

DİNÎ İBADETLERLE PSİKOTERAPİ

Psychotherapy With Religious Worship

NECMEDDİN ŞEKER

DOÇ. DR., KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ İLAHİYAT FAKÜLTESİ, TEMEL İSLAM BİLİMLERİ BÖLÜMÜ, HADİS ANABİLİM DALI.

nseker38@hotmail.com

BÜŞRA KARAKURT

MEB ÖĞRETMEN

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article types

Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Received

14 Mayıs / May 2018

Kabul Tarihi / Accepted

7 Haziran / June 2018

Yayın Tarihi / Published

Haziran / June 2018

Yayın Sezonu / Pub Date Season

Haziran / June

Atıf/Cite as

Şeker, Necmeddin ; Karakurt, Büşra "Dinî İbadetlerle Psikoterapi- Psychotherapy With Religious Worship" Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 5, sy.8 (Haziran/ June 2018)

Copyright © Published by Kilis 7 Aralık Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi- Kilis 7 Aralık University Journal of The Faculty of Theology, Kilis, 79000 Turkey. All rights reserved.

For Permissions

ilahiyatdergisi@kilis.edu.tr

DİNİ İBADETLERLE PSİKOTERAPİ

Özet

İnsan eksik ve zayıf yaratılmış bir varlıktır. Bundan dolayı zaman zaman bir takım psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir. Tarihten günümüze insanoğlunun maruz kaldığı bu ruhsal sıkıntıları giderecek bir takım yöntemler geliştirilmiştir. Bunun çağdaş versiyonlarından birisi de psikoterapidir. Bize göre bu yöntemlerden birisi de dinî terapilerdir. İslam'ın inanç, ibadet ve ahlak ilkelerinde bunun sayısız örneklerini görmekteyiz. Zira insanın, iman, ibadet, dua ve zikir gibi manevi terbiye usulleriyle ruhî yönden terakki ve tekâmül ettiğine dair veriler, İslâm'ın temel kaynakları olan Kitap ve sünnette mevcuttur. Biz bu çalışmada bunlardan sadece birisi olan ibadetlerin insandaki manevi sıkıntıları terapi edici özellikleri üzerinde durmaya çalışacağız.

Anahtar Kelimeler: İnsan, Psikoterapi, Din, İbadet,

PSYCHOTHERAPY WITH RELIGIOUS WORSHIP

Abstract

People are created incomplete and weak. Therefore, from time to time can experience some psychological problems. Some methods have been developed to deal with these spiritual troubles that the human have been exposed from date to day. One of the contemporary versions of this is psychotherapy. For us, one of these methods is religious therapies. We see countless examples of this in Islamic belief, worship and moral principles. In the Qur'an and Sunnah which are the main sources of Islam, there is a statement that people are progressing the spiritual direction through this methods such as faith, worship, prayer and zikir. We will try in this study, to emphasize the spiritual distress therapeutic properties of the worship which is only one of them.

Keywords: Human, Psychotherapy, Religion, Worship

Giriş

Kur'an'a göre insanoğlu eşref-i mahlûkat olarak, yani ahsen-i takvim üzere yaratılmış ve yeryüzünün halifesi olacak niteliklerle donatılmıştır. Ancak diğer taraftan insanın fitraten hırçın, hırslı, aceleci ve zayıf bir varlık olduğu da yine Kur'an'da vurgulanmıştır.¹ Mesela bir ayette "Biz insanı ahsen-i takvimde (tam kıvamında) yarattık sonra da onu esfel-i safiline indirdik" buyrulurak² buna işaret edilmektedir. Ancak dinin bütünlüğü içerisinde değerlendirildiğinde insanın bu yükseliş ve düşüş durumlarının sabit ve değişmez olmadığı görülecektir. Bu dünyaya imtihan için gönderilen insanın üstünlüğü ve değeri iman, ibadet ve güzel ahlak ile doğru orantılı olarak artacak; gösterdiği zafiyet ve eksiklik oranında da azalacaktır. Diğer bir ifadeyle, kişi imanı, ibadetleri ve güzel ahlakı nispetinde terakki ve tekâmül edecek, bunlardan uzaklaşması nispetinde de tedenni edecektir. Bu

¹ Mearic, 70/19-20.

² Tin, 95/ 4,5.

durumda, insanda bulunan manevi ve ruhî hastalıklar iman ile şifa bulacak, ibadetlerle ve ahlaki değerlerle de tekâmül edecektir.

Çağımızda da insanların psikolojik problemlerini gidermek için bir takım ilim dalları ihdas edilmiştir. Psikiyatri ilmi bunlardan birisidir. Bu bilim dalına bağlı olarak bazı psikoterapi yöntemleri geliştirilmiştir. Ancak bu yöntemlerin ortaya çıkışı ve uygulanması oldukça yenidir. Bu durumda insanın aklına çağdaş terapi yöntemlerinden önce insanların nasıl tedavi ve terapi edildikleri sorusu gelmektedir. Bu soruya verilebilecek cevaplardan birisi “dinî terapi” yöntemidir. İlahî olsun beşerî olsun bütün dinlerde bu yola başvurulurken insanlar manevî terapiye tabi tutulmuşlardır. Batıl olan Çin ve Hint dinlerinde bile insanların dinî duyguları üzerinden bir takım tedavi ve terapi seansları yapılarak onların psikolojik olarak rahatlatıldıkları bilinmektedir.³ Aynı şeyler Hristiyanlık ve Yahudilik gibi ilahi dinlerde de vardır.⁴ İslam dini açısından da durum böyledir. Gerek Kur’an, gerekse nebevî sünnet, bunun yolu ve yöntemi konusunda bize bazı ölçüler ve örnekler vermektedir. Bunlardan birisi “ibadetlerle terapi” yöntemidir. Zira insanın manevî terakkisini ve tekâmülünü gerçekleştiren temel unsurların başında, Kur’an’da da belirtildiği üzere Allah’a itaat ve ibadetler gelmektedir.⁵ İnsan, iman ve tevekkülle Allah’a teslim olup, ibadetlerini düzenli ve devamlı olarak eksiksiz bir şekilde yerine getirirse, yüksek bir moral ve motivasyon ile daha mutlu ve huzurlu yaşayacak, kendisinde var olan bir takım arızî ve psikolojik sıkıntılardan kurtulacaktır. Kişi eğer kendisindeki zayıflığı ve eksikliği fark etmez, kötülüğe sevk eden duygu ve düşüncelerini irade gücüyle kontrol edemez ise, bu ihmalin cezası olarak ruh sağlığını kısmen veya tamamen, bu zafiyetin ve acziyetin getireceği psikolojik travmalar sonucunda kaybedecek⁶, dinî ve ahlâkî değerlerden yoksunluk, onu birçok yanılsa sürükleyecek; bu durumda kişi mutsuz ve huzursuz olacaktır.

Hayatın her alanında insanlara rehberlik etmek üzere gönderilmiş olan Allah Resulü tebliğ ve irşat faaliyetlerinde insanları eğitmek ve onları ruhsal yönden terapi etmek için bir çok yöntem kullanmıştır. İman, teslimiyet, tevekkül, sabır, şükür, kararlılık, öfkeyi yenme, paylaşma, yardımlaşma, şefkat ve merhamet bunlardan bir kaçısıdır. Hz. Peygamber bu dinî ve ahlâkî değerleri bizzat kendi hayatında fiilî olarak yaşattığı gibi ashabına da telkin etmiştir. Bunu aktif olarak uyguladığı alanlardan birisi de ibadetlerdir.

³ Mesela meditasyon ve yoga bunlardandır.

⁴ Hristiyanların Kiliselere, Yahudilerin Sinagoglara gidip dua etmeleri, ilahiler okumaları gibi.

⁵ Mearic, 70/22-23.

⁶ Mevdudi, *Tefhimül Kur’an*, İst., İnsan yay. VI, 421.

Bu çalışmada, öncelikle modern dönemde uygulanan psikoterapi yöntemlerini kısaca açıklayıp, arkasından İslam'ın emrettiği namaz, oruç, zekat ve hac ibadetlerinin insanın ruhsal arızalarını terapi edici yönlerine ayet ve hadisler ışığında değinmeye çalışacağız.

1. Psikoterapi Kuramı: Doğuştan, Gelişimi ve Uygulamaları

1.1 Psikoterapinin Tanımı

Psikoterapi, başvuruda bulunan kişi ya da kişilerin (danışanların ya da ruhsal bozukluğu olan hastaların), düşünsel çarpıtmalarının düzeltilmesi, çektikleri çökkünlük ve bunaltı gibi ruhsal sıkıntılarının ve duygusal acılarının giderilmesi, davranışsal işlev bozukluklarının onarılması ve baş etme becerilerinin artırılması için, bu konuda özel eğitim almış kişilerin (terapistlerin) bir arada uyguladığı ve yöntemleri belirlenmiş olan, daha çok karşılıklı görüşmeye dayalı, kişiler arası bir etkileşim süreci olarak tanımlanabilir.⁷

Psikoterapi, daha olgun ve uygun bir ruhsal denge sağlamak amacı doğrultusunda zihinsel ve duygusal bozukluk gösteren hastalarla düşünce ve duygu alışverişi kurularak yürütülen bir tedavi bilimi ve sanatıdır. Çok genel bir ifadeyle söylemek gerekirse, duygusal çatışmaları çözümleyen, bu çatışmalardan doğan kaygı ve gerginlikleri, çökkünlükleri azaltan, ruhi uyum düzeyini arttıran, kişiler arası ilişkileri olgunlaştıran tüm teknik ve yöntemlere psikoterapi denilebilir.⁸ Bu tarife göre psikoterapi; “problemli kişi (danışan) ile onun kişisel probleminin çözümüne yardımcı olabilecek uzman kişi (danışman) arasında, problemin çözümüne dönük olarak bire bir, yüz-yüze cereyan eden psikolojik bir yardımcı ifade eden psikolojik danışma”⁹ anlamında kullanılmaktadır.

Özetle psikoterapi, ruhsal sıkıntı yaşayan kişi veya kişileri, içinde buldukları sıkıntılardan kurtarmak için uzman kişilerin başvurdukları yöntem ve tekniklere denir. Psikoterapiler, kişileri psikolojik açıdan rahatlatmak onları olumlu düşüncelere ve inançlara sevk etmek için vardır. Aynı zamanda psikoterapi, hayata anlam kazandıran bir öğrenme biçimidir.

1.2. Psikoterapinin Doğuştan ve Gelişmesi

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik, kişinin gelişme ve problemlerini çözümleyebilmesinde sistematik yardım çabası olarak son asırlarda Ame-

⁷ Köroğlu, Ertuğrul, Türkçapar, Hakan, *Psikoterapi Yöntemleri*, Ankara, HBY Yayınları, 2011, s. 3.

⁸ Güleç, Cengiz, *Psikoterapiler*, Ankara, Say yay. , 1993, s.11.

⁹ Tan, Hasan, Baloğlu, Mustafa *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, İst. Nobel yay.1986, s.19.

rikan toplumunda doğup gelişmiş uygulamalı bir bilim dalıdır.¹⁰ Amerika Birleşik devletlerinde ortaya çıkıp gelişen psikolojik danışmanlık daha sonra Avrupa ülkelerinde de kendini göstermeye başlamıştır. Günümüzde bütün dünyada çağdaş bir terapi yöntemi olarak uygulanmaktadır.

1.3. Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları

Psikolojik tedavi yöntemlerinin temeli “İnsan nedir, nasıl ve niçin düşünür, hisseder, konuşur ve davranır” şeklindeki sorulara verilen cevaplarda yatar. Psikolojinin konusu insan davranışlarıdır. İnsan ise bildiğimiz evrenin en gizemli ve karmaşık varlığıdır. Bu nedenle psikoloji alanında açık seçik ve değişmeyen tanımlara ulaşmak zordur. Bu yüzden insan davranışlarına yaklaşımda psikologlar arasında bazı farklarının olması doğaldır. İnsan kişiliğini açıklamaya çabalayan temel psikolojik yaklaşımların her birinin kendine özgü bir psikoterapi anlayışı vardır.¹¹ Kısacası, psikiyatri hekimi sayısınca kuram vardır.¹² Biz konumuzun bütünlüğü açısından bunların önemli gördüklerimizi kısaca tanıtmaya çalışacağız.

1.3.1. Destekleyici Psikoterapi

Destekleyici psikoterapide amaç hastaya manevi destek vermek; kendisini olduğu gibi kabul etmesini sağlamaktır. Bu yüzden hastanın çok iyi tanınması gerekir. Destek verilecek kişi tam manasıyla tanınmadığı zaman verilecek destek amacına ulaşamaz. Hastaya güçlü yönlerini göstermek ve buna inandırmak da bu terapinin amaçları arasındadır.

Burada önemli olan terapistin hastaya saygı duyması ve hastanın korkularını küçük görmemesidir. Çünkü hasta bunu hissettiği zaman kendine olan inancını kaybedecektir. Bu da terapiden çok sıkıntıya sebep olacaktır.

1.3.2. Psikanalitik Terapi

Psikanalitik terapi büyük ölçüde, üzerinde çalışılabilecek bilinçaltı malzemeyi ortaya çıkaracak yöntemlerin kullanılmasından oluşmaktadır. Terapide asıl olarak çocukluk dönemi yaşantılarının tartışılması, yeniden yapılandırılması, yorumlanması ve analiz edilmesi üzerinde çalışarak gerçek-

¹⁰ Tan, Baloğlu, age, .s.25.

¹¹ Cüceloğlu, Doğan, *İnsan ve Davranış*, İst. Remzi Kitapevi, 1999. s. ,475-476.

¹² Saygılı, Sefa, *Ruh Hastalıkları ve Korunma Yolları*, İst. Elit Kültür yay.; 2001, s. 180.

leştirildiği, geçmişe ait bu çalışmanın kişilik değişimi için gerekli olduğu varsayılmaktadır.¹³

Psikanalitik terapide önemli olan hastanın çocukluk döneminde yaşadığı her şeyi çekinmeden, içinden geldiği gibi anlatmasını sağlamaktır. Eğer hasta yaşadığı bazı önemli olayları anlatmazsa o zaman terapist hastaya tam olarak yardımcı olamaz ve terapi etkili olmaz.

1.3.3. Sorun Çözme Terapisi

Sorun çözme terapisi, danışana günlük hayatta karşılaştığı problemleri veya sorunları, etkin bir biçimde çözebilmesi için gerekli bilgi ve becerileri kazandırmayı amaçlayan bir terapi yöntemidir. Temel amacı, insanlara karşılaştıkları sorunlar karşısında nasıl bir yaklaşım sergilemeleri gerektiğini ve problemleri çözüme kavuşturmak için izlenecek yol ve stratejileri öğretmektir.¹⁴

1.1.4. Birey Merkezli Terapi

Birey merkezli yaklaşım kendini gerçekleştirmek için doğuştan gelen bir çaba olduğu varsayılan insan doğasına dayanmaktadır. Yani insanda kendini değiştirme ve geliştirme yeteneğinin var olduğunu söyler.

Birey merkezli terapi, danışanların yaşamlarında mutsuz olmalarına yol açan faktörleri algılayabilecekleri varsayımına dayanmaktadır. Aynı zamanda kişilerin kendilerini yönlendirme ve yapıcı kişisel değişiklikleri gerçekleştirme yetenekleri de bulunmaktadır. Psikolojik danışman, danışanla gerçek bir ilişki kurabilirse, danışanda bir değişim gözlenebilir.¹⁵

1.1.5. Grup Terapisi

Ruhsal problemleri olan insanların uzman birinin de bulunduğu bir grupta sorunlarını konuşarak, paylaşarak çözmeye çalıştıkları terapiye grup terapisi denir.

Grup terapisi, aynı anda birden fazla bireye yardım etme olanağı sağlayan bir teknik olarak, bireysel terapiye oranla çok ekonomiktir. Ancak tekniğin asıl değeri sadece ekonomik oluşundan kaynaklanmamaktadır. Grup danışması, bireylerin toplumsal yaşantılarında kişilerarası etkileşim-

¹³ Corey, Gerald, çev. Tuncay Ergene, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, Ankara, Mentis yay., 2005., s. 97.

¹⁴ Eskin, Mehmet, *Psikoterapi Yöntemleri*, s. 145

¹⁵ Corey, Gerald, age. S. 200.

den doğan sorunların çözümünde grup dinamizminden yararlanma olanağı sağlayan bir teknik olmasından dolayı çok önem kazanmaktadır. Birey, kendini ve problemini bu küçük grupta daha iyi anlama ve değerlendirme olanağı bulacaktır. Kişilerarası etkileşimde yeni yaklaşım yolları ve davranış biçimleri geliştirecek ve bunların etkinlik derecelerini bu küçük grupta uygulama ve deneme olanağı bulacaktır.¹⁶

1.4. Psikoterapiler Nasıl Etkili Olurlar?

Yukarıda izah edildiği gibi birçok psikoterapi yöntemi vardır. Her terapi yönteminin de kendine özgü faklı bir tekniği vardır. Bu teknikler terapist tarafından kişinin ihtiyaçlarına ve durumuna göre uygulandıkları zaman en doğru ve isabetli sonuçlar elde edilecektir. Psikoterapi, yerine göre birebir görüşme ve diyalog yoluyla, yerine göre bireyi umutlandırarak veya cesaretlendirerek, yerine göre de sabır telkin ederek, ya da moral ve motivasyonunu yükselterek gerçekleştirilir.

Çağdaş terapi yöntem ve uygulamalarına kısaca değindikten sonra, bu yöntemlerden hareketle, İslam dininin; insanın manevi eğitimindeki rolüne işaret etmek istiyoruz. İslam dini inanç, ibadet ve ahlak boyutuyla bir bütündür. Bu bütünün her bir alanı kuşkusuz insanın manevî ve ruhsal tekâmülüne ve terakkisine katkı yapmaktadır. Bunun örnekleri, İslam'ı aslına uygun yaşayan bütün Müslümanlarda belirgin bir şekilde kendini göstermektedir. Tahkikî bir imana sahip, ibadetlerini hakkıyla yerine getiren, İslam'ın güzel ahlakıyla kendini donatmış her Müslüman, bu konuda bir numune-i imtisal kabul edilebilir. Zira imanın halaveti kişiye güç katar; ibadetlerin manevi zevki ona huzur verir; yüksek ahlakî değerler de ona moral ve motivasyon kazandırır.

Yukarıda tanıtmaya çalıştığımız psikoterapi yöntemlerinin her birisi aslında İslam'ın inanç, ibadet ve ahlak ilkelerinde farklı boyutlarıyla, bir şekilde mevcuttur. Dolayısıyla İslam'ı bütün yönleriyle güzel bir şekilde yaşayan her Müslümanın doğal olarak manevi bir terapi hâli yaşadığı söylenebilir. Nitekim olgun ve disiplinli bir Müslümanın hayata bakışı, karşılaştığı olaylara karşı tavrı, maruz kaldığı sıkıntılara ve musibetlere gösterdiği mukavemette bunlar rahatlıkla müşahede edilmektedir.

Bu araştırmada, İslam'da farz kılınan namaz, oruç, zekât ve hac gibi temel ibadetlerin, insanoğlunun ruhsal sorunlarının tedavisindeki fonksiyon-

¹⁶ Saygılı, Sefa, age, s. 182.

nu, diğer bir ifadeyle ibadetlerin psikoterapideki rolü üzerinde durulacaktır. Bilgi kaynaklarımız doğal olarak, Kur'an ve Sünnet verileri olan ayet ve hadisler olacaktır.

2. İbadetlerle Psikoterapi

İbadet, sözlükte itaat etmek, boyun eğmek, kulluk etmek, tevazu göstermek, ilah edinmek anlamındadır. Dinî ıstılahta ise, “mükellefin arzu ve isteklerinin hilafına Rabbine tazim için işlediği fiiller olup, niyete bağlı olarak yapılmasında sevap olan ve Allah'a yakınlık ifade eden şuurlu itaat” anlamına gelir. İbadet; boyun eğmenin, itaat etmenin, saygı göstermenin ve kulluk şuurunun en son safhasıdır. ¹⁷ Kur'an'da ibadet kavramının; boyun eğmek¹⁸ itaat,¹⁹ tevhit,²⁰ salih amel,²¹ Allah'ı tesbih ve secde,²² dua,²³ Allah'ı bilmek ve tanımak²⁴ gibi geniş anlamları vardır.

Görüldüğü gibi gerek sözlük ve terim anlamında gerekse Kur'an'daki kullanımında ibadetin manevî, yani psikolojik boyutu öne çıkmaktadır. Her ne kadar ibadetlerin bir kısmı, zahirî, şekli ve maddi olarak yapılsa da ruhsal yönü her zaman daha ağır basmaktadır.

Bu bağlamda ibadet, dini inanç, duygu ve düşüncelerin aktif olarak hayata aktarılması olarak değerlendirilebilir. İbadetlerin temelinde korku ile sevgi iç içe bulunur. İnanan insan Allah'ı sever, verdiği nimetlere karşı şükür borcunu ödemek için Allah'ın emrettiği ibadetleri yerine getirir. Ona güvenir, ona sığınır ve ona tevekkül eder. Ondandır ümidini kesmez. Başına gelen musibetlerden dolayı Allah'a asi olmaktan korkar, Onun azabından yine O'na sığınır. Karşılaştığı zorluklara ve musibetlere karşı iman ve ibadetlerle mukavemet eder. Zira Kur'an sıkıntılar karşısında namaz ve sabır ile yardım istemeyi telkin etmektedir.²⁵ Gerçek bir mü'min her zaman ibadet etmenin gönül rahatlığını, ibadet etmemenin de üzüntü ve korkusunu yaşar.²⁶

İbadetlerle psikoterapi başlığını taşıyan bu bölümde İslam'ın farz kıldığı belli başlı ibadetlerin insanı ruhsal sıkıntılara karşı nasıl rahatlattığını ele alacağız. Özellikle bu konuya doğrudan işaret eden bazı ayet ve hadislere

¹⁷ Karaman, Fikret, Karagöz, İsmail ve Diğerleri, *Dini Kavramlar Sözlüğü*, Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı yay. 2006. s. 285

¹⁸ Fatiha, 1/5.

¹⁹ Bakara,2/172.

²⁰ Nisa, 4/36.

²¹ Nisa, 4/172-173.

²² Araf,7/206.

²³ Mü'minun, 40/60.

²⁴ Zariyat, 51/56.

²⁵ Bakara, 2/153.

²⁶ Peker, Hüseyin, *Din Psikolojisi*, Sönmez Matbaası, Samsun, 1993. s. 167.

yer vermeye çalışacağız. Bu bağlamda yer yer Hz. Muhammed'in (sav) ibadetlere yaptığı teşviklere ve onların kişiye kazandırdığı dünyevî ve uhrevî mükâfatlara da değineceğiz. İbadetlerle psikoterapi konusuna ilk önce ibadetlerin hazırlık safhası olan abdestle başlamak istiyoruz.

2.1. Abdest ve Psikoterapi

Farsça âb (su) ve dest (el) kelimelerinin birleşmesinden meydana gelen abdest lügatte, “el suyu” anlamına gelir. Abdest kavramı, Arapça’da “temizlik” manasına gelen “vudu” kelimesiyle ifade edilir. Namazın şartlarından birisi olan abdest, namaz kılmak, Kâbe’yi tavaf etmek ve tilavet secdesi yapmak gibi bazı ibadetleri için vücudun belirli uzuvlarını usulüne uygun olarak yıkamak veya mesh etmektir. Abdest müstakil bir ibadet olmayıp, belli ibadetleri yapmak için vasıta niteliğinde ibadete hazırlık safhasıdır. Manevî temizlik ve namaz başta olmak üzere ibadetlere ruhen ve bedenen hazırlık mahiyetinde olan abdest, aynı zamanda maddi bir temizlenme vasıtasıdır.²⁷

Abdest ile psikoterapi konusunu ele alırken dikkat çekmek istediğimiz önemli bir husus, suyun insan bedenine ve ruhuna sağladığı maddi ve manevî faydalardır. Su içmenin insan bedenine birçok faydası bilimsel olarak kanıtlanmış bir durumdur. Bunun yanında temizlik için kullanılan abdest suyunun da insan bedenine ve ruhuna faydası yapılan araştırmalarla tespit edilmiştir.²⁸

Bu konuda yapılan bir ankette katılımcılara, abdestin kişilerde uyandırdığı duygu ve düşüncelerin neler olduğu sorulmuştur. Cevapların çoğu öncelikle abdestin kişiyi manevî yönden temizleyip rahatlatığı yönünde olup, abdestin manevî fonksiyonu ilk sırada vurgulanırken, maddi yönden temizlik fonksiyonuna ikinci sırada yer verilmektedir. Üçüncü sıradaki cevaplar ise, abdestin kişiye zindelik, canlılık, ferahlık ve huzur verdiği yönünde olup, abdestin psikolojik veya fizyolojik etkilerini dile getirmektedir. Daha sonra kişiyi suçluluktan ve günahlardan kurtardığı dile getirilmekte, abdestin bazı psikolojik etki ve fonksiyonlarından da söz edilmektedir. Bazı cevaplarda ise abdestin manevî güç, güven ve cesaret verdiği ve günahlardan koruduğu ifade edilmiştir.²⁹

Anketteki sonuçlardan yola çıkarak diyebiliriz ki abdest insanı hem biyolojik hem de psikolojik olarak rahatlatır. Konunun bizi ilgilendiren yö-

²⁷ Karaman Fikret ve diğerleri, *Dini Kavramlar Sözlüğü*, s. 3.

²⁸ Şentürk, Habib, “Namaz İbadetinin Uyandırdığı Duygu ve Düşünceler Üzerine Pilot Bir Araştırma”, *Süleyman Demirel Üniv. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2004, sayı 13. s. 45.

²⁹ Şentürk, Habib, age. s. 45.

nü de abdestin psikolojik faydalarıdır. Mesela öfkelenen bir insanın öfkelerini yenmesi için abdest alması gerektiği konusunda birçok rivayet vardır. İslam filozoflarından Abdullatif el-Bağdadi, öfkenin insan bedenini hararetlendirdiğini, yani insanın ateşini yükselttiğini, bundan dolayı Allah Resulü'nün öfkelenmeye karşı abdest ile rahatlamayı tavsiye ettiğini söyler.³⁰ Sefa Saygılı'nın bu konudaki tespitleri de kayda değer niteliktedir. O, abdestin ruhen ve bedenen insanı rahatlattığına işaretlerle şöyle der: "Öfke şiddetli ise, en tesirli çare vücudu soğuk su ile temasa getirmektir. Suyun ferahlatıcı ve teskin edici özelliği bilinmektedir. Beden yüzeyindeki damarları daraltır. Dolayısıyla kalbi rahatlatır, teri giderir, solunumu kolaylaştırır, adaleleri gevşetir. Bu yüzden, bugünkü tıbbın sinir sistemi bozulanlara duş almalarını, su ile temas etmelerini tavsiye etmesi boşuna değildir."³¹ Bu değerlendirme aslında bize göre Hz. Muhammed'in (sav) şu hadisinin bir yorumu mahiyetindedir: "Öfke şeytandır, şeytan da ateşten yaratılmıştır. Ateş ise su ile söndürülür. Öyle ise, biriniz öfkelenince hemen kalkıp abdest alsın."³²

Bu hadisin bize verdiği mesaj şudur: Suyun ateşi söndürmesi gibi abdest de öfkeyi dindirir. Öfke anında insan sadece duygularıyla hareket ettiği için birçok yanlış yapabilir. Ömür boyu cezasını çekebileceği bir suçu işleyebilir. Bunun yanında geri dönüşü olmayan hatalara düşebilir. Tüm bunların olmaması için insanın öfke anında alacağı abdest çok önemlidir. Buradan hareketle, abdestin psikolojik sıkıntılara karşı önleyici bir terapi olduğunu söyleyebiliriz.

Tasavvuf erbabı bu konuda daha ileri giderek yıkanan abdest uzuvlarının her birisine bir takım işaret anlamlar yükleyerek farklı bir yaklaşım sergilemişlerdir. Mesela:

Elleri yıkamak: Kişinin sahip olduğu bütün kuvvelerini riyazet, mücâhede ve takva suyu ile yıkayıp, heva ve hevsten kurtularak salih amel işlemesi şeklinde tevil edilmiştir.

Yüzü yıkamak: Gaflet uykusundan uyanarak, kötü nefsin sıfatlarını, faydalı ilim ile yıkamak ve böylece süflü benliği yok etmek olarak nitelendirilmiştir.

Başı mesh etmek: Allah aşkıyla yanıp tutuşma şeklinde;

Ayakları yıkamak: Allah'ın yasakladığı yerlere gitmemek ve dünyanın zîynet ve lezzetlerine karşı yürümek şeklinde yorumlanmıştır.³³

³⁰ Muvaffakuddin el- Bağdadi, *et- Tibb mine'l- Kitap ve's Sünne*, (Tah: Abdulmuti Emin Kal'aci,) Beyrut, 1994. s. 49.

³¹ Saygılı, Sefa, "Öfkenin İlacı" *Zafer İlim Araştırma Dergisi*, 1996. sayı, 232, s.10.

³² Ebu Davud, Süleyman b. Eş'as, *es-Sunen*, Çağrı yay. İst. 1992, *Edep*, 4.

³³ Cahidi, Ahmed Efendi, *Kitabu'n-Nasıha*, Süleymaniye Kütüphanesi, İbrahim Efendi Bölümü, vr.22b-23a.

Tasavvufî çevrelerde abdestin sünnetleri de hikmet bağlamında şöyle yorumlanır:

1. Ağza su almak: Haram lokmadan uzak durmak ve dili malayaniden muhafaza etmek demektir.

2. Buruna su almak: Burnunu dünyanın her türlü haram kokularından uzak tutup, gelen her kokuyu gönül burnu ile koklamak ve Rahman'ın kokusuna ulaşmak demektir.

3. Kulakları mesh etmek: Allah'ın yasakladığı sözleri duymaktan sakınmak ve gönül kulağını manevî âlemden harfsiz ve sedasız gelen kelimelere açmak demektir.

4. Boynu mesh etmek: Elest bezminde ruhların Allah'a "Evet"³⁴ demelerinin farkında olmak ve ahde vefa göstermek demektir.³⁵

Bu işarî yorumlardan da anlaşılacağı üzere, tasavvuf erbabı, maddi olan abdest uzuvlarının her birisini insanın manevî âlemindeki bir uzvu ile irtibatlandırmaya çalışmışlardır.

Sonuç olarak şunu diyebiliriz ki abdest hem ibadetlere başlamak için bir hazırlık aşamasıdır. Hem de kişiye öfkesini kontrol etmeyi ve stresini yenmeyi öğretir. Bu şekilde kişi kendisini rahatsız edecek davranışlardan kurtulup huzurlu bir hayat imkânı bulur. Bu da manevî bir terapi olarak kişiyi rahatlatır.

2.2. Namaz ve Psikoterapi

Farsça'da "tâzim için eğilmek, kulluk ve ibadet" anlamına gelen namaz, sözlükte "dua etmek, ibadet etmek, başışlanma dilemek, yalvarmak" manalarındaki Arapça salât kelimesinin (çoğulu salavât) karşılığı olarak Türkçe'ye geçmiştir. Terim olarak salât tekbirle başlayıp selâmla son bulan, belirli hareket ve sözlerden oluşan bedenî ibadeti ifade eder.³⁶

Namaz, kalpteki inanç, dildeki konuşma, kıraat, tespih getirme, tehlil (la ilahe illallah) ve tekbir (Allah'ü Ekber), rükû ve secde gibi uzuvlarla yapılan davranışlardan tutun da, maddi-manevî temizliğe kadar, kulluğun bütün aşamalarını kapsar. Bu ibadet vücut temizliğiyle başlar, ruh temizliğiyle sona erer.³⁷

Namaz ile psikoterapi başlığı altında değinmek istediğimiz husus, namazın insanın manevî âlemine ve ruh dünyasına sağladığı faydalardır. Zira namaz, ruhun teneffüsü ve kalbin gıdasıdır. İnsanın maddi ihtiyaçlarını

³⁴ Araf 7/172-173.

³⁵ Cahidi, Ahmed Efendi, *Kitabu'n Nasihah*, vr. 23a-24a.

³⁶ Yaşaroğlu, M. Kamil Yaşaroğlu, "Namaz" *DİA*, XXXII, 350.

³⁷ Gül, Esan, *Huzura Daha Yakın*, İst. Çıra yay. 2006. s. 43.

gidirmek için gıdaya ihtiyacı olduğu gibi, manevi ve ruhî ihtiyaçları için de ibadetlere ihtiyacı vardır. Bu ibadetlerin başında da namaz gelmektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada, kişilere namazı kıldıktan sonra hangi duygu ve düşünceler içinde oldukları sorulmuş. Verilen cevapların çoğuna göre, kul-Rab ilişkisi itibariyle, Müslüman'ın Allah'a karşı kulluk borcunu yerine getirmek niyetiyle yapması gereken bir görevdir. Bu bilinçle hareket eden kişiler, namaz kılınca sevinç ve rahatlık hissettiklerini, manevî olarak rahatlayıp huzur bulduklarını, namaz kılmadıkları zaman huzursuz olduklarını dile getirmişlerdir.³⁸

Namazın aynı zamanda insanı kötü şeylerden alıkoyması ve her vakit Allah'ı anmasına vesile olması da insanı terapi eden önemli hususlardır. Bu konuda Yüce Allah Kur'an 'da şöyle buyurmuştur:

“O kitaptan sana vahyedileni oku ve namazı da kıl. Çünkü namaz kötü ve iğrenç şeylerden alıkoyar. Elbette Allah'ı anmak, en büyük ibadettir. Allah ne yaptığınızı bilir.”³⁹

Ayette namazın kötü ve iğrenç şeylerden men ettiği zikredilmiştir. Yani namazla insan, çirkin işlerden, edepsizlikten, kötülükten ve ahlaksızlıktan, aklın ve dinin beğenmeyeceği uygunsuz davranışlardan uzaklaşır. Kurallarına uygun olarak namaza devam edildikçe, güzel davranışlar artar ve gelişir.⁴⁰ Bu da kişiyi manen rahatlatıp, huzura kavuşturur.

Kötü ve iğrenç düşünce ve davranışlardan uzak duran bir birey, nefsin her türlü fenalıklarından kendisini kurtarabilir. Namazı dosdoğru kılan bir kişi her vakit Allah'ın huzurunda olduğunu bilir. Yaptığı her şeyden Allah'ın haberdar olduğunun farkında olur. Bu farkındalık kişiye manen huzur verir. Bundan dolayı namazın, ruhsal terapi özelliği taşıyan önemli bir ibadet olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Namazla ilgili başka ayetler de vardır. Onların birinde Allah şöyle buyurmuştur:

“Sabır ve namaz ile Allah'tan yardım isteyiniz. Şüphesiz O (sabır ve namaz) Allah'a saygıdan kalbi ürperenler dışında herkese zor ve ağır gelen bir görevdir.”⁴¹

Bütün ibadetler insanda içsel gelişim ve olgunlukla birlikte büyük bir disiplin sağlar ve iradeyi güçlendirir. Namazın Kur'an'da sabırla birlikte

³⁸ Şentürk, Habib, “Namaz İbadetinin Uyandırdığı Duygu ve Düşünceler Üzerine Pilot Bir Araştırma”, s. 48-49.

³⁹ Ankebût, 29/45.

⁴⁰ Yazır, Elmalılı Muhammed Hamdi, *Hak Dini Kur'an Dili*, İst, Azim yay. , c. V. s. 3780.

⁴¹ Bakara,2/45.

zikredilerek bir nevi sabrın irade eğitimi olduğunun vurgulanması dikkat çekicidir.⁴²

İrade, insanı diğer bütün canlılardan ayıran en önemli özelliklerden birisidir. Doğru yönde eğitildiğinde, buna bağlı olarak kişi Kur'an ve sünnet çizgisinden ayrılmadığında psikolojik sıkıntılar baş göstermeyecektir. Çünkü psikolojik problemlerin ortaya çıkmasının bir sebebi de insanların nefislerinin her istediğini yerine getirme arzusudur. Nefis bu arzu ve isteklerin yerine getirilmesiyle tatmin olmayacağı gibi, hep daha fazlasını isteyecektir. Bu psikolojideki bir kişi başkalarının ihtiyaçlarını göz ardı edecek, saygıyı, dürüstlüğü, empatiyi ve daha birçok özelliği kendi nefisindeki tatminsizlik ve hırstan dolayı kaybedecektir. Bu özelliklerden yoksun olan bir kişi, psikolojik hastalıklara daha çabuk yakalanacaktır. İşte bütün bu manevi sıkıntıların aşılabilesinin önemli bir ilacı bir yönüyle namazdır. Nefis terbiyesi ve irade eğitimi açısından namazın iyi bir psikoterapi yöntemi olduğunda şüphe yoktur.

Bu konudaki bir başka Kur'an ayetinde de şöyle buyrulur:

“Eğer herhangi bir şeyden korkarsanız (namazlarınızı) yürüyerek yahut binmiş olarak kılın. Güvene kavuştuğunuz zaman, siz bilmezken Allah'ın size öğrettiği şekilde onu anın.”⁴³

Bu ayette de namazın insanı sıkıntı ve stresten kurtarmada büyük bir tesiri olduğu vurgulanmaktadır. Zira insanın dünyevî meşguliyetlerinden tamamen soyutlanarak namazla Allah'ın huzuruna duruşu, ona manevî bir sükûnet ve ruh huzuru verecek ve onu psikolojik sıkıntılardan kurtaracaktır.⁴⁴

Hadislerde de namazın insanı sıkıntı ve stresten kurtarmaya yardımcı olduğuna dair örnekler vardır. Bunlardan birisi Hz. Peygamber'in manevî terapiye vurgu yaptığı şu olaydır:

Namaz vakti girince, Hz. Peygamber (sav) Bilâl'e: “Ya Bilal bizi namazla rahatlat/ erihna biha”⁴⁵ derdi. Hadisten anlaşıldığı üzere, buradaki “bizi rahatlat” tabirinden bedenî hastalık kastedilmemiştir. Hadiste “bihâ” buyrulması hem belağat yönünden hem de konumuz açısından oldukça anlamlıdır. Çünkü “anhâ” ya da “minhâ” denmemiş, “bihâ” denmiştir. “minhâ” denmiş olsaydı o zaman mânâsı: “Namazı hemen kılalım, bu namaz borcunu ödeyelim ve onun üzerimizdeki sıkıntısından kurtulalım, bu vesile ile

⁴² Derveze, İzzet, *et-Tefsiru'l-Hadis*, Ekin yay. İst. 1998. c. V. s. 150-151.

⁴³ Bakara, 2/ 239.

⁴⁴ Necati, Osman, *Hadis ve Psikoloji*, terc. Mustafa Işık, Ankara, Fecr yay. 2008. s. 249.

⁴⁵ Ebu Davud, *Edeb*, 78.

bizi namazdan kurtar.” şeklinde olacaktı. Bu durumda namazın, rahatlatıcı bir vesile değil, tam aksine meşakkat veren bir ibadet olduğu anlaşılacaktı. Fakat “erihnâ bihâ” denmekle, “Bizi namazla rahatlat, yani namaza başlamakla rahata kavuşalım, namazla rahatlayalım.” denmiş olmaktadır. Böylece namazın rahatlatıcı özelliğe sahip olduğu vezce ve belîğ bir şekilde ifade edilmiş olmaktadır.⁴⁶ Zira kişi namazla kalbe ve ruha ağır gelen bütün dünyevî meşakkatlerden ve sıkıntılardan sıyrılarak Allah’a teveccüh edecek ve psikolojik olarak rahata kavuşacaktır.⁴⁷

Maddî manevî zorluklar ve sıkıntılar insanı tedirgin ve huzursuz eder. Çoğu zaman karşılaştığımız zorluklardan ve sıkıntılardan dolayı strese girer umutsuzluğa kapılırız. Farkına varmadan Allah’ı hatırımızdan çıkarmış oluruz. Kendi umutsuzluğumuzda kaybolup gideriz. Tam bu noktada unuttuklarımızı bize hatırlatacak, tek başımıza olmadığımızı gösterecek bir ibadet olan namazı devreye koyarsak bütün ümitsizliğimiz yok olacaktır. Bu nedenledir ki, Hz. Peygamber (sav) bir hadisinde “... Namaz gönlümün süruru kıldır”⁴⁸ buyurmuştur.

Nasıl ki günde beş defa abdest almak insanı bütün maddi kirlerden temizliyorsa namaz da insanın kalbindeki manevi huzursuzluğu ve stresi yok eder. Çünkü hadiste de belirtildiği gibi günde beş vakit namaz kılmak, insanın günahlarını siler. Günah işleme arzusu kalpten çıktığı zaman kalp huzura erer. Bundan hareketle Hz. Muhammed’in (sav) insanları namazla terapi ettiğini rahatlıkla söyleyebiliriz.

2.3. Oruç ve Psikoterapi

Oruç kelimesi, sözlükte “bir şeyden uzak durmak, bir şeye karşı kendini tutmak” anlamına gelen Arapça savmın (sıyam), Farsça karşılığı olan “rüze” kelimesinin Türkçeleşmiş şeklidir. Terim olarak oruç, tan yerinin ağarmasından güneşin batmasına kadar şer’an zamanı belirlenmiş ibadeti yerine getirmek niyetiyle yeme, içme ve cinsel ilişkiden uzak durmayı ifade eder.⁴⁹

Oruç ruh, kalp ve beden hastalıklarına karşı koruyucu bir kalkan olup faydaları sayılamayacak kadar çoktur. Sağlığı korumada, bedensel riyazette ve nefsi zararlı şeylere meyletmekten men etmede önemli tesirleri vardır.⁵⁰

⁴⁶ Dölek, “Âdem, Bazı Hadislerin Psikoterapi Açısından Yorumlanması”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 2002, sayı 427, s. 14.

⁴⁷ Seharenfuri, Halil Ahmed b. Mecid, *Bezu’l-Mechud fi Hali-i Ebi Davud*, Beyrut. ts. 222-223.

⁴⁸ Nesai, Ebu Abdurrahman b. Şuayb, *Sünen*, İst. 1992, „Aşratu’n-Nisa, 1.

⁴⁹ Yitik, Ali İhsan, “Oruç” *DİA*, XXXIII, 414.

⁵⁰ El- Cevziyye, İbn Kayyim, *Tibbu’n-Nebevi*, Terc. Abdulvahhab Öztürk, İst. 2017, Kahraman Yay. s. 319.

Kısaca oruç Allah'ın, kullarını her türlü fenalıktan ve kötülükten alıkoy-
mak için emrettiği bedensel olduğu kadar ruhsal bir ibadettir. Bu sebeple
nefse ağır gelse de orucun insanı ruhen terapi eden yönü olduğunu düşün-
üyoruz.

Hadislerde orucun terapi edici özelliğinden şöyle bahsedilmiştir:

“Oruç kalkandır. Biriniz bir gün oruç tutacak olursa, kötü söz sarf etme-
sin, bağırıp çağırmasın. Birisi yakışsız laf edecek veya kavga edecek olur-
sa ben oruçluyum desin.”⁵¹

Hadiste belirtildiği gibi oruç manevi bir kalkandır. Oruç kin, nefret,
düşmanlık, kıskançlık ve öfke gibi ruhsal hastalıklara karşı bir kalkan göre-
vi görür. İnsanı her türlü yanlışa ve kötülüğe karşı korur. Çünkü oruç tutan
kişi nefesine ve iradesine sahip çıkar. Yemek yemediği için midesi ne kadar
rahatlıyorsa, kötü düşüncelerden ve yanlış işlerden uzak durduğu için, kal-
bi ve ruhu da o nispette rahatlar. Hz. Muhammed (sav) orucu sadece tavsi-
ye etmemiştir. O her konuda olduğu gibi bu konuda da fiili örneklik yapı-
p öncelikle Allah' a karşı bu görevini bizzat yerine getirmiş, daha sonra
ümmetine tavsiye ederek oruçla insanları aynı zamanda terapi etmiştir.

Oruç sadece aç kalmaktan ibaret değildir. Bilakis maddi-manevi bütün
azaları haram ve günahlardan korumaktır. Oruçla, göz haramdan, dil gıy-
bet ve iftiradan korunduğu gibi kalp ve ruh da kin, nefret, kıskançlık, düş-
manlık vd. kötü arzu ve isteklerden korunmuş olacaktır. Diğer taraftan nef-
sin arzu ve isteklerinden uzaklaşan kişi oruç ibadetiyle sabırlı olmayı ve ira-
desini kontrol edebilmeyi öğrenecektir. Ayrıca oruç sayesinde kişinin cö-
mertliği artacak, şefkat ve merhamet duyguları çoşacaktır.

Oruç tutan kimse her türlü zorluğa tahammül etmeyi öğrenecek, sab-
retmenin ne kadar önemli olduğunu kavrayacak, açlığı ve susuzluğu yaşa-
dığı için aç ve susuz olan insanlara karşı merhamet duyguları güçlenecek-
tir. Bu sayede bilinçli ve şahsiyetli bir kişiliğe, öfkesini kontrol edebilen, bir
kimliğe sahip olacaktır.

Bu konuda yapılan bir çalışmada oruç ibadetinin öfke kontrolüne iliş-
kin dolaylı etkisini test etmek amacıyla “Oruç tutmanın daha sakin, hoşgö-
rülü ve diğer insanlarla uyumlu olmaya yönelik olumlu etkisi olup olma-
dığı” şeklinde bir soru yöneltilmiş, katılımcıların büyük çoğunluğu (% 76,

⁵¹ Buhari, Ebu Abdillâh Muhammed b. İsmail, *El-Camiu's Sahih*, İstanbul, Çağrı yay. 1992. Savm, 2, 9, Libas, 78; Müslim, Ebu Hüseyin Müslim b. Haccac, *Sahihu Müslim*, Çağrı yay.İst. 1992. Siyam: 164; Tirmizi, Ebu İsa Muhammed b. İsa, *Sunenu't-Tirmizi*, İstanbul, Çağrı yay., 1981. Savm: 55; Nesai, Siyam, 41; İbnu Mace, Ebu Abdillâh, Muhammed b. Yezid, *Suneni İbn-i Mace*, Çağrı yay. İst. 1992. Siyam:, 1, Edep, 58.

9) söz konusu soruya “evet her zaman” şeklinde cevap vermişlerdir. % 16,9 oranında bir örneklem grubu ise ilgili soruya “bazen” cevabını vermişlerdir. Söz konusu soruya “hiçbir zaman” cevabını vermek suretiyle oruç ibadetinin sakin, hoşgörülü, anlayışlı olma ve insanlarla uyumlu olmaya yönelik hiçbir etkisinin olmadığını söyleyenlerin oranının ise son derece az olması (% 5,7) orucun bu yöndeki olumlu etkisini teyit etmektedir.⁵²

Görüldüğü gibi oruç, insan psikolojisini muhakkak surette olumlu yönde etkilemektedir. Bunun, bahsedilen çalışmayla teyit edilmiş olması da konumuz açısından kayda değer niteliktedir.

2.4. Zekât ve Psikoterapi

Sözlükte “artma, temizleme ve bereket” manalarına gelen zekât, terim olarak Kur’an’da belirtilen sınıflara sarf edilmek üzere dinen zengin sayılan Müslümanların malından alınan belli bir payı ifade eder. Örfte bu payın maldan çıkarılması işlemine de zekât denir.⁵³

Maldan belli bir payın çıkarılması insanlara zor gelen bir durumdur. Çünkü “Âdemoğlunun bir vadi dolusu altını olsa ikincisini ister” misali insan hep daha fazlasını istemeye meyillidir. Yapabileceklerimiz sınırlı isteklerimiz sınırsızdır. Karşılanamayan sınırsız istekler insanı her zaman mutsuz eder. Kaygı ve stres seviyesini en yükseğe çıkarır. Hatta bu hırs ve istek daha da ileri giderse kişiyi psikolojik sıkıntılara sokar. Zira istediği her şeyi elde etmesi bu dünyada mümkün değildir.

Bu kadar kaygıyı, stresi ve tasayı yaşayan insanları terapi etmenin en önemli yollarından birisi de zekâttır. Bu yüzden Allah birçok ayette zekâtı vermeyi emretmiştir. Burada dikkat edilmesi gereken önemli bir detay Allah’ın zekâtı herkese farz kılmamış olmasıdır. Onu sadece zenginlere farz kılmıştır. Bunun bir nedeni de Allah’ın insanları mal toplama hırsından ve kaygısından koruma amacıdır. Bu vesileyle Kur’an-ı Kerim’de yer alan zekât ayetlerinden birkaç tanesini zikretmek istiyoruz:

“Kim nefsinin cimrilüğünden korunursa, işte onlar kurtuluşa erenlerdir.”⁵⁴

“Onların mallarından bir miktar sadaka(zekât)al ki onunla kendilerini temizleyesin ve arındırasın.”⁵⁵ Ayetteki “kendilerini temizleyesin” sözünden maksat, sadece maddi bir kirlilik değildir. Arınmak ve temizlenmekten

⁵² Kimter, Nurten, “Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2015, sayı 7, syf. 29.

⁵³ Erkal, Mehmet, “Zekât”, *DİA*, XXXIV 197.

⁵⁴ Haşr,59/9.

⁵⁵ Tevbe,9/103.

maksat aynı zamanda kalp ve ruh temizliğidir. Yani bir bakıma psikolojik arınmaya bağlı rahatlama.

Aynı şekilde Hz. Muhammed'de (sav) ümmetin her yönden arınması ve rahatlama için zekât vermeyi telkin etmiştir. Zekâtla ilgili hadislerden bir kaçısı şöyledir:

“Allah Resulu (sav) şöyle buyurmuştur. “Allah zekâtı ancak mallarınızın kalan kısmını temizlemek için farz kıldı.”⁵⁶

Ebu Hureyre'den nakledildiğine göre, Allah Resulu (sav) konuyla ilgili olarak şöyle buyurmuştur. “Sadaka/zekât vermek maldan hiçbir şey eksiltmez.”⁵⁷

Hadiste zekâtı verirken tereddüt edip üzülen insanlara; “verdiğinizden hiçbir şey eksilmeyecek” derken, aynı zamanda onları rahatlatmak amaçlanmıştır. Çünkü azalma korkusu çoğu insan için rahatsız edici bir durumdur. O her zaman malından bir şey eksilecek korkusuyla tedirgin olur. Bu tedirginlik hali de insanı huzursuz eder. Allah Resulu böyle bir durumun ortaya çıkmaması için “verdiğinizden hiçbir şey eksilmeyecek” diyerek insanları rahatlatmıştır.

Başka hadislerde de Allah Resulu (sav) şöyle buyurmuştur:

“Zekât kişinin Müslümanlığının bir delilidir.”⁵⁸ “

“Zekât vermek, suyun ateşi söndürdüğü gibi hataları yok eder.”⁵⁹

Birinci hadiste zekâtın Müslümanlığın delili olduğundan bahsedilmiştir. Öncelikle kişi zekât verdiği zaman Müslümanlığın gerektirdiği dini bir görevi yerine getirmenin vicdanî rahatlığını yaşamış ve kalbi huzura ermiş olacaktır. Diğer hadiste de zekâtın suyun ateşi söndürdüğü gibi hataları yok edeceğine dair bir teşbih yapılmıştır. Bu hadisin psikoterapi açısından çok önemli olduğunu düşünüyoruz. Çünkü hata yapmak kula has bir durumdur. Yaptığı hatadan geri dönmek ve bu hatayı bir daha tekrarlamamak da yine insanın elinde olan bir durumdur. Bu yüzden zekât verdiği zaman hatanın yok olacağını bilmek kişiyi terapi ederek rahatlatacaktır.

Başka bir rivayette de Hz. Peygamber (sav) : “Ümmetime, diğer ümmetlerin hastalığı isabet edecektir.” buyurunca, oradaki sahabiler: “Ey Allah'ın Nebisi! Diğer ümmetlerin hastalığı nedir?” diye sorarlar. Hz. Peygamber' de: Eşr (şımarılık), batr (azgınlık), tekasür (çoklukla övünmek) ve dünya

⁵⁶ Ebu Davud, *Zekât*, 32.

⁵⁷ Müslim, *Birr*, 69.

⁵⁸ İbn Mace, *Taharet*, 5.

⁵⁹ Tirmizi, *Cuma*, 79; İbn Mace, *Zühd*, 22.

malı konusunda tenacüş (yarış) ve birbirini çekememedir. Hatta öyle bir duruma gelir ki (işin sonu) zulüm olur”⁶⁰ buyurur.

Çoklukla övünmek insanoğlunun karakteristik özelliklerinden birisi olup ilk insandan bu yana vardır. Günümüzde bu durum artarak devam etmektedir. Bazı insanlar özellikle sahip oldukları şeylerle övünme hastalığına yakalanmış durumdadırlar. Bu yüzden Hz. Muhammed’in (sav) çoklukla övünmeyi hastalık olarak nitelendirmesi dikkat çekicidir. Çünkü çoklukla övünmek bir anlamda ruhun hastalanması ve kalbin kararmasıdır. Kalplerin karardığı bir bedende ruhun sağlıklı olması mümkün değildir. Bu hastalıktan kurtulmanın en iyi yolu tasaddukta bulunmaktır. Zira tasadduk insanı psikolojik olarak rahatlatır.

Başka bir hadiste de Hz. Muhammed (sav) şöyle buyurmuştur:

“Üç şeyden sakının: Kibirden sakının; çünkü kibir, İblis’i Âdem’e secde etmemeye sevk etmiştir. Hırstan sakının: çünkü hırs Âdem’i yasak ağaçtan yemeye sevk etmiştir. Hasetten sakının; zira Âdem’in çocuklarından biri diğerini hasedinden dolayı öldürmüştür.”⁶¹

Hadiste hırsın Hz. Âdem’i yasak meyveyi yemeye sevk ettiğinden bahsedilmiştir. Hz. Âdem bu hırs yüzünden Allah’ın yasak kıldığı meyveyi yemiştir. Hırs insana sahip olmadığı her şeyi çok güzel gösterir. İnsan ihtiyacı olmadığı halde bazı şeyleri çok arzular. İşte bu noktada nefis inancın ve aklın önüne geçer. İhtiyacın olmadığı ama aşırı bir istediğinin olduğu bir kalpte huzurun olması imkânsızdır. Bu yüzden Hz. Muhammed (sav), Hz. Âdem’in hırsının kendisine neler yaptığını hatırlatarak insanları hırslarının vereceği huzursuzluktan kurtarmaya çalışmıştır. Zira bitmek bilmeyen hırs, netice itibarıyla kişiyi hasarete götürecektir. Hz. Muhammed (sav), büyük bir kayıp olan hasareten insanı korumak için hasetten sakındırarak bir anlamda insanları terapi yoluna gitmiştir.

2.5. Hac ve Psikoterapi

Arapçada “gitmek, yönelmek; ziyaret etmek” anlamlarına gelen hac kelimesi, fıkıh terimi olarak, imkânı olan her Müslümanın belirlenmiş zaman dilimi içinde Kâbe, Arafat, Müzdelife ve Mîna’yı ziyaret etmek ve belli bazı dinî görevleri yerine getirmek suretiyle yaptığı ibadeti ifade eder.⁶²

Hac, kişiyi güçlülere sabretmeyi öğretir, bu ibadet bireyi nefisle müca-

⁶⁰ İbnü Receb, Abdurrahman, *Camiu'l Ulum ve'l Hikem*, Müessesetu'r- Risale, ts. II, 261.

⁶¹ Al-i el- Muttaki, *Kenzu'l-Ummal*, Beyrut, 1975. c. III, s.256.

⁶² Harman, Ömer Faruk, “Hac”, *DİA*, XIV, 382.

deleye, aşırı istek ve heveslerini kontrol etmeye alıştıırır. Çünkü hacı, bu ibadeti yaparken cimada bulunmaz, kin tutmaz, sövmez, kimseye sıkıntı vermez, Allah'ın gazabını celbedecek bir şey yapmaz. Hac kibir, kendini beğenme, insanlara karşı büyüklenme gibi manevî hastalıkları tedavi eder. Hacda bütün insanlar eşittir. Hepsinde de benzer elbiseler (ihram) giyerler, zengin fakir, efendi köle ayrımı orada yoktur, Orada bütün insanlar ortak hedefe yönelirler. Hepsinde de huşu içinde, acizlik ve zayıflık bilinci ile; bir olan Allah'a yalvarır, kulluklarını ikrar eder, ondan bağışlanmayı umarlar. Buradaki manevi atmosfer ile kalplerde hâsıl olan ruhanî, rabbanî ve ilahî duygular, insanın Rabbiyle bağlantısını pekiştirir. Allah'a yakınlığını arttırır. İnsan kin, nefret, düşmanlık, kıskançlık ve cimrilik gibi kötü duygu ve düşüncelerden arınmış, duru bir kalp ile manevi bir huzur, vicdanî bir rahatlık hisseder.⁶³ Bu ruh haline bürünmüş bir birey, yüksek bir moral ve motivasyon kazanmış olur. Bu konuda Hz. Muhammed (sav)' de şöyle buyurmuştur:

“Kim Allah için haccederse, eşine yaklaşmazsa, günah işlemezse, anasından doğmuş gibi olur.”⁶⁴

Annesinden yeni doğan bir çocuğun nasıl ki bir günahı yoksa; hac ibadetinin tüm gerekliliklerini yerine getiren bir birey için de durum böyledir. Bu hadisin psikoterapi açısından oldukça önemli olduğunu düşünüyoruz. Zira kişi bu ibadetle yaptığı hatalardan ve günahlardan arınmış, vicdanî bir huzur kazanmış, adeta anasından yeni doğmuş gibi rahatlamıştır. Daha önce işlediği günahların verdiği manevi azaptan ve ıstıraptan kurtulmuştur. Söz konusu hadisten hareketle kişinin bu kötü duygulardan kurtulma şansına sahip olduğunu bilmesi ve bu yüzden çaba harcaması, bireyin rahatlamasına yardımcı olacaktır. Benzer bir başka hadiste de Allah Resulü şöyle buyurmuştur:

“Hacla umrenin arasını birleştirin. Zira bunlar günahı, tıpkı körüğün demirdeki pislikleri temizlemesi gibi temizler.”⁶⁵

Allah Resulü bu hadiste teşbih sanatının güzel örneklerinden birisini kullanarak haccın önemini dile getirmekte, körüğün demirdeki pisliği temizlemesi gibi haccın da insandaki günah kirlerini ve yanlış düşünceleri temizlediğine işaret etmektedir. Bu konuda Hacı adayları “Lebbeyk Allahümme lebbeyk, lebbeyke la şerike leke lebbeyk” diyerek telbiye getirdiklerinde Allah'ın davetine icabet ettiklerini; O'nun mülkünde O'ndan başka ortağın bulunmadığını ikrar ettiklerini ifade ederler. Bir daha da nefsin ve

⁶³ Necati, Osman, age. s. 255.

⁶⁴ Buhari, *Hac*, 4.

⁶⁵ Nesai, *Menasik*, 6; İbn Mace, *Menasik*, 3.

şeytanın çağrılarına uymayacaklarına dair söz verirler. Başlarındaki gözlerle Allah'ın evine bakarken, kalp gözleriyle de ev sahibine nazar ederler.

Makam-ı İbrahim'e geçip tavaf namazı kılarken, bu makamın, Allah'a verdiği sözü yerine getiren bir kulun makamı olduğunu bilirler.

Hacer-i Esvet'i selamlayıp öptüklerinde, Allah'a biat edip kulluk sözü verdiklerini ve ellerini artık bir daha -nefis ve şehvetin kurbanı olarak- harama uzatmamaları gerektiğini bilirler.

Safa tepesine varınca, kalp safasını bulandıracak olan gayr-ı meşru bir şeyi, bir daha kalplerine sokmayacakları şuuruna ererler.

Safa ile Merve arasında "hervele" yürüyüşüyle adımlarını hızlandırınca en büyük düşmanları olan nefis, heva ve şeytandan süratle uzaklaşırlar.

Mina'ya vardıklarında umduklarına kavuşmaya hazırlanırlar.

Arafat'a varınca kendilerinin Hakk'a arz olunacağı haşir ve neşri, kabir-den kalkışı hatırlarlar.

Arafat'ta vakfeye durduklarında Rablerinin huzurundaymış gibi bir pozisyon alarak, bir daha O'ndan yüz çevirmemeye söz verirler.

İmamla birlikte Müzdelife'ye vardıklarında kalpleri azamet ve Celal-i İlahi duygusuyla dolar. Müzdelife'den ayrılırken dünyayı da ahireti de arkalarında bırakırlar.

Şeytana atmak üzere taş kırarken taşla birlikte içlerindeki kötü duyguları, şehvet ve hevalarına bağlı istekleri de kırarlar.

Meşar-i Haram'ın yanında Allah'ı zikrederken haccın prensiplerine riayet eder, bu mukaddes mekânlara gönülden saygularını arz ederler. Aynı zamanda Haccın yasaklarına da içtenlikle uyarlar.

Kendi yapıp ettiklerini düşünerek, şeytanı -taşkınlık yapmadan -hüsn-i edeple taşlarlar.

Taş olurken içlerindeki övülme ve yüceltilme duygularını da manen keserler.

Kurban keserken hayvanı kesmeden önce içlerindeki nefsanî arzu ve istekleri kurban ederler.

Ziyaret tavafı için Kâbe'ye gelip onun siyah örtüsüne yapıştıklarında, Allah'tan başkasını terk edip sadece O'na sarılırlar.

Hac ibadetini tamamladıktan sonra nefsanî hazlarına uyararak haram ve yasak olan şeyleri helal kılmaya kalkışmazlar. Tasfiye edip temizledikleri manevî hallerini tekrar bulandırmazlar.⁶⁶

⁶⁶ Serrac, Ebu Nasr, el - Luma - İslam Tasavvufu, hazırlayan, H. Kamil Yılmaz, İstanbul 1996, s. 177-179.

Netice itibariyle şunu söyleyebiliriz: Her ne kadar hac ibadeti mali ve bedeni bir ibadet olarak nitelendirilse de, bir yönüyle insanın manevi âlemde gerçekleştirdiği bir cihattır. Zira yukarıdaki yorumlardan da anlaşıldığı üzere kişi yerine getirdiği haccın her rüknü ile kendisinde var olan kötü bir hasleti tedavi etmiş, onun yerine rahmanî bir haslet ile iç dünyasını teçhiz etmiştir. Bu yönüyle bakıldığında hac ibadetinin her bir aşaması insanı yanlıştan kurtarıp huzursuzluktan uzaklaştıran manevi bir terapi unsuru olarak mütalaa edilebilir. Zira insan bu ibadetle kendisini yanlış düşüncelerden arındırma imkânı bulmuş, bu ruh haliyle kendisine yeni bir sayfa açıp, huzur içinde umutla hayata yeniden sarılmaya başlamıştır.

Bu ruh hâliyle yapılan bir hac ibadeti, elbette ki kişiyi hacdan önceki hayatında yaşadığı bütün olumsuzluklardan uzaklaştırıp manen terapi edecek, onu yeni bir hayata ve yaşama sarılmaya sevk edecektir.

Sonuç

İnsan zayıf yaratılmış bir varlıktır. Buna bağlı olarak bir takım psikolojik problemlere ve sıkıntılara maruz kalmaktadır. Bu psikolojik sıkıntıların tedavisi için oldukça yeni sayılabilecek bir ilim dalı olan psikoterapi geliştirilmiştir. Bunun kendine özgü bazı kuram ve yöntemleri vardır. Ancak insanoglu ilk çağlardan bu tarafa söz konusu psikolojik problemlerle mücadele etmektedir. Psikoterapi bilim dalı henüz yokken de insanlar bazı yöntemler kullanıyorlardı. Bunların başında dinî terapiler gelmektedir. İlahî olsun beşeri olsun bütün dinlerde insanların ruhsal sorunlarını gidermek ve onları manen rahatlatmak için bir takım telkinler ve uygulamalar var olagelmıştır. Son ilahî din olan İslam'da da bunun bir kısım yöntemleri ve uygulamaları vardır. İman, ibadet ahlâk esaslarında bunun çok sayıda örneğine rastlamaktayız. Bu çalışmada da görüldüğü gibi İslâm'ı kabul eden ve onu yaşayan insanların manevî ve ruhî problemlerinin çözüm kaynağı dinî telkinler ve ibadetlerdir.

Kaynakça

- Buhari**, Ebu Abdillah Muhammed b. İsmail, *El-Camiu's Sahih*, İstanbul, Çağrı yay.1992.
- Cahidi**, Ahmed Efendi, *Kitabu'n nasiha*, Süleymaniye Kütüphanesi.
- Cevziyye**, İmam İbn Kayyim, *Tibbu'n Nebevi*, Terc. Abdulvahhab Öztürk, Kahraman Yay. İst. 2017.

- Corey**, Gerald, çev. Tuncay Ergene, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, Ankara, Mentis yay. 2005.
- Cüceloğlu**, Doğan, *İnsan ve Davranış*, İst. Remzi Kitapevi, 1999.
- Derveze**, İzzet, *et-Tefsiru'l-Hadis*, İst. Ekin yay., 1998
- Dölek**, Âdem, *Bazı Hadislerin Psikoterapi Açısından Yorumlanması*, Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 2002, sayı 427.
- Ebu Davud**, Süleyman b., Eş'as, *Sunen'u Ebu Davud*, İstanbul, Çağrı yay., 1992.
- Müslim** b. Haccac, Ebu Hüseyin *Sahihu Müslim*, İstanbul, Çağrı yay. 1992.
- Güleç**, Cengiz, *Psikoterapiler*, Ankara, 1993.
- Gül**, Esan, *Huzura Daha Yakın*, İst. Çıra yay. 2006.
- İbn Mace**, Ebu Abdillan Muhammed b. Yezid, *Sunen'u İbn-i Mace*, İst. Çağrı yay. 1992.
- İbnu Receb**, Abdurrahman, *Camii'l-Ulum ve'l-Hikem, Müssetu'r- Risale*, ts.
- Karaman**, Fikret, İsmail Karagöz, İbrahim Paçacı, Mehmet Canbulat, Ahmet Geleşgen, İbrahim Ural, *Dini Kavramlar Sözlüğü*, Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı yay. , 2006.
- Kimter**, Nurten, *Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2015, sayı 7.
- Köroğlu**, Ertuğrul, *Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi*, Ankara, HYB Yay., 2012.
- Mevdudi**, *Tefhimül Kur'an*, İnsan yay. İst. Ts.
- Muttaki**, Al-i, *Kenzu'l-Ummal*, Beyrut, 1975. ,c.III
- Muvaffakuddin** el- Bağdadi, *et- Tıbb mine'l- Kitap ve's Sünne*, (Tah: Abdulmuti Emin Kal'aci,) Beyrut, 1994.
- Necati**, Osman, *Hadis ve Psikoloji*, tercüme, Mustafa Işık Fecr yay. Ankara, 2008.
- Nesai**, Ebu Abdurrahman Ahmed b. Şuayb, *Sünenü'n-Nesai*, Çağrı yay. İstanbul, 1992.
- Peker**, Hüseyin, *Din Psikolojisi*, Sönmez Matbaası, Samsun 1993.
- Saygılı**, Sefa, "Öfkenin İlacı" Zafer İlim Araştırma Dergisi, 1996.
- Saygılı**, Sefa, *Ruh Hastalıkları ve Korunma Yolları*, Elit Kültür yay. İstanbul, 2001.
- Şeharenfuri**, Halil Ahmed b. Mecid, *Bezu'l-Mechud fi Hali-i Ebi Davud*, Beyrut. ts.
- Serrac**, Ebu Nasr, *el - Luma - İslam Tasavvufu*, hazırlayan, H. Kamil Yılmaz, İstanbul, 1996.
- Şentürk**, Habil, *Namaz İbadetinin Uyandırdığı Duygu ve Düşünceler Üzerine Pilot Bir Araştırma*, Süleyman Demirel Ün. İlahiyat Fakültesi Dergisi 2004.

Tan, Hasan, Baloğlu, Mustafa, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, Nobel yay. İstanbul, 1986.

Tirmizi, Ebu İsa Muhammed b. İsa, *Sunenu'n Tirmizi*, Çağrı yay. İstanbul, 1981.

Yazır, Elmalılı Muhammed Hamdi, *Hak Dini Kur'an Dili*, Azim yay. İst, ts.