

Tevekkülün Psikolojik Yansımaları

The Psychological Reflections of Tawakkul

Kasım KARATAŞ^a , Mustafa BALOĞLU^b

^a Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Eğitim Fakültesi
e-Posta: kasim.karatas@hotmail.com , <http://orcid.org/0000-0002-2867-9583/>

^b Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi
e-Posta: baloglu@hotmail.com , <http://orcid.org/0000-0003-1874-9004/>

Makale Bilgileri

Geliş Tarihi:	28.03.2019
Kabul Tarihi:	27.04.2019
Yayın Tarihi:	26.06.2019

Özet

Tevekkül, kişinin kendi etki dairesinde, iradesi ile gösterebileceği tüm çabayı sarf ettikten sonra, olacakları Yaraticının irade ve takdirine teslim ederek, O'ndan gelene tam bir kabulleniş göstermesidir. İnsanın yapısında zamana, olaylara ve eşyaya hükmetmek arzu ve isteği bulunmakla birlikte, bu arzu ve istekleriyle ters orantılı olarak, doğası son derece zayıf ve kırılıktır. Bu gerçeğe yüzleşmek, sebebi belirsiz korkular ve korku-ümit dengesinde bozulmalar gibi, insanın birçok psikolojik olumsuzluklar yaşamasına neden olmaktadır. Yaşadığı gerilim ve iç çelişkilerinden sıyrılarak ruhsal denge sağlamak isteyen insan, destek arayışı içerisinde olacaktır. Bu noktada kendine yeter durumda olamama ve kaygının oluşturduğu stresle başa çıkmada, önemli bir manevi destek sistemi olarak tevekkül karşımıza çıkmaktadır. Tevekkül, yani her iş ve oluştta Allah'ı vekil kılma, Allah'a imanun pozitif kazanımlarından biri olarak, önemli psikolojik bir gereksinimdir. Bu araştırmada insanın tevekküle olan ihtiyacı, tevekkülün altında yatan hikmetler ve bireysel düzlemde tevekkül mekanizmasının insan psikolojisine yansımalarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, alanyazına dayalı bir derleme olarak tasarlanmış ve alanyazında yapılan çalışmalardan yola çıkılarak tevekkül kavramı ve tevekkülün insan psikolojisine doğurguları incelenmiştir. Özellikle Al-i İmran suresinin 173. ayeti olan ve "Âyet-i Hasbiye" olarak bilinen "حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ" (Allah bize yeter, o ne güzel vekildir.) ayeti ışığında tevekkülün önemi ve yansımaları ele alınmıştır. Sonuç olarak, tevekkül, kaygı ve endişe ile negatif ilişkili, insanın aczini sonsuz kuvvete sunduğu, fakirliğini nihayetsiz zenginliğe dayadığı, gelecek belirsizliğini kristal netliğe dönüştüren, en genel anlamda, insan ruh dünyasına sükûnet veren bir yapıdır. Tevekkül; kâinata var olan her şeyin sahibi, meydana getiricisi ve yaratıcısının Allah olduğu inancı temelinde gelişen manevi bir duygu durumudur. Allah'a güven duygusuyla insanı zirveye çıkararak tevekkül, psikolojik sağlamlığın dayanağı, korku, endişe ve belirsizlik gibi olumsuz duyguların hafifletip, başedilebilir sınırlara indirgeyen olumlu bir başa çıkma yöntemidir. Başta insanı sonsuz olarak yok olma duygusundan uzaklaştırarak, sonsuz varkalma arzusunun sonlu bir dünyada tatmin etmede, güç yetiremeyeceği durum ve olaylara karşı dayanak noktası olmada, başa çıkma becerileri geliştirmede, sonu gelmeyen ihtiyaçlarını karşılamada bir dayanak noktası oluşturmada, yalnızlık duygularından uzaklaşmaya yardım ve hayatının anlamını bulmada bir mihenk olarak tevekkül, psikolojik rahatlama ve sağlamlığa önemli bir etkidir. Bu anlamda tevekkül, insanın acziyetinde ve güçsüzlüğünde kudreti, fakirliğine ve ihtiyaçlarının giderilmesi noktasında zenginliği barındıran sağlam bir rota olarak değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Tevekkül, acz (âcizlik), fakr (fakirlik), din psikolojisi

Giriş

Diğer canlılarla karşılaştırıldığında, insanın yaratılış kodlarının, âcizlik ve fakirlik yüklü olduğu görülmektedir. İnsan, hayatının ritmini ve ahengini bozan olumsuzluklara karşı

koyma noktasında, gücü oldukça sınırlı bir varlıktır. Ayrıca, akıl ve hayal gibi varlıklarının arzu ettiği hemen hemen hiçbir şeyi yerine getirmediği gibi, her gün yenilenen ve değişen ihtiyaçlarını da tam olarak giderememektedir. Bu durum, insanı zayıf ve muhtaç kılmakta; yaratılış gereği güçlü ve cömert olana yönelmekte, her şeye gücü yeten ve her ihtiyacı gideren bir güce sığınmasını gerekli kılmaktadır. Bu hissediş ve yöneliş, İslami ıstılahta “tevekkül” olarak kavramsallaştırılmıştır.

İslamiyet'teki tevekkül anlayışını bildiren ayetlere bakıldığında (örn. el-Bakara 2/156, 216; el-İnşirâh; el-Fecr 27-28 ve el-Enbiyâ 21/35 gibi), insanları olayların görünür sebep ve sonuçlarının dışında farklı bir iç yüzü olabileceğini kabul etmeye ve teslim olmaya davet etmektedir (Ağılyaka-Şahin, 2018). Tevekkül, “Allah’a güvenmek” anlamındaki “vekl” kökünden türemiş bir kelimedir. “*Birinin işini üstüne alma, birine güvence verme; birine işini havale etme, ona güvenme*” anlamlarına da gelmektedir (Çağrı, 2012). Gazali’ye (1989) göre tevekkül, var olan her şeyin meydana getiricisi ve yaratıcısının Allah olduğu inancıdır. Sarıkaya ve Şeren (2017), tevekkülün, kişinin herhangi bir iş hakkında, elde etmek istediği amaca ulaşmak için âdeten üzerine düşen her türlü gayreti gösterip, gerekli tedbirleri aldıktan sonra ötesini Allah’a bırakması olduğu aktarmaktadır. Mevlana, insanın Allah’a tam bir güven ve tevekkül hali içerisinde olabilmesi için dünya sevgisi, kibir, haset, hırs, tamah, öfke, tül-u emel ve mal düşkünlüğü gibi duygulardan gönül dünyasını uzak tutması gerektiğini, aksi takdirde bu duyguların tevekküle engel olacağını değerlendirmektedir. Mevlana tevekkülü, İslam’ın bazı temel kavramları olan iman, duâ, sabır, şükür, rızık, tedbir, salih amel, ahiret, kader ve irade hürriyeti ile ilişkilendirerek ele almakta, kişilerin pratik hayatlarından ziyade, onların itikadî hayatları ile ilgili bir olay olduğunu düşünmektedir (akt. Şahin, 2018). Tokpınar (2010) ise, tevekkülün insanların bütün yeteneklerini aktif olarak bir araya getirmekle, onların toplam olarak elde edecekleri başarıdan daha üst düzeyde bir başarı elde etmelerini ve daha yaratıcı bir nitelik kazanmalarını sağlama olanağı taşıyan bir durum olarak ele almaktadır.

Özetle tevekkül, insanın kendi etki dairesinde üzerine düşeni yaptıktan sonra sonucu Allah’a havale etmesi ve olanı içselleştirerek kabullenmesi demektir. İnsanın üzerine düşeni yapmadan işi Allah’a havale etmesi *tembellik* olarak ele alınmaktadır. Ayrıca, kuvvetli bir imanın tevekkülü, tevekkülün ise dünya ve ahiret mutluluğunu netice verdiği ifade edilmektedir (Tüzün, 2011). Tevekkül, insanın bir fiil ve ameli inkâr etmesi değil, sınırsız bir kuvvetten beslendiğine inanması temelinde; fiilde kararlı ve gayretli olması için insanı akıl almaz bir iç zenginliği ve atılım coşkusuyla ulaştıran bir süreçtir (Sayar, 2013). Tevekkülün özü; kişinin, kendini her durumda Allah’ın irade ve takdirine teslim ederek O’ndan gelene rıza göstermesidir. Bununla birlikte, Allah’ı vekil kılmak, insanı pasifize etmek gibi bir duruma itmez; tam aksine insanın gücü ve kapasitesi nispetinde sebeplere müracaat etme noktasında üzerine düşeni yerine getirmesini zorunlu kılar. Diğer taraftan tevekkül hiçbir zaman başıboşluk, tedbirsizlik, tembellik ve miskinlik anlamlarına gelememektedir (Arslan, 2014; Coşar, 2010). Bu anlamda tevekkül, pro-aktif bir pozisyon olarak düşünülmektedir. İnsanın sadece sözüyle değil, aynı zamanda hâl ve hareketleriyle de, sebepleri yaratan Allah’tan istemesi gerekmektedir. Aksi takdirde, sadece sözle yapılan tevekkülün tembellik olacağı ve insanın insan olma hususiyetine zıt bir durum oluşturacağı bilinmelidir. İnsanın sebeplere müracaat etmesinden sonra ortaya çıkacak duruma rıza göstermesi ve netice olumsuz olsa dâhi üzülmemesi ya da şikâyet etmemesi, teslimiyetin ve tevekkülün bir gereği olarak değerlendirilmektedir. Bu anlamda tevekkül birçok kavramla ilişkili ve birçok boyutta olumlu yansımaları olan manevi bir kaynaktır.

Psikolojik bütünlüğünün bozulduğunu hisseden ve kontrol duygusunu kaybetme hissi ile şiddetli sarsıntı yaşayan insan, kendine zihinsel bir sığınak oluşturabildiğinde kaygısını azaltabilmektedir (Tarhan, 2010). Bu anlamda zihinsel bir sığınak olarak metaforlaştırılan tevekkül, insanı psikolojik açıdan rahatlatan ve mutlu olmasına zemin hazırlayan manevi bir yapı olarak ele alınabilir. İnsanın temel güven duygusu içten ve dıştan tehdit eden sıkıntılardan dolayı zedelenebilir. Dolayısıyla, bu durumlarla başa çıkma gücünü temin etme ve yeterli olma arayışı içerisinde olabilir. İnsanın zorluklarla karşılaştığı ve stres faktörlerine maruz kaldığı durumlarda tevekkülün kritik bir önemi bulunmaktadır (Altay, 2014). Bilmen’e (1964) göre tevekkül bilincinde eksiklik olması durumunda; insanın duygusal dayanıklılığı, kararlılığı, sebat gücü ve mutluluk düzeyi azalmaktadır (akt., Dağcı & Yılmaz, 2015). Tevekkülde aşkın yüce yaratıcıya güven duygusunun gelişimi ile sağlıklı bağ kurma ve teslim olmayı öğrenme gerçekleşmektedir (Sayar, 2013). Dolayısıyla, insanın güven duygusunun gelişmesi, hayatına anlam katması ve kendini gerçekleştirme noktasında

tevekkülün psikolojik faydaları söz konusudur.

İnsan maddi olarak istek ve arzularına ulaştığında ve manevi olarak da hayatına anlam ve değer kattığında kendini iyi hisseder ve mutluluk duyguları gelişir. Diğer taraftan, insan deneyimlediği birtakım olaylardan dolayı kaygı, gerilim ve stres yaşayabilir ve uzun süreli mutsuzluk durumlarıyla başa çıkmak zorunda kalabilir. Bununla birlikte, insanlar gelecek endişesi taşırlar. Hayatı kontrol altına alamama düşünce ve duygularına bağlı olarak ortaya çıkan belirsizlik durumu, insanın yoğun anksiyete yaşamasına neden olabilir (Sayar, 2018). Bu noktada, kişinin kendi sınırlarını bilmesi, gücünü fark etmesi ve güçsüzlüğünü idrak etmesi gerekmektedir. Bu gereklilik sonucu tevekkül, insanı özgür ve bağımsız kılan, onun ruh sağlığını koruyan ve ona huzur veren bir destek sistemi olarak karşımıza çıkmaktadır (İyi, 2013). Şahin (2017) tevekkülün kabullenmeyi kolaylaştırdığı, öfke kontrolüne olumlu etki ettiği, kişilerarası iletişimi pozitif kıldığı, sabretmeyi sağladığı, iyimser düşünmeyi teşvik ettiği, sakinlik verdiği, bencillik ve hırstan koruduğu, bakış açısını genişlettiği ve benlik saygısını artırdığını belirtmektedir. Çağrı (2012), tevekkül eden insanların iyimser ruh halini koruduklarını, moral bozukluklarından kurtulabildiklerini ve başarısızlıklar karşısında daha metanetli olduklarını ifade etmektedir.

Yukarıdaki açıklamalar bağlamında tevekkülün Allah'a imanın bir gereği olmasının ötesinde psikolojik bir gereksinim olduğu görülmektedir. Bu çalışmada, insanın tevekküle neden ihtiyaç duyduğu, tevekkülün altında yatan hikmetlerin neler olduğu ve bireysel düzlemde tevekkül mekanizmasının insan psikolojisine yansımaları incelenmiştir.

Yöntem

Bu çalışma, alanyazına dayalı bir derleme çalışması olarak tasarlanmıştır. Derleme çalışmalarında araştırmaya konu olan fenomenle ilgili birincil ve ikincil kaynaklardan yararlanılarak veriler elde edilir. Bu çalışmada alanyazında yapılan çalışmalardan yola çıkılarak tevekkül kavramı ve tevekkülün insan psikolojisine olan doğurguları incelenmiştir. Özellikle Al-i İmran suresinin 173. ayeti olan ve "Âyet-i Hasbiye" olarak bilinen "حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ" (Allah bize yeter, o ne güzel vekildir.) ayeti ışığında tevekkülün önemi ve yansımaları ele alınmıştır.

Bulgular

İnsan, zihinsel donanımı ve psikolojik doğası gereği, geçmişi, bugünü ve geleceği bilişsel dünyasında aktif halde yorumlayan bir varlıktır. Bu özellik, insanın hayatının devamı ve anlam bulmasının bir kaynağı olabilirken; aynı zamanda, kaygının ve psikolojik sorunların da önemli bir nedeni haline gelebilmektedir. Zamana, olaylara ve eşyaya hükmetmek isteyen insan, acziyetiyle yüzleştiğinde, kendini zayıf ve denetimsiz hissedecektir. Sonucunda ise, nedeni belirsiz korkular yaşamak zorunda kalabilir ve korku ve ümit dengesini yitirebilir. Bu noktada insan, olumsuz sonuçlarla yüzleşmekten korkmakta, yaşadığı iç çelişkilerinden sıyrılmak ve belirsizlikleri netleştirmek istemekte ve, dolayısıyla, destek arayışı içerisinde olabilmektedir. Kendini güvende hissetme ve kaygının oluşturduğu stresle başa çıkmada önemli bir manevi destek sistemi olarak "tevekkül" karşımıza çıkmaktadır. Tevekkül, kaygı ve endişe düzeyini azaltıp, insanın acziyetini sonsuz bir kuvvete, fakirliğini nihayetsiz bir zenginliğe, gelecek belirsizliğini netliğe ve teslimiyete dönüştüren, en genel anlamda insan psikolojisine sükûnet veren psikolojik bir yapıdır. Bu itibarla, tevekkülün insan psikolojisinde nasıl yansıma bulduğu ve hangi duyguları tatmin ettiğine ilişkin ilgili alanyazından elde edilen bulgular temalar halinde aşağıda sunulmuştur.

Varoluş duygusunu tatmin etmek

Evensel bir gerçek olan ölüm, kendisiyle duygu ya da düşünce planında karşılaşan her insanda bir tepki açığa çıkarır. İlk bakışta, ölüm insana doğal bir olay gibi görünse de, böyle bir gerçeği kabullenmede bireysel farklılıklar söz konusudur. Her insanda içgüdüsel olarak varlığını hissettiren, "hayatını koruma" ve "sonsuz kadar varoluş" arzusu, hayatın önünü çelen ölüme karşı gösterilen tepkilerin ilk ve en derin kaynağını oluşturur (Hökelekli, 1991). Psikolojik açıdan sağlıklı her insan sonsuz varkalma arzusu içerisindedir. Yaratıcı, bu arzuyu insanın genlerine kodlanmış şekilde dünyaya göndermiştir. Ancak, bu arzunun sonlu bir dünyada karşılanamayacağı gerçeği, insanları ölüm ötesi inanca yönlendirmektedir. İnsanın sadece bu hayat için yaratılmamış olması ve fitratındaki vicdan ve bilinç duygusunun varlığı sebebiyle, asli vatanına dönmek isteyen bir yolcu duygusu, bireyleri ölüm ötesi düşüncesine sevk etmektedir (Kılavuz, 2014). Bu anlamda, "yaşama isteği" insanın en derin ve güçlü arzusu olmakta, hayatın sürekliliği ve bu sürekliliğin korunması, hayatın yapısında mevcut olan ana çizgilerden birisi olarak ele alınmaktadır. Modern psikolojik yaklaşımlar,

ölümü bir yok oluş sayması/inkâr etmesi temelinde, insanların söz konusu duygularla başa çıkamada yetersiz kalmakta ve genellikle bu duyguların bastırılmasına yönelik telkinler sunmaktadır. İnsan yaşama arzusu ile ölüm korkusu arasında sıkışmış olarak psikolojik gerilimler yaşamaktadır (Kara, 2011). Araştırmalar, ölümden sonra ruhun ölümsüzlüğüne inanan bireylerin, ölüm kaygısı düzeylerinin baş edilebilir sınırlarda kaldığını, ölüm ötesi hayata inanan bireylerin ise psikolojik bozukluk risklerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Koç, 2002). Aynı şekilde, insanlarda ölümden sonra *yok olma* onları kaygılandıran ve ölüm kaygısına neden olan önemli bir etken olarak ele alınmaktadır (Karaca, 2000). Bu kaygının azaltılması, tevekkül bilinciyle, insanın kendini yaratan Rabbinin isim ve sıfatlarını bilmesine ve Allah'ın hikmetinden murâdın hiçbir şekilde abeslik olmadığını farkına varmasıyla ilişkilidir (Arslan, 2013).

İnsan, ölüme yüklediği bireysel anlamlarla yaşadığı hayatı şekillendirir. Hayatının bir noktada sonlanacağı farkındalığı, insanı zihinsel ve duygusal olarak huzursuz eder. Ölümden sonra da hayatın devam edeceği ve bir değerlendirmeden geçeceğine inanan bir insanın, hal, hareket ve davranışları daha öz-bilinçli ve kontrollü bir hayat sürdürmesi beklenir. Bu bilinçli farkındalık, insanda ahiret inancını diri tutmakta, başına gelen olumsuz durum ve olaylarda Allah'a tevekkül etmesini kolaylaştırmaktadır. Bu açıdan, dünya hayatının geçiciliğinin farkına varılması, insandaki tevekkül inancını kuvvetlendiren önemli bir olgudur (Sağiroğlu, 2009). Ancak herhalükarda insanda sonsuz varkalma arzusu vardır. Bu varkalma arzusu ile ölüm gerçeği paradoksu karşısında insan çaresizdir. Tevekkül, kuvvetli varkalma aşkı, şiddetli var olma arzusu, hayatta kalma iştiağı, zahmetsiz bir âlemde ebedi yaşam vaadi ve bu fitri arzunun tatmin edileceği bilgisi, insanın psikolojik olarak rahatlamasını sağlayacaktır. Aynı şekilde, Yaratıcının insanın beklediği sonsuz hayatla kendisini müjdelemesi, onun ölümden sonraki hayatla bağlantısını daha güçlü tutmaktadır. Bununla birlikte, her şeyin bir hikmet, fayda ve düzen üzere yaratılmış olması farkındalığı, sonsuz varkalma isteğine sahip insanın ve sevdiklerinin bir daha var olmamak üzere yok edilmesi fikriyle uyumsuzdur. Her şeyi güzel yaratan (Cemâl) ve her şeyi mükemmel kılan (Kemâl) Yaratıcının hiçbir şekilde böyle bir zulüm yapması beklenemez. İnsana sonsuz varkalma isteği veren ve o isteğini sonsuz bir âlemde bir yaşam ile doyurmak isteyen, elbette bu sözünü yerini getirecektir. Yarattığını yok etmek veya yokluğa mahkûm etmek, hem sözünden dönmeyi gerektireceği hem de abesiyet içerdiğinden Allah'ın hikmetli iş görmesi (Hâkim) ve adaletli olması (Adil) sıfatlarıyla çelişecektir. Yaratıcı bu kadar kıymet verdiği insanı yokluğa mahkûm etmeyip ahirette ebedi olarak yaşatacaktır. Dolayısıyla, Yaratıcının ebedi hayatı vadetmesi ve bütün her şeyde bir nizam olması gerçeği, Yaratıcıya olan tevekkülü artırmakta, bunun psikolojik yansımaları da olumlu olmaktadır.

Sonsuz bir güç sahibine dayanmak

İnsan yaratılış itibarıyla olayları ve eşyayı kontrol etme algısı, irade ve arzusuna sahip olmasına rağmen; bunu gerçekleştirme yeteneği bakımından maddi ve manevi olarak son derece yetersizdir. Sınırlı kapsamda belli şeylere sahip oluyor gibi görünse de, insan aslen hiçbir şeye bütünüyle hükmedememektedir. Nitekim insan, yaşamı boyunca zevk peşinde koşar, olumsuzluklardan kaçınır ama ne zevki tatmin olur ne de istemediklerinin kendisine zarar vermesine engel olabilir. Aynı şekilde, bir şeyi hatırlamak ister ama hatırlayamaz, başka bir şeyi unutmak ister ama unutamaz. Ölümü engelleyemeyeceği gerçeğini bir şekilde kabul ettikten sonra, en azından güzel bir ölüm ister ama ne zaman ve nasıl öleceği de kendi elinde değildir (Muhâsibî, 2004). Bu gibi durumlar insanın çaresiz olduğu gerçeğini kaçınılmaz bir şekilde onun bilincine sunar. Acz kelimesi sadece insanın maddi yönüne bakmayıp, manevi boyutuyla da ilişkili olup, “zaaf, güçsüzlük, kudretin zıddı, zayıf düşme, beceriksizlik, eli ermezlik” gibi anlamlara gelmektedir (Arslan, 2013). Gazâlî (1989), insanın acziyetini, bir sinek veya karıncanın kendisine zarar vermesini engelleyemeyecek kadar güçsüz, ayağına batan bir dikenden dolayı çektiği acıyı kendinden bertaraf edemeyecek kadar çaresiz olarak metaforlaştırmaktadır. “*Tansiyonuna hâkim olamayan bir insan nasıl doğaya hâkim olabilir?*” diye soran Tarhan (2012), materyalist felsefenin insana aşırı bir kutsallık atfettiğini, doğaya, kendisine ve her şeye hâkim olabileceği fikrini empoze ettiğini belirtmektedir. Olumsuz ve beklenmedik olaylar karşısında yaşanan panik ve korku; mal, eşya, çocuk ve gençlik gibi değerlerin kontrol dışına çıkması ve benzeri gibi sayısız zorlayıcı yaşam olayları, insana gerçekte ne kadar aciz olduğunu fark ettirir. İnsanın âcziyeti paralelinde, hiçbir olay ve duruma yön vermede güç yetiremeyişi, onu strese ve kaygıya sokar. Bu psikolojik gerilimin giderilmesi anlamında insan, kendinden daha güçlü olana bir varlığa sığınmak üzere doğal bir yönelim içerisine girer. Bu doğal yönelim esasında tevekküle bir adım olarak değerlendirilmektedir. Tevekkül eden kişi, aciz olduğunun bilincinde olarak, her şeyin sahibi

olana sığınıp, elinden gelenin ötesini O'na havale eder. Ayrıca O'nun güçlü olduğunun ve her şeye güç yetireceğinin, her şeyin Onun denetimi altında olduğunun bilincindedir. Hayat üzerindeki kontrol sınırlarının farkında olarak Yaratıcıya tevekkül eden insan, kendini dayandığı güç nispetinde güçlü hisseder ve bireysel zayıflığının verdiği aşağılık duygusundan kurtulur (Horozcu, 2012). Bu anlamda insan, her şeyin sahibi ve her şeye güç yetiren Yaratıcısını işlerine vekil kıldığında Kadîr-i Mutlaka dayanmış olmakta ve psikolojik olarak rahatlayarak iç huzuruna ulaşmaktadır.

Sonsuz zengin olana sığınmak

İnsan fizyolojik, sosyolojik, psikolojik ve benzeri sayısız ihtiyacı olan ve bu ihtiyaçlarının da farkında olan bir varlıktır. Doğumundan ölümüne dek sürekli ihtiyaçlarını gidermek için uğraşmaktadır. Diğer bir ifadeyle, sınırlı bir hayatta nihayetsiz bir muhtaçlık içerisinde yani “fakir” bir şekilde hayatını sürdürmektedir. Fakir kelime anlam itibarıyla “insanın zorunlu ihtiyaçlarını karşılayacak imkânlardan yoksun olması”dır (TDV, 1995). İnsanın zerreden güneşe; kendi vücudundan Dünya üzerindeki tüm canlılara; biyolojik gereksinimlerinden saygı görmeye ve kendini gerçekleştirilmeye kadar değişik boyutlarda, sınırsız ihtiyaçları bulunmaktadır. Hatta insan zihni evrenin sınırlarını bile merak etmektedir. Maslow insanların ihtiyaçlarını birincil ve ikincil ihtiyaçlar olarak sınıflandırmaktadır. Yemek, içmek ve cinsellik gibi biyolojik (birincil) ihtiyaçlar kısmen daha kolay doyurulabilirken; saygı görmek, sevmek/sevilmek ve kendi potansiyeline erişmek gibi psikolojik (ikincil) ihtiyaçların tatmini oldukça güçtür. En küçüğünden en büyüğüne; birincilinden ikinciline insan bu ihtiyaçlarını karşılamada sınırlı bir etki gücüne sahiptir (Yeşilyaprak, 2003). Bu açıdan insanın fakirliği ve zayıflığı şu boyutlarda ele alınabilir (Arslan, 2013):

(1) İnsanın bu dünyada nefes almaktan, kendini beslemeye; iyi bir yaşam kalitesi elde etmekten, bu kaliteli yaşamı sürdürmeye kadar çeşitli ihtiyaçları vardır. İhtiyaçlarını doyuma ulaştırabilmek için insanın elbette çalışması ve gayret göstermesi gerekir. Fakat, sadece kendi kendine ihtiyaçlarını gidermesi olası değildir. Dolayısıyla, insan her hâlükârda muhtaç bir varlıktır. Dolayısıyla, bu durum insanın fakir olduğunun en büyük işareti olarak değerlendirilmektedir.

(2) İnsanda sonsuz varkalma arzusu vardır; hiçbir sağlıklı insan hayatının son bulmasını dilemez. Ancak, insanoğlu bu ihtiyacı karşılama olanağına sahip değildir.

(3) İnsan kendisi ve sevdiği için iyi bir gelecek hayal eder, kendisi ve sevdiği için mutluluk ister. Fakat bunu gerçekleştirmek için hiçbir sermayesi ve gücü yoktur. Genel olarak, insanın bu dünyada elde etmek istediği arzulara ve karşılaması gereken ihtiyaçlara bakıldığında, hiçbirine güç yetiremeyeceği bir gerçektir. Bu gerçeğin farkındalığı insan üzerinde olumsuz psikolojik sonuçlar doğurmaktadır. İhtiyaçlarını temin edememe düşüncesi, insanda umutsuzluk, stres, kaygı, panik ve depresyon başta olmak üzere birçok psikolojik olumsuzluklar meydana getirmektedir.

Taşdemir (2014), insanlarda fakirlik duygusunun yoğun bir şekilde yaşanmasının; sosyo-psikolojik uyumsuzluk, sosyal beceri eksikliği, saldırganlık, boyun eğicilik, umutsuzluk, içe kapanma ve özsaygı yitimi gibi sorunlara; depresyon, somatoform bozukluklar ve şizofreni gibi psikiyatrik hastalıklara neden olabileceğini ifade etmektedir. Ruh sağlığı açısından insanın “fakir” olduğunu kabullenmesi ve gücünün yetmeyeceği alanlarda enerjisini boşa harcayıp tükenmemesi ancak tevekkül ile olabilir. Sınırsız ihtiyaçlarını giderebilecek birine sığınmak birçok sosyo-psikolojik problemle başa çıkmada olumlu bir destek sistemidir. Bu noktada insan, fakrını bilerek ve hissederek Yaratıcısına tevekkül ettiğinde; her şeyi kolaylıkla icra eden, her yarattığının ihtiyacını bilen ve o ihtiyaçları sonsuz hazinesinden ihsan eden Kerim bir Rabbe sığınmış olacaktır. Bu durumda, ihtiyaçların sürekliliği, yoğunluğu ve giderilememesinden doğan olumsuzluklar yerini psikolojik rahatlığa bırakır. Diğer taraftan, bu psikolojik rahatlığın insanın sınırlarını bilmesinden dolayı kapasitesinin üstünde kendisini zorlamamak yoluyla gelen bir hal olduğu da savunulabilir. Tevekkülden doğan psikolojik rahatlık insanın tembellik yapmasını gerektiren bir durum değildir, ihtiyaçlarını gidermek için gerekli motivasyonu artırıcı olumlu bir özelliktir.

Hayatın anlamını bulmak

Hayatta anlam arayışı, insanın yaratılışında olan bir temel güdüdür. İnsan sürekli olarak yaşadığı evren ve varlık âlemi içinde kendi yerini anlamaya yönelik bir arayış içerisinde. İçinde bulunduğu âlemi anlama, açıklama ve yorumlama ihtiyacı insan varoluşunun ayrılmaz bir yönüdür (Aydın, 2017). Diğer canlıların aksine, kendisine verilen akıl gibi melekelere dolayı insan, nereden geldiğini, nereye gittiğini ve yaratılış amacını sürekli sorgulayan ve bu sorulara tatminkâr cevaplar bulamadığında psikolojik sıkıntılara

düşen bir varlıktır. Yaşamında hiçbir anlam, amaç ve hedef göremeyen ve bunun sonucu olarak da kendisine ve insanlığa olan inancını yitirmiş bir kimse derin bir umutsuzluğa düşecektir (Frankl, 2000). Bu hayattan sonra nereye gideceğiyle ilgili endişeleri olan ya da sonsuz bir yokoluşa sürükleneceğine inanan insan da yaşadığı hayattan zevk alamayacaktır. Dolayısıyla insan, var olmasının amacı konusunda tatmin edici bilgi ve yorumlara ulaşmak istemekte, hayatına yön verecek değerleri ve ilkeleri aramaktadır (Akıncı, 2005). Hayatını belli hedefler çerçevesinde anlamlandıran insanoğlu, varoluşunu ve ruhsal dünyasını korumak için, oluşturduğu anlam ve kontrol duygusunu kaybetmek istememektedir (Ayten & Sağır, 2014). Amacı olan insanların hayata daha sıkı bağlandıkları ve zorluklarla daha iyi baş edebildikleri, sorunlara daha etkili çözüm yolları bulabildikleri araştırma sonuçlarından bilinmektedir. Yaşam sorunlarına geçerli ve etkili çözümler bulabilen ve gelişim görevlerini yerine getirebilen insanların, birçok duygusal problemlerini daha etkili çözebildikleri, yaşamlarının değerini hissedebildikleri, yaşama uyum sağlamalarının kolaylaştığı ve psikolojik sağlıklarını koruyabildikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca, yaşam anlamı ile yaşam doyumu, ruh sağlığı, psikolojik iyi olma ve çeşitli olumlu kişilik özellikleri arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Araştırmalarda, yaşamın anlamı ile depresyon, anksiyete ve nevrozlar arasında da negatif ilişkiler belirlenmiştir (Topuz, 2016). Bu anlamda insanların umutsuzluğa düşmeksizin yaşayabilmeleri için yaşamlarının amacı hakkında tatminkâr cevaplara ulaşmaları gerekmektedir (Kızılgöçer, 2011).

İnsanlar bazı zamanlarda hayatın anlamını sorgulama ve boşluğa düşme gibi bir ruhsal durumla karşı karşıya kalabilir. İnsan varoluşsal sorularına cevap buldukça, anlam dünyası zenginleşmektedir. İnanca bağlı gelişen tevekkül, varlığa anlam yüklemenin önemli bir yolu olmakta ve varlığa anlam yüklemek suretiyle insanda varolan çeşitli boşluklar doldurularak psikolojik bir rahatlama meydana gelmektedir (Bahadır, 2002). Nitekim Katz (1967)'a göre, dinin insanın ruh sağlığına asıl katkısı hayatın anlamını bulma arayışına sunduğu cevaplardır (akt. Kızılgöçer, 2011). Bu sebeple, tevekkül inancının, insanların yaşamlarındaki nihai hedefi belirleme hususunda büyük bir fonksiyona sahip olduğu ifade edilmektedir (Altay, 2014). Bu anlamda “neden” veya “niçin” soruları içerisinde boğuşan insana bir çıkış kapısı yine tevekkül olmaktadır. Çünkü tevekkül sahibi insanın hayata ve dünyaya bakış açısının sadece kendine bakan yönleriyle değil, kendini Yaratana göre bakmasını gerektirmektedir. Böylece insan, sadece kendi hayatının anlamı olduğunu değil, evrende yaratılan her şeyin bir anlamı olduğunu fark edecektir. Bu noktada, yaratılan her şeyin, işlerin ve oluşların anlam bulduğu bir bakış açısı, insanı rahatlatacak ve her daim hayattan zevk ve lezzet almasını sağlayacaktır. Bu bakış açısı; rahmetin, merhametin, şefkatin, mânanın, hakikatin zevk edilmesine ve hayatın anlamının bulunmasına katkı sağlayacaktır.

Yalnızlık duygusundan kurtulmak

İnsan sosyal bir varlıktır. Varoluşunun sırrını ve potansiyelini sosyal ortamında keşfeder. Kendisinin var olma hissiyle birlikte diğer varlıkların da var olduğunu bilmek, insana huzur verir. Aksine, insanın yalnız kalması ve yalnızlık korkusu, onu sarsan, değersizlik duygularına neden olan ve türlü endişeye sevk eden bir durum olumsuzluktur. Modern dünyanın en büyük psiko-sosyal problemlerinden biri olarak değerlendirilen “yalnızlık,” günümüz insanının hayat kalitesini düşürmekte ve duygu dünyasında telafisi imkânsız yıkımlara neden olmaktadır (Yakut & Certel, 2016). Yalnızlık duygusu, insanın temel ihtiyaçlarından olan sevme-sevilmek ve ait olma ihtiyacı yeterli bir biçimde karşılanmadığında, ortaya çıkmaktadır. Bu duygu, insanın iç dünyasında yaşadığı ve kişiyi zorlayan, onu psikolojik ve duygusal anlamda derinden etkileyen bir durumdur (Aktaş, 2017). Yalnızlık duyan insanın terk edilme, dışlanma, depresyon, güvensizlik, umutsuzluk, anlamsızlık, değersizlik ve kızgınlık gibi duygularla dolu olabileceği, kendini zayıf, güçsüz ve arkadaşsız hissedebileceği, çevreden uzaklaşarak kendisini çevresinden soyutlanmış, terk edilmiş ve uyumsuz bir kişi olarak görebileceği ifade edilmektedir (Geçtan, 2014; Özilban, 2017). Yalnızlık insanın kendisini işe yaramaz, yalıtılmış ve amaçsız hissetmesine yol açabilmekte; hayatı çekilmez ve bayağı hâle dönüştürmektedir. Bununla birlikte yalnızlık, sosyal ve duygusal beklentilerin gerçekleşmemesi sonucunda oluşan bir boşluk duygusu şeklinde de hissedilebilmektedir (Yaşar, 2007). Tevekkül eden insan, hiçbir şekilde yalnız olmadığını, aksine, hâkikat nazariyesinde mânen birçok yaratılmış varlığın kendisine arkadaşlık ettiğinin farkına varır. Ayrıca, insanın Allah'ın isim ve sıfatlarını yansıtır olması düşüncesi, insanda büyük bir şeref ve kıymete medâr olduğu farkındalığını da beraberinde

getirir. Bu farkındalık sayesinde, insan yalnızlık duygusundan kurtulduğu gibi, psikolojik sağlamlığı da güçlenir. Başa çıkma yöntemlerinden biri olan tevekkül, bireylerde yalnızlık kaynaklı olumsuz duyguların yaşanmasını engelleyebilir. Bireyin kendisini Allah'a yakın ve onun himayesinde hissetmesi, güven ile birlikte mutluluk duygularının gelişmesine yol açar. Turan (2018), kişilerin dindarlık düzeyiyle, yalnızlık duyguları arasında negatif bir ilişkinin olduğunu, diğer bir ifadeyle dindarlığın artmasının yalnızlık duygusunda azalma ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Araştırma grubundaki bireylerin, hayatlarından büyük oranda memnun oldukları, dindarlık algılarıyla paralel olarak, sorunlarla baş etme sürecinde dini başa çıkma etkinliklerini kullandıkları da tespit edilmiştir. Sonuç olarak, insan tevekkül sayesinde yalnız olmadığını bilir, dolayısıyla da Allah'a sığınma ve dayanmanın içsel huzurunu yaşar.

Sonuç

Tevekkül, evrende var olan her şeyin sahibi, meydana getiricisi ve yaratıcısının Allah olduğu inancı temelinde gelişen manevi bir duygu durumudur. Tevekkül, Allah'a olan derin inanç ve güveninin bilişsel ve davranışsal bir ifadesidir. Ayrıca tevekkül, insana ruhunun derinliklerindeki, kendisinin ve evrenin yaratıcısını bilmek için hissettiği anlam arayışın karşılığıdır. İnsana maddi ve manevi açıdan rahatlama sağlayan tevekkül, insanın varoluşunun sırlarını bulmasında bir anahtardır. Allah'a güven duygusuyla insanı zirveye çıkaran tevekkül, psikolojik sağlamlığın teminatı, korku, endişe ve belirsizlik gibi olumsuz duyguları hafifleten olumlu bir başa çıkma yöntemidir. Bu anlamda dini inanca bağlı gelişen tevekkül olgusunun insana psikolojik bakımdan birçok olumlu yansımaları görülmektedir. Başta insanı sonsuz olarak yok olma korku ve endişesinden uzaklaştırarak, varkalma arzusunun tatminine, güç yetiremeyeceği durum ve olaylara karşı dayanak noktası olması ve başa çıkma becerileri geliştirmesinde, sonu gelmeyen ihtiyaçlarının karşılanmasında bir dayanak noktası oluşturmasında, yalnızlık duygularından kurtulmasında ve hayatının anlamını bulunmasında tevekkül, psikolojik rahatlama ve sağlamlığa önemli bir etkidir. Bu anlamda tevekkül, asla tembellek ve miskinlik olarak değil, insanın acziyetinde ve güçsüzlüğünde kudreti, fakriyetinde ve ihtiyaçlarının giderilmesi noktasında zenginliği bulduran bir pusula olarak değerlendirilmektedir.

Kaynaklar

- Ağılkaya-Şahin, Z. A. (2018). Din ve psikoloji arasındaki uçurum gerçekten ne kadar derin? Psikoterapilerdeki dini izler. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(3), 1607-1632.
- Akıncı, A. (2005). Hayata anlam vermede dini değerlerin ve din öğretiminin rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9), 7-24.
- Aktaş, A. S. (2017). *Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanım davranışları ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Akto, A. (2016). Allah-insan arasında ontolojik, epistemolojik ve varoluşsal bir ilişki biçimi: Tevekkül. *e-Şarkiyat İlmî Araştırmalar Dergisi / Journal of Oriental Scientific Research (JOSR)*, 8(2), 878-902.
- Altay, K. (2014). *Yetişkinlerde tevekkül anlayışına psiko-sosyal yaklaşım*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Arslan, H. (2013). *Mâturîdî'de insan'ın yaratılış hikmeti*. Malatya: Mengüceli Yayınları.
- Arslan, H. (2014). Mehmet Akif'in kader ve tevekkül anlayışı. *Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7(13), 11-27.
- Arslan, V. (2013). *Tasavvufî açıdan Bediüzzaman Said Nursi de acz ve fakr kavramları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Aydın, H. (2017). The understanding of jinn in the religious resources and culture. *Cumhuriyet Theology Journal*, 21(3), 1623-1670.
- Ayten, A., & Sağır, Z. (2014). Dindarlık, dini başa çıkma ve depresyon ilişkisi: Suriyeli sığınmacılar üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47, 5-18.
- Bahadır, A. (2002). *İnsanın anlam arayışı ve din: Logoterapik bir araştırma*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Coşar, H. İ. (2010). *Kader anlayışının Kur'an bağlamında sosyo-psikolojik tahlili*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Konya.

- Çağrı, M. (2012). *Tevekkül*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı İslâmî Araştırmalar Merkezi. Ağustos 6, 2018 tarihinde <http://www.islamansiklopedisi.info/dia/pdf/c41/c410001.pdf> adresinden alınmıştır.
- Dağcı, A., & Yılmaz, F. (2015). Ömer Nasuhi Bilmen'e göre intihar ve nedenleri: Din psikolojisi ve İslam hukuku bağlamında bir değerlendirme. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 6(12), 433-460.
- Frankl, V. E. (2000). *İnsanın anlam arayışı*. Ankara: Öteki Yayınları.
- Gazali, M. (1989). *İhyâ ulumi'd-din*. (Çev. A. Serdaroğlu). İstanbul: Bedir Yayınevi.
- Geçtan, E. (2014). *İnsan olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Horozcu, Ü. (2012). *Ahret inancı ve insan psikolojisi*. 7 Şubat 2019 tarihinde http://isamveri.org/pdfdrg/D03292/2012/2012_16/2012_16_HOROZCUU.pdf adresinden alınmıştır.
- Hökelekli, H. (1991). Ölüm ve ölüm ötesi psikolojisi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, 3(3), 151-165.
- İyi, M. (2013). *Tevekkül nedir? Allah'a tevekkül nasıl edilir?* 2 Şubat 2018 tarihinde <https://islamdergisi.com/genel/tevekkul-tevekkul-nedir-allaha-tevekkul-nasil-edilir/> adresinden alınmıştır.
- Kara, H. (2011). *Modern psikolojinin ölümü yadsınması*. 28 Ocak 2019 tarihinde <http://www.sdplatform.com/Yazilar/Kose-Yazilari/261/Modern-psikolojinin-olumu-yadsinmasi.aspx> adresinden alınmıştır.
- Karaca, F. (2000). *Ölüm psikolojisi*. İstanbul: Beyan Yayınları.
- Kılavuz, A. S. (2014). *Ana hatlarıyla İslam akâidi ve kelam'a giriş*. İstanbul: Ensar Yayınları.
- Kızılgöç, M. (2011). *Yalnızlık, umutsuzluk ve dindarlık ilişkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Koç, M. (2002). *Ölüm psikolojisi*. 27 Ocak 2019 tarihinde http://www.tasavvufdergisi.net/Makaleler/224565962_7_2002_III_8_KOCM.pdf adresinden alınmıştır.
- Muhâsibî, H. E. (2004). *Kalb hayatı*. <https://cetele.org/wpcontent/uploads/2017/12/Abdulahkim-Yuce-El-Muhasibi-Er-Riaye-Kalp-Hayati-2.pdf> adresinden alınmıştır.
- Özilban, M. A. (2017). *18-49 yaş kadınlarda çalışma durumunun yalnızlık ve depresyon üzerine etkisi*. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Şişli Hamidiye Etfal Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, İstanbul.
- Sağiroğlu, T. (2009). *Mevlana'nın Mesnevi adlı eserinde tevekkül anlayışı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sarıkaya B., & Şeren, Z. (2017). İnsan sorumluluğu ve fiillerine etkisi bağlamında sabır ve tevekkül kavramları. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(12), 68-88.
- Sayar, K. (2013). *Süfi psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayar, K. (2018). *Günümüz insanı neden mutsuz?* 2 Şubat 2018 tarihinde <http://www.haber7.com/kultur/haber/2768682-gunumuz-insani-neden-mutsuz-kemal-sayar-cevapladi/?detay=2> adresinden alınmıştır.
- Şahin, M. (2018). *Dini bir değer olarak tevekkül yöneliminin psikolojik sebep ve sonuçları üzerine araştırma*. Yayınlanmamış doktora tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Tarhan, N. (2012). *Akıldan kalbe yolculuk*. İstanbul: Nesil Yayın.
- Taşdemir, G. (2014). Yoksulluğun ruh sağlığı üzerine etkileri. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 74-88.
- Tokpınar, M. (2010). *Hangi doğru? Tevekkül: Hadisler ışığında yeni bir tanım*. İstanbul: Kitabı Yayınevi.
- Topuz, İ. (2016). Yaşamın anlamı ve din: gençler üzerinde bir araştırma. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 540-560.
- Türkiye Diyanet Vakfı [TDV]. (1995). "*Fakir*" kelimesinin anlamı. 7 Şubat 2019 tarihinde <https://islamansiklopedisi.org.tr/fakir> adresinden alınmıştır.
- Turan, Y. (2018). Yalnızlıkla başa çıkma: Yalnızlık, dini başa çıkma, dindarlık, hayat memnuniyeti ve sosyal medya kullanımı. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(1), 395-434.
- Tüzün, İ. (2011). *Ayet ve hadislerle İslam ahlâkı*. İstanbul: Süeda Yayınları.
- Yakut, S., & Certel, S. (2016). Öğretmenlerde yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 69-94.
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.
- Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde rehberlik hizmetleri* (6. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

The Psychological Reflections of Tawakkul

Abstract

The present study focuses on the psychological reflections of the concept of 'tawakkul,' which can be roughly translated as, after doing everything within one's willpower, putting his trust in God and fully accepting whatsoever comes from Him. The very essence of tawakkul is submitting one's self to the will power and discretion of God and appreciating His decree. When man attempts to command and regulate time, events, people, or things he is immediately confronted with the harsh reality of his impotency and powerlessness. Thus, he starts feeling weak, helpless, and out of control. The state of such feelings may lead to certain psychological troubles such as fear, hopelessness, and depression. In order to cope with such negative moods of tension and inner paradoxes, man is in great need of social, emotional, and spiritual support. At this point, tawakkul can be an important spiritual support system to help man regain the sense of control and hope and relieve stress that steams from anxiety. Tawakkul helps man reduce his levels of anxiety by submitting his ultimate powerlessness to the One Who is ultimately powerful; his ultimate destitute to the One Who is the most generous; and his fear of uncertainty of the future to the One Who owns the time. In the most general sense, tawakkul is the main constituent of peace, tranquility, and serenity. It is asserted that tawakkul leads to significant decrease in the levels of anxiety and depression. Through tawakkul, human suffering is transformed into infinite strength, the ultimate poverty into limitless wealth, the uncertainty of the future into crystal clarity. As a result, human mind in the most general sense finds serenity. The present study investigated why man needs tawakkul, wisdom behind tawakkul, and the psychological reflections of tawakkul at the individual level. The study reviewed the relevant literature. More specifically, the importance and reflections of tawakkul is discussed in the light of the 173th verse of the Holy Quran. The review of religious and psychological literature showed that tawakkul, is a spiritual feeling that develops on the basis of the belief that Allah is the creator and the creator of all that exists in the universe, brings man to the top with a sense of trust, a guarantee of psychological soundness, and is a positive coping strategy that relieves damaging emotions in man. Tawakkul saves man from the fear of eternal non-existence and gives the hope of eternal life. It becomes a point of support against the situations and events that man does not have any control over. In addition, it also becomes a support point in satisfying endless needs that man does not have any way of satisfying. Tawakkul connects man to his creator and saves him from loneliness. Another positive effect of tawakkul is that it helps man find the meaning of his life which gives him psychological comfort and resilience. In this sense, trust in God is considered as a route to power and wealth for powerless and poor man.

Keywords: Trust in God, incapability, destitute, psychology.