




Ahret İnancı Bağlamında Ölüm Kaygısı ve Yasla Başa Çıkma


Fatma Nur BEDİR |  0000-0003-4455-1691 | fnurozdemirbedir@hitit.edu.tr

Dr. Öğr. Üyesi | Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı | Çorum, Türkiye

ROR : 01x8m3269

Özden KANTER |  0000-0003-3728-7183 | ozdenkanter@hitit.edu.tr

Doç. Dr. | Hitit Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Kalam Anabilim Dalı | Çorum, Türkiye

ROR : 01x8m3269

Öz

Ölüm, her canlının mutlaka yaşayacağı temel ve evrensel bir deneyimdir. Ölüm anında ve ölümden sonra ne olacağı ile ilgili bilinmezlik konunun kaygı verici olmasına sebep olabilmektedir. Ölüm karşısında çaresiz hisseden birey bu stresle başa çıkmak için çeşitli yöntemler kullanmaktadır. Dinî inanç ve ritüeller; özellikle ahiret inancı bu yöntemlerdendir. Ahiret kavramı ölümden sonraki yaşama ve ölen kişinin ruhunun ölümden sonra da varlığını devam ettireceğine dair bir açıklama sağlar. Ancak bu inançların etkisi, bireyin inançlarına, kültürel arka planına ve kişisel deneyimlerine bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Bu çalışmanın konusu ahiret inancının ölüm kaygısı ve yasla başa çıkma yöntemleri üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu bağlamda, ölüm kaygısının inançlı ve inançsız bireylerde nasıl farklılık gösterdiğinin ve ahiret inancına sahip olmanın ya da olmamanın yas sürecini nasıl etkilediğinin, her iki grup açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Nitel araştırma yönteminin kullanıldığı bu çalışmada veri toplama aracı olarak yarı-yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılmıştır. Katılımcılar amaçlı örneklem ve kartopu örneklem yöntemleri ile belirlenmiştir. Mülakatlardan elde edilen veriler içerik analizi ve betimsel analiz metotları ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre inançsız bireyler, ölümün doğal bir süreç olduğunu kabul ederek daha hedonist bir yaklaşım sergilemektedirler. Ölüm kaygıları daha çok “geride bırakılanlar, sevilenlerin ölümü, yok olma korkusu, acı çekme korkusu ve ölümün zamanı, yeri ve şekli” gibi konularda yoğunlaşmaktadır. İnançlı bireyler de aynı kaygıları taşımanın yanında ek olarak ahirete hazırlık ve kabir azabı gibi dinî temelli korkular yaşamaktadır. İnançsız bireyler “dikkat dağıtarak, kaybedilen kişiyi anarak ve yalnız kalarak” yas süreciyle başa çıkmaya çalışmakta iken inançlı katılımcılar bunların dışında “inkâr etmek, dua etmek ve Kur’an okumak” gibi yöntemlerle yas sürecini yönetmektedir. Literatürün tersine cenaze ve defin ritüelleri inançlı ve inançsız bireylerde yaslı kişinin ihtiyacı olan mahremiyet ve sükuneti ihlal edip dikkat dağıtarak olumsuz duygulara yol açabilmektedir. Bununla birlikte bir yakını kaybeden kişi, ailedeki rollerin değişmesiyle daha fazla stres ve keder hissedebilmektedir; çünkü sevilen kişinin kaybıyla birlikte çocukluk anıları, yaşam tarzı, kimlik, yakınlık, anlam duygusu ve güvenlik gibi birçok önemli şey de kaybedilmiş olur. Bunun yanı sıra ölümlerle yüzleşmenin kişisel gelişimi ve dönüşümü destekleyebileceği de ulaşılan sonuçlar arasındadır. Bir yakını kaybetmek her ne kadar acı verici bir deneyim olsa

da hissedilen keder ve üzüntü büyümeyi ve gelişmeyi teşvik edebilir. İnançlı ve inançsız bireylerin ölüm ve yas sürecine bakış açıları farklılık gösterse de her iki grup dünyadan kopmama isteği taşımaktadır. Bunun yanında, yas sürecinde duygusal ve sosyal desteğin niteliğinin önemli olduğu vurgulanabilir.

Anahtar Kelimeler


Din Psikolojisi, Kelam, Ölüm, Ahiret, Başa Çıkma

Atıf Bilgisi


Bedir, Fatma Nur – Kanter, Özden. “Ahiret İnanıcı Bağlamında Ölüm Kaygısı ve Yasla Başa Çıkma”. *Yakın Doğu Üniversitesi İslam Tetkikleri Merkezi Dergisi* 10/2 (Aralık 2024), 434-469. <https://doi.org/10.32955/neu.istem.2024.10.2.04>


Geliş Tarihi	03.08.2024
Kabul Tarihi	25.10.2024
Yayın Tarihi	31.12.2024
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	Etik onay, Hitit Üniversitesi, Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından verilmiş olup 30.04.2024 tarihli ve 2024-11 numaralıdır. Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Benzerlik Taraması	Yapıldı – Turnitin
Yazar Katkı Düzeyleri	Araştırmanın tasarımı, veri toplanması, veri analizi, makalenin yazımı, tashihi ve geliştirilmesi sorumlu yazar Fatma Nur Bedir ve ikinci yazar Özden Kanter tarafından ortak bir şekilde gerçekleştirilmiştir.
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayımlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

Death Anxiety and Coping with Grief in the Context of Belief in the Hereafter


Fatma Nur BEDİR |  0000-0003-4455-1691 | fnurozdemirbedir@hitit.edu.tr

Assistant Prof. | Hitit University, Faculty of Theology, Department of Psychology of Religion |
Çorum, Türkiye

ROR : 01x8m3269

Özden KANTER |  0000-0003-3728-7183 | ozdenkanter@hitit.edu.tr

Associate Prof. | Hitit University, Faculty of Theology, Department of Kalam | Çorum, Türkiye

ROR : 01x8m3269

Abstract

Death is a fundamental and universal experience for every living being. The uncertainty of what happens at the moment of death and what happens after death can make the subject a source of anxiety. Individuals who feel helpless in the face of death use various methods to cope with this stress. Religious beliefs and rituals, especially belief in the afterlife, are among these methods. The concept of afterlife provides an explanation for life after death and that the soul of the deceased will continue to exist after death. However, the impact of these beliefs may vary depending on the individual's beliefs, cultural background and personal experiences. The subject of this study is to examine the effects of belief in the afterlife on death anxiety and coping with grief. In this context, it was aimed to examine comparatively how death anxiety differs in believers and non-believers and how having or not having a belief in the afterlife affects the grief process in terms of both groups. In this study, in which qualitative research method was used, semi-structured interview technique was used as a data collection tool. Participants were selected through convenience sampling, purposeful sampling and snowball sampling methods. The data obtained from the interviews were analyzed by content analysis and descriptive analysis methods. According to the results obtained, non-believers exhibit a more hedonistic approach by accepting that death is a natural process. Their concerns about death are mostly concentrated on issues such as "those left behind, death of loved ones, fear of extinction, fear of suffering and the time, place and manner of death". In addition to having the same concerns, believers also experience religious-based fears such as preparation for the hereafter and grave torment. While non-believers try to cope with the grief process by "distracting themselves, remembering the deceased and being alone", believers manage the grief process by "denying, praying and reading the Qur'an". Contrary to the literature, funeral and burial rituals can cause negative emotions in believers and non-believers by violating the privacy and calmness that the bereaved person needs and distracting them. However, the person who loses a loved one may

feel more stress and grief with the change of roles in the family; because with the loss of a loved one, many important things such as childhood memories, lifestyle, identity, closeness, sense of meaning and security are also lost. It was also found that facing death can support personal development and transformation. Although the loss of a loved one can be a painful experience, the grief and sadness felt can encourage growth and development. Even though the perspectives of believers and non-believers on death and the mourning process differ, both groups have a desire not to be cut off from the world. While non-believers develop more rational and hedonistic approaches to death, believers try to cope with death through religious beliefs and rituals. No psychological disturbance was observed in both groups after the losses. In addition, it can be emphasized that the quality of emotional and social support is important.

Keywords

Psychology of Religion, Theology, Death, Hereafter, Coping

Citation

Bedir, Fatma Nur – Kanter, Özden. “Death Anxiety and Coping with Grief in the Context of Belief in the Hereafter”. *The Journal of Near East University Islamic Research Center* 10/2 (December 2024), 434-469. <https://doi.org/10.32955/neu.istem.2024.10.2.04>

Date of Submission	03.08.2024
Date of Acceptance	25.10.2024
Date of Publication	31.12.2024
Peer-Review	Double anonymized - Two External
Ethical Statement	Ethical approval was granted by Hitit University, Non-Interventional Research Ethics Committee and dated 30.04.2024 and numbered 2024-11. It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.
Plagiarism Checks	Yes - Turnitin
Author Contribution Levels	The research design, data collection, data analysis, writing, editing and development of the article were carried out jointly by the first author Fatma Nur Bedir and the second author Özden Kanter.
Conflicts of Interest	The authors have no conflict of interest to declare.
Grant Support	The authors acknowledge that they received no external funding in support of this research.
Copyright & License	Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

Giriş

Öleceğinin farkında olan tek canlı insandır. Dolayısıyla insan öleceğini bilerek; ölüme doğru yaşar. Ölüm ve ölümden sonra ne olacağı ile ilgili bilinmezlik konunun kaygı verici olmasına sebep olmaktadır. Bunun yanı sıra İslam ve diğer birçok dinin inanç sisteminde ahiret kavramı, ölümden sonraki yaşama ve ölen kişinin ruhunun ölümden sonra da varlığını devam ettireceğine dair bir açıklama sağlar. Bu durum, birçok kişi için ölümlle başa çıkma süreçlerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Dolayısıyla ölümlle ilgili inançlar ölen kişinin sevdikleriyle bir araya gelme umudu, ruhunun huzura kavuştuğu ve duruma göre acılarının dindiği ya da adaletin yerini bulacağı gibi unsurları içerebilir. Bu inançlar da yas sürecinde bireye teselli ve umut verebilir. Ancak ahiret ile ilgili farklı inanışlar vardır. Bazıları için bu inançlar güçlü bir destek ve teselli kaynağı iken diğerleri için karmaşık ve yetersiz olabilir. Dolayısıyla ahiret inancının yas sürecindeki etkisi kişinin inançlarına, kültürel arka planına ve kişisel deneyimlerine göre değişebilir.

Ölüm konusunda yapılan çalışmaların çoğunlukla ölüm kaygısı ve yas süreçlerinin dindarlıkla olan ilişkisine yoğunlaştığı görülmektedir.¹ Bununla birlikte dindar olmayan ya da inançsız bireylerin ölüm kaygısı ve yas süreçlerindeki tutumlarına dair literatür oldukça sınırlıdır. Özellikle dindar olmayan bireyler ve Batılı veya İbrahimî olmayan kültürler üzerinde yapılan çalışmaların eksikliği bu alanda daha fazla ampirik veriye ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır.² İnançsız bireylerin bu süreçlerle nasıl başa çıktığı, hangi psikolojik ve sosyal kaynakları kullandığına dair daha fazla kanıt ve veri ihtiyacı bulunmaktadır. Türkiye’de yapılan sınırlı sayıda çalışmadan biri, Said Sami’nin ateist ve inanç sahibi bireylerin, sevdiklerinin ölümünden sonra yaşadıkları süreçleri karşılaştırmalı olarak ele aldığı çalışmadır.³ Bununla birlikte Hayati Hökelekli’nin *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din* isimli çalışmasında az sayıda inançsız katılımcının ifadelerine yer verilmiştir.⁴ Ateist bireylerin ölümlle ilgili düşüncelerinin yer aldığı bir diğer çalışma ise Derya Gülfil tarafından gerçekleştirilmiştir.⁵ Türkiye gibi Müslüman çoğunluklu bir toplumda, inançsız bireylerin yas süreçlerine dair yapılan araştırmaların az olması, bu bireylerin kültürel

1 Bk. Faruk Karaca, *Ölüm Psikolojisi* (İstanbul: Beyan Yayınları, 2000); Mehmet Çınar, “Yas Psikolojisi: Yas ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* 12/2 (2017), 57-74; Nurdan Yağlı, “Salgın Döneminde Yas ve Din İlişkisi Üzerine Psikososyal Bir Değerlendirme”, *Turkish Studies* 15/6 (2020), 925-947; Said Sami, *Ateistler de Yas Tutar* (Ankara: Eskiyei Yayınları, 2021); Kenan Alparslan, “Ölüm Kaygısı ve Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme”, *Dini Araştırmalar* 25/63 (2022), 529-552; Zehra Işık, *Ölümlle Büyüme* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2022).

2 Bk. Jonathan Jong vd. “The Religious Correlates of Death Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis”, *Religion, Brain & Behavior* 8/1 (2018), 4-20.

3 Bk. Sami, *Ateistler de Yas Tutar*.

4 Bk. Hayati Hökelekli, *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikoloji ve Din* (İstanbul: Dem Yayınları, 2017).

5 Bk. Derya Gülfil, *Ateizmin Psikolojisi* (Ankara: Maarif Mektepleri, 2019).

normlara nasıl uyum sağladıkları veya bu süreçlerde nasıl bir zorluk yaşadıkları konusunda önemli bir bilgi açığı yaratmaktadır. Dolayısıyla bu boşluk, inançsız bireylerin ölüm algıları ve yas süreçlerine dair daha fazla araştırmanın yapılmasını gerekli kılmaktadır. Bu çalışma, inançlı ve inançsız bireylerin ölüm ve yas süreci karşısındaki tutumlarını, kaygılarını ve başa çıkma stratejilerini daha derinlemesine anlamayı, bu süreçlerin psikolojik etkilerini ortaya koymayı ve literatüre önemli bir katkı sağlamayı hedeflemektedir.

İnançsız bireylerin yas süreçlerini ele alan bazı önemli kaynaklar ve çalışmalar bulunmaktadır. Çalışmalarının, doğaüstü inançları reddeden seküler ve varoluşsal bir dünya görüşüne dayandığını söyleyen Irvin Yalom,⁶ ölüm kaygısının temel bir kaygı olduğunu savunmaktadır.⁷ *Existential Psychotherapy* adlı eserinde Yalom, ölüm korkusunun insan davranışlarını nasıl yönlendirdiğini ve insanların bu kaygı ile nasıl başa çıktıklarını açıklamaktadır. Ölümle yüzleşmenin terapötik bir etkisi vardır.⁸ Yalom'a göre ölümün farkındalığı kişiyi önemsiz işlerden uzaklaştırarak hayata derinlik ve farklı bir bakış açısı kazandırmaktadır.⁹ Ölüm kişiye varoluşun ertelenemeyeceğini hatırlatmaktadır.¹⁰ Yalom ayrıca ölüm kaygısının bireyleri daha anlamlı bir yaşam arayışına yönlendirebileceğini savunmaktadır. Yani bireyin yaşamı anlamlı hâle geldikçe ölüm korkusu azalmaktadır; tatmin ve hayatın iyi yaşandığı hissi ölüm korkusunu hafifletmektedir.¹¹ O, başkalarıyla kurulan ilişkilerin; onların hayatına katkıda bulunmanın, vermenin ve dünyayı başkaları için iyi hâle getirmenin güçlü bir anlam kaynağı olduğunu ileri sürmektedir.¹² Kurulan bu anlamlı bağlantılar ve derin ilişkiler ölüm korkusunu hafifletebilir.

Beş aşamalı yas modeli (inkâr, öfke, pazarlık, depresyon, kabullenme) ile tanınan psikiyatrist Elisabeth Kübler-Ross ise ölümcül hastalığa sahip bireylerin ve kayıp yaşayanların duygusal tepkilerini anlamaya yönelik ele aldığı *On Death and Dying* adlı eserinde inançsız bireylerin de ölümle başa çıkma süreçlerine değinmiştir. Kübler-Ross çalışmasında ölümle yüzleşirken dindar ve dini olmayan hastalar arasında büyük oranda bir fark olmadığı tespit etmiştir. O, içsel olarak güçlü bir inanca sahip çok az sayıda kişinin bu süreçte inançlarından fayda sağladığını, aynı şekilde gerçek ateistlerin de inançsızlıklarında aynı huzuru bulduğunu ifade etmektedir. Hastaların çoğu ise bu ikisinin arasında ve bir tür dinî inanca sahip olmalarına rağmen bu inanç onları çatışma ve korkudan uzak tutmaya yetmemiştir.¹³

6 Irvin Yalom, *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death* (San Fransisco: Jossey-Bass, 2008), 187.

7 Irvin Yalom, *Existential Psychotherapy* (USA: Basic Books, 1980),188.

8 Bk. Yalom, *Existential Psychotherapy*, 159-211.

9 Yalom, *Existential Psychotherapy*, 160.

10 Yalom, *Existential Psychotherapy*, 162.

11 Yalom, *Existential Psychotherapy*, 208.

12 Yalom, *Existential Psychotherapy*, 434.

13 Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and*

Din, ölüm kaygısı ve yas sürecinde güçlü bir başa çıkma mekanizması sunarken, inançsız bireylerin bu tür mekanizmalar olmadan nasıl bir yol izlediği önemli bir sorudur. Çalışma inanç ve inançsızlık arasındaki bu psikolojik farklılıkları daha iyi anlamayı hedeflerken bu temel problem ışığında şu sorulara da yanıt aramaktadır: Ölüm kaygısı hangi temeller üzerine kurulmuştur ve bu kaygıyı azaltmada inançlar nasıl bir rol oynamaktadır? İnançlı ve inançsız bireyler yas sürecinde hangi başa çıkma yöntemlerini tercih etmektedir? Cenaze ve defin işlemlerinin inançlı ve inançsız bireyler üzerindeki psikolojik etkileri nasıldır? Ahiret inancı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi, bireylerin ölüm karşısındaki psikolojik süreçlerinin anlamak, yas sürecine dair derin bir kavrayış geliştirmek ve toplumda bu konudaki genel yaklaşımları şekillendirmek açısından büyük bir öneme sahiptir. Çalışmanın sonuçları hem psikolojik danışmanlık hem de yas süreçleriyle ilgili destek hizmetlerinin geliştirilmesine yönelik yeni yaklaşımlar sunabilir.

1. Ölüm

Hayatı boyunca, yaratılan her varlığın yok olduğuna tanıklık eden insan kendisi ile ilgili sorular sormuş ve cevaplar aramıştır. Ölüm sonrası biyolojik bozulma ve yok olma süreci somut olarak bilirse de ölümün bir yok oluş olup olmadığı ve varlığın nasıl devam edeceği soruları hâlâ belirsizliğini korumaktadır. Her dönemde ve inanç biçiminde o, ölümün yok oluş anlamına gelmemesini istemiş, bu isteği de dinî inanışının öğretileri ile desteklenmiştir. Gerek Pagan gerekse vahiy kaynaklı inanışlarda, ölümün bir yok oluş olmadığı; kişinin dünyadaki davranışlarına göre ölüm sonrası daha iyi veya daha kötü bir hayata devam edeceği inancı süregelmiştir. Dünyadaki yaşamın ölümle nihayetlenmesini kabullenemeyen insan geliştirdiği mitlerle ölümden sonraki yaşamla ilgili tasavvurlar oluşturmuştur.¹⁴ Mitlerin birçoğunda ölümler diyarı yerin altında soğuk ve karanlık tasvir edilmiş, olağanüstü güçlere sahip tanrı veya tanrıçalar sevdiklerini yeryüzüne geri getirmek¹⁵ veya ölümsüzlüğü bulmak¹⁶ için bu diyara yolculuklar yapmıştır. Sümer mitolojisinde tanrıça İnanna ölen eşi Dumuzi'yi yeraltından geri getirmek için mücadele etmiş,¹⁷ Gilgameş destanında Gilgameş ise dostu Endiku'nun ölümünün acısına dayanamayarak ölümsüzlüğü aramak için meşakkatli bir yolculuğa çıkmıştır.¹⁸ Sümer mitolojisinde tanrıça İnanna bu yolculuğu yaparken Yunan mitolojisinde bu isim tanrıça Demeter'e dönüşmüştür.¹⁹ Her ne kadar kahramanların isimleri değişse de konu aynı

Their Own Families (UK: Routledge, 2009), 215.

14 Albert Champdor, *Eski Mısır'ın Ölümler Kitabı*, çev. Suat Tahsuğ (İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları, 1984), 27.

15 Samuel Noah Kramer, *Sumerian Mythology* (Globalgreybooks, 1961), 115.

16 Stephen Herbert Langdon, *The Mythology of All Races* (Newyork: Coopher Square Publishers, 1964), 216.

17 Kramer, *Sumerian Mythology*, 159.

18 Muazzez İlmiye Çığ, *Gilgameş Tarihte İlk Kral Kahraman* (İstanbul: Kaynak Yayınları, 2015), 56.

19 William Hansen, *Yunan ve Roma Mitolojisi*, çev. Ümit Hüsrev Yolsal (İstanbul: Say Yayıncılık, 2018),

merkezde kalmıştır. Acı veren kayıplara sebep olan ölümün çaresini bulma temennisini hemen hemen bütün toplumların mitlerinde görmek mümkündür.

İnsanoğlunun akıl ve irade özelliklerini kullanarak gerek somut gerekse düşünsel bağlamda üretim faaliyetlerinde bulunması, onun imar ettiği dünyadan vazgeçmesini zorlaştırmaktadır. Bu sebeple dünya hayatının devamı niteliğindeki ahiret inancı insanın emeklerinin ziyan olmayacağı inancını güçlendirmektedir. Bu doğrultuda ahiret inancına ait öğretilerin, dünyada insanın fillerinden sorumlu olması prensibi etrafında oluşturulduğu ifade edilebilir.²⁰

2. Müslüman Gelenekte Ahiret İnancı

Ahiret kavramı, evvel kelimesinin zıddı olarak anlamlandırıldığı gibi, dünya hayatından sonraki hayat anlamında “dârü'l-âhire” şeklinde de kullanılmaktadır.²¹ Türkçede sıkça kullanılan öteki dünya²² ifadesi insanın dünya hayatı ile sınırlı bir varlık olmadığı, ölüm ile başka bir yaşantının başlayacağı inancının göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Ahiret inancının en temel dayanağı, insanın yaratılışındaki maksat ve hikmettir. Kelamcılar, insanın yaratılışı ve geçiciliği gibi konuları ele alarak, insanın bu hayatta yaratıcısının kendisinden beklentilerini yerine getirmesinden sonra başka bir hayata geçeceğine vurgu yapmaktadırlar. Bu argüman, dünya hayatının ardından bir ahiret hayatı olduğuna dair kullanılan delillerden birisidir. Nitekim Kur'an-ı Kerim'de insanın yaratılış maksadından bahsedilirken onun Allah'a kulluk için yaratıldığı,²³ yaratıldıktan sonra başıboş bırakılmadığı²⁴ ve imtihan edilerek ahirette dünyadaki amellerine göre muamele göreceği²⁵ açıkça belirtilmektedir.

Kur'an'da dünya hayatının geçici olduğu,²⁶ ahiret yurdunun asıl hayat olduğu,²⁷ takva sahibi olanlar için ahiretin daha hayırlı olduğu²⁸ ifade edilmektedir. Elbette ki Kur'an'daki bu anlatımlar insanın dünya hayatına sırt çevirmesi, üretim ve imar faaliyetlerinde bulunmaması gerektiği anlamına gelmemektedir. Kur'an'ın, insanın içinde yaşadığı dünya ve birbirleri ile olan ilişkilerini düzenlemesi ve bu doğrultuda yönlendirmesi, onu

242.

20 Özden Kanter, *İslam'da Kelâma Semantik Yaklaşım ve Rağıb el-İsfehânî'nin Kelâm Anlayışı* (İstanbul: Ma'ruf Yayınları, 2017), 256.

21 Râğıb el-İsfehânî, *el-Müredât fî Çaribi'l-Kur'an*, thk. Muhammed Halil İ'tânî (Beyrut: Dâru'l Maarife, 1431/2010), 23.

22 Orhan Acıpayamlı, *Halkbilim Terimleri Sözlüğü* (Ankara: TDK Yayınları, 1978), 31.

23 ez-Zâriyât 51/56.

24 el-Kıyâmet 75/36.

25 Hûd 11/7.

26 el-En'am 6/32.

27 el-Ankebût 29/64.

28 el-En'am 6/32; Yûsuf 12/109.

dünyadan soyutlamadığını, fakat bu nimetlerin süresinin sınırlı olduğunu²⁹ göstermektedir.³⁰ Dünya nimetlerinin geçiciliği ve sınırlılıklarının özellikle vurgulanmasının insanın ahiret gerçekliğini göz ardı eden bir yaklaşımdan uzak durmasını sağlamak için olduğu ifade edilebilir. Zira Kur'an'daki ahiret hayatı anlatımları, Allah'ın her şeyin yaratıcısı ve mutlak kudret sahibi olduğu inancı üzerine yoğunlaşır; zamanı geldiğinde mevcut düzenin yok olup, ahirette cennet veya cehennemde yaşamın devam edeceği vurgulanır.³¹

Ahiret inancı, Kur'an'da sıkça vurgulanan ve Ehl-i Sünnet kelimelerinde "usûl-i selâse" olarak isimlendirilen üç temel iman esası arasında yer almaktadır. Kelam literatüründe akliyyat olarak isimlendirilen akli çıkarsamalarla ulaşılan bilginin yanında sem'iyat denilen nakli çıkarsamalarla bilgi sahibi olabileceğimiz konulardan birisi de ahirettir. İnsan, duyu organları aracılığıyla dünyada algıladığı durumları anlamlandırabilirken, şahit olmadığı olaylar hakkında ancak dünya hayatına dayanarak benzer çıkarsamalar yapabilir. Bu sebeple sem'iyat konusu olmakla birlikte ölümden sonraki yaşam ile ilgili kavramların akılla izah edilebilir yönleri de alimler tarafından ele alınmıştır. Râzî, ahiret ile ilgili meâd, haşr ve neşr gibi konuların bir kısmının tamamen akli, bir kısmının ise tamamen nakli olduğunu belirtmektedir. Tamamen akli olanları Allah'ın kudreti gereği âlemin yok olup sonra yeniden var edilmesinin imkânı gibi insanın da ölümünden sonra diriltilmesinin akli olarak mümkün olduğu şeklinde ifade etmektedir. Semiyât'ı ise üç kısma ayırmaktadır. Birinci kısım, kıyametin kopacağı zaman meydana gelecek hâllerdir. İkinci kısım, kıyamet kopacağı zaman Sûr'a üflenmesinin, canlıların ölmesinin, göklerin ve yıldızların yıkılıp dökülmesinin, ruhanî ve cismanî varlıkların ölümünün nasıl olacağı konularıdır. Üçüncü kısım ise kıyamet kopup mahşerde insanların amellerinin değerlendirildikten sonra karşılaşacakları durumlardır. Bu konular yaratılanların beklemelerinin nasıl olacağı, şahitlik edecekleri durumların niteliği, meleklerin ve peygamberlerin orada bulunmalarının keyfiyeti, hesabın, amellerin tartılmasının nasıllığı, cennete ve cehenneme giden insanların özellikleridir. Cennet ve cehennem ehlinin oralardaki hâlleri, konuşmaları ve davranışları da bu kısımda değerlendirilebilir.³²

Ahiret hayatı ile ilgili ayetler, Allah'a ve onun vahyettiklerine iman eden kişi için mutlak doğrudur. Bununla birlikte insanın varoluşunun ölüm ile nihayetleneceği endişesi, gerçekliğini bilmekle birlikte tecrübe edememesinden hareketle anlaşılabilir bir kaygıdır. Kur'an muhatabının bu endişeli hâlini de dikkate alarak insanın ölümlü yok olmayacağı ve dünyadaki fiillerinin de heba olmayacağı başka bir hayatın gerçekliğinden bahsetmektedir. Ölümden sonraki hayat yeryüzündeki somut gerçekliğe benzetilerek bahçe sözcüğü ile

29 el-Kasas 28/60.

30 Mehmet Paçacı, *Kutsal Kitaplarda Ölüm Ötesi* (Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2001), 81.

31 Paçacı, *Kutsal Kitaplarda Ölüm Ötesi*, 81.

32 Fahreddin Râzî, *et-Tefsîrül-Kebîr*, thk. Seyyid İmrân (Kahire: Dârul-Hadis, 1433/2012), 1/268.

ifade edilmektedir. Bu ifade şekli insanın kavrayışının yetersiz kalacağı durumları somutlaştırarak zihninde kısmen de olsa tasvir edebilmesini sağlamaktadır.³³ Ahiretteki nimet ve azap unsurlarının, dünyada bilinen cisim ve durumlara benzetilerek anlatılması, zihinde bu olguların güncel kalmasını sağlamak için etkili bir yöntemdir.³⁴ Allah'ın vafının yaratmış olduğu mahluklar tarafından anlaşılıp ispatlanması gibi ahiret sevabının ve ahirette bulunan lezzet ve azabın dünyada bilinen mevcut manalara nispet edilerek teşbih yapılması insanın idrak edebilmesi için zorunludur. Bu durum ahiret hayatının anlatılması ve anlaşılması konusunda akli ve nakli delilin mecbur olmasını gerekli kılmaktadır.³⁵ Dünya ve ahiret hayatındaki fiil ilişkisi insanın dünya hayatındaki davranışları üzerinde bir kontrol etkisi yapmaktadır. Kur'an'ın muhatabına bu yaklaşımı, insanın dünyadaki varlığına bir anlam kazandırmakta ve onu olumlu davranış sergilemeye ve öldükten sonra cenneti kazanmaya yönlendirmektedir.³⁶ Zira Kur'an'daki ahiret tasvirleri cennette süresiz ve sınırsız zevkler, cehennemde de azap şeklindedir.³⁷ Kur'an'daki tasvirler, insanın Peygamber ve vahiy aracılığı ile birey ve toplum yararına olan davranışları yapıp yapmama konusundaki seçiminin sonuçlarının hatırlatılması bağlamında yorumlanabilir. Zira insan, yaratılışında mevcut olan seçme özgürlüğünü kullanarak olumlu veya olumsuz fiil işleyebilir. Bu durumda fiilin karşılığını vaad edildiği şekilde göreceğinin şuuru içerisinde olacaktır. Kur'an'da Allah'ın vaad ve vaidinin kişinin fillerinin neticesi olacağı ve ahirette elde edeceği nimet ve azabı dünyada kendi fiilleri ile hak ettiği sıklıkla belirtilmiştir.³⁸ Bu sebeple Kur'an, insanı sürekli olarak amelleri ile ahiret hayatına yatırım yapması³⁹ için teşvik etmektedir.

Ahiret hayatı, ilahi adaletin tecelli ettiği bir alandır. Allah insanların dünya hayatında yaptıkları tüm eylemleri gözlemleyen bir hâkimdir ve bu eylemlere göre onların ahiretteki durumlarını belirler. İnanan insan, duygu, düşünce ve arzularını kendisinden bile gizlemeye çalışsa, Allah'ın ilminin kuşatıcılığı ile her bilgiye vakıf olduğunu bilerek sorumluluklarını yerine getirme konusunda daha hassas olmak zorundadır. Bu sebeple dünya hayatı insanın kontrollü yaşamasının yanında hatalarını telafi etmesi için de fırsat olarak değerlendirilebilir. Ahiret inancı, yaratıcının adaleti gereği olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla, adaletsizliklerin ahirette telafi edileceği Kur'an'daki ahiret inancı argümanlarından biridir. Çünkü gerçek adaletin ve hedeflenen ahlakın temin edilmesi, sadece bu dünya ile değerlendirilemeyecek niteliktedir. Kur'an'ın insanlar için bir uyarıcı

33 Râğib el- İsfehâni, *el-İtikâdât*, thk. Şimran el-İclî (Beyrut: y.y., 1431/2010), 241.

34 İbn Kuteybe, *Te'vîlü Müşkili'l-Kur'an* (Kahire: Daru't-Turâs,1973), 80.

35 Mâtürîdî Ebû Mansûr, *Kitâbü't-Tevhîd*, trc. Bekir Topaloğlu (İstanbul: İsam Yayınları, 2015), 95.

36 Toshihiko Izutsu, *Kur'an'da Allah ve İnsan* (Ankara: Kevser Yayınları, ts.), 82.

37 Fazlur Rahman, *Ana Konularıyla Kur'an*, çev. Alparslan Açıkgenç (Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 1999), 106.

38 Âl-i İmrân 3/182; el-Mâide 5/80.

39 el-Haşr 59/18.

ve müjdeleyici olarak gönderildiği⁴⁰ iyiliklerin karşılığının ahiret hayatında cennet, kötülüklerin karşılığının da azap olacağı⁴¹ belirtilmektedir. Bu doğrultuda peygamberler, insanın ahiret hayatına hazırlanmasında onlara vahyi ileterek ve yaşantısında örneklik oluşturarak rehberlik etmektedir. Kur'an'da⁴² belirtildiği üzere peygamberlerin vahyi aldıkları şekliyle iletip iletmeme alternatifleri olmamasına rağmen, bunun bile teyit edileceği ve toplumun da buna uygun yaşayıp yaşamadıkları konusunda hesap verecekleri belirtilmektedir. Ahiret inancı ile ilgili itikadi argümanların aslında tüm iman konularını kapsadığını söylemek doğru kabul edilebilir. Zira Allah'ın yoktan var etmesi ile başlayan insanın yaşam serüveni, Allah'ın varlık ve kudretini kavrayabilecek yetkinlik ve peygamberlerin rehberliği ile Allah'ın vaad ve vaidinin mutlaklığı, onun adaletinin sadece bu yaşamla sınırlı kalmadığı ve inşa edilen yaşamın ölümden sonra ebedi olarak süreceği gerek akıl gerekse vahiy ile anlaşılmaktadır.

3. Yöntem

Ölüm, karmaşık ve zorlayıcı bir konudur. Dolayısıyla, bu konuyu nitel yöntem kullanarak çalışmak, bireylerin ölümlerine ilgili deneyim, düşünce ve inançlarını derinlemesine anlamak açısından önem taşımaktadır. Bu araştırma hem teorik hem de saha araştırmasını kapsayan iki boyutlu nitel bir çalışmadır. Teorik kısımda, ölüm ve ahiret konularına dair veriler dokümantasyon yöntemi ile toplanmış, uygulama kısmında ise görüşme yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılan desen, durum çalışmasıdır; bu desen, araştırmacının bir durumu, olayı, süreci ya da bir veya birden fazla bireyi derinlemesine analiz ettiği bir araştırma yöntemidir.⁴³

Katılımcılar, amaçlı örneklem ve kartopu örneklem teknikleriyle seçilmiştir. Amaçlı örneklem, araştırma sorularına en iyi yanıt verebilecek kişi, ortam veya etkinliklerin bilinçli olarak seçilmesini gerektirir.⁴⁴ Bu yöntemin temel hedeflerinden biri küçük örneklerde popülasyonu daha doğru yansıtmaktır. Nitel çalışmaların küçük örnekleri, popülasyonun ortalama üyelerini doğru yansıtacak şekilde özenle belirlendiğinde, rastgele oluşturulmuş benzer büyüklükteki örneklemeye kıyasla daha güvenilir sonuçlar elde edilebilir.⁴⁵ Yani bu yöntemle, katılımcı çeşitliliği ve popülasyonun genel üyelerini temsil etmesi amaçlanır.⁴⁶ Kartopu örneklem ise ilk katılımcılardan

40 İbrâhîm 14/52.

41 en-Nisâ 4/122; el-Bakara 2/24.

42 el-A'râf 7/6-7.

43 John W. Creswell, *Araştırma Deseni Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*, çev. ed. Selçuk Beşir Demir (Ankara: Eğiten Kitap, 2017), 4.

44 Joseph A. Maxwell, *Nitel Araştırma Tasarımı; Etkili Bir Yaklaşım*, çev. ed: Mustafa Çevikbaş, (Ankara: Nobel Yay., 2018), 97.

45 Maxwell, *Nitel Araştırma Tasarımı*, 98.

46 Maxwell, *Nitel Araştırma Tasarımı*, 98.

referansla diğer katılımcılara ulaşma yöntemidir.⁴⁷ İnanç, kişisel ve mahrem bir konu olduğundan, bireyler inanç durumlarını gizleyebilirler. Bu nedenle, çalışmaya uygun katılımcılara ulaşmak amacıyla araştırmacılar kartopu örneklem yöntemini tercih etmiştir. Bu yöntem kapsamında, araştırmacılar ilk etapta yakın çevrelerindeki uygun kişilere ulaşmış ve bu kişilerin aracılığıyla, inançsız ve yakınına kaybetmiş diğer bireylerle bağlantı kurmuştur. Kartopu örneklem yöntemi, bu tür hassas gruplara erişim sağlamada etkili bir yöntem olarak tercih edilmiştir.

Veri toplama aracı olarak yarı-yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılmıştır. Veri toplama aşamasından önce Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulunun 30.04.2004 tarihli 2024-11 sayılı kararına göre etik kurul izni alınmıştır. Araştırma verileri, 2024 Mayıs-Haziran ayları içerisinde toplanmıştır. Araştırmamızda derinlemesine mülakatlardan elde edilen veriler içerik analizi ve betimsel analiz metotları ile incelenmiştir.

Yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanırken, alanında uzman bir akademisyenin görüşlerine başvurulmuştur. Araştırmanın güvenilirlik ve geçerliliğini artırmak amacıyla, veri analizi sürecinde önce çalışmanın iki araştırmacısı verileri bağımsız olarak incelemiş ve kategorileri belirlemiştir. Daha sonra, araştırmacılar bir araya gelerek kategoriler ve kavramlar üzerinde tartışmış ve analiz son haline getirilmiştir. Analizin tutarlılığı ve geçerliliğini değerlendirmek amacıyla, din sosyolojisi alanında uzman üçüncü bir akademisyenin görüşleri de alınmıştır. Katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuş, her katılımcıya görüşme sırasına göre “K1, K2...” gibi numaralar atanmıştır. İnanç durumlarını ayırt etmek amacıyla “İnançlıK1, İnançsızK2” şeklinde tanımlamalar yapılmıştır. Görüşme metinlerinde, araştırmacı tarafından yöneltilen sorular köşeli parantez “[...]” içinde gösterilmiştir.

3.1. Katılımcıların Özellikleri

Araştırmamıza 10 inançlı ve 10 inançsız olmak üzere bir yakınına kaybeden toplam 20 kişi katılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri aşağıdaki tablolarda sunulmuştur. Araştırmada katılımcıların yakın kayıplarıyla ilgili herhangi bir süre sınırlaması yapılmamıştır. Bunun nedeni, kayıp sonrası yaşanan duygusal süreçlerin bireyden bireye farklılık göstermesi ve zamanla sınırlı olmamasıdır. Görüşmeler sırasında elde edilen bulgular, kaybın üzerinden geçen süreden ziyade, kaybedilen kişi ile olan ilişkinin derinliği ve bu ilişkinin birey üzerindeki etkisinin daha belirleyici olduğunu ortaya koymuştur.

İnançsız katılımcıların 4’ü kadın, 6’sı erkek olup, yaş ortalamaları 34,3’tür. Eğitim seviyeleri yüksektir; 5 kişi üniversite, 4 kişi lisansüstü ve 1 kişi lise mezunudur. Birçoğu doğrudan ateist olduğunu ifade ederken, kendisini deist, agnostik ya da inançsız şeklinde

47 Raymond M. Lee, *Doing Research on Sensitive Topics*, (Devon: Sage Publication, 1993), 65.

tanımlayanlar da olmuştur. Fakat hepsinin ortak noktası ölümden sonra yaşama inanmamalarıdır.

Tablo 1. İnancızsız Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Kayıp Yakınlığı	Kayıp Süresi
K1	36	Kadın	Lisansü	Büyükanne/Arkad	4 yıl
K2	36	Erkek	Lisans	Baba/3 arkadaş	16/12/9/6
K3	39	Kadın	Lisansü	Baba	9 ay
K4	40	Erkek	Lisans	3.derece	17/10 ay
K5	34	Erkek	Lisans	Büyükbaba	16 ay
K6	29	Erkek	Lisans	Babanın babası	2 yıl
K7	37	Erkek	Lisans	Anneanne/Babaan	15 yıl
K8	39	Kadın	Lisansü	Anneanne/Dede	6 yıl/8 ay
K9	22	Erkek	Lise	Anne	20 ay
K10	31	Kadın	Lisansü	Anneanne/Dede	6 yıl/9 ay

İnançlılardan 5'i kadın, 5'i erkektir ve yaş ortalamaları 39,6'dır. Eğitim seviyesi yüksektir; 5 kişi üniversite ve 4 kişi lisansüstü ve 1 kişi lise mezunudur.

Tablo 2: İnancı Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Kayıp Yakınlığı	Kayıp Süresi
K1	41	Kadın	Lisans	Anne	1 yıl
K2	41	Erkek	Lisans	Baba	12 yıl
K3	33	Kadın	Lisans	Baba	10 yıl
K4	35	Kadın	Lisansüstü	Baba	1 yıl
K5	48	Kadın	Lisansüstü	Baba	2 yıl
K6	40	Kadın	Lise	Anne/Baba	16/17 yıl
K7	50	Erkek	Lisansüstü	Baba	3 yıl
K8	26	Erkek	Lisans	Ağabey	3 yıl
K9	41	Erkek	Lisansüstü	Baba	4 yıl
K10	41	Erkek	Lisans	Ağabey ve	1,5 yıl

4. Bulgular

4.1. Ölüm Kaygısı

İnançsız katılımcılardan 5'i, ölümün kendileri için kaygı verici bir durum olmadığını belirtmiştir. Bu katılımcıların, genel olarak ölümü hayatın doğal döngüsünün bir parçası olarak kabul ettikleri ve hedonist bir yaşam felsefesi benimsedikleri gözlemlenmiştir. Katılımcılar arasında 3 kişi ölümle ilgili açık bir kaygı ifade ederken, 2 katılımcı⁴⁸ dolaylı yollardan ölümle ilgili rahatsızlık hissettiklerini dile getirmiştir. Katılımcıların verdiği yanıtlar doğrultusunda, inançsız bireylerin ölüm kaygısının 'geride bırakılanlar, sevilenlerin ölümü, yok olma korkusu, acı çekme korkusu ve ölümün zamanı, yeri ve şekli' gibi unsurlardan kaynaklandığı; kaygı duymayanların ise 'hedonist yaklaşım ve ölümü doğal bir süreç olarak görme' temelli bir bakış açısına sahip olduğu söylenebilir. *Hedonizm* insan davranışının temel güdüleyici güçlerinden biri olarak hazza yönelme ve acıdan kaçınma teorisi şeklinde tanımlanabilir.⁴⁹

İnançlı katılımcıların tamamının inançsız katılımcılarla aynı kaygıları paylaştıkları görülmüştür. Yukarıdakilerden farklı olarak 'kabir/hesap korkusu' olarak adlandırılabilir bir kategori oluşmuştur.

4.1.1. Ölüm Kaygısı Duyanlar

4.1.1.1. Geride Bırakılanlar

Çalışmamızda ister inançlı ister inançsız olsun katılımcıların ölüm kaygısı, geride bıraktıkları ile ilgilidir. Bunlar genellikle *çocuklar*, *alışkanlıklar* ve *sevilen objelerdir*. Çocuk sahibi olanlar özellikle çocuklarının yanında olamamak, onların büyüdüğünü görememek ve durumlarının ne olacağı ile ilgili duyduğu kaygıları dile getirmiştir çünkü kişinin hayattayken çocuklarına sağladığı rehberlik ve destek ölümden sonra eksik kalacaktır. Çocukların eğitimleri, duygusal ve finansal ihtiyaçları, değer verdikleri aile bağlarının korunması gibi konular kişinin zihninde sürekli yer eder. Ebeveyn olarak çocuklarının geleceğini düşünmek, güvenliği ve mutluluğu için endişe duymak doğal bir duygudur.

"Burada bırakmak istemediğim şeyler var: Ailem gibi ya da benden sonra çocuğuma ne olur düşüncesi..." İnançsızK3

"Burada bırakacaklarım, çocuklarımda aklım kalır. İhtiyaç hissettiklerinde yanlarında olamamak... Yapmak istediklerim, gidemediğim yerler, okuyamadığım kitaplar, izleyemediğim filmler... Hepsinde aklım kalır." İnançsızK8

"Evet çok büyük kaygı yaşıyorum, dünyada benden sonra kimseye bir şey kalmasın." İnançsızK7

48 K2, K10.

49 Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat, 2017), 349.

K7'nin ifadeleri, dünyadaki sahip olduğu şeylerden ayrılma konusunda kaygı duyduğuna ve bunun yanında öfke de hissettiğine işaret etmektedir. Kendisini ateist olarak tanımlayan K7, materyalist bir dünya görüşüne sahiptir ve evreni yalnızca maddi unsurlarla açıklamaktadır. Bu bağlamda, ölümden sonra bir yaşamın olmadığını düşündüğünden, geride bırakacağı şeyler onun için yaşamın anlamı hâline gelmektedir ve bu unsurlardan ayrılmak, onun için zorlayıcı olabilir. Hökelekli'ye göre, bireyler karşılaştıkları olayları kendilerine en tanıdık gelen çerçevede anlamlandırmaya çalışırlar. Bu anlamlandırma süreci başarısız olduğunda, kişi gerginlik, öfke ve tatminsizlik yaşayabilir.⁵⁰ Benzer şekilde, her şeyi fiziksel yasalarla anlamaya çalışan bir ateist için, ölümden sonrası bu çerçeveye uymadığından öfke duygusu ortaya çıkabilir.

K8'in, geride bıraktıklarına çocuklarının yanında hedeflerini ve yenilikleri kaçırması düşüncesini de dahil ettiği görülmektedir. Bu da yine materyalist bakış açısını ortaya koymaktadır. Ölümden sonra hayatın son bulacağını düşünen K8, çocuklarının güvenliği ile bir daha yaşayamayacağı hazlar ve alışkanlıklardan ayrılma noktasında endişe duymaktadır. Aynı durumu ifade eden İnancıK4 olmuştur:

“Alışkanlıklar ve yok olma düşüncesi bir kaygı nedenine dönüşebiliyor.” İnancıK4

Ebeveynler ölümlerinden sonra bile çocuklarının güvende olmasını ve mutlu bir yaşam sürdürebilmelerini sağlamaya çalışır. Bunu İnancıK1'in annesinin durumunda görmekteyiz:

“Annemin birkaç tane ameliyatı oldu ölümünden önce. Her ameliyata girdiğinde bizi toplayıp şöyle diyordu: ‘Güçlü olun, kesinlikle ağlamanızı istemiyorum. Her zaman birbirinize sahip çıkın, sizden bunu istiyorum.’” İnancıK1

Bu bir nevi dünyada bırakılanlarla ilgili kaygıyı ve kendisinden sonra da olacakları düzenleme ihtiyacını gösteren bir durumdur.

İnancı katılımcıların söz konusu kaygı ile ilgili cevaplarından bazıları şöyledir:

“Kendim için değil ama ölümlerle ilgili tek kaygım oğlumu geride bırakmak. Onun hayatını kurmadan erken gitmeyeyim istiyorum.” İnancıK1

“Sadece çocuklarım bensiz ne yaparlar diye düşünüyorum. Kendim için bir kaygım olmuyor tabii.” İnancıK2

“Anne olduktan sonra ölmekten çok korkuyorum. Çocuklarımın büyüdüğünü görememek, mutluluklarına şahit olamamak, yanında olamamak ve onların yaşayacağı şeyleri tahmin edebilmek...” İnancıK3

“Ölüm sadece anne olduğum için kaygılandırıyor beni. Yoksa kaygılandırmıyor.” İnancıK4

50 Hökelekli, *Ölüm Ötesi Psikoloji ve Din*, 155.

4.1.1.2. Sevilenlerin Ölümü

Deist olduğunu ifade eden K10, kendi ölümünden ziyade sevdiklerinin ölümü için endişelendiğini ifade etmiştir:

“Ölümden sonra bir şeyle karşılaşacağımı düşünmediğim için kaygılanmıyorum. Diyelim ki karşılaştım ve tüm bu din saçmalıkları doğruymuş, cennete gideceğime inancım 100%. Çünkü ben herhangi bir çıkarı olmadan (cennet vaadi) sadece etik değerlerine bağlı kalarak iyi olan bir insanım... Anne-babamın ve kedimin ölümü fikri kaygılandırıyor. Bu dünyadaki sevgi kaynaklarım azalacağı için sanırım.” İnançsızK10

K10 ailesini ve kedisini kaybetmekten korkmasının sebebini *sevgi kaynaklarının azalması* şeklinde belirtmiştir. Katılımcının yaşamın devamı için ihtiyaç duyduğu destek ve sevgiyi artık alamayacak olmasının yasını tuttuğu/tutacağı da söylenebilir. Özellikle anne-babanın ölümü sonrasında yaşanabilecek olan terk edilme, ayrılma, güvende hissetmeme, özlem ve yalnızlık duyguları korkutucu ve endişe verici olabilir. Zira Yalom'un da belirttiği gibi ebeveynlerden birinin kaybı bireyi kendi savunmasızlığı ile yüzleştirmektedir; “Ebeveynlerimiz kendilerini koruyamadıysa bizi kim koruyacak? Ebeveynlerimiz öldüğünde mezarla aramızda hiçbir engel kalmaz.”⁵¹

Gülfil'in çalışmasında Tanrı olsa bile cennete gitmek istemediğini söyleyen katılımcı ailesinin bir gün öleceği düşüncesinin kendisi için çok şey ifade ettiğini, kendisi için istemediği cenneti ailesi için istediğini söylemiştir. Bunu da onları çok sevmesi ile ilişkilendirmiştir.⁵² Yukarıda belirttiğimiz gibi K10 da kendi ölümü değil ancak sevdiklerinin ölümü ile ilgili kaygılandığını dile getirmiştir. Gülfil'in çalışmasındaki katılımcının aksine, bu kişi eğer bir cennet varsa oraya gideceğine inandığını belirtmiştir; çünkü ödül beklentisiyle değil, samimiyetle iyi bir insan olduğunu vurgulamaktadır. K10 ayrıca diğer çalışmadaki katılımcıya benzer şekilde şöyle demiştir:

“Anneannem ve dedem öldükten sonra umarım ölümden sonra hayat vardır ve umarım uğruna çok uğraştıkları cennete kavuşmuşlardır diye düşündüm. Her ne kadar toprakta yok olduklarını düşünsem de onların çabalarının sonucunu alabilmelerini çok istedim.”

Gülfil bu durumun bir çelişki olduğunu ifade etmiştir.⁵³ Ona göre ölümden sonraki hayata inanmayan bir kişinin sevdiği insanların öldüğünü düşündüğü anda cennete inanmak istemesi onun ölüm karşısında yaşadığı endişeyi, korkuyu, bilişsel ve duygusal bir çelişkiyi ortaya koymaktadır. Fakat K10'un ölümden sonra yaşam olmadığına kesin olarak inandığı, şu ifadelerinde açıkça görülmektedir:

“Tüm dindarların cennet-cehennem olmadığını gördüklerinde şok oluşlarını görebilmeyi çok isterdim ama maalesef gerçek olmayacak çünkü ahiret diye bir şey

51 Yalom, *Existential Psychotherapy*, 168.

52 Gülfil, *Ateizmin Psikolojisi*, 124.

53 Gülfil, *Ateizmin Psikolojisi*, 125.

yok.”

Sevdikleri için cennet olmasını istemesi emeklerinin boşa gitmemesi ve onların iyi olmaları için bir temenni gibi gözükmektedir.

4.1.1.3. Yok Olma Korkusu

Yok olma korkusu nedeniyle ölüm kaygısı yaşadığını ifade eden katılımcıların ifadeleri:

“Alışkanlıklar ve yok olma düşüncesi bir kaygı nedenine dönüşebiliyor.” İnancıK4

“Yok olma fikrini henüz kabullenebildiğimi söyleyemeyeceğim ama doğmadan önce de yoktum ve farkında değildim. Öldükten sonra da yok olmanın neyi kaygı verici? Bunu düşünüyorum bazen.” İnancıK8

Gülfil çalışmasındaki benzer bir yanıtı Lacan’ın ayna teorisiyle⁵⁴ açıklamıştır. Bu teoriye göre bir bebek henüz bedensel bütünlüğünün farkında değildir. 6-18 ay civarında ilk kez benliğinin farkına kendisinin dışında bir yansıtıcı yüzeyde varmaktadır. Lacan bu evreyi *ayna evresi* olarak tanımlamaktadır.⁵⁵ Gülfil “insanın doğmadan önceki geçmiş var olmayışından psikolojik bir rahatsızlık duymadığını, dolayısıyla da gelecek var olmayışı için de endişeye kapılmasının gereksiz olduğunu” söyleyerek ayna teorisine atıfta bulunmaktadır.⁵⁶ Burada durum ölümden sonraki belirsizlik ve bunun sebep olduğu stresi azaltmaya yönelik bir analogi olarak karşımıza çıkmaktadır.⁵⁷ Dünya bireyin kendi benliğinin bütünlüğünü keşfettiği bir aynadır ve öncesindeki varlığının durumu ile ilgili bir bilgisi yoktur. Dolayısıyla ölümden sonrasının yani aynanın ortadan kalkmasının aynayla karşılaşmadan önceki durumdan bir farkı kalmayacaktır.

4.1.1.4. Acı Çekme Korkusu

Ölüm sürecinde fiziksel acı ve ıstırap çekme olasılığı vardır ve bu, inanç durumu ne olursa olsun kişinin ölüm kaygısını artırabilir. İnancıK2 ölümle ilgili sadece bu konuda kaygı yaşadığını ifade etmiştir.

“Acı çekme kısmı beni rahatsız ediyor. Beni ölümlle ilgili tek rahatsız eden şey o. Acı çekerek ölmek.” İnancıK2

İnancıK6 diğer kaygılarının yanında acı çekip çekmeyeceği konusunda kaygı duyduğunu söylemiştir. Ölüm şeklinin teselli edici olması konusunda ise İnancıK4’ün babasının uykusunda vefat etmesi örnek verilebilir.

“Yas sürecinde gerçekten üzüldük ama kısa süre sonra yeğenimin hastalanması dikkatimizi dağıttı. Çok eziyet çekti. O yüzden babamın kolay ölmesine o kadar

54 Bk. Jacques Lacan, “The Mirror Stage As Formative Of The I Function As Revealed in Psychoanalytic Experience”, *Écrits*, çev: Bruce Fink (New York: W.W.Norton&Co, 2006), 75-81.

55 Erman Kaçar, “Öznenin Trajedisi: Aynanın Ötesine Geçmek”, *Dört Öge* 15 (2019), 75-84, 75.

56 Gülfil, *Ateizmin Psikolojisi*, 122.

57 Gülfil, *Ateizmin Psikolojisi*, 122.

sevindik ki. Teselli oldu bize. Evde kolayca öldü, tertemiz bir şekilde defnettik.”
İnançlıK4

4.1.1.5. Nerede-Ne zaman-Nasıl?

Ölümlle ilgili gerçekliklerden biri de ne zaman, nerede ve nasıl gerçekleşeceğini belirsiz olmasıdır. Bu belirsizlik kişide kontrol kaybı duygusu yaratabilir; kişinin kendisini çaresiz ve güçsüz hissetmesine neden olabilir. İnançsızK8 bunu şu şekilde dile getirmiştir:

“Zaman zaman tam öleceğim anı düşünüyorum. Ne hissedeceğim? Ne düşüneceğim? Üzülecek miyim? Aklıma kim gelecek? Nasıl olacak? Ani mi yoksa hastalıktan mı olacak? Farkında olacak mıyım? Ani ve erken olsa çok üzülürüm. Sonrası değil ama ölüm anı kaygılandırıyor. O da nasıl ve ne zaman olacağını bilmediğim için.”
İnançsızK8

Bu kaygıya inançlı katılımcılardan da değinenler olmuştur:

“Kesinlikle kaygılandırıyor. Ölümün nasıl gerçekleşeceğini kaygısı bende daha önde. Sonrasını sonra düşünürüz gibi bir hâl... Ölüm anı beni kaygılandırıyor. (O anı yaşamamın nasıl bir şey olduğunu düşünüyorum.” İnançlıK7

“Hem de çok kaygılandırıyor. Ölüm anında ne yaşayacağım? Nasıl öleceğim? Mezarım olacak mı? Çok acı çekecek miyim? Kimler şahit olacak?” İnançlıK6

4.1.1.6. Kabir Azabı/Hesap Verme

İnançlıların yarısı kabir azabından ve hesap vermek için hazır olup olmamaktan duydukları endişeyi dile getirmiştir. Benzer şekilde Hökelekli'nin çalışmasında örneklem %57.6 oranında büyük çoğunluğu “Ölümden sonra Allah huzurunda hesaba çekileceğimi düşünerek korkuyorum.” seçeneğini işaretlemiştir.⁵⁸ İnançlıK4 ölüm kaygısını şu şekilde ifade etmiştir:

“Dünyadaki sorumluluklarımı yerine getirdim mi? Kabir azabı... Hazır mıyım? Çok oruç ve namaz borcum var. Onlardan dolayı da kaygılanıyorum.” İnançlıK4

Cevaplardan bir diğeri şöyledir:

“Kaygı sebebim ölümden sonraki geleneksel bilgiler. Kabir azabı, cehennem... Her şartta bu olumsuzluklara maruz kalınacağına dair literal aktarımlar beni korkutuyor.”
İnançlıK5

İnançlıK5'in her şartta bu olumsuzluklara maruz kalınacağı düşüncesi dikkat çekicidir. Ölümlerin kabirde yaşadığı sıkıntı ve ıstırap olarak tanımlayabileceğimiz kabir azabı inancı Müslüman kültüründe önemli bir yer tutar ve kişinin dünyada yaptığı iyi ya da kötü amellere bağlı olarak değişir. Bu, çeşitli rivayetlerle desteklenmektedir ancak kabir azabının herkes tarafından mutlaka çekileceğine dair inanç İslam'ın genel öğretilerine uygun değildir. İslam'da kabir azabı argümanı, bireylerin Kur'an'ın onaylamadığı olumsuz

58 Hökelekli, *Ölüm Ötesi Psikoloji ve Din*, 94.

fiillerden uzak durmasını desteklemek için canlı tutulan bir uyarı ve cezadır. Konunun sınırlılıkları içerisinde kelam alanında başlı başına bir tartışma konusu olan kabir azabı meselesini ele almadık. Buna rağmen burada K5'in dikkat çektiği ve diğer katılımcıların da endişe ettiği gibi benlik ve ideal benlik arasındaki çatışmayı görmekteyiz. Ne olursa olsun kabir azabına maruz kalacağını düşünmek, geleneksel halk söylemlerinin etkisi ve umutsuzluğun da göstergesidir. Katılımcılar mutlaka karşısına günah/günahların çıkacağını ve affedilmeyeceğini düşünmektedir.

“Hem de çok kaygılandırıyor. İnancımın gereklerini tam olarak yerine getirememenden ötürü bir teslimiyet hissedemiyorum.” İnançlıK6

“Ölüm hak lakin bu dünyada yaptıklarımız ile cennete gidebilecek miyiz?” İnançlıK8

“Belirli zaman dilimlerinde çok yoğun olarak ölümü düşünüyorum. Ölüm anını, sonrasını, kabir hayatını, berzah alemini... Düşününce müthiş bir duygu karmaşasına girdiğimi hissediyorum.” İnançlıK9

Burada gördüğümüz ve birçok araştırmamızın da ortaya çıkardığı gibi dindarlar daha güçlü suçluluk duygusuna; aynı zamanda daha güçlü benlik-ideal benlik çatışmalarına sahiptir.⁵⁹ Benzer şekilde Kübler-Ross'un çalışmasında da ölümle yüzleşen hastaların çoğu bir tür dinî inanca sahip kişilerdir ancak sahip oldukları inanç onları çatışma ve korkudan uzak tutmaya yetmemiştir.⁶⁰

4.1.2. Ölüm Kaygısı Duymayanlar

4.1.2.1. Hedonist Yaklaşım

Hedonizm, psikolojide “hazza yönelmenin ve acıdan kaçınmanın, insan davranışının temel güdülendirici güçlerinden birisi olduğu teorisi” olarak tanımlanır.⁶¹ Gülfil tüm haz ve keyiflerin kaynağı olan dünyanın “biz olmasak da” devam edeceği fikrine sahip olan modern insanın ölümle başa çıkabilmesinin ya ölüm sonrasını kabul etme ya da tamamen reddetmesiyle mümkün olabileceğini savunmuştur.⁶² K1 ölümden sonra yaşamı tamamen reddederek ölümle baş edebilmiş görünmektedir:

“Ölüm ve yok olma düşüncesi beni kaygılandırmıyor. Yaşıyorum ve yaşayabildiğim kadar iyi yaşamaya çalışıyorum. Herkes ölecek, yapabileceğim bir şey yok. Yapabileceğim şeyler; dünya hayatını en düzgün şekilde değerlendirebilmek... Güzel bir hayat yaşadikten sonra ümit ediyorum ki zamanı geldiğinde ‘Yaşadım ya!’ diyebileceğim.” İnançsızK1

59 Benjamin Beit-Hallahmi - Michael Argyle, *The Psychology of Religious Behaviour, Belief and Experience* (London: Routledge, 1997), 176.

60 Kübler-Ross, *On Death and Dying*, 215.

61 Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, 349.

62 Gülfil, *Ateizmin Psikolojisi*, 121.

K1'in bu ifadeleri ölümü kaçınılmaz bir gerçek olarak kabul ettiğini ve bu gerçeği kabullenerek yaşamını en iyi şekilde değerlendirmeye çalıştığını göstermektedir. Ölüm korkusu yerini yaşam kalitesini artırma arzusuna bırakmıştır diyebiliriz. Katılımcı, ölümün doğallığını kabul ederek, yaşamını daha anlamlı ve dolu dolu yaşamaya odaklanmıştır. Ancak dünyanın kendisinden sonra devam edeceği fikriyle ilgili yaşadığı duygusal ve bilişsel sıkıntıyı daha sonra şu şekilde ifade etmiştir:

“Ölmeden önce son anda, üzülrüm muhtemelen. Biteceği için üzülrüm. Benden sonra yaşayacak olanları kiskanırım.” İnançsızK1

Bunun dışında inançsız katılımcıların genel olarak cevaplarında *hedonizm* olarak yorumlanabilecek “ölmeden önce yaşayabilecekleri her şeyi yaşama, iyi yaşama, ölüm anında ‘yaşadım’ diyebilme” gibi ifadelerin sıkça geçtiği görülmektedir. Yukarıda verilen K1'in cevabının dışında birbirine benzer diğer cevaplar ise şu şekildedir:

“Ölüm beni kaygılandırmıyor çünkü ölene kadar yaşayabileceğim her şeyi yaşamak için çabalıyorum.” İnançsızK5

“Hayır ölüm beni kaygılandırmıyor çünkü hep yaşayabileceğim en fazlasını yaşamayı hedeflerim.” İnançsızK6

“Kalp krizinden ölen arkadaşım öldüğünde ‘Çok iyi yaşadı.’ dedim. Yaşayamasaydı o zaman üzülrümdüm.” İnançsızK2

K5 ve K6 yaşamdan maksimum haz ve deneyim elde etme çabasını vurgulamaktadır. Ölüm korkusu yerine, yaşamın sunduğu fırsatları değerlendirme ve K1 gibi dolu dolu yaşama isteği ön plandadır diyebiliriz. Bu bakış açısı, bireyin yaşamını tatmin edici ve anlamlı kılma çabasını yansıtmaktadır. Ölüm korkusu yerine, sürekli olarak yaşamdan en fazla verimi alma arzusu vardır. Bu yaklaşım, potansiyelini en üst düzeye çıkarma isteğini de ifade etmektedir. K2 ise yaşam kalitesinin ve deneyimlerin ölüm karşısında daha önemli olduğunu vurgulamaktadır. Benzer şekilde Gülfil “iyi ve mutlu geçmiş bir hayatın ölümü anlamlı kılabileceğini” söyleyen ateist bir katılımcıdan bahsederek E. Erikson’un⁶³ psikososyal gelişim kuramına işaret etmiştir.⁶⁴ Dolayısıyla “mutlu bir hayatın sağlamış olduğu doyum ile anlamsız geçen bir yaşam arasındaki çatışmadan kurtulan kişi bu sayede benlik bütünlüğünü korumaktadır.”⁶⁵ Mutlu bir yaşam sürme ve potansiyelini en üst düzeye çıkarma isteği kişinin kendini gerçekleştirme ya da tamamlanmış olma arzusundan kaynaklanmaktadır. Erikson’un kuramına göre de ‘benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk’ isimli son evrede birey yaşamını gözden geçirir. Üretken olamamış ve hayatından tatmin olmayan birey ölüm korkusu yaşayabilir.⁶⁶ Yalom inançsız bireylerin ölümle yüzleşirken dinî inançlara dayanmadan da anlam bulabileceklerini savunmaktadır. Yalom’un varoluşçu

63 Bk. E. H. Erikson. *Identity: Youth And Crisis* (New York: W.W. Norton Company, 1968), 91-135.

64 Gülfil, *Ateizmin Psikolojisi*, 128.

65 Gülfil, *Ateizmin Psikolojisi*, 128.

66 Bk. E. H. Erikson, *Childhood and Society* (London: Paladin Grafton Books, 1977), 241-242.

yaklaşımı, ölüm kaygısının bireyleri kendilerini önemsiz şeylerden kurtararak daha anlamlı bir yaşam sürmeye teşvik edebileceğini öne sürer.⁶⁷ Hayatın iyi yaşandığı hissi ölüm kaygısını hafifletmektedir.⁶⁸ Cevaplarda görüldüğü gibi inançsız bireyler için ölüm kaygısı yerine yaşamın anlamı ve niteliği ön plandadır. Bu yaklaşım her ne kadar *hedonist* bir bakış açısını yansıtıyor gibi görünse de bireye yaşamını daha anlamlı ve değerli kılması için de yardımcı olabilir.

4.1.2.2. Doğal Süreç

İnançsız katılımcılar ölümü insan hayatının doğum-yaşam-ölüm şeklindeki doğal sürecinin bir parçası olarak kabul etmektedir. Benzer şekilde Sami'nin çalışmasında da ateistler için ölüm, biyolojik bir sürecin sonlanmasıyla başka bir anlam taşımamaktadır.⁶⁹ Ancak Sami'nin belirttiğinin⁷⁰ aksine çalışmamızda inançsız katılımcılar ölümü doğal sürecin sonunda herkesin başına gelecek bir olgu olarak kabul ettikleri için ölümden sonrası için kaygı duymadıklarını ifade etmişlerdir.

“Benim diğerlerinden hiçbir farkım yok. Sevdiklerimin diğer insanlardan bir farkı yok. Herkes doğdu büyüdü ölecek. Mecburi bir son.” İnançsızK1

“Ölümü oluş ve bitiş diye tanımlıyorum ben. Her canlı bir şekilde yaşıyor, ölüyor. Ben daha farklı değilim.” İnançsızK2

“Ölümden sonra yaşama inanmıyorum, üremediğimiz sürece bedenimiz yok olur gider. Her canlı yaşamını tamamlar ölür.” İnançsızK5

“Biyolojik varlığın sonu.” İnançsızK4

“Ölümlle ilgili kaygı duymuyorum, doğanın döngüsünün yinelenmesine katkı sunuyor.” İnançsızK9

Bunun yanı sıra erken yaşta ölenlerin dünyayı dolu dolu yaşayamamasından dolayı kırgınlık ve öfke duyguları; yaşlı ölümden önce yeterli süreye sahip olduğu için üzüntünün olmaması ve ölümün doğal karşılanması dikkat çekmektedir.

“Güzel yaşamış olması teselli ediyor insanı. Son ana kadar herkes yanındaydı. Ama arkadaşımın ölümünü hâlâ kabullenemiyorum. Yaşayamadıkları için üzülüyorum. Çok genç vefat etti. Yaşayamadıkları için biraz kızgınım gibi.” İnançsızK1

“(Arkadaşlarım) genç vefat ettikleri için üzülüyorum. Yani belki onun için biraz daha zaman olsaydı. (...) ama babam için aynı şeyi diyemiyorum. Babam yaşayacağını yaşamıştı ama üç arkadaşımın hayata dair yapmak istedikleri çok şey vardı. Belki bir 5-10 sene daha olurdu yani.” İnançsızK2

“Babamı düşündüğümde beni üzen şeyler de yine bu dünya ile alakalı. Babamın

67 Yalom, *Existential Psychotherapy*, 54.

68 Yalom, *Existential Psychotherapy*, 208.

69 Sami, *Ateistler de Yas Tutar*, 258.

70 Sami, *Ateistler de Yas Tutar*, 262.

yapmak isteyip de yapamadıkları mesela. Bir daha onu hiç göremeyecek olmam, yanımda olmasını istediğim anda yanımda olamaması...” İnançsızK3

Erken vefat eden yakınlar için katılımcıların hissettikleri hüüzün ve kızgınlık normal bir duygudur çünkü onlar için ölümle birlikte hayat bitmiştir ve dünyada yaşanmayanların telafi edilebileceği bir ikinci şans olmayacaktır. Henüz hayatın başlangıcında birçok hayal ve hedefe ulaşmadan gidenler geride kalanlar üzerinde derin ve kalıcı etkiler bırakabilir. Aileleri ve arkadaşları onların gerçekleştiremedikleri potansiyelleri, yaşanması gereken mutlu anları ve birlikte geçiremedikleri zamanı düşünerek hüüzlenirler.

4.1.2.3. Ahiret İnanıcı/Kader Anlayışı

İnançlı olup dolaylı nedenlerle ölüm kaygısı yaşayan 2 katılımcı olmuştur. Kendi ölümü için değil ancak oğlu için endişelendiğini söyleyen İnançlıK1 ahiret inancının kendisini rahatlattığını söylemiştir.

“Ölüm beni kaygılandırmıyor çünkü öldüğüm zaman anneme kavuşacağımı biliyorum. Herkesin orada birleşeceğini de biliyorum. Tek kaygım, oğlumu geride bırakmak beni biraz kaygılandırıyor. (...) Ahiretin en azından dünyadan adil olduğunu düşünüyorum. Dünyada çok adaletsizlikler var insanların her istediği her an olmayabiliyor. Mesela ölüm gibi. Kaybedebiliyorsun, bu bir gerçek ve bununla yüzleşmek zorundasın ama orada sonsuz bir kavuşma var. Bu insanı rahatlatıyor.” İnançlıK1

Hökeleklî’ye göre dünya hayatı “eksiklik ve sınırlılıklarla dolu”dur ve dolayısıyla tatmin edici değildir. Kişi hedeflerine ulaşamayabilir veya istediği doğrultuda sonuç almayabilir. Ahiret inancı ise “insana dünya ötesi kalıcı hedefler göstermek suretiyle, dünya hayatını da bu amaçlara ulaşmada bir vasıta kılarak, anlamlı hâle getirmektedir.”⁷¹ K1’in dünyadaki adaletsizliklere ve isteklerin her an gerçekleşmemesine yaptığı vurgu bu anlamda dikkat çekicidir. Adaletsizliklerin son bulması ve arzularına kavuşması noktasında ahiret inancı K1’e bilişsel ve duygusal rahatlık sağlamıştır. Ayrıca bu inancın verdiği umut ve sabır da yine katılımcının hayatına anlam katan hususlardandır. Bunun yanı sıra kişi büyüdükçe ve dünya giderek daha fazla tanıdık hâle geldikçe, normalde daha fazla ayrılığa tahammül etmeyi öğrenir ve aynı zamanda artık bir dizi başka kişiye bağlanır. Bununla birlikte, güvenli ve tanıdık bir çevreye duyulan arzu gibi bağlanma figürlerine duyulan arzunun da devam ettiği görülmektedir.⁷² Dolayısıyla ahirete inanan kişilerde bu arzunun devam ettiği yorumu yapılabilir; yani ölümden sonra da bağlanma figürleri arzu edilir; ahiret inancı da bunu temin eder.

“Ölüm hak. Her canlının bir gün öleceğine inanıyorum. Doğum öncesini bilmediğim gibi sonrasını da bilemiyorum. (...) Ölüm beni kaygılandırmıyor çünkü her an ölebileceğimi biliyorum. Yalnızca ölümün yüzü soğuk. Amellerime dikkat etmeye

71 Hökeleklî, *Ölüm Ötesi Psikoloji ve Din*, 156.

72 C. M. Parkes – H. G. Prigerson, *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life* (London: Routledge, 2010), 53.

çalışıyorum.” İnançlıK10

K10 ölümü bir gerçeklik olarak kabul etmekte ve “Her an ölebiliyim.” ifadesi ile kader inancına işaret etmektedir. Kaderinde ne varsa onu yaşayacağı düşüncesi ona ölüm kaygısını yenmesinde yardımcı olmaktadır; çünkü ölüm onun kontrolünde olan bir şey değildir. Ayrıca ölümün ürkütücü ve kaçınılmaz doğasına vurgu yaparak aslında bu durumun ciddiyetinin farkında olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla K10 eylemlerine dikkat ederek yaşamını anlamlandırmaya çalışmaktadır. Işık da çalışmasında katılımcıların tamamının ölümü kabullenme ve hayatı anlamlandırma noktasında tek teselli kaynaklarının dinî inançları olduğunu söyleyerek sık sık “Allah’ın takdiri” ifadesini kullandıklarını bildirmektedir.⁷³

4.2. Yas Sürecinde Başa Çıkma

Katılımcıların yas sürecinde *dikkat dağıtarak, kaybedilen kişiyi anarak ve yalnız kalarak* başa çıkmaya çalıştıkları görülmektedir. İnançlı ve inançsız katılımcıların cevapları karşılaştırıldığında *dikkat dağıtma* ve *kaybedilen kişiyi anma* ortak başa çıkma yöntemleri olarak dikkat çekmektedir. İnançlılar bunların dışında *inkâr ederek ve dua etmek, Kur’an okumak gibi dinî başa çıkma yöntemleri kullanarak* başa çıkmaya çalıştıklarını söylediler.

Ölümden sonra gerçekleştirilen ritüellerin ve sağlanan sosyal desteğin ise başa çıkma noktasında olumlu ve olumsuz etkilerinden söz edebiliriz.

4.2.1. Dikkat Dağıtma

Katılımcıların “unutmaya çalışmak, alkol tüketmek, normal hayata geri dönmek, düşünmemeye çalışmak” gibi davranışsal ve düşünsel tepkileri dikkat dağıtma kategorisi altında toplanmıştır.

“Genel psikolojimle veya başa çıkma yöntemimle alakalı belki; unutmaya çalıştım. Dikkatimi dağıtmaya çalıştım. Çok da yasımı tutmadım belki de... Yeterince yaşamadım çünkü onu yaşamak çok zor geldi. Canım yandığı için bir an önce unutmaya çalıştım.” İnançsızK3

“Hayat devam ediyor yapacak bir şey yok. Normal hayatıma geri döndüm.” İnançsızK5

“Alkollü içecekleri tüketerek, alkol tüketimiyle. Düşünmemek için kendimi şartladım.” İnançsızK9

Normal bir yas sürecinde kişinin kaybı kabullenerek ve duygularını işlemesine izin vererek kaybın acısını özümsemesi beklenir.⁷⁴ Bu süreçte ölen kişinin ardından yaşama uyum sağlayabilmek adına o kişi ile ilişkisel bağına yeni anlamlar yüklemek, yeni ilişkiler

73 Işık, *Ölümler Büyüme*, 199.

74 Bk. Kübler-Ross, *On Death and Dying*, 146; Özge Genlik, *Yas Süreci ve Yas Sürecindeki Kişilerin Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012), 16.

için iç ve dış dünya arasında uyum ve uzlaşma sağlamak yas tutan kişiden beklenen değişimlerdir.⁷⁵ Ancak yasin acısını hafifletmenin yollarından birisi de kaybedilen kişi ile ilgili her türlü düşünceden kaçınmak ve onu hatırlatabilecek şeylerden uzak durmaktır. Yapılan bir çalışmada katılımcıların üçte ikisi, yasin ilk ayında zaman zaman hatırlatıcılardan kaçınmaya çalıştıklarını belirtmiştir.⁷⁶ Dikkat dağıtma, zorlayıcı düşüncelerden veya duygusal acılardan geçici bir kaçış sağlar. Olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltarak duygusal dengeyi korumaya yardımcı olabilir. Günlük hayata ve sorumluklara dönmek kolaylaşabilir. Ancak dikkat dağıtma uzun süreli çözüm değildir; uyum sağlamayı, dengeyi ve kabullenmeyi baltalayan bir davranıştır. Sürekli dikkat dağıtmak kaybın getirdiği sorunlarla yüzleşmekten kaçınmaya yol açar ve uzun vadede daha büyük problemlere neden olabilir. Özellikle alkol kullandığını belirten katılımcı için bu durum bağımlılığa ve sonrasında daha büyük sorunlara yol açabilir. Problemi görmezden gelmeden yüzleşmek ve yası yaşamak hatta gerekirse profesyonel yardım almak kaybı kabullenmek noktasında önemli sayılabilir. “Kederde, tıpkı ölümdе olduğu gibi, yaşayanlar için bir dönüşüm vardır.”⁷⁷ Kübler-Ross’a göre kişi kederlenmek ve yas tutmak için gerekli zamanı ayırmazsa, kaybın acı çekmeden hatırlandığı bir geleceğe ulaşamaz.⁷⁸

İnançlıK6, dönmek zorunda olduğu sorumlulukları sayesinde bu süreci atlattığını söyledi:

“Anne olmam bu süreci daha hızlı atlattımama sebep oldu çünkü benden ilgi ve sevgi bekleyen bir çocuğum vardı. Bu süreçte çalışıyor olmak da ikinci şansımdı. Yani genel anlamda asıl beni toparlayan şey genel sorumluluklarımdı galiba.” İnançlıK6

K7 de aynı şekilde sorumluluklarının yanında inançlarının desteğinden bahsetmiştir:

“Herhalde zamanın kollarına bıraktım kendimi. Devam etmem gerektiğini düşündüm biraz. Çoluk çocuk var, biz varız. Yaşayacağız, yaşamamız gerekiyor. Bunun bir süreç olduğunu biliyoruz. Muhtemelen teselli eden bir inanç dünyamız var. O da bizi destekliyor olabilir.” İnançlıK7

Abisi, yengesi ve iki yeğenini depremdе kaybeden K10;

“İçime kapandım. Acılı haberler izleyemedim. Sürekli onları düşünürken buluyordum kendimi. (...) Bana en iyi gelen o süreçte, düşündükçe uzaklaşmak ve çalışmak oldu. Hatırladığım an kaptırırsam çıkamıyorum.” İnançlıK10

75 Genlik, *Yas Sürecindeki Kişilerin Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi*, 16.

76 Parkes - Prigerson, *Bereavement*, 78.

77 Elisabeth Kübler-Ross- David Kessler, *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss* (New York: Scribner, 2005), 120.

78 Kübler- Ross – Kessler, *On Grief and Grieving*, 120.

Babasının ölümünün ardından K3'ün kendisine iyi geleceğini düşündüğü için aldığı evlilik kararı da dikkat dağıtma kategorisinde değerlendirilmiştir. Verdiği cevap bu süreçte gerektiğinde profesyonel psikolojik desteğin de önemini gözler önüne sermektedir.

“İlk 3-4 yılım çok zor geçti. Kendi kendime aşmaya çalıştım. O zamanlar bir evlilik kararı aldım. Belki bir evim olursa bir düzenim olursa aşarım diye düşündüm ama bence aşılmıyormuş. Bence evlenmemem gerekiyormuş öyle acı doluyken. O kadar psikolojim bozukken, o kadar yaralıyken. Çok yanlış bir dönemde evlenmişim. Bana iyi gelir zannetmiştim ama olmadı.” İnançlıK3

4.2.2. Kaybedilen Kişiyi Anma

Kaybedilen kişiyi çeşitli yöntemlerle anarak onunla vedalaşmak bir başa çıkma yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır.

“Birlikte anılarımız, çocukluğum aklıma geldi. Hatıraları çıkardım, onları sevdim. Güzel yaşanmış bir ömür. Bitmesi gerekiyordu. Güzel, tatlı bir vedalaşma süreci...” İnançsızK1

“Güzel anılarımızı düşünerek. Hep genç ve güler yüzlü hâlleri, belirli hareketleri tekrar tekrar geldi gözümün önüne.” İnançsızK8

“Onun yaşarken sevdiği şeyleri yaptım.” İnançsızK6

“Ağlamak ve kendi içimde veda etmek bana en iyi gelen şeyler. Güzel anıları anıp hatırlamak da yas sürecime dahil.” İnançsızK10

Kaybedilen kişiyi anma, yas sürecinin sağlıklı bir parçası olarak kabul edilebilir.⁷⁹ Dikkat dağıtmanın tam tersine kişi kaybettiği yakınıyla ilgili anıları hatırlayarak, ona ait eşyaları bir araya getirerek, saklayarak, dokunarak ya da onun sevdiği şeyleri yaparak bir nevi kaybı anlamlandırmaya, kaybedilen kişi ile bağı sürdürmeye ve onu onurlandırmaya çalışmaktadır. Kaybedilen kişinin hayatına ve hatırasına anlam kazandırmak, yas sürecinde pozitif bir bakış açısı geliştirir. Dolayısıyla bu yöntem yas tutan kişinin duygusal iyileşme sürecine olumlu katkı sağlar.⁸⁰ “Basit yaşlarda hatıra sadece bir hatıradır. Yası yolunda giden bir kişi, miras kalan bir yüzüğü kaygı duymadan takar, onu korumak için gereksiz bir baskı hissetmez ve onu görme arzusu ile gözden uzak tutma isteği arasında bir çatışma yaşamaz.”⁸¹ Dolayısıyla bireyin sevdiği kişiden kalan hatıraları çıkarıp sevmesi sağlıklı bir yas sürecinin parçası sayılabilir.

İnançlılardan ise K2 yas sürecini düşünerek atlattığını ifade etmiştir:

“Hep düşünerek. Geçmiş, beraber yaptıklarımızı, daha yapacaklarımızı. Eksik kalmıştı çünkü birçok şey.” İnançlıK2

79 Bk. Kübler-Ross, *On Death and Dying*, 144.

80 Kübler-Ross – Kessler, *On Grief and Grieving*, 83.

81 Vamık D. Volkan - Elizabeth Zintl, *Life After Loss: The Lessons of Grief*, (London: Macmillan, 1993), 81-82.

4.2.3. Yalnız Kalma

Süreci atlatırken *yalnız kalmayı* tercih ettiğini söyleyen bir katılımcı bunu şu şekilde ifade etmiştir:

“Yalnız kalarak ve suskunlukla. Konu üzerine konuşmamak ya da konuşulduğu esnada orada bulunmak istememekle.” İnançsızK4

Yalnız kalmak isteme, zorlayıcı duygusal durumlarla başa çıkma sürecinde tercih edilen bir yöntem olabilir. Bu yaklaşım, bireyin duygusal ve zihinsel olarak kendini toparlamasına, düşüncelerini düzenlemesine ve stresle başa çıkmasına yardımcı olabilir. Her ne kadar kişi durumu görmezden geliyor gibi görünse de yalnız kalmak istemenin nedeni yoğun duyguları işlemek ve anlamlandırmak olabilir. İzolasyon kederin bir parçasıdır ve yasta olan kişinin hayata dönmesi için önemli bir geçiş görevi görebilir.⁸² Bunun yanı sıra sosyal etkileşimler bazen kişinin enerjisini tüketebilir, yorucu olabilir. Kişi karmaşık duygu ve düşüncelerini düzenlemek için sessiz ve sakin bir ortama ihtiyaç duyabilir. İnançlıK6 bu konuda şöyle demiştir:

“İlk birkaç gün süren çok yoğun kalabalık çok yorucuydu. Sürekli ağlayan insanlar görmek kendini toparlamaya çalışsan da sana imkânsız yaşatan bir ortam verdi maalesef (...)” İnançlıK6

4.2.4. İnançlıların Bahsettiği Diğer Başa Çıkma Yöntemleri

İnançlılardan *dinî başa çıkma yöntemlerini* kullananlar şunları söylemiştir:

“Kur’an okumak. ihlasla içten gelerek edilen duaları Allah-u Teala kabul ediyor ya onun affedilmesi için çok dua etmişim. Babam hep ‘Kur’an okuyun, namazınızı kılın.’ derdi. ‘Allah’ım senin yapmamızı istediğin şeyleri bize bir görev olarak telkin etmişti. Sadece bu bile yeter. N’olur onu affet.’ diye çok dua etmişim.” İnançlıK4

“Babamın vefatından kısa bir süre sonra ramazan ayı gelmişti. O, geçirdiğim en güzel ramazan ayıydı. İlk defa her gün teravih namazına gittim. O dönem çok dua ettim. Bana en iyi gelen şey dua etmektir.” İnançlıK3

İnkâr eden katılımcılar ise vefat eden yakınlarını sanki hâlâ yaşıyormuş gibi düşündüklerini ifade ettiler:

“Onu kaybetmiş olma duygusu çok kötü ve hâlâ yaşamaya devam ettiği düşüncesi ile ölümünü inkâr ediyorum sanırım.” İnançlıK5

“Hâlâ sanki yaşıyor ve uzakta gibi çünkü abim hep gurbetteydi. Beki de bu en büyük savunma mekanizmamız. Onun hâlâ İzmir’de olduğunu ama ulaşamadığımızı düşünüyorum.” İnançlıK8

82 Kübler-Ross - Kessler, *On Grief and Grieving*, 53.

Bu aşamada birey, kaybın gerçekliğini reddeder. Kayıp fikri o kadar yoğundur ki kişi bunu kabul edemez ve inkâr ederek kendini korumaya çalışır. İnkâr, bireyin duygusal şoku hafifletmeye yönelik bir savunma mekanizmasıdır.⁸³

4.3. Ritüeller ve Sosyal Destek

Bu çalışmada ölen kişinin yıkanması, kefenlenmesi ve dinî kurallara uygun şekilde defnedilmesi, ardından mevlit ve Kur'an okutmak, ikramlarda bulunmak, ölen kişi adına sadaka vermek gibi uygulamalar ritüel olarak kabul edilmiştir.

İnançsız bireyler, ölen yakınlarının sahip oldukları inancın gereklerine uygun olarak uğurlanmalarından dolayı dinî törenlere bir görev ve sorumluluk bilinciyle katılabilmektedir.⁸⁴ Bu bağlamda katılımcılara kayıptan sonra gerçekleştirilen ritüellere katılıp katılmadıklarını ve bunun yasla başa çıkmasında ne gibi bir etkisi olduğu soruldu. Ritüellere katılmanın ve sosyal desteğin olumlu ve olumsuz etkilerinden söz edebiliriz.

Olumlu etki: Ahirete inanmayan K1 ailesini rahatlatmak ve kaybettiği kişiye karşı sorumluluklarını yerine getirmek adına taziye uygulamalarına özen gösterdiğini söylemiştir.

“Bu ritüelleri gerçekleştirince, vefat eden kişiye karşı sorumluluğunu yerine getirmiş ve onu düzgün bir şekilde göndermiş gibi hissediyorsun ya da aileye karşı sorumluluğun... Mesela bu süreçte evde her şeyi ben üstlendim. Gelenlerin ağırlanması... Ailem çok üzgün ve yorgundu. Onları rahatlatmak için de yaptım. Onu yapmak aslında beni de rahatlattı muhtemelen.” İnançsızK1

K2 ise inanmasa da geride kalanları rahatlatmak için Kur'an okuduğunu anlattı:

“Arkadaşımın annesi babası çok yaşlı. Sanırım ailede uzun süre sonra ilk defa biri vefat etmiş. Kimse ne yapacağını bilmiyordu. Yemek yapılacak. Bir arkadaşla yemek işini üstlendik. Cenazeden sonra gidip ‘İyi misiniz, bir şeye ihtiyacınız var mı?’ diye soruyorduk. Bir akşam, imamı çağırmayı unutmuşlar. Bu arada Aleviler. Ama o kültürün içerisinde değil de daha çok Sünni kültür içerisinde büyüdükleri için de... Ne yapacaklarını da bilmiyorlar. Cenazede Kur'an okutulur diye okutuyorlar ama imam gelmemiş. Biri de ‘Yedisine kadar her akşam Kur'an okunması gerekir.’ demiş. Baktım teyze tedirgin. ‘Ben okurum. Ben okumayı biliyorum.’ dedim. ‘Burada okur musun?’ dediler. ‘Uzun süredir okumuyorum. Benim okuduğum size keyif de vermez ama okurum’ dedim. Sonra okudum. Bir gün yine gittik. Annesine ‘Ben okudum merak etme, için rahat olsun.’ dedim. [İnanmadığın halde bu ritüeli gerçekleştirmek sana ne hissettirdi?] Nasıl hissettim? Çok tedirginlerdi, onlara o rahatlığı vermek için. Sadece onun için yani... Zaten ikisi de 70 küsür yaşında ve çocuklarını kaybetmenin suçluluğu vardı; elini ayağını nereye koyacağını bilemiyorlar. Birilerinin onları sakinleştirilmesi gerekiyordu ve ben de onu yaptım. Aslında baktığında lahmacun yaptırmak, insanları doyurmak gibi bir şey bu da.” İnançsızK2

83 Bk. Kübler-Ross, *On Death and Dying*, 31-39.

84 Sami, *Ateistler de Yas Tutar*, 283.

Yalom'un da belirttiği gibi başkalarının yaşamına katkıda bulunmak, onlara yardım etmek ve dünyayı daha yaşanabilir hâle getirmek güçlü bir anlam kaynağıdır. Bu anlamlı bağlantılar ve derin ilişkiler, ölüm korkusunu da hafifletmeye yardımcı olabilir.⁸⁵

Cenaze sonrası uygulamaların ve sosyal desteğin olumsuz yönlerini ifade etmesine rağmen, K4 bu uygulamaların yas sürecini kolaylaştırdığını şu şekilde belirtmiştir:

“Ritüellere kısmen katıldım. İnsanların davranış ve tepkileri itici ve sahte göründü, tanıklıklar öfke doğurmasıyla süreci kolaylaştırmış olabilir.” İnançsızK4

İnançlı katılımcıların ise yarısı ritüellere katılmanın olumlu etkisinden bahsetmiştir. Cevaplardan bazıları:

“Yedisinde mevlit okutuldu. Yemekler yapıldı, helvalar dağıtıldı. İlk günler insanların yemek yemesi vs. insanın sinirini bozsa da yedisinde yaptığımız helvalar, yemekler rahatlatıcı oldu. Onun ruhu için, sanki o doyuyormuş gibi. Çünkü babam kaza geçirdiğinde tam vardiya çıkış saatiydi ve babam açtı. (Gözleri doluyor.)” İnançlıK3

“Ritüellerin (...) ne kadar yorucu olsa da yas sürecini atlattımda da ciddi etkisi olduğunu düşünüyorum çünkü (...) sevdiklerinin yanında olması elini tutması çok rahatlatıcı bir duygu.” İnançlıK6

“Yıkamada buldum. (...) Bu ritüellerin yasla başa çıkmada katkısı olduğu söylenebilir evet. Çok güçlü bir şekilde söyleyemiyorum ama onları yapmasaydım daha büyük eksiklik hissedirdim.” İnançlıK7

“Bizim yıkama ritüelimiz olmadı. Depremden 3 gün sonra bulduğumuz için direkt olarak defnedildi. Mevlit, Kur'an okuma gibi ritüeller bizi rahatlatıyordu.” İnançlıK10

Kahramanmaraş depreminde ritüeller yapılamadığı ve yas görevlerinde aksamalar yaşandığı için geride kalan bireylerin travmatik yas yaşamalarının daha muhtemel olduğu tespit edilmiştir.⁸⁶ Salgın döneminde yas ve din ilişkisi üzerine yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre de vefat eden kişinin yakınları, hastalık şüphesiyle karantinada oldukları için yas merasimine katılamamakta ve bu durum, yas sürecini sosyal destekten yoksun bir şekilde geçirmelerine neden olmaktadır. Bu da suçluluk hislerine yol açabilmektedir.⁸⁷ Vefat eden yakınların dinî ritüellere uygun bir şekilde defnedilmesi ona karşı son görevlerin yerine getirilmesi kişiyi teselli eden ve yası kolaylaştıran faktörlerdendir.⁸⁸ Bu ritüeller çeşitli sebeplerden yerine getirilemediği zaman vefat eden kişi için bir şey yapma

85 Yalom, *Existential Psychotherapy*, 434.

86 Nurullah Yelboğa, “Kahramanmaraş Depremi Özelinde Travmatik Yas ve Sosyal Hizmetin Yas Danışmanlığı Müdahalesi”, *Uluslararası Toplumsal Bilimler Dergisi* 7/1 (2023), 97-121, 109.

87 Yağlı, “Salgın Döneminde Yas ve Din İlişkisi Üzerine Psikososyal Bir Değerlendirme”, 941.

88 Volkan - Zintl, *Life After Loss*, 51; Yelboğa, “Kahramanmaraş Depremi Özelinde Travmatik Yas ve Sosyal Hizmetin Yas Danışmanlığı Müdahalesi”, 106; Said Sami, “Covid-19 Nedeniyle Yakınlarını Kaybeden Bireylerde Yas Süreci ve Dini Başa Çıkma”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi İlahiyat Tetkikleri Dergisi (İLTED)* 55 (2021), 440; Yağlı, “Salgın Döneminde Yas ve Din İlişkisi”, 938.

fırsatını değerlendiremeyen birey için yas daha da derinleşebilir. Bu ritüeller aslında kaybedilen kişinin günahlarına kefarete adına yapılır ancak bu uygulamaların asıl fonksiyonu geride kalan kişileri rahatlatmak ve teselli etmektir. Çalışmamızda da inançsız bireylerin bu ritüellerden olumlu etkilenmesi buna bağlanabilir.

Olumsuz etki: İnancsız katılımcılardan bu uygulamaların olumsuz etkisinden bahsedenler çoğunluktadır ve bunu şöyle ifade etmişlerdir:

“Çok kısa bir süre orada bulundum ve hemen oradan uzaklaştım. Çünkü o insanların o anki ruh hâli bana hastalıklı gibi geliyor.” İnancsızK6

“Cenaze töreni ve mevlide katıldım, katılmadığım diğer ritüellere katılsam kötü etkilenirdim, yasla başa çıkmama yardımcı olacağını düşünmüyorum.” İnancsızK7

“Cenazeleri sevmiyorum. Cenazelerde insanlar bence sinir bozucular. Siz üzgünken yanınızda hiçbir şey olmamış gibi günlük konulardan konuşabiliyorlar. Saygı duyamayacaklarsa orada bulunmamalılar. Bu ritüellerin bana en ufak yardımı olmadı. Tam tersi sinirlendim; yasımı yaşamama engel oldu.” İnancsızK8

“Katıldım, bir şeyi hafifletmediler ve her şeyi zorlaştırdılar. Bir fayda gördüğümü zannetmiyorum.” İnancsızK9

Genel olarak ritüellerin kayıpla vedalaşma ve ölümü kabullenme açısından faydalı bulunduğunu ancak kendisi bu faydayı alamadığını K10 şu şekilde ifade etmiştir:

“Anneannemin cenazesine katıldım ama dedeminkine katılmadım. Kapanış yaşamak açısından bence faydalı ritüeller olmakla beraber sevmediğim akrabalarla bir araya gelmek ve hoşlanmadığım/tuhaf bulduğum sosyal ortamların içine girmek açısından da bir o kadar zorlayıcı. Cenazeye katılmak yasla başa çıkmama yardımcı olmaktan çok sinirimi bozdu aslında. Kadınlar mezarlığa gelemeyen söylemleri, cenaze ikindi vakti defnedileceği için o vakte kadar olan zamanı cenazeye alakasız dinî sohbetler vermek için kullanan hoca vs. oldukça zorlayıcı bir gündü.” İnancsızK10

Bunun aksine Sami'nin çalışmasında ateist katılımcılar kayıplarından sonra sosyal destek aldıklarını ve bunun onların yas sürecini atlattıklarında yardımcı olduğunu ifade etmiştir.⁸⁹

İnançlı katılımcılardan sosyal desteğin kendilerine yardımcı olmadığını dile getirenler ise şu ifadeleri kullandılar:

“Pandemi dönemi hiçbir ritüel olmadı. Cenazesine de yetişemedim. Benim için en büyük yıkım bir anlamda da o oldu. Ölüm yaşandıysa yanındakiler çok da fayda etmiyor. Bence herkese aynı şeyleri baştan anlatmak, belirli cümlelerle dertlerini ortak olduğunu zanneden ama çok uzak olan insanların yanında olmasının hiçbir anlamı olmadığını düşünüyorum.” İnanclıK9

“Kimsenin bana yardım edebileceğini, beni anlayabileceğini düşünmüyorum. Ne kadar çok seni anlıyoruz deseler de zannetmem. Kimsenin beni yaşamadan

89 Sami, *Ateistler de Yas Tutar*, 281.

anlayabileceğini düşünmüyorum çünkü ben yaşadığım zaman fark ettim. Ben de insanları anladığımı düşünüyordum ama hiçbir zaman anlamıyormuşum. Ben şundan çok rahatsız oldum. Tamam yanında olmaya çalışıyorlar... Sen acılısın o an. Onu yaşamak istiyorsun belki yalnız kalmak istiyorsun. İnsanların çevrendeki o yemek telaşı, her şey normalmiş gibi sıradanlaştırmaları beni çok üzdü. İnsanlar ne kadar duyarsız dediğim anlar oldu.” İnançlıK1

“Yıkama dışında hepsine katıldım. Lakin bu tarz etkinliklerin ölümle başa çıkmakta çok fazla bir etkisinin olduğunu düşünmüyorum çünkü ateş düştüğü yeri yakıyor.” İnançlıK8

“Bütün ritüellere katıldım. Yıkadım, kefenledim saçlarını okşaya okşaya, onunla konuşa konuşa. Defnedildiğinde mezarlıktaydım ama kabullenmem için yeterli olmadı. Hâlâ onu kaybetmiş olma düşüncesi canımı çok acıtıyor.” İnançlıK5

Özellikle yıkama ritüelinin olumsuz etkisini dile getirenler ise şunları söylediler:

“Annemi kardeşimle birlikte yıkadık. O an hiç gitmiyor gözümünden. Annemi hep o hâliyle hatırlıyorum. Ben isterdim ki annemi daha güzel hatırlayayım ama hep öyle hatırlıyorum. Yapmasam daha mı iyiydi? Yapmasam vicdan azabı çekerdim. İyi ki de yapmışım. Ölüm de bir gerçek sonuçta. Çok zayıflamış. Annem o kadar kilolu bir insandı ki omuzlarının düştüğünü görmek beni çok incitti. Bir de o donuk yüz ifadesi... Hiç gitmiyor yani... Kötüydü o an.” İnançlıK1

“Yıkanmasına giremedim ama morgdan çıkarıldı, yanındaydım. Baktım, soğuktu. Alnını öptüm. İzlemedim yıkanmasını. Suyun sesi hâlâ böyle kafamda yankılanıyor. Şimdi bile geldi mesela. Su sesi... Çok farklı bir şey. Deniz kenarında güzel gelir su sesi, bir derenin kenarında otursan güzel gelir dimi? O su sesi en iğrenç su sesiydi hayatımda duyduğum. Öyle hatırlıyorum.” İnançlıK2

Geoffrey Gorer, Ortodoks Yahudi geleneğinde *şiva* olarak adlandırılan cenazeden sonra tutulan yedi günlük yası kaybı olan kişilere destek sağlayan bir gelenek olarak övmektedir. Bu süre zarfında ölü için dualar edilir ve yas tutanların zamanlarının çoğunu ziyaretçilerle ölen kişi hakkında konuşarak geçirmeleri beklenir. Gorer’in görüştüğü üç Ortodoks Yahudi, ilk yedi günü boyunca tutulan ‘çok yoğun ve açık yasın’ terapötik bir değeri olduğunu belirtmektedir.⁹⁰ Parkes’in eğitimli orta sınıf Yahudi bireylerle gerçekleştirdiği görüşmeler sonucunda elde ettiği bulgular, Gorer’in gözlemlerine kıyasla daha az olumlu bir tablo ortaya koymaktadır. Bu kişiler, *şivanın* yas zamanında aileyi bir araya getirmek gibi geleneksel bir işlevi olduğu doğru olsa da yasın ifade edilmesinden ziyade kederden uzaklaşmak için kullanıldığını belirtmişlerdir. Buna göre yastaki kişiyle yapılan konuşmalar genellikle nötr sohbetlerdir ve duyguların açık bir şekilde ifade edilmesinden kaçınılır. Yas tutan kişinin ‘başarılı’ olması duygularını uygun bir şekilde kontrol edebilmesine bağlıdır.⁹¹

90 Geoffrey Gorer, *Death, Grief and Mourning in Contemporary Britain* (London: Cresset, 1965), 75.

91 Parkes - Prigerson, *Bereavement*, 210.

Işık'ın çalışmalarında ölüm anına şahit olmanın, defin işlerini gerçekleştirmenin, ölümle ilgili dinî törenlere katılmanın ve kabir ziyaretlerinin ölümü kabullenmeyi ve ölüm korkusunu yenmeyi kolaylaştırdığı tespit edilmiştir.⁹² Sami'nin çalışmasında da inançlı katılımcılar için yas sürecinin olumlu bir şekilde atlatılmasında sosyal çevrenin olumlu katkıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.⁹³ İnançsız katılımcıların yas sürecinde aldıkları sosyal desteğin bu süreci atlatmalarında yardımcı olduğu belirtilmiştir.⁹⁴ Araştırmamızda, cenaze sonrasında gerçekleştirilen yedi günlük ritüellerin bazı katılımcılar tarafından destekleyici olarak değerlendirildiği görülse de, çoğunluk bu ritüellerin olumsuz etkilerine vurgu yapmıştır. Katılımcılar, ritüellerin yas sürecini derinlemesine yaşama fırsatını engellediğini ve dikkat dağıtıcı bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Ayrıca, çevresel destek sunulmaya çalışılsa da katılımcılar duygusal anlamda anlaşılmadıklarını ve ritüellere katılan kişilerin günlük hayata ve sıradan konuşmalara hızla döndüğünü; bu durumun kaybın normalleştirilmesi gibi algılanarak rahatsızlık yarattığını ifade etmişlerdir.

4.4. Psikososyal Değişimler

Yas sürecinde sosyal boyutta yaşanabilecek güçlüklerden birisi, aileden biri vefat ettiğinde aile yapısının ve üyelerinin rollerinin değişmesi durumudur. Ölümle birlikte “yakınlık, arkadaşlık, benliğin parçaları, roller, güvenlik, yaşam tarzları, anlam duygusu” gibi sayısız kayıp yaşanır.⁹⁵ Kaybedilen kişi, sıkıntılı zamanlarda başvurulacak kişi ise, ölüm nedeniyle yaşanan acı daha da ağırlaşır.⁹⁶ İnançsızK2 babasının vefatından sonra çok hızlı büyümek zorunda kaldığını ve bunun kendisinde strese sebep olduğunu şu şekilde ifade etmiştir:

“Doğu kökenli bir ailedenim, bir anda ailenin sorumluluğu yüklenince... Kendim için çok erken diye düşünüyordum. Sanki erken büyümek zorunda kaldım. Bence tek yasım o. [Kendi yasını tuttun diyebilir miyiz?] Gibi. Evet, babamda ben kendi yasımı tuttum.” İnançsızK2

K2 sadece “çocuk olma” rolünde değil, yaşam tarzı, güvende olma hissi ve benlik bütünlüğü ile ilgili de kayıplar yaşamıştır. Yası sadece babasının kaybını değil bu sayılanları da içermektedir. Benzer diğer ifadeler:

92 Zehra Işık, *Sen Öldün Ben Büyüdüm* (İstanbul: Açılım Kitap, 2015), 292; Işık, *Ölümle Büyümek*, 246.

93 Sami, *Ateistler de Yas Tutar*, 294-295.

94 Sami, *Ateistler de Yas Tutar*, 281.

95 Stephen. R. Shuchter – Sidney Zisook, "The Course of Normal Grief". *Handbook of Bereavement: Theory, Research, and Intervention*. ed. M. Stroebe vd. (Cambridge: Cambridge University Press, 1993), 23-43, 28; Ayrıca bk. Kübler-Ross, *On Death and Dying*, 128-130; Kübler-Ross - Kessler, *On Grief and Grieving*, 41-42.

96 C. M. Parkes, “Bereavement as a Psychosocial Transition: Processes of Adaptation to Change”, *Handbook of Bereavement: Theory, Research, and Intervention*, ed. M. Stroebe - W. Stroebe, R.Hansson (Cambridge: Cambridge University Press, 1993), 91-101, 94.

“Çocukluğumu da anneannemle birlikte gömmüşüz gibi hissettim.” İnançsızK8

“Onların ölümü benim için aynı zamanda kendi çocukluğumun ölüşünü temsil ettiği için de zordu.” İnançsızK10

“Çocukluktan çıkıyorsun. İnsan annesine bağlı gibi yaşıyor çünkü annesiyle olan göbek bağı erken koparılıyor ama babasıyla olan bağ o ölünce kopuyor.” İnançlıK7

Bunun yanında, ölümle yüzleşmek, kişisel gelişim ve dönüşüm için güçlü bir tetikleyici olabilir. Acı verici ve bazen yıkıcı olmasına rağmen, keder çoğu zaman büyümeyi ve gelişmeyi teşvik eder; gizli kaynakları ve gücü ortaya çıkarabilir.⁹⁷ İnançlıK7'nin bu konudaki ifadeleri ölümle ilgili içgörüsünü ve içsel farkındalığını ortaya koyması açısından önemlidir:

“Böyle bir acıyı yaşamamak insanlık için büyük bir eksiklik olurdu. Bunu yaşamak da insanlığa dair ve onu tamamlayan bir şey. Tüm dünyayı, tüm hayatı kabullenme süreci bu. Kabullenme ızdırabı bu. Belki de kendi ölümümüze yaklaşmamız, yakınlaşmamız. Zaten yaklaşıyoruz da. Yakınlaşmamız, ünsiyet kurmamız. Bunu ne kadar zor yaşıyorsak aslında kendi ölümümüzle yüzleşmeyi öteliyoruz aslında. Bunu belki biraz daha olgusal bir durum olarak kabul etmeyi öğreniyoruz.” İnançlıK7

Yas kaybın doğal bir sonucu olarak kaçınılmaz bir keder sürecidir; ancak aynı zamanda kişi kaybın yasını tam anlamıyla tutabilirse bu süreç kişisel büyüme ve yenilenme için fırsata dönüşebilir.⁹⁸ Sami de çalışmasında kayıp yaşayan birçok kişide olumlu yönde değişim meydana geldiğini ifade etmiştir. Buna göre bu kişiler için hayat eskisine göre daha anlamlıdır ve sahip oldukları şeylerin değerini daha çok öğrenmişlerdir. Buna karşın olumsuz yönde değişimler de mümkündür. Hayatın kontrolünü kaybettiğini ve anlamsızlık yaşadığını belirtenler de olmuştur.⁹⁹ Benzer şekilde çalışmamızda bunu ifade eden katılımcılar olmuştur:

“Dünya eski değerini yitiriyor. Bir şeye çok fazla kızmıyorum artık ya da aşırı sevinmiyorum.” İnançlıK7

“Benim açımdan hayatı sorgulamam, yaşamın anlamını bulmam açısından büyük bir değişim yaşattı. Dünyanın bu kadar anlamsız, değersiz olduğu bir an sadece o andı benim için ve bundan sonra da hep öyle olacak.” İnançlıK9

Sonuç

Bu çalışma, inançlı ve inançsız bireylerin ölüm kaygısı ve yas süreçlerine verdikleri tepkileri karşılaştırarak, her iki grubun bu zorlayıcı deneyimlerle nasıl başa çıktıklarına dair önemli bulgular sunmuştur. Ölüm hem inançlı hem de inançsız bireyler için geri dönüşü olmayan bir yaşam değişikliği ve stres kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak,

97 Shuchter - Zisook, “The Course of Normal Grief”, 43.

98 Volkan - Zintl, *Life After Loss*, 4.

99 Sami, *Ateistler de Yas Tutar*, 193.

bu iki grup arasındaki temel fark, ölüm karşısında kullandıkları başa çıkma stratejilerinde ve ölümün anlamına dair yaklaşımlarındadır.

İnançsız bireylerin önemli bir kısmı, ölümün doğal bir sürecin parçası olduğunu ve yaşamın biyolojik olarak sona ermesinin kaçınılmaz olduğunu kabul etmektedir. Bu yaklaşım, ölüm kaygısını bir ölçüde azaltarak bireylerin yaşamlarını daha dolu dolu yaşamaya, “iyi bir yaşam” sürmeye odaklanmalarını sağlamaktadır. Bu bulgu, Yalom’un varoluşçu psikoterapi çalışmalarında vurguladığı, ölüm farkındalığının bireyleri hayatlarına derinlik kazandırmaya ve “iyi bir yaşam” sürmeye teşvik ettiğine dair görüşleriyle uyumlu sonuçlar ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, ölüm kaygısı duyan inançsız bireyler, ölüm sonrası varoluşu değil, geride bırakacakları şeyleri, özellikle çocuklar, alışkanlıklar ve sevdikleriyle bağlantılarını kaybetme korkusunu dile getirmektedir. Ayrıca, yok olma, acı çekme ve ölümün ne zaman, nerede ve nasıl gerçekleşeceği konusundaki belirsizlik de inançsız bireylerde ölüm kaygısına yol açmaktadır.

Bu bireylerin ölüm ve yas süreciyle başa çıkma yöntemleri ise dikkat dağıtma, yalnız kalma, kaybedilen kişiyi anma gibi davranışsal stratejilerle şekillenmektedir. Bu stratejilerin öne çıkması ise, Türkiye bağlamında literatürdeki mevcut bulgulardan farklı bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte bazı katılımcılar, dinî ritüellere aktif bir inanç duymasalar bile, bu ritüellerin toplum içindeki rollerini yerine getirme amacıyla fayda sağlayabileceğini ifade etmişlerdir. İnançsız bireyler için bu süreç daha çok bilişsel ve duygusal anlamda bir denge kurma çabası olarak görülmektedir.

İnançlı bireylerde ise ölüm kaygısı, ahiret inancıyla doğrudan bağlantılıdır. Bu bireyler, inançsız bireylerle benzer kaygıları (geride bırakacakları sevdiklerine dair endişeler gibi) paylaşıyor olsa da ölüm sonrasında hesap verme, ahirete hazır olmama ve kabir azabı gibi dinî korkular da kaygı kaynakları arasındadır. Bu durum, bireylerde daha fazla duygusal yük yaratabilmektedir.

İnançlı bireyler, ölüm kaygısıyla başa çıkmada dua etmek, Kur’an okumak gibi dinî ritüelleri ve inanç temelli yöntemleri kullanmaktadır. Bu yöntemlerin hem kaybın anlamlandırılmasına hem de başa çıkmaya katkı sağladığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgular özellikle inançlı bireylerdeki ahiret inancının ölüm kaygısını azaltıcı etkisi konusunda Hökekleli, Sami ve Işık tarafından yapılan önceki araştırmalarla uyumlu sonuçlar ortaya koymuştur. Ancak literatürde genel olarak belirtilenin aksine bu çalışmada, inançlı bireylerin yas sürecinde de cenaze ve defin işlemleri gibi toplumsal ritüellerin kimi zaman bireysel ihtiyaçlar ve duygusal duruma ters düşebileceği; yas sürecinde olumsuz etkiler yaratabileceği saptanmıştır. Bu ritüellerin aşırı kalabalık, günlük konuların konuşulması ya da mahremiyetin engellenmesi gibi nedenlerle yas sürecindeki bireyleri rahatsız edebildiği tespit edilmiştir.

Her iki grup açısından ortak bir bulgu, kaybın ardından bireylerin yaşamında köklü değişimlerin meydana gelmesidir. Ölüm, kişisel rollerin, benlik algısının, güvenlik hissinin

ve anlam arayışının yeniden değerlendirilmesine yol açmaktadır. İnançlı ve inançsız bireyler arasındaki farklar, başa çıkma stratejileri ve ölüm sonrası varoluşa dair inançlarda farklılık gösterse de her iki grup için de yas süreci bir tür kişisel gelişim ve dönüşüm fırsatı sunabilir. Kayıp, bireylerde derin bir acı yaratsa da bu acının doğru şekilde işlenmesi, bireyin duygusal ve bilişsel anlamda büyümesine, hayatına yeni anlamlar katmasına olanak sağlayabilir.

Bu bulgular, teorik katkı sunmanın yanında pratik uygulamalara yönelik önemli çıkarımlar da sağlamaktadır. Psikoterapi ve yas danışmanlığı süreçlerinde, inançlı bireylerin dinî inançlarına dayalı başa çıkma yöntemlerinin desteklenmesi, inançsız bireylerin ise duygusal ve bilişsel yöntemler aracılığıyla desteklenmesi gerektiği vurgulanmalıdır. Özellikle, varoluşçu terapi ve bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarının, her iki grup için de faydalı olabileceği ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, din temelli olmayan sosyal destek mekanizmalarının geliştirilmesi, inançsız bireyler için önemli bir destek sağlayabilir.

Çalışmanın bulguları, özellikle inançsız bireylerin ölüm kaygısı ve yas süreçlerindeki başa çıkma stratejilerinin, bireysel farklılıklar ve kültürel bağlamlarla şekillendiğini göstermektedir. Ancak bu alandaki literatür sınırlıdır ve bu nedenle daha fazla kültürler arası karşılaştırmalı araştırma yapılması gerekmektedir. Özellikle Türkiye bağlamında inançsız bireylerin deneyimlerine dair daha fazla ampirik veriye ihtiyaç duyulmaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmalar, inançsız bireylerin ölümle başa çıkma süreçlerini derinlemesine ele alarak kültürler arası karşılaştırmalar yapabilir ve özellikle terapi yöntemlerinin bu gruplar üzerindeki etkisini inceleyebilir. Bunun yanı sıra kişilerin hayatları boyunca dinî inançlarındaki değişimlerin ölüm kaygısı ve yas süreçlerindeki etkisi araştırılabilir.

Kaynakça | References

- Acıpayamlı, Orhan. *Halkbilim Terimleri Sözlüğü*. TDK Yayınları, 1978.
- Alparslan, Kenan. "Ölüm Kaygısı ve Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme". *Dini Araştırmalar* 25/63 (2022), 529-552. <http://doi.org.10.15745/da.1171650>
- Beit-Hallahmi, Benjamin - Argyle, Michael. *The Psychology of Religious Behaviour, Belief and Experience*. London: Routledge, 1997.
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat, 2017.
- Champdor, Albert. *Eski Mısır'ın Ölümler Kitabı*. çev. Suat Tahsuğ. İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları, 1984.
- Çığ, Muazzez İlmiye. *Gilgames Tarihte İlk Kral Kahraman*. İstanbul: Kaynak Yayınları, 2015.
- Çınar, Mehmet. "Yas Psikolojisi: Yas ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma". *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* 12/2 (2017), 57-74. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.11315>
- Creswell, J. W. *Araştırma Deseni Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*. çev. Ed. Selçuk Beşir Demir. Ankara: Eğiten Kitap, 2017.
- Erikson, E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton Company, 1968.
- Erikson, E. H. *Childhood and Society*. London: Paladin Grafton Books, 1977.
- Fahreiddin Râzî. *et-Tefsîrû'l-Kebîr*, thk. Seyyid İmrân. 1. Cilt. Kahire: Dâru'l-Hadis, 1433/2012.
- Fazlur Rahman. *Ana Konularıyla Kur'an*. çev. Alparslan Açıkgeç. Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 1999.
- Genlik, Özge. *Yas Süreci ve Yas Sürecindeki Kişilerin Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- Gorer, Geoffrey. *Death, Grief and Mourning in Contemporary Britain*. London: Cresset, 1965.
- Gülfil, Derya. *Ateizmin Psikolojisi*. Ankara: Maarif Mektepleri, 2019.
- Hansen, William. *Yunan ve Roma Mitolojisi*. çev. Ümit Hüsrev Yolsal. İstanbul: Say Yayıncılık, 2018.
- Hökelekli, Hayati. *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikoloji ve Din*. İstanbul: Dem Yayınları, 2017.
- Işık, Zehra. *Sen Öldün Ben Büyüdüm*. İstanbul: Açılım Kitap, 2015.
- Işık, Zehra. *Ölümlerle Büyümek*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2022.
- Izutsu, Toshihiko. *Kur'an'da Allah ve İnsan*. Ankara: Kevser Yayınları, ts.
- İbn Kuteybe. *Te'vîlü Müşkili'l-Kur'an*. Kahire: Daru't-Turâs, 1973.
- Jong, Jonathan vd. "The Religious Correlates of Death Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis". *Religion, Brain & Behavior* 8/1 (2018), 4-20. <https://doi.org/10.1080/2153599X.2016.1238844>
- Kaçar, Erman. "Öznenin Trajedisi: Aynanın Ötesine Geçmek". *Dört Öge* 15 (2019), 75-84.
- Kanter, Özden. *İslam'da Kelâma Semantik Yaklaşım Ve Rağib El-İsfehânî'nin Kelâm Anlayışı*. İstanbul: Ma'ruf Yayınları, 2017.
- Karaca, Faruk. *Ölüm Psikolojisi*. İstanbul: Beyan Yayınları, 2000.
- Kramer, Samuel Noah. *Sumerian Mythology*. Globalgreybooks, 1961.
- Kübler-Ross, Elisabeth. *On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy*

- and *Their Own Families*. UK: Routledge, 2009.
- Kübler-Ross, Elisabeth – Kessler, David. *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief +Through the Five Stages of Loss*. New York: Scribner, 2005.
- Lacan, Jacques. "The Mirror Stage as Formative of The I Function as Revealed in Psychoanalytic Experience". çev: Bruce Fink. *Écrits*. 75-81. New York: W.W.Norton&Co, 2006.
- Langdon, Stephen Herbert. *The Mythology of All Races*. Coopher Square Publishers, 1964.
- Maxwell, Joseph A. *Nitel Araştırma Tasarımı; Etkili Bir Yaklaşım*. çev. ed: Mustafa Çevikbaş. Ankara: Nobel Yay., 2018.
- Lee, Raymond M. *Doing Research on Sensitive Topics*. Devon: Sage Publication, 1993.
- Mâtürîdî Ebû Mansûr. *Kitâbü't-Tevhîd*, trc. Bekir Topaloğlu. İsam Yayınları, 2015.
- Moss, M. S. - Moss, S. Z. "Death and Bereavement". *Handbook of Aging and the Family*. ed. R. Blieszner - V. H. Bedford. 422-439. London: Greenwood, 1995.
- Özçetin, Adnan. "Diyarbakır Bölgesinde Yas ve Din İlişkisi". *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 13/1 (2000), 12-18.
- Paçacı, Mehmet. *Kutsal Kitaplarda Ölüm Ötesi*. Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2001.
- Parkes, Colin Murray. "Bereavement as a Psychosocial Transition: Processes of Adaptation to Change". *Handbook of Bereavement: Theory, Research, and Intervention*. ed. M. Stroebe vd. 91-101. Cambridge: Cambridge University Press, 1993.
- Parkes, Colin Murray - Prigerson, Holly. G. *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*. New York: Routledge, 2010.
- Râğîb el-İsfehânî. *el-Müredât fî Garibi'l-Kur'an*, thk. Muhammed Halil İ'tânî. Beyrut: Dâru'l Maarife, 1431/2010.
- Râğîb el-İsfehânî. *el-İtikâdât*. thk. Şimran el-İclî. Beyrut, y.y., 1431/2010.
- Sami, Said. *Ateistler de Yas Tutar*. Ankara: Eskiye Yayınları, 2021.
- Sami, Said. "Covid-19 nedeniyle yakınlarını kaybeden bireylerde yas süreci ve dini başa çıkma". *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi İlahiyat Tetkikleri Dergisi (İLTED)* 55 (2021), 421-444. <https://doi.org/10.29288/ilted.888706>
- Shuchter, Stephen. R. - Zisook, Sidney. "The Course of Normal Grief". *Handbook of Bereavement: Theory, Research, and Intervention*. ed. M. Stroebe vd. 23-43. Cambridge: Cambridge University Press, 1993.
- Volkan, Vamık D. - Zintl, Elizabeth. *Life After Loss: The Lessons of Grief*. London: Macmillan, 1993.
- Yağlı, Nurdan. "Salgın döneminde yas ve din ilişkisi üzerine psikososyal bir değerlendirme". *Turkish Studies* 15/6 (1994), 925-947. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.45119>
- Yalom, Irvin. *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. San Fransisco: Jossey-Bass, 2008.
- Yalom, Irvin. *Existential Psychotherapy*. USA: Basic Books, 1980.
- Yelboğa, Nurullah. "Kahramanmaraş Depremi Özelinde Travmatik Yas ve Sosyal Hizmetin Yas Danışmanlığı Müdahalesi". *Uluslararası Toplumsal Bilimler Dergisi* 7/1 (2023), 97-121. <http://dx.doi.org/10.30830/tobider.sayi.13.6>