

Hız. Ali'nin Hikmetli Sözü Üzerinden Manevi Duyguların Psikolojisi: Nefsle Mücadele, Hüzün ve Takva

Emrullah AKÇA | ORCID: [0000-0002-0772-5747](https://orcid.org/0000-0002-0772-5747)

Dr. Öğr. Üyesi | Yazar | emrullahakca@vyu.edu.tr

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi | ROR ID: [041jyzp61](https://ror.org/041jyzp61)

İlahiyat Fakültesi | Din Psikolojisi Anabilim Dalı

Van | Türkiye

Öz

Bu çalışma, Nehcü'l-Belâğ'a da yer alan ve Hz. Ali'ye atfedilen bir hikmetli sözün psikolojik ve manevi boyutlarını din psikolojisi perspektifinden incelemeyi amaçlamaktadır. Söz konusu ifadede bireyin nefsinde karşı mücadelesinde ilahî yardım görmesi, hüznle kuşanması ve korku ile örtünmesi gibi kavramlar yer almakta olup, bunlar insanın içsel dönüşümü ve ahlaki gelişimi açısından önemli psikolojik süreçlerle ilişkilendirilmektedir. Araştırmanın amacı, bu kavramların modern psikoloji literatüründeki karşılıklarını ortaya koyarak disiplinler arası bir değerlendirme sunmaktır. Araştırma nitel araştırma desenine uygun olarak doküman analizi yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda klasik İslam düşüncesi, tasavvuf ve ahlak literatürü ile psikoloji ve din psikolojisi alanındaki çalışmalar incelenmiştir. Elde edilen veriler betimsel içerik analiziyle değerlendirilmiş ve kavramlar modern psikolojideki öz-denetim, psikolojik dayanıklılık, manevi destek algısı ve ahlaki farkındalık gibi kuramsal yaklaşımlarla karşılaştırılmıştır. Bulgular, hikmetli sözün nefse mücadele, manevi destek algısı, hüzn ve kutsal korku (takvâ) olmak üzere dört temel psikolojik boyut içerdiğini göstermektedir. Nefsle mücadele öz-denetim ve dürtü kontrolüyle ilişkili bir süreç olarak değerlendirilirken, ilahî yardım inancı psikolojik dayanıklılığı destekleyen manevi bir kaynak olarak öne çıkmaktadır. Hüzn, öz-farkındalık ve kendilik muhasebesini teşvik eden dönüştürücü bir duygu olarak yorumlanırken, kutsal korku bireyin ahlaki sorumluluk bilincini güçlendiren içsel bir denetim mekanizması olarak değerlendirilmektedir. Sonuç olarak çalışma, klasik İslam düşüncesindeki manevi kavramların modern psikoloji ile birlikte okunmasının insan davranışını ve ruhsal gelişimi anlamada önemli katkılar sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler

Din psikolojisi, Manevî duygular, Nefsle mücadele, Hüzün, Takvâ.

Atıf Bilgisi

Akça, Emrullah. "Hz. Ali'nin Hikmetli Sözü Üzerinden Manevi Duyguların Psikolojisi: Nefsle Mücadele, Hüzün ve Takva". *Akademik-Us* 19 (Mayıs 2026), 183-209.

<https://doi.org/DOI: 10.70971/akademikus.1909878>

Geliş Tarihi	14.03.2026
Kabul Tarihi	11.05.2026
Yayın Tarihi	31.05.2026
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	Çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Etik Kurul İzni	Bu çalışma, etik kurul izni gerektirmeyen nitelikte olup kullanılan veriler literatür taraması/yayınlanmış kaynaklar üzerinden elde edilmiştir.
Yapay Zeka Beyanı	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde yapay zeka tabanlı herhangi bir araç veya uygulama kullanılmamıştır. Çalışmanın tüm içeriği, yazar tarafından bilimsel araştırma yöntemleri ve akademik etik ilkelere uygun şekilde üretilmiştir.
Benzerlik Taraması	Turnitin ile yapıldı.
Etik Bildirim	ilahiyatdergisi.etik@artvin.edu.tr
Çıkar Çatışması	Çalışmada her hangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

The Psychology of Spiritual Emotions Through a Wise Saying of Ali ibn Abi Talib: Struggle with the Self (Nafs), Sorrow, and Piety Taqwa

Emrullah AKÇA | ORCID: [0000-0002-0772-5747](https://orcid.org/0000-0002-0772-5747)

Assistant Professor | Author | emrullahakca@yyu.edu.tr

Van Yüzüncü Yıl University | ROR ID: [041jyzp61](https://ror.org/041jyzp61)

Faculty of Theology | Department of Psychology of Religion

Van | Turkey

Abstract

This study examines the psychological and spiritual dimensions of a wise saying attributed to Ali ibn Abi Talib in Nahj al-Balaghah from the perspective of the psychology of religion. The saying refers to receiving divine assistance in the struggle against the self (nafs), being clothed with sorrow, and being covered with fear. These concepts are closely related to processes of inner transformation and moral development. The study aims to identify their counterparts in contemporary psychology and to provide an interdisciplinary interpretation. The research was designed as a qualitative study using the document analysis method. Classical Islamic, Sufi, and ethical sources, together with studies in psychology and the psychology of religion, were examined. The data were analyzed through content analysis and compared with concepts such as self-regulation, psychological resilience, perceived spiritual support, and moral awareness. The findings reveal four main psychological dimensions: struggle against the self, perceived spiritual support, sorrow, and sacred fear (taqwa). The struggle against the self is associated with self-control and impulse regulation, while belief in divine assistance is viewed as a source of spiritual support that enhances resilience. Sorrow is interpreted as a transformative experience that fosters self-awareness and self-reflection rather than a pathological condition. Sacred fear is understood as an internal mechanism that strengthens moral responsibility and ethical conduct. The study concludes that integrating classical Islamic spiritual concepts with modern psychological perspectives can contribute to a deeper understanding of human behavior and spiritual development.

Keywords

Psychology of Religion, Spiritual Emotions, Struggle with the Self, Sorrow, Taqwa.

Citation

Akça, Emrullah. “The Psychology of Spiritual Emotions Through a Wise Saying of Ali ibn Abi Talib: Struggle with the Self (Nafs), Sorrow, and Piety Taqwa”. *Akademik-Us* 19 (May 2026), 183-209.

[https://doi.org/ DOI: 10.70971/akademikus.1909878](https://doi.org/DOI: 10.70971/akademikus.1909878)

Date of Submission	14.03.2026
Date of Acceptance	11.05.2026
Date of Publication	31.05.2026
Peer-Review	Double anonymized - Two External
Ethical Statement	It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.
Ethics Committee Approval	This study does not require ethics committee approval, as it is based on data obtained through literature review and previously published sources.
AI Disclosure	No artificial intelligence-based tools or applications were used in the preparation of this study. All content of the study was produced by the authors in accordance with scientific research methods and academic ethical principles.
Plagiarism Checks	Yes-Turnitin.
Conflicts of Interest	The author(s) has no conflict of interest to declare.
Complaints	ilahiyatdergisi.etik@artvin.edu.tr
Grant Support	The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.
Copyright & License	Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0 .

Giriş

Din psikolojisi, insanın dinî yaşantısını duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarıyla ele alan bilimsel bir disiplindir. Dinî yaşantının insanı bütüncül bir varlık olarak incelemeyi gerekli kılması, bu alanı başta psikoloji olmak üzere çok sayıda disiplinle yakın bir ilişki içinde konumlandırmaktadır.¹ Din psikolojisi yalnızca güncel olguları analiz etmekle sınırlı kalmayıp, doküman analizi gibi yöntemler aracılığıyla tarihsel ve çağdaş içerikleri karşılaştırarak problem alanlarını çok yönlü biçimde çözümleyebilmektedir. Günümüz dünyasında fiziksel ölüme dahi çare arayışlarının sürdüğü bir dönemde anlam, amaç ve değer gibi manevi sağlık unsurlarına ilişkin problemler, teknolojik ilerlemelere rağmen çözüm bekleyen önemli psikolojik meseleler olarak varlığını korumaktadır. Bu çalışma, bireylerin karşılaştığı söz konusu manevi ve psikolojik problemlerin anlaşılmasına katkı sunmak amacıyla, tarihî şahsiyetlerin öneri ve tecrübelerini din psikolojisi bağlamında incelemeyi hedeflemektedir.

Din ve psikolojinin ortak yönlerinden biri, her iki disiplinin de insanı anlama çabasına dayanmasıdır.² Bu çerçevede çalışmada temel iddia şudur: İnsanı derinlikli biçimde anlamaya çalışan iyi bir psikolog ile iyi bir dinî şahsiyetin insanı anlama, yorumlama ve anlamlandırma süreçlerinde kesişen bazı kavramsal ve deneyimsel noktalar bulunmaktadır. Bu kesişim, insan doğasının yalnızca bilişsel ya da yalnızca teolojik değil, aynı zamanda anlam merkezli ve çok boyutlu bir yapı olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu konuda Viktor Frankl'in anlam merkezli çalışması³ ile Kenneth Pargament'in dini başa çıkma yaklaşımı⁴ örnek verilebilir. Hz. Muhammed'e ilim bakımından en yakın isimlerden biri olan Hz. Ali'nin insan doğasına ilişkin tespit ve değerlendirmeleri,⁵ din psikolojisi açısından dikkate değer niteliktedir. Hz. Ali'ye nispet edilen hikmetli sözler, İslâm düşüncesinde hem ahlaki terbiyenin hem de manevi olgunlaşmanın temel kaynaklarından biri olarak kabul edilmiştir.⁶ Bu sözlerden biri olan

¹ Osman Pazarlı, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1972), 62-65.

² Sümeyye Nur Külçe, "İbn Sînâ'nın Nefs Kavramı ve Modern Psikolojideki Ego Kavramının Benlik Olgusu Bağlamında Karşılaştırılması", *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 1/1 (2018), 54-78.

³ Viktor Emil Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okuyan Yayınları, 2020).

⁴ Kenneth Ira Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York, NY, US: Guilford Press, 1997).

⁵ İsmail Yıldırım, "Hz. Ali'nin Manevi Vasıflarını Açıklayan Bir Risalenin Tahlil ve Neşri", *Kalemname* 7/14 (2022), 385-415; Abolfazl Minaee, "The Influence of the Mystical Teachings of Nahj Al-Balagha on the Existential Philosophy of Mulla Sadra: A Comparative Study", *Transcendent Philosophy: An International Journal For Comparative Philosophy And Mysticism* 26/Volume 26 Number 37 (2025), 160-195.

⁶ Metin Bozan, "Şii Literatürde Hz. Ali", *Şarkiyat* 5 (01 Nisan 2011), 4-18; Mustafa Arslan, "Sünni Halk İnançlarında Hz. Ali Tasavvuru Üzerine Bir Din Sosyolojisi İncelemesi", *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi* 2/2 (2012), 41-56; Hacı Çiçek - Mehmet Yolcu, "Nehcu'l-Belâga'da Hz. Ali'nin, Taraftarlarına ve Muhaliflerine Karşı Tutumu -Nehcu'l-Belâga Örneği-", *İslami İlimler Araştırmaları Dergisi* 9 (2021), 210-235; Abdulvahap Yıldız, "Mevlânâ'nın Mesnevî'sinde Hz. Ali'nin şahsiyeti", *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/18 (2007), 129-139.

Allah'ın en sevdiği kul, Allah'ın nefsiyle mücadelesinde ona yardım ettiği; hüznle kuşanıp korku ile örtünen kimsedir⁷ ifadesi, insanın içsel mücadelesinde hüzn ve korku gibi duyguların dönüştürücü boyutuna işaret etmektedir. Modern psikoloji bu duyguları çoğu zaman patolojik birer duruma indirgeme eğiliminde olmakla birlikte,⁸ güncel maneviyat ile ilgili araştırmalar hüzn ve korku gibi manevi nitelikli duyguların ahlaki farkındalığı, öz-denetimi ve içsel disiplin süreçlerini anlamlı biçimde beslediğini ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, söz konusu duyguların bireyin psikolojik iyi oluşuna katkısını inceleyen çalışmaların sayısı giderek artmakta ve manevi-duygusal deneyimlerin insan davranışı üzerindeki olumlu düzenleyici rolü bilimsel olarak daha görünür hâle gelmektedir.⁹ Son yıllarda yapılan kapsamlı derleme ve meta-analizler, dinî ve manevi duyguların bireylerin ruh sağlığında kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Lucchetti ve arkadaşları, maneviyat ve dinî yaşantının anlam bulma, değer uyumu ve duygusal düzenleme gibi mekanizmalar aracılığıyla psikolojik iyi oluşu güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.¹⁰ Benzer şekilde Cheng ve Ying'in meta-analizi çalışması, pozitif dinî başa çıkmanın umut, kontrollük ve öz-düzenleme algılarını artırarak iyi oluşu yükselttiğini; bunun aksine, hüzn ve korkunun ilahi cezalandırılma veya mahrum bırakılma şeklinde yorumlandığı negatif başa çıkma biçimlerinin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir.¹¹ Alanyazındaki çalışmalar, kanser hastalarına yönelik ruhsal müdahalelerin hastaların anlam duygusunu güçlendirmede belirleyici bir rol oynadığını; bunun yanı sıra ruhsal iyi oluş ve yaşam kalitesini artırarak tedavi sürecinin genel seyrine olumlu katkı sunduğunu göstermektedir.¹² Benzer şekilde, Sema Eryücel'in "Koruma altındaki çocuk ve ergenlere verilen dinî/manevî rehberlik hizmetinin umut ve psikolojik dayanıklılıklarına etkisi" başlıklı maneviyat temelli müdahale çalışmasında, deney grubunda yer alan katılımcıların hem umut hem de psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olduğu tespit

⁷ Şerif er-Radî, *Nehcü'l-Belâğa* (Kahire: Dârü'l-Fecr li't-Türâs, 2005), 168.

⁸ Sumaia Mohammed Zaid vd., "The Power of Emotion Regulation: How Managing Sadness Influences Depression and Anxiety?", *BMC Psychology* 13/1 (2025), 38.

⁹ Asma Ghonchehpour vd., "Spiritual Sensitivity in Nursing and Midwifery Students and Its Relationship with Spiritual Intelligence and Spiritual Growth", *BMC Medical Education* 25/1 (2025), 1442; Sara Kadir, "Spiritual Virtues in Islamic Mindfulness", *Mindfulness and Wellbeing: An Islamic Perspective*, ed. Sara Kadir (Cham: Springer Nature Switzerland, 2025), 115-129.

¹⁰ Giancarlo Lucchetti vd., "Spirituality, Religiousness, and Mental Health: A review of The Current Scientific Evidence", *World Journal of Clinical Cases* 9/26 (16 Eylül 2021), 7620-7631; Nasrullah Okan vd., "Measuring Spiritual Integrity in Turkish Culture: A Psychometric Approach to Understanding the Relationship Between Spirituality and Well-Being", *Journal of Religion and Health* 64/4 (2025), 3209-3235.

¹¹ Cecilia Cheng - Weijun Ying, "A Meta-Analytic Review of The Associations Between Dimensions of Religious Coping and Psychological Symptoms During The First Wave of The COVID-19 pandemic", *Frontiers in Psychiatry* 14 (19 Ocak 2023), 1097598.

¹² Büşra Kurt - Ozlem Sinan, "An Investigation of Spiritual Well-Being of Individuals with Cancer in Türkiye", *Journal of Religion and Health* 64/5 (2025), 3996-4009; Ambar Relawati vd., "Spiritual Interventions to Improve Quality of Life and Spiritual Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis", *Journal of Religion and Health* 64/5 (2025), 3346-3364.

edilmiştir.¹³ Manevi duyguların bu etkisi yalnızca dinsel çerçeveye sınırlı olmayıp, doğa, doğaüstü güçlerle ilişki, toplu ritüeller gibi kutsal/hayranlık verici duygularının da davranışsal düzenleme, toplulukla bağlanma ve anlam üretme süreçlerini güçlendirdiği, dolayısıyla psikolojik iyilik hâline katkı sunduğu da gösterilmiştir.¹⁴ Bu çerçevede, hüznün ve korku gibi duyguların manevi bağlamda anlamlandırılması, bireyin moral duyarlılığını ve etik öznelliğini derinleştiren bir dönüşüm alanı yaratabilmektedir. Nitekim Wnuk, dinî/manevi baş etmenin temel mekanizmasının anlam üretimi ve duygusal bütünlük olduğunu vurgulamakta; özellikle içsel korku ve kırılganlık deneyimlerinin, bireyin değer yönelimlerini yeniden düzenleyerek daha güçlü bir moral bilinç oluşturabildiğini ortaya koymaktadır.¹⁵

Bu literatürün yanında, öz-denetim süreçlerinin psikolojik iyilik hâlindeki merkezi rolü de dikkat çekmektedir. Tangney, Baumeister ve Boone'un klasik çalışması, yüksek öz-denetim düzeyine sahip bireylerin duygu düzenleme, stres yönetimi ve kişilerarası ilişkilerde daha uyumlu davrandığını, bunun da depresyon ve kaygı düzeylerini düşürdüğünü göstermiştir.¹⁶ Öz-denetimi duygusal uyarılmanın kontrolü, hedef yönelimli davranışlar ve içsel çatışmaların yönetimi açısından manevi duygularla ilişkilendirilebilir.

Modern psikoloji, bireyin duygularını yönetmek yerine onları keskin biçimde yararlı ve zararlı şeklinde kategorilere ayırarak bir tür duygusal düalizm üretmiştir. Bu yaklaşım, transhümanist bir perspektifle uyumlu olarak insanı üzmeyen robotik bir duygu düzenine zorlayan bir tutum ortaya koymaktadır. Oysa hüznün salt negatif bir duygu olmadığını ortaya koyan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır.¹⁷ Araştırmalar, hüznün bağlanmayı güçlendirme¹⁸, uyumu artırma, yeniden başlama motivasyonu oluşturma, anlam bulma ve ruhsal olgunlaşma gibi çok yönlü katkıları olduğunu göstermektedir.¹⁹ Kemal Sayar da Batı-merkezli psikiyatri disiplininin insandaki hüznün ve kederi çoğu zaman

¹³ Sema Eryücel, “Koruma Altındaki Çocuklara Yönelik Dini Manevi Rehberlik Uygulamaları ile Umut ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi”, *The Journal of Academic Social Science* 80/80 (2024), 367-385.

¹⁴ Yimiao Chen vd., “The Shock of Awe Experience to Our Soul Is More Directly on Cognitive Well-Being than Affective Well-Being”, *Scientific Reports* 15/1 (2025), 10619; Maria Monroy - Dacher Keltner, “Awe as a Pathway to Mental and Physical Health”, *Perspectives on Psychological Science* 18/2 (2023), 309-320; Xingjian Ruan vd., “Nature-Based Contemplation for Spiritual Well-Being: A Pilot Study Exploring Acceptability and Potential Benefits”, *Mindfulness* 16/11 (2025), 3212-3225.

¹⁵ Marcin Wnuk, “The Mechanisms Underlying Religious Coping and Hopelessness: Role of Meaning in Life and Affectivity”, *Pastoral Psychology*, (2024).

¹⁶ June P. Tangney vd., “High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success”, *Journal of Personality* 72/2 (2004), 271-324.

¹⁷ İbrahim Yıldırım, “Modern Psikolojide ve Klasik İslam Düşüncesinde Üzüntü Duygusu: Kindî Örneği”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 22/2 (2022), 366-386.

¹⁸ Aslı Ulutaş, *Yas Deneyimi Olan Bireylerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bağlanma Stillerinin Travma Sonrası Büyüme Üzerine Etkisi* (İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2024), 9.

¹⁹ Rıza Toz, *Hadislerde Sevinç ve Hüznün*, ed. Recep Bilgin (Ankara: İksad Yayın Evi, 2022), 102-103; Hürriyet Çimen, “Hüznün Turizminin Temel Motivasyonları”, *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi* 1/47 (2020), 386-393.

hastalık olarak etiketlediğini belirtmektedir. Ona göre söz konusu yaklaşım insan doğasını tam olarak yansıtmamaktadır. Zira birçok kadim dinî gelenekte hüzün, bireyi olgunlaştıran, içsel derinlik ve bilgelik kazandıran bir tecrübe olarak kabul edilmektedir. Nitekim Budizm'den İslâm'a uzanan geniş bir manevî gelenek yelpazesinde, hüznü sabırla karşılamının kişiyi ruhsal anlamda geliştirdiği fikri hâkimdir.²⁰ Buradan hareketle çalışmanın problemi, modern psikoloji ile klasik dinî hikmet literatürü, insanın duygusal ve manevi deneyimlerini çoğunlukla ayrı çerçevelerde ele almakta; bu nedenle özellikle hüzün ve korku gibi duyguların anlamı ve işlevi iki alan arasında bütüncül biçimde açıklanamamasıdır şeklinde oluşturulmuştur. Çalışmanın amacı ise Hz. Ali'ye nispet edilen bir sözde yer alan hüzün, korku, nefse mücadele ve ilahi yardım kavramlarını analiz ederek, klasik İslâm düşüncesi ile modern psikoloji arasında bu duyguların anlamına ilişkin kesişim noktalarını ortaya koymaktır.

İslâm düşüncesinde hüzün, felsefî ve ahlâkî olmak üzere iki temel yaklaşım çerçevesinde değerlendirilir.²¹ Felsefî yaklaşım, dünyevî kayıplardan kaynaklanan hüznü olumsuz bir duygu olarak görür; bu bağlamda hüzün, bireyin kurtulması veya gerektiğinde tedavi edilmesi gereken bir ruhsal yük olarak ele alınır. Buna karşılık ahlâkî yaklaşım, hüznü âhiret kaygısı, sorumluluk bilinci ve hayırlı işleri tam olarak yerine getirememeye endişesiyle ilişkilendirir. Bu doğrultuda hüzün, bireyi manevî olgunluğa sevk eden ve içsel denetimi güçlendiren yapıcı bir duygu olarak kabul edilir.²² Bu çerçevede, İslâm ahlak anlayışında anlamlandırılmış hüzün, maddi kayıpların manevî kazanımlarla telafi edilmesini sağlayarak bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen işlevsel bir duyguya dönüşmektedir.

Bu çalışmanın odak noktasında yer alan ve Hz. Ali'ye nispet edilen hikmetli söz, insanın manevi ve psikolojik gelişimine ilişkin üç temel boyutu işaret etmektedir:

1. İlahi yardım / manevi destek algısı: İlahi yardım düşüncesi, bireyin karşılaştığı güçlükler karşısında yalnız olmadığı yönündeki inancını pekiştirir. Bu inanç, psikolojik dayanıklılığı artıran ve bireyin stresle başa çıkma kapasitesini güçlendiren önemli bir manevi destek unsuru olarak değerlendirilebilir.
2. Hüzün (psikolojik farkındalık hâli): Söz konusu bağlamda hüzün, edilgen bir kederlenme biçimi olmaktan ziyade, bireyin kendisini, eylemlerini ve yaşamın anlamını derinlemesine sorgulamasına imkân tanıyan bir farkındalık durumudur. Bu anlamıyla hüzün, manevi olgunlaşmayı ve içsel değerlendirmeyi teşvik eden yapıcı bir duygu niteliği taşımaktadır.
3. Kutsal korku (takvâ) / davranış denetimi: Takvâ olarak ifade edilen kutsal korku, bireyin davranışlarını hem içsel hem de dışsal düzeyde denetlemesini sağlayan

²⁰ Kemal Sayar, *Hüzün Hastalığı* (İstanbul: Karakalem Yayınları, 2006), 68-69.

²¹ Toz, *Hadislerde Sevinç ve Hüzün*, 102.

²² Toz, *Hadislerde Sevinç ve Hüzün*, 102.

ahlâkî bir yönelimdir. Bu duygu, kişinin sorumluluk bilincini güçlendirerek etik davranışı sürdürmesine katkıda bulunur.

Bu çalışma, söz konusu hikmetli sözün ve içerdği temel kavramların (ilahi yardım, nefisle mücadele, hüzn, takvâ) psikolojik anlamını içerik analiziyle incelemeyi amaçlamaktadır. Elde edilen bulgularla, din psikolojisi literatürüne hem klasik kaynakların hikmetini hem de modern kuramsal verileri bütünleştiren holistik ve bütüncül bir yorum sunulması hedeflenmektedir.

1. Yöntem

Bu çalışma nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde yürütülmüş olup araştırma deseni olarak doküman analizi yöntemi tercih edilmiştir. Doküman analizi, yazılı kaynakların sistematik biçimde incelenmesi ve yorumlanmasına dayanan bir araştırma tekniğidir. Din psikolojisi alanında özellikle tarihî metinlerin ve düşünce geleneğinin incelenmesinde sıklıkla başvurulan bu yöntem, klasik metinlerde yer alan kavramların çağdaş teorik yaklaşımlar ışığında değerlendirilmesine imkân tanımaktadır.²³ Bu çalışmada da Hz. Ali'ye atfedilen bir sözün içerdği kavramların psikolojik anlamlarını ortaya koymak amacıyla klasik İslâm kaynakları ile modern psikoloji literatürü birlikte ele alınmıştır.

1.1. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri kaynaklarını ikincil nitelikteki yazılı dokümanlar oluşturmaktadır. Bu kapsamda üç temel kaynak grubundan yararlanılmıştır. İlk olarak Hz. Ali'ye nispet edilen sözlerin yer aldığı nehcül belağ ve bununla ilgili etraf kitapları incelenmiştir. İkinci olarak modern psikoloji literatüründe nefisle mücadele ile ilişkilendirilebilecek öz-denetim, dürtü kontrolü, duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık gibi kavramları ele alan çalışmalar taranmıştır. Üçüncü olarak ise din psikolojisi alanında manevi destek algısı, kutsal korku, dinî başa çıkma ve manevi duygular üzerine yapılmış araştırmalar değerlendirilmiştir.

1.2. Veri Analizi

Toplanan veriler içerik analizi ve kavramsal yorumlama yaklaşımıyla değerlendirilmiştir. Analiz sürecinde öncelikle klasik metinlerde Hz. Ali'ye atfedilen sözün bağlamı ve bu sözle ilişkili kavramlar belirlenmiştir. Ardından bu kavramların anlam alanları incelenmiş ve modern psikoloji literatüründe karşılık bulabilecek teorik çerçevelerle ilişkilendirilmiştir. Bu süreçte özellikle nefisle mücadele, manevî destek algısı, hüzn ve kutsal korku (takvâ) kavramları tematik kategoriler hâlinde ele alınmıştır. Son

²³ Ali Yıldırım - Hasan Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2018), 189-200; John W. Creswell - J. David Creswell, *Araştırma Tasarımı: Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*, çev. Engin Karadağ (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2021).

aşamada ise bu temalar arasındaki ilişkiler din psikolojisi perspektifi doğrultusunda yorumlanarak bütüncül bir kavramsal çerçeve oluşturulmuştur.

2. Kavramsal Temel ve Literatür Çerçevesi

2.1. Nefsle Mücadele: İçsel Çatışmanın Psikolojisi

Bu çalışmada nefis kavramının, bireyin dinamik gelişim potansiyelini ifade etmesinin ötesinde, özellikle arzu, dürtü ve haz merkezli yönünü²⁴ temsil eden boyutuna odaklanmaktadır. Psikodinamik kuram çerçevesinde, nefsin bu yönü id (ilkel, dürtüsel yön) ile; buna karşılık gelen dini-ahlaki bilinç ise süperegö (vicdan, ahlaki denetim) ile ilişkilendirilebilmektedir.²⁵ Nefsle mücadelenin psikolojik boyuttaki tezahürü; dürtü kontrolü, öz-denetim, davranış düzenleme, haz erteleme becerisi ve bilişsel kontrol gibi üst düzey yürütücü işlevler ve yetkinlikler setine karşılık gelmektedir.²⁶ Modern ampirik araştırmalar, bu öz-denetim becerilerinin, yaşam doyumu, akademik başarı, psikolojik uyum ve dini pratiklerdeki sürekliliğin önde gelen belirleyicilerinden biri olduğunu ortaya koymaktadır.²⁷ Muraven ve arkadaşları, öz denetimin kas sistemiyle benzer biçimde işlediğini; kullanıldıkça geçici olarak enerji kaybına uğradığını, ancak kaslarda olduğu gibi düzenli kullanım ve tekrar sayesinde sonraki dürtüler karşısında giderek güçlendiğini ileri sürmektedir.²⁸ Bu çerçevede, nefisle mücadelenin süreklilik kazanması, daha güçlü ve dayanıklı bir iradenin gelişimine katkı sağlamaktadır. Ünlü *Marshmallow Testi* deneylerinden hareketle,²⁹ hazzı erteleyebilen bireylerin vücut kitle indekslerinin daha düşük, öz saygılarının daha yüksek olduğunu; hedeflerine daha etkili biçimde ulaştıklarını ve hayal kırıklığı ile stresle daha uyumlu bir şekilde başa çıkabildiklerini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, nefisle mücadelenin yalnızca teorik bir ilke olmadığını, gündelik yaşamda somut ve işlevsel karşılıkları bulunan bir öz-denetim pratiği olduğunu açık biçimde göstermektedir. Angela L., öz-denetimle yakından ilişkili olan azim kavramını incelemiştir. Uzun vadeli hedeflere ulaşmak için tutku ve sebatın önemini yani nefisle mücadelenin süreklilik yönünü vurgular.³⁰ Yurt içinde yapılan araştırmalarda nefisle mücadelede öz denetimin, istekleri erteleme veya bastırmanın nefsi kontrol edebilme aracı

²⁴ Hasan Meydan, "Kişilik Gelişiminde İçsel Çatışmanın Rolü: Nefsin Mertebelerinden Olumlu Çözölmeye Karşılaştırmalı Bir Analiz", *Turkish Studies* 11/7 (2016), 247-268.

²⁵ Hisham Abu-Raiya, "Western Psychology and Muslim Psychology in Dialogue: Comparisons Between a Qura'nic Theory of Personality and Freud's and Jung's Ideas", *Journal of Religion and Health* 53/2 (2014), 326-338; Emrullah Akça, *Mutluluğa Ulaşmada Olumlu Bir Kişilik Özelliği Olarak Sekine Kavramı* (Diyarbakır: Dicle Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2019), 17.

²⁶ Roy F. Baumeister - Kathleen D Vohs (ed.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (New York: Guilford Press, 2004), 62-130.

²⁷ Mebrure Doğan, "Oruç İradeyi Güçlendirir Mi?: Ramazan Orucunun Öz Denetim ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Deneyisel Olarak İncelenmesi", *Bilimname* 48/2 (2022), 495-533.

²⁸ Mark Muraven - Roy F. Baumeister, "Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?", *Psychological Bulletin* 126/2 (2000), 247-259.

²⁹ Walter Mischel, *The Marshmallow Test: Mastering self-control* (New York, NY, US: Little, Brown and Co, 2014).

³⁰ Angela L. Duckworth, *Grit: The Power of Passion and Perseverance*, (New York: Scribner, 2016).

olduğu vurgulanmaktadır.³¹ Nefsle mücadelenin ömür boyu devam ettiğini ve bu mücadelede geniş sabır, sağlam bir irade ve büyük bir çaba göstermeyi gerektirir. Burada kişinin silahı ibadetler ve her türlü zikirdir.³² Sağ, yaptığı çalışmada öz denetim ile dindarlık ve hayat memnuniyeti arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu bulgulamıştır.³³ Benzer sonuçlara Yakut, Arıcı ve Doğan³⁴ da ulaşmıştır. Bu kaynaklar, nefse mücadelenin akademik karşılığı olan öz-denetim ve dürtü kontrolü konularında din ve dini değerlerin öz denetim özerinde karşılıklı etkisini ortaya koymaktadır. Hz. Ali'nin bu mücadeleye dair ifadesi, bireyin içsel çatışma sürecinde yalnız bırakılmadığını; aksine manevî bir destek ve ilâhî bir yönelişle güç kazandığını ortaya koymaktadır. Bu yaklaşım, nefse mücadeleyi yalnızca bireysel bir çaba olarak değil, aynı zamanda psikolojik ve spiritüel bir dayanma zemini içinde anlamlandırmaktadır. Böylece kişi, arzuları karşısında direnç gösterirken kendisini sahipsiz ya da desteksiz hissetmez; manevî bilinç, ona içsel bir sağlıklı kazandırır.

Hz. Ali'ye nispet edilen “*Ârifin vasfı hakkında denilmiştir ki: O, kalbini Yüce Hakk'ın marifetiyle diriltmiş, nefsinin ise mücadele ile öldürmüştür.*”³⁵ sözü de bu çerçevede değerlendirilebilir. Burada nefse mücadele, anlık istek ve dürtülerin bilinçli biçimde ertelenmesi ve denetlenmesiyle ilişkilendirilmektedir. Ancak bu erteleme, yalnızca davranışsal bir kontrol değil; bireyi manevî olgunluğa ve içsel yüceliğe taşıyan bir süreç olarak tasvir edilmektedir. Bu yönüyle söz konusu yaklaşım, modern psikolojide öz-denetim ve haz erteleme kavramlarıyla benzerlik taşımakla birlikte, nihai hedefini manevî kemâl ve hakikat bilinci olarak belirlemesi bakımından daha derin bir anlam ufku sunmaktadır.

2.2. Manevi Destek Algısı

Manevi destek algısı, bireyin zorlayıcı yaşam olayları karşısında ilahi bir güç tarafından korunduğuna, gözetildiğine ve psikolojik olarak desteklendiğine dair öznel inancını ifade eder. Alanyazında bu algı, bireyin Tanrı ile kurduğu ilişki biçiminin duygusal ve bilişsel yansımalarıyla doğrudan ilişkilidir.³⁶ Bu bağlamda, manevi destek algısının dinî başa çıkma süreçlerinin merkezinde yer aldığı ve bireyin stresli durumları anlamlandırma biçimini derinden etkilediği ileri sürülebilir.

³¹ Meydan, “Kişilik Gelişiminde İçsel Çatışmanın Rolü: Nefsin Mertebelerinden Olumlu Çözölmeye Karşılaştırmalı Bir Analiz”; I.Volkan Gülüm - Arcan Tıgırak, “Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri”, *Nesne* 10/23 (2022), 89-104.

³² Hüseyin Peker, “Tasavvuf Psikolojisi”, *OMÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (1993), 35-52.

³³ Sağır, *Ergenlerde Dindarlık, Öz Denetim Ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi*.

³⁴ Selahattin Yakut, “Üniversite Öğrencilerinde Öz-Denetim”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 12/65 (2019), 1409-1418; Handan Yalvaç Arıcı vd., “Dini Değerlerin Öz Denetime Etkisi: Sosyal Medya Kullanımı”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 29/1 (15 Haziran 2025), 1-28; Doğan, “Oruç İradeyi Güçlendirir Mi?: Ramazan Orucunun Öz Denetim Ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Deneysel Olarak İncelenmesi”.

³⁵ İbn Ebî'l-Ĥadîd, *Şerhu Nehci'l-Belâğa* (Beyrût: Dârü l-İhyâ'î'l-Kütübî'l-'Arabîyye, 1967), c. 11/128.

³⁶ Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*.

Manevi destek algısı, yalnızca metafizik bir inanç düzeyiyle sınırlı olmayıp, bireyin psikolojik dayanıklılığını, umut duygusunu ve yaşamla kurduğu anlam ilişkisini güçlendiren bir içsel kaynak olarak işlev görmektedir.³⁷ Buradan hareketle, manevi destek algısının literatürde psikolojik güçlendirme ve kontrol odağının dengelenmesi olmak üzere iki temel işlevi olduğu kabul edilmektedir.

2.2.1. Psikolojik Güçlendirme

İlahi bir varlık tarafından desteklendiğine inanan birey, kendisini yalnız ve çaresiz hissetmez. Bu inanç, bireyin stres verici yaşam olayları karşısında psikolojik olarak güçlenmesine katkı sağlayabilir. Alanyazı araştırmaları, manevi destek algısının stresle başa çıkma,³⁸ umut ve öznel iyi oluş düzeyleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.³⁹

Özellikle travmatik deneyimler, hastalık, kayıp ve belirsizlik durumlarında manevi destek algısı, bireyin yaşadığı olumsuz duyguları regüle etmesine yardımcı olmakta; kaygı ve çaresizlik duygularını azaltmaktadır.⁴⁰ Yurtdışında yapılan çok sayıda ampirik çalışma, Tanrı'yı yakın, koruyucu ve destekleyici olarak algılayan bireylerin depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir.⁴¹

Türkiye'de yapılan çalışmalar da benzer sonuçlara işaret etmektedir. Yapılan araştırmalarda, manevi destek algısının bireyin psikolojik dayanıklılığını artırdığı, stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiği ve öznel iyi oluş üzerinde koruyucu bir rol üstlendiği tespit edilmiştir.⁴² Bu yönüyle manevi destek algısı, bireyin kendilik değerini korumasına

³⁷ Halil Ekşi - Selami Kardaş, "Spiritual Well-Being: Scale Development and Validation", *Spiritual Psychology and Counseling* 2 (2017), 73-88.

³⁸ Kenan Kılınç, "Cezaevlerinde Manevi Danışmanlık Uygulamalarına Genel Bir Bakış", *Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Farklı Yaklaşımlar* (Ankara: İksad Yayınları, 2024), 20.

³⁹ Muhammed Kızılgeçit vd., "Spiritual Meaning Making and Trauma Recovery: Evaluation of a Psycho-Social Intervention for Earthquake Survivors in Turkey", *Journal of Religion and Health* 64/5 (2024), 4147-4168; Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications", *ISRN Psychiatry* 2012 (2012), 278730; Pargament, *The psychology of religion and coping*; Feride Adsoy, "Kronik Hastalarda Manevi Danışmanlık ve Rehberlik: Sistemantik Gözden Geçirme", *Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Farklı Yaklaşımlar*, ed. Fuat Balsak (Ankara: İksad Yayınları, 2024), 96.

⁴⁰ Kızılgeçit vd., "Spiritual Meaning Making and Trauma Recovery".

⁴¹ Gene G. Ano - Erin B. Vasconcelles, "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis", *Journal of Clinical Psychology* 61/4 (2005), 461-480; Neal Krause, "Church-Based Social Support and Health in Old Age: Exploring Variations by Race", *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences* 57/6 (2002), S332-347.

⁴² Halil Apaydın, "Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (2010), 59-77; Ali Ayten - Gülüşan Göcen - Kenan Sevinç - Eyüp Ensar, "Dini Başa Çıkma, Şükür Ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Amprik Bir Araştırma", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012), 45-79; Ahmet Canan Karakaş, "Manevi Zekanın İç Yönelimli Dindarlık, Affetme Esnekliği ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi", *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 1/1 (2017), 53-63; Adsoy, "Kronik Hastalarda Manevi Danışmanlık ve Rehberlik: Sistemantik Gözden Geçirme", 96.

ve benlik saygısının sürdürülmesine katkı sağlayan önemli bir içsel kaynak olarak değerlendirilmektedir.

2.2.2. İçsel Kontrol Odağı ile Dışsal Kontrol Odağının Dengelenmesi

Psikoloji literatüründe kontrol odağı, bireyin yaşamındaki olayların nedenlerini kendisine mi yoksa dış faktörlere mi atfettiğini ifade eder.⁴³ Aşırı içsel kontrol odağına sahip bireyler, tüm sorumluluğu kendi omuzlarında hissederek başarısızlık durumlarında yoğun suçluluk ve tükenmişlik yaşayabilmektedir. Buna karşılık aşırı dışsal kontrol odağına sahip bireyler ise sorumluluğu tamamen dış etkenlere yükleyerek pasifleşme ve öğrenilmiş çaresizlik riskiyle karşı karşıya kalmaktadır.⁴⁴ Manevi destek algısı, bu iki uç arasında dengeleyici bir işlev görmektedir. Birey, sorumluluğu üstlenirken nihai gücün ilahi kaynaktan geldiğine inanarak hem aktif hem de teslimiyet temelli bir tutum geliştirebilmektedir. Pargament, bu durumu “işbirlikçi dinî başa çıkma” modeliyle açıklamakta; bireyin Tanrı ile birlikte hareket ettiğine inanmasının en sağlıklı dinî başa çıkma biçimlerinden biri olduğunu vurgulamaktadır.⁴⁵ Sonuç olarak manevi destek algısı, bireyin psikolojik güçlenmesini sağlayan, umut ve anlam duygusunu besleyen ve içsel-dışsal kontrol odağı arasında sağlıklı bir denge kurulmasına yardımcı olan önemli bir psikolojik ve dinî kaynaktır. Çalışmanın giriş kısmında belirtildiği gibi hem Batı literatüründe hem de Türkiye’de yapılan çalışmalar, manevi destek algısının ruh sağlığı üzerinde koruyucu ve iyileştirici bir rol oynadığını açıkça ortaya koymaktadır.

2.3. Hüzün: Bilinçlendirici Bir Duygusal Tecrübe

Sözlükte gam, keder, sıkıntı ve gönül üzünlüğü olarak tarif edilen⁴⁶ hüzün, diğer duygular gibi insanın hayatına devam edebilmesi için gerekli bir duygudur.⁴⁷ İnsan ruhunun nazikliği, onun bu duyguyu birçok kez yaşamasına neden olur.⁴⁸ Tasavvufi gelenekte hüzün, depresyon veya ümitsizlik anlamına gelmez. Daha çok, insanın kendi sınırlılıklarını fark ettiği bir içsel muhasebe hâli olarak değerlendirilir.⁴⁹ Hasan-ı Basrî, “Mümini dini konusunda ancak korku ve hüzün rahatlatılabilir”der. Hasan-ı Basrî’ye göre âhiretin ebedîliğine karşılık dünya hayatının sonlu ve sınırlı oluşu, bunun farkında olan ve ölümün en tesirli vaaz olarak algılayan müminde kaçınılmaz olarak bir hüzün hali doğurur; bu hal kişiyi bir sorumluluk ve kendini yargılama (muhasebe) bilincine, kısa dünya

⁴³ Julian B. Rotter, “Generalized Expectancies For Internal Versus External Control of Reinforcement”, *Psychological Monographs: General and Applied* 80/1 (1966), 1-28.

⁴⁴ Ayşe Demirci, *Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2018), 31-34.

⁴⁵ Kenneth I. Pargament, “The Bitter and The Sweet: An Evaluation of The Costs and Benefits of Religiousness”, *Psychological Inquiry* 13/3 (2002), 168-181.

⁴⁶ Şükrü Haluk Akalın, *Türkçe Sözlük* (İstanbul: TDK Yayınları, 2011), 1122.

⁴⁷ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2017), 262.

⁴⁸ Ebu Zeyd el-Belhi, *Beden ve Ruh Sağlığı*, çev. Muhammet Uysal (İstanbul: Endülüs Yayınları, 2019), 202.

⁴⁹ Mustafa Sancak, “Hüzün”, *İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1999), 19/73-76.

hayatının her anını değerlendirme iradesine yöneltir. Şu halde hüznün patolojik bir ârıza olmayıp mümini muhasebe, tövbe gibi ahlâkî makamlardan geçirerek pozitif davranışlara götüren yapıcı bir bilinç halidir.⁵⁰ Hüznün psikolojik olarak negatif etkileri olduğu gibi pozitif işlevleri de bulunmaktadır. Bunlar öz-farkındalığı artırma, özgeciliğe yönlendirme, duygusal derinlik kazandırma, empatiyi geliştirme ve toplumsal uyumdur.⁵¹ Modern psikoloji, uyum sağlayıcı hüznün insanın olgunlaşmasında önemli bir işlev gördüğünü belirtir.⁵² İnsanın sevinmesi gereken yerde sevinmesi, hüznülenmesi gereken yerde hüznülenmesi ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir.⁵³ Nitekim psikolojide anormal durumlara karşı verilen anormal tepkiler olağan karşılanmaktadır.⁵⁴ Kişinin hüznülenmesi gereken yerde hüznülenmiyor oluşu gerçekte endişe uyandırıcı bir durumdur. Zira insanın duygu dünyasının bir çöle dönmesindenense coşması daha fazla arzu edilmektedir.⁵⁵ İnsan, çölde ağlayan hüznü bir varlık olarak tasvir edilse de vicdanının sesi canlı kaldığı müddetçe çölünü verimli bir toprağa dönüştürmesini pekâlâ bilecektir.⁵⁶ Ayrıca hüznün hayatı anlamlandıran, renklendiren, şiirselleştiren bir duygudur. Bu duyguyu reddetmek var olmayı reddetmek anlamına gelmektedir. Bir kimse hüznülenmek istemiyorsa aslında var olmak istemiyor demektir.⁵⁷ Zira bu duygu, insanın varoluşunun bir parçasıdır.⁵⁸ Buradan hareketle insanın tabiatında bir gerçeklik olan hüzn duygusu doğru yönetildiğinde insanı manevi anlamda geliştirebilecek; aksi durumda ise patolojik sonuçlara yol açabilecek niteliktedir. Bu nedenle Hz. Ali'nin *hüzne bürünmek* ifadesi, dönüşümü mümkün kılan duygusal bir farkındalık hâline işaret eder.

2.4. Kutsal Korku (Takvâ): Ahlaki Davranış Düzenleyici Mekanizma

İslam eylem teorisinin merkezinde, iman ve takva temelli bir dinî-teolojik bilinç yer almaktadır. Günlük yaşamda Allah'ın sürekli farkında olmayı ve bu farkındalıkla hareket etmeyi ifade eden takva kavramı, etimolojik olarak kişinin kendisini zarar verebilecek bir durumdan ya da unsurdan çeşitli araçlar vasıtasıyla koruması anlamına gelmektedir.⁵⁹ Korku anlamıyla zaman zaman karşılaştırılan bu kavramı yaratıcıyla kurulan kutsal ilişkinin zedelenmesinden oluşan içsel rahatsızlık veya bilinç hali şeklinde anlamak

⁵⁰ Ebû Nuaym el-İsfahânî, *Hilyetü'l-evliyâ (Kahire: Dârü's-Sa'âde, 1974), 2/131-132; Sancak, "Hüzün".*

⁵¹ Daniel Goleman, *Duygusal Zeka (Neden IQ'dan Daha Önemlidir?)*, çev. Banu S. Yüksel (İstanbul: Varlık Yayınları, 2010); İbrahim Yıldırım, "Modern Psikolojide ve Klasik İslam Düşüncesinde Üzüntü Duygusu: Kindî Örneği", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 22/2 (2022), 366-386.

⁵² Sayar, *Hüzün Hastalığı*, 68-69.

⁵³ Özcan Köknel, *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik* (İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1986), 76.

⁵⁴ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, 34.

⁵⁵ Önder Uslu - Nurten Kımtır, "Kur'an Temelli Peygamber Kissalarında Hüzün ve Dinî Başa Çıkma: Hz. Âdem, Hz. Nûh ve Hz. Muhammed Örnekleri", *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)* 10/2 (2022), 407-432.

⁵⁶ Erich Fromm, *Kendini Savunan İnsan*, çev. Necla Arat (Say Yayınları, 1994), 234.

⁵⁷ Yakup B. İsmail el-Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, çev. Mustafa Çağrı (Ankara: TDV Yayınları, 2015), 71.

⁵⁸ Fromm, *Kendini Savunan İnsan*, 186.

⁵⁹ el-İsfahânî, *Hilyetü'l-evliyâ (Kahire: Dârü's-Sa'âde, 1974), 2/275.*

mümkündür.⁶⁰ Hz. Alinin de belirttiği korku, patolojik kaygı değil; bireyin ahlaki duyarlılığını canlı tutan, işlevsel ve düzenleyici bir bilinç hâlini ifade etmektedir. Bu yönüyle kutsal korku, davranışları içsel denetim yoluyla düzenlenmesini mümkün kılan bir psikolojik mekanizma olarak değerlendirilebilir. Alinyazında bu tür korku, kişiyi edilgenleştiren bir tehdit algısından ziyade, sorumluluk bilincini artıran ve ahlaki farkındalığı güçlendiren bir unsur olarak ele alınmaktadır.⁶¹ Psikanalitik kuram bağlamında bu mekanizma, Freud'un *üst-benlik* (*superego*) kavramıyla açıklanabilir. Üst-benlik, bireyin toplumsal ve ahlaki normları içselleştirmesi sonucu ortaya çıkan ve davranışları denetleyen içsel bir otorite işlevi görmektedir. Bu yapı, bireyin eylemlerinin olası sonuçlarını önceden değerlendirmesine, hatadan kaçınmasına ve dürtüsel davranışlarını sınırlandırmasına katkı sağlar.⁶² Modern ahlak psikolojisi literatüründe ise bu durum, ahlaki sorumluluk bilinci ve öz-denetim kavramlarıyla ilişkilendirilmektedir.⁶³ Bu çerçevede kutsal korkunun başlıca psikolojik işlevleri; bireyin davranışlarının sonuçlarını öngörebilmesi, hata yapma ihtimaline karşı bilinç geliştirmesi, içsel bir fren mekanizması oluşturması ve kişiyi sürekli sorumluluk bilinci içinde tutması şeklinde özetlenebilir.⁶⁴ Dolayısıyla metinde geçen *korku ile örtünmek* ifadesi, bireyin sürekli bir farkındalık ve bilinç hâli içerisinde yaşamasını; davranışlarını dışsal baskılardan ziyade içsel ahlaki ölçütlere göre düzenlemesini ifade etmektedir. Bu yönüyle kutsal korku, ahlaki olgunlaşmanın ve psikolojik bütünlüğün temel unsurlarından biri olarak değerlendirilebilir.

3. Hz. Ali'nin Sözü'nün Psikolojik Analizi

3.1. Allah'ın En Sevddiği Kul İfadesi: Manevi Destek ve Kimlik İnşası

Nehcül'-Belâğa'da yer alan *Allah'ın en sevdiği kul* ifadesi, bireyin manevî destek algısını ve kimlik inşasını destekleyen güçlü bir anlam çerçevesi sunmaktadır. Bu ifade, din psikolojisi ve gelişim psikolojisi literatürü ışığında değerlendirildiğinde, öz-değer, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile doğrudan ilişkili görünmektedir.⁶⁵ Bireyin değerli olduğunu hissetmesi, temel psikolojik ihtiyaçlar arasında yer almaktadır. Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde saygı ihtiyacı; bireyin kendisini yeterli, önemli ve takdir edilmiş

⁶⁰ Hamdullah Arvas, "Takva Kavramının Psiko-Sosyal Boyutları: Dinî Antropolojinin Benlik ve Sosyalleşme Dinamikleri Üzerine Bir Değerlendirme", *Artuklu Akademi* 11/2 (2024), 354-374; Yasin Yiğit - Tuba Acar, "Takva Ölçeği: Geçerlik Güvenirlilik Çalışması", *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 22 (2023), 17-34.

⁶¹ Arvas, "Takva Kavramının Psiko-Sosyal Boyutları: Dinî Antropolojinin Benlik ve Sosyalleşme Dinamikleri Üzerine Bir Değerlendirme"; Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2013), 108-109.

⁶² Sigmund Freud, "The Ego and the Id", *The Standard Edition of The Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Hogarth Press, 1923), 1-66.

⁶³ Albert Bandura, "Moral Disengagement in the Perpetration of Inhumanities", *Personality and Social Psychology Review* 3/3 (1999), 193-209.

⁶⁴ Orhan İyibilgin, "Müslüman Şahsiyetinin Korunmasında Takvâ Kavramı", *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13/25 (2024), 172-193.

⁶⁵ Betül Aydın, "Gelişimin Doğası", *Eğitim Psikolojisi* (Pegem Akademi, 2016), 47.

hissetmesini içerir.⁶⁶ İlahi sevgiye muhatap olma bilinci, bu ihtiyacı yalnızca sosyal onayla sınırlı bırakmaz; aşkın bir referansla temellendirilerek daha derin ve koşulsuz bir değer algısı oluşturur. Bu durum, bireyin öz-değer duygusunu güçlendirilerek psikolojik sağlamlığını artırabilir. Varoluşunu anlamlandırmak isteyen insanoğlu için yaratıcının kendisini sevdiğini hissetmek önemli bir psikoterapik etki oluşturabilir.⁶⁷ Benlik kuramı açısından bakıldığında, bireyin sağlıklı benlik gelişimi için koşulsuz kabulün merkezi önem taşıdığını belirtir.⁶⁸ Dinsel bağlamda Tanrı tarafından sevildiğini düşünmek, birey için en üst düzey koşulsuz kabul deneyimi olarak yorumlanabilir. Bu algı, benlik saygısını artırmakta ve bireyin kendisini anlamlı bir varlık olarak konumlandırmasına katkı sağlamaktadır. Araştırmalar, Tanrı sevgisi algısının psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.⁶⁹ Kimlik gelişimi bağlamında ise Erik Erikson, bireyin “ben kimim?” sorusuna verdiği cevabın kimlik bütünlüğünü belirlediğini ifade eder.⁷⁰ *Allah'ın sevdiği kul* kimliği, bireyin kendisini yalnızca toplumsal rollerle değil, aşkın bir aidiyetle tanımlamasına imkân tanır. Bu tür bir içselleştirilmiş manevî kimlik, davranışların dışsal ödül ve cezadan ziyade içsel motivasyonla sürdürülmesini destekler. Öz-belirleme kuramı da içselleştirilmiş değerlerin daha sürdürülebilir motivasyon ürettiğini ortaya koymaktadır.⁷¹ Sonuç olarak, *Allah'ın en sevdiği kul* ifadesi yalnızca teolojik bir değer atfı değil; bireyin öz-değer algısını güçlendiren, benlik saygısını destekleyen ve manevî kimliğini yapılandıran psikolojik bir anlam çerçevesidir. İlahi sevgi bilinci, bireyin varoluşsal anlam arayışına cevap vererek psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayabilir.

3.2. Nefsle Mücadelede İlahi Yardımın Psikolojik Rolü

Hz. Ali Nehcü'l Belâğâ'nın farklı yerlerinde inananları nefis konusunda uyarmakta, Nefsle mücadelenin insanın en zor savaşı olduğunu, İlâhî yardımın olmadan kişinin içsel dürtülere galip gelemeyeceğini belirtmektedir. Bu mücadele sürecinde ibadet ve sabırla başa çıkmayı önermektedir.⁷² Hz. Ali, *nefsin isteklerine uymak şehvettir; şehvet ise aşkın bir türüdür. Kim bir şeye aşırı derecede tutulursa (âşık olursa), bu onun gözünü kör eder, kalbini hasta eder.*⁷³ Bu ifadeden hareketle, kişi arzusuna bağlandıkça nesnel değerlendirme yeteneğini kaybeder. Bu mücadele sürekli bir iç savaş (mücâhede) niteliğindedir ve manevî olgunluk

⁶⁶ Abraham Maslow, *Motivation and Personality* (New York: Harper & Row Publishers, 1970), 77-97.

⁶⁷ Ali Köse - Ali Ayten, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2015), 79.

⁶⁸ Carl R. Rogers, “A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework”, *Psychology: A Study of a Science*, ed. Sigmund Koch (McGraw-Hill, 1959), 184-256.

⁶⁹ Lee A. Kirkpatrick - Phillip R. Shaver, “An Attachment-Theoretical Approach to Romantic Love and Religious Belief.” *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18/3 (1992), 266-275.

⁷⁰ Erik Erikson, *Identity: Youth and Crisis* (New York: Norton, 1968).

⁷¹ Edward L. Deci - Richard M. Ryan, “The What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination of Behavior”, *Psychological Inquiry* 11/4 (2000), 227-268.

⁷² İbn Ebû'l-Ĥadîd, *Şerhu Nehci'l-Belâğa*, c. 18/50.

⁷³ Celîl Mansûr el-‘Arîd, *Fikru'l-İmâm ‘Alî b. Ebî Tâlib ‘aleyhi's-selâm kemâ yebdü fî Nehci'l-Belâğa* (Irak: el-‘Atebetü'l-Hüseyniyye el-Mukaddese / Müessesetü ‘Ulûmî Nehci'l-Belâğa, 2018), 467.

ancak bu mücadeleyle sağlanabilir.⁷⁴ Nehcü'l-Belâğa'da yer alan Allah'ın nefsiyle mücadelesinde kendisine yardım ettiği kul ifadesi, bireyin içsel çatışma sürecinde yalnız olmadığına ve aşkın bir destekle güçlendirildiğine işaret etmektedir. Bu vurgu, klasik tasavvuf literatüründe nefis terbiyesi olarak ele alınırken; modern psikolojide öz-düzenleme, dürtü kontrolü ve psikolojik dayanıklılık kavramlarıyla ilişkilendirilebilir. Öz-düzenleme, bireyin kısa vadeli dürtülerini uzun vadeli hedefler doğrultusunda kontrol edebilme kapasitesi olarak tanımlanır.⁷⁵ Roy Baumeister öz-denetimi, bireyin davranışlarını bilinçli hedeflere uygun biçimde yönlendirebilme gücü olarak tanımlar ve bunun psikolojik uyum açısından belirleyici olduğunu belirtir.⁷⁶ İlâhî yardım inancı, bireyin öz-düzenleme kapasitesini yalnızca kişisel irade ile sınırlamaz; aşkın bir destek algısı oluşturarak çaba sürekliliğini artırabilir. Türkiye'de yapılan din psikolojisi araştırmaları da dinî başa çıkma stratejilerinin, bireyin stres ve içsel çatışmalarla baş etme sürecinde düzenleyici rol oynadığını göstermektedir. Bu anlamda dinî inancın, bireyin içsel kontrol mekanizmasını güçlendiren bir anlam çerçevesi sunduğu belirtilmektedir.⁷⁷

3.3. Psikolojik Dayanıklılık ve Manevî Güç

Nefsle mücadele, çoğu zaman haz erteleme, dürtü kontrolü ve ahlâkî kararlılık gerektirir. Bu süreçte bireyin yalnız olmadığını düşünmesi, psikolojik dayanıklılığı artırabilir. Bu konuda Hz Ali bireyleri nefsi ile mücadelede Allah'a sığınmayı tavsiye etmektedir. Hz. Ali nefis ile mücadelede sabrın rolüne de dikkat çekmektedir. O, sabır ile nefsin hoşuna gitmeyen şeylere karşı direnmeyi ifade etmektedir.⁷⁸ Nitekim o; "*Nefsin direği sabırdır*" ifadesi ile psikolojik dayanıklılığın manevi temeline işaret eder. Yine Hz. Ali nefisle mücadelede "*Bütün işlerinde nefsinin Rabbine sığınmaya zorla*"⁷⁹ ifadesi, bilinçli bir tevekkül anlayışını yansıtır. Bu, pasif bir kadercilik değil; aktif bir yöneliş ve güven inşasıdır. Manevî psikoloji açısından bu, güvenli bağlanma⁸⁰ metaforu ile de yorumlanabilir. Nefs ile mücadelenin yani onun isteklerini erteleme ve istemediği şeyleri yapmanın iradeyi güçlendirdiğini belirtmektedir.⁸¹ Bunun da modern psikolojinin ulaştığı sonuç gibi kişinin iradesini güçlendirdiğini belirtmektedir. Hz. Ali'nin sözünde vurgulanan ilâhî yardım, bireyin iradesini ortadan kaldıran değil; onu destekleyen bir güç olarak anlaşılmaktadır. Bu yönüyle ifade, modern psikolojide işbirlikçi başa çıkma⁸² modeline benzemektedir. Birey

⁷⁴ er-Radî, *Nehcü'l-Belâğa*, 279.

⁷⁵ Bandura, "Moral Disengagement in the Perpetration of Inhumanities".

⁷⁶ Roy F. Baumeister - Kathleen D. Vohs, "Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation", *Social and Personality Psychology Compass* 1/1 (2007), 115-128.

⁷⁷ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 213-220.

⁷⁸ er-Radî, *Nehcü'l-Belâğa*, 279-454.

⁷⁹ er-Radî, *Nehcü'l-Belâğa*, 454.

⁸⁰ Ahmet Canan Karakaş - Kader Bektaş, "Bağlanma Stilleri ile Tanrı'ya Bağlanma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması", *Türk Din Psikolojisi Dergisi* 2 (2020), 93-106.

⁸¹ er-Radî, *Nehcü'l-Belâğa*, 516.

⁸² Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*.

çaba gösterir; ancak çabasını aşkın bir destekle anlamlandırır. Böylece kişi kendi gücünün ötesinde bir dayanıklılık ve süreklilik gösterebilir. Hz. Ali'nin *Allah'ın nefsiyle mücadelesinde kendisine yardım ettiği kul* ifadesi, psikolojik açıdan değerlendirildiğinde; öz-düzenleme, dürtü kontrolü, içsel motivasyon ve psikolojik dayanıklılık süreçlerini destekleyen bir manevî çerçeve sunmaktadır. Yukarıda belirtildiği gibi dinî inanç ve ilâhî destek algısının bireyin içsel çatışmalarla başa çıkmasında düzenleyici ve güçlendirici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

3.4. Hüzün ile Kuşanmak: Kendine Dönüş ve Farkındalık

Hz. Ali'nin “*Hüzünle kuşanmak*”, sözünü açıklayan Şerif Rıza bireyin yaratıcıya karşı sorumluluklarından geri kalmaktan ötürü yaşadığı duygusal gerilimi ifade ettiğini belirtmektedir.⁸³ Burada söz konusu edilen hüzün, dünyevî kaygılardan ziyade ahirete ve Allah'a yönelen bir içsel duyarlılığı ifade etmektedir. Bu tür bir hüzün, bireyin kendisiyle hesaplaşmasına imkân tanıyan derin bir ruh hâli olarak değerlendirilebilir. Nitekim bu duygu, kişinin hatalarını fark etmesine zemin hazırlamakta, pişmanlık duygusunu harekete geçirmekte ve ahlaki/manevî bir dönüşüm arzusunu güçlendirmektedir. Bu yönüyle söz konusu hüzün, bireyin içsel muhasebe sürecini destekleyen ve davranışsal değişimi teşvik eden bir işlev taşımaktadır. Bu modern psikolojide *içsel farkındalık* olarak karşılık bulur.⁸⁴ Modern psikolojide çoğu zaman olumsuz bir duygu olarak değerlendirilen hüzün ise Hz. Ali'nin işaret ettiği üzere daha çok maddî arzulara ve dünyevî beklentilere yönelen hüzün türüyle ilişkilendirilebilir. Nitekim Hz. Ali bu durumu şu sözleriyle dile getirmektedir: “*Kim dünyaya gönlünü kaptırırsa, kalbi hüzünlerle dolar; o hüzünler kalbinin özünde raks eder. Biri onu meşgul eden bir tasa, diğeri onu üzen bir kederdir.*”⁸⁵ Bu ifade, dünyevî bağlılıkların bireyin iç dünyasında sürekli bir kaygı ve keder üretme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda söz konusu hüzün, bireyi içsel dinginlikten uzaklaştıran ve ruhsal huzursuzluğu besleyen bir duygu durumu olarak değerlendirilebilir. Hz. Ali burada dünya sevgisinin insan psikolojisi üzerindeki etkisini tasvir etmektedir. Bu bağlamda hüzün, yalnızca dışsal olayların sonucu olarak değil, aynı zamanda insanın neye bağlandığının doğal bir neticesi olarak ortaya çıkar.⁸⁶ Çünkü dünya geçici, değişken ve fanidir. İnsan kalbini böylesi geçici olana yönelttiğinde kaçınılmaz olarak iki tür hüzünle karşı karşıya kalır: İlki, sahip olunan şeyleri kaybetme ihtimalinden doğan ve geleceğe yönelik kaygıyı ifade eden kaybetme korkusudur. İkincisi ise gerçekten yaşanan kayıpların ardından ortaya çıkan ve insanın iç dünyasında derin bir keder bırakan yitirme acısıdır. Metinde geçen *iki hüzün* ifadesi, modern psikoloji perspektifinden değerlendirildiğinde, bir yönüyle anksiyeteye diğer yönüyle depresif duygu durumuna işaret eden çift yönlü bir iç

⁸³ er-Radî, *Nehcü'l-Belâğa*, 167.

⁸⁴ Yıldırım, “Modern Psikolojide ve Klasik İslam Düşüncesinde Üzüntü Duygusu: Kindî Örneği”.

⁸⁵ er-Radî, *Nehcü'l-Belâğa*, 605.

⁸⁶ Pehr Granqvist - Lee Kirkpatrick, “RESEARCH: 'Religious Conversion and Perceived Childhood Attachment: A Meta-Analysis'”, *International Journal for the Psychology of Religion* 14/4 (2004), 223-250; Lee A. Kirkpatrick, *Attachment, Evolution, and the Psychology of Religion* (New York: Guilford Press, 2005), 31-32.

sıkıntıyı anlatmaktadır. Hz. Ali'nin hüznlerin kalpte "*raks etmesi*" şeklindeki tasviri ise bu duygunun sürekliliğini, insanın zihnini sürekli meşgul eden bir iç huzursuzluk hâline dönüşmesini sembolik bir biçimde ifade etmektedir. Bu anlatım, dünyevî bağılıkların insanın ruh dünyasında nasıl kalıcı bir gerilim ve tatminsizlik üretebileceğini çarpıcı bir şekilde ortaya koymaktadır. Hz. Ali burada hüznü tamamen olumsuz bir duygu olarak değil, yanlış yönelmiş sevginin sonucu olarak ele alır. Çünkü aynı metnin devamında müminin dünyaya ibret gözüyle bakması önerilir. Yani: Dünyaya aşırı bağlanma, hüzn üretir. Ona ibretle bakma ise bilinç ve denge üretir. Dolayısıyla burada hüzn, varoluşsal bir uyarı sinyali gibidir. Başka bir ifadeyle kalp fâni olana tutundukça daralır; faniyi araç olarak gördükçe genişler.

3.5. Korku ile Örtünmek: Davranış Düzenleme ve Ahlaki Duyarlılık

Hz. Ali'nin korkuyla örtünmek ifadesindeki korku, bireyin dönüşümünde etkili olan pozitif bir duygu olarak değerlendirilebilir. Nitekim kişinin günahlarını ve hatalarını hatırlaması sonucunda kalbinde korku ve çekinme duygusu oluşabilir. Bu durum, bireyin geçmişte yapamadığı iyilikler için hüzn duymasına ve gelecekte hatalara düşmemek için kendisini denetlemesine yol açmaktadır. Böylece korku, bireyin davranışlarını kontrol eden içsel bir mekanizma hâline gelmektedir.⁸⁷

Modern psikoloji açısından değerlendirildiğinde bu yaklaşım, bireyin davranışlarını düzenleyen içsel ahlâkî denetim sistemi ile ilişkilendirilebilir. Psikanalitik kuramda üst-benlik olarak adlandırılan yapı, bireyin toplumsal ve ahlâkî değerleri içselleştirerek davranışlarını kontrol etmesini sağlar. Hz. Ali'nin günahı hatırlayıp ürperme, geçmiş fırsatların kaybı nedeniyle hüzn duyma ve ilahî sorumluluktan korkma gibi ifadeleri,⁸⁸ bireyin ahlâkî bilinç geliştirdiğini ve nefsini denetlediğini göstermektedir. Bu yönüyle korku, bireyi pasifleştiren veya yıkıcı bir duygu olarak değil; aksine insanı yanlış davranışlardan uzaklaştıran, öz farkındalığı artıran ve erdemli davranışlara yönlendiren davranış düzenleyici bir psikolojik mekanizma olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda Hz. Ali, korkunun bireyin iç dünyasında öz denetim, sorumluluk bilinci ve ahlâkî farkındalık oluşturduğunu ve kişinin ibadet, tövbe ve iyilik gibi olumlu davranışlara yönelmesine katkı sağladığını göstermektedir.⁸⁹ Böylece korku, insanın nefsini kontrol etmesine yardımcı olan ve üst-benlik işlevine benzer şekilde çalışan önemli bir manevi-psikolojik unsur olarak değerlendirilebilir.

⁸⁷ İbn Ebî'l-Ĥadîd, *Şerhu Nehci'l-Belâğa*, c. 6/367.

⁸⁸ Kirkpatrick, *Attachment, Evolution, and the Psychology of Religion*, 168.

⁸⁹ İbn Ebî'l-Ĥadîd, *Şerhu Nehci'l-Belâğa*, c. 6/368.

Sonuç

Hiz. Ali'ye atfedilen “İnsanlar içinde Allah'a en sevgili olan, Allah'ın kendisine nefesine karşı yardım ettiği kimsedir; hüzün zırhını kuşanmış ve takvâ elbisesiyle örtünmüş olandır” şeklindeki sözü, İslam düşüncesinin hem ahlaki hem de ruhsal boyutlarını bütüncül biçimde yansıtan derin bir metaforik söylemdir. Bu çalışma, söz konusu hikmetli sözün din psikolojisi, mistik deneyim, varoluşsal psikoloji ve modern klinik uygulamalar bağlamında çok yönlü bir analizini sunmuştur. Araştırmamızın bulguları, sözün dört temel psikolojik boyut içerdiğini göstermektedir: Manevi destek algısı, varoluşsal hüzün, nefisle mücadele ve kutsal korku (takvâ). Bu dört unsur, bireyin ruhsal olgunlaşma sürecinde birbirini tamamlayan dinamik yapılar olarak değerlendirilmiştir.

Çalışma, Hiz. Ali'ye atfedilen ahlâkî-ruhsal kavramların modern psikolojideki karşılıklarını bütüncül bir çerçevede ele almaktadır. Bu kapsamda, dinî-ahlâkî söylem ile çağdaş psikolojik kuramlar arasında indirgemeci olmayan, ancak işlevsel bir paralellik kurularak kavramsal bir karşılaştırma yapılması amaçlanmaktadır. Bu bağlamda kavramlar, teolojik içeriklerinden koparılmadan psikolojik süreçlerle ilişkilendirilmiştir. Bu söylemlerin ilk boyutu olan “ilahi yardım”, bireyin aşkın bir destek kaynağına yönelmesi ve kendisini yalnız hissetmemesiyle ilişkilidir. Modern psikolojide bu durum, “algılanan manevî destek”, “içsel güç kaynağı” ve “psikolojik dayanıklılık” kavramlarıyla açıklanabilir. Aşkın bir varlığa güven duygusu, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırmakta ve varoluşsal anlam üretimine katkı sağlamaktadır. Böylece ilahi yardım anlayışı, psikolojik sağlamlığın destekleyici bir unsuru olarak işlev görmektedir. İkinci boyut olan “hüzün”, patolojik bir duygu durumdan ziyade ahlâkî duyarlılık ve içsel farkındalık bağlamında değerlendirilmektedir. Bu bağlamda hüzün, bireyin kendilik muhasebesi yapmasına ve öz farkındalık geliştirmesine imkân tanır. Modern psikolojide bu süreç; öz-farkındalık ve kendini değerlendirme kavramlarıyla örtüşmektedir. Dolayısıyla hüzün, bireyin içsel dönüşümünü başlatan bilişsel-duygusal bir mekanizma olarak işlev kazanır. Üçüncü boyut olan “korku”, irrasyonel bir kaygıdan ziyade davranış düzenleyici bir ahlâk bilinci olarak ele alınmaktadır. Psikodinamik yaklaşımda bu durum “üst-benlik (süperego)” kavramıyla, bilişsel-davranışçı perspektifte ise davranış inhibisyonu ve öz-düzenleyici kontrol mekanizmalarıyla açıklanabilir. Bu anlamda korku, bireyin normlara uygun davranmasını sağlayan içsel bir denetim sistemi işlevi görmektedir. Modelin merkezinde yer alan “nefsle mücadele”, tüm bu süreçlerin birleşim noktasıdır. İlahi destek algısı, öz farkındalık ve ahlâkî korku, bireyi öz-denetime yönelten temel dinamikler olarak ortaya çıkmaktadır. Modern psikolojide bu süreç; öz-denetim, dürtü kontrolü ve yürütücü işlevler kapsamında değerlendirilmektedir. Nefsle mücadele, bu yönüyle yalnızca dinî bir kavram değil; aynı zamanda bireyin davranışlarını bilinçli biçimde düzenleme kapasitesini ifade eden psikolojik bir süreçtir. Bu çalışmamızın odak noktasını oluşturan Hiz. Ali'nin sözü, yüzeysel olarak ahlaki bir nasihat gibi görünse de derinlemesine incelendiğinde, insanın duygusal, davranışsal ve manevi boyutlarını birlikte düzenleyen güçlü bir psikolojik çerçeve sunar. Bu söz, bireyin hem içsel çatışmalarıyla başa çıkmasını hem de manevi anlamda

güçlenmesini sağlayan bütüncül bir yaklaşım niteliğindedir. Sonuç olarak bu çalışma, İslam düşüncesinde yer alan metaforik öğretilerin modern psikolojiyle birlikte okunmasının, insanı anlama süreçlerine önemli katkılar sağlayabileceğini göstermektedir.

Kaynakça | References

- Abu-Raiya, Hisham. "Western Psychology and Muslim Psychology in Dialogue: Comparisons Between a Qura'nic Theory of Personality and Freud's and Jung's Ideas". *Journal of Religion and Health* 53/2 (2014), 326-338. <https://doi.org/10.1007/s10943-012-9630-9>
- Adsoy, Feride. "Kronik Hastalarda Manevi Danışmanlık ve Rehberlik: Sistematiik Gözden Geçirme". *Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Farklı Yaklaşımlar*. ed. Fuat Balsak. 73-102. Ankara: İksad Yayınları, 2024.
- Akalın, Şükrü Haluk. *Türkçe Sözlük*, TDK Yayınları,, İstanbul: Seha Neşriyat, 11. Basım, 2011.
- Akça, Emrullah. *Mutluluğa Ulaşmada Olumlu Bir Kişilik Özelliği Olarak Sekine Kavramı*. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Duckworth, Angela L. *Grit: The Power of Passion and Perseverance*, (New York: Scribner, 2016).
- Ano, Gene G. - Vasconcelles, Erin B. "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis". *Journal of Clinical Psychology* 61/4 (2005), 461-480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Apaydın, Halil. "Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (2010), 59-77.
- Arıcı, Handan Yalvaç vd. "Dini Değerlerin Öz Denetime Etkisi: Sosyal Medya Kullanımı". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 29/1 (15 Haziran 2025), 1-28. <https://doi.org/10.18505/cuid.1620450>
- Arslan, Mustafa. "Sünni Halk İnançlarında Hz. Ali Tasavvuru Üzerine Bir Din Sosyolojisi İncelemesi". *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi* 2/2 (2012), 41-56. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/birtop/article/47980>
- Arvas, Hamdullah. "Takva Kavramının Psiko-Sosyal Boyutları: Dinî Antropolojinin Benlik ve Sosyalleşme Dinamikleri Üzerine Bir Değerlendirme". *Artuklu Akademi* 11/2 (2024), 354-374.
- Aydın, Betül. "Gelişimin Doğası". *Eğitim Psikolojisi*. 29-55. Pegem Akademi, 16. Basım, 2016.
- Ayten, Ali-Gülüşan Göcen-Kenan Sevinç-Eyüp Ensar. "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Amprik Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012), 45-79. <https://dergipark.org.tr/en/pub/daad/issue/4489/61848>
- Bandura, Albert. "Moral Disengagement in the Perpetration of Inhumanities". *Personality and Social Psychology Review* 3/3 (1999), 193-209. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0303_3
- Baumeister, Roy F. - Kathleen D Vohs (ed.). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford Press, 2004.
- Baumeister, Roy F. - Vohs, Kathleen D. "Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation". *Social and Personality Psychology Compass* 1/1 (2007), 115-128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Belhi, Ebu Zeyd el-. *Beden ve Ruh Sağlığı*. çev. Muhammet Uysal. İstanbul: Endülüş Yayınları, 2019.

- Bozan, Metin. “Şii Literatürde Hz. Ali”. *Şarkiyat* 5 (01 Nisan 2011), 4-18. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sarkiat/article/134331>
- Chen, Yimiao vd. “The Shock of Awe Experience to Our Soul Is More Directly on Cognitive Well-Being than Affective Well-Being”. *Scientific Reports* 15/1 (2025), 10619. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-95435-7>
- Cheng, Cecilia - Ying, Weijun. “A Meta-Analytic Review of The Associations Between Dimensions of Religious Coping and Psychological Symptoms During The First Wave of The COVID-19 pandemic”. *Frontiers in Psychiatry* 14 (19 Ocak 2023), 1097598. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1097598>
- Creswell, John W. - Creswell, J. David. *Araştırma Tasarımı: Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*. çev. Engin Karadağ. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2021.
- Cüceloğlu, Doğan. *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 35. Basım, 2017.
- Çiçek, Hacı - Yolcu, Mehmet. “Nehcü’l-Belâga’da Hz. Ali’nin, Taraftarlarına ve Muhafiflerine Karşı Tutumu -Nehcü’l-Belâga Örneği-”. *İslami İlimler Araştırmaları Dergisi* 9 (2021), 210-235. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iiad/article/938606>
- Çimen, Hürriyet. “Hüzün Turizminin Temel Motivasyonları”. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi* 1/47 (2020), 386-393. <https://doi.org/10.17498/kdeniz.690123>
- Goleman, Daniel. *Duygusal Zeka (Neden IQ’dan Daha Önemlidir?)*. çev. Banu S. Yüksel. İstanbul: Varlık Yayınları, 2010.
- Deci, Edward L. - Ryan, Richard M. “The ‘What’ and ‘Why’ of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination of Behavior”. *Psychological Inquiry* 11/4 (2000), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demirci, Ayşe. *Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Bazi Değişkenlere Göre İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Doğan, Mebrure. “Oruç İradeyi Güçlendirir Mi?: Ramazan Orucunun Öz Denetim ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Deneysel Olarak İncelenmesi”. *Bilimname* 48/2 (2022), 495-533. <https://doi.org/10.28949/bilimname.1164651>
- Ekşi, Halil - Kardaş, Selami. “Spiritual Well-Being: Scale Development and Validation”. *Spiritual Psychology and Counseling* 2 (2017), 73-88. <http://dx.doi.org/10.12738/spc.2017.1.0022>
- Erikson, Erik. *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton, 1968.
- Eryücel, Sema. “Koruma Altındaki Çocuklara Yönelik Dini Manevi Rehberlik Uygulamaları ile Umut ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi”. *The Journal of Academic Social Science* 80/80 (2024), 367-385. <https://doi.org/10.16992/ASOS.14256>
- el-Arîd, Celîl Mansûr. *Fikru’l-İmâm ‘Alî b. Ebî Tâlib ‘aleyhi’s-selâm kemâ yebdû fî Nehci’l-Belâğa*. Irak: el-‘Atebetü’l-Hüseyniyye el-Mukaddese / Müessesetü ‘Ulûmi Nehci’l-Belâğa, 2018.
- el-İsfahânî, Ebû Nuaym. *Hilyetü’l-Evliyâ*. I-X Cilt. Kahire: Dârü’s-Sa‘âde, 1974.
- el-Kindi, Yakup B. İsmail. *Üzüntüden Kurtulma Yolları*. çev. Mustafa Çağrı. Ankara: TDV Yayınları, 2. Basım, 2015.

- Frankl, Viktor Emil. *İnsanın Anlam Arayışı*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyanüs Yayınları, 70. Basım, 2020.
- Freud, Sigmund. "The Ego and the Id". *Standard Edition of The Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. 19/1-66. Hogarth Press, 1923.
- Fromm, Erich. *Kendini Savunan İnsan*. çev. Necla Arat. Say Yayınları, 4. Basım, 1994.
- Ghonchehpour, Asma vd. "Spiritual Sensitivity in Nursing and Midwifery Students and Its Relationship with Spiritual Intelligence and Spiritual Growth". *BMC Medical Education* 25/1 (2025), 1442. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-08041-6>
- Granqvist, Pehr - Kirkpatrick, Lee. "Research: 'Religious Conversion and Perceived Childhood Attachment: A Meta-Analysis'". *International Journal for the Psychology of Religion* 14/4 (2004), 223-250. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1404_1
- Gülüm, i.Volkan - Tıgırak, Arcan. "Çok Boyutlu Özdenetim Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri". *Nesne* 10/23 (2022), 89-104. <https://doi.org/DOI:%252010.7816/nesne-10-23-06>
- Hökekleli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: TDV Yayınları, 10. Basım, 2013.
- İbn Ebî'l-Ĥadîd. *Şerhu Nehci'l-Belâğa*. 20 Cilt. Beyrût: Dâru İhyâ'î'l-Kütübî'l-'Arabiyye, 1967.
- İyibilgin, Orhan. "Müslüman Şahsiyetinin Korunmasında Takvâ Kavramı". *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13/25 (2024), 172-193. <https://doi.org/10.53683/gifad.1366174>
- Kadir, Sara. "Spiritual Virtues in Islamic Mindfulness". *Mindfulness and Wellbeing: An Islamic Perspective*. ed. Sara Kadir. 115-129. Cham: Springer Nature Switzerland, 2025. https://doi.org/10.1007/978-3-031-90190-4_6
- Karakaş, Ahmet Canan. "Manevi Zekanın İç Yönelimli Dindarlık, Affetme Esnekliği ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi". *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 1/1 (2017), 53-63.
- Karakaş, Ahmet Canan - Bektaş, Kader. "Bağlanma Stilleri ile Tanrı'ya Bağlanma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması". *Türk Din Psikolojisi Dergisi* 2 (2020), 93-106. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tdpd/article/726687>
- Kılınç, Kenan. "Cezaevlerinde Manevi Danışmanlık Uygulamalarına Genel Bir Bakış". *Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Farklı Yaklaşımlar*. 3-44. Ankara: İksad Yayınları, 2024.
- Kızılgeçit, Muhammed vd. "Spiritual Meaning Making and Trauma Recovery: Evaluation of a Psycho-Social Intervention for Earthquake Survivors in Turkey". *Journal of Religion and Health* 64/5 (2024), 4147-4168. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02183-5>
- Kirkpatrick, Lee A. *Attachment, Evolution, and the Psychology of Religion*. New York: Guilford Press, 2005.
- Kirkpatrick, Lee A. - Shaver, Phillip R. "An Attachment-Theoretical Approach to Romantic Love and Religious Belief". *Personality and Social Psychology Bulletin* 18/3 (1992), 266-275. <https://doi.org/10.1177/0146167292183002>
- Koenig, Harold G. "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications". *ISRN Psychiatry* 2012 (2012), 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Köknel, Özcan. *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 6. Basım, 1986.

- Köse, Ali - Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 5. Basım, 2015.
- Krause, Neal. "Church-Based Social Support and Health in Old Age: Exploring Variations by Race". *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences* 57/6 (2002), S332-347. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.6.s332>
- Kurt, Büşra - Sinan, Ozlem. "An Investigation of Spiritual Well-Being of Individuals with Cancer in Türkiye". *Journal of Religion and Health* 64/5 (2025), 3996-4009. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02356-w>
- Külçe, Sümeyye Nur. "İbn Sînâ'nın Nefs Kavramı ve Modern Psikolojideki Ego Kavramının Benlik Olgusu Bağlamında Karşılaştırılması". *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 1/1 (2018), 54-78.
- Lucchetti, Giancarlo vd. "Spirituality, Religiousness, and Mental Health: A Review of The Current Scientific Evidence". *World Journal of Clinical Cases* 9/26 (16 Eylül 2021), 7620-7631. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>
- Maslow, Abraham. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row Publishers, 1970.
- Meydan, Hasan. "Kişilik Gelişiminde İçsel Çatışmanın Rolü: Nefsin Mertebelerinden Olumlu Çözölmeye Karşılaştırmalı Bir Analiz". *Turkish Studies* 11/7 (2016), 247-268. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.9679>
- Minaee, Abolfazl. "The Influence of the Mystical Teachings of Nahj Al-Balagha on the Existential Philosophy of Mulla Sadra: A Comparative Study". *Transcendent Philosophy: An International Journal For Comparative Philosophy And Mysticism* 26/Volume 26 Number 37 (2025), 160-195. https://iranianstudies.org/transcendent_philosophy/volume-26-number-37/the-influence-of-the-mystical-teachings-of-nahj-al-balagha-on-the-existential-philosophy-of-mulla-sadra-a-comparative-study
- Mischel, Walter. *The Marshmallow Test: Mastering self-Control*. New York, NY, US: Little, Brown and Co, 2014.
- Monroy, Maria - Keltner, Dacher. "Awe as a Pathway to Mental and Physical Health". *Perspectives on Psychological Science* 18/2 (2023), 309-320. <https://doi.org/10.1177/17456916221094856>
- Muraven, Mark - Baumeister, Roy F. "Self-regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle?" *Psychological Bulletin* 126/2 (2000), 247-259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- Okan, Nasrullah vd. "Measuring Spiritual Integrity in Turkish Culture: A Psychometric Approach to Understanding the Relationship Between Spirituality and Well-Being". *Journal of Religion and Health* 64/4 (2025), 3209-3235. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02329-z>
- Pargament, Kenneth I. "The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness". *Psychological Inquiry* 13/3 (2002), 168-181. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1303_02
- Pargament, Kenneth. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York, NY, US: Guilford Press, 1997.

- Pazarlı, Osman. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2. Basım, 1972.
- Peker, Hüseyin. "Tasavvuf Psikolojisi". *OMÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (1993), 35-52. chrome-extension://efaidnbmnmbnibpcjpcglclefindmkaj/https://isamveri.org/pdfdrg/D00095/1993_7/1993_7_PEKERH.pdf
- Radî, Şerif er-. *Nehcü'l-Belâğa*. Kahire: Dârü'l-Fecr li't-Türâs, 2005.
- Relawati, Ambar vd. "Spiritual Interventions to Improve Quality of Life and Spiritual Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis". *Journal of Religion and Health* 64/5 (2025), 3346-3364. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02333-3>
- Rogers, Carl R. "A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework". *Psychology: A Study of a Science*. ed. Sigmund Koch. 3/184-256. McGraw-Hill, 1959.
- Rotter, Julian B. "Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement". *Psychological Monographs: General and Applied* 80/1 (1966), 1-28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Ruan, Xingjian vd. "Nature-Based Contemplation for Spiritual Well-Being: A Pilot Study Exploring Acceptability and Potential Benefits". *Mindfulness* 16/11 (2025), 3212-3225. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02686-6>
- Sağır, Rukiye. *Ergenlerde Dindarlık, Öz Denetim ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Sancak, Mustafa. "Hüzün". *İslam Ansiklopedisi*. 19/73-76. İstanbul: TDV Yayınları, 1999.
- Sayar, Kemal. *Hüzün Hastalığı*. İstanbul: Karakalem Yayınları, 2. Basım, 2006.
- Tangney, June P. vd. "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success". *Journal of Personality* 72/2 (2004), 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Toz, Rıza. *Hadislerde Sevinç ve Hüzün*. ed. Recep Bilgin. Ankara: İksad Yayın Evi, 2022.
- Ulutaş, Aslı. *Yas Deneyimi Olan Bireylerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Bağlanma Stillerinin Travma Sonrası Büyüme Üzerine Etkisi*. İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2024. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=usXiZIM9Lp0wk-YzRoAT-xLL8UsRohXGILVak-bCMyoDOSFSjixr8cBCZANZlWQG>
- Uslu, Önder - Kımtar, Nurten. "Kur'an Temelli Peygamber Kıssalarında Hüzün Ve Dinî Başa Çıkma: Hz. Âdem, Hz. Nûh Ve Hz. Muhammed Örnekleri". *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)* 10/2 (2022), 407-432. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3060664>
- Wnuk, Marcin. "The Mechanisms Underlying Religious Coping and Hopelessness: Role of Meaning in Life and Affectivity". *Pastoral Psychology* (2024). <https://doi.org/10.1007/s11089-024-01181-4>
- Yakut, Selahattin. "Üniversite Öğrencilerinde Öz-Denetim". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 12/65 (2019), 1409-1418. <https://doi.org/10.17719/jisr.2019.3549>
- Yıldırım, Ali - Şimşek, Hasan. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 11. Basım, 2018.

- Yıldırım, İbrahim. “Modern Psikolojide Ve Klasik İslam Düşüncesinde Üzüntü Duygusu: Kindî Örneği”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 22/2 (2022), 366-386. <https://doi.org/10.30627/cuilah.1146464>
- Yıldırım, İsmail. “Hz. Ali’nin Manevi Vasıflarını Açıklayan Bir Risalenin Tahlil ve Neşri”. *Kalemname* 7/14 (2022), 385-415. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kalemname/article/1183803>
- Yıldız, Abdolvahap. “Mevlânâ’nın Mesnevî’sinde Hz. Ali’nin şahsiyeti”. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/18 (2007), 129-139. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/harranilahiyatdergisi/article/276368>
- Yiğit, Yasin - Acar, Tuba. “Takva Ölçeği: Geçerlik Güvenirlik Çalışması”. *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 22 (2023), 17-34. <https://doi.org/10.34085/buifd.1384103>
- Zaid, Sumaia Mohammed vd. “The Power of Emotion Regulation: How Managing Sadness Influences Depression and Anxiety?” *BMC Psychology* 13/1 (2025), 38. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02354-3>