



Fatma Gündüz

<https://orcid.org/0000-0003-4316-0437>

Dr. Lecturer, Van Yüzüncü Yıl University, Faculty of Letters, Department of History, Türkiye, fatmapinar@yyu.edu.tr

Hurşit Demir

<https://orcid.org/0009-0007-2128-5833>

Specialist Psychologist, Fidem Psychological Counseling Center, Türkiye, fidemdanismanlik@gmail.com

Atıf Künyesi | Citation Info

Gündüz, F. & Demir, H. (2025). Kelâm ve Psikoloji Disiplini Kesişiminden Yaratıcı İncanın Psikolojik Sağlamlığa Olumlu Etkisi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 12 (5), 517-566.

Kelâm ve Psikoloji Disiplini Kesişiminden Yaratıcı İncanın Psikolojik Sağlamlığa Olumlu Etkisi

Öz

Zihinsel ve duygusal tükenmişlik hali olarak tanımlanan depresyon, günümüzde küresel ölçekte en yaygın halk sağlığı sorunlarından biridir. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre depresyonun en uç noktası olan intihar vakaları, gelişmiş ülkelerde başlıca ölüm nedenleri arasında yer almaktadır. Bu durum, psikolojik rahatsızlıkların artışında kritik bir seviyeye ulaşıldığını göstermekte ve insanın psikolojik yapısının derinlemesine incelenmesini zorunlu kılmaktadır. Bu makalede, kelâm ve psikoloji disiplinlerinin kesişiminde incanın psikolojik sağlamlığa etkisi ele alınmıştır. Alan literatürüne dayalı olarak yapılan analizler, incanın bireyin ruhsal dayanıklılığını, anlam duygusunu ve içsel dengesini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bulgular, teolojik ve psikolojik verilerin örtüştüğünü ve incanın psikolojik iyilik halini desteklemede önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Kelâm, Psikoloji, İnanç, Depresyon, Ruh Sağlığı

The Positive Impact of Creative Faith on Psychological Well-Being at the Intersection of Kalâm and Psychology

Abstract

Depression, defined as a state of mental and emotional exhaustion, has become one of the most prevalent public health issues worldwide. According to data from the World Health Organization, suicide—the most extreme manifestation of depression—ranks among the leading causes of death in developed countries. This reality indicates that psychological disorders have reached a critical level, necessitating an in-depth examination of the human psyche and the factors influencing it. This study explores the impact of faith on psychological resilience within the intersection of Kalâm and psychology. Based on an analysis of existing literature, the findings demonstrate that faith strengthens an individual's emotional endurance, sense of meaning, and inner balance. The results reveal a convergence between theological and psychological perspectives, emphasizing that faith plays a crucial role in enhancing psychological well-being.

Keywords: Kalâm, Psychology, Faith, Depression, Mental Health

Giriş

Kelâm ilminde varlıklar vâcip, mümkün ve mümteni olmak üzere üç farklı kategoride değerlendirilmektedir. Vâcip yani zorunlu varlık, varlığı kendisinden olan, var olmak için kendisi dışında başka hiçbir şeye ihtiyaç duymayan Allah'ın varlığıdır. Mümteni varlık ise varlık sahasına çıkması imkânsız olanlardır.¹ Mümkün olanlara gelince, bunlar varlık ya da yokluğu eşit olarak düşünülebilen ve varlık sahasına çıkmak için zorunlu varlığa ihtiyaç duyanlardır. Yani Allah'ın dışında kalan tüm varlıklar, mümkün varlık sınıfındandır.² İnsanoğlu da zorunlu varlık tarafından varlık sahasına çıkarılmış mümkün bir varlıktır. Ancak mümkün varlıklar içinde değerlendirilmesine rağmen insan, “yaratılmışların en şerefli” anlamında “eşref-i mahlûkât” olarak isimlendirilmekte ve ona mümkünler/yaratılmışlar içerisinde ayrı bir değer atfedilmektedir. Zira insan sırf biyolojik bir varlık olmanın ötesinde akıl, düşünce ve duyguları ile şekillenen, ruh-beden bütünlüğüne sahip mükemmel bir varlıktır. Mümkün varlık olan insanın mükemmel bir varlık olarak nitelendirilmesi aslında bünyesinde barındırdığı bir takım güçlerden kaynaklanmaktadır. Biyolojik bir varlık olmanın gereği olarak insan beslenme, büyüme, üreme ve bunların dışında duysal idrak ve irade güçlerini de içeren hayvanî nefse sahiptir. Ancak insanı diğer canlılardan ayırtıran, onu özel ve mükemmel kılan farklı bir özelliği daha vardır ki, o da aklî idrak ve irade gücüdür.³ Bu nedenledir ki Kur'an'da⁴ göklerin, yerlerin ve dağların yüklenmekten korktuğu emaneti çeşitli kabiliyetler, güçler ve nimetlerle donatılmış olan insanın yüklendiği haber verilmektedir.

Bu çalışmada çeşitli kabiliyetlerle donatılmış mümkün bir varlık olan insanın, bu kabiliyetleri vasıtasıyla zorunlu varlıkla kurmuş olduğu ilişki ve bu karşılıklı ilişkinin insan psikolojisine yansımaları tespit edilmeye çalışılacaktır. Zira yaratıcıyla arasında güven bağı kurabilmiş bir bireyin, duygu dünyasındaki değişim ve dönüşümlerin tespiti, insan varlığının anlamlandırılması noktasında büyük önem arz etmektedir. İnancın insan psikolojisine yetkinlik kazandırma noktasındaki katkısı kuşkusuz tartışılmaz. Ancak inancın psikolojik sağlamlığa etkisi sadece bireyin inançlı olup olmamasıyla değil, mevcut olan inancın zayıf ya da kuvvetli

¹ Mümteni varlık, varlık sahasına çıkması mümkün olmayan yani yokluğu zorunlu olanıdır. Allah'ın ortağının bulunması, gece ile gündüzün aynı anda olması ve zıtların bir arada bulunması gibi bkz. Ömer Nasuhi Bilmen, *İslâm Akaidi* (İstanbul: Semerkand Yay., 2017), 34.

² Varlık kategorileri hakkında ayrıntılı bilgi için bkz. Amr b. Bahr el-Câhız, *Kitâbü'l-Hayevân*, thk. Abdüsselâm Muhammed Hârun (Mısır, 1965), 3: 373; Abdullatif Harputî, *Tenkîhu'l-Kelâm fî Akâidi Ehli'l-İslâm* (İstanbul: Necmi İstikbal Matbaası, 1330), 20 vd.

³ Ayrıntılı bilgi için bkz. İbn Sînâ, *eş-Şifâ'*: *en-Nefs*, neşr. G. C. Anawati ve Said Zâhid (Kahire, 1983), 25 vd.

⁴ Ahzâb 33/72; Ömer Nasuhi Bilmen ilgili ayette geçen “emânet” kelimesini “başkasına ait olan bir şeyi muhafaza etmek amacıyla yanında bulundurma” olarak tanımlamış ve önemine işaret etmek için dini vazifelerin de “emânet” şeklinde isimlendirildiğini belirtmiştir. Ona göre gereğini yerine getirmekle zorunlu kılınan her bir vazife bir emanettir bkz. Ömer Nasuhi Bilmen, *Kur'an-ı Kerim'in Türkçe Meâli Âlisi ve Tefsiri*, cilt 6 (İstanbul, 1996), 2839.

olmasıyla da değişkenlik göstermektedir. Zira yaratıcı ile arasında kopmaz ve sarsılmaz bir bağ kuran bireylerin psikolojik yeterlilik düzeyinin, zayıf olan bireylere göre daha farklı olması beklenir.

Bu çalışmada, güven bağının kurulma ve kuvvetlendirilmesi noktasında, inancın bir potansiyel olarak doğuştan mı getirildiği yoksa sonradan zamanla mı kazanıldığı, şayet sonradan kazanıldıysa inancın hangi yetenek ve kabiliyetlere bağlı olarak ortaya çıktığı sorusu üzerinde duracağız. Bununla birlikte psikolojik yetkinlik seviyesinin taklîdî ve tahkîkî iman derecelerine göre farklılık gösterip göstermediği sorularını da cevaplamaya çalışacağız. Yine inancın psikolojik sağlamlığa etkisini kelâmî veriler doğrultusunda değerlendireceğiz. Burada yaratıcıya duyulan güven hissiyle (tevekkül) beşerî gayret, başarı, moral ve motivasyon ilişkisini, bununla birlikte inancın bela ve musibetler, ahlâkî ve doğal kötülükler, gizli ve açık düşmanlar, rızık endişesi, hastalık ve ölüm korkusu gibi sıkıntılarla başa çıkmadaki fonksiyonunu tespiti çalışacağız. Doğru kader anlayışının müspet yansımalarına karşı, yanlış kader anlayışının menfî sonuçları üzerinde de duracağız. İnancın psikolojik yansımaları, psikoloji bilimi verilerinden hareketle ele alacak ve psikoloji disiplini üzerinden ulaştığımız sonuçlarla, kelâmî verileri mukayese etmek suretiyle değerlendirmeye çalışacağız.

İnsanın Yapısal Özellikleri ve Bu Özelliklerin İnançla İlişkisi

Yaratıcı inancının her yönüyle psikolojik sağlamlığa etkisini ortaya koyabilmek her şeyden önce, insanın içinde bulunduğu mümkün varlık alanının zorunlu varlık alanıyla irtibata geçme şeklinin belirlenmesi ile mümkün olabilir. Bu da insanın psikolojik yapısını ve özelliklerini bilmeyi gerektirmektedir. Yine bu durum inancın insanın hangi yeteneğiyle kazanıldığının tespitini de gerekli kılmaktadır. Bununla birlikte inancın sırf insanın kendisinde mevcut olan bu yeteneklerle mi kazanıldığı, yoksa bir potansiyel olarak doğuştan mı getirildiği, şayet doğuştan var olan bir potansiyel ise bunun inanca etki düzeyinin ne olduğu sorusunun da cevaplanması gerekmektedir. Ayrıca inanca imkân sağlayan bu özellik ve kabiliyetlerin, inancın yetkinleştirilmesindeki işlevi ve inancın yetkin ya da zayıf olmasının, psikolojik yetkinlik seviyesine etkisi de tespit edilmelidir. Bu tespitlerin yapılabilmesi ise insanın yapısal özelliklerinin bilinmesiyle mümkün olacağından, öncelikle bu özellikler üzerinde durmaya çalışacağız.

Aslı toprak olan insan beden ve ruh birlikteliğine sahip, düşünen ve akledabilen bir varlıktır. Cisim olan beden, oluş ve bozuluş özelliklerine haiz, organik ve kimyasal

bileşenlerden meydana gelen mürekkep bir yapı olup,⁵ nefsin mahalli değil, bilakis kendinde bulunan bir takım güçler ile nefis adına çalışan bir âlet hükmündedir.⁶ Ruhun ise nefis ve manevi nefis olmak üzere iki ayrı boyutu bulunmaktadır. Nefis, büyüme, beslenme, üreme ve duysal idrak ile ilişkilidir ve böylesi bir nefis hayvanlarda da bulunmaktadır.⁷ Bu hayvanî nefsin ötesinde olan manevî/insanî nefis (ruh) ise yalnızca insana bahşedilmiştir ve “nefs-i nâtika” olarak isimlendirilmektedir.⁸ İncanın ortaya çıkışındaki işlevine istinaden, “nefs-i nâtika” üzerinde durmamız gerekmektedir. Ebû Hâmid Muhammed b. Ahmed el-Gazzâlî (ö. 505/1111) tek başına “ruh” ve “kalb” denildiğinde yalın haliyle bu ifadelerin çağrıştırdığı şeyin, aslında nefis-i nâtika olduğuna dikkat çekmiştir. Gazzâlî’nin ruhtan kastı tefekkür, tezekkür, tahfız ve temyiz özellikleri olan, aklî ve kalbî idrak kabiliyetine sahip, soyut tasavvurları kavrayıp ilimleri öğrenebilen, canlı, faal ve mükemmel bir cevherdir. Gazzâlî’nin “mükemmel bir cevher”, “manevi bir cevher” olarak tanımladı bu ruh (nefs-i nâtika)⁹, onun kendi ruh tasnifinde yer alan, diğer iki ruh olan hayvanî ruh¹⁰ ve tabîî ruhtan¹¹ üstündür. Gerek bu iki ruh gerekse beden, nefis-i nâtikanın emrinde ve yönetimindedir. Gazzâlî’ye göre hayvanî ruh ilimleri kavramaya muktedir değildir. En güzel ve en sanatlı şekilde yaratan sanatçının yaratmasındaki mükemmelliği idrak edecek donanıma sahip değildir. Varlığı sadece bedenin varlığına bağlı kılınan bir hizmetçidir ve bedenin ölümüyle birlikte yok olur. Yaratıcının hitap ettiği ve mükellef kıldığı ruh bu değildir, zira hayvanlar da ilahi emirlerle mükellef değildir. İnsanın ilahi emre muhatap oluşu kendisinde bulunan nefis-i nâtika sebebiyledir. “*De ki ruh Rabbimin emrindendir*”¹² ve “*Ey nefis-i mütmainne! Rabbinin hoşnutluğunu kazanacak ve sen de rabbinden hoşnut olacak bir şekilde O’na dön*”¹³ ayetlerinde geçen ruh ilahi emirlerle

⁵ Ebû Hâmid Muhammed el-Gazzâlî, *Tevhid ve Ledün Risaleleri* (İstanbul: Fatih Gençlik Vakfı Matbaası, 1995), 73.

⁶ Ebû Hâmid Muhammed el-Gazzâlî, *Tehâfütü’l-Felâsife*, çev. Mahmut Kaya ve Hüseyin Sarioğlu (İstanbul: Klasik Yayınları, 2012), 200.

⁷ Hayvanlarda ruhun olup olmadığı yönündeki ihtilaflar için bkz. Ebû’l-Yûsûr Pezdevî, *Usûlü’l-dîn*, thk. Ahmed Hicâzî es-Sekkâ (Kahire: Mektebetü’l-Ezheriyyetü’t-Tûras, 2003), 232.

⁸ Muhiddin Bağçeci, “Ruhun Muhtaç Olduğu Şey İmandır,” *Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5, no. 4 (1987): 179 vd.

⁹ Nefs-i nâtikanın mahiyetine ilişkin ihtilaflar hakkında bkz. İmâmü’l-Haremeyn el-Cüveynî, *Kitâbü’l-İrşâd*, thk. Ahmed Abdurrahim es-Sayih ve Tefvîk Ali Vehbe (Kahire: Mektebetü’s-Sekafeti’d-Diniyye, 2009), 292; Süleyman Uludağ, “Nefis,” *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* 32 (İstanbul: TDV Yayınları, 2006), 526.

¹⁰ Hayvanî ruh şehveti ve öfkeyi harekete geçiren, bedenin tüm azalarına hareket ve his (duygu) dağıtmak üzere yaşamın devamlılığını sağlayan şeydir. Bu ruh şehvî ve gazabî lezzetleri ister bkz. Ebû Hâmid Muhammed el-Gazzâlî, *Tevhid ve Ledün Risaleleri* (İstanbul: Fatih Gençlik Vakfı Matbaası, 1995), 73, 80.

¹¹ Yukarıda yaptığımız ikili ruh tasnifinden farklı olarak Gazzâlî’nin üçüncü bir tasnife daha yer verdiğini görmekteyiz ki bunu “tabîî ruh” olarak isimlendirmektedir. Karaciğerde bulunan ve gıda ihtiyacı duyan bu nefis sindirim ve boşaltım sistemini yönetir, yemek ve içmekten hoşlanır bkz. Ebû Hâmid Muhammed el-Gazzâlî, *Tevhid ve Ledün Risaleleri* (İstanbul: Fatih Gençlik Vakfı Matbaası, 1995), 73, 80.

¹² İsrâ 17/85.

¹³ Fecr 89/27-28; Ayette geçen “nefs-i mütmainne” insanın kendisi/özü anlamındadır. Nefsin şehvetlere direnerek galip gelmesi ile sükûna kavuşma durumuna “nefs-i mütmainne” adı verilir. Ancak nefsin farklı halleri ve özellikleri nedeniyle muhtelif isimlerle de anılmaktadır. Örneğin yaptıklarından pişmanlık duyan, şehvetlere karşı

mükellef kılınan ruhtur.¹⁴ Gazzâlî'den naklettiğimiz bu bilgiler ışığında kulun yaratıcısını bildiği ve kavrayabildiği yerin “insanî ruh”, “kalp” ya da “nefs-i nâtika” olduğunu söyleyebiliriz. İnsanî ruhun inancın ortaya çıktığı mekân olması hasebiyle, hayvanî ruha üstünlüğü söz konusudur. Ancak hayvanî nefis görme, işitme, koklama, tatma, dokunma gibi duyuların bilgisini vermesi bakımından oldukça önemlidir. Çünkü Allah'ın bilgisi de dâhil olmak üzere bütün hakikatlerin bilgisine ulaşmada, duyulardan elde edilen veriler etkin rol oynamaktadır.

Nitekim kelâm ilminde ilmin sebepleri yani bilgi edinme yolları duyu, haber¹⁵ ve istidlâl (akıl yürütme) olmak üzere üçtür.¹⁶ Bunlardan duyuların varlığına akıl zorunlu olarak hükmetmektedir. Beş duyunun her biri ne için vazifelendirilmişse ancak o şeyi idrak eder.¹⁷ Kur'an onların bu vazifelerine istinaden duyular ve kalp arasında kesintisiz ve sarsılmaz bir bağ kurulmasını hedeflemiştir. “*Rahman olan Allah'ın yaratmasında hiçbir uyumsuzluk göremezsin. Gözünü çevir de bir bak, bir bozukluk görebiliyor musun?*”¹⁸ anlamındaki ayetler duyular ve kalp arasında inşa edilmek istenen bağın delillerinden olup, ayetlerde kâinattaki varlıklara bakarak, ibret alınması istenmektedir. Bu da elbette ki sağlam duyularla mümkün olabilir.¹⁹ Duyulardan gelen veriler akıl vasıtasıyla işlenerek bilgi üretilir ve bu bilgiler işlenmek suretiyle yeni sonuçlara ulaşılır. Ancak duyuların varlıkları kavrama kabiliyeti, duyuların sağlamlığı ya da insanın dikkat durumuna göre farklılık göstermektedir. Kur'an'ın duyular ve kalp arasında inşa etmeye çalıştığı bağı da dikkate alırsak, nefis-i natıkada inancın ortaya çıkış sürecinde, duyulardan gelen verilerin son derece önemli olduğu açıktır. Bununla birlikte Allah'ın bilgisine ulaşmada duyuların etkinlik ve dikkat derecesi de önemlidir. Zira duyuları ibret nazarıyla kâinata yönelterek yetkin bir seviyede kullanan ve akabinde aklı

mücadele veren nefis, “nefs-i levvâme” dir. “*Nedâmet (pişmanlık) çeken nefse yemin ederim ki...*” (Kıyâme 75/2) ayetinde beyan buyrulan bu nefistir. Nefs-i Emmâre ise kötülüğü emreden nefistir. “*Ben nefsimi temize çıkarmıyorum. Zira nefis daima kötülüğü emreder*” (Yusuf 12/53) ayetinde beyan buyrulan bu tarz nefistir bkz. Ebû Hâmid Muhammed el-Gazzâlî, *İhyâü ulûmî'd-dîn*, çev. Ahmed Serdaroğlu, cilt 3 (İstanbul: Bedir Yayınları, 1992), 11; Mehmed Zahid Kotku, *Nefsin Terbiyesi* (İstanbul, 2010), 45 vd.

¹⁴ el-Gazzâlî, *Tevhid ve Ledün Risaleleri*, 73–76.

¹⁵ Kelâm ilminde haber bilgi edinme kaynaklarından biri olup ikiye ayrılmaktadır. Birincisi yalan üzere ittifakı düşünülemeyen bir topluluk tarafından nakledilen ve zaruri ilim ifade eden mütevâtir haberdir. Geçmiş zamanda yaşamış hükümdarların haberleri gibi. İkincisi ise peygamberlerin getirdiği haberlerdir ve istidlâlî ilmi ifade etmektedir. Kesinlik açısından zaruri ilim ile gerçekleşen gibi olup, aralarındaki fark zaruri ilim herhangi bir çabaya ihtiyaç duymadan ortaya çıkarken, istidlâlî ilim ise akıl yürütmeye ihtiyaç duymaktadır bkz. Ebû'l-Muîn en-Nesefî, *Kitâbü't-Temhîd li Kavâidi't-Tevhîd*, thk. Muhammed Abdurrahman eş-Şâgûl (Kahire: Mektebetü'l-Ezheriyye, 2006), 16.

¹⁶ Pezdevî, *Usûlü'd-dîn*, 21.

¹⁷ Sa'düddîn et-Teftâzânî, *Şerhu'l-Akâid*, thk. Mustafa Merzukî (Cezayir: Dârü'l-Hüdâ, 2000), 17.

¹⁸ Mülk 67/3.

¹⁹ Fikret Karaman, “Kur'an'da İlim Kavramı ve Değeri,” *Kelâm'da Bilgi Problemi Sempozyumu* (Bursa, 2003), 14–15.

istidlallerle Allah'ın bilgisine ulaşan insanın, Allah ile arasındaki inanç bağının kuvvetli olması beklenir. İnsanın tanımadığı ya da hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı birine bağlanıp, güvenmesi beklenemez. Karşımızdakini iyice tanıyıp anlamadığımız sürece ona güven besleyemeyiz. Allah'a duyulacak sağlam bir güven ancak yaratıcıyı tanımak ve O'nu yeteri kadar bilmekle mümkün olabilir. Sevgi marifete tâbidir. Yüce Allah'a karşı beslediğimiz sevgi, O'nu ne kadar tanıdığımız ve bildiğimizle orantılıdır. Allah'ı bilip, tanıyarak iman etmek beraberinde sevgiyi getirir.²⁰ Tahkîkî ve taklîdî olmak üzere ikiye ayrılan imanda da makbul olan, duyularak öğrenilen taklîdî iman değil, delillere dayalı, objektif ve kesin bilgi içeren tahkîkî (istidlâlî) imandır.²¹ Kelâmcıların cumhuruna göre taklîdî iman her ne kadar geçerli bir iman olsa da, yaratıcıyla kurulan güven bağının, tahkîkî imandaki kadar kuvvetli olması beklenemez.²²

Tüm bu bilgiler ışığında diyebiliriz ki, insanın yapısal özellikleri açısından hakiki ya da kâmil iman, duyularda başlayan ve aklî istidlâllerle desteklenen tahkîkî imandır. İmanın bulunduğu mekân nefis-i natıkadır ve kelâm ilmine göre burada inancın ortaya çıkışı duyulardan gelen veriler ve aklın bu verileri işleyip kullanması ile mümkün olmaktadır. Dolayısıyla insan duyu organlarını ve aklını ne kadar dikkatli, bilinçli ve yeterli kullanabilirse imanı da o derece tahkîkî bir seviyeye ulaşır. Taklitten kurtularak hakiki iman seviyesine ulaşmış bir bireyin yaratıcıyla arasında kurduğu bağla, aklî delillere müracaat etmeksizin, kulaktan dolma bilgilerle iman etmiş bir bireyin kurduğu bağ aynı seviyede değildir. Yaratıcısı ile arasında kurduğu kuvvetli, kopmaz, sarsılmaz inanç bağının, bireyin psikolojik yeterlilik ya da sağlamlığına katkısı, elbette ki inanç bağı zayıf olan bireylere göre çok daha fazladır. Kısacası psikolojik sağlamlığın artırılmasında inanç bağının, bu bağın güçlendirilmesinde ise duyuların ve aklî istidlâlin rolü büyüktür.

Duyular ve aklî istidlâlin hâricinde, insanın derinliklerinde gizli bulunan bir takım hisleri tetikleyerek, duyular ve aklı harekete geçiren ve inancın oluşumuna zemin hazırlayan bir unsur daha vardır ki o da bozulmamış insan fitratıdır. Fıtrat ruh temizliği, olumlu yetenek ve yatkınlıklar olarak da düşünülebilir. Allah insanoğlunun tabiatına yaratma esnasında yaratanını

²⁰ İbn Kayyim el-Cevziyye, *el-Fevâid* (İstanbul: Polen Yayınları, 2017), 103.

²¹ Ayrıntılı bilgi için bkz. Nüreddin es-Sâbûnî, *el-Bidâye fî Usûli'd-Dîn*, thk. Fethullah Halîf (Beyrut: Dârü'l-Ma'rife, 1969), 154; Nasîruddîn et-Tûsî, *Seçkinlerin Ahlâkı*, çev. Anar Gafarov (İstanbul: İz Yayınları, 2009), 46–47; A. Saim Kılavuz, *İslâm Akâidi ve Kelâma Giriş* (İstanbul: Ensar Yayınları, 2017), 51; Muammer Esen, “İman Kavramı Üzerine,” *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 49, no. 1 (2008): 85.

²² Ebû Hanîfe Nu'mân b. Sâbit (ö. 150/767), Süfyân es-Sevrî (ö. 161/778), Enes bin Mâlik (ö. 179/795), Evzâî (ö. 157/774), fıkıh ve hadis âlimleri mukallidinin imanının sahil olmakla birlikte, istidlâlî terk sebebi ile bu kişinin günahkâr olduğunu beyan etmiştir. Eş'âri'ye göre aklın yardımı ile buna ulaşması gereklidir ancak dili ile ifade etmesi ve muhalifi ile tartışma yeteneğine sahip bulunması zorunlu değildir. Kelâm âlimlerinin ortak görüşü de bu yöndedir. Mutezile ise kişinin imanî her meseleyi akılla bilmedikçe ve muhalifin iddialarını çürütecek bilgiye sahip olmadıkça mümin olamayacağını iddia etmiştir bkz. Sâbûnî, *el-Bidâye fî Usûli'd-Dîn*, 154.

bilme eğilimi olan fitratı yerleştirmiştir.²³ Bu fitrat sayesinde akıl sahibi olan her insan kâinata dikkatlice bakıp düşündüğünde, bu mükemmel düzenin rastlantısal olmayıp, usta bir sanatçının eseri olduğu sonucuna ulaşır. İnsanlardan uzak bir dağda tek başına yaşayan bir insan bile zamanla bir yaratıcının olduğunu düşünmeye başlar.²⁴ İnsan genellikle ölüm ya da evrenin büyüklüğü ve azameti karşısında ya da kendi acizliği ile burun buruna geldiği büyük bir korku anında içinde bulunduğu çaresizlik ve korkudan ancak tüm evrene hükmeden sonsuz güç ve kudret sahibi bir yaratıcıya sığınmakla kurtulabilir. Bu nedenledir ki bu durumda olan insan, fitratı gereği hemen yaratıcıya sığınır.²⁵ Kur'an'da “*O halde yüzünü, Allah'ı bir tanıyarak dine, Allah'ın insanları üzerine yaratmış olduğu fitratına doğrult...*”²⁶ anlamındaki fitrat kavramına dikkat çekilen ayette fitrat insanın yaratıcısını tanıma eğilimi olarak karşımıza çıkmaktadır.²⁷ Yine her insanın İslâm fitratı üzere, tevhid dinine ulaşabilecek kabiliyette yaratıldığına dikkat çekilmektedir.²⁸ Yaratılanın yaratanına delâleti doğal olduğundan, insanın yaratılışında, vicdanının derinliklerinde Allah'ı tanıma hissinin bulunması da doğaldır. Bu nedenle inatçı kâfirler bile büyük sıkıntıya maruz kaldıkları zaruret anlarında yaratıcıya sığınma hissi duyarlar.²⁹ Bu bilgiler doğrultusunda fitratın, nefs-i nâtıkada inancın ortaya çıkmasında motive edici önemli bir unsur olduğunu idrak etmekteyiz. Ancak yaratılıştan getirilen bu sâfiyet korunmadığında, fitratın bu noktadaki işlevselliği ortadan kalkmış olur. Bu sebeple öncelikle bu temiz fitratın korunması, aslından uzaklaştırılmaması ve çevresel faktörlerle kirletilmemesi gerekmektedir.

İnsana has kılınmış bütün bu nefsi yetenek ve kabiliyetlere ilişkin açıklamalarımız, insan nefsinin ya da onun içsel boyutunu tamamen ortaya koyabilmiş değildir. Nihayetinde nefse ilişkin bilgisine vâkıf olamadığımız ve sırrını çözmeyi başaramadığımız bazı hususlar da bulunmaktadır. Nitekim Ebû Mansûr el-Mâtürîdî (ö. 333-944), nefsin/kendini tanıyanın rabbini tanıyacağına dikkat çekmiş, bununla birlikte insanın vücut bulmasında nefsin geçirdiği bir takım evreleri ve var oluşundan şimdiki zamanına kadar nefsin ulaştığı halleri tam anlamıyla bilmenin zor bir ihtimal olduğunu belirtmiştir.³⁰

²³ Hayati Hökelekli, “Fitrat,” *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* 13 (İstanbul: TDV Yayınları, 1996), 47.

²⁴ Bilmen, *İslâm Akâidi*, 36.

²⁵ Caner Taslaman, *Fitrat Delilleri* (İstanbul: İstanbul Yayınevi, 2017), 33.

²⁶ Rûm 30/30.

²⁷ M. Sait Özervarlı, “İsbât-ı Vâcip,” *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* 22 (İstanbul: TDV Yayınları, 2000), 495.

²⁸ Bilmen, *Kur'an-ı Kerim'in Türkçe Meâli Âlisi ve Tefsiri*, 6: 2712; İbn Kayyim el-Cevziyye, *Bedâi'u't-Tefsir*, cilt 3 (Kahire: Dârü İbn Cevziyye, 1427/2006), 310 vd.

²⁹ Elmalılı Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, cilt 6 (İstanbul, n.d.), 255.

³⁰ Ebû Mansûr el-Mâtürîdî, *Kitâbü't-Tevhîd*, thk. Bekir Topaloğlu ve Muhammed Aruçi (İstanbul: Mektebetü'l-İrşâd, 2001), 169.

İnancın Psikolojik Sağlamlığa Olumlu Etkisi

İnanç yaratılışın kopmaz bir parçası olarak gereklidir. İnsan fizyolojik ve biyolojik özelliklerinin yanı sıra şuur, irade, sevinme, üzülmeye, istikbâl, bekâ ve ebediyete olan meyil, güven, mutlak adalet, mutlak güzellik gibi ruhî temayüllere de sahiptir. Bu ruhî istekleri elde etmedikçe huzura eremeyecektir. O yeme, içme, barınma gibi fiziksel ihtiyaçlarını nasıl ki karşılamaya muhtaçsa, aynı şekilde manevi ihtiyaçlarını da karşılamaya gereksinim duymaktadır. İşte bu noktada inanç ruhun isteklerini tatmin ve ıstıraplarını teskin edecektir.³¹ Ne var ki inanç kendiliğinden var olmayan ancak duyum, algı, düşünme, muhakeme ve duygu gibi bir takım psikolojik süreçlerden sonra ortaya çıkan bir durumdur. Bu yönüyle de insan şahsiyetinin temel unsurlarından biridir. Şahsiyetin oluşum ve gelişim sürecinde inancın etkin rol oynadığı bir gerçektir. Genelde değişmezlik ve devamlılık niteliklerine sahip olduğundan inanç bir kararlılık göstergesi olup, güven telkin etmektedir. İnançsızlık ise bir kararsızlık hali olup beraberinde duygusal bir rahatsızlık, huzursuzluk ve güvensizlik hissi getirmektedir.³²

Yaratıcı ile kesintisiz irtibat halinde olan, sıkıntılarında ona müracaat eden, ondan isteyen, onu seven ve onun tarafından sevildiğini bilen bir birey tarif edilemez bir iç huzur ve güven içindedir. İnancın güven telkin eden bu rahatlatıcı yönü insanın, psikolojik yeterlilik seviyesine ulaşmasına yardımcı olmaktadır. Psikoloji biliminde “Ruhsal Dayanıklılık Teorisi” (Spiritual Resilience Theory) adıyla ifade edilen teori bu hakikate dikkat çekmektedir. Bu teori özünde travma ve zorluklar karşısında manevi kaynaklara yönelerek psikolojik güç kazanmayı esas almaktadır. İnancın başa çıkma stratejilerinde önemli bir unsur olduğu yönündeki bu teoriyi psikoloji alanında yapılan araştırmalar da desteklemektedir. Bu noktada psikolojide “olumlu dini başa çıkma” ifadesi kişinin yaşadığı psikolojik zorlanmalarda (stres, kaygı, travma, ilişki problemleri vb.) inancın bir destek mekanizması olarak kullanılmasını ifade etmektedir. Burada inanç ve psikolojik sağlamlık ilişkisini şu başlıklar altında değerlendirmek mümkündür:

***Psikolojideki Anlam Arayışıyla İnanç Arasında Doğrusal Bir İlişki Olabilir mi?**

Bu sorunun cevabı ile Viktor Frankl’ın “logoterapi” yaklaşımında öne sürdüğü, “insan varoluşsal olarak bir anlam arayışındadır” tezi birebir örtüşmektedir. Ebediyet arzusu, mutlak adalet ve güzellik gibi inançsal düşünceleri bu anlam arayışının sonuçları olarak görebilmek mümkündür. Viktor’a göre hasta biri kendi yaşamının anlamıyla yüzleştirilir, bu anlamın farkına varması için yönlendirilirse, bu durumda nevrozunu yenebilme yetisine büyük katkı sağlanmış olur.³³ Bu noktada inanç bireyin yaşamına aşkın bir anlam yükleyerek, zorluklar

³¹ Bağçeci, “Ruhun Muhtaç Olduğu Şey İmandır”, s. 196.

³² Habil Şentürk, “Dini İnancın Psikolojisi,” *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 4 (1997): 90–91.

³³ Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okyanus Yayınları, 2018), 111–114.

karşısında daha dirençli olmasına ve psikolojik dayanıklılık geliştirmesine imkân sağlamaktadır.

***İnanç Psikolojik İhtiyaçları Besler**

Abraham Maslow'un ileri sürdüğü ihtiyaçlar hiyerarşisi basamakları arasında en üst basamakta yer alan kendini gerçekleştirme, bireyin potansiyelini ortaya koymasıyla ilgilidir. Ancak daha önce güven, aidiyet, sevgi gibi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir. Bu makalenin temel savı, inancın bu temel ihtiyaçlara hizmet ettiğini vurgulamaktır. İnanç bireye evren ve bir yaratıcı ile bağ kurma imkânı sunarak aidiyet hissini güçlendirmek suretiyle yalnızlık duygusunu hafifletmektedir. Maslow'a göre inanç, kendini gerçekleştirmenin beraberinde getirdiği psikolojik sağlamlığın tüm alt basamaklarına ilişkin bir gelişim olarak da tanımlanmaktadır. Bu eğilim içsel bir kişilik bütünleşmesi, doğal bir dışa vurum, tam bir bireysellik ve kimlik yaratıcı olma, kör değil görebiliyor olma ve benzerlerine işaret etmektedir. Yani birey sürekli olarak varlığını tamamlama eğilimindedir ve bu eğilim iyi erdemlere, sağlamlık, incelik, cesaret, doğruluk, sevgi, egoist olmama ve iyi olmaya ilişkin bir istençtir.³⁴

***Duygusal Farkındalık ve İnanç İlişkisi**

Daniel Goleman'ın 2000'li yılların başlarında dilimize çevirilen “Duygusal Zeka” adlı kitabı, duygusal zekanın neden akademik zekadan daha önemli olduğunu vurgulama noktasında büyük yankı uyandırmıştı. Duygusal zekanın doğasına değinen yazar, burada duygusal okuryazarlık kavramına dikkatimizi çekmekte ve duygusal cehaletimizin bedelini toplumsal şiddetle ödediğimizi savunmaktadır.³⁵ Buradan hareketle duygusal farkındalığı, duyguyu isimlendirebilme, kabul edebilme, ifade edebilme ve kötü hissettirmesi durumunda onu yatıştırabilme becerisi olarak tanımlamak mümkündür. Duygusal farkındalık, ilişkileri daha sağlıklı yürütmeyi sağlamakta, stres yaratan uyaranlara karşı daha kontrollü tepki vermeyi, kaygı ve öfke gibi zorlayıcı duygularla baş etmeyi kolaylaştırmaktadır. Ayrıca özsaygı ve psikolojik dayanıklılığı da geliştirmektedir. Bu farkındalık, çocuklukta güvenli bağlanma deneyimlerinin ve duygusal becerilerin temellerini oluşturmaktadır. Ama iyi olan şu ki, bu beceriler sonradan da öğrenilebilir ve geliştirilebilir.

Erich Fromm (1900-1980)'a göre insan bedenden ayrılmış bir akıldan ibaret olsaydı, hedefine kapsamlı bir düşünce sistemiyle ulaşabilirdi. Ancak insan beden ve akıldan müteşekkil bölünmez bir varlık olduğundan, var oluşuyla ilgili bu ikiye bölünme durumuna sadece

³⁴ Abraham Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, çev. Okan Gündüz (İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2001), 165 vd.

³⁵ Daniel Goleman, *Duygusal Zeka*, çev. Banu Seçkin Yüksel (İstanbul: Varlık Yayınları, 2023), 305 vd.

düşünceleriyle değil, duygu ve eylemleriyle de tepki vermek zorundadır. İnsan bu dengeyi sağlamak için varlığının tüm gücüyle çabalamak zorundadır. Tanrı gibi insan üstünde bir güce bağlılık, yaşarken duyulan tamamlanmışlık ihtiyacının bir ifadesidir.³⁶ İnançlarımız sadece akli düşünce alanındaki boşluklarımızı doldurmakla kalmaz, aynı zamanda duygusal alandaki boşluklarımızı da doldurarak çok yönlü ihtiyaçlarımızı gidermektedir. Travma, ölüm, hastalık gibi duyguların yükseldiği dönemlerde inanç, insanın duygularını kontrol etmesine katkı sağlayacaktır. İnanç bu gibi durumlarda kaygıyı hafifletme, umutları canlı tutma ve ruh sağlığını korumaya yardımcı olmaktadır. Bu durum, pozitif psikolojide “Spiritüel Başa Çıkma” olarak tanımlanmaktadır. “Spiritüel Başa Çıkma” kutsal kabul ettikleri değerleri ve inançları vasıtasıyla insanın stresle başa çıkma çabasıdır. Pozitif spiritüel başa çıkma günlük hayatta karşılaşılan sıkıntıların dua, meditasyon ve inançsal yöntemlerle üstesinden gelebilmeyi hedeflemektedir.

***İnançsızlık ve Psikolojik Belirsizlik Birbiriyle İlişkili Olabilir mi?**

Belirsizlik, modern çağın hızla değişen koşulları (ekonomik krizler, sosyal ilişkilerdeki dönüşüm, teknolojik bağımlılık vb.) nedeniyle giderek yoğunlaşan bir deneyim haline geldi. Psikolojik belirsizlik, bir yandan erken bağlanma deneyimleriyle şekillenirken, diğer yandan içsel çatışmaların dış dünyaya yansımalarıyla ilişkilidir. Modern yaşam bu belirsizlik duygusuna karşı savunmasızlığı artırmış olsa da, inanç bunun kökenine inerek anlamlandırma ve dönüşüm sağlayabilmektedir.

Dünyanın en ünlü varoluşçu psikoterapistlerinden biri olarak bilinen Rollo May (1909-1994), hümanist psikoloji denildiğinde de öne çıkan önemli isimlerinden biridir. Dilimize “Kendini Arayan İnsan” olarak çevrilen kitabında yazar modern insanın yalnızlığına değinmektedir. Yazara göre modern insan yalnızlık, endişe, anlamsızlık ve boşluk gibi duygularla savaşılmaktadır. Yazar günümüz insanının en büyük içsel sorunlarının neler olduğu sorusunu sormakta ve şu cevabı vermektedir: Savaş, askerlik yapma zorunluluğu, ekonomik sıkıntı gibi insanın psikolojik sağlığını tehdit eden dışsal nedenleri irdelediğimizde ne gibi durumlarla karşılaşırız? Her çağda olduğu gibi yaşadığımız bu çağda da insanlar psikolojik sıkıntıyı mutsuzluk, eş ve iş seçimindeki kararsızlıklar, yaşama ve geleceğe dair isteksizlik, umutsuzluk ve belirsizlik hissi gibi çeşitli ifadelerle tanımlamaktadır. May’a göre çözüm bireyin kendini yeterince anlayabilmesinde ve karşılaşılan bir takım belirsiz durumlara rağmen dağılmamasına vesile olacak içsel güç merkezlerini (inanç ve evrensel değerler) harekete geçirmesindedir.³⁷

³⁶ Erich Fromm, *Psikanaliz ve Din*, çev. Elif Erten (İstanbul: Say Yayınları, 2019), 33–34.

³⁷ Rollo May, *Kendini Arayan İnsan*, çev. Kerem Işık (İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2023), 17, 47.

Tanrı inancının yokluğu, bazı bireylerde evrenin rastlantısallığına dair bir endişe doğurabilir. Bu da bireyin kontrol duygusunu ve anlam arayışını zayıflatabilir. Ancak burada istisnasız her inançsız bireyin huzursuz olduğu anlamı çıkarılmamalı, anlam ve güven ihtiyacının başka yollarla da karşılanabileceği de unutulmamalıdır. Bu makalede inançsızlıkla ilişkilendirilen “kararsızlık, güvensizlik, huzursuzluk” gibi ifadeler, aslında çağdaş psikolojide “varoluşsal kaygı” olarak da ele alınmaktadır. Dini inancın belirsizliği tolere etme noktasında, bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde önemli etkileri olduğu açıktır. İnanç belirsizliğe tahammülsüzlük, duygusal farkındalık, endişe düzeyi ve psikolojik belirtilerle ilişkili bulunmuştur. İnanç sistemleri, bireylerin belirsizlikle başa çıkma stratejilerini şekillendirebilir ve bu da psikolojik sağlık üzerinde etkili olabilir. İncanın psikolojik sağlamlık geliştirme noktasındaki olumlu etkilerine ilişkin bu değerlendirmelerimizin ardından, yine inancın olumsuz psikolojik tavır geliştirdiğine dair söylemlere de kısaca temas etmek isteriz.

İncanın Olumsuz Psikolojik Etki Durumunun Analizi

Kenneth I. Pargament, inanç temelli başa çıkmayı “Pozitif Dini Başa Çıkma” ve “Negatif Dini Başa Çıkma” şeklinde iki gruba ayırmıştır. Pozitif dini başa çıkma, Allah’a dayanma, sığınma, güvenme ve dua etme gibi yollarla, kişinin kendini psikolojik açıdan düzenlemesi yani regüle etmesi durumudur. Negatif dini başa çıkma ise olumsuz ve istenmedik durumlar karşısında Allah’ın kendisini cezalandırdığı ve dua etmesine rağmen duasını kabul etmediğini düşünen bireyde, çaresizlik hissinin artması ve depresyon sürecinin hızlanmasıdır.³⁸ Buradan hareketle aslında dini başa çıkma stratejilerinin, bireyin Allah ile arasında kurduğu bağın niteliğiyle ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Zayıf bir inanç bağı yeterli koruma sağlamayabilir.

Yine Pargament, “Journal for the Scientific Study of Religion” isimli dergide yayımlanan makalesinde de inancın yaşama olumlu anlamlar yüklemekle birlikte, bazı durumlarda bireyin olumsuz anlam geliştirmesine neden olabildiğini belirtmiştir. Yaratıcıya olan güven bağının zayıf olması durumunda kişi hayata dair belirsiz ve uğursuz bir bakış açısı geliştirebilmektedir.³⁹ Ancak bu olumsuz bakış açısı direk inancın kendi niteliğinden kaynaklı olmayıp, Pargament’in de dile getirdiği gibi bireyin yaratıcıya duyduğu güvenin zayıflığından kaynaklı ve kendi bakış açısıyla alakalı bir sonuçtur. Bu durum ise güçlü güven bağı kurmuş bireylerin olumlu anlam geliştirmesine engel teşkil etmez ve inancın olumlu psikolojik etki tezini çürütemez.

³⁸ Kenneth I. Pargament, “Religion and Coping With Health-Related Stress,” *Psychology and Health* 16, no. 6 (2001): 631 vd.

³⁹ Kenneth I. Pargament, Harold G. Koenig, ve Lisa M. Perez, “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors,” *Journal for the Scientific Study of Religion* 37, no. 4 (1998): 710–724

Nitekim Carl Gustav Jung (1875-1961) dini inançların modern zamanlarda anlam arayışına cevap vererek, hayata anlam ve yön kazandırdığını, gerek motive etme gerekse zor zamanlarda destek olma açısından iyi bir psikoterapi sistemi sunduğunu, bu nedenle bireysel ve toplumsal sağlık açısından büyük önem arz ederek, yokluğunun bir takım psikolojik sıkıntılara neden olduğunu dile getirmiştir.⁴⁰ Doğru öğrenilmiş, doğru bir bakış açısıyla irdelenmiş ve akabinde hayata geçirilmiş dini inançlarımız anlam arayışına cevap vererek psikolojik destek sağlarken, erdemli bir şahsiyet oluşumuna da zemin hazırlamaktadır.

William James (1842-1910) dini inancımızın kâinatı algılayış biçimimizle alakalı olduğunu, şahsi arzularımızı tatmin ettiğini, hayatımızı zenginleştirerek bir ahlaka dönüştürdüğünü belirtir. Onun için bir şeyi doğru kılan kriter, fayda sağlama noktasındaki işlevidir.⁴¹ Yani inançlarımız faydalı oldukları veya işe yaradıkları için doğrudur, yoksa doğru olduğu için işe yarıyor değildirler. James, bu pragmatik yönünden hareketle inançlarımızın olumlu psikolojik ve ahlaki etkilerini ortaya koymaktadır.

Alfred Adler (1870-1937) de aynı noktaya temas ederek, dinin tanrının var olup olmamasından değil, motivasyon kaynağı olması açısından değerli olduğunu vurgulamıştır. Burada önemli olan tanrının insanları faydalı davranışlara yönlendirmesi ve bunun doğru sonuçlar doğurmasıdır. Bu düşünceyle insan öncelikle kendini merkezde görerek önemsemekte ve ardından toplumun yararına çalışması gerektiği düşüncesine motive olmaktadır.⁴² Buna mukabil inancın psikolojik olumsuz etkisine dikkat çeken önemli isimlerden biri olan Sigmund Freud (1856-1939), dinin bir “nevroz” olduğunu iddia etmiştir.⁴³ Yani ona göre dini inançlarımız bireylerde güvensizlik, huzursuzluk ve kaygıya sebep olmaktadır.

Bu olumsuz bakış açısı üzerinden bir değerlendirme yapacak olursak, Freud’un bu yaklaşımına temel teşkil eden onun “libido” hakkındaki tespitleridir. Freud libidoyu “cinsel yaşamın içgüdüsel güçleri” şeklinde tanımlayarak, tartışmalara neden olacak bir teori geliştirmiştir.⁴⁴ Bu teoriye göre libido tatmin olmak amacıyla şuurluktan şuurlu yüzeyine çıkmak ister. Fakat bu istek üst şuurlu yani süper ego tarafından belirlenmiş kaide ve ölçülere (norm) uygun olmadığı zaman ego tarafından bastırılmak suretiyle şuurlu altına tekrar itilir. Bu istekler, şuurlu altında bulundukları sırada gerçekleşmek için tekrar şuurlu yüzeyine çıkmaya çalışırlar. Ancak bu defa da süper egonun onayını alabilmek için önceki kimliğini saklayıp din, ahlâk, örf ve adet, sanat ve edebiyat gibi sahte bir kimlikle şuurlu yüzeyine çıkarlar. Yani aslında

⁴⁰ Ali Köse ve Ali Ayten, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2018), 37

⁴¹ Celal Türer, “William James’ten Muhammed İkbal’e,” *Felsefe Dünyası* 29 (1999): 48.

⁴² Köse vd., *Din Psikolojisi*, 40.

⁴³ Ayrıntılı bilgi için bkz. Sigmund Freud, *Bir Yanılsamanın Geleceği*, çev. H. Zafer Kars (İstanbul: Kaynak Yayınları, 1985), 68 vd.

⁴⁴ Sigmund Freud, *Psikanalize Giriş*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Öteki Yayınevi, 2018), 485.

bir libido olan arzu, kılık değiştirerek dini bir davranış olarak gerçekleşebilir. Dolayısıyla bu, sağlıklı bir davranış değil, bilakis bir nevroz yani bir ruh hastalığıdır.⁴⁵ Buradan hareketle Freud dinin ya bir obsesyon, ya bebeklik arzularının tatmini ya da bir yanılsama olduğu sonucuna ulaşmıştır.⁴⁶

Onun libido hakkındaki değerlendirmeleri, bazı öğrencileri de dâhil üzere, bir çok kesim tarafından abartılı bulunmuş ve insan gerçeğini libidoya dayandırmakla panseksüalist bir açıklama tarzını benimsediği gerekçesiyle eleştirilmiştir. Bu noktada Freud, insan gerçeğini sadece ekonomiye dayandıran Karl Marx (1818-1883), toplumu insan için her şey gören Emile Durkheim (1858-1917) ve bilim çağında dine ihtiyaç olmadığını dile getiren Auguste Comte (1798-1857) gibi büyük bir yanılgıya düşmüştür. Çünkü çok yönlü bir bütün olan insanın bazı yönleri abartılırken, bazı yönleri ise ihmal edilmiştir.⁴⁷ Freud'un psikanalizin, baba kompleksi ile tanrı inancı arasında yakın bir bağlantı ortaya koyduğuna ilişkin açıklamaları da bir başka eleştiri konusudur.⁴⁸ İnsanın doğal felaketler karşısındaki çaresizliği, çocukluğunda aciz kaldığı zamanlarda, ona yardımcı olan güçlü bir baba imajının devamı şeklindeki bir tanrı arzusunu ortaya çıkarmıştır. Bu nedenle din çocukluktaki çaresizlik duygusunu gideren güçlü bir baba düşüncesinin, yetişkinlikte bir yanılsama olarak devam ettirilmesidir.⁴⁹ Freud'un hastaları üzerinden ulaştığı bu bulguları, sağlıklı insanlar da dâhil olmak üzere, tüm insanlara dönük genelleyerek, tanrı inancı ile çocukluk duyguları arasında yakın bir ilişki kurması, tanrının baba ve oğlunun Hz. İsa şeklinde tasavvur edildiği Hristiyan kültürüyle ilişkilendirilmiştir. Onun belli bir ön kabulden hareketle sonuçları önceden ortaya koyarak, inançsızlığı temellendirme gayretleri, metodu tahlil olan psikolojiyi ilmi sınırların dışına çıkarma, ideolojik davranma, indirgemeci ve taraflı tutum olarak değerlendirilmiştir.⁵⁰ Freud, Viyana'da Yahudileri aşağılayan Hristiyan bir toplum içinde yetişmiştir. Bu noktada onun dinden kastı daha çok Hristiyanlık olmakla birlikte, bütün dinler hakkında genellemelere giderek yanlış hükümler vermiştir.⁵¹ Burada hak dinler ile gerek batıl, gerekse hak din olup da sonradan tahrif edilmiş dinler arasındaki farkı ortaya koymak gerekmektedir. Yardımlaşma, dayanışma, hoşgörü, adalet, tevazu gibi ilkeler üzerine kurulmuş, hak ve sorumluluklar bağlamında insanın

⁴⁵ Hâbil Şentürk, "Freud'un Psikoloji ve Din Anlayışına Eleştirel Bir Yaklaşım," *Dinî Araştırmalar* 7, no. 19 (2004): 225.

⁴⁶ Robert W. Crapps, "Psikanaliz ve Din," çev. Ali Ayten, *Marife* 4, no. 1 (2004): 175.

⁴⁷ Şentürk, "Freud'un Psikoloji ve Din Anlayışına Eleştirel Bir Yaklaşım", s. 226.

⁴⁸ Crapps, "Psikanaliz ve Din", s. 176.

⁴⁹ Köse vd., *Din Psikolojisi*, 31.

⁵⁰ Aydın Topaloğlu, "Materyalizm," *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* 28 (Ankara: TDV Yayınları, 2003), 138.

⁵¹ Şentürk, "Freud'un Psikoloji ve Din Anlayışına Eleştirel Bir Yaklaşım", s. 228.

mutluluğunu, bireysel ve toplumsal barış ve huzuru amaç edinmiş bir dinin inanç esasları, elbette insanın psikolojik yetkinliğine katkı sunabilecek potansiyele sahipken, batıl ya da tahrif edilmiş olanlar bu işlevi gerçekleştirmekten uzaktır.

Freud'un din hakkındaki yorumlarının yetersizliği onun dini "kullarla otoriter bir ilişki içinde olan aşkın bir tanrıya dayalı inanç ve ibadetler" şeklindeki sınırlı ve yanlış algısından kaynaklanmaktadır. Freud, dinin farklı formlarını dikkate almaksızın sadece tehditkâr, baskıcı ve otoriter özelliklere sahip bir din algısı oluşturmaya çalışmıştır.⁵² Oysa dinimiz olan İslam sevgi, saygı ve hoşgörü temelleri üzerine inşa edilmiştir. Ayrıca Allah kullarını seven, onlara merhamet eden, bir annenin evladına olan şefkatinden çok daha fazla kullarına karşı şefkat sahibi bir yaratıcıdır. O, yaratan, yöneten, himaye eden, nimetlendiren, kullarına şahdamarından daha yakın olup yalnız bırakmayan, isteklerine cevap veren, dualarına icabet edendir. O, sevendir ve kulları tarafından sevilendir. Freud'un, dinin kul ile yaratıcı arasında kurmayı amaçladığı büyük sevgi bağını tehditkâr, baskıcı ve otoriter bir ilişki olarak nitelendirmesi, onun yaratıcıyla ilgili yanlış algısından kaynaklanmaktadır. Elbette böylesi yanlış bir düşünsel yapılanmada, inancın olumlu psikolojik sağlamlık işlevinden bahsetmenin imkânı yoktur. Freud'un dini inanca karşı olumsuz yaklaşımının tutarsızlığını ortaya koyan bir husus da şudur: Din ve ölüm ötesi ile ilgili birtakım inanç ve düşüncelerin insanoğlunun kafasını daima meşgul ettiği ve onun bu inançlara ihtiyaç duyduğu psikolojik, sosyolojik ve antropolojik bir gerçektir. İnsanın ihtiyaçları açık bir şekilde ortadayken, Freud'un bu noktada bütün insanlığın bir hayal ve yanılgı içinde olduğunu iddia etmesi tutarlı görünmemektedir. Bilakis bu ihtiyacın en doğru şekilde karşılanması için kapsamlı araştırmalar yapılmalı, gerekli tedbirler alınarak, insanların sağlıklı ve ahlaklı bireyler olarak toplumdaki yerlerini almalarına yardımcı olunmalıdır.⁵³

Freud'un yaptığı çalışmalarla yakından ilgilenen ve aralarında mesleki bir arkadaşlığın geliştiği ancak bir müddet sonra yaşanan bilimsel anlaşmazlık nedeniyle bu arkadaşlığın son bulduğu ünlü psikiyatr Carl Gustav Jung (1875-1961) Freud'un bu yaklaşımını doğru bulmayarak, dini çocukluk döneminden kaynaklanan ve tedavi gerektiren bir takıntı değil, aksine insanın asırlarca kolektif bilinç dışında sakladığı en yüksek insanlık birikimine açılan bir kapı olarak değerlendirmiştir. Ona göre din bilincin ötesinde bir amaçlılık ve anlayışla ruhun derinliklerini ortaya çıkarır.⁵⁴ Freud'un inancın olumsuz psikolojik etki tezinin odaklandığı önemli hususlardan biri olan dini obsesyonlar ise Obsesif-Kompulsif Bozukluğun (OKB) bir

⁵² Crapps, "Psikanaliz ve Din", s. 175.

⁵³ Şentürk, "Freud'un Psikoloji ve Din Anlayışına Eleştirel Bir Yaklaşım", s. 228.

⁵⁴ Crapps, "Psikanaliz ve Din", s. 178, 180.

alt dalı olarak kabul edilir. Obsesif-Kompulsif Bozukluk, zihinde istem-dışı olarak beliren ve kişide rahatsızlık uyandıran obsesyonlarla, bunlardan kaynaklanan kaygıyı azaltmak için belirli ritüeller şeklinde sergilenen zihinsel ya da davranışsal tepkiler olan kompulsiyonların eşlik ettiği kaygı bozukluğudur. Dini OKB, obsesif dini şüpheleri, kutsal değerlere ilişkin hakaret içerikli düşünceleri, kompulsif biçimde yapılan dini ritüelleri, onay arayıcı davranış ve kaçınmaları ihtiva eder.⁵⁵ Freud dini bir takım ritüellerle obsesif davranışlar arasında benzerlikler tespit etmeye çalışmış, buradan hareketle dinin bir nevroz olduğu ve insanların bu nevrozdan kurtarılması gerektiğini iddia etmiştir. Freud'un bu iddiaları büyük tartışmalara neden olmuştur.⁵⁶ Burada öncelikle bilinen ilk dini obsesyon örneğinden hareketle, dini inançların obsesyonla ilişkisini ve bununla birlikte Freud'un bu iddialarında yanlış olduğu noktaları tespit etmeye çalışalım.

İlk dini obsesyonun M.Ö. XI. yüzyılda İsrailoğullarının Filistinlilere karşı başlattıkları savaşın öncüsü olarak bilinen İsrail Kralı Saul'de görüldüğü söylenilmektedir. Tanrı tarafından hükümdarlıkla görevlendirildiğine inanan Kral Saul'de bir süre sonra ruhi bir rahatsızlık başlar. Tanrının verdiği emre karşı geldiği gerekçesiyle, kendisinin kötü ruh ile tanrı tarafından cezalandırıldığını düşünür. Ne var ki Kral Saul'un önceden beri zihin bozukluğundan muzdarip olduğu da bilinmekteydi.⁵⁷ Kral Saul örneğinden hareketle dini obsesyonların aslında nörolojik bozukluklardan kaynaklandığını söyleyebiliriz. Buradan, dini inançların insan psikolojisini olumsuz etkilediği değil, insanın bünyesinde mevcut olan bir takım nörolojik rahatsızlıkların yanlış dini algılamalara sebep olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Bireyde var olan nörolojik hastalıkların tedavisi, dini inançların doğru bir şekilde anlaşılması ve uygulanmasına zemin hazırlayacaktır.

Ayrıca obsesyon bir hastalık türü olup, toplumun çoğunluğu sağlıklı bireylerden oluşurken, bu tarz hastalar çoğunluğa nispeten azınlık hükmündedir. Kaldı ki nörolojik rahatsızlıkları bulunan hastalar, dini sayılan obsesyonlar dışında da birçok olay, durum ya da şahsa karşı farklı obsesyonlar geliştirebilirler. Kısacası bu durum dini inançların kendi niteliğinden kaynaklı olmayıp, bireyin içinde bulunduğu nörolojik sıkıntıların dini algılayışa olumsuz yansımasıdır. Konuyu somutlaştırmak amacıyla bozuk bir araba örneği üzerinde durmak isteriz. Önceden motoru problemlili ve her an arıza vereceği beklenen bir aracın yolda seyir halindeyken birden arızalanıp, yarı yolda kaldığını ve bu mağduriyetten örneğin virajlı

⁵⁵ Taha Burak Toprak, "Dini Obsesyon ve Kompulsiyonların Psikoterapisinde Kuramlar, İmkânlar, Sınırlılıklar," *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 1, no. 1 (2018): 124.

⁵⁶ Sigmund Freud, *Dinin Kökenleri*, çev. Selçuk Budak (Ankara: Öteki Yayınevi, 1999), 31 vd.

⁵⁷ Liubov Ben-Nun, *The Diseases of the Kings of Israel* (Israel: B.N. Publication House, 2007), 8 ff.

olduğu gerekçesiyle yolun sorumlu tutulduğunu tahayyül edelim. Yolda kalmadan kaynaklı yaşanan bu mağduriyetin gerekçesi yol mudur, yoksa motoru bozuk ve her an arıza vereceği beklenen araba mıdır?

OKB alanında önemli çalışmaları bulunan Christine Purdon ve David A. Clark, “Takıntılarla Başa Çıkma” isimli eserlerinde insanların günah, ceza ve kuşkuyla ilişkili zorlayıcı dini düşünce ve takıntılardan muzdarip bulunduğuna dikkat çekmiştir. Tüm dindar olarak nitelendirebileceğimiz insanların bazen günaha girip girmedikleri, gerçekten tövbe edip etmedikleri ya da dini ritüelleri hakkıyla yapıp yapmadıklarına ilişkin düşüncelerinin mevcut olabileceğini dile getirmişlerdir. Ancak onlara göre gerçek dindar bu tür kuşkuları akla uygun şekilde değerlendirebilir ve düzenleyebilir.⁵⁸ Purdon ve Clark’ın bu açıklamalarından anlaşılacağı üzere, dindar bireylerde de bazen insan olmanın gereği olarak başlangıçta dini bir takım takıntılar olabilmektedir. Ancak akli açıdan sağlıklı bireyler, ruhsal bir hastalığa evrilmeden bu nevi takıntılarının üstesinden gelebilirler. Yani bu, başlangıçta gayet insani bir durum olup, kontrol altına alınması insanın akli yetilerini doğru şekilde kullanmasıyla mümkün olmaktadır.

Hastalıkla ilgili etiyolojik açıklamalar incelendiğinde, dindarlığın dini Obsesif-Kompulsif Bozukluk nedeni olduğunu ifade eden hiç bir bilimsel bulgu mevcut değildir. Dini OKB ile ilgili yapılan çalışmalar, hastalığın belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisini göstermiştir. Dindarlık ancak obsesif düşünce ve endişelerin türünü belirlemede etkili olabilir. Bu bağlamda araştırma bulguları dini OKB ile dini olmayan OKB arasında, etiyolojik açıdan ciddi farklar olmadığını ortaya koymaktadır.⁵⁹

İnanç ve Olumlu Psikolojik Etki İlişkisi

***Güven/Tevekkül**

Güven, ilişkilerin anlam kazandığı çok önemli bir kazanımdır. Yüce Allah da bu kazanımı edinebilmesi için kullarını teşvik etmekte, bizzat kendisine güvenilmesini telkin etmekte ve Kur’an-ı Kerim’de şöyle buyurmaktadır: “(Ey Muhammed!) Bir kere de karar verip azmettin mi, artık Allah’a tevekkül et (ona dayanıp güven). Şüphesiz Allah, tevekkül edenleri sever.”⁶⁰ Ayette “güven”, “tevekkül” kelimesi ile karşılanmakta ve olmasının arzu edildiği bir işin Allah’a havale edilmesi noktasında duyulan iç güven ve huzur anlamındaki tevekkülün güzel bir davranış olduğuna dikkat çekilmektedir.⁶¹ Toplumların başarısı azim, sabır, tevekkül gibi

⁵⁸ Christine Purdon ve David A. Clark, *Takıntılarla Başa Çıkma*, çev. Aylin Gündoğdu ve Pınar İşçen (İstanbul: Psikonet Yayınları, 2013), 117–118.

⁵⁹ Toprak, “Dini Obsesyon ve Kompulsiyonların Psikoterapisinde Kuramlar, İmkânlar, Sınırlılıklar,” 126.

⁶⁰ Âl-i İmrân 3/159.

⁶¹ Bilmen, *Kur’an-ı Kerim’in Türkçe Meâli Âlisi ve Tefsiri*, 1: 483.

moral ve motivasyonu sürekli canlı tutan değerlerle mümkün olmuştur. Her ne kadar bir yönü inançla ilişkilendirilse de bu kavramlar, aslında toplumu maddi-manevi tüm yönleri ile etkilemektedir. Tevekkül azim, sabır, kanaat, takva, teslimiyet gibi durumların farkında olmak suretiyle inancın hayata yansımadır.⁶² Burada tevekkülün insanî sorumluluk boyutu unutulmamalıdır. Tevekkül ancak kişinin bütün gayret ve çabasını ortaya koyduktan sonra yapılan bir fiildir. Nitekim “(Ey Muhammed!) Bir kere de karar verip azmettin mi, artık Allah’a tevekkül et (ona dayanıp güven). Şüphesiz Allah, tevekkül edenleri sever”⁶³ ayetini tefsirinde Fahreddin er-Râzî (ö. 606/1210), tevekkülün insanın kendisini ya da sorumluluklarını ihmal etmesi anlamına gelmediğine, zahiri/görünür sebeplere tutunması, ancak bu sebeplere bağlanıp kalmamak koşuluyla, Allah’a dayanıp güvenmesi gerektiğine dikkat çekmiştir.⁶⁴

Burada dikkat edilmesi gereken nokta ayette teşvik edilen tevekkülün, sorumlulukların ihmali şeklinde bir yanlış algıya evrilmemesidir. Bu yanlış algı kader konusundaki yanlış anlaşılmanın da temelini oluşturmaktadır. Güven karşılıklı ilişkilerde oldukça önemli bir unsurdur ve bu duygu beraberinde sığınma duygusunu getirmektedir. İnsan ancak güvendiği birine sığınabilir. Bizler de zor durumda kaldığımızda yalnızca güvendiğimiz insanlara sığınırız. Örneğin sokakta kalmış biri ancak güvendiği ve kendisini yanında güvende hissettiği bir tanıdığının kapısını çalabilir. Allah insanoğlunu yaratılmışlar içinde en üstün varlıklar olarak yaratmıştır. Diğer yaratılmışlara olan bu üstünlüğüne rağmen insan nihayetinde zora düşebilen, aciz ve zayıf bir varlıktır. Zira yaratılıştan ne kadar güçlü yeteneklerle donatılmış olursa olsun insanın başa çıkmak zorunda olduğu bir takım zorluklar vardır. Bela ve musibetler, gizli ve açık düşmanlar, nefsin ve şeytanın düşmanlığı, rızık endişesi, hastalık ve ölüm korkusu gibi çeşitli endişe ve sıkıntılarla başa çıkmaya çalışan insan bu mücadelede zaman zaman zayıf düşmekte, cesaret ve ümidini yitirmektedir. Her ne kadar yaratılmışların en üstünü olarak nitelendirsek de, bu yönüyle zayıf olarak vasıflandırdığımız insanın bu gibi zafiyetleri onda sonsuz kuvvet ve kudret sahibi güçlü bir varlığa sığınma hissi uyandırmaktadır.

Kur’an-ı Kerîm’de de bu gerçeğe dikkat çekilmektedir. Allah’a sığınmanın telkin edildiği ayetlerden birinde yüce Allah şöyle buyurmaktadır: “Fıravun dedi ki: ‘Bırakın beni Mûsâ’yı öldüreyim. O da rabbine yalvarsın ki gelsin onu benim elimden kurtarsın. Çünkü ben onun sizin dininizi değiştireceğinden ve ülkede fesat çıkaracağından korkmaktayım.’ Mûsâ da: ‘Ben hesap gününe inanmayan kibirli her zorbada benim de sizin de rabbiniz olan Allah’a sığınırım’

⁶² Fikret Karaman, “Tevekkül İnancı Üzerine Bir İnceleme,” *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1 (1996): 67.

⁶³ Âl-i İmrân 3/159.

⁶⁴ Elmalılı, *Hak Dini Kur’an Dili*, 2: 455.

dedi.”⁶⁵ Ayette zorba bir insan karşısında peygamberin sadece Allah’a sığındığına dikkat çekilmesi, ilâhî bir mesajın verilmesine yöneliktir. Zira bir takım üstün yeteneklerle donatılmak üzere yaratılmışlar içinde en üstün kılınmış olan insandır ve insanlar içerisinde ise en üstünü peygamberlerdir. Ayette peygamber olmasına rağmen, Hz. Mûsâ’nın zorba bir insan karşısında Allah’a yönelme ve sığınma eğilimi dile getirilmiştir. Bu da insanın ne kadar güçlü olursa olsun Allah’ın gözetim ve korumasına muhtaç zayıf bir varlık olduğuna işaret etmektedir. Bununla birlikte bela ve musibetlere karşı verilen mücadelede yalnız olmadığı, büyük bir otorite tarafından gözetildiği ve korunduğunu bilmek, insan psikolojisini rahatlatıcı bir etkiye sahiptir. İncanın rahatlatıcı etkisini belki de en fazla bela ve musibet anlarında hissetmekteyiz. Tabi bu rahatlatıcı etkinin bireyin bela ve musibetlere bakış açısına göre farklılık gösterdiğini de unutmamak gerekir. Özetle ifade etmek gerekirse, kelâm disiplinine göre insanın yaratıcıya güvenmesi yani tevekkül etmesi, insan varoluşunun temelini oluşturan teslimiyet bilinciyle doğrudan ilişkilidir. Tevekkül, bir hedefe ulaşmak için gerekli çabayı sarf etmenin akabinde işin sonucu Allah’a bırakma ve O’na güvenip, teslim olma anlamına gelir. Bu yönüyle tevekkül, hem dinî bir vecibe hem de bireyin ruh sağlığını destekleyen içsel bir denge mekanizması olarak değerlendirilebilir. Kur’an’da “*Kim Allah’a tevekkül ederse, Allah ona yeter*”⁶⁶ buyrulmak suretiyle bu bilincin bireye huzur ve yeterlilik sağlayacağı vurgulanmaktadır.

Psikoloji disiplini açısından bakıldığında ise tevekkül bireyin stres, belirsizlik ve kontrol kaybı yaşadığı durumlarda içsel güven duygusunu yeniden inşa etmesine yardımcı olur. Başa çıkma stratejileri içerisinde değerlendirilen bu durum, kişinin zihinsel ve duygusal yükünü hafifletmesini sağlar. Özellikle yüksek belirsizlik içeren yaşam olaylarında, bireyin tevekkül yoluyla durumu kabul etmesi, tükenmişlik, anksiyete ve çaresizlik gibi olumsuz ruh hâllerini azaltabilir. Tevekkül, psikolojide “kontrolü bırakma” (letting go) ve “yüksek güce teslimiyet” kavramlarını anımsatır. Birey, kontrol edemeyeceği durumlar karşısında tevekkül sayesinde içsel yükünü azaltabilir. Böylece kaygı düzeyi düşer ve olaylara daha esnek yaklaşabilir. Tevekkül bireyin stresli yaşam olaylarına karşı yüksek bir psikolojik direnç (resilient) sergilemesini sağlar. Tevekkül eden birey, yaşadığı olumsuzluklara rağmen umut duygusunu koruyabilir, çünkü yaşadıklarının bir anlamı ve gayesi olduğuna inanır. Pozitif psikoloji perspektifinden değerlendirdiğimizde de tevekkülün, manevi başa çıkma becerileri arasında oldukça önemli bir yer tuttuğunu söyleyebiliriz. Pozitif psikolojiye göre yaratıcı ile bağ kurabilen birey kaygı ve stresin etkilerini azaltmayı başarabilmekte, bu da psikolojik iyilik halinin güçlenmesine vesile olmaktadır. Yine din psikolojisi araştırmaları da tevekkülün

⁶⁵ Mü’min 40/26-27.

⁶⁶ Talâk 65/3.

başarısızlıklar karşısında bireyin metanetli ve ümitvar bir tutum geliştirmesine vesile olduğuna ve böylece iyimser ruh halini koruyabildiği, depresyondan uzaklaşabildiğine dikkat çekmektedir.⁶⁷ Buradan hareketle psikoloji disiplini verileri ile kelâmî verilerin ulaşılmış olduğu sonuçların birbiri ile örtüştüğünü söyleyebiliriz.

*Kader

Ehl-i sünnet inancına göre insanların fiilleri de dâhil olmak üzere kâinatta meydana gelen her şey yüce Allah'ın kazâ ve kaderiyle meydana gelmektedir. “Şüphesiz ki biz her şeyi bir kader ile yarattık”⁶⁸ ayeti bu hakikate dikkat çekmektedir.⁶⁹ Sünni kelâmcılar gerek kalbin atışı gibi zorunlu fiillerin, gerekse ihtiyarî olanların Allah tarafından yaratıldığını savunmuş, bununla birlikte insanın kendi özgür iradesiyle fiillerini gerçekleştirdiği görüşünü temellendirmeye çalışmıştır. Ancak kulun kendi iradesiyle gerçekleşen yani ihtiyarî fiiller hakkında kelâm mezhepleri arasında görüş farklılıkları olduğunu belirtmemiz gerekmektedir. Bu konuda ihtilafı başlattığı bilinen Kaderiyye (Mu'tezile), insanların ihtiyarî fiillerinin kendi icatlarıyla meydana geldiğini iddia etmiştir.⁷⁰ Yani fiilin gerek takdir gerekse yaratılma yönünü insana atfetmiştir.⁷¹ İlk dönemlerde insanın, fiillerinin yaratıcısı olduğunu (hâlik) söylemekten imtina ederken daha sonraki dönemlerde insan için de “hâlik/yaratıcı” ismini kullanmada bir sakınca görmemiştir.⁷² Cebrî düşüncenin öncülüğünü yapan Cehm bin Safvân (ö. 128/745-746) ise kulların kendi fiillerinde irade ve kudreti olmadığını belirtmiştir.⁷³ Ehl-i sünnet kelâm ekolünün önemli iki ismi olan Eş'arî ve Mâtürîdî ise insan fiillerinin Allah tarafından yaratılmakla birlikte, insanın iradesiyle meydana geldiğini beyan ederek, iki uç olarak

⁶⁷ Meryem Şahin ve Hayati Hökelekli, “Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında Nitel Bir Araştırma,” *International Journal of Social Inquiry* 12, no. 2 (2019): 805.

⁶⁸ Kamer 54/49; Yaratılan her şeyin bir kaderinin olması, aynı zamanda ilmî bir değeri olması anlamındadır. Fiilen yaratılış anlamındaki kazâ bu kadere göre meydana gelir. Bu anlamda kader kulun cüzi iradesine zıt değildir. İhtiyari fiilleri işleyen cüzi irade de kader kapsamındadır bkz. Elmalılı, *Hak Dini Kur'an Dili*, 7: 357-358.

⁶⁹ Sâbûnî, *el-Bidâye fî usûli'd-dîn*, s. 135.

⁷⁰ Sâbûnî, *el-Bidâye fî usûli'd-dîn*, s. 111; İnsan fiillerine ilişkin akîdenin şekillenmesinin genel olarak sekizinci yüzyıl başlarına rastlayan üç husustan ileri geldiği söylenilmektedir. Birincisi Hz. Muhammed'den nakledilmiş olan bazı hadisler, ikincisi Cehm b. Safvân tarafından ifade edilen ve onun kader akîdesini ortaya koyan bir açıklama ve üçüncüsü ise Yahya ed-Dimeşki'nin bir Müslüman ve Hristiyan arasındaki hayali tartışmasıdır bkz. H. Austryn Wolfson, *Kelâm Felsefeleri*, çev. Kasım Turan (İstanbul: Kitabevi Yayınları, 2001), 462.

⁷¹ Ebû'l-Hasen el-Eş'arî, *el-Lüma' fî'r-red 'alâ ehli'z-zeyğ ve'l-bid'a*, thk. Hammûde Zekî Gurabe (Beyrut, 1953), 90.

⁷² İlk dönem Mu'tezile âlimleri insan için “hâlik” ismini kullanmaya cesaret edememiş, Allah'tan başka hâlik olmadığı görüşünü desteklemiştir. Ebû Ali el-Cübbâî'ye kadar (ö. 303/916) “mucit”, “muhtis” ve “muhteri” isimleri kullanılmış ancak Cübbâî bu isimler arasında hiçbir anlam farkı olmadığını belirtip icmâdan ayrılarak, “hâlik” ismini kullanmaya başlamıştır bkz. Nesefî, *Kitâbü't-temhîd li kavâidi't-tevhîd*, s. 93; Eş'arî ise hâlik isminin kullar için kullanıp kullanılmayacağı konusunda onların biri Ehl-i sünnet'in, diğeri Cübbâî'nin görüşleri ile örtüşen üç farklı görüş benimsediklerini ifade etmiştir. Ayrıntılı bilgi için bkz. Ebû'l-Hasen el-Eş'arî, *Maqâlâtü'l-İslâmiyyin ve'htilâfû'l-mu'allîn*, thk. Ne'im Zerkûr (Beyrut: Mektebetü'l-'Asriyye, 2009), 181.

⁷³ Kâdî Abdülcebbâr, *Şerhu'l-Usûli'l-hamse*, 2: 44; Nesefî, *Kitâbü't-temhîd li kavâidi't-tevhîd*, 94; Harputî, *Tenkîhu'l-Kelâm fî Akâidi Ehli'l-İslâm*, 174.

değerlendirilen Cebriyye ve Kaderiyye arasında orta bir lokasyonda kendilerini konumlandırmıştır.⁷⁴

Bütün bu bilgilerden hareketle, Cebriyye'yi dışta bırakırsak, genel olarak kelâmcıların insanın kendi fiillerinde hür olduğu ve bu nedenle de sorumlu olduğu yönündeki görüşleri, bir yandan insana özgürlük alanı açarken, diğer yandan ise sorumlu bir varlık olduğunu hatırlatmaktadır. Meseleye ahlâkî açıdan bakıldığında bu sorumluluk alanının doğal olarak özgürlük alanını sınırlaması gerekmektedir. Her şeyden önce insan akıllı bir varlıktır. O, karanlık bir gecede şiddetli bir fırtınada rotasını kaybetmiş, fırtınanın sağa sola savurarak sürüklediği kaptansız bir gemi değildir. Bilakis yaratıcının bahsettiği akıl nimetiyle kendisinin ve yeteneklerinin farkında olarak düşünebilen, irade edebilen, tercihte bulunabilen yani rotasını çizebilen ve rotasına uygun adımlarla ilerlediği sürece hedefine ulaşan şuurlu bir varlıktır. İnanç bizlere bu hakikati hatırlatarak iradeli varlıklar olduğumuzu, hedeflerimize ulaşmanın gayretimize tabi olduğunu telkin etmektedir. Bu noktada yaratıcı ile güven bağı kurmak, hiçbir gayret sarf etmeksizin ona dayanmak, her şeyi ondan beklemek, başımıza gelenleri irademizi yok sayarak sırf yaratıcının ilâhî yazısıyla ilişkilendirmek değildir. Bilakis inancılı insan, rahmete ve nimete nail olmanın öncelikle kendi gayretine tabi olduğunun bilincinde olan insandır. Dini telakkiye göre kişiye ancak çalıştığının karşılığı vardır. Kişi öncelikle yaratıcının bahsettiği yetenekleri kullanarak gücü ölçüsünde çaba sarf etmelidir. Tüm gayretini ortaya koyup elinden geleni yaptıktan sonra ise hayırlısını Allah'tan umarak O'na güvenip dayanmalıdır. Bu şekilde hareket eden insan artık bundan sonrasını Allah'ın takdirinden bilir ve istenmedik sonuçlar da bile elinden geleni yapmanın ve akabinde yaratıcıya sığınmanın vermiş olduğu iç huzuru ile sarsılmaz ve zor süreçlerden geçse dahi yıkılmaz. Başına gelen bela ve sıkıntıların ise imtihan olduğu bilinciyle azimle ve sabırla yoluna devam eder. Ancak bu tarz psikolojik bir yetkinliğine ulaşabilmek elbette ki yaratıcıyla yüzeysel değil, derin bir inanç ve güven bağı kurmakla mümkün olabilmektedir.

Psikoloji bilimi açısından ise kader inancının psikolojik işlevini inanç, özgürlük ve sorumluluk bağlamında değerlendirdiğimizde, kaderin yalnızca teolojik bir mesele olmadığını, bireyin hayatı anlama ve anlamlandırma biçimini, özgürlük ve sorumluluk duygusunu ve karşılaştığı olaylar karşısında sergilediği psikolojik tepkileri etkileyen inanca dair derin ve çok yönlü bir konu olduğunu anlamaktayız. İslam düşüncesinde kaderin ilahi irade ile insan iradesi arasındaki ilişkide nasıl konumlandığına dair tartışmalar, kelâm tarihinde önemli bir yer tutar.

⁷⁴ Eş'arî ve Mâtürîdî'nin görüşleri için bkz. Kâdî Abdülcebbar, *Şerhu'l-Usûli'l-hamse*, 2: 774; Eş'arî, *el-Lüma' fi'r-red 'alâ ehli'z-zeyğ ve'l-bid'a*, 69 vd.; Mâtürîdî, *Kitâbü't-Tevhîd*, 305; Ebû Mansûr el-Mâtürîdî, *Te'vilâtü'l-Kur'ân*, çev. Bekir Topaloğlu (İstanbul: Ensar Yayınları, 2015), 5: 183.

Bu tartışmalar, yalnızca dini anlamda değil, bireyin psikolojik işleyişine dair de önemli çıkarımlar içermektedir. Burada kelâm geleneğinde ele alınan kader inancının bireyin özgürlük algısı, sorumluluk bilinci, psikolojik dayanıklılık ve içsel kontrol odağı üzerindeki etkilerini, çağdaş psikoloji kuramları ışığında analiz etmeye çalışacağız.

***Teolojik Arka Plan: Kader ve Özgür İrade Tartışmaları**

Rollo May'in "Özgürlük ve Kader" adı ile dilimize çevrilen kitabı, kader konusunu varoluşçu psikoterapi açısından irdeler. Kitabın ana teması, özgürlük yaşantısını artırmak için kaderin farkındalığının artırılması gerektiğidir. May, bu eserinde şöyle söylemektedir: İnsan en dibe vurduğu anda, ki bu an onun en büyük kaderle karşılaştığı andır, sonsuz otoritelere sığınabilir ve tüm otantik dönüşümlerin dayanağı da budur. Bu süreç yanlış yönelimlerden uzaklaşma ve gerçek anlamda kader gerçeğinin tanınmasıdır. Ancak bu durumda insan kendisini yeniden inşa edebilir. Bu durum ise özgürlüğün sadece kaderle karşı karşıya gelindiğinde başladığının harika bir örneğidir.⁷⁵ Rollo May'in kader gerçeğinin tam olarak tanınması noktasında "dibe vuruş" ve "ebedi güçlere teslim olmak" ifadelerini kullanması dikkat çekicidir. Onun özgürlük ve kader arasında kurmaya çalıştığı ilişki aslında İslam kelâmında da "ilahi irade", "beşeri irade", "kesb" ve "kazâ" başlıkları altında tartışılmıştır. Yukarıda da temas ettiğimiz gibi Cebriyye mezhebi, insanın tüm fiillerinin zorunlu olarak Allah tarafından belirlendiğini savunmuş, buna karşılık Kaderiyye ise insan fiillerinin tamamen onun özgür iradesiyle gerçekleştiğini ileri sürmüştür. Her iki yaklaşım tarzı da psikolojik açıdan birbirinden farklı etkiler doğuracak uç yorumlardır. Ehl-i sünnet kelâmı ise bu iki uç yaklaşım arasında daha itidalli bir yaklaşımla, iradeli bir varlık olan insanın fiillerini işlemede özgür olduğunu, ancak bu fiillerin yaratılmasının Allah'a ait olduğunu vurgulamıştır. Bireyin sorumlu bir özne olduğunu ortaya koymanın yanı sıra, sınırlı bir varlık olarak ilahi kudret karşısındaki yerini hatırlatan bu yaklaşım, bu yönüyle oldukça dengeli bir çerçeve sunmaktadır.

***Psikolojik Açıdan Kader İnancı: Kontrol Odağı ve Motivasyon**

Julian Rotter'in geliştirdiği "kontrol odağı" kuramı, kader inancının birey üzerindeki etkilerini anlamada işlevsel bir araçtır. Kontrol odağı, bireyin hayatında meydana gelen olayların nedenlerini nerede konumlandığına dair bilişsel bir yapıdır. Dışsal kontrol odağına sahip bireyler, yaşadıkları olayları kader, şans veya dış güçlere bağlama eğilimindeyken; içsel kontrol odağına sahip bireyler yaşadıklarının sorumluluğunu daha çok kendi çabalarıyla

⁷⁵ Rollo May, *Özgürlük ve Kader*, çev. Ali Babaoğlu (İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2021), 305–306.

ilişkilendirirler.⁷⁶ Cebriyye düşüncesine yakın bir kader anlayışı, bireyin kontrol odağını dışsallaştırarak onu edilgenliğe ve öğrenilmiş çaresizliğe sürükleyebilir. Böyle bireyler, kendi hayatlarını etkileme gücüne sahip olmadıklarını düşünerek çaba göstermeyi anlamsız bulabilirler. Bu durum, motivasyon kaybı, pasiflik ve psikolojik kırılganlık doğurabilmektedir. Buna karşın Kaderiyye'ye yakın, her şeyi bireyin iradesine bağlayan bir anlayış da, başarısızlık durumunda bireyin kendisini aşırı suçlamasına ve yüksek düzeyde stres yaşamasına neden olabilir. Bu noktada Ehl-i sünnet'in yaklaşımı ise bireye hem sorumluluk bilinci kazandırmakta hem de sınırlılıklarını kabullenmesine imkân tanımaktadır. “*Kişiye ancak çalıştığına karşılığı vardır*”⁷⁷ ayeti, bireye içsel kontrol duygusu kazandırırken, sonuçların Allah'a ait olduğu vurgusu da başarısızlık karşısında sarsılmayan bir iç huzur sunmaktadır.

***Kader ve Psikolojik Dayanıklılık**

Viktor Frankl “Hayatın Anlamı ve Psikoterapi” adlı kitabında insanların mutsuzluklarından, şanssızlıklarından yakınıp durduklarında ya da kaderleriyle kavgaya tutuştuklarında yapılanı anlamakta güçlük çektiklerini söyler ve şu soruyu sorar: “Kader dediğimiz şey olmasa halimiz ne olurdu acaba? Kaderin çekiç darbelerinin altında acılarımızın kor ateşinde kıvranmamış olsak şimdi burada varoluşumuz oluşabilir, biçim ve yapı kazanabilir miydi?” Engelleme ve değiştirme imkânının kesinlikle bulunmadığı bir şey anlamdaki kadere karşı isyan etme, kader denen şeyin anlamının kavranamadığı anlamına gelmektedir. Kader her yönüyle hayatın ayrılmaz bir parçasıdır tıpkı acılar gibi. Öyleyse hayatın, kaderin bir anlamı varsa acının da anlamı vardır. Acı da zorunlu, kaçınılmaz bir acıysa imkânlara bağlı olarak o da bir anlam kazanır.⁷⁸ Frankl'ın bu yaklaşımı inancın, bireyin hayatındaki zorlayıcı olaylara karşı anlam üretme kapasitesini destekleyerek psikolojik dayanıklılığa (resilience) katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Onun “Anlam Arayışı Kuramı”, bireyin yaşadığı acılar karşısında direnç geliştirebilmesi için olaylara bir anlam yükleme gerektğini vurgulamaktadır. Dindar bireyler için kader, yaşanan olumsuzlukları “imtihan” ya da “ilahi bir hikmetin parçası” olarak yorumlama imkânı sağlamaktadır. Bu yaklaşım, travmatik yaşantılara karşı bilişsel yeniden çerçeveleme (cognitive reappraisal) işlevi görerek bireyin stres tepkilerini düzenlemesine yardımcı olmaktadır.

Pargament, dini başa çıkma (religius coping) konusunda önemli çalışmaları olan öncü isimlerden biridir. Pargament, din ve maneviyatın stresle mücadelede nasıl bir rol oynadığını sistematik olarak sınıflandırırken “Pozitif ve Negatif Başa Çıkma” modeline dikkat

⁷⁶ J. B. Rotter, “Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement,” *Psychological Monographs: General and Applied* 80, no. 1 (1966): 24 ff.

⁷⁷ Necm, 53/39.

⁷⁸ Viktor Frankl, *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*, çev. Veysel Atayman (İstanbul: Say Yayınları, 2021), 59.

çekmektedir. Bu modelde birey bir taraftan aktif çaba gösterirken diğer taraftan da Tanrı'nın yardımını talep etmektedir.⁷⁹ Hristiyan nüfuslu ülkelerde yaşayan insanlardan hareketle ortaya konulan bu model ülkemizde de Prof. Dr. Hayati Hökelekli tarafından değerlendirilmiştir. Hökelekli ülkemizdeki dini başa çıkma örneklerini vermektedir. Ona göre İslam düşüncesinde mevcut olan tevekkül anlayışı da bu modele paralel bir işlev görmektedir. Birey kaderi tamamen bir bekleyiş hali değil, aktif bir çabanın ardından geliştirilen teslimiyet hali olarak yaşamaktadır. Bu ise hem motivasyonu desteklemekte hem de stresin psikolojik yükünü hafifletmektedir.⁸⁰ Kötülüğün hikmetine gelecek olursak, teolojik bağlamda kötülüğün hikmetini kavrama, bireyin kötülüğü nihilistik bir çöküş nedeni değil, bir gelişim vesilesi olarak değerlendirmesine olanak tanımaktadır. Bu, travma sonrası büyüme kavramı ile ilişkilidir.

***Kader ve Sorumluluk Algısı**

Bireyin hür iradesi ile sorumlulukları arasında kurduğu doğru bir ilişki, ahlâkî ve psikolojik gelişiminin esasıdır. Kader inancı, bireyin sorumluluğu reddetmesinin meşru bir gerekçesi haline geldiğinde, psikolojik gelişim duraklamaktadır. Oysa Ehl-i sünnet çizgisi, bireyin eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmesini telkin etmektedir. Bu, bireyin kendini kurban gibi görmesinin önüne geçerek öz-güven ve öz-değer duygularını desteklemektedir.

Carl Rogers, psikolojik sağlığın, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme yönündeki özgür seçimlerine dayandığını savunmaktadır. Bu bağlamda kader inancının insanı pasifliğe değil, aktif sorumluluğa yönlendirecek biçimde yorumlanması, hem bireysel gelişimi hem de ruhsal iyiliği artırmaktadır. Allah'a güvenin bir sığınma değil de, çaba ve iradenin bir tamamlayıcısı olarak idrak edilmesi, bireyin "benlik gücü" nü (ego strength) geliştirici bir işlev görmektedir.⁸¹ Türk Psikiyatri Dergisi'nde manevi inançların psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerini inceleyen bir makalede, Allah'a güven ve manevi inançların bireylerin benlik güçlerini geliştirmedeki rolüne dikkat çekilmekte, ayrıca makalede bu inançların aktif sorumluluk ve bireysel gelişim üzerindeki etkilerine dair bulgular da sunulmaktadır.⁸² Sonuç olarak inanç sistemleri, sadece metafizik sorulara cevap vermekle kalmamakta, bireyin psikolojik işleyişi üzerinde de belirleyici bir rol oynamaktadır. Kader inancı, bireyin yaşamını anlamlandırması, sorumluluk bilinci geliştirmesi ve stresle başa çıkmasında önemli bir işlev görmektedir. Ancak bu inancın nasıl yorumlandığı kritik bir öneme sahiptir. Cebriyye ve

⁷⁹ Pargament, "Religion and Coping With Health-Related Stress," 631 ff.

⁸⁰ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Dem Yayınları, 2011), 245 ff.

⁸¹ Ayşe Koç, "Kişisel Gelişim ve Benlik Gücü: Carl Rogers'ın Psikolojik Sağlık Anlayışı," *İnsan ve Toplum Dergisi* 3, no. 1 (2013): 98.

⁸² Emre Özkefeli ve İbrahim Çiçek, "Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş," *Türk Psikiyatri Dergisi* 26, no. 4 (2015): 228.

Kaderiyye gibi uç yorumlar bireyin psikolojik dengesini bozma potansiyeline sahipken, Ehl-i sünnet'in dengeli yaklaşımı hem bireysel iradeyi hem de ilahi kudreti birlikte değerlendiren sağlıklı bir zihinsel çerçeve sunmaktadır. Bu yaklaşım, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirmesini teşvik ederken, başarısızlıklar karşısında ilahi takdire sığınarak ruhsal çöküntüden korunmasına da yardımcı olmaktadır. Kaderin insan psikolojisindeki karşılığı pasif/edilgen bir duruş değil, bilakis bilinçli ve aktif bir gayret ve akabinde gelen rahatlatıcı bir tevekküldür. Bu duruş, insanın hayatla olan bağının anlamlı ve dengeli olmasını sağlayarak psikolojik sağlamlığa katkıda bulunmaktadır.

Bela ve Musibetler/Zorlayıcı Yaşam Olayları

Kelâm ilminde bela ve musibetler konusuna genellikle “kötülük problemi” başlığı altında yer verilmekte ve kötülük “ahlâkî kötülük” ve “doğal kötülük” olmak üzere iki bölüme ayrılmaktadır. Kötülüğün insanî boyutu ahlâkî kötülüktür yani insanın sebep olduğu kötülüklerdir. Bir de insanın müdahil olmadığı, onun tercih ve fiillerinden kaynaklanmayan doğal afetler gibi kötülükler vardır ki bunlar ise “doğal kötülük” olarak adlandırılmaktadır. İnanç burada kötülüğün bu her iki türüne karşı insanî yaklaşımı belirleyen önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kelâmcılar, bir yandan ahlâkî eylemleri insanın sorumluluğu ile ilişkilendirirken, diğer yandan doğal afet, kıtlık, kuraklık, musibet ve acıların Allah tarafından verilen bir ceza mı, yoksa O'nun ibreti mi olduğu yönündeki sualleri cevaplamaya çalışmıştır.⁸³ Öncelikle kelâmî veriler doğrultusunda, insan iradesi ile gerçekleştiği için ahlâkî kötülüklerin insanın sorumluluğu kapsamına girdiğini söyleyebiliriz. İnsanda ahlâkî anlamda kötülük potansiyel olarak mevcuttur. İnsanı kötüye teşvik eden karşı konulması çok zor bir içgüdü, köklerini insan tabiatının derinlerine kadar salmaktadır.⁸⁴ Daha önce hayvanî nefsin özelliklerinden bahsederken, bu nefsin öfke ve şehvet güçlerinin etkisi altında olduğuna temas etmiştik. İşte bu öfke ve şehvet güçleri insanı kötü fiillere teşvik, akıl gücü ise bunları kontrol altında tutma gücüne sahiptir. İnsan, iradesini akıl gücünden taraf kullandığında öfke ve şehvet güçlerinin etkisinden çıkar ve ahlâkî kötülüğe de alan açılmamış olur. Öfke ve şehvet güçlerine karşı insanı sürekli uyaran ve bu güçler karşısında akıl gücünün üstünlüğünü telkin eden inancımız, ahlâkî kötülüklerin işlenmesine engel olan önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Ahlâkî anlamda kötülüklerin kendi iradesinden kaynaklandığının bilincinde olan inançlı bir insan,

⁸³ Fethi Kerim Kazanç, “Kelâmî Düşünce Kötülük Sorununa Kısa Bir Bakış,” *Kelâm Araştırmaları* 6, no. 1 (2008): 78; ayrıca bkz. Kâdî Abdülcebbar, *Şerhu'l-Usûli'l-hamse*, 2: 294 ff.

⁸⁴ Charles Werner, *Kötülük Problemi*, çev. Sedat Umran (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2000), 9.

iradesine hâkim olma ve kötülüğe teşvik eden içgüdülerinin esiri olmama hususunda gayret sarf edecektir.

Doğal kötülöklere gelecek olursak, bu konu tanrının varlığının aklen mümkün olamayacağı görüşünün temellendirilmesinde kullanılmakta ve teolojik delillere karşı geliştirilmiş karşıt delillerin zeminini teşkil etmektedir. Zira evrende kötölüklerin varlığı, inkârı mümkün olmayan bir gerçektir. Evren şayet tanrı tarafından yaratıldıysa ve tanrı da mutlak anlamda iyise, tarafından yaratılmış olan evrende nasıl olur da kötölüklerin olmasını dilemiş ya da buna müsaade etmiş olabilir? Modern felsefenin önemli isimlerinden biri olan David Hume (1711-1776) tanrının olmadığı görüşünü temellendirmede kötölük problemini temel bir argüman olarak kullanan önemli isimlerden biridir. O, hala yanıtlanmadığını iddia ettiği Epikuros'un kötölük konusuna yönelttiği sorulara dikkat çekmekte ve kötölüğün varlığından hareketle kelâmcıların varlık delillerine karşı tanrının yokluğunu temellendiren karşıt deliller öne sürmektedir.

“Tanrı kötölüğü önlemek istiyor da gücü mü yetmiyor? O halde erksizdir. Gücü yetiyor da istemiyor mu? O halde kötücüdür. Hem gücü yetiyor hem canı istiyor mu? O halde kötölük nereden geliyor?”⁸⁵ Hume kötölüğü engellemeye gücü yettiği halde buna engel olmayan bir yaratıcının kötü olarak nitelendirilmeyi hak ettiği gerekçesiyle tanrı olamayacağını iddia etmektedir. Yine aynı mantıkla kötölükten razı olmadığı halde bunu gidermeye gücü yetmeyen bir tanrının, güç ve otoritesinin olmadığı gerekçesiyle tanrı olamayacağını iddia etmektedir. Yani ona göre kötölüğün olması her hâlükârda tanrının var olmadığı görüşünü temellendirmektedir. Kelâmcılar ise bu ve benzeri eleştiriler karşısında sıfatları ile çelişmeyen mutlak kudret, adalet ve hikmet sahibi bir yaratıcının varlığını delillendirmeye çalışmaktadır.

Bu konuda Eş'arî kötölüklerin Allah'ın adaletiyle çelişmediği için O'na bir kötölük olarak atfedilemeyeceğini belirtmektedir. Ona göre bizden kaynaklı bir fiilin kötü olarak nitelendirilmesi bizim için belirlenmiş sınırların, yasakların dışına çıkılmasıyla mümkün olur. Oysa Allah bir başkasının mülkünde olmadığından kendi mülkünde dilediği gibi davranabilir. Bu nedenle Allah'ın hiçbir fiili kabîh (çirkin) şeklinde nitelendirilemez.⁸⁶ Eş'arî'nin bu konuda hareket noktası Allah'ın mutlak hâkimiyet ve otoritesinin sınırlanmaması ilkesidir. Özellikle

⁸⁵ David Hume, *Din Üstüne*, çev. Mete Tuncay (Ankara: İmge Kitabevi Yayınları, 1995), 2.; David Hume tarafından Epikuros'un klâsik formülasyonu bu argümanlarla dile getirilmiştir. Epikuros'a göre insan yaşamına tesir eden kötölükler, her yönüyle iyilik sahibi yaratıcı bir varlık düşüncesi ile asla uzlaşamaz. Ona göre evren atomların bilinçsiz, tesadüf eseri bir araya gelmelerinden var olmuştur. İyilik ve kötölük kavramları ise tamamen göreceli olup, insanların sübjektif bakış açılarına göre farklılık göstermektedir. Bu kavramlar yanlış edimler içinde yaşadığımız bu dünyaya aittir ve bu dünya ise anlamsızdır (Kazanç, “Kelâmî Düşünce Kötölük Sorununa Kısa Bir Bakış”, s. 83).

⁸⁶ Eş'arî, *el-Lüma fi'r-red alâ ehli'z-zeyğ ve'l-bid'a*, s. 117.

Allah'ın adalet ilkesini temel alan kelâmcıların ise bu konudaki vurgusu “hikmet” kavramı üzerinedir. Onlar doğal kötülükleri Allah'ın hikmetiyle ilişkilendirmek suretiyle temellendirmeye çalışmaktadır. Zira Allah'ın hiçbir fiili boşuna olmadığı gibi kötü olarak nitelendirilen fiillerde boşuna değildir. Bilâkis O'nun fiillerinde hikmetler gizlidir. Mu'tezile'ye göre faydasız acı çektirmek zulüm, boş, abes ve hikmetsiz bir iştir. Dolayısıyla acılarda Allah'ın dilediği bir hikmet vardır.⁸⁷ Bu hikmet acılara ve meşakkatlere sabredip katlananların, ahiret hayatında mükâfatlandırılmasına yöneliktir.⁸⁸ Başına gelen bela, musibet ve felaketlerin Allah'tan geldiğini bilerek, O'ndan gelen hiçbir şeyin hikmetsiz, boşuna olmadığı ve bu acılara katlanmanın ebedi ahiret hayatında mükâfata vesile olacağını bilmesi insana acıların üstesinden gelebilme sabrı ve azmi kazandıracaktır. İncanın telkin ettiği üzere felaket ve musibetlerin de bu noktada imtihan olduğunu bilmek, isyan etmeksizin sabretmek ve metanetli bir duruş gerektirmektedir. Bu da incanın insan psikoloji üzerindeki rahatlatıcı etkisini ortaya koymaktadır.

Psikoloji bilimi açısından bakıldığında, bireyin yaşadığı krizler, travmalar ve duygusal çöküntüler karşısında ruhsal dengeyi koruyabilmesi, sahip olduğu baş etme kaynakları ile yakından ilişkilidir. Bunların başında da dini inanç gelir. İnanç, bireyin yaşamındaki acı, belirsizlik ve adaletsizlik gibi durumlara anlam atfetmesini kolaylaştırmaktadır. Bu anlam üretimi, psikolojik dayanıklılığı doğrudan desteklemektedir. Judith Herman “Travma ve İyileşme” adlı kitabında iyileşmenin ilk ilkesinin güçlenme olduğunu söyler. İnsan, iyileşme noktasında kendisinin uzmanı olmalıdır. Çünkü çevre yardım eder, destek olur, bir takım tavsiyelerde bulunur ancak tedavi edemez. Mağdura yardım amaçlı pek çok iyi niyetli girişim sonuçsuz kalmaktadır, zira bu temel güçlendirme ilkesi gözetilmemiştir. Gücünü mağdurdan almayan bir müdahalenin mağduru düzeltmesi mümkün değildir. Herman'nın bu tezi bireysel olarak incanın güçlenme üzerindeki etkisini açıkça dile getirmektedir.⁸⁹ Özellikle travma sonrası büyüme (post-traumatic growth) kuramına göre insan sıkıntı ve zorlu yaşam deneyimleri akabinde daha güçlü bir kişilik inşasını dini inancı sayesinde gerçekleştirebilir. 1930'lu yıllarda travma geçiren bireylerden oluşan bir kampta yapılan araştırmada dini inanca sahip bireylerin, herhangi bir dini inancı benimsemeyen bireylere göre daha iyi bir psikolojide oldukları tespit edilmiştir.⁹⁰ Özellikle bela ve musibetlerin imtihan olarak algılanması acılara katlanmasını anlamlı hale getirmektedir. Frankl'ın logoterapisine göre bireyin çektiği acılara

⁸⁷ Pezdevî, *Usûlü'd-dîn*, s. 130, 132; Kâdî Abdülcebbar, “Allah'ın Fiilleri Olarak Elemler ve Gerçekleşme Sebepleri,” *Mutezile Gelenek-i*, çev. Mahsum Aytepe (İstanbul: İz Yayınları, 2014), 2: 321.

⁸⁸ Cüveynî, *Kitâbü'l-İrşâd*, s. 233-234.

⁸⁹ Judith Herman, *Travma ve İyileşme*, çev. Tamer Tosun (İstanbul: Literatür Yayınları, 2011), 173-174.

⁹⁰ James W. Jones, “Din, Sağlık ve Din Psikolojisi: Din ve Sağlık Konusunda Yapılacak Hangi Araştırmalar Dini Anlamamıza Yardımcı Olur?” *Bilimname* 23, no. 2 (2012): 234.

katlanabilmesi onun hayata dair bir amacı olduğu inancına bağlıdır.⁹¹ İmtihan bilinci bu anlamı bireye kazandırmaktadır. İnanç, insanın çektiği acıların boşuna olmadığı bilincini aşıl原因arak, bu acıları anlamlandırmasına ve travma karşısında güçlü durmasına imkân sağlamaktadır. Bu gerçeklik, manevi başa çıkma (spiritual coping) literatüründe güçlü biçimde yer almaktadır.

Sabır

İnancımız gerek bela ve musibetler gerekse nefsin arzularıyla mücadelede sabrı önemli bir kavram olarak karşımıza çıkarmaktadır. Gazzâlî iman, biri sabır diğeri şükür olmak üzere iki yarımdan müteşekkil bir bütün olarak tanımlamıştır. Ona göre sabır yaratılmış varlıklar içerisinde sadece insana has kılınmıştır. Zira hayvanlarda yalnızca hayvanî nefis vardır. Onların her türlü davranışını yönlendiren şehvet duyguları olup, şehvetlerine karşı koyacak direnç ve güçleri yoktur. Hayvanlar örneğin kısa vadede acı veren tedavinin ileriye dönük faydalarını idrak edemezler. Ancak insan bunun idrakinde olduğu gibi şehvetine uymanın acı sonuçlar doğuracağını da idrakindedir. İşte insan bu acı sonuçlarla karşı karşıya gelmemek için sabır yetisini sürekli canlı tutmak zorundadır. Sabır şehvete karşı dinin gösterdiği yolda direnmektir.⁹² Nefsin istek ve arzularına karşı yapılan mücadele anlamındaki sabır, nefse oldukça ağır gelen ve yalnızca sağlam bir irade ve inançla üstesinden gelmenin mümkün olabildiği bir durumdur. İnanç bu noktada insanî istek ve arzular ile insanî irade arasında tampon işlevi görmekte, sabrı telkin etmek suretiyle birçok ahlâkî kötülüğün işlenmesine mani olmaktadır. İnanç insanın nefsî arzularıyla sınılandığı, bunun bir imtihan gereği olduğu ve sonunda sabredenlere ebedi âlemde büyük mükâfatların verileceğini telkin ederek, sabretme eğilim ve yeteneğinin güçlendirilmesine vesile olmaktadır. İnanç sabra, sabır ise birçok ahlâkî kötülüğün önlenmesine vesiledir. Buradaki hikmet, gerek ahlâkî kötülüklerden kendini alıkoyma, gerekse doğal kötülöklere karşı sabretme ve bunların aslında bir imtihan olmasına yöneliktir. Geçici dünya hayatında başımıza gelen kötölöklöler ebedi hayatın nimetlerine nail olmaya vesile olan imtihanlar olarak bütöncöl bir bakış açısıyla değörlendirildiğinde, kötölöklölerin aslında iddia edildiğı gibi yaratıcının yokluğunun temellendirilmesinde kullanılan bir argöman olamayacağını anlamaktayız. Kötölöklöler yaratıcının hikmetinin eseri olarak kabul edilmelidir.

İnanç hayattan kopuk soyut bir kavram olmayıp, insanı sürekli canlı tutan, verimli, dinamik ve güçlü kalmasını sağlayan bir motor gibidir. Dünyanın bir imtihan yeri olduğunu hatırlatmak suretiyle insanı yönlendirmekte, sabır ve metanet aşılacaktır.⁹³ Yaratılışın gayesi

⁹¹ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, s. 111-114.

⁹² Gazzâlî, *İhyâ'ü 'ulûmi'd-dîn*, 4: 113, 119, 120.

⁹³ Şerafeddin Gölcük, “İnanç Açısından Allah-İnsan İlişkisi,” *Marife* 7, no. 2 (2007): 311.

imtihandır. Bu hakikati Elmalılı Muhammed Hamdi Yazır (1878-1942) şöyle dile getirmektedir: “Demek ki bir hayatın arkasından ölümün ve onun arkasından diğer bir hayatın karşıt olarak yaratılması, insanların bu ikisi arasında iyi bir çalışma gayretiyle Allah'ın mülkünde güzel bir işçi, yüksek bir görevli olmak üzere yarış için bir imtihan meydanına çıkarılmaları hikmetine, bu da hayattan hayata, güzellikten güzelliğe bir yükseliş nizamı ve en güzel amellere daha güzeliyle mükâfat vererek ileride bambaşka bir hayata ulaştırılmaları gayesine yöneliktir.”⁹⁴ Dinî telakkiye göre sabır kişinin gerek içsel/nefsî arzu ve istekler, gerekse dışarıdan gelen bela ve musibetler karşısında metanetli ve güçlü durması anlamında çok yönlü ahlâkî bir fazilettir. Aslında Gazzâlî'nin sabrı imanın yarısı olarak tanımlaması, bu kavramın kişinin davranışsal, duygusal ve bilişsel yapısındaki temel rolünü tespit etmeye yöneliktir. Psikoloji disiplini açısından sabır, kişinin kısa vadeli istek ve dürtüleri karşısında uzun vadeli hedeflerini tercih edebilme becerisiyle ilişkilidir. Bu beceri, çağdaş psikolojide öz-denetim, dürtü kontrolü ve duygusal düzenleme kavramlarıyla örtüşmektedir.

Bessel A. Van Der Kolk, “Beden Kayıt Tutar” adlı kitabında travmatik anıları bütünleştirmek gerektiğini vurgulamaktadır. O, karşılaştığı sıkıntılarla yüzleşip, kabullenmedikçe ve mücadele verdiği şeytanları tanımaya başlamadıkça insanın travmatik durumların etkisinden kurtulamayacağını savunmaktadır.⁹⁵ Sabır, kişinin duygusal anlamdaki dayanıklılığı ve süreç içinde gerçekleştirdiği öz-denetim kabiliyetleriyle ilişkilidir. Sabreden birey duygusal tepkilerini düzenleyebilir, umut duygusunu koruyabilir ve negatif olaylara daha dirençli yaklaşabilir. Bireyin kısa vadeli dürtülerini kontrol altında tutarak uzun vadeli hedeflerine ulaşmasına olanak sağlayan sabır, yüksek öz-denetimi gerekli kılmaktadır. Bu yüksek öz-denetim kişinin farklı yaşam alanlarını düzene sokmasında koruyucu bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Gazzâlî'nin hayvanlarla insanı ayıran özellik olarak sabrı vurgulaması, psikolojik olarak da anlamlıdır. Hayvanları harekete geçiren onların hayvanî istek ve dürtüleriyken, insan kendisine bahşedilmiş olan akıl nimeti sayesinde soyut düşünebilmekte ve bir takım erdemler ya da ahlâkî yargılar geliştirebilmektedir. Bu kabiliyetleri sayesinde kişi iradesini kullanabilmekte ve sabredebilmektedir. Bu noktada sabır içsel çatışmalar ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında aktif olarak öz düzenleme/denetim sürecidir. Dini inanç, bu süreci kolaylaştıran ve destekleyen bir mekanizma olarak işlemektedir. İnanç, kişinin istek ve arzularıyla ahlâkî ve erdemli yaşam hedefleri arasında tampon işlevi görmektedir. İnançlı kişiler sadece nefsanî arzuların getirdiği bir takım zararlı sonuçları kendilerinden uzaklaştırmak için

⁹⁴ Elmalılı, *Hak Dîni Kur'an Dili*, 8: 178.

⁹⁵ Bessel A. van der Kolk, *Beden Kayıt Tutar*, çev. Nurdan Cihanşümül Maral (İstanbul: Nobel Yaşam Yayınları, 2021), 219.

arzularını dizginlemezler. Bununla birlikte ebedi ahiret yurdunun kazanımlarını da düşünerek daha anlamlı bir bağlamda içsel kontrol hedeflerler. Bu da inançlı kişilerde anlam merkezli motivasyonun varlığına neden olmaktadır.

Bilhassa travmatik ya da zorlayıcı olaylarda inançlı bireyler bu gibi durumları imtihan bağlamında kabul ederek, sabır temelli bir takım rahatlatıcı yaklaşımlar sergiler. Bu durum, psikoloji biliminde “Kognitif Yeniden Çerçeveleme (Cognitive Reappraisal)” adı verilen düşünce ile uyushmaktadır. Nitekim çekilen sıkıntıların ebedi bir mükâfata vesile olacağı inancı, yaşanan bu gibi durumlar karşısında daha az kaygılı olunmasına ve psikolojik sağlamlık geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. İnanç, bireyin yaşadığı sıkıntıları anlamlandırmasını ve travma karşısında dirençli kalmasını sağlamaktadır. Bu, manevi başa çıkma (spiritual coping) literatüründe güçlü biçimde yer almaktadır. Bu anlayış, kişinin zaman zaman sıkıntılı süreçlerden geçmesine rağmen umudunu kaybetmemesine ve yoluna azimle devam etmesine olanak tanımaktadır. İnanç, bireyin yaşadığı sıkıntıları anlamlandırmasını ve travma karşısında dirençli durmasını sağlar.

Rızık

İnanç insanın rızık konusundaki kaygılarını azaltma noktasında önemli bir işleve sahiptir. Rızık bazen elde ediliş yöntemi bazen de varlığı ya da yokluğu karşısındaki tutumlarımızdan kaynaklı olarak insan için büyük bir imtihan olabilmektedir. Bu noktada inancımız rızık konusundaki yaklaşımlarımıza da ciddi anlamda şekil vermektedir. Örfî tanımına dikkat çeken Ehl-i sünnet âlimleri rızık ister helal ister haram olsun Allah’ın canlıların gıdalanması için yaratıp sunduğu şey olarak tanımlamaktadır.⁹⁶ Her canlı kendisi için yaratılmış olan nimetlerden istifade etmektedir. Ahlâkî ve dinî telakkiye göre bu nimetlerin helal yollardan elde edilmesi gerekmektedir. Nitekim Kur’an’da meşru yollardan helâl rızık elde edilmesi emrolunmuştur. “*Namaz bitince yeryüzüne yayılın, Allah’ın lütfundan rızık isteyin. Allah’ı çok anın ki saadete erişesiniz.*”⁹⁷ Allah’ın gözde kulları olan peygamberlerin bile rızıklarını kazanmak için çabaladığı bilinmektedir. Nitekim Hz. Âdem’in çiftçilikle, Hz. Nuh’un

⁹⁶ Nesefî, *Kitâbü’t-temhîd li kavâidi’t-tevhîd*, s. 111; Teftâzânî, *Şerhu’l-Akâid*, s. 77; Sâbûnî, *el-Bidâye fî usûli’d-dîn*, s. 131; Harputî, *Tenkihi’l-Kelâm*, s. 92-93; Mutezile ise Allah’ın infâk etmekten ve kazanmaktan menettiği gerekçesiyle haramın rızık olmadığını söylemiştir. Kâdî Abdülcebbar, bazı ayetlerde açıkça haramın rızık olmadığını vurgulandığına dikkat çekmiştir. Ona göre “*De ki, Allah’ın size rızık olarak indirdiğini gördünüz mü? Siz onu haram ve helâl kıldınız*” (Yûnus 10/59) ayeti bunlardan biridir. Yine Allah rızık olarak verdiklerini infâk etmeyi teşvik ettiği ayetlerden birin de ise şöyle buyurdu: “*...Onlara rızık olarak verdiklerimizden infâk ediyorlar*” (Bakara 2/3). Haramın infâk edilmesi câiz olmadığına göre haram rızık kapsamında değildir bkz. Kâdî Abdülcebbar, *Şerhu’l-Usûli’l-hamse*, 2: 744-746.

⁹⁷ Cum’a 62/10.

marangozlukla uğraştığı, Hz. Davud'un zırhlar yaptığı ve Hz. Muhammed (s.a.v.)'in ise çobanlık ve ticaretle uğraştığına dair haberler nakledilmektedir.⁹⁸

Ancak rızık her ne kadar insan azmi ve gayretiyle ilişkilendirsek de tayin ve takdir edilme yönüyle de ilâhî kaderle ilişkili olduğunu söylemimiz gerekir. Yani rızık konusu bir yönüyle insan fiilleri diğer bir yönü ile de Allah'ın fiilleri ile alakalıdır. Bütün canlıların rızıkını yaratan Allah'tır, O'ndan başkası tarafından rızıklandırılmak mümkün değildir. Rızık veren, azaltan, çoğaltan, taksim eden sadece O'dur. *“Yoksulluk korkusuyla çocuklarınızı öldürmeyin. Biz onların da sizin de rızıkınızı veririz. Onları öldürmek gerçekten de büyük bir suçtur”*⁹⁹ ayetinde rızık hakkında endişelenmenin doğru bir tutum olmadığına dikkat çeken yüce Allah rızık verenin kendisi olduğunu bildirmektedir. Ancak burada sanki bir birine zıt iki farklı rızık anlayışı mevcutmuş gibi görünmektedir. Biri ilâhî bir kaderle önceden takdir edilmiş ve belirlenmiş bir rızık anlayışı, bir diğeri ise insanın gayretine, çalışıp çabalamasına bağlı bir rızık anlayışı. Ancak zahirde mevcut olan bu tenakuz yine önceden her şeyin ilâhî bir irade ile belirlendiği kader inancının bir tezahürüdür. Daha önce kader konusunda temas ettiğimiz gibi Allah'ın her şeyi önceden takdir etmesi insanın kendi fiilleriyle ilgili irade ve sorumluluklarını ortadan kaldırmaz. Aynı mantıkla diyebiliriz ki rızık elde edilmesi de yine insanın gayretine tabidir. Rızıkla ilgili endişelerimizden kurtulmak ve bu noktada sağlam bir duruş ve karakter sergilemek ancak insanın gücü ve kabiliyetleri ölçüsünde çalışmasının akabinde Rezzâk olan yaratıcıya duyduğu güvenle mümkün olabilmektedir. Bu da inancın bireyin psikolojik yetkinliğine katkısının bir göstergesidir. Tarihi süreç içerisinde rızık meselesi sadece ekonomik veya dini bir mesele olarak değil, bireyin ruh yapısına tesir eden ciddi bir psikolojik sorun olarak da algılanmıştır. Günlük hayatın belirsizlikleri ve ekonomideki dalgalanmalar geçim kaygısını artırmakta, bu da psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma ve anlam arayışı gibi konularda önemli etkiler doğurmaktadır. İnanç, bu gibi insanî kaygılara karşı bireye psikolojik destek veren bir çerçeve sunmaktadır. Bu bağlamda rızık meselesine ilişkin inanışların kişinin psikolojik yapısını nasıl şekillendirdiği, psikoloji biliminin de araştırma alanı içine girmektedir. Psikoloji bilimi bağlamında rızık konusunu şu başlıklar altında değerlendirebiliriz:

***Rızık ve Kontrol Algısı**

Julian Rotter'in geliştirdiği “kontrol odağı” teorisi, bireyin yaşamındaki olayların kontrolünü kendi içsel çabalarıyla mı, yoksa dışsal güçlerle mi ilişkilendirdiğini açıklamaktadır. Bu bağlamda rızık yalnızca ilahi takdire bağlı olduğuna inanan bir birey, dışsal kontrol

⁹⁸ Fikret Karaman, “Rızık ve Kazanç Anlayışı Üzerine,” *Diyanet İlmi Dergi* 32, no. 3 (1996): 21–23.

⁹⁹ İsrâ 17/31.

odağına sahip olabilir.¹⁰⁰ Ancak İslam inancı bu ikilemi dengelemeyi önermektedir yani rızık ilâhî takdire tabidir fakat çaba da gereklidir. Kur'an'da “*İnsan için ancak çalıştığına karşılığı vardır*”¹⁰¹ ayeti bu dengeyi ortaya koymaktadır. Bu anlayış hem içsel kontrolü hem de Allah'a duyulan güveni aynı anda geliştiren bir bilişsel yapıya zemin hazırlamaktadır. Gerek içsel gerekse dengeli dışsal kontrol odağı geliştiren kişiler zorlayıcı yaşam olaylarından daha az etkilenir ve bu süreçte karşılaştıkları problemleri çözmede çok daha etkin ve başarılıdır. Dolayısıyla elde edilen rızık uğruna verilen emekle orantılı olduğuna inanmak, öz-yeterlik ve motivasyonu artırırken, rızık konusundaki neticenin Allah'ın takdiriyle ilişkilendirilmesi ise olumsuzluklar ve istenmeyen sonuçlarda suçluluk ya da değersizlik gibi kötü duygulardan uzaklaştırabilir.

***Rızık ve Kaygı: İnancın Regülatif İşlevi**

Rızık konusundaki beşeri kaygılar, genellikle psikolojik açıdan gelecekle alakalı belirsizliklerle ilişkilidir. Geleceğin öngörülemezliği ve kontrol edilemezliği duygusu stres, kaygı bozuklukları ya da panik atak gibi çeşitli psikopatolojilere sebep olmaktadır. İnanç tam da bu noktada gelecekle ilgili belirsizlikleri ve kaygıları “kader” ve “tevekkül” kavramlarıyla anlamlandırmaya yardımcı olmaktadır. İslam inancında Allah, bütün canlıların rızıkını veren anlamında “Rezzak” ismi ile nitelendirilmiştir. İnsanın rızıkının yaratıcı tarafından karşılanacağına dair inancı onda Allah'a karşı içsel güven hissi geliştirmesine vesile olur. Bu güven, psikolojik dayanıklılığın (resilience) önemli bir unsurudur. Allah ile kurulan bu güven bağı sayesinde insan, ekonomik kaygı ve belirsizlikleri “imtihan” şeklinde yorumlayabilir. Bu durum ise başa çıkma süreçlerini olumlu yönde etkilemektedir.

***İnanç Temelli Başa Çıkma Stratejileri**

Pargament'in inanç temelli başa çıkma stratejilerini “pozitif” ve “negatif” olmak üzere ikiye ayırdığına ve bu düşüncede pozitif başa çıkmanın, Allah'a güvenme, dua etme, anlam arayışı gibi stratejileri içerirken, negatif başa çıkmanın ise kaderi suçlama, cezalandırılma duygusu, tanrıdan uzaklaşma gibi tutumları içerdiğine daha önce değinmiştik. Burada rızık konusundaki dengeli inanç, pozitif başa çıkmayı desteklemektedir. Birey, “ben çabamı gösterdim, rızıkımın azlığı ya da çokluğu ilahi takdire bağlıdır” düşüncesiyle stres düzeyini regüle edebilmektedir.¹⁰² Bu durum, “İşbirlikçi Dini Başa Çıkma” (Collaborative Religious Coping) olarak adlandırılmaktadır. Bu yaklaşıma göre kişi sadece kendi fiiline güvenmekle yetinmez, bununla birlikte Allah'ın yardımını da umut eder. Bu şekilde bireyde aktif olan

¹⁰⁰ Çiğdem Kağıtçıbaşı, *Günümüzde İnsan ve İnsanlar* (İstanbul: Evrim Yayınevi, 1998), 38–39.

¹⁰¹ Necm 53/39.

¹⁰² Pargament, “Religion and Coping With Health-Related Stress”, s. 631 vd.

gayretle, yaratıcıya duyduğu manevi güven duygusu birleşmektedir. Yapılan çalışmalar bu yaklaşımın depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azalttığını göstermektedir.¹⁰³

***Rızık, Öz-Değer ve Anlam**

İnsan psikolojisinin beslendiği ana motivasyon kaynaklarından biri de “değerli hissetme” gereksinimidir. Bu durum, Maslow’un hiyerarşisindeki “saygı görme” ve “kendini gerçekleştirme” aşamalarıyla ilişkilidir.¹⁰⁴ Fakat modern kapitalist toplumlarda değeri belirleyen ana kriter çoğunlukla üretim, gelir düzeyi ve statüdür. Bu gibi değer algılamaları bireylerde yetersizlik ve kıyaslamayla meydana gelen düşük benlik algısına sebep olmaktadır. İslam’da ise rızık konusunun sadece maddi değil manevi bir boyuta da bulunmaktadır. Rızık bazen az fakat bereketli olabilir. “Allah dilediğine rızık bol verir, dilediğine de daraltır”¹⁰⁵ ayeti rızıkın yalnızca miktarla değil, içeriğiyle de alakalı olduğunu öğretmektedir. Bu öğretiyi kişinin kendini yalnızca maddi kazanımlarla değerlendirmesinin doğru bir tutum olmadığını ortaya koymaktadır. Böylece kendi değerini sadece maddi kazanım ve başarılarla sınırlamayan birey, “şartlı öz-değer” yerine “koşulsuz öz-değer” ilkesinin gelişimine yardımcı olacaktır.

***Rızık, Tevekkül ve Psikolojik Dayanıklılık**

Tevekkül, bireyin elinden gelen tüm çabayı gösterdikten sonra işin sonucunu Allah’a bırakmasıdır. Psikolojik açıdan bu, birey için gerek motivasyonel gerekse koruyucu bir fonksiyona sahiptir. Çünkü kişi uğruna çaba harcadığı bir işin başarıyla sonuçlanması noktasında umutlanır. Başarısızlıkla sonuçlanması durumunda ise sarsılmaz, kendini bırakmaz. Bu nedenle tevekkül beklenti ve kabul noktasında daha esnek bir yaklaşım tarzı geliştirilerek psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır. Tevekkül işsizlik, geçim sıkıntısı, doğal afet gibi sıkıntılı süreçlerden geçen kişinin bu süreci anlamlandırmasına destek olmaktadır. İnançlı birey “bu da bir imtihan” veya “rızıkımın azlığında da hayır vardır” gibi yaklaşımlarla travmatik durumlarda direnç geliştirebilir. Bu durum da uzun vadede psikolojik esenliği destekleyen bir yaklaşımdır.

Sonuç itibari ile yaratıcı ile ilişkilendirilen bir rızık anlayışı, bireyin psikolojik yapısı üzerinde derin etkiler bırakmaktadır. Allah’ın takdirine karşı duyulan inanç ile kişisel gayret arasında kurulmaya çalışılan denge, hem motivasyonun korunması ve artırılmasında hem de kaygının en aza indirilmesinde etkili olmaktadır. Bireyin rızık konusundaki inancı, kontrol algısını regüle etmekle birlikte öz-yeterlik ve sorumluluk bilincini de aktive etmektedir. Ayrıca öz-değeri yalnızca maddi başarı alanıyla ilişkilendirmeden anlamlı bir yaşam algısı

¹⁰³ Ayrıntılı bilgi için bkz. Ali Ayten et al., “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma,” *Dinbilimleri Akademik Araştırmalar Dergisi* 12, no. 2 (2012): 46 ff.

¹⁰⁴ Maslow’un hiyerarşisi hakkında ayrıntılı bilgi için bkz. Murat Şengöz, “Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Modeli’nin Bütünleşik Bir Süreç Olarak Yeniden Yorumlanması,” *JRES* 9, no. 1 (2022): 166 ff.

¹⁰⁵ Ra’d 13/26.

geliştirmesine katkı sunmaktadır. Modern psikolojik araştırmalar kaygı ve stresin azaltılması ve motivasyonun artırılması noktasında inancın regüle edici etkisini teyit etmektedir. Bu bağlamda dinimizin rızık meselesindeki yaklaşımı, kişinin psikolojik yeterlilik düzeyini artıran manevi bir destek şeklinde değerlendirilebilir. Elde etme aşamasında rızık için çabalarken, işin sonucunda tevekkül ederek ruhu sakinleştirmek, ruh sağlığını koruyan ve yaşamı anlamlandıran dengeli bir yaklaşımdır.

İntihar

Araştırma konumuzun alanına girmesi bakımından psikolojik yetersizliğin ve tükenmişliğin en uç noktası olan “intihar” konusu üzerinde de durmanın faydalı olacağı kanaatindeyiz. İntihar konusuna odaklanan ünlü Fransız sosyolog Emile Durkheim’ın (1858-1917) “sonucunun ne olacağı bilinmek suretiyle intihar edenin kendisi tarafından gerçekleştirilen, olumlu ya da olumsuz bir fiilin direk ya da dolaylı neticesi olan her ölüm vakası” şeklinde tanımladığı intihar,¹⁰⁶ Dünya Sağlık Örgütü’nün verilerine göre gelişmiş ülkelerde meydana gelen ölüm olaylarının en önde gelen on nedeninden biridir.¹⁰⁷ Dini telakkiye göre öncelikle intihar hoş karşılanmayan, kabîh olarak nitelendirilen fiillerden biridir.¹⁰⁸ Kur’an’da bu çirkin fiilin yasaklandığı ayetlerden birinde şöyle buyrulmaktadır: “*Ey iman edenler! Mallarınızı, sizden karşılıklı anlaşmadan (doğan) bir ticaretten başka haksız nedenler ve yollarla (batılca) yemeyin. Ve kendi nefislerinizi öldürmeyin. Şüphesiz Allah size karşı çok merhametlidir.*”¹⁰⁹ Ayette müminlerin birbirlerinin hayatına ve kendi nefislerine kastetmemeleri, intihar etmemeleri ve gerek dünya ve gerekse ebedi olan ahiret hayatında nefislerinin helakına sebep olacak teşebbüslerde bulunmamaları emredilmektedir.¹¹⁰ Ehl-i sünnet âlimleri de intihar edenin büyük günah işlemekle birlikte dinden çıkmış sayılmayacağı, cenazesinin yıkanacağı ve Müslüman kabristanına defnedileceği konusunda ittifak etmiştir. Ancak cenaze namazının kılınıp kılınamayacağı meselesi ihtilaflıdır.¹¹¹ Cenaze namazının kılınması konusundaki bu ihtilaf dinin kesinlikle intihara müsaade etmediğinin ve bu fiili kınadığının bir göstergesidir.

İntiharın yasaklanması Allah’ın insanoğluna atfettiği değerle de alakalıdır. Yüce Allah yarattığı canlıların yaşam haklarını gözeterek, insanların birbirlerinin canlarına ya da bizzat

¹⁰⁶ Émile Durkheim, *Le Suicide*, ed. Félix Alcan (Paris: Félix Alcan, 1897), 5.

¹⁰⁷ Nevzat Yüksel, “İntiharın Nörobiyolojisi,” *Klinik Psikiyatri Dergisi* 3, suppl. 2 (2001): 5.

¹⁰⁸ Kâdî Abdülcebâr, *Şerhu’l-Usûli’l-hamse*, 2: 324.

¹⁰⁹ Nisâ 4/29.

¹¹⁰ Bilmen, *Kur’an-ı Kerim’in Türkçe Meâli Âlisi ve Tefsiri*, 2: 582.

¹¹¹ Hayati Hökelekli, “İntihar,” *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, cilt 22 (İstanbul: TDV Yayınları, 2000), 352.

kendi canlarına kıymalarını önleyici tedbirler ve yasaklar koymuştur. Zira yaratılmış mahlûklar içinde insan özel ve şerefli bir varlıktır. *“Yarattığı her şeyi güzel yaratan, insanı başlangıçta çamurdan yaratan, sonra onun soyunu bayağı bir suyun özünden yapan, sonra onu şekillendirip ruhundan üfleyen Allah'tır. Size kulaklar, gözler, kalpler verilmiştir. Öyleyken pek az şükrediyorsunuz.”*¹¹² Allah'ın kendi ruhundan insana üflediğini haber verdiği bu ayette yaratılmışlar içinde insanın ne kadar özel kılındığına dikkat çekilmektedir.

Kuşkusuz insanı özel kılan şey yaratılmışlar içinde sadece insanoğluna bahşedilmiş olan akıl nimetidir. Aktif hayatla sürekli etkileşim içinde olan insan bu akıl nimetiyle karşılaştığı zorluk ve sıkıntıların üstesinden gelebilmektedir. Zaten yaratılışın gayesi imtihandır. Yüce yaratıcı ilâhî mesajında bu hakikate temas etmektedir. *“Sizi mutlaka biraz korku ve açlıkla biraz da mallardan, canlardan ve ürünlerden noksanlaştırmak suretiyle imtihan edeceğiz. Sabredenleri müjdele!”*¹¹³ Şayet yaratılışın gayesi sıkıntılar karşısında yılmamak, sabretmek, mücadele etmekse ve ebedi âlemin saadeti ancak imtihanı geçebilmekle mümkünse bu durumda yılmak, pes etmek hele de canından vazgeçmek eşref-î mahlûk olan insana yakışmaz.

Psikoloji bilimi açısından intihar, bireyin yaşam sürecinde ruh sağlığının dibe vurduğu en uç noktada kendini konumlandığı dramatik olgulardan biridir. Yukarıda da ifade ettiğimiz gibi Dünya Sağlık Örgütü verilerinin ölüm olaylarının ilk on nedeni arasında intiharı zikretmesi bu fiillerin sadece basit bireysel bir tercih meselesi olmadığını, bununla birlikte sosyal, kültürel ve manevi temellere sahip kompleks bir durum olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle bu konu sadece psikoloji biliminin değil, birçok disiplinin de ortak teması olarak araştırma konusu haline gelmiştir. Dini öğretiler ışığında inancın intihar olaylarındaki engelleyici ve birey üzerindeki düzenleyici fonksiyonunu şu başlıklar altında değerlendirmek mümkündür:

*** İntihar Olayının Psikolojik Dinamikleri**

Psikoloji literatüründe intihar olayları ağır depresyon, psikolojik tükenmişlik hali, yalnızlık, değersiz hissetme gibi sıkıntılı ruh halleriyle ilişkilendirilir. Thomas Joiner'in Bağlantı Kuramı'na göre bir bireyin intihar etme olasılığı, şu üç temel nedenle birlikte artmaktadır: 1-Bireyin kendine yabancılaşması, 2-Yük olma düşüncesi, 3-Sıkıntılar karşısında artan dayanıklılık hali. Bu üç unsurun bir araya gelmesiyle, bireyin intihar eylemi tetiklenebilir. Bu nedenle bireydeki çaresizlik, değersizlik ve yalnızlık hissi, intihar fiiline zemin teşkil eden temel psikolojik etkenlerdir.

İntihar olaylarının önemli sebeplerinden bir diğeri ise bireyin bütün umutlarının tükenmiş olmasıdır. Beck ve arkadaşlarının geliştirdiği “Umutsuzluk Ölçeği”, yüksek

¹¹² Secde 32/7-9.

¹¹³ Bakara 2/155.

umutsuzluk duygusu taşıyan bireylerin intihar eğilimlerinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yaşanılan sıkıntılara yüklenen anlamlar, bu sıkıntılı süreçlerin üstesinden gelme noktasında kullanılan yöntemler ve ruhsal dayanıklılık seviyesi önemlidir.¹¹⁴ Burada dini inancın özellikle kader ve imtihan yaklaşımının, intihar olayları bağlamında düzenleyici ve engelleyici işlevi gündeme gelmektedir.

***Dinin İntihar Eylemine Yaklaşımının Psikolojik Etkisi**

Din, bireyin canına kıymasını çirkin bir fiil ve büyük bir günah olarak değerlendirmiş, açık ve net bir dille yasaklamıştır. “*Kendi nefsinizi öldürmeyin. Şüphesiz Allah size karşı çok merhametlidir*”¹¹⁵ ayeti intiharı yasaklamakla birlikte, Allah’ın sonsuz merhametinin kulu koruyucu özelliğine de dikkat çekmektedir. Psikolojik bakış açısıyla dinen intiharı yasaklandığı bu ayet aslında en çaresiz ve tükenmiş anlarda bile hiçbir şeyin bireyin kendi canından daha değerli olmadığı ve bu şekilde bir ölümün de bir kurtuluş olmadığını vurgulamaktadır. Çağdaş psikoloji araştırmaları intihar eylemlerinin engellenmesinde inancın önemli bir işlevi olduğunu ortaya koymaktadır. İnancılı bir insan yaşamı sürdürme ve anlamlandırma noktasında dinin özellikle ilâhî adalet ve ahiret inancı konusundaki yaklaşımlarından istifade etmektedir.

Emile Durkheim, intiharı yalnızca bireysel psikopatolojik bir olay olarak değerlendirmez. İntiharı toplumsal bağların zayıflamasıyla da ilişkili olduğu kanaatindedir. Ona göre “egoist/bencil intihar” din, aile ve siyasi toplum ile doğrudan ilişkili olup, bireyin toplumla ve yaşamı anlamlı kılan unsurlarla bağının kopması sonucu ortaya çıkmaktadır.¹¹⁶ Bireyin inancı bu noktada onun yaşama tutunmasını sağlayan bağlayıcı bir işlev görmektedir. Yaratıcısıyla arasında kurduğu sevgi bağı bireyin yalnız ve çaresiz olmadığını, ilâhî bir güç tarafından kesintisiz şekilde gözetildiğini, çektiği sıkıntılı dönemlerin aslında birer sınanma olduğunu ve bu geçici sıkıntıların ahiret yurdunda ebedi bir karşılığı olduğunu hatırlatarak ona dayanma gücü verir.

***Anlam/Değer Algısı, İmtihan Farkındalığı ve Ruhsal Dayanıklılık**

İslam inancı, insanı “eşref-i mahlûkat” yani yaratılmışların en şerefli olarak konumlandırır. Dinin atfettiği bu ontolojik değer, insan yaşamına anlam verme ve kendini değerli hissetme noktasında önemli bir motivasyon kaynağıdır. İnsanın sadece biyolojik/maddi

¹¹⁴ Ayşegül Durak ve Refia Palabıyıkoglu, “Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması,” *Kriz Dergisi* 2, no. 2 (1994): 311 vd.

¹¹⁵ Nisa 4/29.

¹¹⁶ Bkz. Durkheim, *Le Suicide*, 105 vd.; Ayşe Köse ve Fatih Arslan, “Sosyolojik Bir Olgu Olarak İntihar,” *CUJOSS* 43, no. 2 (2019): 5 vd.

bir varlık olmadığını ifade eden “*Ona kendi ruhundan üfledi*”¹¹⁷ ayetiyle bireye büyük bir ontolojik değer atfedilmiştir. Bu ilâhî beyanın bilincinde olan insan, tükenmişlik seviyesini tavan yaptıran çok sıkıntılı süreçlerden geçse dahi intiharı çözüm olarak görmez. Zira dini öğreti çekilen acıların bir imtihana matuf olduğu mesajını vermektedir. “*Sizi mutlaka korku, açlık, mallardan ve canlardan eksiltme ile imtihan edeceğiz. Sabredenleri müjdele!*”¹¹⁸ ayeti sıkıntı, bela ve musibetlerin geçici ve anlamlı bir süreç olduğunu bildirmektedir. Çizilen bu çerçeve sayesinde birey imtihan bilinciyle intihar gibi istenmedik fiillere eğilim göstermeden, daha bilinçli ve daha metanetli bir yaklaşımla kriz dönemlerini aşabilir.

Ülkemizde maneviyat ve psikoloji alanında önemli çalışmalar yapan isimlerden biri olan Prof. Dr. Nevzat Tarhan bu durumun pozitif psikoloji literatüründe “Anlam Merkezli Başa Çıkma” (Meaning-Focused Coping) şeklinde isimlendirildiğini ve bu başa çıkma tarzının intihar etme eğiliminde azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir.¹¹⁹

***Dini İnanç Temelli Başa Çıkma Stratejileri ve İntihardan Korunma**

Pargament’in, Allah’a dayanma, sığınma, güvenme ve dua etme gibi yollarla kişinin kendini psikolojik açıdan düzenlemesi yani regüle etmesi durumu olarak ifade ettiği pozitif dini başa çıkma biçimi, intihar düşüncesiyle başa çıkmada koruyucu bir işleve sahiptir. Özellikle bu tarzın kapsamı içine giren tevekkül ve sabır gibi kavramlar, bireyin kriz anlarını kontrol altına almasını, bu sıkıntılı süreçleri anlamlandırarak kabullenmesini sağlamaktadır.

Negatif dini başa çıkma ise olumsuz ve istenmedik durumlar karşısında Allah’ın kendisini cezalandırdığını ve dua etmesine rağmen duasının kabul edilmediğini düşünen bireyde çaresizlik hissinin artması ve depresyon sürecinin hızlanması anlamındadır.¹²⁰ Buradan hareketle aslında dini başa çıkma stratejilerinin bireyin Allah ile kurduğu bağın niteliğiyle ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Allah ile kurulmuş sağlam bir inanç bağı intihar gibi istenmedik olaylara karşı önleyici bir işleve sahipken, zayıf bir inanç bağı yeterli koruma sağlayamayabilir.

Yaşama isteğinin ve yaşam bağının koptuğunun göstergesi olan intihar, bireyin yaşayacağı en trajik durumlardan biridir. Anlam kaybı, ruhsal yetersizlik ve çöküş hali intiharı tetikleyen önemli dinamiklerdendir. İncamız yaşamı anlamlı kılarak yaşam motivasyonunu artıran, bireyin tükenmişlik seviyesinin en üst sınırı olan intihara karşı koruyucu bir çerçeve sunmaktadır. Bu bağlamda İslam inancının intihar eylemine bakışı, yalnızca hukukî ya da ahlâkî olmayıp psikolojik boyutları da bulunan ve değer, yaşam, anlam algısı kazandıran bütüncül bir

¹¹⁷ Secde 32/9.

¹¹⁸ Bakara 2/155.

¹¹⁹ Nevzat Tarhan, *Pozitif Psikoloji: İnsan Güçlüklerinin Bilimsel Temelleri* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2015), 89 vd.

¹²⁰ Pargament, “Religion and Coping With Health-Related Stress”, s. 631 vd.

yaklaşım olarak değerlendirilebilir. Netice itibariyle yaşanan sıkıntıları anlamlı bir zemine oturtmak suretiyle sağlam bir çerçeve sunmaya çalışan inanç, bu yönüyle bireyin psikolojik dayanıklılığını kuvvetlendirmektedir. Bu sebeple intihar eylemleriyle mücadelede, tıbbi ve psikoterapötik stratejilerin yanı sıra inanç temelli yaklaşımların sunduğu manevî/psikolojik destek de bütüncül müdahale stratejilerinin önemli bir parçası olarak kabul edilmelidir.

Ölüm Korkusu

İnancın rahatlatıcı işlevi belki de en fazla ölüm kaygısı ve korkusu üzerinedir. Her insan bir gün öleceğini ve her geçen günün kendisini biraz daha ölüme yaklaştırdığını bilmenin endişesi içindedir. Adım adım yaklaştığı ölüm insanî akıl ve iradenin anlamakta zorlandığı gizemli bir vakadır. Kâdî Abdülcebâr (ö. 415-1025)'a göre ölüm, hayatın iptali, hayatın ortadan kaldırılması ve bünyeyi varlıkta kendine muhtaç olan şeyden ayırmaktır.¹²¹ İmâmü'l-Haremeyn el-Cüveynî (ö. 478/1085) de sünnetullah gereği cisimlerin hayatiyetinin devamlılığının ruhun bedenle ilişkisini sürdürmesine bağlı olduğunu ve ruhun bedeni terk ettiğinde hayatı takip eden şeyin ölüm olduğunu söylemektedir.¹²² Ömer Nasuhi Bilmen'e (1883-1971) göre ise ölüm, ba's (diriliş) ile birlikte ruhların iadesi ile yeniden dirilecekleri vakte kadar geçici bir durum ve kaçınılmaz bir olaydır.¹²³ Bu anlamda ölüm âlemde sürekli müşahade edilen, kaçınılmaz ve bu nedenle de inkârı mümkün olmayan bir gerçektir. Kur'an'da da "*Her canlı ölümü tadacaktır ve sonunda dönüp huzurumuza geleceksiniz*"¹²⁴ buyrulur bu hakikate dikkat çekilmektedir. İnkârının mümkün olmamasında ittifak edilmesine rağmen ölümün mahiyetine ilişkin çeşitli ihtilaflar bulunmaktadır. Örneğin, kimisi ölümü tamamen bir yok oluş, kimisi de yeni bir hayatın başlangıcı olarak görmüştür. Bu ihtilaflarsa ölüm kaygısı ve korkusunun bireyden bireye farklılık göstermesine neden olmaktadır.

Gazzâlî ölüme yüklenen bu anlamlar üzerinde durmakta ve insanların ölümlerle ilgili zanlarının yanlış yönlerine dikkat çekmektedir. Ona göre bazıları hayvanların ölümü ve bitkilerin kuruması gibi insan ölümünün de yokluk olduğunu iddia eder ki bunlar Allah'a ve ahiret âlemine iman etmeyen inkârcılardır. Bazıları ise ölümlerle insanın tekrar dirilinceye kadar yok olduğu ancak kabir hayatında elem ve nimetin olmadığı görüşündedir. Yine bir başka grupsa ruhun ölümlerle yok olmayıp bâkî olduğu, ahiret âleminde ceza ve mükâfatın sadece ruha verildiği ve cesetlerin diriltilmeyeceğini iddia etmektedir. Gazzâlî'ye göre bu görüşlerin tamamı yanlıştır. Ayet ve hadislerde bildirildiği üzere ölümün manası sadece bir halin

¹²¹ Kâdî Abdülcebâr, *Şerhu'l-Usûli'l-hamse*, 2: 662.

¹²² Cüveynî, *Kitâbü'l-İrşâd*, s. 292.

¹²³ Bilmen, *İslâm Akâidi*, s. 97.

¹²⁴ Ankebût 29/57.

değişmesidir. Cesetten ayrıldıktan sonra ruh bâkîdir. Ruh azabı da nimeti de görür. Ruhun özeliği olan her şey ruh bedenden ayrıldıktan sonra da ruhla beraber kalmaktadır.¹²⁵ Gazzâlî burada sadece inkârcıların ölümü mutlak anlamda bir yokluk şeklindeki kabullerini eleştirmekle kalmamakta, aynı zamanda ebedî âlemin varlığını kabul ettiği halde kabir hayatının olmadığı ve dirilişin bedenlerle gerçekleşmeyeceği yönündeki görüşleri de eleştirmektedir. Gazzâlî'nin bu ifadesinden şunu anlıyoruz ki, ölüm aslında bir yok oluş değil, bilakis ruhun belli bir süreliğine bedenden ayrılmasından sonra dirilişle birlikte ruh ve beden birlikteliğinin gerçekleşmesiyle başlayacak ebedi bir varoluştur.

Ölümün bir yokluk olduğu şeklindeki ilk gruptakilerin bu yanlış zanları, ebedilik düşüncesine meyilli olan insanın ölüm korkusunu daha da derinleştirmektedir. Zira ebedilik düşüncesi ve ölüm korkusu insanlarda mevcut olan evrensel bir eğilimdir. İnsanoğlu normal şartlar altında fitraten ölümü arzulayan bir varlık değildir. İnsan her zaman mükemmeli arzulayan, her yönüyle mükemmele ulaşma gayretinde olan bir varlıktır. Bedenler için çürüme sürecini başlatan mutlak anlamda bir yokluk olan ölüm, insan fitratındaki mükemmellik olgusuyla çelişmektedir. Bu nedenle tarihin her döneminde insan ebedî olmanın yolunu arayıp durmuştur. Bir yazarın kendinden sonraki nesiller tarafından okunması için kaleme aldığı devasa bir eser aslında onun fitratındaki ölümsüzlük, ebedilik arzusundan kaynaklanmaktadır. Aynı şekilde ünlü bir ressamın kendinden sonraki nesiller tarafından bilinmek arzusuyla ustalıkla çizdiği bir tablo yine ebedilik düşüncesinin bir tezahürüdür.

İşte bu ebedilik düşüncesi karşısında ölüm istenmedik bir vaka olarak durmaktadır. Ayrıca ölümün istenmedik ve korku duyulan bir hadise olması, kişinin öldükten sonra nereye gideceğini bilememesi, hayatın zevklerinden mahrum kalmak istememesi, edindiği malı bırakıp gitmenin zor olması ve dünyada yaptığı isyanların, işlediği günahların tedirginliğiyle de ilgilidir.¹²⁶ Modern bilim tarafından “tanatofobi” olarak isimlendirilen ölüm korkusu her insanda genel olarak var olmakla birlikte, bazılarında bu korku düzeyi psikolojik sorunlara sebep olacak kadar yoğun olabilmektedir. İnsanı her yönüyle bilen, en ince detaylarına kadar tanıyan yüce Allah, yarattığı varlığın hassas ve zayıf noktalarını, endişelerini, korkularını en iyi bilendir. Bu nedenle beşerî korkunun en zirvesinde yer alan ölüm korkusu ve bilinmezliği karşısında onu yalnız ve çaresiz bırakmamakta, ölüm ve sonrasına ilişkin gizem perdesini aralayacak bir takım bilgiler sunmaktadır. Zira yüce yaratıcı öncelikle “*Her canlı ölümü tadacaktır...*”¹²⁷ buyurarak ölümün kaçınılmazlığına işaret etmektedir.

¹²⁵ Gazzâlî, *Ölüm ve Ötesi*, çev. Ahmet Yılmaz ve Mahmut Coşkun (İstanbul: Merve Yayınları, 2001), 111–112.

¹²⁶ Hayati Hökelekli, “Ölüm ve Ölüm Ötesi Psikolojisi,” *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3, no. 3 (1991): 157.

¹²⁷ Ankebût 29/57; Ayrıca bkz. Nisa 4/78; Cum’a 62/8; Vâkıa 56/60.

Ölümün rastlantısal bir olay olmayıp yaratıcının planı dâhilinde gerçekleştiğinin bilinmesi, insanın ölüm hadisesi karşısında yalnız ve çaresiz olmadığının ipuçlarını vermektedir. Yüce Allah öncelikle ölümün kaçınılmaz olduğunu haber vermekte, sonrasında ise ölümün bir yok oluş değil bilakis ebedî bir hayatın başlangıcı olduğunu taahhüt etmektedir. Yine aşama aşama ebedî hayata ilişkin safhalardan haber vermektedir. Böylece insanın bilinmezlik karşısındaki çaresizliğiyle afallayıp dağılmasının önüne geçmektedir. Örneğin, *“Allah, ölümleri anında ruhları bedenlerden çekip alır. Henüz ölüm vakti gelmemiş olanların ruhlarını ise uyudukları sırada alır; sonra ölümüne hükmettiği kimselerin ruhlarını berzah âleminde tutar; diğerlerini de belirlenmiş bir süreye kadar yaşamaları için serbest bırakır. Elbette bunda, etraflıca ve sistemlice düşünen bir toplum için nice dersler ve ibretler vardır”*¹²⁸ ayetinde Allah ölümün hemen akabinde ruhların ilk durak yeri olan berzah (kabir) âleminde haber vermektedir. Yine *“Sur'a üfürülmüştür; böylece onlar kabirlerinden (diriltilip) rablerine doğru (dalgalar halinde) süzülüp giderler”*¹²⁹ ayeti kabir hayatından bir sonraki aşama olan sur'a üfürülmek suretiyle kabirlerden kalkış merhalesinden haber vermektedir.

Allah'ın ölümden sonraki hayata dair haber verdiği aşamalardan bir diğeri de kabirlerinden kalkanları haşır (toplama) merhalesidir. *“O gün yer, onlardan çatlayıp ayrılır da içinden çıkan insanlar, hızla çağırana doğru koşarlar. İşte bu, bize göre oldukça kolay olan bir haşır/toplamadır”*¹³⁰ ayeti bu toplama hâdisesine işaret etmektedir. *“Yeryüzü Rabbinin nuruyla aydınlanır. Kitap ortaya konur. Peygamberler ve şahitler getirilir. İnsanların arasında hak ve adaletle hüküm verilir. Kimseye zerre kadar haksızlık yapılmaz”*¹³¹ ayetinde de öncelikle insanların iyilik ve kötülüklerinin yazılı olduğu amel defterlerinin dağıtılmasından ve akabinde hesabın görülüp, hükmün verilmesi merhalesinden haber verilmektedir. Ayrıca hesapların görülmesindeki hassasiyete dikkat çekmek amacıyla hassas tartılarla hesabın görüleceği de bildirilmektedir. *“Kıyamet günü biz adalet terazilerini kuracağız da hiç kimseye en küçük bir haksızlık yapılmayacak. Yapılan iş hardal tanesi kadar bile olsa, biz onu getirip mizana koyacağız. Hesap görücü olarak biz yeteriz!”*¹³²

Ebedî âlemin son merhalesi ise amel defterlerinin açılıp hesabı görülenlerin amellerinin karşılığında hak ettikleri ebedî yurtları olan cennet ya da cehennemdir. Yüce yaratıcı pek çok ayette cennet ve cehennem hayatını adeta gözümüzün önünde izlemekte olduğumuz canlı bir sahneymiş gibi tasvir etmektedir. *“Bunlar (var ya), onlara altından ırmaklar akan Adn*

¹²⁸ Zümer 39/42.

¹²⁹ Yasin 36/51.

¹³⁰ Kâf 50/44.

¹³¹ Zümer 39/69.

¹³² Enbiyâ 21/47.

*Cennetleri vardır. Orada altın bileziklerle süslenirler. İnce ve kalın ipekten yapılmış yeşil elbiseler giyerler. Orada, sedirler üzerine kurulmuşlardır. Ne güzel bir mükâfat ve ne güzel bir konak*¹³³ ve *“Bu perişanlığın ardından cehennem azabı gelecek; orada onlara kanlı ve irinli su içirilecek. O berbat suyu azar azar yudumlamaya çalışacak, fakat bir türlü boğazından geçiremeyecek. Ayrıca ölüm onu dört bir yandan kuşatacak; fakat ölmek istese bile, asla ölüp kurtulamayacak! Ardından da daha şiddetli bir azap gelecek*¹³⁴ gibi daha pek çok ayet ölümünden sonraki en son merhale olan cennet ve cehennem hayatından haber vermektedir. Bu ve benzeri birçok ayetin sunduğu bilgiler doğrultusunda diyebiliriz ki, yüce yaratıcı insanı ölüm bilinmezliğinin girdabında kendi haline bırakmayarak, ölüm ve sonrası hakkında merak ettiği şeylere dair bilgiler vermektedir. Üstelik sadece haber vermekle yetinmemekte, ölümünden sonraki bu hayatın varlığı hakkında şüphe edenlerin şüphesini giderecek ve onları tatmin edecek deliller de sunmaktadır. Örneğin *“O, ölüden diriye çıkarır, diriden ölüyü çıkarır ve kışta ölümünün ardından baharda yeryüzünü tekrar diriltir. İşte siz de öldükten sonra böyle diriltilip, kabirlerinizden çıkarılacaksınız*¹³⁵ buyurarak diriliş olayını temellendirirken ölü toprağın baharda tekrar dirilişini delil getirmektedir. Ölüm ve sonrasına ilişkin gizem perdesini aralayacak bunca detaylı bilgiyi ilâhî kitap dışında başka bir kaynaktan edinmek mümkün değildir.

Dolayısıyla inancımız bir yandan ölümün bilinmezliği diğer yandan fitratta mevcut olan ebedilik düşüncesiyle mücadele vermekten yorgun düşen insanoğlunu elinden tutarak bütün enerjisiyle ayağı kaldıracak çok önemli bir işleve sahiptir. Zira inanan insan ilâhî mesajlarda verilen haberler doğrultusunda, yaratıcının planının bir parçası olarak gerçekleşen ölümün aslında bir yok oluş değil, bilakis ebedî bir hayatın başlangıcı olduğunu bilir. Sevenin sevdiğine kavuşma anı olarak düşünüldüğünde ölüm insan nazarında ürkütücü olmaktan çıkarak sevimli bir yapıya bürünmektedir. Zira *“De ki: ‘Şüphesiz benim namazım, bütün ibadetlerim, hayatım ve ölümüm, âlemlerin Rabbi Allah içindir*¹³⁶ ayetinde vurgulandığı gibi müminin ölümünün Allah için olması, ölüme bir değer atfetmekte ve ölüm hadisesinin arkasındaki sır perdesini aralamaktadır. Zikrettiğimiz bu hususların tamamı, inancın kişinin ölüme karşı bakış acısını değiştirme ve yaşadığı korkuları ümit ve sevince dönüştürmedeki işlevini ortaya koymakta ve de inancın insan psikolojisine katkısını temellendirmektedir.

Konuyu psikoloji bilimi açısından değerlendirecek olursak, nihayetinde kesinlikle gerçekleşeceğinin bilindiği bir hakikat olması nedeniyle ölüm, birey için bilinç dışı düzlemde

¹³³ Kehf 18/31.

¹³⁴ İbrâhîm 14/16-17.

¹³⁵ Rûm 30/19.

¹³⁶ En’âm 6/162.

de önemli etkilere sahip bir gerçeklik olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikoloji disiplininde ölüm konusunu irdeleyen alanların önde gelenlerinden biri psikodinamik kuramdır. Bu kuram ölümü sadece mantıksal ya da inanca dair bir gerçeklik olarak değerlendirmez. Bununla birlikte ölümü bilinç dışı korkular, kaygılar, istekler ve savunmalar ekseninde de irdeler. Psikodinamik kuram açısından baktığımızda ölüm sonrası meydana gelecek olaylara dair yapılan dini açıklamaları insanın ruhsal sağlığını korumaya yönelik yaklaşımlar olarak değerlendirmemiz mümkündür. Konuyu şu başlıklar altında özetleyebiliriz:

***Savunma Mekanizmaları ve Ölüm Korkusu**

Psikoanalitik teoriye göre ölüm, insanın en derin ve kaçınılmaz kaygılarından biridir. Ancak birey bu gerçekle doğrudan yüzleşmekten kaçınır ve buna karşı bir takım savunma mekanizmaları geliştirir. Anna Freud’a (1895-1982) göre bastırma, yadsıma (inkâr), yüceltme (sublimasyon) bilinen en önemli savunma mekanizmalarıdır. Bu açıdan bakıldığında ölümü yok sayma, gündelik yaşamda yaşlanma karşıtı kozmetik ürünlere gösterilen yoğun ilgi, ölümü tamamen fiziksel bir olaymış gibi görmek şeklindeki tutumlar, aslında ölümün bilinç dışı yükünü taşımakta bireyin zorlandığının bir göstergesidir.¹³⁷ Konunun girişinde yaptığımız kelâmî değerlendirmelerden de hareketle, bu zorlanmalara karşı inancın ortaya koyduğu ölüm ve sonrasına dair açıklamalar ve sunulan umut verici çerçevenin bireyde sağlıklı bir başa çıkma yolu geliştirdiğini söylemek mümkündür. Örneğin, “ölüm bir yok oluş değil, ebedî bir hayatın başlangıcıdır” söylemi ölüm kaygısını inkâr etmek yerine onu anlamlandırmak suretiyle bireyin bu kaygıyla yüzleşmesini sağlamaktadır. Bunu yüceltme mekanizmasının inanç temelli yansıması olarak değerlendirebiliriz.

***Fitrî Ebedîlik Arayışı ve Ölümün İnkârı**

Ernest Becker’in (1924-1974) dilimize “Ölümü İnkâr” olarak çevirilen kitabı bu anlamda oldukça dikkat çekicidir. Becker burada insanın hem ölüm hem de yaşam ile ilgili çelişkili korkularını aşmasına yönelik psikoanalitik ve mantık sınırlarını zorlayan bir bakış açısı sunar. Becker’in ileri sürdüğü gibi insan, ebedîlik arzusu taşıyan bir varlıktır. Bilinç dışında ölüm fikrini kabul edemez ve bu nedenle sanat, bilim, miras bırakmak gibi bir takım ölümsüzlük projeleri geliştirir. Yukarıda kelâmî tespitlerin yapıldığı bölümde verilen örnekler –yazarın eser bırakma arzusu, ressamın kalıcı bir iz bırakma isteği– tam da bu savunmanın dışavurumlarıdır. Becker’a göre ölüm inkârı sürecinde en güçlü yapısal çözümü sunan dindir. Ruhun ölümsüzlüğü ve ebedî âlem fikri bireyin ölümle baş etmesini mümkün kılmaktadır. O, özellikle doğu toplumlarının ölüme bakış açısını takdir ederek, bu toplumların ölümü hayatın her anında

¹³⁷ Anna Freud, *Ben ve Savunma Mekanizmaları*, çev. Yeşim Erim (İstanbul: Metis Yayınları, 2022), 34–35.

karşılarına çıkabilecek dost bir yüz olarak gördüklerine dikkat çeker.¹³⁸ Ölüm sonrası ruhun varlığını sürdürmesiyle ilgili dini yaklaşım, psikodinamik simgeleme süreci açısından değerlendirilebilir. İnsan zihni için ölüm “tamamen yok oluş” olarak kabul edilirse, bu kabulleniş büyük bir travmatik boşluğa neden olur. Ancak ölümün bir “hal değişimi” olduğu fikri, bireyin zihninde kopuş yerine geçiş, yıkım yerine dönüşüm algısını güçlendirir. Bu da bireyin psişik bütünlüğünü koruma çabasına hizmet eder. Bu açıdan bakıldığında, yukarıda yer verdiğimiz “ölüm korkusu iki kaynağa dayanır: içsel endişeler (ebedilik arzusu) ve dışsal endişeler (mal, mülk, günah)” şeklindeki kelâmî ifade, psikodinamik teorinin içgörü kavramına yüklediği anlam açısından önem kazanmış oluyor. Nihayetinde dini açılımlar bireyin ölüm korkusunun bilinç dışı nedenlerini aydınlatan bir bakış açısı sunmaktadır.

Dua/Meditasyon

Kulun Allah’a kulluk faaliyetlerinin esas unsuru olan dua insanın yaratıcıdan bir şey ya da yardım talep etmesi manasındadır. İçinde bulunduğu şartların tesiriyle kulun bir niyetle ya da rızasını kazanmak için Allah’a yönelmesidir.¹³⁹ Kulun bu yönelişine ise dinimiz büyük ehemmiyet vermektedir. Zira duanın faziletine ve adabına dikkat çeken hadislerin¹⁴⁰ yanı sıra duanın konu edinildiği birçok ayet de bulunmaktadır.

*“Kullarım sana beni sorduklarında bilsinler ki şüphesiz ben yakınlım, bana dua ettiğinde dua edenin dileğine karşılık veririm. Şu halde benim davetime gelsinler ve bana iman etsinler ki doğru yolu bulabilsinler.”*¹⁴¹

*“Rabbimize yalvara yalvara ve için için dua edin çünkü O, haddi aşanları sevmez.”*¹⁴²

*“Yeryüzü düzene konduktan sonra orada fitne fesat çıkarıp bozgunculuk yapmayın. Azabından korkarak ve rahmetini umarak O’na dua edin. Hiç şüphesiz Allah’ın rahmeti, iyilik eden ve işini güzel yapanlara pek yakındır.”*¹⁴³ “Rabbimiz şöyle buyuruyor: ‘Bana dua edin, size cevap vereyim. Bana kulluk etmeyi kibirlerine yediremeyenler, yakında perişan bir halde cehenneme gireceklerdir.’”¹⁴⁴

Duanın konu edinildiği bu ve benzeri ayetler bir bütün olarak değerlendirildiğinde, yüce Allah’ın bu ayetlerde kendisine kalben yakarmaya çağırdığı ve dua etmenin kurallarını belirlediği anlaşılmaktadır. Ayrıca kendisinden öncelikli olarak nelerin istenmesi gerektiğini vurgulamakta ve sadece dünyalık taleplerde bulunmanın doğru olmadığı mesajını

¹³⁸ Ernest Becker, *Ölümü İnkâr*, çev. Ayşegül Özdoğan (İstanbul: İz Yayıncılık, 2023), 11–12.

¹³⁹ Selahattin Parlador, “Dua,” *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, cilt 9 (İstanbul: TDV Yayınları, 1994), 531.

¹⁴⁰ Bkz. Gazzâlî, *İhyâü ulûmi’-d-dîn*, 1: 876 vd.

¹⁴¹ Bakara 2/186.

¹⁴² A’raf 7/55.

¹⁴³ A’raf 7/56.

¹⁴⁴ Mü’min 40/60.

vermektedir.¹⁴⁵ Yine bu ayetlerde Allah kullarının özellikle içtenlikle yaptıkları yalvarış ve yakarışlarına icabette onlara çok yakın olduğuna da dikkat çekilmektedir.¹⁴⁶ Allah dua esnasında kuluna olan yakınlığını kulun samimiyetinin derecesiyle ilişkilendirmektedir. İçtenlikle yapılan duanın kul açısından rahatlatıcı etkisi ise samimiyet ve içtenlikle yaptığı duanın, duasının kabul olacağı yönündeki umudu artırmasıdır.¹⁴⁷ Dua ilâhî yardımın elde edilmesi için başvurulmuş genel ruhu bir mekanizma olup, kulun yaratıcısına doğru fitraten çekilişini ve yakınlaşma isteğini ifade etmektedir. Bu cihetten dua insan zihninin metafizik âleme doğru çekilmesi, her şeyin üstün prensibinin içtenlikle temaşa edilmesi, Allah’a doğru ruhun yükselişi, yaşam mucizesini yaratan yüce yaratıcıya karşı bir sevgi ve ibadet ifadesidir. Yine dua güzellik ve üstünlüğün kaynağı olan her şeyin kurtarıcısı ve koruyucusu olarak kabul görülen yüce varlıkla temasa geçmek için sarf edilen bir çabadır. Dua hiç durmaksızın Allah’tan taşan sevgiye kulunun verdiği cevaptır.¹⁴⁸

Mahiyeti ve işlevi göz önünde bulundurulduğunda duanın inanç ve psikolojik sağlık ilişkisinde etkin rol oynayan önemli unsurlardan biri olduğu rahatlıkla söylenebilir. Zira dua kulda başlayan ve yaratıcıya doğru uzanan gönül bağı/gönül köprüsünü inşa etmektedir. Nasıl ki köprü herhangi bir engel sebebiyle birbirinden ayrılmış iki yakayı yine birbirine bağlamayı mümkün kılıyorsa, aynı şekilde dua da bir tarafı kula diğer bir tarafı ise yaratıcıya dayanan bağın inşasını mümkün kılmaktadır. İnsan sırf biyolojik bir varlık olmayıp, duyguları ve hisleri olan, düşünebilen ve bu özellikleriyle de diğer canlılardan ayrılan çok yönlü bir varlıktır. Doğası gereği duygu ve hisleri olan insanoğlu yine doğası gereği mutluluk ve hüznlerini paylaşma eğilimindedir. Sürekli işiten, gören, gözetleyen, denetleyen ve kendisine şah damarından daha yakın bir yaratıcı telakkisi de hislerini yaratıcıyla paylaşmaya teşvik etmektedir. Böylece inançlı insan dua vasıtasıyla hüznünü ve sıkıntısını yaratıcısına açar, onunla dertleşir ve ondan yardım ister. Aynı şekilde mutluluğunu da paylaşarak şükürünü yani teşekkürünü dile getirir. Bela ve musibet anlarında duayı bir kalkan gibi kullanmakla birlikte arzu ve ihtiyaçlarına ulaşabilme noktasında da yine duanın gücüne inanarak Allah’a el açar. Elinden geleni yaptıktan sonra dua kalkanına sarılan insan için duanın rahatlatıcı etkisi oldukça yüksektir.

Kelâm ilminin verileri ışığında yaratıcıyla irtibat kurma biçimi olarak kabul edilen duayı psikoloji bilimi perspektifinden değerlendirdiğimizde, aslında duanın sadece bir istek olmayıp,

¹⁴⁵ Sıtkı Güllü, “Kur’an-ı Kerim’de Dua Kavramı,” *Ekev Akademi Dergisi* 8, no. 18 (2004): 116.

¹⁴⁶ Mâtürîdî, *Te’vilâtü’l-Kur’an Tercümesi*, 1: 392.

¹⁴⁷ Ebû’l-Hasan el-Âmirî, *Kitâbu’l-Emed Ale’l-Ebed*, çev. Yakup Kara (İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2013), 112.

¹⁴⁸ Parlador, “Dua”, 531.

varoluşsal yalnızlığımıza verilen bir karşılık, içsel boşluk hissi durumunda bir anlam arayışı olduğunu söyleyebiliriz. Sabır, umut, tevekkül ve güçlü bir irade telkin etmek suretiyle dua, içsel ve dışsal boyutuyla yaşamı düzene sokan derin bir ibadettir. Kur'an-ı Kerim'de de “*Kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur*”¹⁴⁹ buyrulmak suretiyle bu psikolojik gerçekliğe dikkat çekilmektedir. Nitekim bu ilâhî beyan duanın bireyin ruhsal yaşamında dengeyi sağlayarak iç huzura kavuşmasına vesile olduğuna dikkat çekmektedir. Bu nedenle dua yalnızca metafiziksel anlamda bir eğilim olmanın ötesinde ruhsal boyutu ve işlevi olan içsel bir düzenlemedir. Dua zorlayıcı yaşam olayları karşısında yalnız ve çaresiz olmadığını telkin ederek bireyin psikolojik dayanıklılık geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Bu durum daha önce de ifade ettiğimiz gibi psikoloji literatüründe “Manevi Başa Çıkma” (Spiritual Coping) kavramı ile açıklanmaktadır. Bu başa çıkma yönteminde birey yaşadığı sıkıntı ve zorlukları dini inanç ve pratikler vasıtasıyla anlamlı kılmaktadır. İstenmedik olaylar karşısında geliştirilen duyguları regüle eden dua, zikir ve diğer tüm dini ritüeller içsel dengeyi korumaya olanak sağlamaktadır. Kişinin öz-farkındalık geliştirmesine de imkân sunmaktadır. Birey gerek duygu gerekse düşünceleriyle baş başa kaldığında kendini tanıma ve değerlendirme imkânı bulmakta ve böylece duygusal farkındalık ve kendilik değeri kazanmış olmaktadır.

Ayrıca dua ve ibadet esnasında oluşan fizyolojik tepkiler de bilimsel olarak incelenmiştir. Bazı bilim insanları, inançlı ve dindar insanların sağlık açısından doğrudan bir avantaj elde ettiklerini gösteren verilerin gittikçe arttığını tartışmaktadır. “Din ve Sağlık El Kitabı” isimli çalışma bu konuyla alakalı 1600’ den fazla yayımlanmış araştırma makalesine işaret etmektedir. İnancın ve ibadetlerin fizyolojik avantajları sıralanırken, bunların sadece bireyin ruh sağlığı için değil, aynı zamanda beden sağlığı için de faydalı olduğu, ibadethaneye giden insanların gitmeyenlerden daha uzun yaşamasının olası olduğu, inancın ciddi hastalıkları yenmede önemli bir etken olabildiği, kişisel meditasyon, dua ve tefekkürün bağışıklık sistemini güçlendirip stresi azaltabildiği, hatta başkasının sağlığı için yapılan duanın hastanın iyileşme sürecini olumlu etkileyebildiği vurgulanmaktadır.¹⁵⁰

Sonuç

Kelâm ve psikoloji bilimi kesişiminde, inancın insan psikolojisine etkisini araştırma konusu yaptığımız bu çalışma sürecinde, hem teolojik (kelâmî) hem de psikolojik verilerin birbiri ile örtüştüğünü tespit ettik. Bu süreçte kelâm ilminin rasyonel ve teolojik bir yaklaşımla, yaratan-yaratılan ilişkisini varoluşsal soru ve sorunlara açıklık getirecek şekilde ele aldığı ve “eşref-i mahlûkat” olarak tanımlanan insanın, bu üstün konumunun beraberinde getirdiği “sorumluluk”, “özgürlük”, “bela”,

¹⁴⁹ Ra'd 13/28.

¹⁵⁰ Anne Harrington, “Tanrı ve Sağlık: Başka Bir Şey Söylemeye Gerek Var mı?,” *Mütefekkir*, çev. Garip Aydın, cilt 8, sayı 15 (2021): 276–277.

“sıkıntı”, “acı” gibi kavramlar üzerinde özellikle durduğu anlaşılmıştır. Kelâm ilmi bu kavramları “imtihan” kavramıyla ilişkilendirerek, anlamlı ve işlevsel kılmakla kalmamış, psikolojide “kontrolü bırakma” (letting go) ve “yüksek güce teslimiyet” ifadeleriyle benzerlik gösteren “tevekkül” kavramıyla da taçlandırmıştır. Yaşanılan sıkıntıları anlamlı bir zemine oturtacak şekilde yorumlamıştır. Böylece sadece metafiziksel değil, psikolojik sağlamlık ve dayanıklılık (resilience) açısından da önemli açılımlarda bulunan inançsal bir çerçeve sunmuştur. Psikoloji bilimi ise travmalar, krizler, duygusal çöküntüler ve acılar gibi zorlayıcı yaşam olaylarını psikolojik açıdan ele alırken, konuyu daha ziyade insanî özellikler ve kabiliyetler bakımından rasyonel ve bilimsel bir bakış açısıyla değerlendirmiştir. Zorlu yaşam olayları karşısında bireyin ruhsal dengesini koruyabilmesini, insanî başa çıkma kaynaklarıyla ilişkilendirmiştir. Bu kaynakların başında ise dini inançlar gelmektedir. Bu durum psikoloji bilimi verilerinin, kelâmî verileri desteklediğine işaret etmektedir. Her iki disipline göre de inanç psikolojik sağlamlık geliştirmede oldukça önemli bir unsurdur. Psikolojiye göre inanç bireyin çektiği acı, sıkıntı ve belirsizlik gibi istenmedik durumlara anlam atfetmekte, bu anlamlandırma süreci ise manevi başa çıkma (spiritual coping) sürecini aktive etmekte ve psikolojik dayanıklılığı doğrudan desteklemektedir.

Çalışmada yer verdiğimiz Viktor Frankl’ın “logoterapi” yaklaşımında öne sürdüğü, “insan varoluşsal olarak bir anlam arayışındadır” tezindeki açılımları, inancın psikolojik dayanıklılık geliştirdiği savını desteklemiştir. Yine yer yer üzerinde durduğumuz dini başa çıkma (religious coping) stratejileri de bu savı desteklemiştir. İnanç temelli başa çıkma stratejileri üzerinde duran Pargament, din ve maneviyatın stresle mücadelede nasıl bir rol oynadığını sistematik olarak sınıflandırmış, bu noktada özellikle “Pozitif Dini Başa Çıkma” ve “İşbirlikçi Dini Başa Çıkma” (Collaborative Religious Coping) başlıkları altında, inancın güçlü bir psikolojik baş etme yöntemi olduğuna dikkat çekmiştir. İnancın psikolojik sağlamlık geliştirdiği savını destekleyen bir diğer isim Abraham Maslow olup, ona göre kendini gerçekleştirme öncelikle güven, aidiyet, sevgi gibi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını gerektirir. Maslow tam da bu noktada inancı, kendini gerçekleştirmeye yönelik bir gelişim olarak konumlandırmıştır. Rollo May ise modern insanın ruh sağlığını koruma ve güçlendirmesini, kendine dair algısını güçlendirip, içsel güç merkezlerini (inanç ve evrensel değerler) harekete geçirmesiyle ilişkilendirmiştir. Yine pozitif psikolojide, “inançların ve kutsal değerlerin stresle başa çıkma çabası” anlamında kullanılan “Spiritüel Başa Çıkma” ile ilgili Daniel Goleman’ın tespitleri, inancın psikolojik sağlamlık geliştirdiği savını desteklemiştir. Zira Goleman travma, ölüm, hastalık gibi duyguların yoğunlaştığı dönemlerde inancın duyguları kontrol etmeye, kaygıyı hafifletmeye, umutları canlı tutmaya, stres yaratan uyaranlara karşı daha kontrollü tepki vermeye yardımcı olduğuna ve böylece bireyde öz saygı ve psikolojik dayanıklılık geliştirdiğine dikkat çekmiştir.

Bu çalışmada, inancın olumlu psikolojik etkilerinin yanı sıra, olumsuz etki iddialarının analizine de yer verdik. Olumsuz etki iddiaları bağlamında, öncelikle “Negatif Dini Başa Çıkma” konusunu ele aldık. Bu konu, yaşanılan sıkıntılı süreçlerde Allah’ın kendisini cezalandırdığı ya da duasının kabul

edilmediğini düşünen kişide, çaresizlik hissinin artmasıyla depresyon sürecinin hızlanmasını ihtiva etmektedir. Konuya ilişkin yaptığımız araştırmalar neticesinde, başa çıkma stratejilerinin negatif ya da pozitif şeklinde değerlendirilmesinin, bireyin yaratıcıyla arasındaki inanç ve güven bağının niteliğiyle alakalı olduğunu tespit ettik. Bu noktada olumsuz psikolojik etki unsuru inanç değil, doğru ve sağlam güven bağı kurmayı başaramamış bireyin bizzat kendisidir. Yine bu noktada dini inançların ya bir obsesyon, ya bebeklik arzularının tatmini ya da bir yanılsama olduğunu iddia eden Sigmund Freud'un yaklaşımını analiz etmeye çalıştık. Bu analizler neticesinde, insan gerçeğini libidoya dayandırmakla panseksüalist bir açıklama tarzı benimseyen Freud'un, çok yönlü bir bütün olan insanın bazı yönlerini abartırken, bazılarını ise ihmal ettiği, hastaları üzerinden ulaştığı bulguları sağlıklı insanlar da dâhil olmak üzere tüm insanlara dönük genellediği, inançsızlığı temellendirme adına ideolojik ve indirgemeci bir tutum sergilediği sonucuna ulaştık. Onun, kullarla otoriter ilişki içinde olan aşkın bir tanrıya dayalı inanç ve ibadetler şeklindeki sınırlı ve yanlış din algısının, yetersiz ve hakikatle çelişen yorumlara neden olduğunu da tespit ettik.

Nitekim Freud'un bu görüşleri tartışmalara neden olmuş, örneğin meslek arkadaşı ünlü Psikiyatr Carl Gustav Jung, dini inançların bir takıntı değil, bilakis insanın asırlarca kolektif bilinç dışında sakladığı en yüksek insanlık birikimine açılan bir kapı olduğunu ifade ederek, Freud'a itiraz etmiştir. William James de Freud'un aksine pragmatik yönünden hareketle inançlarımızın olumlu psikolojik ve ahlaki etkilerini ortaya koymuştur. Aynı şekilde Alfred Adler de motivasyon kaynağı olması açısından dini inançların önemine dikkat çekmiştir. Yine obsesyonlara ilişkin olarak, İsrail Kralı Saul üzerinden yaptığımız değerlendirmede, dini obsesyonların aslında nörolojik bozukluklardan kaynaklandığı, bu nedenle dini inançların insan psikolojisini olumsuz etkilemediği, bilakis insanın bünyesinde mevcut olan bir takım nörolojik rahatsızlıkların, yanlış dini algılamalara sebep olduğu sonucuna ulaştık. Nörolojik hastalıkların tedavisi, dini inançların doğru bir şekilde anlaşılması ve inancın pragmatik işlevinin gerçekleşmesine zemin hazırlayacaktır. Her bireyde olduğu gibi dindar bireylerde de insan olmanın gereği olarak başlangıçta dini bazı takıntılar olabileceği ve akli açıdan sağlıklı bireylerin, ruhsal bir hastalığa evrilmeden bu nevi takıntıların üstesinden geldiği yönündeki Christine Purdon ve David A. Clark'ın tespitleri de dini obsesyonların, inancın kendi niteliğinden değil, nörolojik sıkıntılardan kaynaklandığı tezini desteklemiştir. Genel itibariyle, psikolojik ve teolojik (kelâmî) bulguların birbiri ile örtüştüğü ve bu veriler doğrultusunda her iki disiplin açısından, inancın psikolojik sağlamlık kazandırma noktasında önemli bir işleve sahip olduğunu söylemek mümkündür. Bu çalışma, artık oldukça sık karşılaşılan psikolojik rahatsızlıkların önlenmesi ve tedavisinde inançla tedavi yönteminin önemsenerek, inancın bu noktada daha etkin bir pozisyona kavuşturulması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Kaynaklar

- Âmirî, Ebü'l-Hasan el-. *Kitâbu'l-Emed 'Ale'l-Ebed*. Çev. Yakup Kara. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2013.
- Ayten, Ali, Gülüşan Göcen, Kenan Sevinç ve Eyyüp E. Öztürk. “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma.” *Dinbilimleri Akademik Araştırmalar Dergisi* 12, no. 2 (2012): 45–79.
- Bağçeci, Muhiddin. “Ruhun Muhtaç Olduğu Şey İmandır.” *Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5, no. 4 (1987): 179–196.
- Becker, Ernest. *Ölümü İnkâr*. Çev. Ayşegül Özdoğan. İstanbul: İz Yayıncılık, 2023.
- Ben-Nun, Liubov. *The Diseases of the Kings of Israel*. Israel: B.N. Publication House, 2007.
- Bilmen, Ömer Nasuhi. *İslâm Akaidi*. İstanbul: Semerkand Yayınları, 2017.
- . *Kur'ân-ı Kerîm'in Türkçe Meâli Âlisi ve Tefsiri*. İstanbul, 1996.
- Crapps, Robert W. “Psikanaliz ve Din.” Çev. Ali Ayten. *Marife* 4, no. 1 (2004): 175–190.
- Cüveynî, İmâmü'l-Haremeyn el-. *Kitâbü'l-İrşâd*. Thk. Ahmed Abdurrahim es-Sayih ve Tefvik Ali Vehbe. Kahire: Mektebetü's-Sekafeti'd-Diniyye, 2009.
- Durak, Ayşegül, ve Refia Palabıyıkoglu. “Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması.” *Kriz Dergisi* 2, no. 2 (1994): 311–328.
- Durkheim, Émile. *Le Suicide*. Ed. Félix Alcan. Paris: Félix Alcan, 1897.
- Esen, Muammer. “İman Kavramı Üzerine.” *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 49, no. 1 (2008): 85–102.
- Eş'arî, Ebü'l-Hasen el-. *el-Lüma' fi'r-red 'alâ ehli'z-zeyğ ve'l-bid'a*. Thk. Hammüde Zekî Gurabe. Beyrut, 1953.
- . *Maqālâtü'l-İslâmiyyîn ve 'ihtilâfû'l-muşallîn*. Thk. Ne'im Zerzür. Beyrut: Mektebetü'l-'Asriyye, 2009.
- Frankl, Viktor E. *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*. Çev. Veysel Atayman. İstanbul: Say Yayınları, 2021.
- . *İnsanın Anlam Arayışı*. Çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okyanus Yayınları, 2018.
- Freud, Anna. *Ben ve Savunma Mekanizmaları*. Çev. Yeşim Erim. İstanbul: Metis Yayınları, 2022.
- Freud, Sigmund. *Bir Yanılsamanın Geleceği*. Çev. H. Zafer Kars. İstanbul: Kaynak Yayınları, 1985.
- . *Dinin Kökenleri*. Çev. Selçuk Budak. Ankara: Öteki Yayınevi, 1999.
- . *Psikanalize Giriş*. Çev. Selçuk Budak. İstanbul: Öteki Yayınevi, 2018.
- Fromm, Erich. *Psikanaliz ve Din*. Çev. Elif Erten. İstanbul: Say Yayınları, 2019.

Gazzâlî, Ebû Hâmid Muhammed el-. *İhyâ'ü 'ulûmi'd-dîn*. Çev. Ahmed Serdaroğlu. Cilt 3–4. İstanbul: Bedir Yayınları, 1992.

———. *Ölüm ve Ötesi*. Çev. Ahmet Yılmaz ve Mahmut Coşkun. İstanbul: Merve Yayınları, 2001.

———. *Tehâfütü'l-Felâsife*. Çev. Mahmut Kaya ve Hüseyin Sarioğlu. İstanbul: Klasik Yayınları, 2012.

———. *Tevhid ve Ledün Risaleleri*. İstanbul: Fatih Gençlik Vakfı Matbaası, 1995.

Gölcük, Şerafeddin. “İnanç Açısından Allah-İnsan İlişkisi.” *Marife* 7, no. 2 (2007): 311–324.

Goleman, Daniel. *Duygusal Zeka*. Çev. Banu Seçkin Yüksel. İstanbul: Varlık Yayınları, 2023.

Gülle, Sıtkı. “Kur’ân-ı Kerîm’de Dua Kavramı.” *Ekev Akademi Dergisi* 8, no. 18 (2004): 116–130.

Harputî, Abdullatif. *Tenkîhu'l-Kelâm fî Akâidi Ehli'l-İslâm*. İstanbul: Necmi İstikbal Matbaası, 1330.

Harrington, Anne. “Tanrı ve Sağlık: Başka Bir Şey Söylemeye Gerek Var mı?” Çev. Garip Aydın. *Mütefekkir* 8, no. 15 (2021): 276–277.

Herman, Judith. *Travma ve İyileşme*. Çev. Tamer Tosun. İstanbul: Literatür Yayınları, 2011.

Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Dem Yayınları, 2011.

———. “Fıtrat.” *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* 13 (1996): 47–49. Ankara: TDV Yayınları.

———. “İntihar.” *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* 22 (2000): 352–356. Ankara: TDV Yayınları.

———. “Ölüm ve Ölüm Ötesi Psikolojisi.” *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3, no. 3 (1991): 157–170.

Hume, David. *Din Üstüne*. Çev. Mete Tuncay. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları, 1995.

Jones, James W. “Din, Sağlık ve Din Psikolojisi: Din ve Sağlık Konusunda Yapılacak Hangi Araştırmalar Dini Anlamamıza Yardımcı Olur?” Çev. Behlül Tokur ve Metin Güven. *Bilimname* 23, no. 2 (2012): 233–248.

Kâdî Abdülcebbar, Ebû'l-Hasen b. Ahmed. *Şerhu'l-Usûli'l-Hamse*. Çev. İlyas Çelebi. İstanbul: Klasik Yayınları, 2013.

———. “Allah’ın Fiilleri Olarak Elemler ve Gerçekleşme Sebepleri.” Çev. Mahsum Aytepe. İstanbul: İz Yayınları, 2014.

Kağıtçıbaşı, Çiğdem. *Günümüzde İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi, 1998.

Karaman, Fikret. “Kur’an’da İlim Kavramı ve Değeri.” *Kelâm’da Bilgi Problemi Sempozyumu*, Bursa, 2003, 14–15.

———. “Rızık ve Kazanç Anlayışı Üzerine.” *Diyanet İlmi Dergi* 32, no. 3 (1996): 21–23.

———. “Tevekkül İnancı Üzerine Bir İnceleme.” *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1 (1996): 67–82.

Kazanç, Fethi Kerim. “Kelâmî Düşünce de Kötülük Sorununa Kısa Bir Bakış.” *Kelâm Araştırmaları* 6, no. 1 (2008): 78–90.

Kılavuz, A. Saim. *İslâm Akâidi ve Kelâma Giriş*. İstanbul: Ensar Yayınları, 2017.

Köse, Ali, ve Ali Ayten. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2018.

Kotku, Mehmed Zahid. *Nefsin Terbiyesi*. İstanbul, 2010.

May, Rollo. *Kendini Arayan İnsan*. Çev. Kerem Işık. İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2023.

———. *Özgürlük ve Kader*. Çev. Ali Babaoğlu. İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2021.

Maslow, Abraham. *İnsan Olmanın Psikolojisi*. Çev. Okan Gündüz. İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2001.

Mâtürîdî, Ebû Mansûr el-. *Kitâbü't-Tevhîd*. Thk. Bekir Topaloğlu ve Muhammed Aruçi. İstanbul: Mektebetü'l-İrşâd, 2001.

———. *Te'vîlâtü'l-Kur'ân*. Çev. Bekir Topaloğlu. İstanbul: Ensar Yayınları, 2015.

Nesefî, Ebû'l-Muîn en-. *Kitâbü't-Tevhîd li Kavâidi't-Tevhîd*. Thk. Muhammed Abdurrahman eş-Şâğûl. Kahire: Mektebetü'l-Ezheriyye, 2006.

Özervarlı, M. Sait. “İsbât-ı Vâcip.” *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Cilt 22, ss. 495–498. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2000.

Özkefeli, Emre, ve İbrahim Çiçek. “Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş.” *Türk Psikiyatri Dergisi* 26, no. 4 (2015): 228–236.

Pargament, Kenneth I. “Religion and Coping with Health-Related Stress.” *Psychology and Health* 16, no. 6 (2001): 677–693.

———, Harold G. Koenig, ve Lisa M. Perez. “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors.” *Journal for the Scientific Study of Religion* 37, no. 4 (1998): 710–724.

Parladır, Selahattin. “Dua.” *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Cilt 9, ss. 531–534. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1994.

Pezdevî, Ebû'l-Yüsr. *Usûlü'd-dîn*. Thk. Ahmed Hicâzî es-Sekkâ. Kahire: Mektebetü'l-Ezheriyyetü't-Türâs, 2003.

Purdon, Christine, ve David A. Clark. *Takıntılarla Başa Çıkma*. Çev. Aylin Gündoğdu ve Pınar İşçen. İstanbul: Psikonet Yayınları, 2013.

Rotter, Julian B. “Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement.” *Psychological Monographs: General and Applied* 80, no. 1 (1966): 1–28.

Sâbûnî, Nûreddin. *el-Bidâye fî Usûli'd-Dîn*. Thk. Fethullah Halîf. Beyrut: Dârü'l-Ma‘rife, 1969.

Şahin, Meryem, ve Hayati Hökelekli. “Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında Nitel Bir Araştırma.” *International Journal of Social Inquiry* 12, no. 2 (2019): 805–830.

Şengöz, Murat. “Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Modeli’nin Bütünleşik Bir Süreç Olarak Yeniden Yorumlanması.” *JRES: Journal of Educational Research* 9, no. 1 (2022): 166–178.

Teftâzânî, Sa‘düddîn et-. *Şerhu’l-Akâid*. Thk. Mustafa Merzukî. Cezayir: Dârü’l-Hüdâ, 2000.

Taslaman, Caner. *Fitrat Delilleri*. İstanbul: İstanbul Yayınevi, 2017.

Topaloğlu, Aydın. “Materyalizm.” *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Cilt 28, ss. 138–140. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2003.

Toprak, Taha Burak. “Dini Obsesyon ve Kompulsiyonların Psikoterapisinde Kuramlar, İmkânlar, Sınırlılıklar.” *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 1, no. 1 (2018): 124–126.

Tûsî, Nasîruddîn et-. *Seçkinlerin Ahlâkı*. Çev. Anar Gafarov. İstanbul: İz Yayınları, 2009.

Türer, Celal. “William James’ten Muhammed İkbal’e.” *Felsefe Dünyası* 29 (1999): 48–58.

Uludağ, Süleyman. “Nefis.” *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* 32 (2006): 526–529. Ankara: TDV Yayınları.

van der Kolk, Bessel A. *Beden Kayıt Tutar*. Çev. Nurdan Cihanşümül Maral. İstanbul: Nobel Yaşam Yayınları, 2021.

Werner, Charles. *Kötülük Problemi*. Çev. Sedat Umran. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2000.

Yazır, Elmalılı Hamdi. *Hak Dîni Kur’an Dili*. 6 cilt. İstanbul: t.y.

Yüksel, Nevzat. “İntiharın Nörobiyolojisi.” *Klinik Psikiyatri Dergisi* 3, suppl. 2 (2001): 5–11.

Telif ve Lisans Bildirimi

Bu makalenin tüm yayın ve telif hakları *Journal of Academic History and Ideas / Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*’ne aittir. Makale, dergi tarafından Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı (CC BY-NC 4.0) kapsamında açık erişimli olarak sunulmaktadır (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). Bu lisans kapsamında, makale uygun bilimsel atıf yapılması koşuluyla ve yalnızca ticari olmayan amaçlarla her türlü ortamda kullanılabilir, çoğaltılabilir ve paylaşılabılır; ancak orijinal içeriğin değiştirilmesi, dönüştürülmesi veya üzerinde türev eser üretilmesi kesinlikle yasaktır. Dergide yayımlanan çalışmaların bilimsel, hukuki ve etik sorumluluğu tamamen makale yazar(lar)ına aittir; dergi editörleri ve yayın kurulu bu içerik nedeniyle sorumlu tutulamaz. Makalenin ticari yeniden kullanımı, çeviri veya yeniden yayımlanmasına ilişkin tüm talepler, derginin editör kuruluna akademiktarihvedusunce@gmail.com adresi üzerinden iletilmelidir.