

İNANMA İHTİYACI VE DİNİ RİTÜELLERİN PSİKOLOJİK DEĞERİ

Ali Rıza AYDIN*

"Onlar inanan ve Allah'ı anmakla
gönülleri huzur bulan kimselerdir.
İyi bilin ki gönüller, ancak
Allah'ı anmakla huzur bulur."
Râ'd, 28

Bu denizde ne ölmek var bize
Bu denizde ne gam, ne dert, ne keder
Bu deniz alabildiğine muhabbet
Bu deniz iyilikten, cömertlikten ibaret
Mevlana

ÖZET

Dinin birey hayatında önemli bir yeri bulunmaktadır. Dinî inanç ve ritüellerin birey ve toplumu canlı tuttuğu, Tanrı'yla olan ilişkilere devamlılık sağladığı bilinmektedir. Bir yaşam tarzı olarak İslâm da bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına yön vermektedir.

Bu denemede bir yaratıcıya bağlı olarak yaşam sürmenin insan için gerekliliği ve inanmış bireylerin sıklıkla başvurdukları dua, tövbe ve namaz gibi dinî ritüellerin psikolojik değeri üzerinde durulacaktır.

Anahtar kelimeler: Din, inanç, inanma ihtiyacı, dua, tövbe, namaz

ABSTRACT

The Need of Belief and Psychological Value of Religious Practices

Religion has an important place in the life of individual. As is well known religious beliefs and rituals revive individual and society as well as they provide continuity to our relationship with God. Islam, as a way of life, gives direction to individual's feelings, thoughts and behaviours.

In this article it is emphasised on the necessity of having a life connected with our Creator and the psychological value of prayer, repentance and five daily prayers which believers often consult.

Key words: Religion, belief, need of belief, prayer, repentance

* Doç.Dr. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, araydin@omu.edu.tr

Giriş

Kuşku yok ki, sosyal bir olgu olarak dinler ve onun etrafında şekillenen inançlar, insan yaşamının vazgeçilmezleri arasında yer almış ve her zaman canlılığını korumuştur.¹ Dinlerin hedef kitlesi insandır. Dolayısıyla dinler, insanların bir taraftan dünyevî diğer taraftan da ruhsal yaşamlarına ilişkin kurallar koyarak onların huzur ve mutluluk içerisinde yaşamasını temine çalışır.

Bu çalışmada, dinin bir başka deyişle dinsel inanç ve onun yansımaları olarak dinsel pratiklerin Müslüman bireyin hayatına kattığı psikolojik değerinden bahsedilecektir. Aslında bir tür Müslüman kimliğinde huzurun kaynağı olarak görülen dua, tövbe ve namaz gibi sıklıkla görülen dinsel pratikler söz konusu edilerek dinsel bir psikoloji² yapılacaktır.

Öncelikli olarak inanmanın bir ihtiyaç olup olmadığından söz ederek başlayalım.

İnanma İhtiyacı

İnsan beden ve ruhtan oluşan bir varlıktır. Yeme, içme nefes alıp verme gibi olaylar bedenle; inanmak, sevinmek ve mutlu olmak gibi olaylar da ruhla ilişkilendirilmiştir. İnsanı diğer yaratıklardan ayıran başlıca özelliği bir ruha sahip olmasıdır. Bu anlamda insan beden ve ruh yapısıyla bir bütündür.³ İnsanın ruh yapısının en belirgin özelliği de bir varlığa inanmaktır. Yeryüzünde günümüze kadar inanma ihtiyacı duymamış bir topluluk yoktur. Bunu insanlığın kültür, sanat ve geleneklerinde görmekteyiz.

Clark'ın deyişiyle iman, insanın hayatına anlam katar ve dinî imanının üstünde hiçbir değer yönelimi yoktur.⁴ Yaratıcının varlığına inanma, inanan bireyin yaşamındaki en önemli motivasyon-

¹ Günay Tümer, "Çeşitli Yönleriyle Din", *A.Ü.İ.F.Dergisi*, Ankara, 1986, C. 28, s. 222.

² B. Beit-Hallahmi, *dinsel psikoloji ile din psikolojisi* arasında bir ayırım yapmaktadır. Ona göre dinsel psikoloji, dinsel savunma üzerinde odaklanmakta ve psikolojik kavramları kullanarak dinin değerini artırmayı amaçlamaktadır. Din psikolojisi ise dinsel fenomenlerin psikolojik açıklaması üzerine yoğunlaşmaktadır. Ayrıntılı bilgi için bakınız. B. Beit-Hallahmi, *Psikoloji, Din, Sanat, Kimlik*, Çev. Hasan Kayıklık, Tarihsiz, s. 41.

³ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, Samsun, 2000, s. 27. Hayrani Altıntaş, "Hacı Bektaş Velî Düşüncesinde İbadet ve Ahlak", http://www.hbektasveli.gazi.edu.tr/dergi_dosyalar/01-29-31.pdf.

⁴ Walter Houston Clark, "İman Problemi", *Birey ve Din Din Psikolojisinde Yeni Araştırmalar*, Der. Ali Rıza Aydın, İstanbul, 2004, s. 81.

dur.⁵ İnanan kişi, bu dünyada yalnız olmadığını bilmekte, onu duyan, gören, ona şah damarından daha yakın olan⁶ ve zor durumda kaldığında yardım eden bir varlığın olduğunu hissetmektedir. Bu his öylesine güçlüdür ki, inanan insanın ruhi darlığa düşmesine engel olur. Link de ruhen bunalımda olan hastalarına Tanrı'ya inanmanın iç huzur ve güveni vereceğini söylemiştir.⁷

Çağımızın en sık rastlanan, hatta en önde gelen hastalıklarından olan depresyon, çok defa içine kapalı, duygusal insanlarda ve dünya hayatına hiç bitmeyecekmiş gibi bağlı olanlarda, yaradılış amaçlarını tam olarak kavrayamayanlarda görülür.

Depresyonun belirtileri, karamsarlık, dalgınlık, unutkanlık, konsantrasyon güçlüğü, gerginlik, bunaltı ve endişe halidir.⁸ Depresyondaki kişinin gelecekle ilgili kaygıları artar, her şeyin kötüye gideceğini düşünür. Kendini değersiz işe yaramaz olarak görmeye başlar.

Günümüzde oldukça yaygın bir hastalık halinde kendini belli eden depresyonun, teslimiyet duygusu geliştirmeyen insanların günlük yaşantısına kattığı zorluklar bilinmektedir. Bu ruhsal bozukluğun temelinde, manevî boşluk, teslimiyetsiz ve tevekkülsüz bir hayat anlayışı olduğu söylenebilir.

Müslüman bir birey, Allah'a olan inancından kaynaklanan bir teslimiyet içinde olduğunda, aklen ve ruhen son derece sağlıklı ve dengeli olur. En olumsuz koşullarda bile yine bu teslimiyetçi ruh haliyle bütün bunların Allah'tan geldiğini ve kendisinin sınıdığını bilir. Hiçbir zaman ümitsizliğe ve kaygıya kapılmaz. Müslüman zihninde önemli olan sonsuz ahiret mükâfatını kazanmaktır.

Müslüman birey tek bir yaratıcıya olan inancından dolayı, olumsuzluklardan etkilenmez ve kendini yetersiz hissetmez. Dolayısıyla inancından kaynaklanan bu ruhsal dinginlik onun fiziksel sağlığına da etki eder. Bugün kendisini kuşatılmış hisseden

⁵ Hülya Alper, *İmanın Psikolojik Yapısı*, İstanbul, 2002, s. 155.

⁶ Kaaf, 49/16.

⁷ Henry C. Link, *Çağımızda Dine Dönüş*, İstanbul, 1979, s. 69; Peker, *Din Psikolojisi*, s. 245; Muhammed Osman Necati, *Hadis ve Psikoloji*, Çev. Mustafa Işık, Ankara, 2000, ss. 315-321.

⁸ Depresyonun belirtileri hakkında geniş bilgi için bakınız. Nevzat Tarhan, *Mutluluk Psikolojisi Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*, İstanbul, 2004, ss. 102-107.

insanının yapması gereken şey, daha fazla kayıplar yaşamadan fitratına (yaratılışına) uygun dine dönmesi ve ona uygun yaşamasıdır.

Öte yandan inanç maddî hayatımızla da ilişkilidir. İnsanın zorluklara ve güçlüklerle karşı dayanıklı olmasını sağlar. İnsana çalışma, yaşama ve başarıya gücü verir. İnsan, hayata inançla başlar ve onunla değer kazanır. İnanıcı olan kişi, bu inancının gereği olarak ya da aldığı motivasyonla kendisine ve birlikte yaşadığı insanlara faydalı olur. İnanç insanı yeni bilgiler kazanmaya götürür. Kişi inancını kuvvetlendirmek için pek çok şeyi öğrenmek, öğrendiklerini düşünüp değerlendirmek ve böylece hayatını düzene sokmak durumundadır. İyiyi, kötüyü, güzeli ve çirkini inancı sayesinde ayırt edebilir. Açıkçası inanç, bir ihtiyaç olarak kendini hissettirir.⁹

İnanma ihtiyacı kimi zaman insanın zor zamanlarında ortaya çıktığı ifade edilmekte ve insanın çaresizliğiyle ilişkilendirilmektedir.¹⁰ Hakikaten insan, yaşamı boyunca pek çok engelle karşı karşıya kalmaktadır. İnsanın bu engeller karşısında yaşadığı çaresizlik duygusu, onu üstün bir varlığa inanmaya yöneltmektedir. Bu durum Kur'an'da şöyle ifade edilmektedir: “Denizde bir tehlikeyle karşılaştığınız zaman, O’ndan başka bütün yalvardıklarınız kaybolup gider. O sizi kurtarıp karaya çıkardığında, (yine eski halinize) dönersiniz. İnsanoğlu çok nankördür.”¹¹

Öte yandan bir yaratıcıya inanmayı zor zamanların bir sonucu olarak ortaya çıktığını söylemek her zaman doğru değildir. “Sen yüzünü hanif olarak dine, Allah insanları hangi fitrat üzere yaratmış ise ona çevir...”¹² ayetinde de belirtildiği gibi insan,

⁹ Kişisel gelişim uzmanları psikolojik iyi olmanın ölçütü olarak üç S den bahsederler. Bunlar *sevgi, saygı ve sorumluluktur*. Kuşkusuz bunlar psikolojik iyi olmanın her şeyi değildir, sadece ikili ilişkilerde bir değer ifade eder. Buna karşılık biz de dini psikolojik iyi olmanın ölçütü olarak üç T den söz edebiliriz. Bunlar da teslimiyet, teşekkür ve tezekkürdür. Bu kavramlar, inanmış bir bireyin özellikleri olup Rabb'i ile ilişkilerinde kendini gösterir.

¹⁰ Din ve Tanrı inancının çaresizlikten kaynaklandığı düşüncesi Freud psikanalizinde de merkezi bir öneme sahiptir. Freud kimi zaman dinden bir obsesyon olarak söz etmiş, kimi zaman da dini çocuksu arzuların yerine getirilmesi olarak görmüştür. Geniş bilgi için bakınız. Ali Rıza Aydın, *Psikanalizin Dinsel Serüveni*, Samsun, 2004, ss. 22-28.

¹¹ İsrâ, 17/67.

¹² Rum, 30/30.

inanmaya elverişli olarak yaratılmıştır. Ayetten hareketle diyebiliriz ki, inanma keyifli zamanların bir ürünü olarak da ortaya çıkabilir.

Bir yaratıcıya inanma ya da bir dine bağlanma, ruhsal yararının yanında bedensel birtakım rahatsızlıkları da giderdiği belirtilmektedir. Sözelimi Amerika'da alkolikleri tedavi eden Alcoholics Anonymous (AA) adındaki kurumda 12 basamaklı bir program uygulanmakta ve kurumun uyguladığı yöntem çok sık kullanılan bir müdahale şekli olarak karşımıza çıkmaktadır.¹³ Bu program, manevî geleneklere dayalı olarak devam etmektedir. Hastalara Yüce Bir Güç'ün yardımına güvenmeleri telkin edilmekte hatta ateist alkoliklerin bile bu tedaviden faydalandıkları ifade edilmektedir.¹⁴

İnsanın ruh sağlığını bozabilecek birtakım olumsuzluklar sonucunda ortaya çıkabilen stres, depresyon ve anlamsızlık hislerine karşı dinî iman âdeta bir ilaç gibidir. Amerika'da 4000 yaşlı üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, uzun süre düzenli olarak dinî ibadetlere katılanların, katılmayanlara oranlar daha az depresyon girdikleri tespit edilmiştir.¹⁵ Öyle anlaşılıyor ki, inanma ve bir dine bağlanma duygusu sağlıklı bir ruhsal yaşam için gereklidir.

Şimdi Müslüman bireyin hayatında sıklıkla görülen dua, tövbe ve namaz gibi dinî ritüellerin psikolojik değeri üzerinde duralım.

Dua

Arapça bir kelime olan dua, kelime olarak sözlüklerde çağırma, seslenmek, istemek, yardım talep etmek, sığınmak gibi anlamlara gelmektedir. Terim olarak ise, kişinin Allah'a sığınma ve yakarışını, Allah'ın yüceliği karşısında güçsüzlüğünü itiraf etmesini ifade eder. Dua, insanla Allah arasında bir ilişki ve iletişim-

¹³ R. Hopson, "The 12-Step Pram", *Religion and Clinical Practice of Psychology* içinde (Ed. E. Shafranske) ss. 533-560.

¹⁴ Walter Houston Clark, *The Psychology of Religion: An Intraduction to Religious Experience and Behavior*, New York: The Macmillan Company, 1958, s. 231.

¹⁵ Sefa Saygılı, *Strese Son*, İstanbul, 2001, s. 231.

dir. Bir başka deyişle bireyin yaratıcısıyla sürekli bir biçimde iletişimde bulunduğu bir ibadet çeşitidir.¹⁶

Müslüman bireyin hayatında en göze çarpan ritüel olarak dua, insanda Allah inancı ile birlikte ortaya çıkan bir durumdur. Yalnız inanan insanlar değil, inanmayan kişiler bile zor durumlarda dua eylemine yönelebilmektedirler. Dua, kişinin yaratıcıyla bir tür irtibat kurması, O'nunla konuşması, dertleşmesidir. Bilincin Allah düşüncesiyle kendinden geçtiği mistik bir hâldir.¹⁷

Dua, insanın aciziyetini fark etmesiyle başlar. İnsandaki bu yetersizlik duygusu, kişide içsel bir bunalıma neden olur. Duayla beraber insana bu sıkıntıdan kurtulup rahatlama imkânı doğmaktadır. Bu ferahlık bize, dualarımıza mutlaka karşılık verileceği düşüncesinden ileri gelmektedir. Öyle ki ayette “Eğer kullarım sana benim hakkımda sorular sorarlarsa (bilsinler ki) ben çok yakınım, dua edenin yakarışına her zaman karşılık veririm...”¹⁸ denmektedir. Yani birey, istek ve arzularının işitildiğini ve bunlara bir şekilde karşılık verileceğini bilir. Aksi takdirde ihtiyaçların karşılanmamasının organizmada ruhsal ve bedensel birtakım rahatsızlıklar ortaya çıkaracağı kaçınılmaz bir gerçektir.¹⁹ Dua bu anlamda insanı, gereksinimlerinin gerçekleşmemesinin yaratacağı gerilimden kurtarmakta, ruhuna huzur vermektedir.

İnsan Allah'a en temel gereksinimleri olan hava ve su kadar muhtaçtır.²⁰ Çünkü, O'dan başka hiçbir varlık, insana gerçek anlamda yardımcı olamaz. Dua ile kişi karşılaştığı zorluklarda, başına gelen felaketlerde ve sıkıntılarda sığınacak bir varlık arar. Kişiye gerekli olan sabrı, bu yalvarış ve yaratıcıdan yardım dileme vermektedir. Maneviyat ne kadar güçlü olursa, yaşanan olumsuzluklarda onları kabul etmek de o kadar kolay olur. Aksi hâlde kişi isyan eder, olanları kabul etmez ve ruhundaki haykırışlar onu huzursuzluğa sürükler. Dua, insan için büyük bir güven kaynağıdır.

¹⁶ Peker, *Din Psikolojisi*, s. 119-120; Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, Ankara, 1993, ss. 212-213.

¹⁷ Alexis Carrel, *Dua*, Çev. M. Alper Yüçetürk, İstanbul, 2001, s. 37.

¹⁸ Bakara, 2/186.

¹⁹ Feriha Baymur, *Genel Psikoloji*, İstanbul, 1972, s. 95.

²⁰ Carrel, *Dua*, s. 32.

Allah, kendisine korkarak ve ümit ederek yalvarmamızı istemektedir.²¹ Ümit etmek insanda çaresizlik düşüncesini giderir, açılmayacak kapı olmadığı fikrini bize aşılır. Bununla birlikte dua, kaygı, stres, depresyon, anlamsızlık, yalnızlık gibi çağımızın önemli ruhsal hastalıklarına karşı insanın ruhî yapısını de güçlendirmektedir.²²

Diğer yandan bireyin ruh sağlığı toplumun da huzuru açısından önem taşır. Öyle ki dua ihtiyacını ortadan kaldıran toplum, fiiliyatta çöküş ve fitneden korunabilecek unsurlara artık sahip değildir.²³ Cinayetler üzerinde yapılan araştırmalarda toplumda suçlu olarak bilinen kimselerin ya hiç dua etmedikleri ya da çok az dua ettikleri gözlemlenmiştir.²⁴ Zira ruh sağlığı yerinde olan biri ne kendine ne de yaşadığı ortamdaki insanlara zarar verici bir eylemde bulunur. Dua sayesinde kişi Allah'a yakınlaşmış, kötü eylem ve düşüncelerden kurtulmuş olur. Anlaşıyor ki, birey ve toplumun ruh sağlığı adına dua vazgeçilmez bir eylemdir.

Kur'an'da 200 kadar ayet dua ile ilgilidir. Bunun yanı sıra tövbe gibi kulun Allah'a yönelişini ifade eden çok sayıda ayetin de dualar içerdiğini görmekteyiz. Konuyla ilgili ayetlerin bir kısmında insanların Allah'a dua etmeleri emredilmiş, duanın usul, adap ve etkileri üzerinde durulmuştur.²⁵ Dua ile ilgili ayetlere baktığımızda, inananların duasına önem verildiğini, yalnız bırakılmadığını, her türlü şartlar altında onun durumunu bilen ve ona yakın bir Allah'ın bulunduğunu görmekteyiz.

Sonuç olarak dua, inanan birey ile Allah arasındaki iletişimin zirveye taşındığı bir durumdur. Carrel'in ifadesiyle dua bir anlamda kendisiyle ilgili hakikati bir bütün olarak keşfetmesini sağlayan bir şuur genişlemesidir. Dua esnasında sanki birey şurunun derinliklerinde bir ışık yanar ve orada kendisini olduğu gibi görür. Hırsını, bencilliğini günahlarını ve gururunu keşfeder.

²¹ Araf, 7/56.

²² Akif Hayta, "U.Ü İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Bir İnceleme", *U.Ü.İ.F.Dergisi*, Bursa, 2000, C.9, S. 9, s. 498; Necati, *Hadis ve Psikoloji*, ss.343-345; Nurten Kimter, "Dini İnanç , İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine", *Gençlik, Din ve Değerler Psikoloji*, Der. Hayati Hökelekli, Ankara, 2002, ss. 188-192.

²³ Ali Şeriatî, *Dua*, Çev. Mustafa Saruhan, İstanbul, 2002, ss. 188-192.

²⁴ Şeriatî, *a.e.*, s. 51.

²⁵ Ayetler için bakınız. Bakara, 2/186; Nisa, 4/32, 117, 134; Araf, 7/29, 55, 180; Yusuf, 12/86; Mü'min, 40/60).

Sonuçta dinî ve ahlâkî vazifelerini yapmaya hazır hale gelir, alçak gönüllülüğü, olgunluğu kazanmaya çalışır. Devamlı dua eden kişilerde görev ve sorumluluk duygusu artar, kıskançlık ve kötülük eğilimleri azalır, başkaları hakkında hep hayır düşünür. Yine Carrel tarafından sık sık yapılan bir alışkanlık haline gelen duanın karaktere etki ederek onun temizlenip olgunlaşmasına yol açabileceği ifade edilmiştir.²⁶

Tövbe

Tövbe, Müslüman bireyin sıklıkla başvurduğu ve ardından bir rahatlama hissettiği diğer bir ritüeldir. Allah insanı farklı bir statüde hayır ve şerre, sevap ve günaha, iyilik ve kötülüğe kabiliyetli olarak yaratmıştır. Nitekim Hz. Peygamber bu gerçeği şu ifadelerle anlatmaktadır: *“Eğer siz hiç günah işlemeseydiniz Allah, sizin yerinize günah işleyen ve tövbe eden bir topluluk yaratır ve onları bağışlardı.”*²⁷ Günah işleme, kişiliğin bir parçası gibi görünmektedir.

Ancak Allah, ahsen-i takvîm üzere yarattığı insana dine aykırı düşen davranışlardan sakınması gerektiğini söylemekte günah işlediğinde de tövbeye çağırmaktadır: *“Günahın açığını da gizlisini de bırakın! Çünkü günah işleyenler, yaptıklarının cezasını mutlaka çekeceklerdir.”*²⁸ *Eğer yasaklandığınız büyük günahlardan kaçınırsanız, sizin küçük günahlarınızı örteriz ve sizi şerefli bir yere koyarız.”*²⁹

Tövbe, Müslüman bireyi kuşatan bir ameldir. Tövbe, yapısı gereği içtenliği yani samimiyeti içerir. Samimiyet ise, ibadetin temelidir. Tövbe derin bir duygulanım ile bizzat gönüllü yapılan bir iştir. Kendi adımıza, kendimizin talip olduğu bir oluş, yani insanı içinden fetheden bir ameldir.

Böylesine bir ameli işleyen insan, dışarıdan gelecek telkin ve motivasyonlara ihtiyaç duymaz. Dolayısıyla tövbe etmek, Allah'ın inanandan istediği "kulluk" çizgisinde durmak demektir. Tövbe demek, süreklilik demektir. İnsanlar arasında yaygın bir kanaat olan, "Tövbe edersem, bir daha günah işlememeliyim." anlamına

²⁶ Carrel, *Dua*, 32-35.

²⁷ Müslim b. Haccac el-Kuşeyrî, *el-Câmiu's-Sahîh*, Riyad, 2000, Tövbe, 10.

²⁸ En'am, 6/120.

²⁹ Nisâ, 4/31.

gelen ama gerçekleştirilmesi zor bir süreklilikten ziyade, insana düştüğünde kalkmayı öğreten bir sürekliliktir.

Tövbeden amaç, kulluk düşüncesini, şuurunu, duruşunu kesintiye uğratmamaktır. Tövbe etmek, hiç günah işleyememek anlamına gelseydi, bu ancak insanın tabir caizse robotlaştığını, insan olma imtiyaz ve melekelerinden sıyrıldığını gösterirdi. İnsanın, melek olmadığına göre zaman zaman düştüğü hatalarından dolayı sonraki zamanlarda telafisi için bir şans olmalıydı. Çünkü hatalar, bazen insanda yeni idraklerin, yeni oluşların ve yeni tekâmüllerin meydana gelmesine zemin hazırlayabilir.

Yaptığı ibadetlere rağmen egosu, tarzı ve insan ilişkileri hiç değişmeyen bir insan, ibadetlerin ruhî besin değerinden yeterince yararlanamıyor demektir. Bu ise, ciddî anlamda, bir şeylerin yolunda gitmediğinin ve farklı bir bakış açısıyla gerçekten değişmek gerektiğinin göstergesidir. Bu anlamda tövbe, inanan bir insan için, Allah'la arasını açan şeyden kaçma ve uzaklaşma isteği olup, insanın kendisiyle ve manevî dünyasıyla, Allah'la barışması demektir.³⁰

Mevlânâ'ya göre de gûnahtan korunmanın ve arınmanın yolu elest bezmindeki ahdi hatırlamaktır. Mevlânâ şöyle diyor:

Kendi kendine bir şart koş da ahdinden dönmemeye uğraş!
Ahdini bozarsan mânevî hastalık gitmez arkadaş

Hâlin, ezeldeki temiz kalma ahdine uyduğu zaman Canın elde ettiği yüz binlerce zevk doğar içine o ân Böylece demir gibi gönülün bir ayna kesilir. Sana her an bir olgunluk yüz gösterir. Emaneti yüklendiği için zevk âleminde sana can Hem çalgıcı olur, hem de aşk kadehi sunan. Sonra hakikate erer insanların boş işlerine acırsın. Gizli hazineyi kendinde bulur ve tanırsın.³¹

Mevlana'ya göre gûnaha düşmekten kurtulmanın yolu, bireyin ahdini unutmamasıdır.

Günah ve suçluluk psikolojisi insanda refleks tepkiler oluşturur. Günah fiilinden sonra oluşan suçluluk, gönülde daralma meydana getirir. Pişmanlık duygusu, inanan insanda tövbe ve gûnahtan arınma psikolojisini tetikler. Şartlarına uygun olarak gelişen tövbe, nefsin günah ile kirlenip kararmasına, neticede

³⁰ Alper Yücel Zorlu, Günümüzde Tasavvuf Nasıl Anlaşılmalı, http://www.feyzdergisi.com/yazi_ayrinti.php?yazi_no=1336

³¹ Şefik Can, *Dîvân-ı Kebîr'den Seçmeler*, C. I, s. 251.

kalbin katılaştırmasına engel olur. Tövbesiz günah ise kalbin kirlenmesine yol açar. Nitekim Allah şöyle buyuruyor: “*Hayır! Bilakis onların işlemekte oldukları (günahlar) kalplerini kirlenmiştir*”³²

İnsanoğlunun günah kirlerinden arınması, onun iki dünyasını da aydınlatır. Nitekim Mevlânâ Divân’ında der ki:

Eğer gönül evindeki dumanı azaltır; günah kirlerinden arındırırsan, senin nûrun ile her iki dünya; bu dünya da, öteki dünya da aydınlanır. Bulanık bir suya bakarsan, orada ne ay görebilirsin, ne de gök! Hava kararınca güneş de gizlenir, ay da!³³

Sûfice bir yorumla, günahlardan arınmak ve onların üstesinden gelmek için aşıkane bir hamle yaparak Hakk ile buluşmak gerekir. Günahlardan arınmak için gönülleri gözyaşı ve tövbe ile temizlemek, ibadet ve secde ile iradeleri güçlendirmek esastır. Nefsine uyan ve şehvete boyun eğen, günahlara, manevî pisliklere gömülür. Fakat heveslerini, nefsanî isteklerini yenebilen bütün zorlukları aşarak huzura kavuşur.

Namaz

Müslüman bireyin gündelik hayatında yer alan bir diğer ritüel ise namazdır. Ona göre namaz müminin miracıdır. Arınma ve yükseliş bir anlamda namazladır. Namaz Rabb’in makamına ulaşma vesilesi ve kulluğun muhteşem hâlidir. Rabb’i karşısına insan önce namazıyla çıkmaktadır. Namaz, varlıktan, nefisten, imkânlardan, makamlardan, fakirlikten ve acizlikten sıyrılmaya hâlidir. Namaz bir başka deyişle dünyada iken ahirete geçiştir. Bir ibadet ya da bir zikir olarak namaz, insanın gerginlikten ve stresten kurtulmasında yardımcı olur. İnsan, günlük hayatın getirdiği engeller karşısında zaman zaman gerginlikler ve huzursuzluklar yaşar. Bu olumsuzluklar ancak namazla giderilir.³⁴

Bireye dürtülerini kontrol etme imkânı veren namaz, kul ile Allah arasında bir buluşmadır. Namaz, ruhun Allah’a bağlılığını hissettiği, nefsin dünya hayatının değerlerinden daha üstün değerler bulduğu bir rabıttır. İslâm inancında namaz, bir itaat davranışıdır. İtaat davranışının amacı ise sevaptan ziyade Allah’ın sevgisini kazanmaktır.

³² Mutaffifin, 83/14.

³³ Can, *Divân-ı Kebîr’den Seçmeler*, C. I, s. 102.

³⁴ Peker, *Din Psikolojisi*, s. 115.

İbadetlerin özü ve sentezi olan namazdan amaç teslimiyettir. Yani kişinin itaat, sevgi ve minnet duygularını Allah'a yöneltmesidir. Kur'an-ı Kerim'de, müminlere, gündüzün başında ve sonunda, bir de gecenin erken saatlerinde namazı dosdoğru kılıp devamlı olmaları emredilmekte ve namazın, hata ve günahların olumsuz etkilerini silerek, bireyi olumlu eylemlere yönlendireceği vurgulanmaktadır.³⁵

Malezya'nın en büyük üniversitesi tarafından namaz üzerine gerçekleştirilen araştırmada ibadet sırasında yapılan hareketlerin insan sağlığına iyi geldiğini ortaya koymuştur. Malay Üniversitesi Biotıp Mühendisliği bölümü profesörlerinin yaptığı çalışmada, özellikle kalp ve omurga sağlığı için namaz kılmanın birebir olduğu, ayrıca duaların okunuşu sırasında da insanın hafıza ve dikkat toplama gücünün arttığı belirtilmiştir. Araştırma, düzenli olarak beş vakit namaz kılan Müslümanların sağlık durumları ve ibadet sırasında yaptığı hareketler arasında bağlantı kurularak yapılmıştır.³⁶

Bir zikir çeşidi olarak namaz, insanı Rabb'ine yaklaştırır. Namazla insanın bağışlanma umudu güçlenir, içinde gönül rahatlığı oluşur. Kur'an'da namaz bir kurtuluş reçetesi olarak sunulur.³⁷ Hz. Peygamber de Allah'ı zikretmenin insanın içinde huzur ve sükûnet yaydığını dile getirmiştir: "*Bir topluluk Allah'ı zikretmek üzere oturursa, melekler onları kuşatır, rahmet onları kaplar, üzerlerine sekine (huzur, feyiz) iner ve Allah onları yanındakilere (meleklerle) zikreder.*"³⁸

Namaz, ruha canlılık katar, umudu güçlendirir, rahatlama ve mutluluk duyguları verir. Stres ve kaygıya sebep olan anlayış ve psikolojiyi giderir. Bir zikir olarak algılandığında namaz, insana yeni bir manevî oluş ve yepyeni bir hayat anlayışı aşılar.³⁹

³⁵ Daha ayrıntılı bilgi için bakınız. Esmâ Sayın Ekerim, *Namaz ve Karakter Gelişimi*, İstanbul, 2006.

³⁶ <http://www.yorumkat.com/islam-i-yasam/160691-namaz-kalbe-ve-hafzaya-faydal.html>

³⁷ "Allah'ı çok zikredin; umulur ki bu sayede kurtulursunuz." Cum'a, 62/10.

³⁸ Müslim, Zikir 25.

³⁹ Ali Tenik, "Sosyo-Psikolojik Açıdan Zikir ve Şanlıurfa Dergâh Camii Örneği", *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, Ankara, 2002, S. 8, ss. 101-103.

Sıklıkla ifade edildiği üzere zikir, kalbin katılık ve karanlığını giderir; gam ve kederi, hüznün ve tasayı, gönül darlığı ve can sıkıntısını dağıtır. Zikir, bir çeşit bilinç hâlidir ve bilinci diri tutar. Zikir, gönülleri gafletten korur. Zikir bir tür âb-ı hayattır, canlara can katan merhemdir. Zikir yoksullukları kanaat zenginliğine, yalnızlıkları dostluğa, mahrumiyetleri ilâhî ilgiye dönüştürür. Zikir dünyalık korkuları giderir ve endişeleri umuda çevirir.⁴⁰

Sonuç olarak din, insanın hayatına inanç ve ritüellerle karışarak onun anlamlı, kendisi ve çevresiyle barışık bir hayat yaşamasına imkân vermekte; ümitsizliğe ve boşluğa düşmesini engellemektedir.

⁴⁰ Bakınız. “Zikrin Psikolojik Faydaları”, <http://www.mumsema.com/guzel-ahlak-sifatlari/7793-zikrin-psikolojik-faydalari.html>.

KAYNAKÇA

- Alper, Hülya. *İmanın Psikolojik Yapısı*, İstanbul, 2002.
- Altıntaş, Hayrani. “Hacı Bektaş Veli Düşüncesinde İbadet ve Ahlak”, http://www.hbektasveli.gazi.edu.tr/dergi_dosyalar/01-29-31.
- Aydın, Ali Rıza. *Psikanalizin Dinsel Serüveni*, Samsun, 2004.
- Baymur, Feriha. *Genel Psikoloji*, İstanbul, 1972.
- Beit-Hallahmi, B. *Psikoloji, Din, Sanat, Kimlik*, Çev. Hasan Kayıklık, Tarihsiz.
- Can, Şefik. *Dîvân-ı Kebîr'den Seçmeler*, C. I.
- Carrel, Alexis. *Dua*, Çev. M. Alper Yüçetürk, İstanbul, 2001.
- Clark, Walter Houston. “İman Problemi”, *Birey ve Din Din Psikolojisinde Yeni Araştırmalar*, Der. Ali Rıza Aydın, İstanbul, 2004.
- Clark, Walter Houston. *The Psychology of Religion: An Introduction to Religious Experience and Behavior*, New York, 1958.
- Ekerim, Esmâ Sayın. *Namaz ve Karakter Gelişimi*, İstanbul, 2006.
- el-Kuşeyri, Müslim b. Haccac. *el-Câmiu's-Sahîh*, Tövbe, 10.
- Hayta, Akif. “U.Ü İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Bir İnceleme”, *U.Ü.İ.F.Dergisi*, Bursa, 2000, C.9.
- Hopson, R. “The 12-Step Pram”, *Religion and Clinical Practice of Psychology*, Ed. E. Shafranske.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*, Ankara, 1993.
- Kimter, Nurten. “Dinî İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine”, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Der. Hayati Hökelekli, Ankara, 2002.
- Link, Henry C. *Çağımızda Dine Dönüş*, İstanbul, 1979.
- Muhammed Osman Necati, *Hadis ve Psikoloji*, Çev. Mustafa Işık, Ankara, 2000.
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*, Samsun, 2000.
- Saygılı, Sefa. *Strese Son*, İstanbul, 2001.
- Şeriatî, Ali. *Dua*, Çev. Mustafa Saruhan, İstanbul, 2002.
- Tarhan, Nevzat. *Mutluluk Psikolojisi Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*, İstanbul, 2004.
- Tenik, Ali. “Sosyo-Psikolojik Açından Zikir ve Şanlıurfa Dergâh Camii Örneği”, *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, Ankara, 2002.
- Tümer, Günay. “Çeşitli Yönleriyle Din”, *A.Ü.İ.F.Dergisi*, Ankara, 1986.
- Zorlu, Alper Yücel. “Günümüzde Tasavvuf Nasıl Anlaşılmalı”, http://www.feyzdergisi.com/yazi_ayrinti.php?yazi_no=1336