



2024, 13 (5), 2195-2213 | Araştırma Makalesi

## Kaygı ve Korku Duygularını Kontrol Altına Almada Nebevî Metotlar

Orhan Yılmaz <sup>1</sup>

### Öz

Ülkemizde üniversite sınavına hazırlanan veya üniversite okuyan yahut boş gezen gençlerin en fazla mustarip oldukları konulardan biri, geleceğe dair kaygı ve korkulardır. İyi bir okula yerleşememe, sınavlarda başarısız olma veya bir işe girememe korkusu ve kaygısı gençlerimizin başarısını, azmini ve yaşama sevincini olumsuz yönde etkilemektedir. Kontrol altına alınması halinde başarı ve huzur getirecek olan bu fitri duygular ciddi huzursuzluklara yol açmaktadır. Sağlıklı ve huzurlu bir hayata erişebilmek için bu tür kaygı ve korkuların kontrol altında alınması önem arz etmektedir. Gençlik dönemlerinde kaygı ve korku duygularını makul düzeyde tutup kontrol altına alabilmek için özel bir çaba gerekmektedir. Bu mücadelenin çok farklı yolları ve şekilleri olabilir. Bir uzmandan yardım alma, spor ve sanata yönelme, sosyal aktiviteleri artırma, meditasyon yapma, seyahate çıkma, toprakla uğraşma vb. ilk akla gelen önerilerdir. Hayata dair kaygı sorununa karşı eğitimciler ve psikologların önerdiği bu tür aktiviteler ülkemizin sosyal ve ekonomik yapısı dikkate alındığında herkese hitap etmeyebilir. Bu sorunu aşmak için daha kolay ve kabul gören, herkesin rahatlıkla uygulayabileceği bir metoda ihtiyaç duyulmaktadır. Bize göre bu da Kur'an ve Sünnet merkezli doğru bir din eğitimidir. Özellikle Hz. Peygamber'in (sav) yaşantısını ve sözlerini konu alan hadisler içinde insan psikolojisini müspet yönde etkileyen, duyguları kontrol altına almada yardımcı olan pek çok hikmetli söz ve eyleme rastlanmaktadır. Terapi etkisi yapacağını düşündüğümüz bu hadislerin tespit edilmesi ve güncel yorumlar ışığında kişisel gelişim ve nefis terbiyesi sahasında kullanılması önem arz etmektedir. Bu çalışmada kaygı ve korku duyguları ile mücadelede dini referansların önemi dile getirilmiş, tavsiye ve telkin içerikli hadislerin etkileri üzerinde durulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Hadis, Terapi, Eğitim, Kaygı, Stres

Yılmaz, O. (2024). Kaygı ve Korku Duygularını Kontrol Altına Almada Nebevî Metotlar. İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 13(5), 2195-2213. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1569615>

Geliş Tarihi	18.10.2024
Kabul Tarihi	18.12.2024
Yayın Tarihi	31.12.2024
*Bu CC BY-NC lisansı altında açık erişimli bir makaledir.	

<sup>1</sup> Doç. Dr. Yozgat Bozok Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Temel İslam Bilimleri Hadis Anabilim Dalı, Yozgat, Türkiye, orhanyilmaz04@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-5251-241X



2024, 13 (5), 2195-2213 | Research Article

## Prophetic Methods for Controlling Anxiety and Feelings of Fear

Orhan Yılmaz<sup>1</sup>

### Abstract

In our country, one of the most common issues faced by young people who are preparing for university exams, studying at university, or idling around is anxiety and fear about the future. The fear and anxiety of not being able to get into a good school, failing exams, or not being able to get a job negatively affects the success, determination and joy of life of our young people. These natural emotions, which will bring success and peace if controlled, lead to serious unrest when not controlled. It is important to keep such anxiety and fears under control in order to achieve a healthy and peaceful life. A special effort is required to keep feelings of anxiety and fear at a reasonable level and under control during youth. This struggle can have many different ways and forms. Getting help from an expert, turning to sports and arts, increasing social activities, meditation, traveling, dealing with soil, etc. These are the first suggestions that come to mind. Such activities recommended by educators and psychologists against the problem of anxiety about life may not appeal to everyone, considering the social and economic structure of our country. To overcome this problem, an easier and more accepted method that everyone can easily apply is needed. In our opinion, this is a correct religious education centered on the Quran and Sunnah. Especially Hz. Among the hadiths about the life and sayings of the Prophet (pbuh), many wise words and actions that positively affect human psychology and help control emotions are found. It is important to identify these hadiths, which we think will have a therapeutic effect, and to use them in the field of personal development and self-training in the light of current comments. In this study, the importance of religious references in combating feelings of anxiety and fear is emphasized, and the effects of hadiths containing advice and suggestions are emphasized.

**Keywords:** Hadith, Therapy, Education, Anxiety, Stress

Yılmaz, O. (2024). Prophetic Methods for Controlling Anxiety and Feelings of Fear. *Journal of the Human and Social Science Researches*, 13(5), 2195-2213. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1569615>

Date of Submission	18.10.2024
Date of Acceptance	18.12.2024
Date of Publication	31.12.2024
*This is an open access article under the CC BY-NC license.	

<sup>1</sup> Assoc. Dr. Yozgat Bozok University, Faculty of Theology, Department of Basic Islamic Sciences Hadith, Yozgat, Türkiye, orhanyilmaz04@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-5251-241X

## Giriş

Tüm ilâhi ve beşerî dinlerin ortak özelliği müntesiplerini dünya ve ahiret saadetine erdirmeye iddiasıdır. Son ilahi din İslâm bu iddiasını Hz. Peygamber (sav) döneminde Asr-ı saadet olarak bilinen örnek zaman dilimini yaşatmakla gerçekleştirmiştir. Sonraki çağlarda İslâm Emevî (661-750), Abbasi (750-1258), Selçuklu (1040-1308) ve Osmanlı (1299-1923) gibi büyük İslâm devletlerinin kurulmasında, adalet ve barış içinde yaşayan müreffeh toplumların oluşmasında etkin bir rol oynamıştır. On asırdan fazla bir süre tüm dünyada varlığını ve üstünlüğünü hissettiren, büyük bir medeniyet inşa eden Müslümanlar on yedinci asırdan sonra gerileme sürecine girmiştir ve bu süreç hala devam etmektedir. Müslümanların ekonomik ve sosyal bakımlardan geri kalmalarının temel sebebi İslâmî öğretiler değildir, o öğretileri güncelleyemeyen Müslümanlardır. Zira İslâm medeniyetinin inşasını, Sahabe gibi örnek bir toplumun oluşmasını sağlayan Kur'an-ı Kerîm ve Hz. Peygamber'in hadisleri bugün de aynı güce ve kudrete sahiptir.

İslâm'ın tümel gayesi insana denge üzerine kurulu huzurlu bir hayat sunmaktır. Huzurlu bir hayata erişmek için de zamanın şartlarına uygun doğru bir din eğitimi ihtiyacı duyulmaktadır. Din eğitiminin içinde kişinin duygularını kontrol etmesini sağlayan öğretiler de mevcuttur. Nitekim Dünya İslâm Eğitimi 1. Konferansında İslâmî eğitimin amaçlarından birinin kişinin ruh, zekâ ve duygularının terbiye edilmesi olduğu ifade edilmiştir (Eşref, 1991, s.13). Batıda yapılan bazı araştırmalara göre de inanç ve ibadetlerin kişiyi stresten uzak tuttuğu ve kişinin kendini daha sağlıklı hissetmesine neden olduğu oraya konulmuştur (Argyle, 1975, s. 184).

## Kaygı ve Korku Duygularının Tanımı, Kaynağı ve Sonuçları

Kaygı yüzyıllardır farklı kültürlerden bilim adamlarının üzerinde çalıştığı konulardan biridir. İslam düşünürleri arasında Ebû Zeyd el-Belhî (ö. 322/934), İbn Hazm (456/1064) ve İbn Sina (ö. 428/1037) gibi meşhur âlimler de, kaygı, hüzn ve korku gibi duyguları ahlak ile ilişkilendirip çözümüne yönelik çeşitli görüşler ortaya atmışlardır (Ayten, 2020, 28).

Günümüzde psikologlar kaygıyı; kötü şeyler olacağına dair beklenti durumu olarak tanımlamışlardır. Genel olarak kaygı gerginlik ve huzursuzluk halidir ve bu huzursuzluğun pek çok nedeni olabilir. Kaygının en yaygın nedenleri; ölüm korkusu, gelecek kaygısı ve sınavlardır (Ayten, 2020, 29).

Pek çok insan yaşam boyunca birtakım ruhsal ve bedensel sıkıntılarla karşılaşmaktadır. Beklentileri karşılık bulmayan yahut bulmayacağını düşünen her insanda az veya çok bir memnuniyetsizlik ve rahatsızlık meydana gelmektedir. Çünkü her insan kendisi için tehlikeli olarak algıladığı durumlar karşısında kaygılanır. Bu fitri bir duygudur. İnsanlık tarihi kadar geçmiş olan bu duygular günümüzde “stres”, “sıkıntı”, “kaygı” veya “bunalım” kavramıyla açıklanmaktadır. Kişinin ruhsal durumundaki rahatsızlıkları ifade eden bu negatif duyguları biz kaygı ve korku kavramlarıyla izah etmeyi uygun bulduk. Kaygı ve korkular geçici ve daimi olmak üzere iki tür olarak ele alınmıştır. Geçici kaygı duygusu kontrol altına alınmadığında sürekli kaygıya dönüşmektedir (Yapıcı, 2007, 106).

Uzmanlara göre kaygı, hafif tedirginlik ve gerginlikten panik derecesine varıncaya dek değişik şiddetlerde ortaya çıkabilen bir ruh halidir. Kaygının hem fiziksel hem de ruhsal çeşitli belirtilerine rastlanmaktadır. Endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik,

şaşkınlık, tedirginlik, ağız kuruluğu, baş dönmesi, mide bulantısı, kalp çarpıntısı, halsizlik, iştahsızlık, mide yanmaları, terleme, titreme ve uykusuzluk en bariz belirtiler olarak tespit edilmiştir (Köknel, 1995, s.135).

Negatif ruh halini ifade eden bu duyguların son yıllarda özellikle gençler arasında ciddi boyutlara ulaştığı görülmektedir. Kaygı ve korkulardan kaynaklanan stres ve sıkıntılarla mücadelede sosyologlar, psikologlar ve psikiyatristler eskiye kıyasla daha çok çalışmaktadırlar. Açılan klinikler de bu düşüncüyü desteklemektedir. Özellikle tüm dünyada etkili olan Covid-19 salgınından sonra artan kaygı/anksiyete sorunu üzerinde ciddi çalışmalar yürütülmektedir (Akın, 2024, s. 111).

Tespitlerimize göre gençlerdeki stres ve sıkıntının temel kaynağı gelecek kaygısı ve başarılı olamama korkusudur. Pek çok genç liseden sonra iyi bir üniversite kazanamayacağı korkusunu yaşarken, bir üniversiteye yerleşmiş olanlar da okul bittikten sonra bir işe giremeyeceği telaşına kapılmaktadırlar. Tabi gençlerin huzursuz olması kaygı problemini aşamaması önce kendini ve ailesini sonra da tüm toplumu huzursuz etmektedir.

### **Kaygı ve Korkuların Kontrolünde İslâmi Öğretinin Rolü**

Aslında insanoğlu nasıl bir hayat yaşarsa yaşasın sürekli kaygı ve endişe duygularını hissetmektedir. Kişilik yapısını ve davranışları inceleyen biyolojik ve fizyolojik bütün kuramlar ve ruhbilim öğretileri kaygıya (anxiety) yer vermişlerdir (Köknel,1995, s.133). Kişiliği ve ruh sağlığını korumak için önemli olan kaygı değil kaygının kontrol altına alınması ve savunma düzenlerinin verimli bir şekilde kullanılmasıdır. Kaygı, korku, endişe ve sıkıntı gibi ruh halleri huzursuzluğa neden olan negatif duygulardır. Kalbi ve aklı meşgul eden bu duygular kişinin üzülmesi, ağlaması zihinsel ve fiziksel hastalıklara maruz kalmasına neden olmaktadır. Genel olarak stres diye ifade edilen bu yoğun duygulara maruz kalan kişinin günlük hayatını mutlu bir şekilde sürdürmesi ve işlerini yoluna koyabilmesi için bir an önce bu duyguları kontrol altına alması gerekmektedir. Daha iyisi ise bu tür negatif duygulara maruz kalmadan yaşayabilmesidir. Ancak dünya hayatı bir imtihan yeridir. İnsanoğlu her türlü sıkıntı kaza ve belaya maruz kalabilmektedir. Önemli olan bu kaza ve belaları en az hasarla atlatıp huzurlu bir hayat sürdürebilmektir.

Uzmanlar kişinin iç dünyasında meydana gelen bu çatışmaları savuşturmasının çeşitli yöntemlerinden söz etmişlerdir. Zararlı bir duyguyu faydalı hale getirme, yani yüceltme, özgecilik, sezinleme ve şakaya vurma bu savunma yöntemlerinden bazılarıdır (Köknel; 1995, s. 138,139).

Yukarıda sayılan savunma düzenleri içine dindarlık düzeni de eklenebilir. Kaygı ve korkuları kontrol altında tutabilmenin en etkili yollarında biri dini değerlere yönelmek yani Hz. Muhammed'in yoluna tabi olmaktır diyebiliriz. Zira onun bıraktığı sünnet mirası hem aklı ve ruhu besleyen hem de kişiyi zamanın sıkıntılarına karşı koruyan özellikler barındırmaktadır. Çünkü Sünnet mirası içinde inanç, ibadet ve dua vardır. Bunların semeresi güzel ahlak ve huzurlu bir yaşamdır. Hz. Peygamber'in örnek ahlakı ve önerdiği dua ve ibadetlerin motivasyonu artırdığı, morali yükselttiği pek çok bilimsel çalışma ile ispatlanmıştır (Hayta, 2002, s. 118; Peker, 207, 74; Yapıcı, 2007, 111).

İslâm dinini oluşturan ayet ve hadislerde kalbi yatıştıran ve düşünceleri berraklaştıran oldukça etkili sözler yer almaktadır. Bu hikmetli sözler sahâbe yanında Mevlâna, Yunus

Emre, İbn Sina, Mehmet Akif ve Necip Fazıl Kısakürek gibi nice bilim adamı ve âlimin yetişmesine vesile olmuştur. Dahası İslâm bu öğretiler ile büyük bir medeniyet inşa etmiş son ilâhi dinin adıdır. Bu dinin son peygamberi de model insan Hz. Muhammed'dir (sav).

Kur'ân-ı Kerîm'de Hz. Peygamber'in yaşadığı hayatın tüm insanlar için örneklik teşkil ettiği ifade edilir (Ahzab 33/21). Bir ayette ise; *"Ey Nebi! Biz seni şahit müjdeci ve uyarıcı olarak gönderdik"* (Ahzab, 33/45) denilerek Hz. Peygamber'in hayatın her alanında uyarıcı ve müjdeleyici olduğu bildirilmiştir. Bu ilahi mesajlar Hz. Peygamber'in bıraktığı kültürel mirasın önemine işaret etmektedir. Hz. Peygamber'in hayatı ve öğretileri içinde gençlerin kalbine dokunacak, onları stres ve sıkıntılardan arındıracak, huzurlu bir hayatın yollarını gösterecek pek çok öğüt bulunmaktadır. *"Allah'a ve Resûlü'ne itaat edin"* (Al-i İmran 3/32) şeklindeki ayetler sadece inanç ve ibadet değil diğer toplumsal alanlarda da Resûl'e itaat etmeyi gerekli kılmaktadır. Zira Hz. Peygamber'i rehber edinmenin birçok elem ve kederi def edeceği müjdelenmektedir.

İslâm'ın öngördüğü dünya görüşü aslında tüm insanlık için bir huzur vesilesidir. Zira İslâm'ın koyduğu normlar, kural ve kaideler insanlık tarihini kuşatacak kadar kapsamlı evrensel ve mükemmeldir. Zaten İslâm; *"kişiye dünyada ve ahirette saadet sağlayan emir ve yasakların bütünüdür"* şeklinde tarif edilmiştir. İslâm'ın daha geniş tanımları olsa da ana gayesi müntesiplerine en güzel hayatı yaşatmaktır (Sinanoğlu, 2001, s. 21/1).

Ülkemizde eğitimin neredeyse her safhasında bir üst basamağa geçişte sınav yapıldığı ve öğrencilerin yarıştırdığı, aldıkları puana göre de bir okula yerleştirildiği bilinen bir husustur.\* Okuldan sonra da işin niteliğine bağlı olarak gençlerin yine yarıştırdığı, yazılı veya sözlü sınavlara tabi tutulduğu ve çok az kişinin bu sınavlardan geçerek bir işe yerleşebildiği, kalanların ise bir sonraki sınavı kaygı ve umutla beklediği bir hakikattir. Gerek bir okula yerleşme gerekse bir işe girmede zorunlu olan bu sınavların gençler üzerindeki negatif etkileri ortadadır. Umumiyetle yazılı, sözlü ve mülakat şeklinde yürütülen bu sınavların gençler üzerindeki negatif etkileri ciddi bir araştırma konusudur. Ülkemizin sosyal ve ekonomik şartları dikkate alındığında bu sınavların ortadan kalkma durumu söz konusu olmadığına göre bu sınavların yol açtığı kaygı ile mücadeleyi daha etkin ve verimli hale getirmek kaçınılmazdır.

Aslında fitri ve doğal bir duygu olan kaygının insana sorumluluk duygusunu aşılmasını ve motivasyon sağlaması gibi pozitif etkileri de vardır. Ancak kontrol altına alınmaması halinde strese başarısızlığa yol açtığı, hatta kişiyi intihara kadar sürüklediği gözlemlenmektedir. Kişinin iç dünyasını zedeleyen, moralini bozan ve motivasyonunu yok eden kaygı ile mücadele kaçınılmazdır. Ancak bu mücadelenin daha sistematik ve bilinçli bir şekilde yürütülmesi, argümanların iyi ve doğru seçilmesi, seçilen argümanlara olan inancın tam olması önem arz etmektedir. Bizim burada ele aldığımız kaygı ve korku duyguları, Anxiety teşhisi konulmuş psikolojik bir hastalık olarak tanımlanmış, klinik bir vakaya dönüşmüş olan kaygı değildir. Bizim üzerinde durduğumuz gençleri

\* Resmi sınavların ilki çocuk dördüncü sınıfta iken başlar. İkinci sekizinci sınıfta yapılır. Şimdiki adı LGS (Liseye Geçiş Sınavı) olarak bilinen bu sınavda aldığı puana göre bir okula yerleşir. Lise son sınıfta iken üniversiteye girebilmek için önce TYT (Temel Yeterlik Tespiti) ardından AYT (Alan Yeterlik Tespiti) adı altında öğrencinin geleceği sayılan iki sınava girer. Üniversitede bir bölüm bitirdiğinde kamu sektöründe bir görev alabilmek için Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) girmek ve yeterli puanı almak zorundadır. Mesleğin niteliğine bağlı olarak alanında uzmanlaşmak için TUS, DUS, ALES vb. daha pek çok yazılı sınava girmek ve başarılı olmak zorundadır. Ülkemizde bir öğrencinin başarısı, huzuru ve geleceği bu sınavlara bağlıdır diyebiliriz. Kısacası eğitim hayatı boyunca sınavlar bir öğrencinin başarısını, huzurunu ve itibarını belirleyen temel ölçü olarak görülmektedir.

başarısızlığa sürükleyen, yaşama heveslerini kıran, doğru bir yönlendirme ile kontrol altına alınabilecek olan fitri negatif duygulardır.

Hz. Peygamber'den intikal eden elem ve kederi yok etmeye yönelik tavsiye ve telkinlere kulak asmak, Hz. Peygamber'in bu konudaki sünneti üzere yaşamak kaygıya karşı en önemli silahlardan biridir. Zira dünyanın geçici menfaatleri için kaygı duymak, korku ve strese kapılmak sünnet ahlakına uygun bir anlayış değildir. Başa gelen tüm musibetlerin aşkın bir güç yani Yüce Allah'ın takdiri ile meydana geldiği ve bu belalara sabırla karşı koymanın gerektiği düşüncesi kaygıyı öteleyen nebevi bir yöntemdir. Peygamberi anlayışa (Sünnet) göre başa gelen tüm bela ve musibetler ya bir günaha kefaret yahut bir imtihan olarak kabul edilmektedir. Allah'ın Elçisi bir sözünde; Müminin her halinde hayır olduğunu bu özelliğin sadece müminlere verildiğini bildirmiştir. Zira müminin başına bir musibet gelirse sabreder ve bu onun için hayırdır. Mümin bir nimet elde edince şükreder, bu da onun için hayır olur (Müslim, "Zühd" 64 ). Bu hadiste hayra da şerre de maruz kalan bir insanın her iki durumda da sevap kazanacağı ve karlı çıkacağı müjdelenmektedir.

Kişiyeye sabır ve sebatı tavsiye eden, psikolojik baskı ve zorlukların üstesinden gelmenin yollarını öğreten pek çok ayet ve hadis vardır. Bu çalışmada psikoterapi etkisi yaptığını düşündüğümüz bazı konular ve o konulara kaynaklık teşkil eden hadisler üzerinde durulacaktır. Kişinin duygu ve düşüncelerini kontrol altında tutabilme Tıbb-ı Nebevî konusu çerçevesinde manevi/ruhanî tıp ile ilgili kavramlarla da ifade edilmektedir (Aba, 2020, 128,129; Aba, 2020, 86-89).

### **Kaygı ve Korkuları Kontrol Etmede Temel Konular ve Nebevî Yaklaşımlar**

İslam dininin temel kaynağı Hz. Peygamber'den zuhur eden bilgilerdir. Ayet ve hadis olarak bilinen bu bilgiler sadece ahiret saadetini değil dünya saadetini de müntesiplerine vadetmektedir. Din eğitiminin amaçları içinde; ruh sağlığı yerinde, kişilik bütünlüğüne sahip bireyler yetiştirmek maddesi de vardır (Ayhan,1997, s. 31).

Çocukluk, gençlik ve yetişkinlik yaşlarında her türlü korku, kaygı ve üzüntüye maruz kalan Hz. Peygamber, bu zor zamanlarda Rabbine sığınarak teselli bulmayı başarmıştır. Daha doğmadan babasını, beş yaşında annesini, sekiz yaşında kendisini büyüten çok sevdiği dedesini kaybetmenin acısını yaşamıştır. Çocukluğunu ve gençliğini amcası Ebu Talib'in evinde öksüz ve yetim olarak geçiren Resûlullah daha sonra amcasını da kaybetmiştir. Baba olduktan sonra önce sevgili eşi Hz. Hatice'nin ölümünün ardından beş çocuğunu kendi elleriyle toprağa gömmenin acısını yaşamıştır. Peygamber olduktan sonra kendisine inanmayanların yaptıkları zulümler, iftiralar ve işkencelerle tanışmıştır. Bedir ve Uhûd savaşlarında en yakın dostlarını kaybetmenin acısını tatmıştır. Uhûd savaşında müşriklere karşı kendisini koruyan kıymetli amcası Hz. Hamza (ö. 3/625) ve ilk muallim ve mübelliğ Mus'âb b. Umeyr'in de (ö. 3/625) aralarında bulunduğu yetmiş dostunu kaybetmenin yasını tutmuştur. Mekke'de inanmayanların alay ve baskısı, inananların sayısal azlığı ve çaresizliği Hz. Peygamber'in yaşadığı şehri terk etmesine neden olmuştur. Bazen de peygamberlik görevini yerine getiremediği ve İslâm'ı hakkıyla tebliğ edemediği endişesi ve kaygısını yaşamıştır.

Bunca elem ve kedere rağmen Hz. Peygamber davasından vazgeçmemiş, hayata tutunabilmek ve peygamberlik görevini layıkıyla yerine getirebilmek için kalbini saran kaygı endişe ve korkuları kontrol altına almayı başarmış ve bu hususta ümmetine örnek olmuştur. Korku endişe ve sıkıntılara karşı verilen bu nebevî mücadele on binlerce

hadiste ve tarihî belgelerde kayıtlıdır. Hz. Peygamber gerek vahiy gerekse kendi içtihatlarıyla olsun ihdas ettiği bu yaşam felsefesini sonraki nesillere sünnet adı altında bir miras olarak bırakmıştır. Hz. Peygamber'in yetiştirdiği ilk kuşak sahabe nesli Hz. Peygamber'den tevarüs ettiği bu mirası sahiplenmiş, tatbik etmiş ve örnek bir toplum olarak tarihteki yerini almıştır. Asr-ı saadet dönemi olarak bilinen bu çağ kıyamet kadar tüm insanlığa örnek olabilecek güzel bir hayatın nüvelerini oluşturmuştur.

Günümüzde korku ve üzüntüden kurtulmak, başarılı ve huzurlu bir hayat sürdürebilmek, sağlam bir irade, sakin bir kalp ve dengeli bir hayat yaşayabilmek için Hz. Peygamber'in bıraktığı dünya görüşüne ciddi anlamda ihtiyaç duyulmaktadır. Zira onun tavsiye ettiği hayat nizamı müminin lehine bir yaşam stildir. Bu nizama göre hiçbir şey mümini strese ve sıkıntıya sokamaz. Zira nebevî anlayışa göre müminin her halinde kendisini huzura eriştirecek bir müjde vardır.

Hz. Peygamber'in dünyanın değeri, ahirete iman, sabır, şükür ve tevekkül gibi hayatı ve zihin dünyasını şekillendiren konulardaki tavsiyeleri ve yaklaşımları stres ve sıkıntı kapılarını kapatacak muhtevaya sahiptir. Zira Hz. Peygamber'in önerdiği hayat nizamı kişiye mutlu bir hayat, sağlıklı bir psikoloji, güvenli bir gelecek, sağlam bir irade, yüksek bir moral, kuvvetli bir anlayış ve kalp huzuru temin edecek özellikler taşımaktadır. Hz. Peygamber'in temel düşünce sistemi ve dünya görüşünü oluşturan mezkûr dört konunun açılımına geçebiliriz.

### 1.Dünyanın Değeri ve Ahirete İman Konusunda Nebevî Yaklaşım

Dünya nimetlerine gerektiği kadar değer vermek ve ahirete iman kaygı ve korkuları kontrol altına almada en önemli etkenlerden biridir. Öldükten sonra başlayan ve sonsuza kadar devam edecek olan ahiret hayatı ilahi dinlerin tamamında inanç esaslarından biridir (Topaloğlu, 1988, s.1/543-548). Müslümanlar için de ahiret inancı, Allah'a imandan sonra ikinci sırada zikredilir ve inanç esaslarından biri olarak yer alır (Bakara 2/62; Müslim, "İman" 1). Başka bir ifadeyle bir insanın Müslüman sıfatıyla anılabilmesi için ahiret hayatının varlığına inanması zorunludur, ahiretin varlığını inkâr eden İslâm dairesinin dışına çıkmış olur.

İslâm inancının temelini oluşturan ahiret inancının önemi ve özellikleri pek çok ayet ve hadiste dile getirilmiştir (Ankebût 29/64; Mümin 40/39; Hadid 59/20). Dini metinlerde Ahirete inanmayanlar şiddetle uyarılıp Cehennem azabıyla korkutulurken (Hûd 11/18-19) inananlar övülmüş ve Cennetle müjdelenmiştir. Dünya hayatının çok kısa ve geçiciliğini vurgulayan ayetlere karşın ahiret hayatının sonsuz ve ebediliği üzerinde durulmuştur (Kehf 18/46). Hz. Peygamber (sav) dünya ile ahiret hayatının süresini mukayese etmiş; ahiret hayatını okyanusa dünya hayatını ise kişinin parmağını okyanusa daldırdığında çıkardığı su miktarına benzetmiştir. (Müslim, "Cennet" 55).

Ayetlerde "Din günü (yevmü'd-dîn) olarak da geçen ahiret hayatına iman eden bir Müslümanın dünyaya dair arzu ve emelleri mutlaka sınırlı ve dengelidir. Zira dünya hayatının kısa ve geçici olduğu bilindiği için, mal-mülk, makam-mevki gibi nimetlere gerektiğinden fazla önem verilmez. Bu anlayışın bir neticesi olarak kişi dünyaya aşırı meyletmez, dünyalık için üzmez ve üzülmaz. Elde edemediklerine sabır, ettiklerine şükür anlayışı içinde yaşar ve insani ilişkilerini de bu anlayışa göre sürdürür. En yakınlarından başlamak üzere tüm insanlara en güzel şekilde muamele eder. Bunun nasıl yapılacağını ise Hz. Peygamber'den öğrenir. Zira o beşeri münasebetler konusunda en güzel örnektir. Yirmi üç yıl gibi kısa süre içinde sosyolojik bir devrim gerçekleştirmiş

puta taban cahili Arap toplumunu, kıyamete kadar örneklik teşkil eden Sahâbe nesline çevirmiştir. Devlet başkanı olmasına rağmen, kendini kuru ekmeği yiyen bir kadının oğlu olarak anlatmış, müracaat eden hiç kimseyi boş çevirmemiş, derdini anlatanları sonuna kadar dinlemiş ve deva olmuş, yumuşak ve tatlı üslubu, insan odaklı bakış açısı ile rahmet peygamberi olarak gönüllerde taht kurmuştur (Peker, 2017, 111-155).

İslâm dini hayatın tamamını kuşatan kural ve kaideler getirmiştir. Dini metinlerde dünya ve ahiret dengesinin gözetilmesi istenmiş, tamamen dünyaya meyletmek yahut dünyayı unutup sadece ahirete yönelmek yasaklanmıştır (Bakara 2/201; Kasas 28/77). Müslümanın ebedi yaşayacakmış gibi dünyaya bağlanması, ömrünü mal mülk, makam mevki elde etmek için harcaması hoş karşılanmamıştır. Dünya nimetlerini elde etmeye yönelik aşırı çabaların kişiyi huzura erdirmediği ifade edilmiştir (Al-i İmran, 3/14).

İslami düşünceye göre gelecek kaygısı, yaşlanma ve ölüm korkuları umumiyetle imanı kuvvetli, inancı sağlam, hayatını kader, şükür ve sabır üzere inşa eden kişilerde görülmez. Onlar kendi varlıklarının ve kâinat tasarımlarının tatmin edici açıklamasını dinde buldukları için Allah'a yönelmişlerdir. Zira Allah'a ve ahirete iman etmiş müminler dünya nimetlerine gönülden bağlanmazlar. Dünya hayatının geçici bir karargâh olduğunu, asıl yurdun ahiret hayatı olduğunu bilirler. Onlar için ölüm yok oluş değil aksine Allah'a ulaşmak, daha güzel bir hayata erişmektir. Bu hususta müminler Yüce Allah'ın şu buyruğuna boyun eğmişlerdir: *“Dünya hayatı, sadece bir eğlence ve oyundan ibarettir. Asıl hayat, ahiret hayatıdır”* (Ankebût 29/64).

İslam itikadına göre kişinin bu dünyada yaşadığı hayat, ahiretteki durumunu da belirlemektedir. İnsanoğlu dünyada yaptığı iyilik ve kötülüklerin karşılığını ahirette mutlaka göreceklerdir (Zilzâl 99/7-8). Kişinin hem dünya hem de ahirette huzurlu olabilmesinin yolu dengeli yaşamına bağlıdır. Hz. Peygamber'in hadislerinde yukarıda geçen ayetleri teyid edecek şekilde Müslümanlara hem dünya hem de ahiret için çalışmaları tavsiye edilmiştir (Tirmizi, “Deavât” 84; İbn Mâce, “Ticaret” 2). Ahiret hayatındaki huzur dünya hayatında işlenen amellerle kazanıldığı için, dünya hayatı kısa da olsa önemli bir zaman dilimidir. Ancak insanoğlunun dünya malına karşı ciddi bir zaafı vardır. Uzun yaşama, çok kazanma, makam ve mevki elde etme gibi dünyevi arzular zaman zaman Allah'ı da ölümü de unutturabilmektedir. Yüce Allah bu durumu bildiği için insanı uyarmakta; insanoğlunun dünyayı çok sevdiğini, dünya malına tamah edip ahiret nimetlerini unuttuğunu (Kiyame 75/20-21; İnsan 76/ 27) oysa ahiret nimetlerinin daha üstün olduğunu hatırlatmaktadır (A'lâ 87/17). Bazı ayetler ise insanoğlunun dünyaya karşı haris olmasını şeytanın işi olarak bildirmektedir (Lokman 31/33). Hz. Peygamber (sav) de pek çok sözünde ümmetinin gönlünü dünya sevgisi ile doldurup ahireti unutaçağından endişe ettiğini bildirmiştir (Buhârî, “Zekât” 47). Yüce Allah insanda fitraten var olan bu istek ve arzunun kontrol altına alınmasını istemekte, almayanları ise şiddetle uyarmaktadır. Nitekim bir ayette dünya hayatını tercih edenlerin yerinin Cehennem olacağını bildirmiştir (Nâziât 79/37-39). Enes b. Mâlik'ten gelen bir rivayete göre Hz. Peygamber; İnsanoğlunun büyürken mal sevgisi ve tulu emeli de büyüttüğünü ifade etmiştir (Buhârî, “Rikâk” 5).

Nebevi öğretiyeye göre insanoğlu dünya nimetleri ile imtihan edilmektedir. Sahip olduğu nimetleri Yaratıcıdan bilip şükreden ve onları yerli yerince kullanan, fakir fukara ile paylaşan imtihanı kazanırken verilen nimetleri kendinden bilen ve o nimetler ile azgınlık yapan bu imtihanı kaybedecektir. Kurân'ı-Kerim'de dünya malı ile imtihan edilip kaybeden ve helak olan kavimlerden örnekler verilmek suretiyle ibret alınması



istenmiştir. Özellikle Firavun ve Karun kıssaları dünya nimetlerine karşı haris olanlara önemli mesajlar vermektedir(Kasas 28/76-78; Zuhruf 43/51-54).

Bir rivayete göre sahabeden biri Hz. Peygamber'e (sav); "Servet, şer getirir mi?" diye sorar. Hz. Peygamber; zenginliğin doğru bir şekilde kullanılması yani; fakirlere, yolda kalmışlara, dul ve yetimlere harcanması halinde hayırlı olduğunu, eğer hak yolda kullanılmazsa kıyamet günü kişinin aleyhine şahitlik edeceğini bildirmiştir. (Müslim, "Zekât" 123). Anlaşılan o ki zenginlik doğru idare edilip hayra ulaşmada araç olarak görülürse güzeldir. Aksine kötü yönetilip amaç haline gelirse huzursuz bir hayatın kaynağı da olabilir.

Mevlâna dünya sevgisini bir benzetme ile anlatmıştır. " آب در کشتی هلاک کشتی است آب اندر /Zir kıştı şıstı /Su geminin içine girse gemiyi batırır. Su geminin altında olursa gemiyi yüzdürür" demiştir (Mevlâna, 2015, s. 68). Bu benzetmede dünya serveti denize insan da gemiye benzetilmiştir. Gemi su üzerinde yüzerse sahile ulaşır. Ancak gemi içine su alırsa bata, sahile ulaşamaz. Yani zenginlik kalbe girse işte o zaman kişi dünyasını da ahiretini de kaybeder.

Hz. Peygamber Huneyn gazvesinde (8/630) elde edilen ganimetleri dağıtırken Hakîm b. Hizam (ö. 54/674) isimli sahâbî nefesine uyararak üç kez gelip ganimetten pay ister. Mekke'nin fethi esnasında Müslüman olan Hâkim b. Hizam aslında cömertliği ile meşhur bir sahâbidir (Sarıçam, 1997, 15:187). Cömertliğine rağmen istemekten imtina etmemiştir. Hz. Peygamber onun bu tavrını hoşgörü ile karşılarsa da orada bulunan tüm Müslümanlara; dünya nimetlerinin çekici olduğunu, ancak mala mülke tamah edenlerin huzur bulamayacaklarını bildiren bir konuşma yapar ve sözlerini "Veren el, alan elden üstündür" (Buhârî, "Zekât" 50) cümlesi ile tamamlar.

Bir rivayete göre Hz. Peygamber (sav) el-Alâ' b. el-Hadramî'yi Bahreyn'e vali tayin eder. Toplanan vergileri Medine'ye getirmesi için de Ebû Ubeyde'yi gönderir. Zorlu bir yolculuktan sonra Ebu Ubeyde cizye malları ile birlikte bir sabah namazı vakti Medine'ye ulaşır. Ebû Ubeyde'nin Bahreyn'den çok miktarda mal ile döndüğü haberini alan sahâbiler Ebu Ubeyde'nin etrafını çevirir ve merakla ne getirdiğini sorarlar. Sabah namazı sonrası mescitten çıkan Hz. Peygamber bu manzarayı görünce sahabenin şahsında tüm insanlığa ders olabilecek uyarılarda bulunur. Ümmetinin ileride çok zengin olacağını ancak bu zenginliğin saadet getirmeyeceğini, dünya malına karşı dikkatli olmaları gerektiğini bildiren uzunca bir konuşma yapar (Buhârî, "Megâzî" 12). Hz. Peygamber insanoğlunun mala olan düşkünlüğünü; "bir vadi dolusu altını olsa bir vadi dolusu altın daha ister" cümlesi ile veciz bir şekilde anlatmıştır (Buhârî, "Rikâk" 10). Bir başka sözünde ise Hz. Peygamber her ümmetin bir nimetle imtihan edildiğini kendi ümmetinin ise zenginlikle imtihan edileceğini bildirmiştir. (Tirmizî, "Zühd" 26).

Bütün bu dini metinlerden anlaşılıyor Hz. Peygamber dünya ve ahirete yönelik çalışma konusunda bir denge koymuştur. Dünya malına gereğinden fazla bağlanmanın kişiyi sıkıntıya sokacağı huzursuz bir hayata sürükleyeceği açıktır. Ahiret inancı ise dünya malına meyletmenin önündeki en büyük engeldir. Günümüz insanının en büyük hastalıklarından biri belki de aşırı dünya sevgisidir. Gençlerimizin hayata küsmesinin ve kaygı sorunuyla yüzleşmesinin altında yatan sebeplerden biri de bu olsa gerek. Aşırı istek, beklenti ve arzuların karşılık bulamamasıdır.

## 2. Sabır Konusunda Nebevî Yaklaşım

Kaygı ve korkuları izale etmede diğer bir nebevî metot sabrı hâkim kılmaktır. Sözlükte; “hapsetmek, tutmak, anlamlarına gelen “sabır” kelimesi ıstilahta tahammül göstermek, nefse ve şeytana değil Allah’a ve peygamberine uymak, îmân edip sâlih ameller işlemeye devam etmek” şeklinde tarif edilmiştir (İbn Manzûr, 1956, s. 4/138). Râğıb el-İsfehânî, sabrı “aklın ve şeriatın gerektirdiği şeylere karşı nefsi tutmaktır.” Şeklinde tarif etmiştir (el-İsfehânî, 1961, s. 273).

Güncel metinlerde ise sabır; bireyin hayal kırıklığı, sıkıntı veya ıstırap karşısında sakince bekleme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Schnitker, 2012, s. 263). Sabır birtakım olumlu ya da olumsuz olay ve durumlar karşısında gösterilen metanet, kararlılık ve azim şeklinde de tarif edilmiştir (Karşlı, 2020, s. 56). Tahammülü zor şeylere katlanmak, başa gelen ve insana büyük keder veren musibetlere karşı koyabilmek ve bunların üstesinden gelebilmek ancak sabretmekle mümkün olabilmektedir (Tüzün, 2011, s. 153).

İslâmî anlayışa göre insanın iş ve eğitim başta olmak üzere hayatının her aşamasında huzurlu ve başarılı olabilmesi kararlı, azimli ve sabırlı olmasına bağlıdır. (Ankebût, 29/58-59) Bir ayette Yüce Allah, sabırla çalışanların emeğini zayı etmeyeceğini ifade etmiş onların sevdiği kullar arasında olduğunu bildirmiştir (Yusuf 12/90). Kur’an ve sünnet ile amel etmeyi gaye edinen Hz. Ömer (r) de bir sözünde tüm hayırlı işlerin sabır neticesinde gerçekleştiğini ifade etmiştir (Buhari, “Rikak” 20).

Kişi bela ve musibetlere karşı sabırlı olmayı öğrendiği gibi dersini çalışırken, ilim tahsil ederken de sabırlı olması gerektiğini bilmelidir. Pek çok ayet ve hadiste başa gelen bela ve musibetlere sabretmenin fazileti üzerinde durulmuştur. Bir ayette “*Sabredenlere mükâfatları hesapsız verilecektir.*” (Zümer, 39/10)denilmiştir. Bir başka ayette ise “*يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ* / *Ey iman edenler! Sabredin, sebât gösterin, sabır yarışında düşmanlarımızı geçin, dâimâ mücadeleye hazırlıklı olun, uyanık bulunun ve Allah’a karşı gelmekten sakının ki kurtuluşa eresiniz.*” (Âl-i İmran 3/200) buyurulmuştur. Bazı ayetlerde sabırla birlikte namaz da zikredilmiş, başarı ve huzurun kaynağı olarak sunulmuş “*يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ* / *Ey iman edenler! Sabrederek ve namaz kılarak Allah’tan yardım isteyin! Çünkü Allah, sabredenlerle beraberdir* (Bakara 2/153) denilmiştir. Bazı ayetlerde ise namazın insanı kötülüklerden uzaklaştırdığı anlatılmıştır (Ankebût 29/45).

Yüce Allah, sabredenlere dünya ve ahirette pek çok mükâfat vadetmiştir. Ayetlerde Yüce Allah’ın sabredenleri sevdiği(Âl-i İmrân, 3/1), daima onlarla beraber olduğu (Enfâl 8/46), onlara yardım ettiği (Âl-i İmran 3/125), onları yaptıklarının en güzeli ile ödüllendireceği (Nahl 16/96), onları başısladığı, onlara merhamet ettiği (Nahl 16/110), ücretlerini iki kere (dünya ve ahirette) (Kasas 28/54) hesapsız vereceği (Zümer 39/10), Ahiretteki mükâfatlarının ise daha büyük olduğu (Nahl 16/41-42) ve sabredenlerin ahirette kurtuluşa erecekleri (Mü’minûn 23/111) Cennetin en yüksek köşklerinde ağırılanacakları (Furkan 25/75) bildirilmiştir. Hz. Peygamberimiz (sav) de insanın hoşlanmadığı zor şeylere sabretmesinde çok hayırlar bulunduğunu ve Allah’ın yardımının sabırdan sonra geldiğini söylemiştir (Ahmed b. Hanbel, s. 1/320).

Hadislerde sabır, başarının ve mutluluğun anahtarı olarak sunulmuştur. Zira Hz. Peygamber’e göre sabır, ışığı ve ısıyı kendinden olan “ziyâ” ya benzetilmiştir. Yani sabır aydınlıktır (Müslim, “Tahare” 1). Sabreden zafere erer (Ahmed b. Hanbel, s.1/307). Sabreden insan daima huzur içinde olur. Sabır insanoğluna verilen en hayırlı nimettir.

Peygamberimiz (sav); "... *Kim sabretmek isterse Allah ona sabır ihsan eder. Hiç kimseye sabırdan daha hayırlı ve daha çok nimet verilmemiştir.*" (Buhârî, "Rikak" 20; Müslim, "Zekât" 124) buyurmuştur.

Enes İbni Mâlik'ten rivâyet edildiğine göre Nebî (sav) bir gün kabristana uğrar. Bir kadının bir mezar başında bağıra çağıra ağladığını görür. Ona; "Allah'dan kork ve sabret! der. Kadın kendisini uyararak kişiyi kaba bir ifadeyle; "Çek git başımdan; zira benim başıma gelen felâket, senin başına gelmedi" diyerek azarlar. Daha sonra kadına o kızdığı kişinin Hz. Peygamber olduğu söylenir. Hatasının farkına varan kadın en erken zamanda özür dilemek üzere Hz. Peygamber'in evine gider ve kendisini tanımadığı için kaba konuştuğunu söyleyip özür diler. Hz. Peygamber (sav) kadının şahsında tüm Müslümanlara sabrın ne olduğunu öğretmek üzere: "*Sabır dediğin, felâketle karşılaştığın ilk anda dayanmaktır*" buyurur. (Buhârî, "Cenâiz" 32, 43; "Ahkâm" 11).

İnsanoğlu dünya hayatında en sevdiği yakınlarını, malını, mülkünü ve uzuvlarını kaybedebilir yahut amansız bir hastalığa yakalanabilir. Ayetlerde kişinin böyle bela ve musibetlere maruz kalması bir imtihan olarak ifade edilmiş, sabredenlerin ödüllendirilecekleri belirtilmiştir (Bakara 2/155). Hz. Peygamber savaşlarda yakınlarını yahut uzuvlarını kaybeden, bedenen ve kalben yaralı, hayata küsmüş pek çok sahâbiyi bu ayetler yahut bu ayetlere uygun sözlerle teskin etmiş, bir ömür huzur içinde yaşamalarına vesile olmuştur.

Medine'de Mescid-i Nebevi'nin kadınlar bölümünde çalışan Ümmü Züfer isimli sara hastası bir kadın: "Ey Allah'ın Resûlü beni bu hastalıktan kurtar, zira nöbet geçirdiğimde üstüm başım açılıyor" diyerek derdine şifa arıyordu. Hz. Peygamber bu hastalığın kronik olduğunu, ancak kadını da teskin etmesi gerektiğini biliyordu. Kadına "*İstersen sabret cennete gir, istersen dua edeyim iyileş*" diyerek hastalığı bir ödüle çeviren sözleri sarf etmişti. Kadın iyileşmek yerine karşılığı ebedi saadet olan cenneti tercih etmiş ve ömrünün sonuna kadar huzur içinde yaşamıştır (Kandemir, 2013, s. 1/238). Rivayetlere göre kadınların dertlerini daha bir can kulağıyla dinleyen Hz. Peygamber, onları memnun etmeden, taleplerini yerine getirilmeden bırakmazdı. Hz. Enes'ten gelen bir rivayete göre Medine'de bir cariye Hz. Peygamber'in elinden tutar da istediği yere götürebilirdi (Buhârî, "Edeb" 61; Ahmed b. Hanbel, s.3/98).

Hz. Peygamber döneminde veba gibi bulaşıcı ve ölümcül hastalıklara maruz kalan bazı sahâbiler ve onların yakın akrabaları büyük bir üzüntü içinde iken Hz. Peygamber bu hastalığa karşı karantina uygulamasını başlatmış ve "*ölenler şehittir*" (Buhari, "Tıb" 31; "Enbiya" 54; "Kader" 15; Müslim, "İmâre" 166) diyerek kederli ailelerin gönüllerine su serpmiştir. Hz. Peygamber engelli Müslümanları da cennetle müjdelemiştir. Allah'ın Elçisi bir kutsi hadiste; Yüce Allah bir kulun gözlerini kör ederek o kulu imtihan etmişse ve o kulda buna sabretmişse yerinin cennet olduğunu haber vermiştir (Buhari, "Merda" 7; Tirmizi, "Zühd" 58). Müslümanların başına gelen her tür belanın günahlara kefareti olduğunu bildiren (Müslim, "Birr" 49) hadisler de aynı şekilde terapi etkisi yapmaktadır.

Bir hadise göre Hz. Zeyneb çocuğu Ali can çekişirken telaş içinde babasına haber gönderir ve hemen gelmesini ister. Hz. Peygamber kızına; "*Alan da veren de Allah'tır sabret ve sevabını bekle*" mealinde bir haber gönderir. Daha sonra eve gelen Hz. Peygamber can çekişmekte olan torunu Ali'yi kucağına alır, hüzünlenir, gözlerinden yaşlar akmaya başlar. Bu duruma şaşırarak Sa'd b. Ubade Ey Allahın Resûlü! Bu ne hal sen de mi ağlıyorsun? diyerek şaşkınlığını ifade eder. Allah'ın Elçisi; "*Bu Allah'ın kullarının kalbine*

*koyduğu merhamet duygusudur*” diyerek ağlamanın fitri bir duygu olduğunu bildirir (Buhârî, “Cenaiz” 32).

Kişinin en fazla kontrol altına alması gereken duygulardan biri öfkedir. Dini metinlerde öfke anında sükûneti koruyup sabırlı davranabilmek büyük bir erdem olarak ifade edilmiştir. Olgun müminlerin temel özelliklerinden biri öfke anında sükûnetlerini korumaları ve öfkelerini yutmalarıdır (Âl-i İmrân 3/134). Hz. Peygamber bu durumu; *“Gerçek pehlivanı rakibini değil öfkesini yenendir”* şeklinde bir benzetmeyle anlatmıştır (Buhari, “Edeb” 102).

Bir rivayete göre öfkeden yüzü kızarmış, boyun damarları şişmiş bir sahâbiyi gören Hz. Peygamber ona İstiâzeyi *“اعوذ بالله من الشيطان الرجيم”/Kovulmuş şeytandan Allah’a sığınırım* tavsiye etmiştir. Zira öfke, kişiyi suça ve günaha sürükleyen şeytani bir duygudur ve kontrol edilmesi gerekmektedir. Bir hadiste öfkesini kontrol edebilenin cennette istediği huri ile evlenebileceği ifade edilmiştir (İbn Mace, “Zühhd” 18; Tirmizi, “Birr” 74) Bir sahâbi tam üç kez *“Bana bir tavsiyede bulun”* dediğinde Hz. Peygamber her seferinde *“öfkelenme”* diyerek yanıt vermiştir (Buhârî, “Edeb” 76).

Anlatıldığına göre Müellef-i kulübten Uyeyne b. Hısn (ö. 30/650) isimli bir şahıs Hz. Ömer’e gelip ganimetlerin paylaşımında adil davranmadığını, kendilerine haksızlık yapıldığını, az pay verildiğini söyler. Halife Ömer bu duruma çok kızar, Uyeyne’yi cezalandırmak ister. O esnada orada buluna Hz. Ömer’in danışmanlarından Kur’an hafızı Hür b. Kays; *“خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ”/Affet, iyiliği emret, cahilleri cezalandırmaktan vazgeç*” (Ara 7/199) ayetini okur. Allah’ın kitabınsa son derece bağlı olan Hz. Ömer bir anda öfkesini yutar ve Uyeyne’yi cezalandırmaktan vazgeçer (Buhârî, “İ’tisam” 2).

Düşmana karşı her daim güçlü ve uyanık olmaya devam etmek de sabırdır. Düşmanın eza ve cefasına direnmek de sabırdır. Eşlerin birbirlerine karşı müsamahakâr olması, kusurları görmezlikten gelmesi Allah indinde mükâfatı gerektiren sabır örneklerindedir. Yine hastalık ve sakatlık gibi durumlara karşı sabırlı olmak kişiyi Allah yanında yücelttiği gibi kullar yanında da sevimli hale getirir. Hastalık, sakatlık, kaza, bela gibi durumlara sabırla karşı koyanlar kalben de huzurlu olurlar. Zira isyan ve yakınmanın, ağlayıp sızlamanın kişiye bir şey kazandırmadığı, aksine kişiyi yaşamaktan usandırdığı, psikolojik ve fizyolojik hastalıklara maruz bıraktığı söylenmektedir (“Memorial”, 2024).

Sonuç olarak insan; hayır ve şer, nimet ve musibetle imtihan edilmektedir. Bu imtihanda kişinin başarılı olabilmesinin ilk şartı sabretmesidir. İnsanın başarılı ve huzurlu bir hayat yaşayabilmesi sâlih amelleri işlemeye devam etmesine ve kötü amellerden sabırla uzak durmasına bağlıdır. Sabrı hayatına hâkim kılan bir gencin kaygı ve korkulara kapılması, sınav kazanamadıysa üzülmeye, işe giremediyse telaşa kapılması pek olası değildir.

### 3. Şükür Konusunda Nebevi Yaklaşım

Sağlık ve dünyevi nimetler karşı dil, kalp ve beden ile şükretmek kaygı sorununu kontrol etmede nebevî bir metottur. Yapılan iyiliği bilmek, iyilik edeni iyiliğiyle övmek, anlamına gelen şükür kelimesi terim olarak; *“Allah’tan veya insanlardan gelen nimet ve iyilikten dolayı minnettarlığını ifade etmek”* şeklinde tanımlanmıştır (Çağrı, 2010, s.39/259). Ayetlerde şükür kelimesi yetmiş beş yerde geçmektedir. Bu ayetlerde Allah’ın verdiği

nimetlere kulların şükretmesi gerektiği anlatılmakta, şükredenler övülmekte, etmeyenler ise yerilmektedir.

Verilen imkânlar için yaratıcıya teşekkür etmek doğuştan gelen bir duygudur. Birçok ayet ve hadiste yaratana verdiği nimetlerden dolayı şükretmek tavsiye edilmiştir. Eğer şükredilmezse nimetlerin kısılacağı kalplerin daralacağı da bildirilmiştir. Örneğin bir ayette; “فَاذْكُرُونِي أَذْكَرُكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَنْفَرُونِ”/Siz beni anın ki ben de sizi anayım. Bana şükredin; nankörlük etmeyin.” buyurulmuştur (Bakara 2/152). Bir başka ayette ise şükredenler için nimetlerin artacağı bildirilmiştir. (İbrahim 14/7). Ayet ve hadisler göre Allah’a teşekkürün en güzel ifadesi huzurlu bir kalp ile ona yönelmek ve bağlanmaktır. Pek çok âyette Allah Teâlâ kullarından kendisini her an hatırlamalarını istemiştir. (Cuma, 62/ 10; Nisâ 4/103; Münâfikûn 63/ 9; Nûr 24/37).

Bazı hadislerde şükür ile teşekkür arasında bir bağ kurulmuş insanların birbirine teşekkür etmesi istenmiştir. Hz. Peygamber Allah’a şükürle insana teşekkür arasında yakın bir ilişki olduğunu ifade etmiş, insanlara teşekkür etmenin de şükür olduğunu bildirmiştir (Ebû Dâvûd, “Edeb” 11; Tirmizî, “Birr” 31).

Anlatıldığına göre Hz. Peygamber fâkih sahâbilerden Muâz b. Cebel’in (ö. 18/639) elini tutmuş; “Ey Muâz! Yemin olsun ki, seni çok seviyorum” dedikten sonra ona her namazdan sonra Allah’a şükretmeyi bildiren bir dua öğretmiştir. (Ebû Dâvûd, “Vitr” 26; Nesâî, “Sehv” 60. Tirmizî, “Zühd” 30).

Pek çok rivayette Hz. Peygamber’in bazı gecelerde ayakları şişinceye kadar namaz kıldığı ifade edilmektedir. Tüm günahları bağışlandığı halde neden bu kadar çok ibadet ettiği sorulunca da ‘Şükreden bir kul olmayayım mı?’ şeklinde cevap verdiği görülmektedir (Buhârî, “Teheccüd”, 6). Kişinin elinde olan imkânların kıymetini bilmesi ve o nimetleri veren Yüce Allah’ı anması ve ona şükretmesi kalbi rahatlatan bir eylemdir. Bazı hadislerde Allah’a karşı şükran duygusu kuvvetli kişilerin insanlara karşı da aynı duyguları taşıdığı ifade edilmiştir. Yapılan iyiliklerin dillendirilip hayırla yad edilmesi teşekkürün bir ifadesi, gizlenmesi ise nankörlük olarak açıklanmıştır (Ebû Dâvûd, “Edeb”, 11). Bazı hadislerde ise şükreden ve teşekkür eden kişilerin oruç tutmuş gibi sevap kazanacakları ifade edilmiştir (Tirmizî, “Sıfâtü’l-kıyâme”, 43; İbn Mâce, “Sıyâm”, 55). Hz. Peygamber; az ile yetinemeyip şükretmeyenin çok ile de yetinemeyip şükür içinde olamayacağını bildirmiştir (Ahmed b. Hanbel, s. 4/278). Bir başka hadiste ise mealen; Allaha şükretmeyenin insanlara da teşekkür etmeyeceği, insanlara teşekkür edenlerin Allaha şükretmiş olacağı bildirilmiştir (Tirmizî, “Birr”, 35).

Mezkûr hadislerden anlaşıldığına göre şükürün ve teşekkürün bir yaşam biçimine dönüşmesi istenmektedir. Kalbe, dile ve davranışlara yansımış şükür ve teşekkür anlayışı kişinin huzurlu ve başarılı olmasına etki eden bir eylemdir. Bazı psikologlara göre şükran duygusuyla yaşamının kişilik üzerinde önemli etkileri vardır. Şükretmek iyi yönde sosyal davranışları artırır kişiye huzur verir, insanın kendisini iyi hissetmesine yardımcı olur. Olumlu duygular arttıkça kişi hayatın kıymetini daha iyi bilir. Hayatın kıymetini bilen kişi yaşadığı üzüntü, acı ve keder gibi durumlarla baş etmeyi öğrenir. Şükran duygusu fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkiler, hayat kalitesini artırır, stresi azaltır (“Antalyapsikiyatrist”, 2024).

#### 4. Tevekkül Konusunda Nebevi Yaklaşım

Kaygı ve korkuları bertaraf etmenin diğer bir yolu İslâm düşüncesinin temel taşlarından biri olan tevekkül anlayışıdır. Tevekkül tarih boyunca İslam toplumunun yaşam şeklini ve düşünce biçimini belirleyen en önemli kavramlardan biridir. Hz. Ömer döneminde olduğu gibi doğru anlaşıldığında Müslümanlara güç kuvvet ve cesaret vermiş, yanlış anlaşıldığında ise Müslüman toplumların çöküşünü hızlandırmıştır. Tevekkül anlayışının tembellik ve teslimiyet olarak anlaşıldığı zamanlarda çöküş başlamıştır. Böyle zamanlarda münevver âlimler canhıraş çalışarak tevekkül anlayışını tashih etme yoluna gitmişlerdir (Arslan, 2014, s. 21).

Tevekkül “birini vekil tayin etmek” manasına gelen v.k.l (وكل) kökünden türemiş bir kelimedir (Sarı, 1982, s. 1680). İstilahta ise tevekkül; Bir hedefe ulaşmak için gerekli olan maddi ve manevi sebeplerin hepsini yerine getirdikten ve insani planda yapılacak bir şey kalmadıktan sonra Allah’a dayanıp ona güvenmektir. (Altuntaş, 2000, s. 116). Bazı âlimler tevekkül kavramı üzerinde önemle durmuş, farklı tarifler yapmışlardır. Fahrüddin er-Razi’ye (ö.606/1210) göre tevekkül; İnsanın kendi iradesindeki işin zahiri sebeplerine başvurup yerine getirdikten sonra artık kalbini onlara değil mutlak ve her şeye kadir olan Cenab-ı Hakkin ismetine bağlamasıdır” (er-Râzi, 1994, s. 9/55). Elmalı Hamdi Yazır (ö. ise tevekkülü; “Allah’a güvenmek, kaza ve kadere razı olmak ve işin sonucunu Allah’a bırakmaktır.” (Yazır, 1994, s. 10/487) şeklinde tarif etmiştir.

Elinden geleni yaptıktan sonra gelen sonuca razı olmak ve bu sonucun hayırlı olduğunu düşünmek huzur sağlayan en önemli etkenlerden biridir. Tevekkül anlayışını yaşam biçimine dönüştüren bir gencin kaygı ve korkulardan emin olacağı kuvvetli bir inançtır. Zira tevekkül anlayışında cüzi irade ile yapılan bir eylemin karşılığı külli iradeden beklenmektedir. Külli irade ile verilen bir kararı kabul ile karşılık yaratana teslim olma anlamına gelmektedir. Sonuca razı olan bir insanın üzülmeye veya şımarmasına ise beklenmez. Zira o sonuca ulaştıran kendi değil Yüce Kudrettir. Burada önemli husus kulun iyi sonuca ulaşabilmesi için elinden geleni yapmasıdır.

Bir sahâbi Hz. Peygamber’e gelerek, “Ya Resûlallah! Devemi bağlayıp da mı Allah’a tevekkül edeyim?” diye sorduğunda Peygamber Aleyhisselam: “Önce deveni bağla, sonra Allah’a tevekkül et!” diyerek cevap vermiştir (Tirmizî, “Sıfatü’l-kıyâme”, 60). Akli ve sağlığı yerinde bir insan sorumluluk taşımaktadır. Kişinin sorumlu olduğu kısım sadece deveyi sağlam kazığa bağlamaktır. Kişi devesini sağlam kazığa bağladıktan sonra, çalınır diye kaygı ve korkuya kapılması artık yersizdir. Zira elinden geleni yapmış, sonucu Allah’a havale etmiştir. Şayet deve ipini koparıp kaçarsa yahut çalınırsa sahibi üzülmek ve sızlanmak yerine “vardır bunda bir hikmet” diyerek devesini aramaya başlar. Bulamazsa sabreder ve devenin nasipten çıktığını düşünür. Bu da onu rahatlatır. Şayet devesini bulursa çok sevinir ve Rabbine şükreder. Bu da ona huzur verir. Görüldüğü üzere tevekkül anlayışı ile hareket eden bir mümin çıkan sonuç müspette olsa menfi de olsa mutlu olabilmektedir.

Hiz. Peygamber ve Hiz. Ebû Bekir Medine’ye hicret için Mekke’den yola çıkarlar. Müşrikler amansız bir takibe başlar. Allah Resûlü ve sadık arkadaşı Hiz. Ebu Bekir düşmanı şaşırtmak için ters yöne gidip Sevr Dağı’nda bir mağaraya sığınurlar. Onları öldürmeye kararlı Mekke’nin azılı Müşrikleri saklandıkları mağaranın önüne kadar gelirler. Yakalanacakları ve ölecekleri korkusuna kapılan Hiz. Ebû Bekir, “Yâ Resûlallah! Eğilip ayaklarının dibine baksalar bizi görecekler.” diyerek endişesini dile getirir.

Tevekkül anlayışı ile hareket eden Hz. Peygamber “Üzülme! Allah bizimle beraberdir”(Tevbe, 9/40) ayeti ile cevap vermiştir.(Buhârî, “Fedâilü’l-ashâb” 2; Müslim, “Fedâilü’s-sahâbe” 1.). Hz. Peygamber hayatının her aşamasında tevekkül anlayışı ile hareket etmiştir (Şen, 1981/173).

Tevekkülün kaderle de yakın ilgisi bulunmaktadır. Kader Yüce Allah’ın bir ölçü koyması, ezelde takdir etmesi olarak ifade edilmiştir. Ancak Yüce Allah’ın ezelde takdir ettiği şeyleri kul bilemez ve bilmeye de çalışmaz. Kula düşen elinden geleni yaptıktan sonra sonucu Allah’a havale etmektir. Çıkan sonuç kaderdir ve ona razı olmak gerekir. Nitekim Peygamber Efendimiz, akli kullanarak ve istişare ederek kararlar almış ve o karar doğrultusunda amel etmiştir. Çıkan sonucun ise hayırlı olduğunu ahabına bildirmiştir. Muhalefet eden sahabeleri ise uyarmıştır. Allah’ın Elçisi sıklıkla kendisinin sadece bir uyarıcı olduğunu, toplumu tezkiye etmek istediğini ancak Allah’ın yardımıyla bunu başarabileceğini bildirmiştir (Hud 11/88).

Tevekkülün rızıkla da doğrudan ilgisi vardır. İslami anlayışa göre kul çalışır ve Allah’tan rızıkını vermesini talep eder. Zira yeryüzündeki tüm canlıların rızıkını veren Allah’tır (Hüd, 11/6). Allah çalışana karşılığını zayi etmeden vereceğini vadedmiştir. Bir ayette “ *وَإِنَّ لِنَاسٍ لِّلْأَنسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ* / *İnsana çalıştığımanın karşılığı verilecektir.*” (Necm 53/39). Kula düşen helal kazanç elde etmek üzere çalışmaktır. Çabasının karşılığı az ya da çok olabilir, bu Allah’ın takdiridir. Kul Allah’ın kendisi için tayin ettiği sonuca razı olur ve bu sonucun hayırlı olduğunu düşünür. Tabi bu çalışmanın akıl, bilim ve bilgi çerçevesinde olması gerekmektedir. Hz. Peygamber çıkan sonuca hayıflanmayı, yakınmayı hoş görmemiştir. O ahabına faydalı şeyler üzerinde çalışmalarını, Allah’tan yardım istemelerini, acze düşmemelerini, bir musibetle karşılaştıklarında isyan etmemelerini tavsiye etmiş, dövünmenin ve isyanın şeytanın işi olduğunu bildirmiştir. Hz. Peygamber başa gelen her şeyin kader olduğu anlayışını yerleştirmiştir (Ebu Dâvûd, “Edeb” 114; Tirmizî, “Zühd” 39).

Bu hadislerden de anlaşıldığı üzere gerekli gayret gösterildikten sonra çıkan sonucun bir kader olduğu ve kadere rıza gösterilmesi gerektiği ifade edilerek kişinin isyanı ve kederlenmesi engellenmektedir. Çalışmadan kazanmak, alın teri olmadan dünyalık sahibi olmak, dilenmek, başkasının rızıkı ile geçinmek ise Hz. Peygamber’in lisaniyla yasaklanmıştır. Rızıkı veren Allah olsa da kule düşen çalışmaktır.

Müslümanları tembellikten sakındıran Hz. Ömer bir sözünde; “Hiçbiriniz rızık peşinde koşmadan “Ya Rabbi! Bizi rızıklandır” demesin. Biliniz ki gökten ne altın yağar ne de gümüş” demiştir. Halife olduğu esnada avare dolaşan bir grup insanla karşılaşır ve kim olduklarını ne iş yaptıklarını sorar. Avare grup tevekkül ehli olduklarını, çalışmadıklarını rızıkı Allah’tan beklediklerini söylerler. Hz. Ömer çok sinirlenir ve onlara “Sizler ehli tevekkül değilsiniz. Gerçek mütevekkil çalışıp tohumu toprağa attıktan sonra rızık bekleyen kişidir” der (Karaman, 1996, s. 80).

Tevekkül anlayışı ile hareket eden bir insanın dilinde yakınma olmaz. Akıl, zaman, para gibi imkânlarını kullanarak yatırımlar yapar. Eğer çok kazanırsa şükrünü eda etmekle mükellef olduğunu bilir, zekât ve sadakasını verir. Veren el olmanın huzuruyla yaşar. Az kazanırsa rızıkı veren Allah’tır düşüncesiyle hareket ettiği için morali yine bozulmaz. Yaptığı yatırım boşa giderse ve her şeyini kaybederse; “bu bir imtihandır, sabredenlere müjdeler olsun” kaidesiyle hareket ettiği için yine üzülmez, kaygı ve korkuya kapılmaz

Görüldüğü üzere tevekkül anlayışı insan psikolojisini kötü duygu ve düşüncelere karşı koruyan bir zırh gibidir.

## Sonuç

Gençlerin beden ve ruh sağlıklarını korumaları, huzurlu ve başarılı bir eğitim ve çalışma hayatı sürdürmeleri Müslüman toplumların geleceği açısından son derece önemlidir. Zira sağlıklı ve huzurlu bir toplum zihnen ve bedenen sağlam ve sağlıklı bireylerden oluşmaktadır. Beden ve ruhen sağlıklı bireyler olabilmek için de fiziksel aktiviteler yanında ruhsal aktivitelere, yani nefis terbiyesine de yer vermek gerekmektedir. Bilhassa Covid-19 salgınından sonra gençlerde kaygı ve korku gibi negatif duyguların artış gösterdiği, psikolog ve psikiyatlara müracaatlarda artış olduğu, ilgili bilim dallarının bu konuya ciddiyetle eğildiği ve modern metotlar ışığında mevcut soruna çözümler aradığı bilinmektedir. Temel amaç gençleri kaygı ve korkularından kurtarmak, onlara huzurlu bir hayat sürdürmelerini sağlamaktır.

Gençlerdeki kaygı ve korku duygularını kontrol altına almada modern metotlar yanında dini argümanlara da gereksinim duyulmaktadır. Zira son ilahî din İslâm'ın son peygamberi Hz. Muhammed'in bıraktığı kültür mirası içinde Tıbb-ı Nebevî ve nefis terbiyesi başlığı altında, ruhu arındırmaya, duyguları kontrol altına almaya bireyi huzura kavuşturmaya yönelik önemli bilgiler mevcuttur.

Bu çalışmada Hz. Peygamber'in tavsiye ve telkinlerini ihtiva eden kişinin hayata bakış açısını belirleyen, gelecek ve sınavlarla ilişkili dört konuya değinilmiştir. Dünyanın değeri ve ahirete iman, sabır, şükür ve tevekkül olarak belirlenen bu konularda Hz. Peygamber'in tavsiyelerine tabi olanların kaygı ve korku duygularını kontrol edebilecekleri sonucuna ulaşılmıştır. Onun bu konulardaki yaklaşımları, tavsiye ve telkinleri huzurlu bir hayatın şifreleri mesabesinde denebilir.

Hz. Peygamber'in hayatı ve öğretileri içinde gençlerin kalbine dokunacak, onları stres ve sıkıntılardan arındıracak, huzurlu bir hayatın yollarını gösterecek daha pek çok nebevî metoda rastlamak mümkündür. Ancak bütün bu konuların daha kapsamlı ve interdisipliner çalışmalarla ele alınması gerekmektedir.

Sonuç olarak Hz. Peygamber'in tavsiye ve telkinlerine uygun olarak kendini sadece sefere çıkmakla sorumlu tutan, belaya sabır, nimete şükür anlayışını benimseyen, dünyanın geçici, ahiretin ise sonsuz olduğunu bilen bir gencin kaygı ve korku duygularına yenik düşmesi pek mümkün gözükmemektedir. Aksine maneviyatı zayıf, inançla ilgili sayılan hususlardan habersiz, bir din ve dünya görüşü olmayan gencin ise her türlü olumsuzluktan etkilenip kaygı ve korku duygularına yenik düşmesi kuvvetli bir olasılıktır.



<b>Değerlendirme</b>	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
<b>Etik Beyan</b>	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
<b>Benzerlik Taraması</b>	Yapıldı – İthenticate
<b>Etik Bildirim</b>	<a href="mailto:itobiad@itobiad.com">itobiad@itobiad.com</a>
<b>Çıkar Çatışması</b>	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
<b>Finansman</b>	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
<b>Peer-Review</b>	Double anonymized - Two External
<b>Ethical Statement</b>	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.
<b>Plagiarism Checks</b>	Yes - İthenticate
<b>Conflicts of Interest</b>	The author(s) has no conflict of interest to declare.
<b>Complaints</b>	<a href="mailto:itobiad@itobiad.com">itobiad@itobiad.com</a>
<b>Grant Support</b>	The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.

## Kaynakça / References

- Aba, V. (2020) "Tıbb-I Nebevî Rivâyetleri Hakkında Bazı Yaklaşımlar (Sûfiler Ve Şîa Özelinde)". *Siyer Araştırmaları Dergisi* 8, 73-106.
- Aba, V. (2020). "Tıbb-ı Nebevî Bağlamında İlâhî Şifânın Kaynağı Ve Değeri Üzerine Teolojik Değerlendirmeler". *Akademik Siyer Dergisi* 1, 112-139.
- Ahmed b. Hanbel. (2001) *el-Müsned*. Müessesetü'r-risâle.
- Akın, Ş. (2024). "Anxiety during the COVID-19 Pandemic". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. (16)1, 111-115.
- Altıntaş, R. (2000). "Yazgıcı ve Özgürlükçü Tevekkül Anlayışının Çalışma Hayatına Etkileri". *Dini Araştırmalar*. (3) 7, 113-116.
- Ayten, Ali. (2020). *Din Ve Sağlık Kavram, Kuram ve Araştırma*. Marmara Akademi Yayınları.
- Argyle, M. Benjamin & Beit-Hallahmi, B. (2013). *The Social Psychology of Religion Belief and Experience*. Imprint.
- Arslan, H. (2014). "Mehmet Akif'in Kader ve Tevekkül Anlayışı". *Hikmet Yurdu*. (7)13, 11-27.
- Ayhan, H. (1997). *Din Eğitimi ve Öğretimi*. İFAV Yayınları.
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâil.(1999). *Sahîhu'l-Buhârî*. Dârusselâm.
- Çağrı, M. (210). "Şükür". *Diyanet İslam Ansiklopedisi*. TDV Yayınları.
- Ebu Dâvûd et-Tayâlisî. (1999). *el-Müsned*, Dârusselâm.
- Eşref, S.A. (1991). *İslam Eğitiminde Yeni Ufuklar*. Fikir Yayınları
- Fahrüddin er-Razi. (1990). *et-Tefsîrû'l Kebir*. Darü'l kütübü'l-ilmîyye.
- Hayta, A. (2002). *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*. Ankara Okulu Yayınları.
- İbn Mâce, Ebû Abdillâh Muhammed b. Yezid el-Kazvîni. (1999). *es-Sünen*. Dârusselâm Yayınları.
- İbn Manzûr. (1956). *Lisânü'l-Arab*. Dâru'l-hadîs.
- Karaman, F. (1996). "Tevekkül İnancı Üzerine Bir İnceleme". *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 1/0, 67-92.
- Karslı, N. (2020). "Üniversite Öğrencilerinde Sabır ve Dindarlık İlişkisi", *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. (0)17, 52-72.
- Kandemir & Y, Çakan, İ.L. & Küçük, R. (2013). *Riyazu's-salihin Peygamberimizden Hayat Ölçüleri*. Erkam Yayınları.
- Köknel, Ö. (1995). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Mevlâna, C.R. (2015). *Mesnevi*. Bilnet Matbacılık.
- Müslim, b. Haccac el-Kuşeyrî. (1999). *Sahihu Müslim*. Dârusselam.
- Nesâî, Ebû Abdirrahmân Ahmed b. Şuayb b. Alî en-Nesâî. (1999). *es- Sünen*. Dârusselâm.

- Peker, H. (2017). *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç*. Ensar Neşriyat.
- Rağib el-İsfehânî. (1961). *el-Müfredât fi garibi'l-Kur'ân*.
- er-Razi, F. (1990). *et-Tefsîrû'l kebîr*. Dârü'l- kütübi'l- ilmiyye.
- Schnitker, S. (2012). "An Examination of Patience and Well-Being". *The Journal of Positive Psychology*, (7)4, 263-280.
- Sarı, M. (1982). *Arapça- Türkçe Lügat*. Bahar Yayınevi.
- Sarıçam, İ. (1997). "Hakîm b. Hizâm" md. *Diyanet İslam Ansiklopedisi* (15) 187. TDV. Yayınları.
- Sinanoğlu, M. (2001). "İslam" md. (23),1-2. *Diyanet İslam Ansiklopedisi*. TDV. Yayınları
- Şen, İ. H. (1981). "Peygamberimizin Tevekkül Anlayışı", *Diyanet İlmi Dergi* (Hicret Özel Sayısı). 173-180.
- Tarhan, N. (1912). *Mesnevi Terapi*. Timaş Yayınları.
- Tekin, F. *Stresle Başa Çıkma da Din Eğitimi'nin Rolü*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Doktora Tezi).
- Tirmîzî, Ebû İsa Muhammed b. İsa. (1981). *es-Sünen*. Akçağ Yayınları.
- Tüzün, İ. (2011). *Ayet ve Hadislerle İslam Ahlakı*. Süedâ Yayınları.
- Topaloğlu, B. (1988). "Ahiret" md. *Diyanet İslam Ansiklopedisi* (1)543-548. TDV Yayınları.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh Sağlığı ve Din*. Karahan Yayınları.
- Yazır, E.H. (1994). *Hak Dini Kur'an Dili*. Feza Yayıncılık.
- <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/stres-nedir-nasil-yonetilir>, 26.09.2024.
- <https://www.antalyapsikiyatrist.com/makaleler/sukretmenin-psikolojimize-olumlu-etkisi> 30. 09. 2024.