

PAPER DETAILS

TITLE: Stres agında Huzuru Yakalamak: Hadisler Isigında Dindarlık-Huzur İlliskisi

AUTHORS: Mehmet Ali ÇALGAN

PAGES: 54-78

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1687033>

Mehmet Ali Çalgan

Dr. Öğr. Üyesi, Adıyaman Üniversitesi

İslami İlimler Fakültesi, Hadis Anabilim Dalı

Asst. Prof. Dr., Adıyaman University, Faculty of Islamic Sciences, Department of Hadith

Adıyaman/Turkey

mcalgan@adiyaman.edu.tr

ORCID: 0000-0002-5780-5067

Makale Bilgileri

Makale Türü: Research Article

Geliş Tarihi: 05.04.2021

Kabul Tarihi: 29.04.2021

Yayın Tarihi: 15.06.2021

Yayın Sezonu: Haziran/June 2021

İntihal Taraması/Plagiarism Detection: Bu makale intihal taramasından geçirildi/This paper was checked for plagiarism.

Stres Çağında Huzuru Yakalamak: Hadisler Işığında Dindarlık-Huzur İlişkisi

Özet

Dindarlığın çağımızın en büyük problemlerinden birisi olan stresi ne şekilde giderebildiği konusu, araştırılması gerekli ve güncel önemi haiz bir konudur. Dindarlık çeşitli açılardan stresi yenmek için etkili formüller sunabilmektedir. Öncelikle, güçlü bir inanç ve bunun sonucunda kazanılan sağlam bir tevekkül ve kader anlayışı stresin en büyük sebeplerinden olan insanın geleceğin belirsizlikleri hakkında hissettiği çaresizlik duygusunu gidermede çok önemli bir rol oynamaktadır. Öte yandan, insan ilişkilerinde yaşanan gerginlikler de stresin diğer bir önemli sebebidir. Bu açıdan da, dindarlığın insan ilişkilerinde temin ettiği, yakın çevreden başlanarak toplumsal bağların gözetilmesi, kardeşlik hukukuna riayet edilmesi, tüm insanlara karşı kalbin her türlü olumsuz hislerden salim olmasının hedeflenmesi gibi hususlar insan ilişkilerinden kaynaklanan stresi gidermede önemli rol oynar. Bu araştırmada, bir yandan stresin günümüzde yol açtığı maddi ve manevi sıkıntılar incelenerek konunun güncel boyutunun ele alınması, diğer yandan da dindarlığın stresi yenmede ve huzuru yakalamada hangi açılardan etkili olacağının âyet ve hadislerle temellendirilerek tespit edilmesi hedeflenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Din, Hadis, Dindarlık, Stres, Huzur

Obtaining Peace in the Stress Age: Piety-Peace Relation in the Light of Hadith

Abstract

The subject of the ways in which piety can overcome stress which is one of the biggest problems of our era is a necessary and relevant topic in order to understand the influence of piety on the individual and societal life. Piety can offer effective formula in order to overcome stress. To begin with, a powerful faith and a destiny perception gained by this faith play a crucial role to deal with the despair a person feels about the uncertainties of the future which

is one of the biggest reasons of stress. On the other side, the tensions in interpersonal relations are another important source of stress. In this regard, the protection of societal bonds beginning with the family, being in fraternity with other people, being away from any hostile feelings towards others are some of the ways in which piety play an important role to overcome stress. In this study, it is aimed to examine both the contemporary aspect of the topic and to determine how piety can be effective to gain peace and overcome stress.

Keywords: Religion, Hadith, Piety, Stress, Peace

GİRİŞ

“Canlı varlığın, dengesini bozan ve baş etme yeteneğini zorlayan ya da aşan uyarıcı olaylara verdiği tepki örneği”¹ olarak tarifi yapılan stres, bir yandan insanın iç dünyasında büyük bunalımlara, gerilimlere ve depresyonlara yol açarken, hatta insanı intihara kadar sürüklerken, diğer yandan pek çok araştırmacının ortaya koyduğu üzere, çok çeşitli hastalıklara da sebep olabilmektedir.² İnsan, fıtratı gereği, hayatın akışı içinde pek çok bunalımlara rahatlıkla girebilir. Bu bunalımların başlıca sebeplerini topluca şu şekilde saymak mümkündür: Umutsuzluk, çaresizlik, belirsizlik, bilgisizlik, acizlik, yalnızlık, doyumsuzluk, geleceğe dair korkular, geçmişe dair üzüntüler, yaşanan ayrılıklar, hayatın başıboş ve anlamsız gözükmesi, ölüm korkusu, gaflet, geçim kaygıları, endişe, hırs, haset, düşmanlık, öfke, günahlardan dolayı hissedilen vicdan azabı ve suçluluk duygusu. Bu sayılan sebeplerin bir kısmı inançsız insanlara özgü iken bir kısmı dindarlığı güçlü olmayan insanlarda da bulunabilmektedir. İnsan yaratılışı gereği zayıf ve aciz bir varlık iken Cenâb-ı Hak tarafından kendisine pek çok arzu ve istekler verilmiştir. Ancak insan bu isteklere her zaman ulaşamamakta, hatta hiç istemediği hâdiseler yaşayabilmektedir. Bu tür hoşlanmadığı olaylara sürekli maruz kalan insan, destek bulacağı bir dayanağa ve olayları anlamlandırabileceği bir bakış açısına sahip olmadığı zaman mânevî olarak dayanılmaz sarsıntılar yaşayacaktır. Yukarıda sayılan sebeplerin bir kısmı insan ilişkileri ile ilgili (düşmanlık, kıskançlık vb.), bir kısmı da hayata ve kâinata bakış açısıyla ilgilidir. Bu psikolojik rahatsızlıklar zamanla büyük boyutlara ulaşmakta, kişinin fizikî sağlığını da tehdit eder hale gelmektedir. İnsan hem maddî, hem mânevî yönü olan bir varlıktır. Çağımızda sürekli maddî yönden tatmin edilen insan, manevî yönden eksikliğini maddî tatminlerle telafi etmeye çalışmaktadır. Tüketim toplumuna dönüşen insanlar isteklerini hızlı bir şekilde tatmin etmeye şartlanmışlardır. Ancak

¹ Philip Zimbardo – Richard Gerrig, *Psikoloji ve Yaşam -Psikolojiye Giriş*, çev. Gamze Sart (İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015), 379.

² Psikosomatik rahatsızlıklar stres ve diğer psikolojik sebepler sonucu ortaya çıkan ve fiziksel nedenlerle tam olarak açıklanamayan hastalıklardır. bkz. Zimbardo – Gerrig, *Psikoloji ve Yaşam -Psikolojiye Giriş*, çev. Gamze Sart, 383.

mânevî tatmin ve huzur apayrı bir sahadır. Yunus Emre bu gerçeği şöyle ifade etmiştir:

“Bu insan dedikleri el ayakla baş değil

İnsan manaya derler suret ile kaş değil”³

Stres, depresyon ve intihar vakaları hakkındaki istatistikî veriler konunun güncel önemini anlamak için yeterlidir. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünyada 264 milyon insanda depresyon vardır. Depresyon kötüleştiğinde intihara yol açabilmektedir. Her sene dünyada 800 bine yakın kişi intihar etmektedir.⁴ Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre 2018 senesinde Türkiye’de 3161 kişi hayatına son verdi. TÜİK’in 2018 senesindeki intiharların sebepleri ile ilgili verilerinde 3161 olaydan belirlenebilen sebepler (1155 olayın nedeni belirlenememiş) sırasıyla şöyle: Hastalık (677), geçim zorluğu (246), aile geçimsizliği (129), hissi ilişki ve istediği ile evlenememe (86), ticari başarısızlık (6), öğrenim başarısızlığı (1). 861 olay ise diğer kategorisinde değerlendirilmiş.⁵ Ülkemizde 2002-2018 arasındaki 17 senede 50 bin 378 kişi intihar etti. Bu sayının 10 bin 887’i hastalık, 5 bin 318’i aile içi sorunlar, 4 bin 481’i geçim sıkıntısı, 2 bin 412’si aşk ve istediği ile evlenememe, bin 4’ü ticari başarısızlık, 3 bin 896’sı diğer nedenlerle hayatına son vermiştir. 21 bin 256 kişinin ise neden intihar ettiği bilinmiyor.⁶ Görüldüğü üzere, intihar olaylarının yüzde kırka yakınının sebepleri bilinmemektedir. Ayrıca, Türkiye’de 8 milyon kişinin antidepresan kullandığı, nüfusun yüzde 4,4’ünün, yani 3 milyon 260 bin 677 kişinin depresyonda olduğu belirtilmektedir.⁷ Tüm bu rakamsal bilgiler ruhsal problemlerin toplumda ciddi boyutlara ulaştığının önemli bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Hız Peygamber (sav) bir gün arkadaşlarıyla beraberken elindeki değnekle kumun üzerine bir kare çizer. Karenin ortasına bir çizgi çizerek iki yanına ona bitişik küçük çizgiler ekler. Karenin dışına da başka bir çizgi çizer ve bunun ne olduğunu arkadaşlarına sorar. Sahâbe, “Bunu en iyi bilecek, Allah ve Resûlü’dür.” deyince Resûlullah (sav) kumun üzerine çizdiği bu şekli şöyle açıklar: “Bu karenin ortasın-

³ Ragıp Güzel, *Yunus Emre Dîvânı* (İstanbul: Çelik Yayınevi, 2009), 245.

⁴ World Health Organization (WHO), “Depression”, (Erişim 19 Ocak 2020).

⁵ British Broadcasting Company (BBC), “Türkiye’deki intihar vakaları hakkında neler biliniyor?”, (Erişim 19 Ocak 2020).

⁶ Sözcü Gazetesi, “Türkiye’de son 17 yılda 50 bin 378 kişi intihar etti” (Erişim 19 Ocak 2020). Geniş bilgi için bk. Burcu Özcan & Sevcan Şenkaya & Yasemin Özden & Ayşegül Dinç, “Türkiye’deki İntihar Vakalarının Çeşitli Kriterlere Göre İstatistiksel Olarak İncelenmesi”, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 18/40 (Ocak 2018), 11-34.

⁷ T24 İnternet Gazetesi, “Türkiye’de 8 milyon kişi antidepresan kullanıyor, nüfusun 4,4’ü depresyonda” (Erişim 19 Ocak 2020).

daki şu çizgi insandır. Onun yanındaki küçük çizgiler, insanı her yönden saran musibetlerdir. Bunlardan birisi ona isabet etmezse diğeri isabet eder. Kareyi oluşturan kenar çizgileri, insanı kuşatan ecelidir. Karenin dışında kalan çizgi ise insanın hayalleridir.”⁸ Bu hadis, insanın psikolojisi açısından oldukça öğreticidir. İnsanın arzuları, buradaki örnekte görüldüğü gibi, ömrüne sığmayacak tarzdadır. Ancak hayatta insanın başına sürekli olarak, yakınlarını kaybetme, hasta olma, trafik kazası geçirme, işini kaybetme gibi çeşitli musibetler gelir. Nihayet ecel de bir gün insanı ansızın yakalar. İşte dindar bir insan bu hadisteki hakikatleri idrak ederek, musibetlerin ve ecelin hayatın kaçınılmaz bir parçası olduğunu, insanın tûl-i emel (uzun vâdeli arzular) beslemesine rağmen ömrünün bütün bu arzularına kâfi gelmeyeceğini, dolayısıyla kendisini dünyaya ve bu uzun boylu isteklere kaptırıp âhiretini ihmal etmemesi gerektiğinin farkına varır.

Dindar bir kişi hayatı boyunca başına gelecek olan “imtahanları başarıyla vermek ve Hz. Peygamber’in ifadesiyle, zaman zaman eğilse ve beli bükülse bile yıkılmamak zorundadır. Nitekim Sevgili Peygamberimiz, müminle kâfirin mukayesesini yaptığı bir hadisinde⁹, belalar karşısında mümini, rüzgârda eğilse bile sökülmeden yeşil ekine, kâfiri ise, şiddetli bir rüzgâr karşısında kırılan ya da kökünden devrilen bir ağaca benzetmiştir.”¹⁰

Rasûlullah gam ve kederden Allah’a sığınmış,¹¹ gönül huzurunun bir insanın sahip olacağı en büyük nimetlerden olduğunu bildirmiştir. Bir gün Hz. Peygamber (sav) başı ıslak bir hâlde gelir. Sahâbeden birkaç kişinin “Bugün seni huzurlu gördük.” demeleri üzerine, “Evet, Allah’a hamdolsun.” diye cevap verir. Sonra o topluluk, zenginlikten bahsetmeye koyulunca Hz. Peygamber şöyle der: “*Takva sahibi kimse için zenginliğin bir zararı yok! Sağlık ise takva sahibi için zenginlikten daha hayırlıdır. **Gönül huzuru** da (gerçek) nimetlerdendir.*”¹² Bu hadisten hem gönül huzurunun ne büyük bir nimet olduğu, hem de sağlığın zenginlikten daha hayırlı olduğu anlaşılmaktadır. Zengin olup da sağlığı yerinde olmayan veya gönül huzurunu tadamayan insanların varlığı düşünüldüğünde, sağlık ve gönül huzuruna sahip olan ancak zengin olmayan insanlar ellerindeki bu iki büyük nimet ile teselli bulup mutlu olabilirler.

Psikoloji dalında doktorasını yapan ve Kur’ân ve hadis ile psikoloji üzerine değerli kitapları olan Osman Necati, dindar bir insanı şu şekilde tasvir ederken neden böyle bir insanın huzurlu olacağını da açıklar: “O, sorumluluk duyar, geçimiyle

⁸ İbn Mâce, “Zühd”, 27.

⁹ Buhârî, “Tevhîd”, 31.

¹⁰ Komisyon, *Hadislerle İslam* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2015), 5/17.

¹¹ Nesâî, “İstiâze”, 25; Buhârî, “Deavât”, 40.

¹² İbn Mâce, “Ticâret”, 1.

ilgili konularda kendine güvenir, kendinden emin olur, görüşünde bağımsız, hayatın zorluk ve baskılarına dayanma ve sabretme, hayatın güçlüklerini yenmek için vereceği mücadelede kendinde büyük bir güç bulur. Sabırla yenmeye güç yetiremediği hayatın güçlüklerini gönül rahatlığıyla, Allah'ın bir hüküm ve takdiri olduğunu kabul eder. Yüce Allah'ın takdiri ve kısmetine razı ve son derece ikna olur.”¹³ Güçlü bir inanç insana, kişiyi depresyona götürebilecek, ölüm, kaza, boşanma, iflas vb. pek çok olayla baş etme gücü kazandırmaktadır.¹⁴ Konu ile ilgili yapılan pek çok ampirik araştırma dindarlığın stresi azalttığı tezini desteklemektedir. Dindarlığın stresle başa çıkma ile ilişkisi üzerine yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin dindarlık eğilimleri, ahlâkî kurallara uyumları ve dini bilgi seviyeleri yükseldikçe, stresle daha etkili biçimde başa çıkabildikleri saptanmıştır.¹⁵

Çalışmamızda dindarlık-huzur ilişkisi, Cenâb-ı Hak ile ilişkinin huzura kavuşmadaki etkisi ve insanlarla iyi ilişkilerin huzura kavuşmadaki etkisi başlıkları altında incelenecektir.

1. Cenâb-ı Hak ile İrtibatın Huzura Kavuşmada Etkisi

1.1. İmân, Zikir ve Kur'ân

İnsan inanma ihtiyacı ile beraber yaratılmıştır. “O hâlde sen hanîf olarak bütün varlığıyla dine, Allah insanları hangi fitrat üzere yaratmışsa ona yönel! Allah'ın yaratmasında değişme olmaz. İşte doğru din budur; fakat insanların çoğu bilmezler.”¹⁶ âyetinin işaret ettiği üzere, insanın içinde bir Yaratıcı'ya yönelme, O'na inanma, O'ndan yardım isteme duygusu zaten vardır. Ancak çevre şartları sebebiyle inanmayan, dindarlığa yönelmeyen bir insan bu güçlü ve fitrî duyguyu tatmin edemediği için bir manevî boşluk hissedecektir. Dindar bir kişi “Allah'ım! Kendimi sana teslim ettim. İşimi sana havale ettim. Azabından korkup, sevabını umarak sırtımı sana dayadım. Sen'den (azabından) korunmanın ve güvende olmanın tek yolu, ancak sana (rahmetine) sığınmaktır.”¹⁷ sözleriyle içindeki bu duyguyu tatmin etmiş, huzuru tatmış olur. Allah Rasûlü (sav) her yeni doğan çocuğun fitrat üzere (Allah'a inanma potansiyeliyle) doğduğunu, ancak anne babasının onu farklı dinlere göre

¹³ Osman Necati, *Hadis ve Psikoloji*, çev. Mustafa Işık (Ankara: Fecr Yayınları, 2016), 259.

¹⁴ Muammer Cengil, “Depresyonu Önlemede Dini İncanın Koruyucu Rolü”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 3/2 (2003), 147. Konu hakkında ayrıca bkz. Muharrem Cufta, “Stres ve Dini İnanç”, *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/5 (2016), 50-70.

¹⁵ Büşra Nur Yüksel, “Dindarlık Algısının Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ile İlişkisi: İlahiyat Fakültesi Örneği”, *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/1 (2019), 68.

¹⁶ er-Rûm 30/30.

¹⁷ Buhârî, “Deavât”, 6.

yetiştirerek asıl fitratından uzaklaştırdıklarını belirtirken bu hakikate işaret etmiştir.¹⁸ “İyilik, gönlü huzura kavuşturan ve içe sinen şeydir. Kötülük ise insanlar seni onaylasalar bile, kalbini huzursuz eden ve içinde şüphe bırakan şeydir.”¹⁹ hadisi de insanın içinde fitrî bir iyiliğe yönelme duygusunun var olduğunu göstermektedir. İşte insan ancak içinde var olan bu, Yaratıcı’ya yönelme, O’nu gönülden sevmeye, O’na sığınma ihtiyacına cevap verebildiği ölçüde kalbi sükûnet bulabilecek, gönlü gerçek huzura kavuşabilecektir. Ancak böylece, hayatı anlam kazanacak, yolculuğunun nereden nereye olduğunu fark edecek, hayatın sıkıntıları gözünde büyümeyecektir.

Allah’a iman, O’nun himayesinde olmanın dindar bir insanın kalbine verdiği ferahlık bir âyet-i kerimeyle şöyle tasvir edilmiştir: “Allah kimin gönlünü İslâm’a açmışsa o, Rabbinden gelen bir aydınlık içinde olmaz mı? Allah’ı anma konusunda kalpleri katılmış olanlara ise çok yazık! Onlar apaçık bir sapkınlık içindedirler.”²⁰ Öte yandan, Allah’ı anmayanların kalplerinin katılaştığı, manevî yönden büyük bir kayıp içinde oldukları ifade edilmiştir. İmanın dindar bir insana verdiği rûhî lezzet hakkında şu hadis bilgi vermektedir: “Şu üç özellik kimde bulunursa o kimse iman tadını alır: Allah ve Resûl’ü’nü her şeyden çok sevmek, bir kimseyi yalnızca Allah rızası için sevmek, Allah kendisini kurtardıktan sonra tekrar inkârcılığa dönmekten ateşe atılmaktan kaçındığı gibi kaçınmak.”²¹ Hadisten iman manevî bir lezzetinin olduğu, bu lezzetin kaynaklarından birinin insanlar arasında karşılıklı muhabbet olduğu ve bu lezzeti tadan bir kişinin ateşe atılmayı inançsızlığa dönmeye tercih ettiği anlaşılmaktadır. Demek ki inanç dindar bir insana böylesine güçlü bir doyum hissi verebilmektedir.

“Erkek olsun kadın olsun, kim inanmış bir insan olarak dünya ve âhirete yararlı işler yaparsa kesinlikle ona güzel bir hayat yaşatacağız ve böylelerinin ecirlerini de muhakkak surette yapmış olduklarının daha güzeliyle vereceğiz.”²² âyet-i kerîmesi dindar bir insan için büyük bir mutluluk ve huzur vesilesidir, çünkü dindarlığının hem dünyada hem ahirette güzel bir hayata vesile olduğunu anlar. “Bilesiniz ki gönüller ancak Allah’ı zikrederek huzura kavuşur.”²³ âyeti konumuz açısından oldukça önemlidir. Bu âyetin bildirdiğine göre, kalpler ancak Yaratıcıyı anarak,

¹⁸ Buhârî, “Kader”, 3.

¹⁹ Dârimî, “Büyû”, 2.

²⁰ ez-Zümer 39/22.

²¹ Müslim, “İmân”, 67.

²² en-Nahl 16/97.

²³ Er-Ra’d 13/28.

hatırlayarak, düşünerek rahata kavuşabilir. Allah'ı anmak insanın içindeki sonsuzluk arzusunu dindirir, gücünün yetmediği emelleri karşısında hissettiği acizliği teskin eder, kişiye ümit ve manevî güç sağlar.²⁴

Yüce Allah'a imanın dindar bir insan için faydalarını maddeler halinde şöyle sıralayabiliriz:

1. İnsanın hayatı ve kâinatı anlamlandırmasını, kim olduğunu, boşuna yaratılmadığını, varlık gayesini anlamasını sağlar.
2. İnsana korkularına karşı güven ve geleceğe dair ümit verir, kudreti sonsuz bir Varlığa güvenmek, insanın acizlik ve çaresizlik hissini giderir.
3. Hayatın zorluklarıyla baş etmede yardımcı olur, başa gelen iyi/kötü olaylara daha dengeli tepkiler vermesini sağlar.
4. İçindeki, fitrî inanç ihtiyacını tatmin eder.
5. Toplumu birleştirir, insan ilişkilerini iyileştirir, kişiyi yalnızlık duygusundan kurtarır.
6. Kâinatın başıboş, hadiselerin tesadüfî olmadığını, her şeyin garanti altında olduğunun bilinmesi insana güven hissi kazandırır. Sürekli değişen bir kâinatta değişmez, mutlak ve ölümsüz bir Varlığa dayanmak kişiye istikrar hissi verir.
7. Kendisini çok seven ve merhameti sonsuz bir Rabbi'nin olduğunu bilmesi insanı mutlu eder. Diğer varlıklara da sevgiyle yaklaşır.
8. İnanç kişinin hayata karşı olumlu ve iyimser bir bakış açısına sahip olmasını sağlar.²⁵

Allah Rasûlü (sav) Allah Teâlâ'yı anmanın ve Kur'ân-ı Kerîm'i okumanın faydaları hakkında şu beyanda bulunur: "Allah'ın evlerinden bir evde, Allah'ın Kitabı'nı okuyan ve kendi aralarında onu araştırıp öğrenen bir topluluğun üzerine sekînet (huzur) iner, onları rahmet bürür, etraflarını melekler sarar ve Allah onları huzurunda bulunanlara anar."²⁶ Nevevî, hadiste geçen "sekînet" kelimesinin kalbin

²⁴ Bu ayeti inceleyen bir çalışma için bkz. Mehmet Yavuz Şeker, "İtminan Ayeti Özelinde Kalbin Zikri ve Sükûneti", *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11/21 (2013), 93-124.

²⁵ Sayılan maddelerden bazıları hakkında daha geniş bilgi için bkz. Fatih Kurt (ed.), *Modern Çağın İnanç Sorunları* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2019).

²⁶ Müslim, "Zikir", 38.

tatmini manasında olduğunu belirtir.²⁷ Kur’ân-ı Kerîm insanın bilemediği ancak merak ettiği geçmiş ve geleceğe dair soruları cevaplayan, Rabb’ini tanıtan, insanın yaratılış gayesini, özelliklerini açıklayan, onu doğruya ve huzura yönlendiren rehber bir kitaptır. Bu yönleriyle Kur’ân insana huzur, güven ve ümit aşılır. Yaşadığı çaresizliklere, ümitsizliğe, acizliğe, bilgisizliğe, doyumsuzluğa bir ilaç olur. Bu sebeple, Kur’ân’ın müminler için şifa kaynağı olduğu âyetlerde şu şekilde ifade edilmiştir: “Biz Kur’an’dan öyle bir şey indiriyoruz ki, o müminler için bir şifa, bir rahmettir; zalimlerin ise sadece ziyanını arttırır.”²⁸

İnsan tatmin bulmak için yanlış arayışlara girebilir, mal ve mevkinin peşine düşebilir. Ancak gerçek huzur ve mutluluk ancak Cenâb-ı Hakk’ı zikir ile olur, yoksa insan maddî kazançlarla asla hakikî doyuma ulaşamaz. Bu gerçek şu hadiste ifadesini bulmaktadır: “Âdemoğlunun bir vadi dolusu altını olsa, iki vadi olmasını ister! Onun ağzını ancak toprak doldurur.”²⁹ Benzer bir hadis ise şu şekildedir: “Âdemoğlu yaşansa da kalbi iki şeyi sevme hususunda gençtir; yaşama sevgisi ile mal sevgisi.”³⁰

1.2. Âhiret inancı

“Gerçekten bu Kur’ân en doğru olan yola götürür ve iyi işler yapan müminler için büyük bir mükâfat olduğunu ve ahirete inanmayanlar için elem dolu bir azap hazırladığımızı müjdeler.”³¹ âyetinde bildirildiği üzere, ahirette iyiler ödüllendirilecek, kötülük yapanlar ise cezalarını çekeceklerdir. Bu bilgi, inanan bir insan için bu dünyada yaşanan haksızlıklarının bunları yapanların yanına kâr kalmayacağı yönüyle büyük bir huzur kaynağıdır. “Bu dünya hayatı ancak bir eğlence ve oyundan ibarettir. Ahiret yurduna gelince, işte gerçek hayat odur”³² âyetini bilen bir insan, dünya-ahiret mukayesesini doğru yapar, her birine hak ettiği kıymet ve önemi verir, böylece, kalıcı olanın yerine geçici olana takılıp kalmaz. Ahirete imanının dindar bir insana faydalarını şöyle sıralayabiliriz:

1. Mükâfat ve yaptırımların olması kişiyi sorumluluğa sevk eder, hayatını iyi değerlendirerek hem insanlara faydalı olmak, hem de ahirette ödüllendirilmek ister.
2. Dünyada yaşanan haksızlıklarının bunları yapanların yanına kâr kalmayacağını bilerek teselli bulur.

²⁷ Ebu Zekeriyya Yahya b. Şeref Nevevî, *el-Minhâc Şerhu Sahîhi Muslim b. el-Haccâc*, (Beyrut: Dâru İhyâi’t-Turâsî’l-Arabî, 1392), 17/21.

²⁸ İsrâ 17/82.

²⁹ Buhârî, “Rikâk”, 10.

³⁰ Müslim, “Zekât”, 113.

³¹ İsrâ 17/9-10.

³² Ankebût 29/64.

3. Dünyada ayrıldığı sevdikleriyle ahirette bir araya geleceği düşüncesi, insanı rahatlatır.
4. Dünya ve ahireti doğru şekilde karşılaştırdığı için dünyayı gözünde gereğinden fazla büyütmez, başına gelen musibetlerden dolayı aşırı tepkiler vermez.
5. Ölümün bir yokluk olmadığını, ölümün ötesinde yeni bir hayat olduğunu bilmek bu konudaki endişelerini giderir.
6. İnsanın bu dünyada tatmin edilmeyen arzularının, özellikle sonsuzluk arzusunun, ahirette karşılanacağını bilerek rahatlar.
7. Ahiretteki hesaba olan inanç, toplumda düzeni sağlar.³³

Öncelikle dünyayı düşünmek, dünyevî konularda kaygılar taşımak, ahireti ikinci plana atmak insan ruhunu sıkar. Buna mukabil, dünyaya hak ettiğinden fazla kıymet vermeyerek ahirete yönelmek insan ruhunu rahatlatır. Rasûlullah (sav) müminlere sadece dünya için kaygılanmamalarını, asıl kaygılarını ahirete çevirmelerini şu sözlerle öğütler: “Kimin asıl kaygısı ve arzusu âhiret olursa, Allah Teâlâ onun kalbine zenginlik verir (onu kanaatkâr kılar) ve işlerini derli toplu kılar, dünya boyunca eğerek onun peşinden gelir. Kimin asıl kaygısı ve tek hedefi dünya olursa, Allah iki gözünün arasına fakirliğini koyar, işlerini dağınık yapar, dünyadan eline ancak kendisine takdir edilmiş olan geçer.”³⁴

1.3. Tevekkül ve Kader inancı

Gelecek kaygı ve endişesi pek çok insan için çok büyük bir stres kaynağıdır. Zira insanın geleceğini kontrol etmesi asla mümkün değildir. İşte bu noktada sağlıklı bir kader inancı ve doğru bir tevekkül anlayışı dindar bir insan için sağlam bir dayanak noktası olmaktadır. Ayrıca, başa gelen bazı olaylardan hoşlanılmayabilir. Şu âyetler bu konuda referans durumdadır:

“De ki: “Allah bize ne yazmışsa başımıza ancak o gelir, O bizim mevlâmızdır.” Müminler yalnız Allah’a güvenip dayansınlar.”³⁵

³³ Sayılan maddelerden bazıları hakkında daha geniş bilgi için bkz. Temel Yeşilyurt - Mehmet Taşdelen, “Ahiret İnancının Pratik Yansımaları”, *Kelam Araştırmaları Dergisi [Kader]* 10/2 (2012), 55-68.

³⁴ Tirmizî, “Kıyâmet”, 30.

³⁵ et-Tevbe 9/51.

“Yeryüzünde vuku bulan veya başınıza gelen hiçbir musibet yoktur ki, biz onu yaratmadan önce bir kitapta yazılı olmasın. Kuşkusuz bu Allah’a göre kolaydır. Kaybettiklerinize üzülmeyesiniz ve O’nun size verdikleriyle şıarmayasınız diye (böyle yapmıştır). Allah kendini beğenen, böbürlenen hiç kimseyi sevmez.”³⁶

“Mümkündür ki nefret ettiğiniz bir şey sizin için iyi olabilir ve yine mümkündür ki hoşlandığınız bir şey de sizin için kötü olabilir. Allah bilir, ama siz bilmezsiniz.”³⁷

“...Olabilir ki, siz bir şeyden hoşlanmazsınız da Allah onda pek çok hayır takdir etmiştir.”³⁸

Bahsi geçen âyet-i kerîmelerin ışığında, dindar bir insan hâdiselerin mutlaka bir hikmet üzerine cereyan ettiğini düşünerek aşırı rûhî gerilimlerden kurtulur. “Kadere inanan, kederden kurtulur.” sözü bu gerçeğin ifadesidir. “Cennete kalpleri kuşların kalpleri gibi olan bazı topluluklar girecektir.”³⁹ şeklindeki hadisin açıklamasında Nevevî, bir görüşe göre, hadiste tevekkül eden insanların kasdedildiğini kaydeder.⁴⁰ Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri tefviznâme isimli şiirinde dindar bir kişinin bakış açısını çok güzel bir şekilde ifade etmektedir:

Hakk’ın olacak işler

Boşdur gam u teşvişler

Ol hikmetini işler

Mevlâ görelim neyler

Neylerse güzel eyler...

Hz. Peygamber’in İbn Abbas’a vasiyeti şeklinde meşhur olmuş bir hadiste Rasûlullah (sav) bir gün binitinin arkasında olan Abdullah b. Abbâs’a şu sözleri söyler: “Delikanlı! Sana bazı şeyler öğreteceğim. Allah’ı gözet (emir ve yasaklarına dikkat et) ki Allah da seni gözetsin. Allah’ı gözet ki Allah’ı (daima) yanında bulasın. Bir şey istediğinde Allah’tan iste! Yardıma muhtaç olduğunda Allah’tan yardım dile! Şunu bil ki bütün insanlar sana fayda vermek için toplansa Allah’ın takdiri dışında sana fayda veremezler. Ve yine bütün insanlar sana zarar vermek için toplansa Allah’ın takdiri dışında sana hiçbir konuda zarar veremezler. Bu konuda kalemler kaldırılmış (karar verilmiş), sayfalar kurumuştur (hüküm kesinleşmiştir).”⁴¹ Bu önemli

³⁶ el-Hadid 57/22-3.

³⁷ el-Bakara 2/216.

³⁸ en-Nisâ 4/19.

³⁹ Müslim, “Cennet”, 27.

⁴⁰ Nevevî, *el-Minhâc Şerhu Sahîhi Muslim b. el-Haccâc*, 17/177.

⁴¹ Tirmizî, “Sıfatü’l-kıyâme”, 59.

hadis, insana gerçek fayda ve zararın ancak Cenâb-ı Hak'tan gelebileceğini, dolayısıyla insanın dikkatini ve enerjisini Allah'ın emir ve yasaklarına uymaya sarf etmesi gerektiğini, insanların ancak birer aracı olduklarının hatırdan çıkarılmamasını haber vermektedir.

Konu ile ilgili bir başka önemli hadis şu şekildedir: “İnsanoğlu, Allah'ın kendisi için takdir ettiğine rıza gösterirse mutlu olur. Şayet, Allah'tan hayırlı olanı ummayı terk eder ve Allah'ın kendisi için takdir ettiğine kızıp, isyan ederse bedbaht olur.”⁴² Hadisin bir başka rivayetinde ilk kısımda şu ilave vardır: “İnsanoğlu Allah'tan hayırlı olanı umar ve isterse (istihâre) mutlu olur.”⁴³ Hadiste ifade edildiği üzere, kadere razı olmak ve Allah'tan hayırlı olanı istemek insanı mutlu ve huzurlu eder. İnsanlar genellikle geçim kaygısı sebebiyle strese girer, huzurlarını kaybederler. “Başlarınız hareket ettiği (yaşadığınız) sürece rızık konusunda ümitsizliğe düşmeyin. Annesi insanı, kıpkırmızı ve çıplak olarak doğurur. Sonra Yüce Allah onun rızıkını verir.”⁴⁴ hadisi bu noktada insana ümit verir.

1.4. Ölümle Barışık Olma

Dindar bir insan İslâmî öğretiler ışığında ölümden korkmaz, bilakis ölümle barışık olur. Çünkü ölümün bir yokluk olmadığını, ölümün ötesinde yeni bir hayat olduğunu, insanın bu dünyada tatmin edilmeyen arzularının, yarım kalmış isteklerinin ahirette karşılanacağını, ebedî bir hayatın kendisini beklediğini, sâlih bir hayat yaşamanın mükâfatını acının, ayrılığın olmadığı yepyeni bir hayat ile bulacağını bilir. Bu bilgi ona büyük bir tatmin ve huzur hissi verir. Mevlana ölüm hakikatini bu çerçevede değerlendirerek ölümü “şeb-i arus”a, yani sevdiğine kavuşacağı düşün gecesine benzetmiştir. Böylece kişi ölümden korkmak yerine, ölümü huzurla bekler, ölüm sonrasına ciddiyetle hazırlık yapar, dünyanın geçici lezzet ve acıları ile ne şımarmarak çok mutlu olur, ne de kendini harap edecek şekilde üzülür. Rasûlullah (sav) işte bu barışıklığı yerleştirmek için çeşitli dualarında ölüme ve ölüm sonrasına temas etmiştir. Örneğin, bir duası şöyledir:

“Ey Allah'ım, senin gaybı bilen ilminin ve tüm yaratıklara hükmeden kudretinin hürmetine senden şunları istiyorum:

Benim için hayatın hayırlı olduğunu bildiğin sürece beni yaşat; ölümün benim için hayırlı olduğunu gördüğünde beni vefat ettir.

⁴² Tirmizî, “Kader”, 15.

⁴³ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 3/54.

⁴⁴ İbn Mâce, “Zühhd”, 14.

Allah'ım, gizli ve açık bütün durumlarda senden haşyet duymayı (korkmayı) dilerim.

Rıza ve kızgınlık anlarında doğru konuşmayı isterim.

Zenginlik ve fakirlikte ölçülü olmayı dilerim.

Senden hiç bitmeyecek nimetler isterim.

Hiç kesilmeyecek bir göz aydınlığı (mutluluk) isterim.

Başıma gelen, takdir ettiğin bir olaydan sonra o olaya razı olmayı dilerim.

Ölümden sonra güzel bir hayat isterim.

Yüce cemaline bakmanın lezzetini duymak isterim.

(Dinime) zarar veren bir şeye ve beni haktan ayıracak bir fitneye uğramadan Sana kavuşma arzusunu isterim.

Allah'ım bizi iman süsüyle süsle ve bizi hidayete eren ve başkalarının hidayetini vesile olan kullarından eyle.”⁴⁵

Bu dua dikkatle incelendiğinde, muhtevasıyla dindar bir insanın manevî huzura kavuşmasının formüllerini içermektedir. Öncelikle ölümün insan için hayırlı olabileceğinin farkında olunmaktadır. Zenginlik ve fakirlikten dolayı aşırı bir sevinç ya da üzüntü yaşanmaması, bilakis ölçülü olmak istenmektedir. Musibetlere karşı razı olma vurgulanmakta, tükenmeyecek mutluluklar istenmektedir. Yine, ölümden sonra Cenâb-ı Hakk'a kavuşma isteği dile getirilmekte, âhirette güzel bir hayat beklentisi ifade edilmektedir. Bu duayı manasını düşünerek devamlı yapan dindar bir kişinin psikolojisinde ölümü kabullenme ve ölüm korkusunu yenme bakımından olumlu ve güçlü bir tesir yapacağı açıktır.

Allah Rasûlü (sav) bir başka duasında Allah'tan dünyanın musibetlerine karşı tahammülümüzü kolaylaştıracak bir yakîn (güçlü iman) istemekte, dünyayı en büyük tasamızı kılmamasını dilemektedir.⁴⁶ Bu duadan anlaşılmaktadır ki iman güçlendikçe musibetlere karşı tahammül gücü de artmakta, musibetlerin insanda büyük bir rûhî sarsıntıya yol açması daha zorlaşmaktadır. Öte yandan, “Dünyaya karşı zühd (gönlün âhireti unutmama pahasına dünyaya meyletmemesi), kalbi ve bedeni rahatlatır, dünyaya rağbet etmek ise üzüntü ve kederi uzatır.”⁴⁷ şeklindeki haber ölümü

⁴⁵ Nesâî, “Sehv”, 62.

⁴⁶ Tirmizî, “Deavât”, 80.

⁴⁷ Beyhakî, Şuabü'l-İmân, 13/122. Beyhakî'nin merfu olarak naklettiği söz, Elbânî'ye göre merfu değil, bazı ilim ehlinin sözüdür. Bk. Muhammed Nâsirüddin Elbânî, *Silsiletü'l-ehâdisi'z-zaife ve'l-mevzua ve'eseruha's-seyyi' fi'l-ümme* (Riyad : Dâru'l-Maârif, 1992/1412), 3/456.

gündeminde tutan, dünya hususunda gereğinden fazla kendini yıpratmayan, ahiret konusunda gaflete düşmeyen bir kişinin psikolojik olarak rahatlayacağına işaret etmektedir.

Hız. Peygamber (sav) müminlerin ölümle o derece barışık olmalarını istemiştir ki akıllı kişinin tarifini şu şekilde yapmıştır: “Akıllı kişi kendisini hesaba çeken ve ölümden sonrasına hazırlık yapan kişidir. Aciz kişi ise nefsinin arzularına uyan ve buna rağmen Allah’tan temennilerde bulunan kişidir.”⁴⁸ Demek ki dindar bir kişi ölümden korkmak bir yana, hayatın geçici olduğunun bilincinde olur, kendini dünyaya kaptırmaz ve ölümü gündeminden düşürmez. Ölümü başına hiç gelmemesini istediği korkunç bir hâdise olarak görmez. Aşağıdaki grafikte stres üzerine yapılan bir araştırmanın bulgularına göre, bir eğitim-öğretim döneminin başında öğrencilere verilen bir ödevin, ödevi ertelemeyen hemen başlayan öğrenciler ile ödevi dönem sonuna erteleyen öğrenciler üzerindeki fizyolojik tesiri gösterilmiştir. Ödevi derhal başlayan öğrenciler başlangıçta daha fazla etkilenirken, dönem sonuna yaklaşıldıkça, yaşadıkları stresten dolayı ödevi erteleyen öğrencilerin etkilenmesinin çok daha fazla olduğu saptanmıştır.⁴⁹ Aynı şekilde, hadiste geçen akıllı kişi de gençliğinden itibaren daha fazla teyakkuz halinde davranarak dünyadaki ödevine odaklanır, ölüm sonrası için gayret eder. Aciz kişi ise, gençliğini nefsinin arzularına uyarak geçirir, yaşlandığında ise ödevini erteleme ve ölümün yaklaşmasının verdiği yoğun stresi yaşar, hayatı boyunca düşünmek istemediği ölüm hakikatiyle yüzleşmek zorunda kalır.

Şekil 1: Ödevi Ertelemenin Strese Etkisi⁵⁰



⁴⁸ Tirmizî, “Sıfatu’l-kıyâme”, 25.

⁴⁹ Zimbardo – Gerrig, *Psikoloji ve Yaşam -Psikolojiye Giriş*, çev. Gamze Sart, 385.

⁵⁰ Zimbardo – Gerrig, *Psikoloji ve Yaşam -Psikolojiye Giriş*, çev. Gamze Sart, 385.

1.5. Musibetlerle Barışık Olma

İnanç, hem anlam, kimlik ve güvenlik kaynağı olarak, hem de hayatın güçlükleri ile başa çıkmanın etkili bir faktörü olarak son derece önemlidir.⁵¹ Allah Rasûlü (sav) müminlere musibetlerin gerçek manasını öğretmiş, musibetlerin müminler için hayırlı olduğunu, memnuniyetle karşılanması gerektiğini, zira en küçük bir sıkıntıdan dolayı bile insanın günahlarının affolunacağını bildirmiştir. Kendisi de hayatı boyunca bir insanın karşılaşabileceği en büyük musibetleri yaşamış, ümmetine musibetleri rıza ve teslimiyet ile karşılama konusunda en güzel örnekliği göstermiştir. Nitekim babasını daha doğmadan, annesini ve dedesini ise küçük yaşta kaybetmiş, en sevdiği eşi Hz. Hatice'yi ve çocuklarını kaybetmiş, çok sevdiği arkadaşlarını kaybetmiş, insanlar tarafından çok ağır hakaret ve eziyetlere maruz kalmıştır. Buna rağmen, şikayetçi olmamış, bu acıları gönül hoşluğu ile karşılamıştır. Çünkü Allah Teâlâ'nın hiçbir şeyi hikmetsiz yapmadığını en iyi bilen şüphesiz Allah Rasûlü idi. "Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla; mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltmekle sınavacağız. Sabredenleri müjdele!"⁵² âyetini düşünen bir insan, musibetlerin rastgele ve boşuna olmadığını, hayatın tesadüfî bir şekilde gelişmediğini fark eder, musibetlere gönül hoşluğuyla sabreder ve rahatlar.

Hadislerde musibetlerin hakikî mahiyet ve gayeleri anlatılmış, musibetlerin şikayetle değil, rıza ile karşılanması gerektiği bildirilmiştir. "Allah (cc) kimin hakkında hayır dilerse ona musibet verir."⁵³ hadisi dindar bir insanın musibetlere bakışını belirleyen çok önemli bir ifadedir. Bu hadise göre, başa gelen sıkıntılar bir kulun Cenâb-ı Hak tarafından sevildiğinin bir göstergesidir.

Hız. Peygamber bir musibet halinde nasıl tepki verilmesi gerektiğini şöyle izah etmiştir: "Birinizin başına bir musibet geldiği zaman, "Biz Allah'a aidiz ve biz O'na döneceğiz. Allah'ım! Başıma gelen musibetin mükâfatını senden bekliyorum, bundan dolayı bana ecir ihsan et, benim için onu daha hayırlısıyla değiştir." desin."⁵⁴ Hadislerde musibetlerin hikmeti ve ödülü şöyle anlatılmaktadır: "Müslümanın başına gelen yorgunluk, hastalık, (geleceğe dair) keder ve kaygı, (geçmişe dair) üzüntü, (başkasından gelen) eziyet, içinde hissettiği darlık, hatta kendisine batan diken dolayısıyla Allah Teâlâ günahlarını affeder."⁵⁵; "Mümin erkek ve kadının canı, çocuğu

⁵¹ Bu konuda geniş bilgi için bkz. Hayati Hökelekli, "Gayba İmanın Psiko-Sosyal Sonuçları", *Kur'an ve Tefsir Araştırmaları-V: (İslam Düşüncesinde Gayb Problemi-1), Tartışmalı İlmî Toplantı*, (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2003), 265-278.

⁵² el-Bakara 2/155.

⁵³ Buhârî, "Merdâ", 1.

⁵⁴ Ebû Dâvûd, "Cenâiz", 17-18; Müslim, "Cenâiz", 3.

⁵⁵ Buhârî, "Merdâ", 1.

ve malı konusunda belalar birbirini kovalar ve sonunda üzerinde günah kalmadan Cenâb-ı Hakk'a kavuşur.”⁵⁶ Bu hadisler dindar bir kişiye “karşılaştığı bu felaketlerde kendisi için büyük hayırlar olduğuna, günahlarının silineceğine, sevaplarını artıracığına inandığı için Yüce Allah'ın hükmünü gönül hoşluğu ile karşılamayı öğretir.”⁵⁷

Dindar bir kişinin hayatın olumlu ve olumsuz hâdiselerine yaklaşımını şu hadiste görmekteyiz: “Müminin hâli ne hoştur! Her hâli kendisi için hayırlıdır ve bu durum yalnız mümine mahsustur. Başına güzel bir iş geldiğinde şükreder; bu onun için hayır olur. Başına bir sıkıntı geldiğinde ise sabreder; bu da onun için hayır olur.”⁵⁸ Dindar bir kişi sevinçli bir durumda şırmarmaz, sıkıntılı bir durumda da feryat etmez. Bu şekilde hayatı ölçülü ve dengeli geçer, aşırılıklardan korunur, her durumda olumlu bir bakış açısına sahip olur.

1.6. Dua, Namaz ve İstiğfar

Dua, gücünün yetmediği olaylar karşısında çaresizlik hisseden bir insan için çok güçlü bir rahatlık kaynağıdır. “Dua eden kişi kendisini yaratan bir yaratıcının olduğunu bilir. Yapacaklarının sınırlı olduğunu ve yapamadıkları için her şeyi bilen birinden yardım istemesi gerektiğini bilir. Bunun farkında olan bir birey kendisini psikolojik olarak rahatlatmış hisseder.”⁵⁹ Allah Rasûlü, günlük hayatta her fırsatta dua eder, Müslümanlara da dua etmelerini öğütlerdi. Hadis kaynaklarında Rasûlullah'ın çeşitli münasebetlerle yaptığı duaları bir araya getiren müstakil dua bölümleri çok zengin bir muhtevaya sahiptir. Bu duaları yapan dindar bir kişi Rabb'ine yakınlığını hissedecek, asıl yardımın Allah'tan gelebileceğini kabul edecek, sıkıntılarına karşı ümit bulacaktır. “Kullarım sana beni sorduklarında bilsinler ki şüphesiz ben yakınlığım, bana dua ettiğinde duacının dileğine karşılık veririm. Şu halde benim davetime gelsinler ve bana iman etsinler ki doğru yolu bulalar.”⁶⁰ âyeti bu açıdan inananlar için büyük bir moral kaynağıdır.

Namaz, insanın günlük uğraşılardan kısa süreli bir uzaklaşması, Rabbi'ne yönelip huzur bulmasıdır. Günde beş defa bu şekilde manevî olarak teneffüs yapan insan, büyük bir moral kaynağından beslenmiş olmaktadır. Hele namazı huşu içinde, tam bir yönelişle yaparsa, Allah Teâlâ'nın huzurundaymış gibi hissederse, bu rahatlama hissi daha da yüksek olacaktır. “İnsanın namazda huzur ve teslimiyetle Rabbinin huzurunda duruşu, hayatın meşguliyetlerinden tamamen soyutlanması, insan

⁵⁶ Tirmizî, “Zühd”, 56.

⁵⁷ Necati, *Hadis ve Psikoloji*, çev. Mustafa Işık, 255.

⁵⁸ Müslim, “Zühd”, 64.

⁵⁹ Büşra Karakurt Yılmaz, *Nebevi sünnette psikoterapi* (Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 33.

⁶⁰ el-Bakara 2/186.

nefsine sessizlik, sükûnet ve huzur verir, tedirginliği, hayatın baskı ve problemlerinin oluşturduğu sinir gerginliğini giderir.”⁶¹

H. Peygamber’in (sav) sıkıntılı bir işle karşılaştığında namaz kıldığını bildirilmiştir.⁶² Rasûlullah’ın Hz. Bilal’e “bizi namazla rahatlat!” diye seslenmesi⁶³ konumuz açısından oldukça manalıdır. Namazın hakkını verebilen bir insan için namaz eşsiz bir ibadet ve huzur kaynağıdır. Allah Rasûlû bir başka dikkat çekici hadisinde “Namaz, gözümlün nuru (gönlümün neşesi) kılındı.” buyurmaktadır.⁶⁴ Namaz sayesinde insan maddî meşgalelerden uzaklaşıp ruhunu hakikî lezzete kavuşturur, ihtiyaçlarını Rabbi’ne arz eder, kalbini rahatlatır.⁶⁵

“Kim istiğfara sürekli devam ederse, Allah o kişiyi her türlü tasadan kurtarır, her türlü darlıktan ona çıkış yolu nasip eder ve onu ummadığı yerden rızıklandırır.”⁶⁶ hadisi insan olmanın gereği olarak günah işleyen, ancak bu günahlardan pişmanlık duyarak Allah’tan bağışlanma dileyen insanların, Cenâb-ı Hak tarafından mükafat olarak kaygı ve tasalarından kurtarılabileceğini bildirmektedir. İstiğfar kişiyi duyduğu suçluluk duygusundan ve vicdan azabından kurtarır ve rahatlatır.

2. İnsanlarla İyi İlişkilerin Huzura Kavuşmada Etkisi

2.1. Aile

“Kendileri ile huzur bulasınız diye sizin için türünüzden eşler yaratması ve aranızda bir sevgi ve merhamet var etmesi de O’nun (varlığının ve kudretinin) delillerindendir. Şüphesiz bunda düşünen bir toplum için elbette ibretler vardır.”⁶⁷ âyet-i kerimesinde açıkça ifade edildiği üzere, aile bir huzur ve mutluluk kaynağıdır. Aile problemlerinde günümüzde görülen ciddi artış, insanları manevî açıdan oldukça sarsmaktadır. Halbuki dinimizin öğretileri aile huzurunun temini için oldukça önemli yönlendirmeler içermektedir. Bu öğretilerin toplumda yeterli seviyede bilinmemesi ailevî problemlerde büyük artışa yol açmıştır. “Müminlerin iman bakımından en mükemmel olanları, ahlâk bakımından en güzel olan ve ailelerine karşı

⁶¹ Necatî, *Hadis ve Psikoloji*, çev. Mustafa Işık, 270.

⁶² Ebû Dâvûd, “Tatavvu”, 22.

⁶³ Ebû Dâvûd, “Edeb”, 78.

⁶⁴ Nesâî, “Aşratu’n-nisâ”, 1.

⁶⁵ Namazın yanında abdestin, orucun, zekâtın ve haccın da psikoterapik yönden incelenmesine dair bir çalışma için bkz. Necmeddin Şeker & Büşra Karakurt, “Dini İbadetlerle Psikoterapi”, *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5/8 (2018), 165-187.

⁶⁶ İbn Mâce, “Edeb”, 57.

⁶⁷ er-Rûm 30/21.

en lütufkâr ve yumuşak olanlarıdır.”⁶⁸ buyuran Resûlullah (sav) aile ilişkilerinin son derece güçlü olmasını istemiştir. İnsanın en yakın çevresinin ailesi olması sebebiyle aile içi ilişkilerin sağlıklı ve güçlü olması, huzurun yakalanmasında büyük önem arz etmektedir.⁶⁹

“...Altın ve gümüşü biriktirip de onları Allah yolunda harcamayanları elem dolu bir azapla müjdele.”⁷⁰ âyeti inince sahâbe hangi mal daha hayırlıysa onu edinmek istemiş, Hz. Peygamber bunun üzerine şöyle buyurmuştur: “(Dünyada en değerli olan şey) zikreden bir dil, şükreden bir kalp ve kişinin imanının yaşamasında ona yardımcı olan inançlı bir eştir.”⁷¹ Bu hadiste insanın huzuru yakalamasında ihtiyaç duyduğu her iki boyuta da işaret mevcuttur. “Zikreden bir dil ve şükreden bir kalp” ile Cenâb-ı Hak ile olan ilişkinin güçlü olması, “imanını yaşamasına yardımcı olan inançlı bir eş” ile de, insanın en yakını olan hanımının sâlihâ olması ve onun ile ilişkisinin güçlü olması bir insanın dünyada huzuru ve mutluluğu yakalayabilmesi için sahip olabileceği en değerli şeyler olarak takdim edilmiştir.

2.2. Selâmet-i Sadr

Her insan ister istemez bazı insanlara karşı kızgınlık, kıskançlık gibi bir takım olumsuz duygular taşır. Bu olumsuz duygular insan ruhunda bir ağırlık olurlar, insanı sıkıştırır ve yorarlar. Kalbin kimseye karşı olumsuz hisler beslememesi manasına gelen “selâmet-i sadr” kavramı hadislerde çok büyük bir fazilet ve erdem olarak takdim edilir. Rasûlullah (sav) dualarında Cenâb-ı Hak’tan selîm bir kalp ve sâdık bir lisan istemiştir.⁷² Ali el-Kârî selîm kalbin manası hususunda birkaç görüşten bahseder. Bu görüşlerden birine göre, selîm kalp içinde kin, düşmanlık, nefret gibi olumsuz hislerin bulunmadığı kalptir.⁷³ Böyle bir tavrı yakalamak çok zor olmakla beraber bu tavır, bir yandan çok yüksek bir ahlâkî seviyedir, diğer yandan insan kalbini son derece rahatlatacaktır. Selâmet-i sadrın kıymetini anlatan bir hadis şöyledir: Allah Rasûlü’ne, “İnsanların hangisi daha faziletlidir?” diye sorulduğunda o, “Kalbi mahmûm ve dili doğru olan her kişi.” buyurmuştur. Ashâb, “Doğru sözlü ne demek biliyoruz ama mahmûm kalp nedir bilmiyoruz.” deyince, Allah Rasûlü, “Mahmûm kalp, Allah’tan korkan, tertemiz kalptir. Onda günah, zulüm, kin ve hased yoktur.” buyurmuştur.⁷⁴ Beyhakî’nin rivayetinde ashâb bundan sonra kim daha faziletlidir

⁶⁸ Tirmizî, “İmân”, 6; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 40/242.

⁶⁹ Aile konusunda nebevî öğretiler hakkında geniş bilgi için bkz. Adem Dölek, *Aile Problemlerine Hz. Peygamberden Çözümler* (İstanbul: Rağbet Yayınları, 2013).

⁷⁰ Tevbe 9/34.

⁷¹ Tirmizî, “Tefsîru’l-Kur’ân”, 9.

⁷² Nesâî, “Sehv”, 62.

⁷³ Ali b. Muhammed el-Kârî, *Mirkâtü’l-Mefâtiḥ Şerhu Mişkâti’l-Mesâbih*, (Beyrut: Dâru’l-Fikr, 1422/2002), 2/758.

⁷⁴ İbn Mâce, “Zühhd”, 24.

şeklinde sorunca Rasûlullah “Dünyayı sevmeyen ve âhireti seven kişi” buyurmuştur. Ashâb bir kez daha sonra kimin daha faziletli olduğunu sorunca Rasûlullah “Güzel ahlakı olan mümin” buyurmuştur.⁷⁵

“Allah’a karşı saygısızlıktan sakınanlar mutlaka cennet bahçelerinde ve pınar başlarında olacaklar. “Esenlikle, güvenle girin oraya!” (denecek). Onların gönüllerini düşmanlık duygularından temizledik; artık bir kardeşler topluluğu olarak sedirler üzerinde karşı karşıya oturacaklar.”⁷⁶ Bu âyet-i kerime, yukarıdaki hadiste geçen ve “kin ve düşmanlık” manasına gelen “ğil” kelimesi kullanılmış, cennette bu duygunun müminlerden sökülüp alınacağı bildirilmiştir. İşte bahsi geçen hadiste müjdelendiği üzere, daha dünyada bu olumsuz duygudan kurtulmayı başaran bir insan, cennete gitmeden daha dünyada huzuru yakalamak için önemli bir adım atmış olmaktadır.

Kalbinde kimseye karşı olumsuz bir his bulundurmayan bir sahâbîyi Rasûlullah ashâbına örnek göstermiş, bu sahâbînin faziletini onlarla paylaşmıştır: Hz. Peygamber bir gün ashâbıyla birlikte iken “Şimdi yanınıza cennetlik bir adam geliyor” demiş, sahâbîler, bunun üzerine ensardan bir kişinin geldiğini görmüşlerdir. Bir başka gün, yine ashâbı ile otururken aynı şahıs yaklaşmış, Hz. Peygamber (sav) yine aynı şeyi söylemiştir. Aynı olay bir başka gün daha tekrar etmiştir. Bunun üzerine genç sahâbîlerden Abdullah b. Amr, Hz. Peygamber’in cennetlik olduğunu söylediği kişiyi takip etmiştir. Abdullah o kişiye yaklaşmak ve onu cennetlik yapan sebebi öğrenmek için ona babasıyla tartıştığını, bu sebeple bir müddet eve gitmeyeceğini, izin verirse bu süre zarfında onunla kalmak istediğini söylemiş, cennetlik sahâbî de bu teklifi kabul etmiştir.

Cennetlik sahâbîyi üç gün boyunca izleyen Abdullah onun kayda değer bir gece ibadetine şahit olmamıştır. Bunun üzerine ona hakikati anlatarak kendisinin neden cennetlik olduğunu öğrenmek istediğini söylemiştir. Cennetlik sahâbî bunun üzerine Abdullah’ın gördüğünden başka bir şey yapmadığını belirtince Abdullah onun yanından ayrılmıştır. Ancak o sahâbî Abdullah’ı tekrar çağırıp ona şu sözleri söylemiştir: “Bir şey daha var. Ben hiçbir Müslüman’a karşı kalbimde bir kötü duygu ve samimiyetsizlik bulundurmam ve Allah’ın kendisine verdiklerinden dolayı hiç kimseye haset etmem.” (مَا هُوَ إِلَّا مَا رَأَيْتَ غَيْرَ أَبِي لَا أَجِدُ فِي نَفْسِي لِأَحَدٍ مِنَ الْمُسْلِمِينَ غِشًّا وَلَا أَحْسَدُ)

⁷⁵ Ebû Bekir Ahmed b. Hüseyin Beyhakî, *Şuabu'l-Îmân*, thk. Abdulalî Abdulhamîd Hâmid (Riyad: Mektebetu'r-Ruşd, 1423/2003), 6/449.

⁷⁶ el-Hicr 15/45-7.

﴿أَحَدًا عَلَى خَيْرٍ أَعْطَاهُ اللَّهُ إِلَٰهًا﴾⁷⁷ İşte Hz. Peygamber böyle bir sahâbîyi ashâbına örnek göstererek onları da bu hususa teşvik etmiş, Müslümanların kardeşliğinin ancak böyle bir seviye ile ideal bir hale ulaşabileceğine dikkat çekmiştir.

2.3. Hasedin olmaması

“Bir insanın kalbinde iman ile haset bir arada bulunmaz.”⁷⁸ ve “Zenginlik, mal çokluğu değildir; asıl zenginlik, gönül tokluğudur.”⁷⁹ hadisleri mucibince Müslüman başkalarına verilen nimetlerden dolayı çekememezlik yapamaz. Rasûlullah (sav) inananların hased duygusundan kurtulmalarına yardımcı olmak için onlara şu yöntemi öğüt vermiştir: “(Dünyalık nimetler hususunda) Sizden aşağıda olanlara bakın; yukarıda olanlara bakmayın. Bu, Allah’ın (size verdiği) nimetleri küçümsememeniz bakımından daha uygun olur.”⁸⁰ Böyle davranan bir kişi sürekli zenginlerle beraber olmanın getireceği mutsuzluktan kurtulacaktır. Hz. Peygamber’in “Allah’ın sana verdiği razı ol ki insanların en zengini olasın.”⁸¹ nebevî mesajını dikkate alan bir kişi kanaatkâr olabilecek, kıskançlık hissinden kurtulabilecektir. “İnsanların ellerinde bulunana (nimet ve imkânlar) rağbet etme ki, onlar (da) seni sevsin.”⁸² nebevî uyarısını hayata geçiren bir kişi, insanlar tarafından sevilecek, böylece olumsuz insan ilişkilerinden doğacak stresi yaşamayacaktır. Aksi halde, başkalarının ellerindeki imkânlara göz dikmek düşmanlık ve çekememezlik hislerini canlandırır, kişinin içinde bitmeyen bir ızdıraba dönüşür.

Dindar bir insan, dünyanın geçici olduğunu bilir, insanlara farklı miktarlarda verilen nimetlerin aynı zamanda hesabının da olduğunu farkındadır, bu nimetlerin bir imtihan vesilesi olduğunu anlar, böylece rahatlar ve kendisini sıkran düşüncelerden kurtulur. “Haset etmek kişiyi, huzursuz eder; dünyada ve ahirette mutlu yaşayamaz. Bu “el-Hasûd la yesud/ haset eden huzur bulamaz.” deyimiyle ifade edilmiştir. Zira dünyada hüznün ve tasanın verdiği acı ve elem, ahirette de azabın vereceği eleminden dolayı dünyada ve ahirette huzurlu yaşaması mümkün değildir.”⁸³

2.4. Öfkeyi Yenme ve Affetme

⁷⁷ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 20/124.

⁷⁸ Nesâî, “Cihâd”, 8.

⁷⁹ Buhârî, “Rikâk”, 15.

⁸⁰ Müslim, “Zühhd”, 9.

⁸¹ Tirmizî, “Zühhd”, 2.

⁸² İbn Mâce, “Zühhd”, 1.

⁸³ Adem Dölek, “Hadîsler Işığında Haset Hastalığı ve Psikoterapi”, *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/4 (2002), 54. Bu makalede haset konusu çok geniş biçimde tüm boyutlarıyla, hasedin sebepleri ve hadislerde önerilen tedavi yolları da ele alınarak incelenmiştir.

Cenâb-ı Hak öfkelerini yenen ve insanları affeden kullarını övmüştür: “Onlar bollukta da darlıkta da Allah yolunda harcarlar, öfkelerini yenerler, insanları affederler. Allah işini güzel yapanları sever.”⁸⁴ “Bana tavsiyede bulun.” diyen sahâbeden birine Allah Rasûlü, “Öfkelenmel” demiş, adam defalarca aynı soruyu sormuş, Rasûlullah (sav) da her defasında aynı cevabı vermiştir.⁸⁵ Hz. Peygamber ayrıca “Güçlü kimse, insanları güreşte yenen değil, bilakis öfke anında kendisine hâkim olandır.”⁸⁶ buyurarak öfkenin mutlaka yenilmesi gerektiğini bildirmiştir. Keskin sirke küpüne zarardır. Hâlbuki öfkeyi yenmek ve insanları affetmek insanı rahatlatır. Zira affetmemek insana bir yük olur ve uzun zaman bu yük taşınır.

2.5. Cömertlik

“Cömert, Allah’a yakın, cennete yakın, insanlara yakın, ama cehennemden uzaktır. Cimri ise Allah’tan uzak, cennetten uzak, insanlardan uzak, ama cehenneme yakındır. Cömert cahil, Yüce Allah katında cimri âbiden daha sevimlidir.”⁸⁷ hadisinde kaydedildiği üzere, cömert kişi herkes tarafından sevilir. “Cömertlik gibi güzel ahlâkın diğer bütün özelliklerini de hayâta geçirmek insana dost kazandırır. Kişi, dostlarının çokluğu nispetinde de mutlu olur... Fakat dostu olmayan insan ise sıkıntı ve stres içinde kalır ve huzursuz olur.”⁸⁸ Dinimiz cömertliğe büyük önem vermiştir. Rasûlullah’a hangi İslam’ın daha hayırlı olduğu sorulunca “Yemek yedirmen ve tanıdığın, tanımadığın herkese selam vermen.” demiştir.⁸⁹ Amr b. Abese isimli sahâbî Mekke döneminde peygamberliğinin ilk senelerinde Rasûlullah’ı (sav) görmeye gelmiş ve sorduğu sorulara şu cevapları almıştır: “İslam nedir?” “İslam güzel konuşmak ve yemek yedirmektir.” “İman nedir?” “İman sabır ve müsamahadır” “İslam’ın hangi özelliği daha üstündür?” “Müslümanların elinden ve dilinden selamette olması” “İman’ın hangi özelliği daha üstündür?” “Güzel ahlak”⁹⁰. Öte yandan, hadislere göre, cimrilik (hırs) ile iman bir Müslümanın kalbinde birleşmez.⁹¹ Elbette bu uyarıları dikkate alan dindar bir kişi sevilen bir insan olur ve böylece insanlarla arasında olumsuz ilişkilere mahal bırakmaz.

⁸⁴ Âl-i İmrân 3/134.

⁸⁵ Buhârî, “Edeb”, 76.

⁸⁶ Müslim, “Birr”, 107.

⁸⁷ Tirmizî, “Birr”, 40.

⁸⁸ Adem Dölek, “Hadisler Işığında Mutluluğu Kazandıran Durumlardan Bazıları” *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 5/1 (2012), 198-9.

⁸⁹ Buhârî, “İmân”, 5; Müslim, “İmân”, 63.

⁹⁰ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 32/177. Müslim, “Salâtü’l-Musâfirîn”, 294’te bu karşılaşmaya dair başka ayrıntılar yer almaktadır.

⁹¹ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 12/450; Nesâî, “Cihad”, 8.

2.6. Güzel Ahlak ve Kardeşlik

Müslümanların güzel ahlaka sahip olmaları dinimizce üzerinde önemle durulan bir konudur. Güzel ahlakın hasletleri arasında hadislerde en çok vurgulanan ise müminlerin birbirlerini sevmeleri, kardeşlik hukukuna riayet etmeleri hususudur. Allah Rasûlü müminleri birbirlerine bağlılıkta bir binaya⁹² ve bir vücuda⁹³ benzetmiştir. Daha sonra, dürüstlük ve kimseye zarar vermeme hasletleri hadislerde en çok dikkat çekilen hususlardır. Aşağıda bu üç hasletin hadislerde nasıl teşvik edildiği yer almaktadır. Bu ahlâkî esasları hayata geçiren dindar bir kişinin insanlarla gerilimli ilişkiler yaşamaması beklenir.

“Müslüman müslümanın kardeşidir. Ona zulmetmez; onu yardımsız bırakmaz; onu küçük görmez.”⁹⁴

“Sizden biriniz kendisi için sevip arzu ettiği şeyi din kardeşi için de sevip arzu etmedikçe iman etmiş olmaz.”⁹⁵

“Birbirinizi sevmedikçe de (gerçek mânâda) iman etmiş olmazsınız.”⁹⁶

Birbirini sevmenin imandan sayılması, hatta imanın en güçlü bağı olarak tanımlanması⁹⁷ dindar bir toplumu kaynaştırmada, sosyal bütünlüğü ve dayanışmayı sağlamada oldukça etkilidir. Birbirini can u gönülden seven fertlerden oluşan bir toplumda kişiler arası gerginliklerden kaynaklı bir stresin yaşanmayacağı, tam tersine huzur ve mutluluğun böyle bir topluma hâkim olacağı açıktır.

“Bizi aldatan bizden değildir.”⁹⁸

“Müslüman elinden ve dilinden Müslümanların selamette oldukları kişidir. Mümin de insanların canları ve malları konusunda emânette oldukları kişidir.”⁹⁹

Böyle bir toplumda insanların huzurlu ve mutlu olması çok tabiidir. Kendisini insanlardan gelebilecek kötülük ve eziyetlerden güvende hissetmek elbette büyük

⁹² Buhârî, “Salat”, 88; “Edeb”, 36; Muslim, “Birr”, 65; Tirmizî, “Birr ve Sıla”, 18; Nesaî, “Zekat”; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 32/400; Beyhakî, *Şuabu'l-İman*, 10/86.

⁹³ Buhârî, Edeb 27; Muslim, Birr 66; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 30/ 323; Beyhakî, *Şuabu'l-İman*, 10/85; İbn Ebi Şeybe, *Musannef*, 7/ 89; İbn Hıbban, *Sahih*, 1/469.

⁹⁴ Muslim, “Birr ve Sıla”, 32; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 16/60; Beyhaki, *Şuabu'l-İman*, 9/42.

⁹⁵ Buhârî, “İman”, 6; Müslim, “İman”, 71; Tirmizî, “Sıfatu'l-Kiyame”, 59; İbn Mace, “Mukaddime”, 9; Nesaî, “İman”, 19; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 10/193.

⁹⁶ Ebû Dâvûd, “Edeb”, 130.

⁹⁷ Beyhakî, *Şuabu'l-İman*, 12/75; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 30/488.

⁹⁸ Müslim, “İman”, 164; Tirmizî, “Buyû”, 74; İbn Mâce, “Ticârât”, 36; Ebû Dâvûd, “İcâre”, 16.

⁹⁹ Tirmizî, “İman”, 12; Nesaî, “İman”, 8; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 14/499. Hadisin ilk cümlesi, ayrıca, Buhârî, “İmân”, 4; Müslim, “İmân”, 64'te de geçmektedir.

bir huzur kaynağıdır. Komşusunun, kendisine kötülük yapabileceği kaygısından kurtulamadığı kimsenin iman etmemiş olacağının¹⁰⁰ idrakinde olan dindar bir kişi, sosyal ilişkilerinde son derece saygılı ve duyarlı davranır.¹⁰¹

“Mümin kendisiyle rahat geçinilen kişidir. Kendisiyle rahat geçinilmeyen kimsede hayır yoktur.”¹⁰²

“Mümin insanları inciten, insanlara lanet okuyan, söz ve davranışta çirkinlik sergileyen ve ağız bozuk kimse değildir.”¹⁰³

Hasan Basrî’ye atfedilen “Kimin ahlakı kötü olursa, nefesine azap eder.”¹⁰⁴ sözü de konumuzla ilişkili olarak oldukça mânidardır. Zira haset, kin, öfke, geçimsizlik gibi pek çok kötü huy insan psikolojisini son derece olumsuz etkiler. Dindar bir kişinin geçimsizlik gibi bir probleminin olmaması gerekir. Hadislerde yemek yedirmekle beraber İslam’ın en hayırlı özelliklerinden olduğu bildirilen¹⁰⁵ selamlaşmak karşındaki insana güven veren, kendisini huzurda hissetmesini sağlayan ve mutlu eden bir davranıştır. Tanıdık tanımadık herkese selam vermek sosyal dokuyu oldukça güçlendirecek bir fiildir. İşte bu şekilde, birbirini seven, birbirine güvenen ve birbirinden bir kötülük endişesi taşımayan fertlerin ilişkilerinde stres gibi problemleri yaşamayacakları açıkken, günümüz toplumunda ise bu değerlerin hızla yitirilmesi sonucu stres ve stres kaynaklı maddî, manevî pek çok rahatsızlığın yaşandığı da aşîkârdır. Dolayısıyla, toplumun kaybettiği huzuru yakalaması için maddeye bu denli yönelişini sorgulaması, dindarlıkta saklı olan huzur ve mutluluk formüllerini bir an evvel keşfetmeye çalışması elzem gözükmektedir.

SONUÇ

Bu çalışmada asrımızın büyük problemlerinden biri olan stresle başa çıkmada dindarlığın sunacağı çözümler araştırılmıştır. Dindarlığın hayatı anlamlandırmada, başa gelen sevindirici ve üzücü olaylara daha mutedil tepkiler verebilmede, geleceğe yönelik endişeleri yatıştırmada, insanın bazı olaylar karşısında hissettiği çaresizlik ve acizlik duygularını gidermede, kişiye geleceğe dair ümit aşılama, insan ilişkilerini iyileştirmede önemli rol oynadığı görülmektedir. Sağlıklı bir rûhî hayata ve huzura kavuşmada Allah Teâlâ ile güçlü bir ilişkinin olması, bu kapsamda iman,

¹⁰⁰ Buhârî, “Edeb”, 29.

¹⁰¹ İnancın sosyal bütünleştirici gücü hakkında ayrıca bkz. Hayati Hökelekli, “Gayba İmanın Psiko-Sosyal Sonuçları”, *Kur’an ve Tefsir Araştırmaları-V: (İslam Düşüncesinde Gayb Problemi-I), Tartışmalı İlmî Toplantı*, (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2003), 276-7.

¹⁰² Beyhakî, *Şuabu’l-İman*, 10/115.

¹⁰³ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 6/390; Tirmizî, “Birr”, 48; Buhârî, *el-Edebu’l-Mufred*, 116.

¹⁰⁴ Beyhakî, *Şuabü’l-İmân*, 10/393.

¹⁰⁵ Buhârî, “İmân”, 5; Müslim, “İmân”, 63.

zikir ve Kur’ân-ı Kerîm’i okuma, ahiret inancı, tevekkül ve kader inancı, ölümle ve musibetlerle barışık olma, dua, namaz ve istiğfar büyük bir rol oynamaktadırlar. Öte yandan, insanlarla da iyi ilişkilerin olması, bu kapsamda aile ilişkilerine önem vermek, kalpte kimseye karşı olumsuz hisler taşımamaya gayret etmek (selâmet-i sadr), haset ve öfkeyi yenebilmek, cömert, güvenilir ve güzel ahlak sahibi olmak huzuru yakalamada önem arz eder. Bu çalışmada günümüz insanının büyük bir ihtiyaç duyduğu huzurun dinî bir hayat ile nasıl temin edilebileceği çeşitli yönlerden ele alınmıştır. Büyük bir güncel önemi haiz olan stres konusunun yeni araştırmalara konu olmasının, bu problemin farklı yönleriyle incelenmesi bakımından faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ahmed b. Hanbel, Ebû Abdillâh Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybânî el-Mervezî. *el-Müsned*. thk. Şuayb el-Arnaût v.dğr. 45 Cilt. Beyrût: Müessesetü’r-Risâle, 2001.
- BBC, British Broadcasting Company. “Türkiye'deki intihar vakaları hakkında neler biliniyor?”. Erişim 19 Ocak 2020. <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-50343454>
- Beyhakî, Ebû Bekir Ahmed b. Hüseyin. *Şuabu'l-Îmân*. thk. Abdulâlî Abdulhamîd Hâmid. 14 Cilt. Riyad: Mektebetü'r-Ruşd, 1423/2003.
- Bezzâr, Ebû Bekir Ahmed b. Amr b. Abdülhâlık b. Hallâd b. Ubeydullah el-Bezzâr. *el-Müsned (el-Müsnedü'l-kebîr, el-Baḥrû'z-zehḥâr)*. thk. Mahfuzurrahman Zeynulah v.dğr. 18 Cilt. Medine: Mektebetü'l-Ulûm ve'l-Hikem, 1988-2009.
- Buhârî, Ebû ‘Abdillâh Muhammed b. İsmâ‘îl. *el-Câmi‘u’ş-şâḥih*. thk. Muhammed Züheyr b. Nâsir. 9 Cilt. b.y.: Dârü Tavki'n-Necât, 1422.
- Cufta, Muharrem. “Stres ve Dini İnanç”. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/5 (2016), 50-70.
- Cengil, Muammer. “Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü”. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 3/2 (2003), 129-152.
- Dölek, Adem. “Hadisler Işığında Mutluluğu Kazandıran Durumlardan Bazıları”. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 5/1 (2012), 195-214.
- Dölek, Adem. “Hadîsler Işığında Haset Hastalığı ve Psikoterapi”. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/4 (2002), 39-82.
- Dölek, Adem. “Bazı Hadîslerin Psikoterapi Açısından Yorumlanması”. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 2/4 (2002), 21-38.

- Dölek, Adem. *Aile Problemlerine Hz. Peygamberden Çözümler*. İstanbul: Rağbet Yayınları, 2013.
- Ebû Dâvûd, Süleymân b. el-Eş'as es-Sicistânî. *es-Sünen*. thk. Muhammed Muhyiddin Abdülhamîd. 4 Cilt. Beyrût: el-Mektebetü'l-Asriyye, ts.
- Elbânî, Muhammed Nâsirüddin. *Silsiletü'l-ehâdisi'z-zaife ve'l-mevzua ve eseruha's-seyyi' fi'l-ümme*. Riyad: Dâru'l-Maârif, 1992/1412.
- Hadislerle İslam. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2015.
- Hökelekli, Hayati. "Gayba İmanın Psiko-Sosyal Sonuçları". *Kur'an ve Tefsir Araştırmaları-V: (İslam Düşüncesinde Gayb Problemi-I), Tartışmalı İlmî Toplantı*. 265-278. İstanbul: Ensar Neşriyat, 2003.
- İbn Hacer el-Askalânî, Ahmed b. 'Ali. *Fethu'l-bârî bi şerhi Sahîhi'l-Buḥârî*. 13 Cilt. thk. Abdulaziz b. Abdullah b. Bâz. Beyrut: Dâru'l-Mâ'rife, 1379.
- İbn Mâce, Ebû Abdillâh Muhammed b. Yezid el-Kazvînî. *Sünen*. thk. Şuayb Arnaut. 5 Cilt. Beyrut: Dâru'l-risâleti'l-âlemiyye, 1430/2009.
- İbn Ebi Şeybe, Ebu Bekir Abdullah b. Muhammed. *el-Musanneffi'l-Ehâdis ve'l-Âsâr*. thk. Kemal Yusuf El-Hut. Riyad: Mektebetu'r-Ruşd, 1409.
- Kârî, Ali b. Muhammed. *Mirkâtü'l-Mefâtiḥ Şerhu Mişkâti'l-Mesâbih*. Beyrut: Dâru'l-Fikr, 1422/2002.
- Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsiri. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2015.
- Kurt, Fatih (ed.). *Modern Çağın İnanç Sorunları*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2019.
- Mâlik b. Enes. *Muvatta*. thk. Muhammed Fuad Abdulbâki. Beyrût: Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, 1406/1985.
- Müslim, Ebû'l-Hüseyn b. el-Haccâc. *el-Câmi'u's-sahîh*. thk. Muhammed Fuâd Abdülbâkî. 5 Cilt. Beyrût: Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, ts.
- Munâvî, Muhammed Abdurraûf. *Feyzu'l-Kadîr Şerhi'l-Câmi's-Sağîr*. Mısır: el-Mektebetu't-Ticâriyyetu'l-Kubrâ, 1356.
- Necati, Osman. *Hadis ve Psikoloji*. çev. Mustafa Işık. Ankara: Fecr Yayınları, 2016.
- Nevevî, Ebu Zekeriyya Yahya b. Şeref. *el-Minhâc Şerhu Sahîhi Muslim b. el-Haccâc*. Beyrut: Dâru İhyâi't-Turâsi'l-Arabî, 1392.
- Nesaî, Ebû Abdirrahman Ahmed b. Şuayb. *es-Sünen*. thk. Abdulfettâh Ebû Gudde. 9 Cilt. Halep: Mektebu'l-Matbuâtî'l-İslâmiyye, 1406/1986.

- Özcan, Burcu & Şenkaya, Sevcin & Özdin, Yasemin & Dinç, Ayşegül. “Türkiye’deki İntihar Vakalarının Çeşitli Kriterlere Göre İstatistiksel Olarak İncelenmesi”. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 18/40 (Ocak 2018), 11-34.
- Sözcü Gazetesi. “Türkiye’de son 17 yılda 50 bin 378 kişi intihar etti”. (Erişim 19 Ocak 2020). <https://www.sozcu.com.tr/2019/gundem/turkiyede-son-17-yilda-50-bin-378-kisi-intihar-etti-5372009/>
- Şeker, Necmeddin & Karakurt, Büşra. “Dinî İbadetlerle Psikoterapi”. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5/8 (2018), 165-187.
- Şeker, Mehmet Yavuz. “İtminan Ayeti Özelinde Kalbin Zikri ve Sükûneti”. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11/21 (2013), 93-124.
- Taberânî, Ebû'l-Kâsım Süleymân b. Ahmed et-Taberânî. *el-Mu'cemü'l-kebîr*. thk. Hamdî b. Abdülmecid es-Selefi. 25 Cilt. Kahire: Mektebü İbn Teymiyye, 1994.
- Taberânî, Ebû'l-Kâsım Süleymân b. Ahmed et-Taberânî. *el-Mu'cemü'l-evsat*. thk. Târık b. İvedullah. 10 Cilt. Kahire: Dâru'l-Haremeyn, 1415.
- Tirmizî, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevre b. Musa b. Dahhâk et-Tirmizî. *Sünenü't-Tirmizî*. thk. Beşşâr Avvâd Mârûf. 6 Cilt. Beyrût: Dâru'l-Garbi'l-İslâmî, 1998.
- T24 İnternet Gazetesi. “Türkiye’de 8 milyon kişi antidepresan kullanıyor, nüfusun 4,4’ü depresyonda”. Erişim 19 Ocak 2020. <https://t24.com.tr/haber/turkiyede-8-milyon-kisi-antidepresan-kullaniyor-nufusun-44u-depresyonda,398032>
- Yeşilyurt, Temel & Taşdelen, Mehmet. “Ahiret İnancının Pratik Yansımaları”. *Kelam Araştırmaları Dergisi [Kader]* 10/2 (2012), 55-68.
- Yılmaz, Büşra Karakurt. *Nebevi sünnette psikoterapi*. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Yüksel, Büşra Nur. “Dindarlık Algısının Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ile ilişkisi: İlahiyat Fakültesi Örneği”. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/1 (2019), 68-84.
- WHO, World Health Organization. “Depression”. Erişim 19 Ocak 2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Zimbardo, Philip – Gerrig, Richard. *Psikoloji ve Yaşam -Psikolojiye Giriş*. çev. Gamze Sart. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015.