-Kitabî'l-Arabiyyi, Beyrut, 1966.
- Şentürk, H., *İbadet Psikolojisi*, İz Yay., İstanbul, 2000.
- Tûsî, S., *el-Lümâ fi Tarihi't-Tasavvufi'l-İslamiyyi*, Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyyeti, Beyrut, 2001.