



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE ve DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

BAŞA ÇIKMA DAVRANIŞINA KAYNAK OLUŞTURAN
DİNİ İNANÇ ve DEĞERLER ÜZERİNE BİR
DEĞERLENDİRME

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Neslihan CAN

BURSA - 2019



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE ve DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

**BAŞA ÇIKMA DAVRANIŞINA KAYNAK OLUŞTURAN
DİNİ İNANÇ ve DEĞERLER ÜZERİNE BİR
DEĞERLENDİRME**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Neslihan CAN

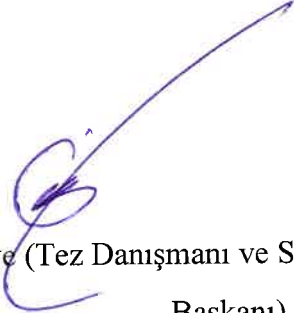
Danışman

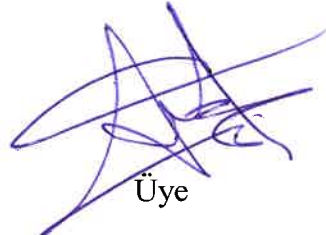
Doç. Dr. İbrahim GÜRSES


BURSA - 2019

TEZ ONAY SAYFASI
T. C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı'nda 701421002 numaralı Neslihan CAN'nın hazırladığı "Başa Çıkma Davranışına Kaynak Oluşturan Dini İnanç ve Değerler Üzerine Bir Değerlendirme" konulu Yüksek Lisans Tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 29/08/2019 günü 12:00 - 12:45 saatleri arasında yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının başarılı(başarılı/başarısız) olduğuna oy birliği (oy birliği / oy çokluğu) ile karar verilmiştir.


Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu
Başkanı)
Doç. Dr. İbrahim GÜRSES
Bursa Uludağ Üniversitesi


Üye
Doç. Dr. Ahmet ALBAYRAK
Bursa Uludağ Üniversitesi


Üye
Doç. Dr. Naci KULA
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

29/08/2019



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE ve DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 20/08/2019

Tez Başlığı / Konusu: BAŞA ÇIKMA DAVRANIŞINA KAYNAK OLUŞTURAN DİNİ İNANÇ ve DEĞERLER ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 69 sayfalık kısmına ilişkin, 20/08/2019 tarihinde şahsım tarafından *turnitin* adlı intihal tespit programından (Turnitin)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 14'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

23.09.2019

Tarih ve İmza

Adı Soyadı: NESLİHAN CAN

Öğrenci No: 701421002

Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri

Programı: Yüksek Lisans

Statüsü: Y.Lisans Doktora

Danışman
(Adı, Soyad, Tarih)

Doç. Dr. İbrahim GÜRSES

* Turnitin programına Bursa Uludağ Üniversitesi Kütüphane web sayfasından ulaşılabilir.

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans olarak sunduğum “**Başa Çıkma Davranışına Kaynak Oluşturan Dini İnanç ve Değerler Üzerine Bir Değerlendirme**” başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntıların kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

Tarih ve İmza

23.09.2019



Adı Soyadı: Neslihan CAN

Öğrenci No: 701421002

Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri

Programı: Din Psikolojisi Bilim Dalı

Statüsü: Yüksek Lisans Tezi

ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı : Neslihan CAN
Üniversite : Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri
Bilim Dalı : Din Psikolojisi
Tezin Niteliği : Yüksek Lisans
Sayfa Sayısı : x+85
Mezuniyet Tarihi : / / 2019
Tez Danışmanı : Doç. Dr. İbrahim GÜRSES

BAŞA ÇIKMA DAVRANIŞINA KAYNAK OLUŞTURAN DİNİ İNANÇ ve DEĞERLER ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME

Bireyin iç ve dış dünyasının yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altına almak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalar başa çıkma olarak tanımlanmaktadır. Başa çıkma davranışına kaynak sağlayan en önemli sistemlerden biri dindir. Bir diğeri de değerlerdir. Değer toplumun kendi varlık, birlik, işleyiş ve devamını sağlamak için doğru ve gerekli oldukları üyeleri tarafından kabul edilen ortak düşünce, amaç, ahlaki ilke ve inançlardır. Değerler en mükemmel haliyle dinde yer alır.

Çalışmamızda teorik araştırma olarak birinci bölümde başa çıkma, Allah, ahiret, kader inancı ve ibadetler ile değerler ele alınmış; ikinci bölümde söz konusu inanç ve değerlerin başa çıkma davranışı ile ilişkisi tespit edilmeye çalışılmıştır.

Anahtar Sözcükler

Stres, Başa çıkma, Dini İnanç, Ahiret, Kader, Değer, Sabır, Şükür, İyimserlik

ABSTRACT

Name and Surname : Neslihan CAN
University : Uludag University
Institution : Social Science Institution
Field : Science of Philosophy and Religion
Branch : Psychology of Religion
Degree Awarded : Master
Page Number : x+85
Degree Date : / / 2019
Supervisor (s) : Doç. Dr. İbrahim GÜRSES

AN EVALUATION ON RELİGİOUS BELIEFS and VALUES THAT CREATE RESOURCE TO COPİNG BEHAVIOR

The cognitive and behavioral efforts of the individual to overcome the needs and difficulties created by the internal and external world, to control them and to reduce tensions are defined as coping. One of the most important systems that source coping behavior is religion. Another is values. Value is the common thought, purpose, moral principles and beliefs that are accepted by the members of society to ensure their existence, unity, functioning and continuity. Values are in the most perfect form of religion.

In our study, as a theoretical research, the first part was conducted on coping, God, the Hereafter, faith in fate, worship and values; In the second part, the relationship between these beliefs and values and coping behavior was tried to be determined.

Keywords:

Stress, Coping, Religious Belief, Future Life, Fate, Value, Patience, Gratitude,
Optimism

ÖNSÖZ

Stres günlük hayatın kaçınılmaz durumlarından biridir. Zor durumlarla karşılaşan birey kendisini hayata bağlayan anlam ve amaçlarını kaybetme korkusu yaşar. Bu aşamada en önemli nokta bireyin stresli durumla ne kadar az zamanda ve hangi kaynakla başa çıktığıdır. Çünkü insan stresle karşılaştığı andan itibaren ondan kurtulma, anlam ve amaçlarını korumanın çabası içerisine girer. Bireye en güçlü desteği sağlayacak kaynak şüphesiz dindir. Çünkü din, acı veren olaya bir anlam yükler, bireyin olaya yönelik algısını değiştirir ve her yaşanılanın muhakkak bir karşılığı olduğunu bildirir. Birey böylece başa çıkmayı tamamlar.

Bu çalışmada stresle başa çıkmada Allah, ahiret ve kader inancıyla dinin ve değerlerin katkısını ve başa çıkmaya kaynaklık açısından dini inanç ve değerlerin ilişkisini teorik olarak incelemeyi amaçladık. Çalışmamız sonucunda başa çıkma, inançlar ve değerler arasında hem sebep hem sonuç ilişkisi olduğunu kanıtlamaya çalıştık.

Çalışmamız üç ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde başa çıkma ve dini başa çıkma kavramları anlaşılmalı çalışılmış, ikinci bölümde dini inanç ve değerler incelenmiş, üçüncü bölümde ise başa çıkma kavramı inançlar ve değerler ilişkisi bağlamında ele alınmıştır.

Çalışmanın gerçekleşmesinde değerli fikir ve eserleri ile yardımını esirgemeyen danışman hocalarım Prof. Dr. Hayati HÖKELEKLİ'ye ve Doç. Dr. İbrahim GÜRSES'e saygı ve şükranlarımı sunarım.

Neslihan CAN

BURSA 2019

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	iii
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU	iv
YEMİN METNİ	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
GİRİŞ	1
1) Araştırmanın Konusu, Önemi ve Amacı.....	1
2) Araştırmanın Yöntemi ve Sınırlılıkları	2

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1) BAŞA ÇIKMA	3
2) DİNİ BAŞA ÇIKMA.....	9

İKİNCİ BÖLÜM

BAŞA ÇIKMA DAVRANIŞINA ETKİSİ AÇIDAN DİNİ İNANÇ VE DEĞERLER

1) DİNİ İNANÇLAR.....	21
a) Allah İnancı.....	25
b) Kader İnancı	29
c) Ahiret İnancı	34
d) İbadetler	36
2) DEĞERLER.....	41
a) Sabır	46
b) Şükür ve Kanaat	53
c) Umut ve İyimserlik	58
d) Alçakgönüllülük (Tevazu)	61
e) Affedicilik	63
f) Yardımseverlik.....	65
g) Tevekkül.....	66
h) Rıza	66
i) Sevgi.....	67

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DİNİ İNANÇ VE DEĞERLERİN BAŞA ÇIKMA İLE İLİŞKİSİ

SONUÇ.....	76
KAYNAKLAR	78

GİRİŞ

1) Araştırmanın Konusu, Önemi ve Amacı

İnsan, olumsuzlukları atlatmak ve stresli durumdan kurtulmak ister. Bu çaba gösterme sürecinin bütününe “başa çıkma” ismi verilmektedir. Yaşamın huzurla devam ettirebilmesi bireyin stresle başa çıkmasına bağlıdır. Başa çıkma sürecinde bireye yardımcı olacak pek çok kaynak söz konusudur. İnsana yeni bir anlam sunan din ve onun davranış haline gelmesini öğütlediği değerler inanan birey için en önemli başa çıkma kaynaklarıdır.

Modern dönem öncesinde insanın başa çıkmada zorlandığı problemlere kutsallık atfedilen güce havale edilerek çözüm bulunurken, modern dönemde din salt akılcılığa kurban edilmiş görünüyor. Maneviyatı dışlayan modern dönem insanın kendisine ve çevresine yabancılaşmasına ve yalnız kalmasına neden oldu. İndirgemeci söylemlere maruz kalan din, Lazarus ve Folkman gibi bilim adamlarının dinin başa çıkma sürecinde önemli bir yere sahip olduğunu tekrar gündeme getirmesi, Pargament’in dini başa çıkmayı kuramlaştırması ile psikolojiye dâhil olmaya başladı.

Seligman’a göre özellikle I. ve II. Dünya Savaşları döneminde psikoloji, savaşın yıkıcı etkisinden kurtarma ve ruh sağlığını korumaya odaklanmıştı. Ancak insandaki olumsuz yönlere odaklanıldığı için olumlu yönler ihmal edilmişti. Bu durum insanın güçlü yanlarına odaklanan pozitif psikolojinin doğmasını sağladı. Pozitif psikoloji umutsuzluk, üzüntü, karamsarlık gibi olumsuz duyguların karşısına umut, sevgi, iyimserlik gibi değerleri koymuştur. Pozitif psikolojinin başlangıç noktası olan değerler en mükemmel haliyle dinde yer almaktadır. Bu çalışmada pozitif psikoloji için en donanımlı kaynak olabilecek İslam dini inanç ve değerleri üzerinde durulacaktır.

Değerler inançla oluşan ve davranış halini alan ahlak ilkeleridir. Hayatın ve yaşanan zorlukların anlam kazanmasında ve bunlarla başa çıkmada büyük rol oynayan sabır, şükür, iyimserlik, merhamet, alçakgönüllülük, affedicilik, yardımseverlik, rıza, sevgi gibi değerlerin oluşmasında dinin etkisi büyüktür. Bu nedenle din ve değerler arasında karşılıklı bir ilişki söz konusudur. Din, insanda değerlerin oluşmasını ve davranış haline gelmesini telkin ederken, değerler de inanan bireyi dinin oluşturmayı amaçladığı kâmil insan modeline adım adım yaklaştırmaktadır.

Konuyla ilgili literatür araştırması yaptığımızda başa çıkma, değerler ve dini inançlar ile ilgili pek çok teorik çalışmanın mevcut olduğunu görmekte birlikte bu konuların bir arada ele alındığı bir çalışmanın neredeyse hiç olmadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle bu çalışmada stresle başa çıkmaya kaynak oluşturan Allah, ahiret, kader inancı, ibadetler ve sabır, şükür, umut, iyimserlik, rıza, alçakgönüllülük gibi değerler incelenmiştir.

2) Araştırmanın Yöntemi ve Sınırlılıkları

Çalışmamızda öncelikli olarak konu ile ilgili literatür taraması yapılmıştır. Araştırmanın değerlendirme ve yorumlamadan ibaret olması çalışmanın başlıca sınırlılıklarındandır. Gerek değerler konusunun çok geniş bir yelpazeye sahip olması gerekse dini inançların sınırlarının oldukça geniş olması sebebiyle inançlar Allah, ahiret ve kaderle, değerler ise sabır, şükür ve kanaat, umut ve iyimserlik, alçakgönüllülük, affedicilik, yardımseverlik, tevekkül ve rıza ile sınırlandırılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1) BAŞA ÇIKMA

İnsanlar hayatları boyunca pek çok olumsuz durum ve olayla karşılaşmaktadırlar. Her insanın hayatı aile içi problemler, yakınıni kaybetme, hastalık, doğal afet vs. gibi zorluklarla ve mücadelelerle dolu bir süreç içerisinde geçer. Problem öncesinde hayatını kontrol eden, iradesini kullanabilen, bir anlam ve amacı olan insan problemlerin baş göstermeye başlaması ile birlikte bu özelliklerini büyük ölçüde kaybedebilmektedir.

Stres, “bireyin normal dengesini bozan zararlı içeriklerin birey üzerindeki etkisine verilen addır”.¹ “En çok kullanılan tanıma göre stres, bireysel farklar ve psikolojik süreçler yoluyla gösterilen uyumsuz bir davranım olup, kişi üzerinde aşırı psikolojik veya fiziksel baskı yapan herhangi bir iç ve dış hareket, durum veya olayın organizmaya yansıyan sonucudur.”² Stres insanlar için kaçınılmaz bir durumdur. Aslında sinir sisteminin düzenli bir şekilde işlenmesi ve bireyin normal fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için bir miktar stres faydalı olabilir ancak yoğun stresin yıkıcı psikolojik ve fizyolojik etkileri söz konusudur.³

Karşılaşılan bir olayın tehdit edici olarak algılanıp algılanmaması, kişisel kaynaklara dair bilgi, inanç, dünyayı değerlendirme tarzı gibi etkenler bireyin stres yaşayıp yaşamayacağı veya ne oranda yaşayacağı üzerinde etkili olmaktadır. İnsan farkında olmasa da gerçekçi olmayan, olumsuz inançlara sahiptir ve çoğu zaman bu inançlar doğrultusunda davranmaktadır. Zayıf zihinsel yapı ve yetersiz özgüven duygusu gibi olumsuz kişilik özelliklerinden kaynaklanan inançlar strese sebep olan en önemli etkenlerden biridir. Örneğin kişi başkalarından saygı görmediğinde önemsiz bir kişi olduğu düşüncesiyle içine kapanabilir ve böylece strese karşı savunmasız bir hale gelebilir.⁴ Böylece stres yaratan durumla mücadele yani başa çıkma süreci başlar. Başa

¹ Zuhul Baltaş, *Sağlık Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul 2000, s. 133.

² İnci Artan, *Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerine Bir Uygulama*, BASİSEN Kültür ve Eğitim Yayınları, İstanbul 1986, s. 39.

³ Rita L. Atkinson ve arkadaşları, *Psikolojiye Giriş*, çev. Yavuz Alogan, Arkadaş Yayınları, Ankara 1999, s. 591.

⁴ Behlül Tokur, *Stres ve Din*, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2017, s. 30-38.

çıkma kavramı psikoloji literatüründe daha çok stres kavramı ile birlikte kullanılmaktadır.

Başta çıkma, bireyin iç ve dış dünyasının yarattığı zorlukları gidermek ya da kontrol altına almak, gerginliği azaltmak⁵ ve gerçekleşen değişimlerle mücadele etmek için bireyin gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalar bütünüdür.⁶ Bir başka ifade ile başta çıkma, stresin neden olduğu duygusal gerilime dayanma, gerilimi azaltma ya da yok etme amacıyla gösterilen davranış ve duygusal tepkilerdir.⁷ Bireylerin stres altında gösterdikleri anlam arayışı çabası⁸ ve beklentiler ile yaşananların zıtlığından oluşan stresi gidermek için yapılan tüm etkinlikler⁹ de başta çıkma süreci olarak değerlendirilmektedir.

Stresle başta çıkma sürecinde yapılacak ilk işlem stresi meydana getiren durumların ne olduğunun anlaşılmasıdır. Stres veren durumun ortaya konulmasında ilk aşama durumun tehdit derecesini belirleyen geçmiş deneyimlerdir. Böylece stresli durumun tehdit derecesi belirlenir. Daha sonra psikolojik savunmalar ve fizyolojik tepkiler devreye girer ve stresli duruma karşı bilinçli veya bilinç dışı bir savunma mekanizması geliştirilir. Bu aşamada bireyin strese ilişkin bilişsel değerlendirmesi, stres veren duruma olan farkındalığı ve sahip olduğu kaynaklar etkili olmaktadır. Başta çıkma sürecinde başarılı olması bireyin doğru seçimi yapmasına bağlıdır. Aksi takdirde ruh sağlığı olumsuz etkilenip psikolojik sorunlar baş gösterecektir.¹⁰

Lazarus ve Folkman'a göre problemle başta çıkmada ilk ve en önemli unsur bireyin olaya bakış açısıdır. Birey stres veren bir olayla karşılaştığında ilk olarak 'Bu olay benim için ne ifade ediyor, benim için bir tehdit mi, bana iyilik mi, kötülük mü

⁵ Ebru Basut, "Stresle Başta Çıkma ve Ergenlik", *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, C. 13, S. 1 (2006), s. 32.

⁶ HÖKELEKLİ Hayati, *Din Psikolojisine Giriş*, 2. Baskı, Dem Yayınları, İstanbul 2012.

⁷ Perrin Uçman, "Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başta Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar", *Psikoloji Dergisi*, C.7, S. 24 (Ocak 1990), s.61.

⁸ Richard Lazarus ve Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer Publishing Company, 1984, s. 90.

⁹ Susan Folkman ve Judith Tedlie Moskowitz, "Coping: Pitfalls and Promise", San Francisco, *Annual Review of Psychology*, C. 55, (2004), s. 746.

¹⁰ Richard S. Lazarus, Susan Folkman, "If it Changes it Must be a Process: A Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination", *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 48, S. 1 (1985), s. 153'ten aktaran; Özcan Köknel, *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, 13. b., Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul 1995, s. 137.

getiriyor?’ gibi soruların cevaplarını aramaya başlar.¹¹ Bu dönem anlam arayışı dönemidir. Bundan sonra birey olayı yönlendirme ve teselli bulma arayışına girer ve başa çıkma süreci başlar. Bireyin başa çıkmada yöneldiği kaynak işe yaramaz ise artık tam bir stres söz konusudur.¹² Örneğin, olumsuz bir durumla karşılaşan birinin “bunda da vardır bir hayır” şeklinde yaptığı değerlendirme bireyin olayı tehdit olarak algılamasını engeller. Ancak “niye benim başıma geldi.” şeklindeki değerlendirme, bireyin olayı tehdit edici bulmasına neden olur. Bunun sonrasında birey ya başa çıkma sürecinde kendisini olumlu değerlendirir (Bu da geçer, benim de hatalarım vardı gibi) ya da hayatının hep stres altında devam edeceğini düşünerek yeni bir başa çıkma tarzı göstermeyebilir.¹³

Stresli durumlarla başa çıkma için bütün insanlar birtakım potansiyellere ve yeteneklere sahiptirler. Ancak bu yetenekler beslendiği kaynaklar açısından herkeste farklı seviyededir. Bireyin başa çıkma sürecinde yöneldiği bu kaynaklar alışkanlıklarını, fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapılarını kontrol altına almayı sağlar. Bu kaynakların başında kişisel ve bilişsel kaynaklar (zihinsel stratejiler) , fiziksel kaynaklar (gevşeme, spor-egzersiz, beslenme), sosyal kaynaklar (sosyal destek, dua ve ibadet) gelmektedir.¹⁴

Kişinin problemle başa çıkabilmesi için yaşadığı hayatta bir anlam ve amaç edinmiş olması oldukça önemlidir. Nietzsche’nin “yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıl’a dayanabilir”¹⁵ sözü, anlamın ruh sağlığı için önemini özetlemektedir. Çünkü anlamsızlık, amaçsızlık ve hiçlik duygusunun ağır bastığı durumlarda ruhsal bunalım, duygu, düşünce ve davranış bozuklukları ortaya çıkar. Bu durum ise stresle başa çıkmayı zorlaştıracaktır. Ancak olumsuz durumlar da hayatın ayrılmaz bir parçasıdır. Pozitif bir bakış açısına sahip birey için en acı veren durumların bile bir anlamı vardır.¹⁶ Çünkü yaşamın bir anlamı varsa acının da bir anlamı olmalıdır. Mutluluk kadar acı da hayatın ayrılmaz bir parçasıdır.¹⁷ Bireyin zorluklarla başa

¹¹ A. Taylor Newton, Daniel N. McIntosh, “Specific Religious Beliefs in a Cognitive Appraisal Model of Stress and Coping”, *International Journal for the Psychology of Religion*, C. 20, S. 1 (2010), s. 40’tan aktaran Tokur, a.g.e., s. 121.

¹² Acar Baltaş, Zuhâl Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 22. b., Remzi Kitabevi, İstanbul 2004, ss. 33-34.

¹³ Tokur, a.g.e, ss. 28-31.

¹⁴ a.g.e., s. 79.

¹⁵ Victor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, 32. b., Okyanus Yayınları, İstanbul 2016, s. 11.

¹⁶ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 2. b., İnsan Yayınları, İstanbul 2011, ss. 138-141.

¹⁷ Frankl, a.g.e., ss. 91-92.

çıkımda ulaşacağı olumlu anlam duygusu ise dini inançlarla, kişinin benimsediği değerlerle ve bir amaca adanmışlıkla doğrudan ilişkilidir.¹⁸

Sıkıntıyla karşılaşma anı birey için başa çıkmanın zihinsel, duygusal ve davranışsal anlamda yaşayacağı aktif bir sürecin başlangıcıdır. Başa çıkmada iki yöntem söz konusudur. Birincisi “problem odaklı başa çıkma”; kişi probleme karşı harekete geçer, durumu kontrol altına almaya karar verir ve çabalamaya başlar (aktif strateji). Örneğin, deprem anında güvenli bir yere sığınma veya kendini herhangi bir darbeye karşı korumaya çalışma problem odaklı başa çıkmadır. Stres verici durum çözümsüz ise bireyin duruma yönelik duygularını kontrol altına alması ve kendini değiştirmeye çalışması ise “duygu odaklı başa çıkma” olarak adlandırılır. Birey problemin yarattığı olumsuz duyguları hafifletmeye, olumlu bir yöne odaklamaya ve “bunda da vardır bir hayır” diyerek problemle başa çıkmaya çalışır (pasif strateji). Deprem anında bireyin kelime-i şahadet getirmesi buna örnek verilebilir. Her ikisi de teknik anlamda birer başa çıkma tarzıdır. Probleme dayalı başa çıkma tarzında birey ilk olarak problemi anlamlandırmaya, çözüm için çabalarırken, duygu odaklı başa çıkmada yansıtma, bastırma, mantığa bürünme vb. savunma mekanizmalarını kullanarak gerçeği farklı algılamaya çalışmaktadır. Bunun yanında yaşadığı sorunu zihninden atmak için fiziksel egzersizler yapar, öfkeyi dışa vurmaya dener ve destek arama çabası içine girer.¹⁹ Problem odaklı ya da duygu odaklı yaklaşımlardan hangisinin kullanılacağı yaşanan stresin türü ve kişisel özelliklere bağlıdır. Bununla beraber başa çıkmanın sonucunu daha çok belirleyen etken kişisel özelliklerdir.²⁰ Örneğin yakınıni kaybeden bir kimse içki, sigara vs. gibi zararlı maddelere yönelirken, bir başkası ahiret hayatında onunla buluşacağını düşünerek acısını hafifletebilir.

Bir problemin ortaya çıkması ve ilerlemesi kişisel özelliklerden, çevreyle iletişimden, sahip olunan olanaklardan hem bağımsız hem de bunlarla iç içe geçmiş durumdadır. Beklenmedik bir problem karşısında bireyin vereceği tepki de bunlara

¹⁸ Irvin D. Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, çev. Zeliha İyidoğan Babayigit, 3. b., Kabalcı Yayınları, İstanbul 2001, s. 115.

¹⁹ Atkinson, a.g.e., ss. 509-511; Uçman, a.g.m., ss. 61-62.

²⁰ Halil Ekşi, *Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması*, (Doktora Tezi), Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2001, s. 6.

bağlıdır. Ancak yaşanan her zorluk ve sıkıntı bireyin kendini tanıması, olumsuz özelliklerini değiştirmesi ve olgunlaşması için birer fırsat olarak değerlendirilmelidir.²¹

Başa çıkma davranışını etkileyen önemli faktörlerden bir diğeri de özsaygıdır. Kişinin kendine yönelik olumlu veya olumsuz değerlendirmesi anlamına gelen özsaygı ile stres arasında çok yakın bir ilişki vardır. Özsaygısı yüksek birey olumsuz bir durumla karşılaştığında kendi hatalarını fark eder ve bunları düzeltmek için çabalar. Ancak özsaygısı düşük birey başa çıkmada daha az yeterliliğe sahiptir. Olumsuz durumu önleyici bir adım atmaya çekinir ve bu konuda hiçbir şey yapamayacağını düşünür.²² Olumsuz durumla başa çıkmada bireylerin yaşadığı kaygı da belli bir dereceye kadar yardımcı bir etken olabilmektedir. Ancak kaygının seviyesi çok fazla olduğunda kişi akıldışı korkular yaşayabilir.²³ Sonuçta olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkabilmeleri de güçleşir.

Buradan anlaşılmaktadır ki hayatta kendine belli bir anlam ve amaç edinmiş, dini inanç ve değerleriyle bunu destekleyen, pozitif bir bakış açısına sahip, özsaygısı yüksek, kendini gerçekleştirmiş bireyler hayatta karşılaştıkları yeni durumlara uyum gösterme ve sorunlarla başa çıkmada daha başarılı olacaklardır. Aşağıdaki hikâye bunu özetler niteliktedir:

“Bir zamanlar, her şeyden sürekli şikâyet eden, her gün hayatının ne kadar berbat olduğundan yakınan bir kız vardı. Hayat ona göre çok kötüydü ve sürekli savaştıktan, mücadele etmekten yorulmuştu. Bir problemi çözer çözmez, bir yenisi çıkıyordu karşısına.

Genç kızın yakınmaları karşısında, mesleği aşçılık olan babası ona bir hayat dersi vermeye niyetlendi. Bir gün onu mutfığa götürdü. Üç ayrı cezveyi suyla doldurdu ve ateşin üzerine koydu. Cezvelerdeki sular kaynamaya başlayınca cezvelerin birine bir patates, diğerine bir yumurta, sonuncusuna da kahve çekirdeklerini koydu. Daha sonra kızına tek kelime etmeden, beklemeye başladı. Kızı da hiçbir şey anlamadığı bu faaliyeti seyrediyor ve sonunda karşılaşacağı şeyi görmeyi bekliyordu. Ama o kadar sabırsızdı ki, sızlanmaya ve daha ne kadar bekleyeceklerini sormaya başladı. Babası onun bu ısrarlı sorularına cevap vermedi.

²¹ Yılmaz Sözer, “Psikiyatri Kriz Kavramı ve Krize Müdahale”, Ankara, *Kriz Dergisi*, C. 1, S. 1 (1992), ss. 8-9.

²² Tokur, a.g.e, ss. 39-40.

²³ a.g.e., s. 64.

Yirmi dakika sonra, adam, cezvelerin altındaki ateşi kapattı. Birinci cezveden patatesi çıkardı ve bir tabağa koydu, ikincisinden yumurtayı çıkardı, onu da bir tabağa koydu. Daha sonra son cezvedeki kahveyi bir fincana boşalttı. Kızına dönerek sordu:

- Ne görüyorsun?
- Patates, yumurta ve kahve? diye alaylı bir cevap verdi kız.
- Daha yakından bak bir de! dedi baba, patatese dokun.

Kız denileni yaptı ve patatesin yumuşamış olduğunu söyledi.

- Aynı şekilde, yumurtayı da incele.

Kız, kabuğunu soyduğu yumurtanın katılaştığını gördü. En sonunda, kızının kahveden bir yudum almasını söyledi. Söylenileni yapan kızın yüzüne, kahvenin nefis tadıyla bir gülümseme yayıldı. Ama yine de bütün bunlardan bir şey anlamamıştı:

- Bütün bunlar ne anlama geliyor baba?

Babası, patatesin de yumurtanın da kahve çekirdeklerinin de aynı sıkıntıyı yaşadıklarını yani kaynar suyun içinde kaldıklarını anlattı.

Ama her biri bu sıkıntı karşısında farklı tepkiler vermişlerdi. Patates daha önce sert, güçlü ve tavizsiz görünürken, kaynar suda kalınca yumuşamış ve güçten düşmüştü. Yumurta ise çok kırılıyordu; dışındaki ince kabuğun içindeki sıvıyı koruyordu. Ama kaynar suda kalınca, yumurtanın içi sertleşmiş, katılaşmıştı.

Ancak, kahve çekirdekleri bambaşka idi. Kaynar suyun içinde kalınca, kendileri değiştiği gibi suyu da değiştirmişlerdi ve ortaya tamamen yeni bir şey çıkmıştı.

‘Sen hangisisin?’ diye sordu kızına. Bir sıkıntı kapını çaldığında nasıl tepki vereceksin? Patates gibi yumuşayıp ezilecek misin? Yumurta gibi, kalbini mi katılaştıracaksın? Yoksa kahve çekirdekleri gibi başına gelen her olayın duygularını olgunlaştırmasına ve hayatına ayrı bir tat katmasına izin mi vereceksin?’²⁴

²⁴ Cevdet Kılıç, *Bilgelik Hikâyeleri*, İnsan Yayınları, İstanbul 2008, s. 157-158.

2) DİNİ BAŞA ÇIKMA

Stres, bireyin yaşadığı olaya yüklediği anlam ile ilgilidir. Olayın bizzat kendisi stres verici olsa da, birey bu stresin etkisini belirlemede ve bununla mücadele etmede belli kaynaklara sahiptir. Bu kaynakların başında din gelir.²⁵ Çünkü din; acı veren olaya bir anlam sunar ve bireyi iç huzura kavuşturur.

Din ortak bir tanımlamanın yapılması en zor kavramlardan biridir. Bazı tanımlar dinin zihinsel yönünü ön plana çıkarırken, bazıları toplumsal yönüne ağırlık verir. Genel bir tanımla din, “bireysel ve sosyal yanı bulunan, fikir ve tatbikat açısından sistemleşmiş, inananları belli bir dünya görüşü etrafında toplayan bir kurumdur. O, bir değer koyma, değer biçme ve bir yaşam tarzıdır.”²⁶

Din için yapılan tanımların farklı olmasının sebeplerinden biri, dinin maneviyatı içeren bir olgu olmasıdır. Din ve maneviyat kavramları pek çok yerde birlikte ve aynı anlamda kullanılabilir. Ancak din ve maneviyat kavramları birbirine yakın olmakla beraber aralarında anlam farklılığı söz konusudur. Maneviyat kavramı bireyin aşkın olanla kurduğu bağı ve yaşadığı deneyimleri, din ise teolojik bir öğretiye, belirli bir kuruma bağlılığı ifade eder. Dolayısıyla birey dindar ve maneviyatlı, dindar ve maneviyatsız ya da maneviyatlı ama bir hiçbir dine mensup olmayabilir.²⁷ Maneviyat bireyin kutsala yönelik düşünce ve bağlılığı iken dindarlık dini vecibe ve ibadetleri yerine getirme, dua etme gibi kutsalın bireyin fiillerine dökülmesidir. Esasında maneviyat her dindara ayrı bir tecrübe yaşatan zihni bir olgudur.²⁸

Din için yapılan en kapsayıcı tanımlardan biri Geertz’e aittir: “Din, varoluş konusunda genel mahiyette kavramlar dile getiren ve insanlarda güçlü, derin ve kalıcı motivasyonlar ve ruhi eğilimler uyandıracak tarzda etkilerde bulunan bir semboller sistemidir.”²⁹ Din, insanın en temel ihtiyaçlarından olan inanma ihtiyacını karşılar, onun fizikî ve sosyo-kültürel çevresi ile ilişkilerini düzenler ve bunları değerlerle korur.³⁰

²⁵ Tokur, a.g.e., s. 11.

²⁶ Mehmet S. Aydın, *Din Felsefesi*, İlahiyat Vakfı Yayınları, İzmir 2014, s. 5.

²⁷ Halil Ekşi, Çınar Kaya, *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve psikolojik Danışma*, Kaknüs Yayınları, İstanbul 2016, s. 15.

²⁸ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, Karahan Kitabevi, Adana 2007, s. 22.

²⁹ Clifford Geertz, “La Religion Çomme Systême Culturel”, *Essais d’ Antropologie Religieuse*, Paris, Gallimard Editions, (1972), s. 23’den aktaran; Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, TDV Yayınları, Ankara 1993, ss. 69-70.

³⁰ Recep Kılıç, “Din ve İnsan”, *Din Öğretimi Dergisi*, S. 29, Ankara 1993, s. 52.

Bireylerin dine bağıllığı bilinçli ve güçlü bir yöneliştir. Ancak indirgemeci yaklaşımlar dini bağıllığı yanılısama ile açıklamaya çalışmışlardır.

Freud dini bir yanılısama olarak görmüş ve din duygusunun tehlikelerle dolu dünya karşısında çocuğun hissettiği çaresizlikten kaynaklandığını savunmuştur. Ona göre din inananları tam olarak mutlu edememektedir. Freud'un dine yaklaşımında cinsellik ön planda olduğu için dini nörotik bir rahatsızlık olarak görmüş ve dini mutlu olmak için uzak olunması gereken bir yapı gibi lanse etmiştir. Ayrıca Freud, dinin geçici bir olgu olduğunu savunarak bilimin gelişmesiyle dinin de ortadan kalkacağını savunmuştur. Freud'un öğrencisi Jung'a göre gerçek Tanrı hakkında hiçbir şey bilinemez ve bu nedenle bu tür bir varlığın mevcut olup olmadığına ilişkin fikir yürütmek imkânsızdır. Bununla beraber Jung, psikolojik gerçekliği olma, bireyleşme sürecinde önemli rol oynama, hayata anlam katma ve mutluluğa ulaştırma gibi konularda dini önemli bir unsur olarak görmüştür. Freud'dan farklı olarak Jung, bireyde sağlıklı bir ruh bütünlüğü sağlama hususunda dinî uygulamalardan faydalanılabileceğini savunmuş ve dinin psikoterapötik boyutu üzerinde durmuştur. Maslow'un öğretilerinde din insanın kişisel gelişimi için önemlidir ve dindar insanlar kendini gerçekleştirmiş kişilerle aynı özelliklere sahiptirler. Kendini gerçekleştirmeye anlam boyutunu ekleyen, Logoterapinin kurucusu Frankl göre din, insanın anlam arayışına cevap verebilecek çözümler sunmaktadır.³¹ Psikoloji yanlış değerlendirmeler nedeniyle başlangıçta dine olumsuz baksa da zamanla dine önem vermeye başlamıştır.

Dini başa çıkma bireyin yaşadığı stresle mücadele sürecinde Allah'ın kudretine yorma, dua ve ibadet etme gibi dini motifleri kullanmasıdır. Din bireyin yaratıcıya güvenmesi, ondan yardım dilemesi ve böyle sorunlarının çözüleceğini düşünmesi, dua ve ibadetleriyle zorluklarla mücadele gücünü kendisinde bulmasını sağlayarak başa çıkmaya olumlu bir şekilde dâhil edilebilir. Bunun yanında din, kişinin yaşadığı felaketleri Tanrı'nın bir cezalandırması olarak görüp onun sevgi ve rahmetinden ümit kesmesine ve dinden uzaklaşmasına neden olarak başa çıkmayı olumsuz da etkileyebilir.³² Her ikisi için de bireyin dini bir yönelime sahip olması şarttır. İndirgemeci yaklaşımların tersine, başa çıkma sürecinde doğrudan ya da dolaylı bir şekilde etki eden din, çözülmesi zor problemler karşısında diğer alternatifler işe

³¹ Ali Ayten, *Psikoloji ve Din: Psikologların Din ve Tanrı Görüşü*, İz Yayıncılık, İstanbul 2015, s. 38-136.

³² Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, İz Yayıncılık, İstanbul 2012, ss. 40-41.

yaramadığında tek çıkar yol olarak karşımıza çıkmaktadır. Din dünya hayatında çözümünü olmayan problemler karşısında inançlarla sağladığı duygusal destekle başa çıkmada tek alternatif olabilmektedir.³³ Psikolog Paul Johnson ‘Kriz zamanlarında, din genellikle ön plana çıkar’ sözü bunu ifade etmektedir.³⁴

Psikoloji tarihinin ilk dönemlerinden itibaren psikologlar yüzeysel ve indirgemeci bir yaklaşımla da olsa dinin başa çıkma sürecindeki etkisini kabul etmişlerdir. Son zamanlarda ise psikologlar dinin psikolojik ve fizyolojik sorunlarla başa çıkma sürecinde verdiği desteği hastalar üzerinde kullanmaya yönelmişlerdir. Stresle başa çıkmada dinin yerini teorik ve ampirik anlamda ilk kez inceleyen Pargament’e göre “kutsalın iradesi günlük olaylarda tezahür ettiğinde başlangıçta tesadüfî, anlamsız ve trajik görünen şeyler başka şeyler olur.” Ona göre dinin ayırt edici rolü tam da burada ortaya çıkar. Dinin insan hayatındaki fonksiyonu üç boyutta ele alınabilir. Kişisel boyutla din, bilimin açıklamakta aciz kaldığı zihinsel ve varoluşsal pek çok konuya ışık tutar. Kültürel boyutla din, insana yaşadığı dünyayı daha anlaşılabilir kılacak bir bakış açısı ve yaşam tarzı verir.³⁵ Dinin üçüncü fonksiyonu ise toplumsal yapı unsurlarının istikrar kazanmasını sağlar.³⁶ Böylece din, hayatın tamamını etkileyen bir nüfuza sahiptir.

İnsanın bütününe ve ruhuna etki eden din, duygu, düşünce ve tasavvurlar, ilgi ve eğilimler, istek ve idealler, hareket ve faaliyetler, törenler, sosyal ilişkiler, ahlaki ve estetik yönelişler gibi insanı insan yapan bütün ruhî süreçleri içine alır.³⁷ İnsana bir mücadele gücü ve yaşam tarzı sunduğu için dinin problemi algılamadan çözmeye kadar bütün süreçler üzerinde etkilidir. Din feragat, fedakârlık, sabır, mücadele, iyimserlik, şükür, ümit, rıza, tevekkül değerlerini diri tutmak suretiyle öncelikle acıları hafifletir, yeni durumlara uyumunu sağlar ve başa çıkma sürecini destekler.³⁸

İnsanlar doğal afet, felaket vs. gibi olumsuz tecrübeleri anlamlandırmak ve bu olaylar içerisinde kendilerini konumlandırmak için bir açıklamaya ihtiyaç duyarlar. Bu

³³ Faruk Karaca, *Din Psikolojisi*, Kişisel Yayınlar, Trabzon 2011, s. 243.

³⁴ Kenneth I. Pargament, Gene G. Ano, Amy B. Wachholtz, “Başa Çıkmanın Dini Boyutu: Teori, Araştırma ve Uygulamadaki Gelişmeler”, çev. Çiğdem Damla Balaban, *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, der. Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park, Phoenix Yayınları, Ankara 2013, ss. 377.

³⁵ Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak*, s. 11.

³⁶ Şerif Mardin, *Din ve İdeoloji*, 6. b., İletişim Yayınları, İstanbul 1993, s. 65.

³⁷ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 7-8.

³⁸ Veysel Uysal, *Din Psikolojisi Açısından Dinî Tutum, Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İstanbul 1996, s. 123.

davranış atfetme/yükleme yani anlam arayışı olarak adlandırılmaktadır.³⁹ Din öncelikle anlam yaratma, yakınlık, kişisel beceriler ve kutsal olanı arama gibi çeşitli ilkelerle bireyi destekler. Din, başa gelen olumsuz durumların inkâr edilmesinden yeni bir bakış açısı ile yorumlanmasına teşvik eder. Pargament'e göre din, "köklü bir anlam arayışı"dır. Yaşamı boyunca anlam arayışı içerisinde olan insan din dışında da anlam kaynaklarına ulaşabilir ancak bunlar sorunların çözümünde din kadar güçlü ve bağlayıcı değildir.⁴⁰ Stres veren bir olayla karşılaşan bireyin başına gelenleri bir imtihan ve manevi gelişim için bir adım olarak görüp sabretmesi, çözüm için elinden geleni yapıp gerisini Allah'a havale etmesi, her insanın hayatı boyunca pek çok sıkıntıyla karşılaştığını ve sıkıntısız bir hayatın olmadığını bilincinde olarak alçakgönüllü davranması, başkaları tarafından kendisine yapılan haksızlıkları affedebilmesi, çözümü bulunmayan durumlarda ibadet ve duayla sükûnet bulması dinin sunduğu anlamlandırmalardan bazılarıdır.⁴¹

Dinî pratik ve dinî yönelimler üzerinde duran Pargament, otuza yakın dinle ilgili başa çıkma yöntemi tespit etmiş ve dinin başa çıkma sürecindeki fonksiyonlarını kapsamlı bir bütün halinde sunmuştur. Dinin ve dini başa çıkma etkinliklerinin zor zamanlarda başa gelenleri anlamlandırma, bireyin gücünü aşan durumlarda kontrolü kaybettiğinde yüce bir güç tarafından idare edildiğini düşünüp psikolojik bir kontrol hissi ve manevi teselli vermesi, inanç ve ritüellerin sağladığı yakınlık, samimiyet hissi ve sosyal destek sağlama, hayatı dönüştürmek isteyenlere ise yeni fırsatlar sunma ve olgunlaştırma imkânı kazandırma gibi fonksiyonları bulunmaktadır.⁴²

Din bireyin başa çıkma sürecinde anlam kazanmasını sağlayabildiği gibi kaybedilen anlam duygusunun yeniden kazanılmasında da etkilidir. Sağladığı kontrol duygusu açısından dini başa çıkma üç kısma ayrılır:

1- Kıyaslamacı kontrol; "bundan daha kötü bir durum olabilirdi" şeklinde bireyin kendisini teselli etmesidir. Bu durumda şükürün başa çıkma sürecindeki

³⁹ Talip Küçükcan, Ali Köse, *Doğal Afetler ve Din Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme*, İSAM TDV Yayınları, Ankara 2000, s. 14.

⁴⁰ Bahadır, a.g.e., s. 161.

⁴¹ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 42.

⁴² Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 49; Asude Arıcı, "Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntem Olarak Dua (Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma)", *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*, ed. Hayati Hökelekli, İstanbul: Dem Yayınları, 2006, s. 534.

fonksiyonu öne çıkar. Din kişiye sıkıntılı, zor zamanlarında kendinden daha kötü durumdaki insanları hatırlatır.

2-Tahminsel/bilgisel kontrol; dinin karamsarlığa ve umutsuzluğa engel olarak kişinin böyle bir kontrol sağlama sürecinde etkili olmaktadır. “Allah’tan umut kesilmez” ifadesi bireyin O’na olan inancını, güvenini, gelecekle ilgili umut ve iyimserlik duygularını yansıtır.

3-Vekâleten kontrol; kişinin hayatındaki kötü durumların kontrolünü kutsal bir güce atfetmesi ve kendisinin yapması gerekenleri o gücün vekâleten yaptığını düşünmesidir. Kişinin her şeyin Allah’ın kontrolünde olduğuna dair inancı buna örnek verebiliriz.⁴³

Kaybedilen kontrolü yeniden kazanmasında birey için üç farklı durum söz konusudur;

1- Kendini yeterli görme(self-directing); birey sorumluluğun odağındadır. Kişi herhangi bir sorunla karşılaştığında kendini yeterli görerek Allah’tan herhangi bir yardım beklemeksizin kendi kaynaklarına dayanarak problemi kendi başına halletmeye çalışır. Allah sürece doğrudan dâhil değildir. Burada birey Allah’ın problemlerini kendi kendine çözmesi için kendisine yetenek ve kaynaklar verdiğine inanır. Kontrol edilebilir durumlarda kullanışlı olduğu söylenebilir.

2- Pasif uymacı yaklaşım(deferring); kendini yetersiz gören bireyin karşılaştığı sorunun çözümünü tamamen Allah’a bıraktığı, ertelemeci bir başa çıkma tarzıdır. Allah’ın çözüm yollarını kendisine göstereceğini hatta problemin eninde sonunda Allah tarafından halledileceğini düşünür. Yani çözümün kaynağında bireyden ziyade Allah vardır.

3- İşbirlikçi yaklaşım(collaborative); kişi Allah ile işbirliği yaparak problemlerini çözmeye çalışır. Sorumluluk Tanrı ile birey arasında paylaşıldığından ne birey ne de Tanrı pasif değildir. Birey üzerine düşenleri yerine getirirken Allah’tan yardım ister. Trajik olaylar bireyin gücünü aşan durumlar olduğu için bunlarla başa çıkmada pasif uymacı ve işbirlikçi stiller daha uygundur.⁴⁴ 17 Ağustos ve 12 Kasım depremlerinde depremzedelerden %56’sı Allah’tan kendilerini koruması için yardım

⁴³ Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak*, ss. 62-63.

⁴⁴ Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak*, s. 63.

isteyerek pasif uymacı yaklaşım gösterirken %29'u Allah'ın kendilerine güç ve kuvvet vererek bu durumu bir an önce atlatmayı sağlaması için dua ederek işbirlikçi yaklaşım sergilemişlerdir.⁴⁵

İnançlı olan bireyin problemle başa çıkma sürecinde sergilediği işbirlikçi yaklaşım elinden gelen gayreti gösterip tevekkül etme, sabırla sonucu bekleme, Allah'tan umudunu kesmeyip dua etme, iyimser olma, başına gelene razı olma, her haline şükretme, başkalarının yaptıklarını affetme gibi değerlerle yakından ilgilidir. Dolayısıyla bireyin sahip olduğu ve davranışlarına yansıttığı değerler dini başa çıkma sürecinde onun Allah ile işbirliği yapmasına ve olumsuz durumu daha sağlıklı bir şekilde atlatmasına katkı sağlayacaktır.

Din bilimin ve hiçbir öğretinin cevaplayamayacağı pek çok soru ve sorunlara sunduğu çözümlerle insanı zihinsel ve ruhsal yönden koruyacak ve toplumsal huzuru sağlayacak bir potansiyele sahiptir.⁴⁶ “Zihnin ancak dinin yardımıyla çözebileceği problemleri beş ana başlıkta toplamak mümkündür;

- a) Evrenin ve dünyanın yaratılması, hayatın anlamı gibi mantıksal çözümü olmayan sorular,
- b) Ölüm, dramatik tecrübeler ve doğal felaketler gibi hayatın zorlayıcı ve olumsuz olayları,
- c) Haksızlık, başarısızlık, fakirlik gibi bireysel ya da toplumsal engellenme şekilleri,
- d) Yaratıcılık, şuur, mistik tecrübeler gibi bilimin henüz açıklayamadığı tabii süreçler,
- e) Kimlik problemleri ve hayat felsefesi gibi zihinsel sorular.”⁴⁷

Bunların yanında din belirsizlik oluşturan sorunları da cevaplamaktadır. Brown, dini inançları “bireylerin çevresel şartlarla baş edebilmek ve olayları açıklayıp yorumlayabilmek için başvurdukları zihinsel kategoriler” olarak tanımlamaktadır. Dini inançlar bireyin, yaşamında anlam bulmasını ve yaşananları açıklamasını kolaylaştırır. Anlam sisteminin unsurları; insanın başına gelen olayların katlanılır ve kontrol edilebilir

⁴⁵ Kula, a.g.m., s. 245; Pargament, Ano, Wachholtz., a.g.e., ss., 381-382.

⁴⁶ Bahadır, a.g.e., s. 15.

⁴⁷ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 117.

olduğuna dair güven, iyimser bir bakış açısıyla olayların olumsuz sonuçlarına odaklanmayıp olumlu yönlerini de dikkate alma, her olayın yaşamın içinde gizlediği anlamın bir parçası olduğunu ve tesadüfe yer olmadığına ilişkin inançtır. Böylece birey inancı vasıtasıyla hayatını tanzim etmektedir.⁴⁸

Dinin psikolojik sağlık üzerinde üç farklı etkisi vardır;

‘**Toplumsal bağlılık**’ hipotezine göre din, dini çevre vasıtası ve duygusal bir bağ ile bireyin depresyon yaşama riskini azaltıp toplumsal bir destek sağlamaktadır.

‘**Tutarlılık**’ hipotezine göre din, umut ve iyimserlik değerlerini aşılayarak depresyon riskini azaltmaktadır.

‘**Hikmet**’ hipotezine göre din, acı ve zorlukları pozitif olarak algılama ve yorumlamasına olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla din, bireye her durumda ilahi bir hikmet bulunduğu mesajını vererek onların olaylara daha sağduyulu ve iyimser yaklaşımlarını sağlamaktadır.⁴⁹ Bu sayede din, başa çıkma sürecinde üç önemli işlevi yerine getirir; yaşama anlam verir, olaylar karşısında güçlü bir kişisel kontrol sağlar, kendini gerçekleştirmiş bir benlik inşa eder.⁵⁰

Son yıllarda yapılan psikoterapik araştırmalar da din-ruh sağlığı arasında pozitif yönde bir ilişkinin varlığını desteklemektedir. Bu araştırmalar göstermektedir ki inançlı bireyler inançsız olanlara karşı önemli sağlık avantajlarına sahiptirler. Bu avantajlar;

- a) Kriz, stres ve sosyal çatışmaları daha kolay aşabilme noktasında inanç başa çıkma sürecini destekler.
- b) Bunalım gibi psiko-somatik hastalıklara yakalanma riskini azaltarak önleyici ve koruyucu bir fonksiyon üstlenir.
- c) İyileşme sürecini hızlandıran umut ve güven aşılar.
- d) Manevi ve fizyolojik gelişimi destekleyerek alkol, uyuşturucu, sigara gibi kötü alışkanlıklardan uzak tutar.
- e) Acı tecrübeleri ve ölüme duyulan korku ve endişeleri azaltır.⁵¹

⁴⁸ Recep Yaparel, “Depresyon ve Dini İnançlar ile Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler”, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 8 (1994), ss. 278-279.

⁴⁹ Steven Stack, *Dindarlık, Depresyon ve İntihar*, çev. Talip Küçükcan, İslami Araştırmalar Merkezi, İstanbul 1998, s. 8.

⁵⁰ Kenneth I. Pargament, “Tanrım Bana Yardım Et: Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru”, çev. Ahmet Albayrak, Isparta, *Tabula Rasa*, C. 3, S. 9 (2003), s. 217.

⁵¹ Heiko Ernst, “Macht Glauben Gesund”, Weinheim, *Psychologie Heute*, 24. Jahrgang, Heft 6 (1997), s. 21’den aktaran; Bahadır, a.g.e., s.171.

Kriz zamanlarında din, yaşanan olayı anlamlandırma ve mücadele etme için bireyin kendisini algıladığı biçimde hemen harekete geçer.⁵² Örneğin, insanlar tarihin pek çok döneminde depresi, işledikleri günahlar sebebiyle Yaratıcının cezalandırması olarak görmüş ve depreme dini bir anlam yüklemişlerdir. Bunun temelinde açıklanması zor felaketleri din ile anlamlandırma çabası yatmaktadır.⁵³ Nitekim hayat olumlu-olumsuz, acı-tatlı, doğru-yanlış gibi zıt yönlerle kaim olan bir tabiata sahiptir. Mutluluk ve huzur kadar mutsuzluk ve acı da hayata dahildir. Din bireye bir anlam ve amaç sunar. Ona rehberlik eder, geleceğe dair olumlu bir bakış açısı kazandırır. Din inanç ve değerler sayesinde hayatı anlama ve anlamlandırma noktasında bireye umut, teselli ve güven verir.

Bireyler problemi esnasında hangi araç ve kaynaklara sahipse başa çıkma davranışında da onu kullanacaktır. Dini bir başa çıkma davranışı için bireyin bazı dini inançları olması gerekir. Eğer bireyin dini yönü zayıfsa dinin başa çıkma sürecine kendiliğinden dahil olması beklenemez. Ancak dini başa çıkma tekdüze ve sönük bir yapıya sahip değildir. Kişisel ve kültürel özellikler, yer, zaman ve olayların tabiatı dini başa çıkmaya çeşitlilik ve yoğunluk katar.⁵⁴ Başka bir ifadeyle insan, dış çevrede maruz kaldığı uyaranları tek tek alır ve onları bir bütün olacak şekilde birleştirerek durumu anlamlandırmaya çalışır. Bireyin ihtiyaçları, tecrübe ve yargıları da önemli rol oynar. Yapılan çalışmalar dini inancın algı oluşumunda %75 etkili olduğunu ortaya koymuştur.⁵⁵ Başka bir çalışmada sıkıntılı zamanlarında dini davranışlar sergileyenlerin oranı %45, hastalık, felaket, kaza, ölüm gibi zor bir durumda din ve değerlere yönelenlerin oranı %78 olarak tespit edilmiştir.⁵⁶

Dini başa çıkma çok yönlüdür: Amaçlıdır; konfor sağlayıcı, bireysel gelişimi destekleyici, Tanrı'yla olan bağı kuvvetlendirici, sosyal ilişkileri kolaylaştırıcı, yaşam için anlam ve amaç vericidir. Dini başa çıkma çok biçimlidir; dünyayı daha yaşanabilir bir hale getirmek için çalışmak gibi aktif, Tanrı'nın krizleri çözmesini beklemek gibi edilgen olabilir. Dini başa çıkma Tanrı'nın sevgi ve ilgisini aramak gibi bireysel,

⁵² Tokur, a.g.e., s. 117.

⁵³ Küçükcan, Köse, a.g.e., s. 61.

⁵⁴ a.g.e.,ss. 76-77.

⁵⁵ Baltaş, Baltaş, a.g.e., s. 38.

⁵⁶ Martie P. Thompson, Pouloj Vardemon, "The Role of Religion in Coping with heloss of a Family Member to Homicide", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36, 1, March 1997, s. 45.'den aktaran Naci Kula, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S. 1, 2002, s. 241.

cemaat üyelerinden yardım almak gibi kişilerarası olabilir. Problemin çözümüne destek olmak gibi problem yönelimli veyahut Tanrı'ya duygusal sorunların çözümü için yönelmek gibi duygusal yönelimli olabilir.⁵⁷

Din, dindar bireyin stresli yaşam olayları karşısında nasıl davranacağı konusunda doğrudan bir etki (sabır, tevekkül, hayır düşünme, ümit vb.) oluşturmaktadır. Ayrıca din dindar birey üzerinde rahatlatıcı, teskin edici, engelleyici-koruyucu özellikleri ve kişisel gelişime katkısı ile dolaylı bir etkiye sahiptir. Dolayısıyla din, sahip olduğu inanç sistemi, öngördüğü hayat biçimi, ibadetleri ve müntesiplerinden oluşan sosyal çevre sayesinde⁵⁸ stresli durumlar karşısında insanlara rehberlik ederek ve onları belirli ruhsal eğilimlere yönelterek hem doğrudan hem dolaylı olarak bir başa çıkma stratejisi olarak görev yapmaktadır.⁵⁹

Dinin bir savunma ve mücadele aracından ibaret olduğunu söylemek dini hayatı basite indirger, bir kalıba sokar. Oysa dini hayat her bireyde farklı bir şekle bürünen bir çeşitlilik arz eder. Stresle mücadele eden insanlar üzerinde yapılan araştırmalar, daha zengin ve çok boyutlu bir dini başa çıkma tablosu çizmiştir. Dindarlık bilişsel, davranışsal, duygusal, kişilerarası ve fizyolojik gibi pek çok boyutu olan bir süreçtir. Dini başa çıkma, önemli yaşam olaylarını anlama ve onlarla baş etme sürecinde dinin başa çıkma ile ne kadar ve nasıl alakalı olduğunu göz önünde bulundurması bakımından önemlidir. Belirli bir başa çıkma biçimine dair kim (Tanrı, ruhban sınıfı, cemaat üyeleri), ne (dua, İncil okuma, ayin), ne zaman (akut stres zamanında, kronik stres zamanında), nerede (cemaat içinde, şahsen), neden (anlam bulmak, kontrol sağlamak için) soruları sorulmalıdır.⁶⁰

Yapılan bir araştırmada dini/manevi başa çıkma arayışlarının kişinin hem iç huzurunu artırıcı hem de ona sıkıntıyla mücadele etmede ilave bir kuvvet verici olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dini/manevi çöküntü psikolojik sağlıkta ciddi problemler ortaya çıkarabileceği gibi, dinin ve maneviyatın başa çıkma sürecinde olumsuz kullanılması da psikolojik sağlığı bozabilir. İşte bu noktada manevi çöküntünün önüne geçilmesi hem fiziksel hem de psikolojik açıdan oldukça önemlidir. Buradan hareketle dindarlığın

⁵⁷ K. I. Pargament, C. R. Brant, "Religion and Coping", San Diego, *In Handbook of Religion and Mental Health*, ed. H. G. Koenig, Academic Press (1998), ss. 111-128'den aktaran; Ekşi, a.g.m., s. 28.

⁵⁸ Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 107.

⁵⁹ Tokur, a.g.e., s. 109.

⁶⁰ Pargament, Ano, Wachholtz, a.g.m., s. 382.

bireye manevi açıdan dayanma gücü verdiği, dinin sağlık üzerindeki olumlu etkisinin de büyük oranda bundan beslendiği söylenebilir.⁶¹ Ancak din ve maneviyat olumsuz ve yanlış kullanıldığında ruh sağlığını bozucu rol oynayabilir.⁶²

Pargament ve arkadaşları dini başa çıkmayı pozitif ve negatif olarak kavramlaştırmışlardır. Buna göre pozitif dini başa çıkma metotları “Tanrı ile kurulan güvenli bir ilişkiyi, yaşamda bulunan büyük bir anlamın varlığı inancını ve manevi bağlılık duygusunu” ifade etmektedir. Pozitif dini başa çıkmada sevgi ve rahmet üstüne kurulu bir Tanrı tasavvuru ve din anlayışı hâkimdir. Bu tür başa çıkma metotları işbirlikçi dini başa çıkmayı, Tanrı’dan, din adamı ya da cemaat üyelerinden manevi destek arayışını, menfi durumların dini açıdan hayırla yorumlanmasını içerir. Negatif dini başa çıkma ise cezalandırıcı bir Tanrı tasavvuru, Tanrı’nın kendisini terk ettiği düşüncesi, dini hoşnutsuzluk yani Tanrı ile daha az güvenli ilişki söz konusudur. Negatif dini başa çıkma metotları; “Tanrı’nın gücünü sorgulamayı Tanrı’ya karşı kızgınlık ifadelerini, cemaat ve din adamlarına yönelik hoşnutsuzluğu, menfi durumların ceza olarak değerlendirilmesini” içerir. Yapılan araştırmalarda stresle başa çıkmada pozitif dini başa çıkma tarzlarının olumlu sonuçlar doğurduğu; negatif dini başa çıkmanın sıklıkla kullanılmasının ise yaşam kalitesini düşürdüğü ve yüksek düzeyde depresyonla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.⁶³ Pargament’e göre dinin stresle başa çıkmada işe yarayıp yaramaması bireyin yaşadığı problemin çözümünde dinin nasıl yardımcı olduğu, dini başa çıkmayı kimin kullandığı, bu insanların dini nasıl algıladığı ve stresli durumların neler olduğuna göre değişecektir.⁶⁴

Din, kişinin günlük hayatını ne kadar şekillendirici konumdaysa, başa çıkma sürecine o kadar dâhil olur. Aksine ne kadar önemsiz ise başa çıkma sürecinde de o kadar az bir önem taşır. Olumsuz dini başa çıkmada da durum böyledir. Çünkü olumsuz bile olsa bir şeye karşı tavır geliştirmek için onunla iletişim kurmuş olmak gerekir.

⁶¹ D. B. Larson, S. S. Larson, “Spirituality Spotential Relevance to Physical and Emotional Health: A Brief Review of the Quanttative Research”, *Journal of Psychology and Theology*, C. 31, S. 1 (2003), ss. 37-51’den aktaran; Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 79.

⁶² Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, ss. 51-78.

⁶³ Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak*, s. 81; Kenneth I. Pargament, “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Araştırma”, çev. Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 5, S. 1 (2005), s. 287.

⁶⁴ K. I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, New York: The Guilford Press A Division of Guilford Publications 72 Spring Street, 1997, ss. 4-5.

Allah'a kızabilmek, dualarını kabul etmediğini düşünmek için öncesinde Allah ve dini değerlerle olumsuz da olsa bir iletişiminin olması gerekir.⁶⁵

Stresle başa çıkma sürecinde dini sorgulama, dinden uzaklaşma, suçluluk duygusu⁶⁶ ve cezalandırıcı Tanrı algısı olumsuz bir etken olmaktadır.⁶⁷ Ayrıca çaresizlik durumu bazı insanlarda dini duyguları canlandırabileceği gibi bazılarında ise tam tersine Allah'a isyana yol açabilir. Bunu belirleyen çizgi yaşama arzusunun sıkıntıya üstün gelmesidir. Çünkü yaşamaya dair umutsuzluk gibi olumsuz bir duygu Allah'a olan güveni azaltır.⁶⁸ Dini temelli iyimser bir bakış açısı hakim olduğunda birey başa çıkma mücadelesine girişebilir.

Yaşanan felakete dini bir anlam yükleme sorunları çözemeye engel olan belirsizlikleri ortadan kaldırır ve bireyde sorunların çözülebileceği algısını oluşturur.⁶⁹ Nitekim stresli durumlarla başa çıkmada dinin kaçınıcı sırada yer aldığıyla ilgili yapılan araştırmalarda dinin, ölüm olayları ile başa çıkmada ilk sırada, tehlike oluşturan durumlarla başa çıkmada üçüncü sırada, mücadele gerektiren durumlarla başa çıkmada on beşinci sırada yer aldığı tespit edilmiştir. Kırsal kesimlerde yaşayan bireylerde ve yaşlılarda bütün durumlarla başa çıkmada din, sürekli ilk sırada yer almıştır. Ülkemizde 17 Ağustos ve 12 Kasım depremleriyle ilgili yapılan araştırmalarda ise depremzedelerin %76'sının depremle başa çıkma yöntemi olarak dini inançları kullandıkları gözlenmiştir. Çünkü din, doğal felaketlerde ve dış faktörlerin aktif ve yönlendirici olduğu durumlarda kişiye yardım etmektedir. Yaşanan felaket karşısında özellikle yaşanan duruma dini bir anlam yükleme ve Allah'ın kullarını incitmeyeceği düşüncesi başa çıkmada oldukça yardımcı olduğu, dua ve ibadetlerin de bu süreçte kaynak sağladığı tespit edilmiştir.⁷⁰

Dini inanç bireyde kişiliği belirleyen ana faktör dinse kişiliğin oluşumu ve gelişimine katkısı yanında kişiliği bozacak etkileri engelleyerek koruyucu bir görev de üstlenmektedir. Ancak din kişiliği belirlemede etkili değilse bu koruyucu fonksiyon ortadan kalkar ve ruhsal bozulmalar ortaya çıkmaya başlar. Buradan hareketle

⁶⁵ Ayten, a.g.e., s. 41.

⁶⁶ Üzeyir Ok, "Dini Düşüncede Yaşanan Stresin Boyutları", Ankara, *Dini Araştırmalar Dergisi*, C. 8, S. 22 (2005), ss. 35-36.

⁶⁷ Tokur, a.g.e., s. 164.

⁶⁸ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, ss. 91-92.

⁶⁹ Küçükcan, Köse, a.g.e., s. 17.

⁷⁰ Kula, a.g.m., s. 242; Küçükcan ve Köse, a.g.e., ss. 142-143.

denilebilir ki dini inanç ile kişilik arasındaki ilişkinin varlığı her ikisinin de istikrarlı ve tutarlı olmasını sağlamaktadır.⁷¹

Dinler ve bireyin olumlu yönlerine ve mutluluğuna odaklanan pozitif psikoloji birkaç noktada birleşir. Hem dinler hem de pozitif psikoloji değerlere büyük önem atfeder. Ancak dinler değerleri yerine getirilmesi gereken ahlaki ilkeler olarak görürken, pozitif psikoloji ise yapılan araştırmalarda değerlerin yerine getirildiğinde sağlık ve sosyal hayata olan olumlu etkisine işaret eder. Pozitif psikoloji insanın mutluluğunu konu edinir ve dinler de mensuplarının dünya ve ahirette mutluluğunu sağlamayı amaçlar. Ayrıca hem dinler hem pozitif psikoloji erdemli olmakla mutluluğu birbiriyle ilişkilendirir. Pozitif psikolojide olduğu gibi dinlerde de ahlak ile ruhsal sağlık birbiriyle bağlantılıdır.⁷²

Özetlersek din insana anlam duygusu ve bir amaç sunmanın yanı sıra umut ve iyimserlik aşıladığı, hayatın kontrol edilemeyen olaylarına karşı bireye hem bir anlam hem de sosyal çevre ile kendisine güven duyulan insanlar vasıtasıyla sosyal destek vererek başa çıkmasını sağladığı için bireyler üzerinde olumlu bir etki bırakır.

⁷¹ a.g.e.,ss. 165-169.

⁷² Ali Ayten, *Erdeme Dönüş; Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, İz Yayıncılık, İstanbul 2015, s. 58.

İKİNCİ BÖLÜM

BAŞA ÇIKMA DAVRANIŞINA ETKİSİ AÇIDAN DİNİ İNANÇ VE DEĞERLER

1) DİNİ İNANÇLAR

Bireye hayatı boyunca anlam sunacak aile, toplum, inanç, ideoloji, kişisel amaç ve hedefler gibi pek çok kaynak vardır. Dinin insan hayatını ve davranışlarını belirleyici etkisini dikkate alırsak en önemli anlam kaynağının din olduğunu söyleyebiliriz.

Her din inançlar üzerine kuruludur ve bütün dinler kendi inanç ve iman tanımlarını yapmaktadır.⁷³ İman gayb ile ilgilidir, özel ve benzersizdir, doğruluk, kesinlik ve teslimiyet ifade eder, bütün işlevlerin etkin olduğu bir süreçtir, dinamik ve aktiftir.⁷⁴ İmanın asıl konusu, bir yaratıcıya yani Allah'a imandır. İman Allah ile mümin arasındaki kuvvetli bir bağıdır. İman bir ben'in aşkın ve yüce olan bir ben ile ilişkisidir.⁷⁵

İman mastar olması itibariyle üç hususa delalet eder: Birincisi; kendisine iman edilene, buna 'imanın nesnesi' de denilebilir (mü'menünbih). İkincisi; iman edene yani 'imanın öznesine' (mü'min). Üçüncüsü, iman fiiline, yani 'iman eylemi'nin kendisine.⁷⁶

İman tanımında pek çok kitapta imanın ne olduğu değil de neye ilişkin olduğu bildirilmiştir. Cibril hadisinde ve Amentü duasında tanımı yapılan iman, pratiğe dökülmüş imandır. Bu nedenle imanı belirleyen husus neye iman edildiğidir ve buna göre iman neyin mümini olduğumuza göre farklılık arz etmektedir. Mesela İslam geleneğinde şehadeti kabul etmeyen biri 'imansız' olarak nitelendirilirken bir Hristiyan toplumunda da Müslümana 'imansız' denilmektedir. Dolayısıyla burada imansızlık değil, hüküm veren kişinin kendi imanını dışındakileri reddi söz konusudur. Hepsi de kendi dininin müminidir.⁷⁷ Çünkü her dine göre mümin olma tanımı farklıdır. Burada iman fiili var olmakla birlikte, iman nesnesi değişmektedir. Kur'an'da kâfirlerin 'batıla

⁷³ Ali Ulvi Mehmedoğlu, *İnanç Psikolojisine Giriş*, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2013, s. 14.

⁷⁴ a.g.e., s. 41.

⁷⁵ a.g.e., s. 48.

⁷⁶ Toshihiko Izutsu, *İslam Düşüncesinde İman Kavramı*, 3. b., Pınar Yayınları, İstanbul 2012, s. 118.

⁷⁷ Yılmaz Özakpınar, *İnsan İnanan Bir Varlık*, Ötüken Neşriyat, İstanbul 1999, s. 18.

iman ettiklerinin' belirtilmesi, nesnesi farklı olmakla birlikte, mutlak anlamda bir imanın varlığından bahsedilebileceğini gösterir.⁷⁸

İnanç ise “soyut bir kavrama, beş duyu ile algılamadan akıl yürütme ile inanma” şeklinde tanımlanabilir.⁷⁹ İnanç ile iman arasında farklılık vardır. İnanç imana kıyasla daha umumi bir psikolojik olay⁸⁰; iman ise inançla kıyaslandığında daha hususi bir kavramdır.⁸¹ İman dinle daha yakından ilgilidir ve her iman bir inanç üzerine kurulur. İnanç iman gibi sadece dini alanla sınırlanamaz. Mesela birinin doğru söylediğine inanırız ama iman kelimesini kullanmayız. İman konuları yanlışlanamaz. Ancak inanç zamanla doğru ya da yanlış bir bilgiye dönüşür.⁸²

İnsan inanmaya ihtiyaç duyan bir canlıdır. Çünkü ‘farkında olduğunun farkında olan’ ve bu nedenle anlam arayışı içinde olan tek canlı insandır. Zihnin diğer canlılarda bulunan yeme, içme, barınma ve üreme gibi temel ihtiyaçlarının yanında soyut ihtiyaçları da söz konudur. Herhangi bir ihtiyacımız, örneğin yeme ihtiyacımız karşılanmadığında beden sağlığımız bozulduğu gibi duygusal ihtiyaçlarımız gideremediğimizde de ruh sağlığımız bozulur. Korku ve kaybolan güven duygusuyla kutsala inanma ihtiyacımız önem kazanır. Çünkü zihin, ihtiyaçları giderilmediğinde korku, güçsüzlük duygularıyla bir arayış içerisine girer. Ayrıca ruhsal hastalıklarda savunmasız kalan beynin soyut düşünce üreten yapısında da bozulmalar meydana gelir. Geçmiş ve geleceği olan insanın, güven duygusunu korumak için belirsizliğe tahammülü zorlaşır. Ancak kadir-i mutlak olan, her şeyi bilen, işiten, gören, gözeten yüce bir varlığa inanan insan, ruhunu zihinsel bir sığınağa yerleştirmiş olur ve rahatlar. Çünkü kutsala olan inanç kontrol edemediği durumlarda, kendini güçsüz ve yetersiz hissettiği anlarda insana güven ve teselli verir. Dinin teselli etme gücü yani dini başa çıkma da burada devreye girer.⁸³

Belirli bir inanca sahip olmak uluhiyet, tabiat, insan, gelecek vs. hakkında belirli bir bakış açısına sahip olmak demektir. Benimsediğimiz inanç şekli başa çıkma

⁷⁸ Hülya Alper, *İmanın Psikolojik Yapısı*, 4. B., Rağbet Yayınları, İstanbul 2016, s. 22.

⁷⁹ Tarhan, a.g.e., s. 19.

⁸⁰ Alper, a.g.e., s. 33.

⁸¹ Hayati Hökelekli, “Dini Kişiliğin Kuruluşunda İradenin Rolü”, Ankara, *Diyanet İlmî Dergi*, XXI/2, (1985), s. 21.

⁸² Alper, a.g.e., ss. 34-35.

⁸³ Tarhan, a.g.e., ss. 21-22.

tarzlarımızı etkiler.⁸⁴ Örneğin, aklen ve kalben yapılan bir imandan sonra ortaya çıkan ibadet ve dua, insana acılarla dolu bu dünyada yalnız olmadığını hissettirir. Her şeye kadir olan bir varlıkla kurulan bağlantı sarsılmaz bir güven verir. İnanç başa çıkma sürecinde bireye yalnız olmadığını hissettirerek ümit duygusu verir ve mücadelesinde ona yardımcı olur. Yapılan araştırmalar dindar insanların daha az hastalandıkları, hastalandıklarında daha hızlı iyileştikleri ve daha uzun, sağlıklı bir yaşam sürdüklerini göstermektedir.⁸⁵ Çünkü dini inançlar yaşanan sorunla ilgili belirsizlik ve kuşkuları ortadan kaldırır ve sorunların çözümlenebileceğini insana anlatır. Anlama, bilgi sahibi olma ve farkındalık gibi etkenler insanda yapabileceği bir şeyler olduğu fikrini uyandırır.⁸⁶ Yaşananları değiştirmenin mümkün olmadığı zamanlarda ise bireyin algısını değiştirdiği, yaşananları kabullenmesini sağladığı ve sabretmesini öğütlediği için başa çıkma sürecinde dini inanç ve uygulamaların katkısı göz ardı edilemez bir gerçekliktir.⁸⁷

*“Hiç kuşkusuz biz insanı zorluklarla mücadele etme gücüyle yarattık.”*⁸⁸ ayeti insanın doğuştan zorluklara başa çıkma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. İnanan insan başına gelen bütün olumsuzlukları birer imtihan ve olgunlaşma için bir adım olarak görmeyi ve bunlardan ibret almayı öğrenir. *“İnsanlar, denenip sınavdan geçirilmeden, sadece ‘İman ettik’ demekle bırakılacaklarını mı sanıyorlar? Andolsun ki biz, onlardan öncekileri de sınımiştık. Allah, elbette doğru olanları ortaya çıkaracaktır; kezâ O, yalancuları da mutlaka ortaya çıkaracaktır. Yoksa kötülük yapan o kişiler bizden kaçıp kurtulabileceklerini mi sandılar? Ne kadar yanlış düşünüyorlar!”*⁸⁹ ayetleri de buna işaret etmektedir. İman ayrıca mü’minin ihlas sınavıdır: *“Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla; mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltmekle sınavacağız. Sabredenleri müjdele! Onlar, başlarına bir musibet geldiğinde, ‘Doğrusu biz Allah’a aidiz ve kuşkusuz O’na döneceğiz’ derler.. İşte rablerinin lütufları ve rahmeti bunlar içindir ve işte doğru yola ulaşmış olanlar da bunlardır.”*⁹⁰

⁸⁴ Mehmedoğlu, a.g.e., s. 14.

⁸⁵ Tarhan, a.g.e., ss. 100-102.

⁸⁶ Küçükcan, Köse, a.g.e., ss. 15-17.

⁸⁷ Doğan Cüceloğlu, *İyi Düşün Doğru Karar Ver*, 37. b., Remzi Kitabevi, İstanbul 2001, s. 183.

⁸⁸ Beled, 90/4.

⁸⁹ Ankebut, 29/2-4.

⁹⁰ Bakara, 2/155-157.

İman kişide takdir etme şükür, sabır, rıza, tevekkül, iyimserlik, ümit, affedicilik, alçakgönüllülük gibi değer ve duyguların gelişmesine katkıda bulunur. İnsan hayatının önemli dayanaklarından olan bu duygu ve değerler, müminin hem Allah'a hem de diğer canlılara karşı olumlu bir tavır sergilemesini temin eder.⁹¹ Duygular ve düşünceler arasında karşılıklı bir ilişki vardır. Duygular düşünceleri şekillendirirken düşünceler de duygulara olumlu ya da olumsuz bir yön verebilmektedir. Davranışlarımız da bu yönle şekillenmektedir. Dini duygu kişide bir bilinç hali yaratarak olumsuz hayat olaylarına karşı bireyi; *umutsuzluktan umuda*; “Allah’ın rahmetinden ümidinizi kesmeyin.” (Zümer, 39/53) *güvensizlikten güvene*; “...Ve her işlerinde ancak Rablerine güvenirler.” (Enfal, 8/2) *anlamsızlıktan anlama*; “O hanginizin daha güzel işler yapacağını sınamak için ölümü ve hayatı yaratandır.” (Mülk, 67/2) *başboşluktan teslimiyete*; “Sizi boş yere ve amaçsız yarattığımızı ve bize tekrar döndürülmeyeceğinizi mi zannettiniz?” (Müminun, 23/115) doğru yönlendirmeye çalışır. Bu yönlendirmenin gerçekleşebilmesi için bireyin Allah’a tevekkül etmesi, O’ndan razı olması ve kalbinde O’nun sevgisinden daha büyük bir sevgiye yer vermemesi gerekir.”⁹²

İman hayatın zorluklarına karşı sabır ve tahammül gücü kazandırmasının yanı sıra duyguların da kontrol altına alınması, anlamın korunması veya dönüştürülmesi sürecinde etkili bir rol oynamakta, insana başka bir kaynağın fayda veremeyeceği zamanlarda başa çıkmada müminin en önemli ve en büyük destekçisi olmaktadır. Müminin bir yandan dinin sunduğu olumlu anlam ve yorumlarla diğer yandan da dua, af, şükür ve yardım gibi etkinliklerle başa çıkma sürecini daha kolay aştığı görülmektedir.⁹³ Kısaca birey, dini inancın verdiği sağlam ve güçlü bir maneviyatla birlikte zorluklarla mücadele gücü bulmakta, kendini depresyondan korumaktadır.⁹⁴

⁹¹ Mehmedoğlu, a.g.e., s. 79.

⁹² Tokur, a.g.e., s. 137.

⁹³ Mehmedoğlu, a.g.e., s. 77.

⁹⁴ Doğan Cüceloğlu, *İçimizdeki Çocuk*, Remzi Kitabevi, İstanbul 1993, s. 227.

a) Allah İnancı

Dini başa çıkmada sürece katkı sağlayacak en etkili destek Allah'ta aranan destektir.⁹⁵ Birey stres anında kendisini tehdit altında hisseder ve sağlığını, itibarını vb. sahip olduklarını kaybetme korkusu yaşar.⁹⁶ Kişi çaresiz hissettiği bu durumdan kendisini kurtaracak bir yardımcı arar.⁹⁷ Allah hem ümitsizlik, sıkıntı, korku ve endişe durumlarında bireye yardım edecek sonsuz bir güç hem de sevinçli ve mutlu anlarda bireyin şükran ve sevgi ifadelerini sunabileceği ilahi bir varlıktır. O'na olan inancı sayesinde insan duygusal bunalımdan kurtulur ve dengeli bir hayat sürer.⁹⁸

Baş çıkma yöntemi olarak kullanılan ayet ve hadislerde de Allah'a duyulan güven göze çarpan ilk husustur. Çünkü insan güvendiğine inanmak, inandığına güvenmek ister. Bireyin inandığı varlığa hissettiği güven duygusu, bir problem ortaya çıktığında rahatlama sağlamakta, sabır gücünü artırmaktadır. Dolayısıyla Allah inancı insanı endişe duygusundan uzaklaştırarak ona sarsılmaz bir güven duygusu vermektedir.⁹⁹ Böylece birey, Allah'ın desteğini esirgemediğine inanarak "Allah dayanma gücü verdi, elimden geleni yaptım gerisini Allah'a havale ettim." diyerek zorluklarla başa çıkma için olumlu davranışlar sergiler.¹⁰⁰

Yaşanan sıkıntılı durumla başa çıkma açısından ibadet ve bazı dini vecibelere yönelmek, Allah'a dayanarak yaşanan sıkıntı ve stresli duruma karşı bir mücadeledir. Örneğin ülkemizde yaşanan 17 Ağustos depreminden sonraki ilk günlerde camilerin dolup taşması Allah inancıyla yerine getirilen ibadetlerin toplumsal dayanışma boyutunun bir göstergesidir. Çünkü toplu yapılan ibadetler bireyi sadece Allah'a değil diğer insanlara da yakınlaştırır. Benzer duygu ve düşüncelere sahip ortak tek bir amaç için bir araya gelmiş olan insan topluluğu içerisinde ferdi benliklerin duvarları yıkılarak kolektif ruh hâkim duruma geçer. Cemaatleşme halinde duygu hassasiyeti zirveye ulaşır, heyecan derinleşir ve irade kuvvet kazanır.¹⁰¹

⁹⁵ Erkan Kavas, "Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi", *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013, s. 151.

⁹⁶ Baltaş ve Baltaş, a.g.e., s. 100.

⁹⁷ Necati Öner, *Stres ve Dini İnanç*, TDV Yayınları, Ankara 1985, s. 16.

⁹⁸ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, Çamlıca Yayınları, Samsun 2000, s. 245.

⁹⁹ Karaca, *Din Psikolojisi*, ss. 117-118.

¹⁰⁰ Küçükcan, Köse, a.g.e., s. 81.

¹⁰¹ Hökelekli, a.g.e., s. 245.

Depremle ilgili yapılan bir başka araştırmada deprem esnasında dini başa çıkma yöntemlerini kullanan bireylerin %58’inin Allah’a dua ederek, %29’unun tekbir ve kelime-i şahadet getirerek, %14’ünün Kur’an okuyarak Allah’a sığınma davranışını gösterdikleri gözlemlenmiştir. nk inanan birey için Allah gözetten, yönlendiren, destekleyen ve problem çözen yüce bir güçtür. Her şeye gücü yeten Allah inancı müminin stresli durumunu anlamlandırmakta ve bireye yalnız olmadığını hatırlatarak başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır.¹⁰²

İnanan birey günlük hayatta karşılaştığı olayların sıkıntısını iman ettiği varlığa karşı duyduğu gcl bağlılık ve sarsılmaz güven sayesinde etkilenmeden ya da az bir zararla atlatabilir. Hz. Peygamber’in “*M’minin haline şaşarım. O her zaman hayırdadır. Böyle bir hal ancak mümin içindir. Rahatta iken şükrederek, bu onun için hayırdır. Sıkıntıda olduğu zaman sabreder, bu da onun hayırnadır...*”¹⁰³ hadis-i şerifi mümin kişinin psikolojisini özetlemektedir. İman insanın başına olumsuz olayların gelmesini engellemez, hatta imtihan gereği daha çok olmasına bile sebep olabilir. Ancak iman başa gelen olaylara karşı dayanma gücü vererek, isyan etmeyip sabretmesini, razı olmasını sağlar ve ümitsizliği yok eder. Birey mutluyken şükrederek, her olayda elinden gelen çabayı gösterdikten sonra sonucu Allah’a bırakarak tevekkül eder. Sabır, şükür, tevekkül ve rıza Allah’a olan iman ve güvenin bir sonucudur.¹⁰⁴ Bireyin Allah’a olan inanç ve bağlılığı yalnızca sıkıntıyla karşı karşıya olduğu zamanlarda güven ihtiyaını karşılamak için değil mutlu anlarında da şükretmek içindir.

Mümin kişi başına gelen felaketleri manevi gelişimini sağlaması için Allah’ın ona sunduğu fırsatlar olarak görür. Ancak bu şekildeki bir dini inanç bireyin zihnindeki Allah tasavvuruyla yakından ilgilidir. Bu nedenle bir başa çıkma yöntemi olarak dini inanç denildiğinde daha çok bireyin zihnindeki Tanrı imajı anlaşılır.¹⁰⁵ Adil, şefkatli, rahman ve rahim olan bir Allah inancı negatif olayları olumlu ve iyimser değerlendirmeyi sağlar. İnançlar başa gelen felaketlerin, Allah’ın varlığının bir işareti, O’nun bir uyarısı ve kudretinin bir sembolü olarak görmeyi telkin eder. Ancak bunun

¹⁰² Ralph W. Hood ve ark., *The Psychology of Religion An Empirical Approach*, Newyork 1996, s. 393’den aktaran Kula, a.g.e., ss. 243-247.

¹⁰³ Müslim, “Zühd”, 64.

¹⁰⁴ Alper, a.g.e., s.103.

¹⁰⁵ Tokur, a.g.e., s. 123.

tersi olarak olumsuz olayları Allah'ın cezalandırması olarak görmek Allah'a öfkelenme ve O'ndan uzaklaşma gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir.¹⁰⁶

Toplumumuzda dindarların Tanrı algısına yönelik atıflar daha çok Kur'an kaynaklı olmakla birlikte bazı ayet ve hadislerin deyim ve atasözü gibi halk arasında yaygın bir şekilde kullanıldığı görülmektedir; “Her şerde bir hayır vardır”¹⁰⁷, “Allah'ın dediği olur.”¹⁰⁸, “Allah verdi, Allah aldı.”¹⁰⁹, “Her zorlukla beraber bir kolaylık vardır.”¹¹⁰, “Allah'tan ümit kesilmez.”¹¹¹ gibi ifadeler dindarların problemler karşısında sıkça başvurduğu anlamlandırmalardır.¹¹²

İslam'a göre sevginin asıl kaynağı “Allah”tır ve bu bir iman meselesidir. “...İman edenler ise en çok Allah'ı severler.”¹¹³ Sevgi bir irade olayıdır. Sevgide niyet ve eylem aynı anda bulunur. Zorunluluk değil, seçim vardır. Sevgi ile ilgili Erich Fromm'un tespitleri, onun hangi durumlarda başa çıkma mekanizması olarak işlev gördüğünü açıklamaktadır: “Allah sevgisi, stresli durumlarla mücadelede olumlu dini başa çıkma özelliğiyle bireye sonsuz bir güçle beraber olma motivasyonu sağlayabilir. Ancak bu durum ‘Allah'ı seviyorum’ iddiasındaki bireyin sevgiden ne anladığıyla yakından ilişkilidir.”¹¹⁴ Hayrın da şerrin de sevginin gerçek kaynağı olan Allah tarafından yaratıldığına, her hayırda şer, her şerde bir hayır olabileceğinin bilincinde olmak olumsuz durumların daha kolay kabullenilmesine yardımcı olarak ruh sağlığı için koruyucu bir fonksiyon icra edebilir. İyilik ve kötülük mutlak anlamda insanın cüz'i iradesiyle kuşatılmadığı için şer göründen hayırlar yaratılmasına dair beslenen ümit, ruh sağlığı açısından oldukça önemli bir kazançtır.¹¹⁵

Tek, mutlak bir güç olan, sınırsız bir ilim ve hikmet sahibi olan, her şeyi kontrol eden bir varlığa inanmak insana rahatlık sağlar ve güven duygusu oluşturur. Kişi elinden gelen her şeyi yaptıktan sonra çaresizliğini hissedip yaratıcıya teslim olduğunda mutluluğu yakalayacaktır. Tevekkül eden, daha fazlasını yapabilmek için gerekli bilgi

¹⁰⁶ Pargament, “Tanrım Bana Yardım Et: Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru”, s. 234.

¹⁰⁷ Bakara, 2/216.

¹⁰⁸ Yasin, 36/82.

¹⁰⁹ Buhari, “Cenaiz”, 33.

¹¹⁰ İnşirah, 94/5-6.

¹¹¹ Yusuf, 12/87.

¹¹² Tokur, a.g.e., s. 124.

¹¹³ Bakara, 2/165.

¹¹⁴ Erich Fromm, *Sevme Sanatı*, çev. Yurdanur Salman, 10. b., Payel Yayınları, İstanbul 1995, ss. 64-80.

¹¹⁵ Faruk Karaca, “Kader Algısı-Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma”, *İslami Araştırmalar Dergisi*, C. 19, S. 3 (2006), ss. 488-489.

ve tecrübeyi o büyük güçten isteyen, mutlak güce teslim olan insan korkularından kurtulacaktır. Tevhit inancı insana sağlık, mutluluk ve selamet verir.¹¹⁶

Dinin psikoterapötik boyutu üzerinde duran Jung, Tanrı inancıyla başa çıkma arasındaki ilişkiyi şöyle açıklamaktadır: “Dinler nedir? Dinler ruhsal sistemlerdir. Biz psikoterapistler ne yaparız? İnsan usu ve insan ruhunda baş gösteren hastalıkları tedaviye çalışırız. Dinlerin de yaptığı bizimkinden farklı değildir. Dolayısıyla Tanrı için bir tedavi edici diyebiliriz. Bir tedavi edici, bir hekimdir Tanrı; hastaları iyileştirir, ruhsal bozuklukları düzeltir. İşte bu da bizim psikoterapi diye isimlendirdiğimiz şeydir. Dinleri psikoterapi sistemleri diye göstermem, bir kelime oyunu sayılmasın. Hatta dinler için psikoterapi sistemlerinin en gelişmişisi desek, pratikte büyük bir gerçeği dile getirmiş oluruz.”¹¹⁷

Sıkıntı ve stres zamanlarında olumlu kadar olumsuz dini başa çıkma metotlarının da kullanıldığı görülmektedir. Deprem ve başa çıkma ile ilgili yapılan bir araştırmada felaketzedelerin %0,9’unun Allah’tan hoşnut olmamayı ihtiva eden Allah’a kızma ve öfkelenme davranışını gerçekleştirdikleri tespit edilmiştir. Yaşanan sıkıntının sorumluluğunu Allah’a yükleme, manevi hoşnutsuzluk bireyin beden ve ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir.¹¹⁸ Kızgınlık, öfke, suçlama gibi tepkisel davranışlar bireyin beden ve ruh sağlığını bozmaktadır.¹¹⁹ Bireylerin olumsuz dini başa çıkma metotlarına başvurması adil Tanrı anlayışıyla çelişen kötülük probleminin yansıması olarak değerlendirilebilir.¹²⁰

Pargament ve arkadaşları araştırmalarında depremzedelerin %63’ünün depremi Allah’ın bir cezalandırması olarak değerlendirmişlerdir. Pargament’e göre stres kaynağını Tanrının cezalandırması olarak değerlendirme de bir dini başa çıkma metodudur. Bu değerlendirme başa çıkmanın bilişsel boyutunda yer alan anlam verme çabası olarak değerlendirilebilir. Ancak yaşanan olayı anlamlandırırken bireyler karşılaştıkları olaylara kendilerinden bir şeyler katarlar ve olayları kendilerince

¹¹⁶ Tarhan, a.g.e.,ss. 200-201.

¹¹⁷ C. G. Jung, *Analitik Psikolojinin Temel İlkeleri*, çev. Kamuran Şipal, 2. b., Cem Yayınları, İstanbul 1996, s. 214.

¹¹⁸ Pargament ve ark., “Patter of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressor”, *Journal for the Scientific of Religion*, 37, 4 (1998), ss. 720-721.

¹¹⁹ Ron Potter Efron, *Her An Öfkeli Misiniz?*, çev. Semra Eren, HYB Yayıncılık, Ankara 1997, s. 29.

¹²⁰ Bkz. Mehmet Aydın, a.g.e., ss. 168-169.

yorumlarlar.¹²¹ Böylece depremzedeler de bu olaya kendilerine göre bir anlam kazandırmışlardır.

*“Hanginizin davranışça daha iyi olduğunu deneyerek göstermek için ölümü ve hayatı yaratan O’dur. O, güçlüdür, çok bağışlayıcıdır.”*¹²² ayetinde hayat ve ölümün bir imtihan olduğu bildirilmektedir. Bu ayet, ölüm gibi anlamlandırılması zor ve acı olan bir durumun kabullenilebilmesi için bir anlam sunmaktadır. Özetle inançlar hayatın zorluklarını yenmeye yarayan anlamlara sahiplerdir. İnancı sayesinde kendisine yardım edecek tek varlık olan Allah’ı hatırlayan insan zorluklar karşısında beden ve ruh açısından sağlıklı kalacaktır.

b) Kader İnancı

Kaza ve kadere iman İslam dininin Amentü’sünde yer alan ve İslam âlimleri tarafından farklı şekillerde yorumlanan konuların başında gelmektedir. Hemen her Müslüman, inanç esaslarından biri olan kader konusunu eğitim düzeyi, bilgi birikimi, kişilik özellikleri vb. gibi faktörlerin etkisiyle farklı bir şekilde yorumlamakta ve hayatına aktarmaktadır. Akademik alanda oldukça tartışmalı konulardan olan kader inancının, burada kelami değil kendisini benimseyenlere başa çıkma yönünden etkisi ele alınacaktır. Genel olarak kabul gören tanıma göre kader “Allah’ın bütün nesne ve olayları ezeli ilmiyle bilip belirlemesi”; kaza ise bu ezeli planın gerçekleşmesidir. “Şüphesiz biz her şeyi bir ölçüye göre yarattık.”¹²³ ayetine göre insanın doğumundan ölümüne kadar başına gelecek her şey Allah’ın ezeli ilminde kayıtlıdır ve onun dilemesi ile cereyan etmektedir.

İnsanda hâkim olan arzulardan biri de geleceği planlamadır. İnsan geleceği göremez ama merak etmeden de geri duramaz. Bu sebeple geleceğe dair kaygılara kapılır. Bu durum yolculuk yapılan geminin kaptanına güvenmemeye benzer. Bu güvensizlik sürekli bir sorgulamaya sebebiyet verir ve huzursuzluk yaratır. Geminin kaptanına inanmak ise huzur ve rahatlık sağlar. Buna benzer olarak yanlış yapıldığında

¹²¹ Pargament, “Tanrım Bana Yardım Et: Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru”, s. 209.

¹²² Mülk, 67/2.

¹²³ Kamer, 54/49.

Yaratıcının merhametine sığınmak, kötü durumlarda ise onun her şeyden haberdar olduğunu bilmek insanı rahatlatır. Teslimiyetçi bir kader algısı insana iç huzur verir. Ancak teslimiyetçi kader algısı tembellik, hiçbir iş yapmamak ya da özgür iradeyi yok saymak anlamlarına gelmez. Bilakis, doğru bir kader anlayışı elden gelen her şeyin yapılmasını içerir. İnsanın kontrol edebileceği şey ile edemeyeceği arasındaki sınır kaderdir. Çizilen sınırlar içerisinde insanın istekleri içerisinde bir serbestlik vardır ki bu nedenle kader ancak yaşadıktan sonra anlaşılır.¹²⁴

Psikoterapi, duygusal çatışmaları çözümleyen, bu çatışmalardan kaynaklanan kaygı ve gerginlikleri azaltan, ruhsal uyum düzeyini artıran, bireylerarası ilişkileri daha olgun bir düzeye getiren tüm teknik ve yöntemlere genel olarak verilen addır. Normal insanlarda ruh sağlığını korumayı, ruhsal dengesi bozulanlarda ise iyileştirmeyi amaçlayan psikoterapinin hastaya hiçbir garanti vermemekle birlikte, daraldığında hastanın başvurabileceği bir terapistin varlığıyla onu yalnızlıktan kurtarması, eleştirmeyen bir dinleyici ile rahat bir şekilde konuşmak, bastırılmış duyguları ortaya çıkararak bireyin kendini daha iyi tanımasını sağlaması kader inancıyla yakından ilişkilidir. Kader inancı psikoterapik işlevselliğin yanı sıra çalışma, güvenme ve tevekkül, olumlu durumlarda kibirlenmeme, en ümitsiz durumlarda ise ümidini kaybetmeme, Allah ile ilişkiyi kesmeyip kuvvetlendirme ve her ne olursa olsun O'nun takdirine rıza gösterme gibi dini hayat açısından son derece önemli faktörleri yerine getirmektedir. Neredeyse Allah inancıyla aynı özelliklere sahip olan kader inancı, dinin insanın dünyasında canlılık kazanması ve devamlılığı noktasında bir sigorta işlevi gördüğü ve dini inancı besleyen en önemli rehabilite kaynaklarından biri olduğu söylenebilir. Nitekim yapılan bir çalışmada da Ehli Sünnet çizgisindeki kader algısının hem bireysel gelişimi desteklediği hem de olumsuz yaşam olaylarını hayra yormayı tavsiye etmesiyle birlikte stres ve kaygılı durumlarda olayları kabullenme ve başa çıkmada daha destekleyici bir kader anlayışı olduğu tespit edilmiştir.¹²⁵

Kader algısına göre birey hiçbir davranışında yalnız ve tek başına değildir. Her şeyin yaratıcısı olan Allah, bireyin herhangi bir zamanda bir davranışa yöneldiği anda, onda o davranışı icra edebilecek gücü yaratacak kadar ona yakındır. Bu algıyla birlikte birey kendini güvende hissedebilmektedir. Diğer yandan kader inancı, “inanlar ancak

¹²⁴ Tarhan, a.g.e., ss. 208-210.

¹²⁵ Karaca, “Kader Algısı-Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma”, ss. 479-489.

Allah'a güvenip dayanırlar" düsturunu bireyde aktif hale getirerek bireyin kendine olan güvenini artırmaktadır. Çünkü kader inancı, teorik olan dini mesajlar bütününün canlı şuura taşınması demektir. Böylece kader inancı dinin insan hayatına yansıyan etki boyutunun en kapsamlı şeklini oluşturmaktadır. Birey bir işe girişeceği zaman "İnsan için ancak çalışıp kazandığı vardır" düsturuyla hareket eder ve yalnız olmadığını, inandığı varlığın her zaman kendisiyle birlikte olduğunu bilerek O'ndan destek alır. Bu durum başarısız olma ihtimalinin neden olduğu kaygı düzeyini düşürerek daha rahat olmasını sağlamaktadır. Daha sonra bu işin kendisi için hayırlı olmasını ve inandığı varlıktan o işi kendisine kolaylaştırmasını dileyerek daha sonra seküler olarak o işle ilgili yapılması gerekenleri yapmaya çalışacak ve sürekli dua edip yardım dileyecektir. Dua ile kurulan iletişim vasıtasıyla İlahi enerjinin etkisi dünyayı değiştirmeye başlamaktadır. İnanan insan üstesinden gelemediği durumlarla karşılaştığı zaman ise sabredip, başa çıkmaya devam edecektir. Başarılı olması durumunda bunu sadece bireysel emeğine bağlamayıp Tanrı'nın bir lütfü olarak değerlendirecek, başarısız olması durumunda elinden geleni yapmış olmanın ferahlığını hissedecek ve fazla üzülmeyip sabredecektir.¹²⁶ Gelecekte ümidini kesmediği gibi¹²⁷ mevcut durumun kendisinin algılayamadığı başka hayırları bünyesinde barındırdığını düşünerek¹²⁸ rahatlayacaktır. Bu şekilde kader inancının dinî ilişkiyi canlı tuttuğu için başarısızlık riskini azaltarak ruh sağlığını koruyucu bir işlev gördüğünü söylemek mümkündür.¹²⁹

Yapılan araştırmalar da kaderin başa çıkmaya olan etkisini kanıtlar niteliktedir. Örneğin; Marmara depreminde göçük altından yaralı olarak kurtarılan bir anne, sekiz yaşlarındaki kızını kaybettiğinde "Doğduğuna inandığım gibi öldüğünü de inandım. Ne yapalım, Allah'ın takdiri" diyerek inancından güç alarak başa çıkmaya çalışmaktadır.¹³⁰ Yine aynı araştırmaya göre katılımcıların %14.5'i depremin dini anlamdaki sebebinin 'kader', %8'i ise 'imtihan' olduğunu ifade etmiştir. Depremin bir ibret, bir ders olması gerektiğini düşündükleri ve bu felaketle başa çıkabilmek için "Kader. Allah böyle takdir etmiş." söylemlerini kullandıkları görülmüştür.¹³¹

¹²⁶ Hadid, 57/23.

¹²⁷ Zümer, 39/53; Hicr, 15/56

¹²⁸ Bakara, 2/216; Nisa, 4/19.

¹²⁹ Karaca, "Kader Algısı-Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma", ss. 482-483.

¹³⁰ Küçükcan, Köse, a.g.e., s. 145.

¹³¹ a.g.e., s. 103.

Dinî inançlar özellikle yaşamın başlangıcı, sonu, anlamı, değeri, evlenme, hastalık, felaket gibi konularda arayış içinde olan insana sunduğu açıklamalarla ona yardımcı olmaktadır.¹³² Farklı durumlar karşısında hem güçlü hem güçsüz olabilen insan gücünün yetmediği durumlarda dinin sağladığı kader inancı, onun acılarına bir anlam sunar. İnsan değiştiremeyeceği bu durumlar karşısında kendi sınırlarını, acizliğini hatırlar. Dindar insan inancının çizdiği sınırlar içerisinde davranmakla muhtemel sorunlardan da korunmuş olur. Çünkü kader inancı hem bireyi olumlu çözüm yollarına yönlendirir, hem de çözüm amaçlı yanlış karar ve yönelişler noktasında uyarır. Bu noktada kader inancının, güçlü bir problem çözme fonksiyonu üstlenerek kişisel adaptasyon sürecinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Neticede dinin çizdiği sınırlar çerçevesinde inanan insan, kısıtlanan hürriyetinin bir gün sonsuz imkânlarla açılacağı bilinciyle sıkıntılarla dolu dünya hayatını, daha sonra telafi edilmek üzere önüne konulmuş bir mücadele alanı olarak algılar. Böylece din, hayatın getirdiği eşitlikler karşısında mahrumiyet hissi çekenleri sükûnete çağıran ve olumlu bir bakış açısına yönelten mesajıyla hayatı katlanabilir hale getirmektedir.¹³³

Kader inancı, kaygı ve suçluluk duygusu gibi rahatsızlıklara karşı bir tür teselli ve yatıştırma vasıtası olarak işlev görür ve böylece başa çıkma sürecinin bir parçası olabilir. Kader inancı sadece travmatik ve trajik problemleri çözme hususunda değil, aynı zamanda yoğunluk derecesi farklı pek çok bunalımlı dönemde de kişiyi ruhen destekleyici ve manen koruyucu bir görev üstlenerek başa çıkmaya yardımcı bir unsur da olabilir. Bütün bunların yanında kader inancı başa çıkmanın doğal bir ürünü de olabilir. Acı tecrübeler insanı dinî bağlılığa yönleltebilir. Özellikle trajik yaşantıların Tanrı'ya yönelişte önemli katkıları olmaktadır.¹³⁴

Kader inancı insan hayatı ve geleceğiyle ilgili bilgiler de sunmaktadır. Böylece hayatın belirsizliklerini belirgin hale getirmekte ve insanın kendisine güvenmesini sağlamakta, öz saygı ve kontrol hissini yükseltmekte, böylece kişinin karşılaşılan problemlerle başa çıkabilmesinde mücadele gücünü artırmaktadır. Çünkü kritik zaman ve durumların ortaya çıkardığı sorunlara karşı kader inancı, kişinin sahip olduğu din dışı düşünce ve eylemlerden daha makul davranışlar önerir. Bu, şu anlama gelmektedir; Pek

¹³² Hasan Kayıklık, "Bireysel Dindarlığın Psikolojik Kaynakları", *Dini Araştırmalar Dergisi*, C. 5, S. 13 (2002), s. 32.

¹³³ Bahadır, a.g.e., s. 168.

¹³⁴ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, s. 116.

çok insan için hayatın yoğun stres altında geçen dönemlerinde yaşananların algılanmasında ve anlamlandırılmasında dinî inanç ve değerler temel referans olmaktadır.¹³⁵

Başa gelen olaylar Allah'ın bir uyarısı, O'nun gücünün ve kudretinin bir sembolü, varlığının işareti olarak görüldüğünde yani pozitif başa çıkmanın kullanıldığı durumlarda kader inancı başa çıkma ve katlanma açısından bireye yardımcı olur. Olumsuz durumlar karşısında Allah'ın varlığını hissetmek, desteğini esirgemediğine inanmak, zorluklarla mücadele etmede O'nun yardımını beklemek başa çıkma açısından olumlu sonuçlar doğurur. Bunun tam tersi olarak negatif başa çıkmada olumsuz durumları Allah'ın bir gazabı ve cezalandırması olarak değerlendirmek ise Allah'a kızma ve ondan uzaklaşma gibi durumları meydana getirir.¹³⁶

Konu ile ilgili yapılan bir başka araştırmaya göre yaşanan yoksunluklar kader anlayış ve algısını iki farklı şekilde etkilemektedir. Birincisi, olumlu dini başa çıkmanın kullanıldığı “durumu kabullenme”dir ki burada kader inancının içsel çatışma ve gerilimlerini azaltıcı bir işlev üstlendiği görülmektedir. İkincisi “mevcut durumu kabullenememe”de ise muhalefet ve protestocu bir yönelimi içermekte ve kadere isyan motiflerinin öne çıktığı olumsuz başa çıkma kullanılmaktadır.¹³⁷

Şu halde; doğru bir kader inancı dayanma gücünü de beraberinde getirir. Allah'tan geldiğini ve bunda da bir hayır olduğunu düşünme, çözüm yollarını deneme ve sonrasında Allah'a tevekkül etme, yaşanan olaydan ders çıkarıp davranışlarını kontrol etme ve bunlar sayesinde de erdemli bir insan olmaya yakınlaştırır. Kader inancının, insanlara karşılaştıkları sorunları kabul ederek onlarla yaşamayı öğrenme hususunda ciddi bir destek sağlamakta ve böylece yaşamın zorluklarıyla başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır.

Kaderin inanan insanlar tarafından nasıl algılandığı konusu tek yönlü ve doğrusal değildir. Çünkü kendi hayatını istediği gibi devam ettirme konusunda aciz olan insan, yaşadıklarını kendisine anlamlı kılabilme için “alın yazısı”, “ilahi takdir” gibi anlamlandırmalarla ya da değiştirebileceği bir şeyler olduğunu düşünmek suretiyle

¹³⁵ Ekşi, a.g.m., s. 2.

¹³⁶ Küçükcan, Köse, a.g.e., ss. 80-81.

¹³⁷ Bkz. Celaleddin Çelik, “Kentsel Dindarlık-Kentlilik Tecrübelerinde Farklılaşan Dindarlıklar”, *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*, ed. Ü. Günay & C. Çelik, Karahan Yayınları, Adana 2006, ss. 81-111.

problemlerinin, çaresizliklerinin üstesinden gelmeye çalışmaktadır. Bu anlamda kader inancı kişiyi psikolojik olarak rahatlatıcı bir görev üstlenmektedir. Ancak katı bir kader inancı; insanın kendi gücünü, aklını, hürriyetini yok sayma noktasına götürebilir. Bu da kişiyi yaşadığı hadiselerle karşı dirençli hale getireceği yerde onu daha da kötümser ve çaresiz bir duruma itebilir.

Kısaca kader inancına sahip olan mümin, üzerine düşen görevleri yerine getirdikten sonra gerisini Allah'a bırakarak tevekkül eder. Böylece insan, kendi kudretini aşan varoluşsal bir olay olan felaketlerin, ölümün ve sıkıntıların yıkıcı etkisinden psikolojik olarak korunmuş olur.

c) Ahiret İnancı

İnsanların hemen tamamı ölüm, savaş, depresyon, hastalık, kaza gibi büyük sıkıntılar yaşadıklarında dua ve ibadete yönelmektedirler.¹³⁸ İnsan inancı sayesinde problemlerle başa çıkmak için uğraş gösterir ve bu uğraşlar sonucunda başarısız bile olsa çabasının karşılığını elbet bir gün alacağına olan inanç insana mücadele gücü verir ve yaşamına anlam katar. Çünkü din, ahiret inancı ile bireyin yaşadığı sıkıntıların karşılığını mükâfat olarak alacağını vaat etmektedir ve bu vaat, acıların anlamını değiştirip umulmadık bir biçimde hafifletebilmektedir. Dinin hastalıklarla, sıkıntılarla, ölümle başa çıkma ile ilişkisi burada başlar.

İnsanların hayatı boyunca devam eden korkularından biridir ölüm. Ölümden sonraki hayata atıfta bulunmayan din neredeyse yoktur. Ölümün anlamı ve kişilerde uyandırdığı tepkilerin insan tabiatına bağlı ortak bir yönü olsa bile genelde çok farklı ve karmaşık ifade şekilleri altında ortaya çıktığı söylenebilir. Ölüm karşısındaki tepki, kişinin hayata karşı bakışına göre şekillenir. Bu kişisel bakışın şekillenmesinde de dini, tıbbi, ekonomik, ideolojik etkiler, sosyal ve kültürel çevrenin büyük rolü bulunmaktadır.¹³⁹

İslam inancına göre bu dünya imtihan yeridir ve ölüm ile birlikte sona erecektir. Ancak insan bu dünyada gerçekleştirdiği davranışların karşılığını ahirette mutlaka

¹³⁸ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 90.

¹³⁹ Hayati Hökelekli, "Ölüm ve Ölüm Ötesi Psikolojisi", Bursa, *U.Ü.İ.F.D.*, S. 3, 1991, s. 152.

alacaktır. Böyle bir ahiret inancı hem ölümün kabullenilmesini hem de bu dünyada karşılaşılan birtakım sıkıntı ve haksızlıkların karşılığının öbür dünyada alınacağı düşüncesi ile bireyi kaygı ve stresten alıkoymaktadır.¹⁴⁰ Zira ahiret inancı bir yandan zulüm ve sıkıntılar karşısında insanlara büyük bir teselli kaynağı sunarken diğer yandan ebediyetin kapılarını açmakta ve insanın ruhsal dengesinin korunması hususunda büyük rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalarda ümitsizlik ve korku durumlarında ahiret inancının inananlara bir ümit ve teselli verdiği, endişeyi azalttığı tespit edilmiştir. Ayrıca ahiret inancı, ölümden sonra da hayatın devam edeceği ve esas olanın ahiret hayatı olduğunu insana bildirerek onun hayatını daha bilinçli bir şekilde geçirmesine ve özeleştirici yapmasına yardımcı olup, kaliteli bir yaşam sürmesine imkân sağlar.¹⁴¹

Ahiret inancı öldükten sonra dirilmenin yanında içerdiği pek çok anlam sayesinde başa çıkmaya yardımcı olur. Ahiret inancı bu dünyada çekilen sıkıntıların, yapılan iyilik ve kötülüklerin, her şeyin hesabının görüleceği, bu hesaba göre mükâfat ve cezanın verileceği bir duruşmadır. Bu nedenle ahiret inancı insana hem bir hak arama, hesap sorma umudu verirken hem de yaptıklarının hesabını vereceği bilinciyle bir otokontrol sistemi inşa eder. Bu yönüyle ahiret inancı çok güçlü bir dini motivasyondur.¹⁴²

Ahiret inancı aynı zamanda doğal felaketlerde hayatını kaybedenlerin şehit olacağına dair inanç ve tevekkül anlayışı gibi manevi unsurlarla birlikte stresle başa çıkmada önemli bir psikolojik dayanak olmaktadır. Örneğin 17 Ağustos depremi üzerine yapılan bir araştırmada, deprem gibi kontrol edilmesi mümkün olmayan olayların nedenlerini anlama ve açıklama noktasında dini inançların kaynak sağladığı, depremin oluşturduğu stres, gerilim ve ruhsal çöküntü ile başa çıkma konusunda oldukça işlevsel olan dini inançlardan özellikle ahiret inancının kayıpların kabullenilmesini kolaylaştırdığı ve kazazedelere iyimserlik ve umut gibi ruh sağlığı açısından olumlu duygular kazandırdığı tespit edilmiştir. Büyük felaketlerde yakınlarını kaybedenler için cesetlerin bulunması, yıkanması, kefenlenmesi, dini merasimle defnedilmesi de bir teselli ve başa çıkma kaynağı olabilmektedir. Birey, böylece yakınına karşı son görevini yerine getirmenin huzurunu yaşar. Cenaze ve defin

¹⁴⁰ Peker, a.g.e., s. 167.

¹⁴¹ Kula, a.g.m., ss. 19-20.

¹⁴² Tokur, a.g.e., s. 126.

törenlerinde yaşanan dini ortam yakınına kaybedenlere yas tutma sürecinde olumlu katkılarda bulunmakta ve bu kişiler arasında intihar riski, ruhsal ve fiziksel rahatsızlıkları azalttığı tespit edilmiştir. Çünkü din, ölümün yol açtığı varoluşsal sorulara cevap verir. Ölümü kabullenme ve yas tutma sürecine de olumlu katkıda bulunur.¹⁴³

Deprem ve dini başa çıkma üzerinde yapılan bir araştırmada depremzedelerin %28'inin başvurdukları başa çıkma davranışlarından biri de o esnada ölümü ve ahiret hayatını düşünerek kendini rahatlatmaya çalışma olduğu görülmüştür. Depremzedeler başa çıkma sürecinde yaşadıkları sıkıntılardan kurtulacaklarını, Allah'a kavuşacaklarını ve ahirette güzel şeylerle karşılaşacaklarını hayal ettiklerini ifade etmişlerdir.¹⁴⁴ Dolayısıyla ahiret inancı kayıpların kabullenilmesini kolaylaştırmakta ve iyimserlik, umut, gibi ruh sağlığı açısından olumlu duygular kazandırmaktadır. Güçlü bir ahiret inancına sahip bireyler karşılaştıkları zorluklarla daha kolay başa çıkabilmektedirler. Çünkü din insana karşılaştığı sıkıntıların karşılığını mükafat olarak alacağını vaat etmekte ve böyle bir vaat de inanan insanın çektiği acıları hafifletmekte, sıkıntılarla başa çıkma gücünü artırmaktadır. Böylece hastalık, afet, deprem gibi insanda kaygı ve sıkıntı yaratan, önüne geçmenin tamamıyla mümkün olmadığı zamanlarda başa çıkmada din bir kalkan görevini üstlenmektedir.

d) İbadetler

İbadet zihnimize yer edinmiş genel bir tanımla, Allah'a yakınlaşmak amacıyla yapılan her türlü söz, düşünce ve davranıştır. İbadet Allah-birey ilişkisini canlı tutar, zihinde Allah şuurunu daim kılar.

Her ibadet bir eylem, hareket ve etkinliktir. İnsanın Allah'a olan inanç ve bağlılığını simgeleyen bütün davranışları ihtiva eden ibadet, kişiliğin belli yönlerinin gelişip olgunlaşmasını amaçlayan ve biri diğerini tamamlayan tam bir "eğitim" programı olarak anlaşılabilir. İbadetler vasıtasıyla sağlanan iç disiplin, insani arzular üzerine kurulan denetim ve sıra düzeni, dikkatin yoğunlaşması ve kendine hâkimiyetin

¹⁴³ Küçükcan, Köse, a.g.e., ss. 144-146.

¹⁴⁴ Kula, a.g.m., s. 247.

artması sonucu mücadele, katlanma ve dayanma gücünün artışı, kötü eğilim ve alışkanlıklardan uzaklaşma gibi davranış özellikleri ruh sağlığının önemli şartları arasında yer alır.¹⁴⁵ İbadetler sayesinde birey, yalnızlık ve içe kapanıklıktan kurtulup benliğin dar kalıplarını aşarak diğer insanlarla bütünleşir.¹⁴⁶ İbadetlerin başa çıkmayla ilişkisi tam da burada ortaya çıkmaktadır. Burada başarıyı belirleyen husus, ibadeti yerine getirirken hissedilen niyet ve içtenlik şuurudur.¹⁴⁷

İnancın bir gereği olarak yerine getirilen ve aşkın olanla iletişime geçmeyi sağlayan ibadetlerin beden-ruh sağlığı üzerinde ve problemlerle başa çıkmada büyük etkisi vardır.¹⁴⁸ Bu konuda yapılan araştırmalarda değişik sıkıntı, zorluk ve kriz dönemlerinde insanların Allah'a yöneldikleri ve ibadetleri de stresle başa çıkma davranışı olarak gerçekleştirdikleri görülmüştür. Kiliseye devam etmenin önemini araştırdığı bir çalışmada kiliseye devam etmenin stresin neden olduğu endişe ve üzüntüyü azalttığı tespit edilirken¹⁴⁹; dua etme, kutsal metin okuma ve dini törenlere katılma gibi bazı dini davranışların zihin sağlığını ve yaşanan olayın sonuçlarını olumlu olarak etkilediği görülmüştür.¹⁵⁰

İbadetler, insanla Allah arasında iletişim kurulmasını sağlar ve inanan insana bir güven duygusu, yakınlık hissi, stresle mücadele gücü verir. İbadetlerin toplu olarak yapılması ise dini motifli bir dayanışma ve paylaşma ortamı oluşturarak acıların birlikte üstesinden gelmeye katkıda bulunur. Stres yaşayan inançlı bireylerin büyük çoğunluğu dua etme eğilimi göstermektedir. Çünkü dua, sıkça başvurulan bir başa çıkma mekanizmasıdır ve başa çıkma için kullanılan insanlık tarihi kadar eski bir pratiktir.¹⁵¹ Dua, depresyon riskini azaltmakta, yüce bir kudretle iletişim yakınlığı sağlayarak karar verme gücünü artırmaktadır.¹⁵²

Tanrı'ya sesleniş olan dua, tek yönlüymüş gibi görünse de aslında çift boyutludur. Çünkü buradaki iletişim kişinin hem kendisiyle hem yaratıcısıyla. Kişi

¹⁴⁵ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 249.

¹⁴⁶ Akif Hayta, *Psiko-Sosyal Uyum ve Dini Pratikler*, (Yüksek Lisans Tezi), Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1993, s. 68.

¹⁴⁷ Bahadır, a.g.e., s. 159.

¹⁴⁸ Antoine Vergote, *Din, İnanç ve İnançsızlık*, çev. Veysel Uysal, MÜİFV, İstanbul 1999, s. 236.

¹⁴⁹ Kula, a.g.m., s. 249.

¹⁵⁰ Pargament ve diğ., "God Help Me", s. 779.

¹⁵¹ Tokur, a.g.e., s. 91.

¹⁵² Küçükcan, Köse, a.g.e., s. 151.

hem insan olarak aciziyetini, çaresizliğini, kimsesizliğini ve yardıma muhtaç bir varlık olduğunu hatırlamakta hem de yaşadığı stres ve gerginliği giderebilmek için duaya ihtiyaç hissetmektedir. Böylece kişi hem bedensel, ruhsal, sosyal, ekonomik gibi çeşitli problemlerini dile getirirken hem de bunlarla baş edebilmek için gücü ve kudreti yaratıcının yardımını talep etmektedir.¹⁵³ Yapılan araştırmalara göre en etkili dini başa çıkma yöntemi ibadetin özü olan duadır.¹⁵⁴

Dua problemlerin çözümünde kullanılan aktif, bilişsel ve evrensel bir başa çıkma stratejisi ve “insanın fitri bir eğilimi ve vazgeçilmez bir ihtiyacı”dır. Bu bakımdan dine sırt çevirmiş insanlar bile kaza, hastalık, ölüm ya da bir tehlike anında yapılan dua ve Allah’a yalvarmaya başvurması insanın yaratılışının bir özelliği olarak görünmektedir. Çünkü bu anlarda yapılan dua “yatışma ve rahatlama” sağlamaktadır. Dua, derin varlığın yüze çıkması, ruhi varlığımızın şuur dışı bir tepkisidir. Bu nedenle insanların çoğu çeşitli sebepler altında dua etmenin zorlayıcı ihtiyacını kendi içinde hissetmektedir.¹⁵⁵ Böyle bir durumda edilen dua, insanın bütün ruhi faaliyetlerine canlılık kazandırmaktadır. Dua vasıtasıyla Allah’la kurulan bağ ruhun ihtiyaçları karşılamakta, korkuları yok etmeye ve bu yolla dış dünyayı değiştirmeye sevk etmektedir. Böylece dua, kişiyi başa çıkmaya motive ederek şuur düzeyinin yükselmesine vesile olmaktadır.¹⁵⁶ Yapılan çalışmalar da göstermiştir ki dini inkâr eden bireyler bile sıkıntı ile karşı karşıya kaldıklarında duaya başvurmaktadır.¹⁵⁷ Bu da duanın insan için vazgeçilmez bir sığınak olduğunu göstermektedir.

Dua problem odaklı, duygusal odaklı ve hem problem hem de duygusal odaklı olabilir. Problem odaklı başa çıkma olan dua, problemi tanımlamayı, problemin çözümü için alternatif çözümler geliştirmeyi, Allah ile işbirliği yaparak aktif başa çıkmayı sağlar. Eğer stres veren yaşantı bireysel güç ve imkânlarla değiştirilemeyecek durumda ise dua, olayları yeniden yorumlamayı ve kabullenmeyi sağlayarak duygusal odaklı başa çıkmaya yardımcı olur.¹⁵⁸ Böylece çoğu zaman çaresizlik ve mahrumiyet içerisinde

¹⁵³ Asım Yapıcı, “Güdü ve İçerik Açısından Çocuk Duaları ve Dualara Yansıyan Sorunlar”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 5, S. 2 (2005), s. 60.

¹⁵⁴ Pargament, *The Psychology of Religion*, s. 301.

¹⁵⁵ Hökelekli, a.g.e., ss. 218-220.

¹⁵⁶ Kula, a.g.m., s. 246.

¹⁵⁷ Ali Rıza Aydın, *Dini İnkârın Psiko-Sosyal Nedenleri*, (Doktora Tezi), Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1995, s. 214.

¹⁵⁸ Arıcı, a.g.m., s. 535.

kıvranan, korku ve güvensizlikle sarsılan insan için bir imdat ve yardım çağrısı olan dua, insanın duygularını, davranışlarını, algılarını, ruh ve beden sağlığını değiştiren bir etkiye sahiptir.¹⁵⁹

Allah-insan ilişkisinde insan ve Allah arasındaki yönü oluşturan unsurlardan biri olan dua, Hz. Peygamber'in deyimiyle "ibadetin özü"¹⁶⁰ dür. Dua ile insan sıkıntı ve acılarını O'na arz eder, O'nun kendisini duyduğunu ve kendisine cevap vereceğini düşünür. Böylece sıkıntılarla dolu bu dünyada yalnız olmadığını, bir güç tarafından korunduğunu hissederek problemlere karşı mücadele etme gücü bulur.

İnsanlar özellikle çaresiz kaldıkları durumlarda duaya daha çok yönelmekle birlikte, minnet ve şükürünü göstermek ya da herhangi bir istekten uzak, yaratıcısına yaklaşmak arzusuyla samimi bir iletişime geçmek için de dua etmektedirler.¹⁶¹ Dua, dini başa çıkmanın başlama anıdır. 17 Ağustos ve 12 Kasım depremleriyle ilgili yapılan araştırmada dini başa çıkma davranışları sergileyenlerin %58'inin Allah'a dua ettiği gözlemlenmiştir.¹⁶²

Dua bazen rahatsızlık veren olumsuz davranışlardan pişman olup yeniden başlama anlamına gelen tövbeyi ifade eder. Többenin üç önemli fonksiyonu vardır; *suçluluk ve pişmanlık*; bireyin hatasından vazgeçip yeniden başlayabilmesi için bir suçluluk ve anksiyete gerekir.

alışkanlıklardan kurtulmak; psikoterapide stres verici alışkanlıklardan kurtulmak önemli bir hedeftir.

haksızlık ve husumetten arınmak; böylece kişi tövbe ile kendini denetleme süreci geçirir. Tövbe öz disiplin ve kararlılık gerektirir.¹⁶³

Dua ile birey hiçbir anında yalnız kalmadığını, onu daima gören, gözeten yüce bir yaratıcı olduğunu hatırlayıp¹⁶⁴ huzurlu olur. Gandhi'nin "dua ve ibadet olmasa ben çoktan çıldırmıştım" sözü duanın önemine işaret etmektedir.

Duanın yanı sıra diğer ibadetleri yerine getirme, dini törenlere katılma, cemaatle birlikte ibadet etme, kutsal kitap okuma, ahiret hayatını düşünerek günahlardan sakınma ile birey negatif olaylarla başa çıkma davranışları sergileyebilir. İbadetler Allah-kul

¹⁵⁹ Hökeleki, *Din Psikolojisi*, ss. 226- 227.

¹⁶⁰ Tirmizi, Deavat, 1)

¹⁶¹ Bahadır, a.g.e., s. 157.

¹⁶² Kula, a.g.m., s. 244.

¹⁶³ Kemal Sayar, *Sufi Psikolojisi*, İnsan Yayınları, İstanbul 2003, ss. 20-21.

¹⁶⁴ Habil Şentürk, *Din Psikolojisi*, Esra Yayınları, İstanbul 1997, s. 164.

ilişkinin canlı tutan söz ve davranışlardır. Allah-kul ilişkisinin canlı tutulmasıyla kulun Allah'a olan inancı kuvvetlenir ve böylece kişi problemlere karşı Allah merkezli bir başa çıkma sistemi geliştirebilir. Günde beş vakit namaz kılan mümin kişi, namazın "kötülüklerden alıkoyan"¹⁶⁵ özelliğiyle oluşan dini bilinç ve Allah şuuruyla kötülüklerden uzaklaşır ve stresli durumlara karşı korunmuş olur.¹⁶⁶ Yapılan bir araştırmaya göre dini başa çıkma metotlarından dua ve sadaka gibi iyi amellerde bulunmanın gençlerde gelecek kaygısının azalmasında etkili olduğu gözlenmiştir.¹⁶⁷

İbadetler bireyin kendisine dönmesi için adeta fırsat yaratırlar. Özellikle namaz ibadeti Allah ile olan ilişkimizi günün her vaktinde canlı tutar. Yemek, içmek gibi fizyolojik güdülerin kontrol altına alındığı oruç, mahşerin canlandırmasının yapıldığı ihram, temizlenmenin ve yeniden başlamanın adı olan hac, malın tek sahibinin Allah olduğunu hatırlatan zekât ve sadaka bireyde bir öz-denetim mekanizması işlevi görür ve stresli durumlarla başa çıkmada önemli fonksiyonlar icra eder. İbadetler belli vakitlerde yerine getirilen ritüeller değil, Allah'ın kulları kâmil insan olma yolunda eğittiği ve geliştirdiği vasıtalarıdır.

İslam'da ibadetlerin birçoğu cemaat halinde yapılmaktadır. Bu ise müminler arasında birlik ve beraberliğin uyanmasına vesile olmaktadır. Modern insanın "kalabalıklar içinde yapayalnız olma"sına en iyi ilaçtır. Çünkü ibadetler bireyi Allah'a olduğu kadar insanlara da yakınlaştırır. Ortak duygu ve düşüncelerle, müşterek bir amaç için bir araya gelmiş insan kalabalığı içerisinde ferdi benliklerin yıkılarak, kolektif ruhun hakimiyetiyle toplum içerisinde yabancılaşan fert o topluluğun bir parçası olduğunun farkına varmaktadır.¹⁶⁸ Böylece birey yalnızlıktan kurtulup sosyalleşmekte ve zorluklar karşısında güçlenmektedir.

Allah, kader, ahiret inancı ve ibadetlerin yerine getirilmesi ile denilebilir ki dini başa çıkma tarzı insanın acizliğine vurgu yaparak bazı alternatifler önermekte ve dini olmayan başa çıkmayı tamamlamaktadır.¹⁶⁹

¹⁶⁵ Ankebut, 29/45.

¹⁶⁶ Tokur, a.g.e., s. 142.

¹⁶⁷ Ahmet Canan Karakaş, "Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı-Gelecek Kaygısı ile İlişkisi (Sakarya İli Örneği)", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, C. 2, S. 1 (2013), s. 150.

¹⁶⁸ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 245.

¹⁶⁹ Faruk Karaca, "Dindarlığın Fonksiyonelliği Üzerine", *Dini Araştırmalar Dergisi*, C. 6, S. 16 (2003), s. 77.

2) DEĞERLER

Yaşadığımız çağda strese yol açan en önemli şey, amaçsızlık ve anlamsızlıktır. Uğrunda yaşamaya değer bir amaç ve anlam sunmayan modernizm, servet toplamayı gaye edinen kapitalist sistem insanın kalıcı mutluluğunu imkânsızlaştırmaktadır. Çünkü uğrunda yaşayacak bir amaç ve değerlerin bulunmadığı bir hayat strese ve ruh sağlığının bozulmasına neden olur. Bireyin ruh sağlığını korumak için önemli bir kaynak olan değerler, toplum tarafından kabul edilen ortak kavramlardır. Başka bir deyişle, mutluluğun evrensel doğrular kümesidir. İnsan değerleri, sosyal öğrenme yoluyla sonradan kazanır. Ancak öğrenilen ve benimsenen değerlerin biyolojik çıkarımızla örtüşüyor olması gerekir. Eğer kişi kendine aykırı bir değer benimserse mutluluk değil çatışma yaşanır.¹⁷⁰

Mutluluk tanımlanması zor kavramlardan biridir. Mutluluğu çeşitli yönleriyle ele alan pek çok tanım yapılmıştır. Genel bir ifade ile mutluluk, anlam kazandıran eğilimlerin gerçekleştirilmesinden doğan iç huzur ve uyumdur.¹⁷¹ Mutluluğu etkileyen faktörler kabaca ikiye ayrılabilir. Birincisi bireyin etkisinin olmadığı kalıtsal ve biyolojik faktörler, ikincisi bireyin müdahalesinin söz konusu olduğu ekonomik durum, hak ve özelliklere sahip olma, medeni hal, eğitim durumu, inanç gibi psiko-sosyal faktörlerdir. Değerlerin yaşanması şüphesiz ki mutluluğu ve anlamlı bir hayatı beraberinde getirir. Ayrıca mutluluk ve anlamlı bir hayat da erdemli davranışları sergilemede etken oluşturacaktır.¹⁷²

Bir değerın benimsenmesi duygu, düşünce ve davranış boyutlarını içerir. Bunun için öncelikle değere bir duygu yüklenmesi şarttır. Bir süre sonra değere yüklenen duygu kişilik haline gelmeye ve düşünceyi yönetmeye başlar. Böylece benimsenen değer, davranış halini alır. Bir değerın insan beyninde programlanabilmesi için şiddetli bir arzu, büyük bir gayret ve kuvvetli bir duygusal yoğunluk yaşanması gerekir. Bireyin

¹⁷⁰ Nevzat Tarhan, *Değerler Psikolojisi ve İnsan*, 10. b., Timaş Yayınları, İstanbul 2015, s. 20.

¹⁷¹ Bahadır, a.g.e., s. 79.

¹⁷² Ayten, *Erdeme Dönüş; Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, ss. 81-84.

bir değeri vazgeçilmezleri arasında tutabilmesi için ona gönülden bağlanması ve bu değer için kendini feda etme noktasına gelmesi gerekir.¹⁷³

Değerler amaç ve araç olarak ayrılır. Amaç değer, insan hayatındaki soyut hedefler; araç değer, hedefe götüren yoldur. Buradaki en önemli nokta araç olan erdemlerin amaçlar kadar doğru olmasıdır. Örneğin, insanları insanlık adına değil de kendi çıkarları için sevmek kişinin erdemleri doğru bir şekilde yaşadığını göstermez. Amaç değerler de kendi içinde dört gruba ayrılır; birinci grup sevgi ve güvendir. İnsanları sevmek, şefkatli olmak ve iyilik yapmaktan zevk almak bu gruptadır. İkinci grupta bulunan değerler sosyal sınırları belirler. Bunlar, dürüst ve adil olmak, saygılı davranmaktır. Üçüncü grup iletişim biçimini belirleyen değerlerdir. Hoşgörülü olmak, içten, anlayışlı ve barışçıl davranmak bu gruba dâhil edilebilir. Son grup paylaşımcılık, alçakgönüllülük, yardımseverlik gibi iç disiplini sağlayan değerlerdir. Bütün bu değerlere verilen önem farklı din ve kültürlerde değişiklik gösterse de insan beyninde değerlerin temelinde iki duygu vardır; iyilik ve kötülük. İnsan hayatını devam ettirebilmek için bu iki istek arasında denge kurmak zorundadır. Çünkü koruyucu ruh sağlığı değerlerinin hayata etki etmesi bu dengeye bağlıdır.¹⁷⁴

Bir değerın oluşmasında toplumsal öncelikler ve özellikle din büyük rol oynar. Bu anlamda sosyal olarak kabul edilen faziletlerin niteliği toplumu şekillendirir. Mesela Hinduların yaşantısında uhrevi değerler hâkimdir ve yoğun bir “ölüm ötesi” ve “ikinci hayat” inancına sahiptirler. Bu nedenle Hindular acı çekmeyi bir kültüre dönüştürerek başa çıkma metodu olarak kullanmaktadırlar. Budizm ise insan hayatından acıları tümüyle kovmak yerine acılarla bilgi ve inanç yoluyla başa çıkmayı ve böylece mükemmelleşmeyi hedefler. Musevilerde ilahi kanunların oluşturduğu ahlaki değerler büyük önem taşır. Onlar için anahtar erdem doğruluktur. Ancak bu doğrulukta katılık vardır, esneklik yoktur. Museviler kendi ırklarını özel ve üstün görmeleri sebebiyle farklı fikirlere özgürlük tanımamışlar ve düşünce alanında katı ve sınırlı kalmışlardır. Hristiyanlıkta öne çıkan değer sevgidir. Yaşamı şekillendiren diğer unsur da güçlü ahiret inancıdır. Hristiyanlığın insanın kötülükler içinde dünyaya geldiği düşüncesi karşıt olarak hümanizmi doğurmuştur. Hümanizme göre insan doğuştan iyi, ahlaklı ve

¹⁷³ Tarhan, *Değerler Psikolojisi ve İnsan*, s. 56.

¹⁷⁴ a.g.e., s. 21-22.

erdemlidir. Bu nedenle değerleri öğrenmeye ihtiyaç yoktur. İslam'da ise dürüstlikle sevgi bir aradadır ve dünyevilikle uhreviliğin arasında bir çizgidedir.¹⁷⁵

Değerler, değerlerin tasnifi ve insan hayatındaki yeri, sosyal ilişki, ruhsal ve fiziksel sağlığa katkıları konu edinen pozitif psikoloji hem genel psikoloji hem de din psikolojisine konu çeşitliliği getirmiştir. Pozitif psikolojinin özellikle değerler konusunda kullandığı kavramlar ve edindiği amaçlar yeni değildir. Bunlar pek çok dinle dile getirilmiş öğretilerin, Aristo'dan bu yana pek çok filozof tarafından söylenegelen değer-mutluluk ilişkisine dair felsefi ilkelerin yeniden değerlendirilmesi ve psikoloji alanına taşınarak fiziksel-ruhsal sağlığa etkisinin ampirik araştırmalarla ifade edilmesidir. Farklı olan yönü şudur ki, dinler ve felsefi akımlar, değerleri bireylerin yerine getirmesi gereken görevler olarak ifade ederken pozitif psikoloji insanda bizzat böyle bir yönün olduğu ve bu yönünü ortaya çıkarmakla fiziksel ve ruhsal sağlık açısından olumlu gelişmelerin ortaya çıkacağına alan araştırmalarıyla işaret etmesidir. Dinler insanın kâmil insan olması gerektiğini vurgularken, pozitif psikoloji insanın kendini geliştirebileceğine ve erdemli bir hayat yaşadığında sağlığını koruyabileceğine işaret etmiştir. Kaybedilen sağlığın tekrar kazanılmasındansa var olan sağlık durumunun korunması daha kolay ve akılcıdır. Dinin ve felsefi öğretilerin dile getirdiği bu anlayış pozitif psikolojide de karşılık bulmuştur. Pozitif psikoloji ile birlikte problem merkezli anlayıştan ziyade insanın sahip olduğu güç ve değerlerle birlikte sağlıklı ve mutlu bir hayatın temini ön plana çıkmıştır. Böylece “koruyucu yaklaşım” pozitif psikolojiyle önem kazanmıştır.¹⁷⁶

Koruyucu yaklaşımın yapı taşı olan değerler yıpranırsa insan sürekli bir doyumsuzluk içerisine düşer. Bu da onu mutsuzluğa iter. Ağaçların içinde saklı yaşayan kurtlar nasıl ağacı içten kemirerek çürütürse sosyal yozlaşma ve kuralsızlık da toplumu bu şekilde çürütür. Savaş, depresyon, ölüm gibi insanı derinden etkileyen felaketlerde insanın toparlanıp başa çıkmasını ancak değerleri sağlayabilir. Birey karşılaştığı sorunların üstesinden gelmeye çalışırken sorun çözmede kullandığı yöntemle değerleri ters düşerse “nörotik” yani kendisiyle barışık olmayan sağlıklı bir kişilik ortaya çıkar.

¹⁷⁵ a.g.e., ss. 26-37.

¹⁷⁶ Ayten, *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, ss. 169-170.

Bu nedenle erdemlerin hayata ve topluma işlenmesi gerekir. Bu da ancak eğitimle mümkündür.¹⁷⁷

Değerlerin birbirini bir bütünün parçaları gibi destekledikleri görüşü pek çok psikolog ve filozof tarafından savunulmuştur. Örneğin İsfahani erdemlerin birbiriyle sıkı ilişki içinde olduğunu dile getirmiştir. Ona göre erdemlerin gelişimi ya da gerilemesi birbirleriyle irtibatlıdır. Gerçek mutluluğa ulaşmak ancak nefsanî erdemlerin kazanılmasıyla mümkündür. Nefsanî erdemler de kendi içinde dörde ayrılır. Bu dört erdem geliştikçe farklı erdemler de ortaya çıkar. Örneğin cesaret erdemi geliştikçe birey varlıklı zamanında insanlara yardım eder, cömertleşir ve fakirleştiğinde de sabredebilir. İffetin gelişmesiyle kanaat ortaya çıkar. Adalet erdemi geliştirildiğinde ise merhamet ortaya çıkar. Merhamet ise affetmeyi içeren ‘hilm’i geliştirir. Bu erdemlerin hayata geçirilmesi noktasında insanlar birbirinden farklılık gösterir. Erdemlerin benimsenip yaşanması zor bir süreç iken bu süreçten uzaklaşıp erdemi terk etmek kolaydır.¹⁷⁸

İslam filozofları ve mutasavvıfların erdem (fazilet) ve erdemsizlik (rezilet) konularıyla ilgilenmiş ve erdemleri olgunlaşma (kemale erme) süreciyle ilişkilendirmişlerdir. Farabi, erdemli hayatın en mükemmel şekliyle şehir hayatında yaşanabileceğini savunmuştur. Ona göre erdemli toplum bütün organları tam bir şekilde çalışan sağlıklı bir bedene benzer. Tıpkı sağlıklı bir bedende bütün uzuvların görevini yerine getirmesi gibi erdemli toplumdaki her birey de sorumluluklarını yerine getirerek dayanışma içerisinde toplumun mutluluğuna katkıda bulunur. İbn-i Miskeveyh kendisinden önceki filozoflar tarafından dile getirilen hikmet, adalet, cesaret ve şefkat erdemleri üzerinde durmuştur. Bilgisizlik, haksızlık, korkaklık ve açgözlülüğü bu dört temel erdem zıttı olarak görmüştür. Üzüntü, korku, öfke, kibir gibi nefsin hastalıklarını da bunlarla ilişkilendirmiştir. Bu anlamda Miskeveyh erdemsiz hayat ile psikolojik rahatsızlıklar arasında bir bağ kurmuştur. İtidalin (ölçülü olma) önemli bir erdem olduğunu savunan İbn-i Sina, gerçek mutluluğun ancak erdemli bir hayatla kazanılacağını savunmuştur. el- İsfahani’ye göre erdem mutluluğa ulaştırıcı bir araçtır. O, erdemli olmayı doğru bir inanca sahip olma, kötülükten uzak durma ve iyi eylemleri yerine getirmeyle ilişkilendirmiştir. Bireyin erdemi kazanması üç aşamada gerçekleşir. Bu gelişim süreci; erdem başlangıcı ‘erdem çocuğu olma’, ortası ‘erdem arkadaşı

¹⁷⁷ Tarhan, *Değerler Psikolojisi ve İnsan*, ss. 52-55.

¹⁷⁸ Rağib el İsfahani, *Erdemli Yol*, çev. Muharrem Tan, 3. b., İz Yayıncılık, İstanbul 2015, ss. 112-128.

olma', sonu 'erdemini sahibi olma' olarak belirlenmiştir. İsfahani erdemleri teorik ve pratik olmak üzere ikiye ayırmıştır ve ona göre erdem iki şekilde elde edilebilir; ya eğitim ve tecrübe yoluyla ya da peygamberlerde olduğu gibi ilahi bir lütuf yoluyla. Ona göre birey erdemleri ne kadar gerçekleştirirse kamil insan olmaya da o kadar yakınlaşır. Ne kadar başarısız olursa eşref-i mahlukattan o kadar uzaklaşır, esfele safiline düşer.¹⁷⁹

İlk İslam filozofu olarak kabul edilen Kindi, ed-Def'ul Ahzan adlı eserini hüznün belirtileri ve tedavi yollarına dair yazmıştır. Kindi, bu kitabında hüznü, nefsi (psişik) hastalıklardan biri olarak görmüş ve onunla başa çıkmanın yollarını aramıştır. Ebu Bekir er-Razi, et-Tıbbu'r-Ruhani adlı eserinde davranış bozukluklarının tedavisi ve erdemlerin üzerinde durmuştur. "Tıbbu'r-ruhani" insanı aşırılıklardan koruyan ve onun erdemli bir insan olmasını amaçlayan ilimdir.¹⁸⁰

Spinoza, Etika isimli eserinde sevgi, diğerkâmlık, alçakgönüllülük, cömertlik, cesaret, şükran, ölçülülük, affedicilik, insanlık gibi pek çok erdeme yer vermiştir. Ona göre erdem bizatihi amaçtır ve insanın tabiatında vardır. İnsan için en faydalı şeydir.¹⁸¹

Erdem konusuyla ilgilenen ilk psikologlardan birisi olan Erich Fromm erdemi 'bireyin kendi varlığına karşı gösterdiği sorumluluk' olarak tanımlamıştır. Fromm, 20. yüzyılda dile getirilen bireyin kendini yok sayarak itaati öncelemesi fikrine karşı çıkmış, asıl erdemini itaat değil, insanın özündeki potansiyele uygun davranmak, Maslow'un ifadesiyle 'kendini gerçekleştirme' olduğunu savunmuştur.¹⁸²

Erdemlerle ilgili en kapsamlı çalışma pozitif psikologlar Peterson ve Seligman tarafından yapılmıştır. Peterson ve Seligman kutsal kitapları, Yunan filozofları, İslam filozofları ve modern dönemdeki psikolog ve düşünürlerin görüşlerinden yararlanarak tüm kültürler için geçerli olabilecek altı temel erdem belirlemişlerdir. Bunlar; hikmet/bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, itidal/ılımlılık, aşkınlıktır. Buna göre erdemli insan bu erdemlerin hepsini ya da çoğunu kendi iradesiyle hayatına uygulayan kişidir.¹⁸³

Son yıllarda insan odaklı yapılan çalışmalarda dini inanç ve spiritual/manevi değerlerin insanın varoluşsal, aşkın yönünü temsil ettikleri ve fiziksel, psikolojik ve

¹⁷⁹ Ayten, *Erdeme Dönüş; Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, ss. 65-67.

¹⁸⁰ a.g.e., s. 14.

¹⁸¹ Spinoza Benedict, *Etika*, çev. H. Ziya Ülken, 6. b., Dost Kitabevi, İstanbul 2016, ss. 280-310.

¹⁸² Erich Fromm, *Erdem ve Mutluluk*, çev. Ayda Yörükkan, 5. b., İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul 1999, ss. 24-31.

¹⁸³ Martin E. P. Seligman, *Gerçek Mutluluk*, çev. Semra Kunt, HYB Yayıncılık, Ankara 2007, s. 152; Ayten, *Erdeme Dönüş; Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, ss. 44-45.

sosyal boyutlar ile bütüncül bir ilişki içinde oldukları anlaşılmıştır.¹⁸⁴ Bu konuda yapılan ampirik çalışmalar ortaya koymuştur ki, dindarlık düzeyi (samimi bir inanç, ibadete devam, dua etme, kutsal metinleri okuma, vs.) yüksek olan kişiler, dindarlık düzeyi düşük olan kişilere oranla psikolojik açıdan daha sağlıklı, hayattan daha çok mutmain, daha iyimserdirler. Buna karşılık daha az stres, depresyon ve kaygı yaşadıklarını, stresle daha iyi bir şekilde başa çıktıklarını, daha az intihara teşebbüs ettiklerini ve beden sağlığı açısından da daha iyi durumda olduklarını görülmektedir.¹⁸⁵ Örneğin, kanser hastaları üzerinde yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunda, dinin kanser hastaları için önemli olduğu ve hastalıkla başa çıkmada onlara yardımcı olduğu belirtilmiştir.¹⁸⁶

a) Sabır

Sabır; kelime anlamı; “zor zamanlarda kendini tutmak”, “Allah’tan başkasına şikâyeti terk etmek”, “açlık, yoksulluk, haksızlık gibi üzücü durumlar karşısında ses çıkarmadan bunların geçmesini bekleme erdemi” anlamlarına gelmektedir.¹⁸⁷

Sürekli değişen yaşam koşulları karşısında denge ve uyum sağlamaya çalışan bireyin psikolojik sağlığını korumak için stresle mücadele etmesi gerekmektedir. Stresin etkisi bireyin üzerinde devam ettiği sürece onunla mücadele etmek sabır göstermekle mümkündür. Sabır hem kendi başına dinamik bir güçtür hem de başa gelen bu olumsuz halin geçici olduğu, geleceğin daha iyi olacağı umudu ve inancından güç almaktadır. Bu da bireyde güven duygusu doğurmakta, böylece bireyin paniğe kapılmasını, stresten zarar görmesini engellemektedir. Denilebilir ki sabır, stres doğuran hadiseleri etkisiz bırakan psikolojik bir durumdur.¹⁸⁸

Sabır herhangi bir acıya dayanmayı mümkün kılan ahlaki bir güçtür. Kur’an’da sabır kavramı sıkıntı ve zorluk anında acelecilik göstermeden sağlam ve emin adımlar

¹⁸⁴ Ahmet Albayrak, Emine Kurt, “Meme Kanserli Hastalarda Ağrı ve Uzuv Kaybına (Mastektomi) Bağlı Depresyon Düzeylerinin Yaşam Kalitesi ve Dindarlık İle İlişkisi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi Din Psikolojisi Özel Sayısı*, 2016, s. 42.

¹⁸⁵ Mustafa Köylü, “Ruh ve Beden Sağlığı ile Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi”, Samsun, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S. 28 (2010), s. 6.

¹⁸⁶ Allen C. Sherman – Stephanie Simonton, “Religious Involvement Among Cancer Patients”, *Faith and Health*, ed. Thomas G. Plante - Allen C. Sherman, The Guilford Press, New York: 2001, s. 167.

¹⁸⁷ TDK, Sabır.

¹⁸⁸ Öner, a.g.e., ss. 58-59.

atarak Allah'ın takdirini bekleme anlamında kullanılmaktadır. Kur'an'ın anlam dünyasında sabır, sıkıntı ve acı karşısında itidalli olmanın yanı sıra her türlü güçlüğü üstesinden gelmek için gerekli ruh direncine sahip olmak manasında kullanılmıştır.¹⁸⁹

Sabrın tek bir alan ile sınırlı olmayan ahlaki, dini, insani bir değer olması ve erdemler sınıfına dâhil olması, bütün dinler tarafından desteklenmesi, toplum tarafından desteklenmesi, hatta atasözlerine konu edilmesi nedeniyle kültürel bir altyapıya sahip olmasını onun bilişsel temelini oluşturur. Aynı zamanda sabır bir davranış olarak gözlemlenebilen, güçlü bir tutum olarak hayata karşı birey tarafından seçilmiş bir davranış biçimidir. Sabır zorluğa göğüs germe, acıyı yumuşaklık ve sükûnetle karşılama ve çözüm arayışa geçmedir. Katlanma, duyguların bastırılması, içine atıp biriktirme ve eylemsizlik durumu olan tahammülden farklı devamlı iç mücadele isteyen aktif bir karakter gücüdür. Sabırlı birey, her türlü zorluk karşısında direnme, dayanma, mücadele etme azmine sahip, sebatkâr kimsedir.¹⁹⁰

Sabır, insanı zorlayan durumlarda ruhsal çöküntüye düşmeden iyimserlik ve ümitle ayakta kalmaya devam etmektir. Sabırla mücadele iç içedir. İrademiz dışında gerçekleşen kaza, ölüm, yaşlılık, doğal felaketler gibi olaylarda bireye yardımcı olacak şey ancak sabırdır. Buradaki sabır değişmeyecek olanı kabullenmektir. Ancak iradeye bağlı gerçekleşen olaylar karşısında gösterilen sabır tahammülün yanı sıra tüm görevleri yerine getirmeyi ve işlerin sonucunu beklemeyi de gerektirir. Sabrın başı tahammüldür, başa gelene katlanmadır. Sabrın olgun hali ise rızadır; iyi-kötü, acı-tatlı her şeyi gönül hoşnutluğu ile karşılamadır. Acelecilik, tahammülsüzlük, dirençsizlik, kolaycılık, saldırganlık sabrın karşıtı olan tutum ve davranışlardır.¹⁹¹

Sabır edilgenlik ve katlanmadan uzak, bireyin bir yandan başa çıkma aracı, diğer yandan değişim ve dönüşüme imkan veren, kişisel ve manevi gelişimi destekleyen, olgunlaşmayı sağlayan hem seküler hem de dini-manevi hayatın önemli unsurlarındandır.¹⁹² Sabır kendini kontrol etmenin ve nefis terbiyesinin en önemli aracıdır. Çünkü akıl ve ruh sağlığını bozan kötü huy ve davranışların kaynağı

¹⁸⁹ Toshihiko Izutsu, *Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar*, 4. b., Pınar Yayınları, İstanbul 2013, s. 149.

¹⁹⁰ Mebrure Doğan, *Sabır Psikolojisi*, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2016, ss. 61-77.

¹⁹¹ Hayati Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*, Dem Yayınları, İstanbul 2013, ss. 117-120.

¹⁹² Robert. A. Emmons, *Teşekkür Ederim*, Doğan Egmont Yayıncılık, İstanbul 2009, s. 137.

denetimsiz dürtüler ve bitmeyen insani arzularıdır.¹⁹³ Ahlaki açıdan olgunluk, dini açıdan kuvvetli bir dindarlığın belirtisi olan sabır, duygu olmanın ötesinde davranışla da bütünleştiği için bireysel gelişimi ve olgunlaşmayı da sağlamaktadır. Bu nedenle sabır tutumu, kendini gerçekleştirmiş, olgunlaşmış ve nefis-i kâmile mertebesine ulaşmış kimsenin özelliklerindedir.¹⁹⁴

Sabır “tahammül” ve “kendini tutma” işidir. Yapılan araştırmalarda problem karşısında oruç tutan bir kimsenin tutmayanlardan daha sabırlı davranışlar sergilediği tespit edilmiştir. Oruçlu insan kendisi gibi aç olan insanları düşünüp onlara karşı bir yaklaşma hisseder. Bu da insanın empati yeteneğini geliştirir. Böylece birey zorluklarla başa çıkmak için daha uygun bir alt yapıya sahip olur. Bununla beraber bulgulara göre “çok dindar” olduklarını beyan edenlerin saldırganlık ölçek puanları yüksek olarak bulunmuştur. Bu durum bireylerin dindarlıklarıyla değil, aldıkları eğitim ve yetiştirme tarzına bağlamak gerekir. Çünkü İslam, aşırılıklar değil, orta yol ve denge dinidir.¹⁹⁵

Bireyin stres veren durumlar karşısında yerine göre problem odaklı veya duygu odaklı başa çıkmada sabrı yardımcı olarak kullanması adaptasyonuna daha fazla yardımcı olabilmektedir. Birey zorlukla karşılaşma anında öncelikle yaşadığı sorunun kayıp, tehdit ya da zorluk olup olmadığına karar vermelidir. Zira problem türüne göre başa çıkma yöntemi seçilmelidir ki etkili bir çözüm elde edilebilsin. Başa çıkmanın planlama, aktif başa çıkma ve sorun üzerine odaklanma gibi süreçlerinde bireye pozitif destek sağlayan sabrın, aktif bir süreç olması nedeniyle, problem odaklı başa çıkma tarzına daha uygun bir araç olduğu söylenebilir. Örneğin kronik bir hastalığı bulunan bireyin hem sabredip hem de tedavi için gereken her şeyi yapması aktif bir sabır tutumudur. Sabır aynı zamanda duygu odaklı başa çıkmanın da bir aracı olabilir. Duygu odaklı başa çıkma yönelimleri duygusal ve düşünsel anlamda dayanmayı, sıkıntıya göğüs germeyi gerektirdiğinden sabır bireye bu içsel mücadelesinde yardımcı olabilir. Doğal afetle karşılaşan ya da yakınına kaybeden bireyin durumu metanete karşılayıp kabullenmesi, duygu odaklı bir yaklaşımla sabrı seçmesi problem odaklı yaklaşıma göre daha etkili bir başa çıkmadır. Tahammülden başlayıp metanete doğru gelişen ve

¹⁹³ Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*, s. 124.

¹⁹⁴ Doğan, a.g.e., s. 413.

¹⁹⁵ Uysal, a.g.e., ss. 127-131.

duyguların yoğun yaşandığı bu süreçte sabır hem duygusal hem bilişsel hem de davranışsal düzeylerde sürece katılmaktadır. Problem odaklı başa çıkmada problemin türüne göre eylemsel bir çaba gerekli iken; duygu odaklı başa çıkmada daha çok duyguları yatıştırmaya yönelik problem çözme süreci söz konusudur. Sabır bireyin hem içsel mücadelesinde hem de dış dünyaya karşı vermesi gereken mücadelede zorluklara dayanmayı ve direnmeyi sağlamaktadır. Her iki başa çıkma tarzında da sabır önemli bir yardımcıdır.¹⁹⁶

Sabır tüm değer sistemlerinden bağımsız olarak psikolojik bir güç olmanın yanı sıra hem dini hem seküler başa çıkmanın etkili araçlarındandır. Bu nedenle sabır gerektiren durumlar karşısında bireyin sergileyeceği sabır tutumu dini referansların içselleştirilmesi neticesiyle ortaya çıkmış olabileceği gibi dini referanslardan bağımsız bir şekilde seküler bir yaklaşımla da kullanılmış olabilir. Zira sabır, ahlaki olmayan eylemlerde bile bireylerin yardımcısı olmaktadır. Dolayısıyla sabır tutumu seküler başa çıkma sürecinde de hem problem odaklı hem duygu odaklı başa çıkma yöntemlerinin ayrı ayrı ya da birlikte kullanıldığı çözümleyici bir sürecin aktörlerinden olduğunu söylemek mümkündür. Ancak dinin bireye sunduğu umut, iyimserlik, şükür gibi duygular sayesinde dindar bireyin gösterdiği sabır tutumu çok daha güçlü bir başa çıkma aracı olacaktır.¹⁹⁷

Sabır zorluklarla başa çıkmada bir çıkış noktası olmasının yanı sıra bireyin ileride karşılaşacağı muhtemel zorluklara karşı direnç kazanmasında da etkin bir psikolojik güçtür. Sabır bir yönüyle bilişsel, duygusal ve bilinç dışı süreçleri içeren psikolojik bir süreç iken; bir yönüyle dua ve ibadet durumu olup psikolojik süreçleri aşan manevi bir haldir. Sabır bireyin negatif süreçlerden pozitif süreçlere geçişini sağlar. Ancak sabrın karşıtı olan acelecilik, problemi çözmeye giden adımları engelleyeceği gibi problemi daha da karmaşık hale de getirebilir.¹⁹⁸

Hemen hemen bütün dinlerde tavsiye edilen sabır tutumu, uzun süre sabır gerektiren beklenmedik trajik bir olay karşısında bireyin kaderi ve dolayısıyla Tanrısal iradeyi sorumlu tutup bazen isyankâr bazen de kaderci bir yaklaşımla pasif bir davranış

¹⁹⁶ Jeffrey P. Bjork, Lawrence H. Cohen, "Coping With Threats, Losses and Challenges", *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol:12, No: 1 (1993), ss. 68-69'dan aktaran Doğan, a.g.e., s. 159.

¹⁹⁷ Doğan, a.g.e., ss. 158-165.

¹⁹⁸ Tokur, a.g.e., ss. 148-149.

sergilemesine de neden olabilir. Burada dışarıdan gözleendiğinde sabır gibi görünen ancak sabrın çözümleyici yönünün zayıf kaldığı tahammül tutumunun yaşandığı söylenebilir. Örneğin, kocası tarafından şiddete maruz kalan bir kadının herhangi bir tepki vermeden beklemesi sabır değil tahammüldür. Böyle bir sabır tutumu sorunları çözmekte yetersiz kalacaktır. Aynı zamanda bu tutum negatif dini başa çıkmanın da bir örneğidir.¹⁹⁹

Dini başa çıkma modelleri ile sabır ilişkilendirildiğinde kişisel yönelimli başa çıkma tarzı içinde sabrın aktif bir şekilde kullanılabilceği söylenebilir. Zira kontrolün daha çok bireyde olduğu problem türlerinde kullanılabilen bu yöntemde birey az da olsa dinden destek alırken asıl sorumluluğu kendisi üstlendiği için yoğun bir çaba içerisinde olması gerekir ve bu durum da bireyin sabır ihtiyacını artırır. Ertelemeci dini başa çıkma yöntemi duygu odaklı başa çıkma aracı olarak sabırla uyumlu olmakla birlikte birey tamamen pasif durumda olduğu için tahammül yaşantısına dönüşebilir. Burada sorumluluk tamamen Tanrıya havale edildiğinden sonucu bekleme aşamasında sabır gerekmektedir. Sorumluluk birey ve Tanrı tarafından paylaşılan işbirlikçi dini başa çıkmada ise birey aktif bir şekilde elinden geleni yapıp sabırla sonucu Tanrıya havale ederek hem problem odaklı hem de duygu odaklı sabır tutumlarını göstermiş olur. Tevekkülün de sürece dâhil olacağı bu başa çıkma tarzında, sabır daha etkin durumdadır.²⁰⁰ Zaten gerçek anlamda gösterilen ve doğru yerde kullanılan sabır olumlu sonuçları da beraberinde getirecektir. “Sabreden derviş muradına ermiş”, “sabrın sonu selamettir” gibi kültürümüzde yer edinmiş deyişler de bunun bir göstergesidir.

Hayatın tüm zorlukları ve acıları karşısında sabır gücü veren en önemli kaynak dini inanç ve uygulamalardır. Allah’a dayanarak ve O’ndan destek alarak zorluklar karşısında sabretmesi, bireyin kendisini güçlü hissederek başa çıkmasına katkı sağlar.²⁰¹ Böylece bireyin Allah’a olan bilinçli yönelmesi sonucunda travmanın etkisinden daha kısa sürede kurtulabilmektedir.

İslam’a göre sabır her müminde bulunması gereken önemli bir ahlaki özelliktir. Sabır, sıkıntılara pasifçe katlanmak değil, hayır görünende şer, şer görünende hayır olabileceğini unutmayarak aktif bir şekilde çaba göstermektir. Peygamberimiz Hz.

¹⁹⁹ Doğan, a.g.e., ss. 160-169.

²⁰⁰ a.g.e., ss. 171-172.

²⁰¹ Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*, ss. 127-129.

Muhammed (s.a.v) “Müminin durumu gıpta ve hayranlığa değer. Çünkü onun her hali kendisi için bir hayır sebebidir. Böylesi bir özellik sadece müminde vardır. Sevinecek olsa, şükreder ve bu onun için bir hayır olur. Başına bir bela gelecek olsa sabreder; bu da onun için bir hayır olur.”²⁰² Sabır ve şükür hali hem zorluk hem mutluluk anında nasıl davranılması gerektiğini, itidalli olmanın yolunu gösteren önemli iki erdemdir.

İslam’da bizzat Allah çok sabırlıdır ve O’nun en güzel isimlerinden biri çok sabırlı anlamına gelen “Sabur”dur. Sabırlı olmak aynı zamanda peygamberlerin de ortak özelliklerindedir.²⁰³ Hz. Eyyüp’ün “Başıma bir musibet geldi, sen ise merhametlilerin en merhametlisisin”²⁰⁴ sözüyle Allah’a seslenişi halini yalnızca ona arz etmenin ve onun göstereceği sonuca teslim ve razı olmanın ifadesidir.

Sabrın imanla güçlü bir bağı söz konusudur. Zira “*Sabır imanın yarısıdır*”. Gerek inancın sürdürülmesinde gerekse gelişiminde sabır önemli bir faktördür. Mü’minin belirli şartlar altında gösterdiği sabır, onun bir anlamda güveninin ölçüsü haline gelir.²⁰⁵ Nitekim sabır “Allah’a beslenen hakiki inanışın, imanın, esaslı bir cephesini yansıtır.”²⁰⁶ “Mü’min bilir ki bu dünyada meydana gelen iyi ve kötü her şey Rabbinin kudreti ve iradesi dâhilindedir. Örneğin, evladını kaybeden bir insan bu olayın kendi iradesi üzerinde mutlak bir iradesi olan Tanrı’nın bilgisi ve gücü dâhilinde olduğuna iman eder. Böylece başına gelenlere razı olup sabreder. Bu gibi hallerde mümin imanla desteklendiği gibi onun imanı da test edilmiş olur.”²⁰⁷ Konu ile ilgili Kur’an’da “*Andolsun ki sizi biraz korku ve açlık; mallardan, canlardan ve ürünlerden biraz azaltma (fakirlik) ile deneriz. (Ey Peygamber!) Sabredenleri müjdele!*”²⁰⁸ buyrulmaktadır. Yapılan tecrübi araştırmalar da göstermiştir ki bir inanca sahip bireylerin ilahi iradenin hali hazırda olduğuna dair inançları, olumsuz deneyimlerin bir imtihan olduğuna dair algıları başa çıkma sürecinde önemli bir yatışma sağlamaktadır. Böylece inançlı bireylerin hayata anlam yükleme, iyimserlik, yaşamı olumlu algılama düzeyleri daha yüksek, kaygı ve stres düzeyleri daha düşük olmaktadır.²⁰⁹

²⁰² Müslim, “Zühd”, 64.

²⁰³ Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim yönüyle İnsani Değerler*, s. 128.

²⁰⁴ Enbiya, 21/83.

²⁰⁵ Alper, a.g.e., s. 104.

²⁰⁶ Izutsu, *Kur’an’da Dini ve Ahlaki Kavramlar*, s. 143.

²⁰⁷ Terence Penelhum, *Problems of Religious Knowledge*, Glasgow, 1971, s. 111-115

²⁰⁸ Bakara, 2/155.

²⁰⁹ Karaca, *Din Psikolojisi*, ss. 113-114.

Konuya örnek olarak sel baskınlarının sıkça yaşandığı Bangladeş'te yaşayan Müslümanlar üzerine yapılan araştırma gösterilebilir. Burada halkın sel olaylarını anlamlandırma ve değerlendirme aşamalarında çoğunlukla olumlu dini başa çıkma araçlarına başvurdukları gözlemlenmiştir. Çünkü onlar, Allah'ın insanların kendisinin yüce gücüne olan inançlarını test etmek ve aynı zamanda bu gücü göstermek için büyük sel olaylarını kendilerine yaşattığına inanmaktadırlar. Normal selleri Allah'ın bir hediyesi olarak değerlendiren bu insanlar, sellerin tarlaları aşıladığı, suladığı ve aynı zamanda zararlıları öldürdüğünü düşünmektedirler. Araştırmanın sonucuna göre ülke halkı doğal felaketleri Allah'ın kaçınılmaz takdiri olarak yorumlamakta ve bunun karşısında dua etmekten başka yapacak bir şey olmadığını düşünmektedirler. Denilebilir ki dini başa çıkma sürecinde gösterilen sabır tutumu, yüce bir güce inanmanın verdiği umut, iyimserlik, şükür gibi olumlu duyguların da yardımıyla bireyin psikolojik sağlığını korumaktadır.²¹⁰

Küçükcan ve Köse'nin Marmara depremi üzerine yaptıkları psiko-sosyal incelemede felaketzedelerin sabır, tevekkül ve daha kötüsü olmadığına şükrederek inancı bir başa çıkma ve teselli kaynağı olarak kullandıklarını ve özellikle şükürün depremin getirdiği zorluklarla başa çıkmada önemli bir husus olduğunu tespit etmişlerdir.²¹¹ Çünkü din mensuplarına karşılaşılan sıkıntılara sabredildiği takdirde olgunlaşacakları ve yaratıcının hoşnutluğunu kazanacağı düşüncesini aşılamaktadır. Allah sıkıntılarla insanları imtihan etmekte ve ebediyete hazırlamaktadır.

Görüldüğü üzere sabır erdemi, hem kelime anlamı olarak, hem de davranış biçimi ve yaşam tarzı olarak tam bir dini başa çıkma tekniğidir. Sabırla iman arasında karşılıklı bir ilişki olması nedeniyle gerek inancın sürdürülmesinde gerekse gelişiminde sabır önemli bir faktördür. Böylece dindarlık geliştikçe sabır, sabır geliştikçe dindarlık artmaktadır. Sabır manevi gelişimde hem sebep hem de sonuçtur ve bireyin gücünü aşan durumlarla başa çıkmada en çok yardımcı olan değerlerden biri olmaktadır.

²¹⁰ Schmuck Honna, "An Act of Allah: Religious Explanations for Floods in Bangladesh as Survival Strategy", *International Journal of Mass Emergencies and Disasters*, C. 18, S. 1 (March 2000), ss. 86-90'dan aktaran Doğan, a.g.e., s. 173-174.

²¹¹ Küçükcan, Köse, a.g.e., s. 144.

b) Şükür ve Kanaat

Şükür, kelime anlamı olarak “övmek, methetmek, mükâfatlandırmak, iyiliğe karşı dua etmek, nankör olmamak, müteşekkir olmak, minnettarlık” anlamlarını ifade etmektedir.²¹² En kapsamlı tanımıyla şükür; “yapılan bir iyiliğin değerini fark etmek, iyiliği takdir etmek, minnettar olmak, bunu ifade etmek ve onu verene güzel veya daha güzel bir şekilde karşılık vermek”tir. Şükür bir tutum, duygu, alışkanlık, ahlaki erdem, kişilik özelliği, ruh hali, bir başa çıkma tarzıdır. Şükür bunlardan biri değil hepsidir. Çünkü şükür bir duygudan çok daha fazlasıdır. Şükürün bir kişilik eğilimi olması sayesinde mutluluk ve ruh sağlığına önemli bir etkisi söz konusudur.²¹³

Şükür, davranış, yaşam tarzı, iyiliğe karşı iyilik ve minnettarlık, yardımseverlik, adalet, doğruluk, diğerkâmlık gibi ahlaki erdemleri öngörür. Bu nedenle bütün inançlarda en önemli duygu ve davranış olarak kabul edilir. Şükür insanı insan yapan bir öge ve mutluluğun temeli olarak görülmüştür.²¹⁴ Şükür kötü olarak görülen şeylerin gerçekte iyi olabileceğini ve olumsuz durumların anlamını keşfetmeyi sağlar. Şükretme o an her ne yaşanırsa yaşansın, o yaşantının olumlu yanını keşfederek teşekkür etmektir.²¹⁵ Şükürün karşıtı nankörlük, kıymet bilmezlik ve küfürdür.

Şükürün başka bir anlamı da “kanaat”tir. Yetinme duygusu olan kanaat, “insanın herhangi bir durum karşısında elinden gelen gayreti gösterdikten sonra elde ettiği sonuçlara razı olması ve sahip olduklarının kıymetini bilmesi”dir.²¹⁶ Kanaat, tevekkül ile bağlantılıdır ve doyumsuzluğun zıddıdır. Doyumsuzluk ciddi bir stres kaynağı ve manevi bir rahatsızlıktır. Hiçbir şeyle yetinmemek sürekli gerilime ve mutsuzluğa sebep olur. Burada dikkat edilmesi gereken husus şu ki sadece elinden gelene odaklanmak ve onunla yetinmek bireyi tembelleğe götürür, elinden geleni yaptıktan sonra sonuca razı olmak ise insana huzur verir. Bunu aşabilen kimse, kaçmak yerine kendi davranış ve hareketlerinin muhasebesini yapabilir. Yapılan araştırmalarda kanaatkâr bireylerin

²¹² İzutsu, *Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar*, s. 265.

²¹³ R. A. Emmons, C. A. Crumpler, “Gratitude as Human Strength Apraising the Evidence”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, C. 19, S. 1 (2000), ss. 57-59’ dan aktaran Gülüşan Göcen, *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, Dem Yayınları, İstanbul 2014, s. 33-34.

²¹⁴ Hüsamettin Erdem, *Son Devir Osmanlı Düşüncesinde Ahlak*, Dem Yayınları, İstanbul 2006, s. 169.

²¹⁵ Öznur Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, Lotus Yayınevi, Ankara 2006, s. 91.

²¹⁶ Tarhan, *Değerler Psikolojisi ve İnsan*, s. 176.

psikolojik sağlık konusunda ve iç huzuru sağlamada, doyumsuz bireylerden nde oldukları bulunmuştur.²¹⁷ çünkü hırslı ve doymak bilmeyen bireyler değil, kanaat eden ve yetinen bireyler Őükrn faydalarından yararlanabilir.²¹⁸ Őükr tam bir Şekilde yerine getiren kişinin bu eylemi ahlaka ve insan doğasına uygun, nankörlükten de uzaktır.

Dini hayat içerisinde inanç ile Şükür arasında hayati bir bağ vardır. Nitekim Kur'an'ın Allah'a hamd ve Şükür ile başlamaktadır. Çünkü dini inanç sonsuz nimet sahibi bir yaratıcı üzerine kurulur ve sonsuz nimetleri veren yaratıcıya karşı Şükür olmadan iman da olmaz. İnanan insanın yaratıcısının nimetlerini fark etmemesi, nimetlerin sahibini unutması veya bunlar karşısında kayıtsız kalması mümkün değildir. Bu nedenle dini açıdan Şükür, inancın bir diğer ismi ve Őükrszlk de inkara eŐ değer kabul edilmektedir.²¹⁹ Őükretmekten, teşekkür etmekten kaçınmak inancın ve değerlerin aŐınmasına sebep olur. Zira teşekkür/Şükür, kalplere nefret yerleŐmesine engel olur.²²⁰

İslam'da Şükür kulun Allah ile ilişkisini belirleyen temel bir değerdir. İslam inancına göre Allah adına yapılan tüm söz ve davranışlar ibadet, her ibadet de bir Őükrdr. Günün her vaktinde, zenginlik ve fakirlikte, iyilik ve kötülükte kulluğun bir göstergesi olarak verilen bütün nimetlerin hatırlanması istenir.²²¹ Kur'an'da Şükür, kişinin kendi organlarının bile Allah tarafından bahŐedildiđini ve yaratılıŐ amacına uygun kullanılmasını kapsar.²²² Bazen de canlıların kendi yaşamını devam ettirebilmesi için rızık veren yaratıcısına yönelik minnet duymasını ifade eder.²²³ Bazen de bireyin çevresi ve doğa olayları üzerinde düŐünmesini ifade eder.²²⁴ Őükrde düşünce ve eylem bir aradadır.²²⁵ Dolayısıyla Őükr sadece hissetmek Şükreden biri olmayı sağlamaz.

Hz. Peygamber (s.a.v.) “Sabır imanın yarısıdır; diğer ikinci yarısı ise Őükrdr.” buyurmuştur. İnsan yaşamın gereği olarak maddi manevi pek çok sıkıntıyla karşılaşır. İnsan sıkıntı anında fevri davranmadan sabır ile anlayışlı olmaya çalıŐırsa Şükretmenin

²¹⁷ Nevzat Tarhan, *İnanç Psikolojisi ve Bilim*, 12. b., Timaş Yayınları, İstanbul 2016, ss. 176-178.

²¹⁸ Tokur, a.g.e., s. 150.

²¹⁹ Izutsu, *Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar*, ss. 146-166.

²²⁰ Tarhan, *Değerler Psikolojisi ve İnsan*, s. 53.

²²¹ Ayten, *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, s. 150.

²²² Nahl, 16/78; Müminun, 23/78; Secde, 32/9; İnsan, 76/2.

²²³ Bakara, 2/172.

²²⁴ Furkan, 25/62.

²²⁵ Tokur, a.g.e., s. 149.

gereğini de yerine getirmiş olur. Sabır ve şükür insanı hayatın zorluklarıyla başa çıkmada başarıya ve mutluluğa götüren en önemli iki yaşam tarzıdır.

Şükürü ele alan filozof ve teologlar, şükürün bir duygu ve değer olarak erdemli bir hayatın, kâmil insan karakterinin ve olgunluğunun vazgeçilmez bir göstergesi olarak kabul etmişlerdir. Şükür hem bireyin içsel sürecinde hem de toplumsal düzeylerde olumlu etkiler doğurmaktadır. İnsanlar arasında “verme”yi teşvik ederek sosyal dayanışmayı artırmakta, kaynağı iyilik olduğu için olumsuz duyguların önüne set çekmektedir. Şükreden insan, iç dünyası zengin, dışadönük, özsaygısı gelişmiş, sorumluluk sahibi, bir şeye sahip olmak için aşırı hırs beslemeyen ve sahip olamadığında da kendini tüketmeyen, sabır ve kanaatle çalışan, hayatı olması gerektiği gibi ve ruhsal açıdan da sağlıklı ve mutlu insandır. İnsanın nasıl daha mutlu olacağını araştıran pozitif psikologlara göre de mutluluğu sağlayacak en önemli unsur, şükürdür.²²⁶

Bütün bunların yanında şükür insanların günlük hayatta başvurdukları önemli bir başa çıkma mekanizmasıdır. Yapılan araştırmalarda şükürün basit bir duygu veya mutlu olma tarzı değil zorluklar karşısında güzelliklerin farkına vararak baş etmeyi sağlayan bir yardımcı olarak kullanıldığı ve şükreden insanların yaşadıkları felakete karşı büyük bir direnç gösterdikleri görülmüştür. O halde şükür, zorluklar yerine iyilikleri odaklanmanın, hayatın güzelliklerini fark etme ve bireyin hayatında aldığı bilinçli kararlardır.²²⁷

Şükürün bilinçli olarak yapılması oldukça önemlidir. Çünkü şükredebilmenin temelinde kişinin farkındalığı yatmaktadır. Bu farkındalık kişinin bulunduğu konum, sahip olduğu başarı, mutluluk, sağlık ve sıhhatini başkalarının varlığına borçlu olduğuna dair düşünceyi içerir. Birey bu farkındalıkla insanlara teşekkür eder, Yaratıcı'ya şükreder. Şükür bireyin içinde yaşayıp bitirdiği bir duygu durumundan ziyade söz ve davranışla ifade edilen, ilişkilere yansıyan bir tutumdur. Böylece şükür üç temel boyutta gerçekleşir; bilişsel, duygusal ve davranışsal.²²⁸ İsfahânî de şükürün gerçekleşmesini kalp, dil ve beden olmak üzere üç aşamada inceler. Kalp ile olan şükür, kişinin sahip olduğu iyi durumu düşünmesidir. Dil ile olan şükür iyilik görülen kişiye

²²⁶ Göcen, a.g.e., ss. 52-70

²²⁷ Emmons, a.g.e., s. 24.

²²⁸ Ayten, *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, ss. 147-148.

teşekkür ederek minnettarlığını sunmaktır. Beden ile şükür ise duygusal ve davranışsal anlamda ölçülü davranmaktır.²²⁹

Karakter haline gelen şükür, kişinin normal yaşantısında yaşadığı olumlu ve güzel anıları daha çok hatırlamasını sağlar. Psikososyal nedenlere bağlı depresif bir hal yaşayan birey hayatındaki güzel anıları hatırladığında olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulacaktır. Zira depresyon sürecinde olumsuz düşüncenin azaltılması kadar olumlu düşüncelerin de artırılması önemlidir. Böylece şükür, zor ve sıkıntılı zamanlarda bir başa çıkma etkinliği olarak önleyici ve azaltıcı bir işlev yerine getirilebilir. Şükür en kötü durumlarda bile bir iyiliğin var olduğuna işaret eder ve bireyin umutsuzluğa düşmesini de engeller.²³⁰

Emmons'a göre şükür, iyilikleri saymak olarak ele alındığında da stresle etkili bir baş etme yöntemi olmaktadır. Depremzede ve hastalardan hareketle şükürün başa çıkmadaki etkisini araştıran Emmons, kişinin yaşadıklarını başkalarıyla karşılaştırarak ve sadece yaşıyor olmanın bile önemini hissederek şükre başvurmalarını, başa çıkmada destekleyici bir faktör olarak değerlendirmiştir. Bunun yanı sıra minnettar bir tutum, yaşanan trajediyi bireysel gelişim fırsatına da çevirebilir.²³¹

Şükür, bireyin kendisi ve sahip olduğu nimetler hakkında olumlu duygular barındırdığından ve bireyin Yüce Yaratıcı ile olan bağını kuvvetlendirip maneviyatı artırdığından hem ruh sağlığı hem de fiziksel sağlıkla ilişkilidir. Çünkü bireyin karşılaştığı problemlerle başa çıkma becerisi ruhsal ve fiziksel sağlığını, hayat memnuniyetini ve iyi oluşu etkilemektedir. Pozitif psikoloji bağlamında mutluluk ve iyi oluş düzeyinin artmasının bazı sağlık problemlerine engel olacağı, hastalıklarla başa çıkma ve tedavi sürecine katkı sağlayacağı savunulmuştur. Şükür ise bireyin yaşadığı anın kıymetini bilmesini sağlaması ve en sıkıntılı zamanlarda bile bireye neşe vermesi hayat memnuniyetini olumlu bir şekilde desteklemekte ve böylece başa çıkma sürecine önemli bir değer haline gelmektedir.²³²

Pek çok psikolog şükürün başa çıkma sürecindeki rolünü dile getirmiştir. Örneğin, Endonezya'da depremle başa çıkma sürecinde şükretmenin rolünü araştıran bir

²²⁹ İsfahânî, a.g.e., s. 208.

²³⁰ Emmons, a.g.e., ss. 41-44.

²³¹ a.g.e., ss. 101-140.

²³² Ayten, *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, ss. 152-153.

çalışmada şükürün olumlu başa çıkma ile olumlu post travmatik stresle olumsuz ilişkisi bulunmuştur. Yapılan çalışma göstermektedir ki bireylerin şükür düzeyi arttıkça “planlama, kendini teselli, kabullenme, aktif başa çıkma ve duygusal destek” gibi unsurları içeren olumlu başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığı artmıştır. Aynı zamanda bireylerin şükür düzeyi artmış, travma sonrası stres düzeyleri de azalmıştır. Bu sonuçlar şükürün bireylerin travmatik olaylarla başa çıkma sürecindeki olumlu katkısına işaret etmektedir. Böylece şükür kişinin yaşadığı maddi ve manevi problemlerle başa çıkmada adeta bir kalkan görevi görmektedir.²³³

Yüksek bir minnettarlık ifade eden şükür duygusu stresle başa çıkmanın yanı sıra psikolojik iyi oluş ve dindarlık arasında da bir köprü olabilir. Birey şükran duygusunu sadece mutlu zamanlarında değil olumsuz durumlar yaşandığında da hissetmektedir. Bireyin hiç beklemediği zamanlarda yaşadığı olumsuz olaylar karşısında gösterdiği şükür stres, kaygı, anlamsızlık ve umutsuzluk duygularıyla başa çıkmasında yardımcı olmaktadır. Birey böyle bir şükür duygusunu genellikle kendisinden daha kötü durumda olanların olabileceğini düşündüğü zamanlarda daha çok yaşamaktadır. Şükreden insanların günlük stresle başa çıkabildikleri, travma sonucu oluşan strese karşı büyük bir direnç gösterdikleri görülmüştür.²³⁴

Örneğin depremde evini kaybeden insanlar Allah’a olan inançları sayesinde kendileri ve yakınları hayatta oldukları için şükredebilmektedirler. Böyle durumlarda sabırla şükür yan yanadır. Sabır ve şükür birbirinden bağımsız biçimde insan için çok önemli olmakla birlikte sabır ve şükür birlikteliği, sabır gerektiren durumlara çıkış yolu aranırken başa çıkma sürecinin tamamında etkili olabilmektedir. Özellikle büyük felaket durumlarında yaşananları anlamlandırma ve değerlendirme esnasında şükür eğilimi, umut ve iyimserlikle birlikte sürece olumlu katkı sağlayarak sabrı kolaylaştıran iyileştirici bir güce sahiptir. Burada şükür duygusunun sabrı kolaylaştırdığı ve hatta sabır gücünü artırdığı söylenebilir.²³⁵

Özetle şükür, insanın sahip olduğu her şeyde Allah’ın ve başka insanların katkısını fark etmesi ve bunu dil, kalp ve beden ile ifade edebilmesidir. Böylece şükür,

²³³ July Lies, David Mellor ve Y. Ryan Hong, “Gratitude and Personal Functioning Among Earthquake Survivors in Indonesia”, *The Journal of Positive Psychology*, C. 9, S. 4 (2014), ss. 209-301’den aktaran Ayten, *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, s. 157.

²³⁴ Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*, ss. 141-152.

²³⁵ Doğan, a.g.e., ss. 90-91.

iyiliği dile getirme anlamında “zikir”le, başına gelen her hale razı olma anlamında “kanaatle”, iyimser bir bakış açısı ve bir başa çıkma yöntemi olarak “sabır”la ilişkilendirilebilir. Şükretmek insanın iyileşme sürecinin ilk adımıdır, diyebiliriz. Şükür geçmiş acıları dindirmeyi ve geleceğe odaklanmayı sağlar. Böylece olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmada birey için bir kalkan görevini üstlenir.

c) Umut ve İyimserlik

Stresle dolu yaşam mücadelesinde bireye en fazla pozitif destek sağlayacak tutumlardan biri de umut ve iyimserliktir. Bireyin hayatın sıkıntılı dönemlerinde sabır gösterip başa çıkabilmesi için umut ve iyimserlik olmazsa olmaz bir destektir. Sabırla beklemek için umutlu olmak gerekir.²³⁶

İnsan hayata iki temel bakış açısı ile yönelir; iyimser ve kötümser. Her iki bakış açısı ile ya da sadece biriyle hayatını yaşayabilir. Ancak hayatı insanca yaşama noktasında bu iki yaklaşım arasında derin farklılıklar vardır. İyimser kişi için hayat yaşamaya değer ve anlamlı iken kötümser kişi için hayat tüketmek zorunda olduğu bir süreçtir. Birincisinde olumlu etki hâkimken ikincisinde olumsuz tepki belirgindir. İyimser ve kötümser olayları olduğu halinden ziyade kendileri açısından gördükleri gibi algırlarlar.²³⁷ Kötümser kişi karşılaştığı kötü durumu içselleştirir, değişmeyeceğini düşünür ve durumu geneller. İyimser kişi durumu kendini ya da başkalarını suçlamak için kullanmaz ve geçici olduğunu düşünerek elinden gelen gayreti gösterir.

İnsanın beklentileriyle ilgili olumlu bir bakış açısı geliştirmesi anlamına gelen iyimserlik, olabileceklerin en iyisini ümit etme eğilimidir. Bireyin olumlu bir bakış açısına sahip olması, sonucun da iyi ve olumlu olacağına dair inançlı olduğunun göstergesidir. İyimserlik zaman zaman devreye giren basit bir duygudan ziyade karakter olarak benimsendiğinde kendine güveni ve dolayısıyla başa çıkma gücünü besleyen kalıcı bir özellik haline alır. Çünkü her zorluğa karşı olumlu bir yaklaşım sergilemeyi sağlayan iyimserlik, bu sayede olumsuz durumla başa çıkma gücünü artırmaktadır. Kanseri ve kalp hastalıkları, tecavüz ve ölüm gibi nedenlerden dolayı çeşitli psikolojik

²³⁶ a.g.e.,ss. 79-82.

²³⁷ Bahadır, a.g.e., s. 102.

rahatsızlıklarla yüz yüze gelmiş bireyler üzerinde gerçekleştirilen klinik incelemeler, söz konusu hastaların büyük çoğunluğunun, sorunlarını iyimser bir tutumla aşabildiğini göstermiştir. 1986 yılında, kalp ameliyatı geçiren hastalar üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise iyimserlik ile hastaların iyileşme hızı arasında paralel ve güçlü bir ilişki tespit edilmiştir.²³⁸

Karakter olarak benimsenmiş iyimserlik, zor şartlar altında olumlu bir tavır sergilemekle ortaya çıkar. İnsan acı, suçluluk ve ölüme karşı bile iyimser bir tabiata sahiptir. Bu yönüyle o, hayatın olumsuz yönlerini olumlu ya da yapıcı şeylere dönüştürerek başa çıkabilir. Trajik optimizm adı verilen bu yetenek, mevcut şartlar altında yapılabileceklerin en iyisini yapmaya çalışmayı ifade eder. Bu açıdan insan iyimser bir bakış açısıyla acıyı başarıya dönüştürebilir, suçluluk duygusunu yüceltip kendisini daha iyiye doğru değiştirebilir ve hayata karşı girişimcilik kazanabilir.²³⁹

İyimserlik genel bir eğilim olmasına rağmen hayatın sıkıntılı ve bunalımlı dönemlerde daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle duygu odaklı başa çıkmada bireyin umutlu ve iyimser olmasının önemli bir rolü vardır. Duygu odaklı başa çıkmada amaç duygusal gerilimi azaltmaktır. Birey iyimser bir bakış açısı sayesinde duygularını kontrol altına alabilir. Bu aşamada en çok ihtiyacı olan tutumlardan olan sabrın tüm aşamalarında umut ve iyimserlik olmazsa olmazdır. Zira umut ve iyimserlik sabrın bir nevi yardımcıdır. Sabırla beklemek için umutlu olmak gerekir. Zorluklarla başa çıkma sürecinde bireye pozitif destek sağlayan umutla problem çözme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, umudun problem çözmeye motivasyon sağladığı belirlenmiştir. Umut düzeyi yüksek bireyler problemin çözülmesinde alternatif yollar bulma konusunda yetenekli oldukları için başa çıkma sürecinde de zorlanmamaktadırlar.²⁴⁰

Vicdanlı olmak insanların hem dindar hem de daha sağlıklı olmalarına etki eden önemli bir faktördür. Bu durum iyimserlik için de geçerlidir. Yapılan çalışmalarda, iyimser bakış açısının özellikle kanserle başa çıkma ya da kanseri kabullenme gibi ciddi hastalıklarla yüzleşmede inkâr edilemez katkısı olduğunu göstermiştir. Böylece iyimserlik bu tür hallerde din ve sağlık arasındaki ilişkiyi açıklamada arabulucu rolü

²³⁸ Gül Aydın, Esin Tezer, “İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi”, Ankara, *Psikoloji Dergisi*, C. 7, S. 26 (1991), s. 3.

²³⁹ Frankl, a.g.e., ss. 149-150.

²⁴⁰ Doğan, a.g.e., ss. 79-82.

üstlenebilir. Vicdanlı olmak, iyimserlik, daha az saldırganlık gibi kişisel özellikler, hem dindarlık hem gelişmiş sağlık koşulları hem de bu ikisi arasındaki ilişkiyle açıklanabilir. Dolayısıyla din-sağlık ilişkisinde dinin sağlık üzerindeki etkisi doğrudan olabileceği gibi, dinin inananlardan istediği bazı erdemlere sahip olmaları vasıtasıyla dolaylı bir şekilde de gerçekleşebilir.²⁴¹

Dini inanç insanlara yaşadığı sıkıntıların geçeceğine dair umut ve iyimser bir bakış açısı verir. Geleceğe yönelik vaatlerde bulunarak insanların yaşadığı stresi daha hafif hissetmelerini ve daha kolay atlattıklarını sağlar. Dini inançlar hayata küsmemeyi, ona umutla bakmayı ve karamsarlığa kapılmamayı öğretir. İnsan inancı sayesinde hayata tekrar sarılma, zorluk ve acılara göğüs germe gücü gösterir. Bu bakımdan inanç, insan için bir güç kaynağı, bir sığınaktır.²⁴² Hz. Eyyüp'ün yaşadığı acılar karşısında gösterdiği sabır ve şükür bütün kutsal metinlerde anlatılmaktadır. Hz. Eyyüp inançlı bir kişi olarak yaratıcısına güvenmiş ve iyimser bakışını terk etmemiştir. Denilebilir ki insan sıkıntı ve zorluktan inancı sayesinde kurtulabilir ve psikolojik sağlığına kavuşabilir. Hayata karşı sabırlı ve minnettar bir bakış açısı bireyi olumsuz duygu ve düşüncelerden korumaktadır.

Bütün dini anlayışlar iyimser bir bakış açısını telkin eder. Yapılan araştırmalara göre yüksek dindarlık düzeyinde bulunanların %71.2'si güçlü bir iyimserliğe sahipken, düşük dindarlık düzeyinde bu oran %21.6'dır. Aynı araştırmanın verilerine göre yüksek dindarlık düzeyinde bulunanlarda düşük iyimserlik oranı %1.7 bulunmasına karşın, düşük dindarlık düzeyinde bu oran %23.0 olarak bulunmuştur. Buradan hareketle iyimser bakış açısında dini referansların büyük bir etkisi olduğunu söyleyebiliriz. /yüksek düzeyde dindarlığın güçlü bir iyimserliğe; düşük düzeyde dindarlığın ise zayıf bir iyimserliğe sebep olduğu söylenebilir.²⁴³

Pozitif psikolojinin önemli temsilcilerinden Seligman'a göre başa çıkmada oldukça etkili olan umut insanın doğal yapısında vardır. Çocukluk evresinde umut ağır basar, ancak birey yaşadıkça umutsuzluğu öğrenir. Birey, çaresizlik durumunda

²⁴¹ Jones, W. James, "Religion, Health, and the Psychology of Religion: How the Research on Religion and Health Helps Us Understand Religion", *Journal of Religion and Health*, 43:4, ss.322-323'ten aktaran; Tokur, a.g.e., s. 108.

²⁴² Küçükcan, Köse, a.g.e., s. 151.

²⁴³ Bahadır, a.g.e., s. 103.

umudunu yitirdiğinde hayatına son vermeyi kurtuluş olarak görebilir. Ancak kişinin umut düzeyi yüksekse intihar eğilimi de düşük olur.²⁴⁴

Bütün bunlarla beraber iyimserlik her türlü sorunu çözebilen olağanüstü bir yetenek değildir. İyimserlik sorunları çözmeye yönelik güçlü bir çabadır. Sağduyulu insan, tabiatının iyimserliğe yatkın tarafını dikkate alarak hayatını anlamlı kılmaya çalışır. Her insani duyguda olduğu gibi iyimserlikte de ölçülü davranmak esastır. Gerçeğin görmezlikten gelinmesine sebep olacak bir iyimserlik, problemlerle başa çıkmaktan çok, yeni ve daha büyük sorunlar ortaya çıkarabilir. Ayrıca kötülüğü inkâr ve hayalciliğe de neden olabilir. Umut ve iyimserlik hayata ve kadere güveni, her durumda mutlaka bir çıkış yolu olabileceğine inancı, hayata karşı olumlu bir beklenti taşımayı ve sonucu ne olursa olsun başa çıkma için elinden geleni yapmayı ifade etmektedir. Gerçek anlamda tutum haline gelmiş bir iyimserlik, sabır gerektiren zor şartlarla karşılaşıldığında olumlu bir tavır sergilemek ve umudunu yitirmemekle kendini gösterir.²⁴⁵

d) Alçakgönüllülük (Tevazu)

Alçakgönüllülük “kişinin ne olduğunu ve ne olmadığını bilmesi” durumudur. Tevazu, alçakgönüllülükle aynı anlamdır. Bu özelliğe sahip kimseye mütevazı denilir. Alçakgönüllülük kendi başarı ve yeteneklerini değerlendirmede gerçekçi ve ölçülü olma, hatalarını ve sınırlarını kabullenmedir.²⁴⁶ Alçakgönüllülük başa çıkma sürecinde ilk olarak bireyin zorlukla karşılaştığı anda “neden ben” sorusunu süreci olumsuz etkilemeyecek şekilde cevaplandırmayı sağlar. Aynı zamanda bireyi, başka bir kişinin başına gelen olumsuz bir durumda “benim başıma da gelebilirdi, yardım etmeliyim” düşüncesiyle şükür ve yardımseverliğe yöneltir. Birey alçakgönüllülük sayesinde “düşmez kalkmaz bir Allah” ifadesinden hareketle sınırlarının farkına varır ve başına gelen olumsuzluktan dolayı kendisine gereğinden fazla yüklenmez. Yine alçakgönüllülük bağlamında “ne oldum değil ne olacağım” diyerek eğer iyi bir durumda

²⁴⁴ Martin E. P. Seligman, *Öğrenilmiş İyimserlik*, HYB Yayıncılık, Ankara 2011, ss. 145-146.

²⁴⁵ Bahadır, a.g.e., ss. 99-102.

²⁴⁶ Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*, s. 282.

ise gurur ve kibre kapılmaması, kötü bir durumda ise umutsuzluğa düşmemesi gerektiğini anlar.²⁴⁷

Psikoloji alanında yapılan çalışmalar alçakgönüllülüğün olumlu sağlık özellikleriyle; kendini beğenme, kibir ve gururun ise olumsuz ruh sağlığı ile ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Alçakgönüllülük kişinin kendini denetleme sürecini destekleyerek sosyal hayatta yıkıcı olabilen rekabetçi özellikler için tampon görevi görebilir. Böylece birey başa çıkma, ruhsal ve fiziksel sağlığını tekrar kazanma sürecinde daha çok fayda elde edebilir. Kibir ise bir ruh hastalığıdır ve kibirli kişi sürekli bir huzursuzluk hali yaşar. Ayrıca alçakgönüllü ya da kibirli olması bireyin olumsuz durumla karşılaştığında ne tür bir başa çıkma etkinliğinde bulunacağını belirler. Örneğin kişinin başa çıkma sürecinde kendi başına mı yoksa Tanrı'dan destek alarak mı olayı çözmeye çalışacağını belirleyebilir. Dini bir erdem olarak alçakgönüllülük bireyin problemi kendisiyle fazla ilişkilendirmemesini ve kendine fazla yüklenmemesini sağlayarak, kabullenmeyi ve olumsuzlukları gidermeyi kolaylaştırır. Böylece alçakgönüllülük bireyin yaşadığı zorluklarla başa çıkma sürecine mutlak anlamda katkıda bulunduğu gibi bu sürecin yönünü ve biçimini de belirlemektedir.²⁴⁸

Alçakgönüllü bireyler takdir edebilme eğilimine sahip oldukları için kendi başarılarında başkalarının etkisini de göz ardı etmezler. Bu nedenle alçakgönüllülük şükür besler.²⁴⁹ Ayrıca alçakgönüllülük içtenlikle kardeştir; mütevazı kişi içten bir şekilde kendini ve evreni seyrederek. O zaman görür ki milyarlarca insan ve sonsuz evren içinde önemsiz bir zerredir. Kendi kaderi ve geleceği üzerinde, olaylar karşısında sürekli kontrol ve başarıdan uzaktır.²⁵⁰ Huzurlu bit yaşamın Yaratıcıya teslimiyetten geçtiğini bilir.

İslam alçakgönüllülüğü bir müminin sahip olması gereken özelliklerden biri olarak görür. Alçakgönüllülüğün zıddı olan büyüklenme, kibir, gurur ise müminde bulunması istenmeyen özelliklerdir. “...Yeryüzünde böbürlenerek yürüme! Çünkü Allah, ikiyüzlü davranan ve gururlananları sevmez.”²⁵¹ ayetinde bu durum açıkça dile getirilmiştir. Başka bir ayette “...Kapıdan boyun eğerek, alçakgönüllülükle girin ve

²⁴⁷ Ayten, *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, ss. 133-136.

²⁴⁸ a.g.e., ss. 141-143.

²⁴⁹ a.g.e., s. 149.

²⁵⁰ Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*, ss. 290-291.

²⁵¹ Lokman, /18.

'bizi bağışla' deyin ki, biz de sizin hatalarınızı bağışlayalım...'”²⁵² ifadesiyle alçakgönüllü olmayı emretmiştir.

e) Affedicilik

Kişinin bir başkasını ya da bir durumu bağışlaması “affetme”; bunun bir karakter ve kişilik özelliği halini alması ise “affedicilik” olarak tanımlanmaktadır.²⁵³ Affedicilik, yanlış bir davranış ya da kötülüğe karşılık vermemektir. Affetme hataları bağışlayıp kin beslemeye son vermedir. Affetmeyi reddederek bunda ısrarcı olmaya ise kin gütmeye denir. Bağışlama hıncın zıddıdır ve hıncın bir kindir. Kin kendisini besleyene üzüntü verir. Affetme ise kinden vazgeçmedir ve huzuru da beraberinde getirir. Yalnız affetme bir sözden ibaret değildir; bireyin davranışlarına, hayat tarzına, sosyal ilişkilerine de yansır. Sonuç olarak affetme, sadece öfke ve intikamdan vazgeçme değil, suçluya karşı olumlu duygu beslemeyi de içerir. Gerçek bir affetme gönüllüdür, aktif bir süreçtir. Bu tür bir affetme hem affedileni hem affedeni dönüştürebilecek bir terapidir. Bağışlama, bir kurtuluş, ruhsal bir doyum ve iyileşmedir.²⁵⁴

Dindarlık ve affetme arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada affetme “bireyin kendisine karşı herhangi bir kabahati işleyenden kaçmama, hakkını helal edip öfkelerini sürekli bir kırgınlığa hatta nefrete dönüştürmeme, bunun yerine kabahatliyi anlamaya çalışarak ve onun iyi yönlerini düşünerek olumsuz ruh halini değiştirme gibi özelliklerin bütünü” olarak tanımlanmıştır.²⁵⁵ Konu ile ilgili yapılan başka araştırmalarda affetmenin depresif eğilimlerin ve kaygının azalması, hayat memnuniyetinin artması, umutsuzluğun yok edilmesi, olumsuz ve yıkıcı duygulardan ve şüphelerden uzaklaşma gibi ruhsal sağlığa yönelik sonuçları ele alınmıştır. Affetmenin öfke gibi olumsuz duyguları azaltıp sağlığı olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.²⁵⁶ Kosovalı ve Türk üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırma sonuçları

²⁵² Bakara, 2/58.

²⁵³ Michael McCullough, Giacomo Bono, Lindsey Root, “Din ve Affedicilik”, *Din ve Maneviyat Psikolojisi*, ed. R. Paloutzian ve C. L. Park, Phoenix Yayınları, Ankara 2013, s. 217.

²⁵⁴ Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*, ss. 297-306.

²⁵⁵ Ayten, *Psikoloji ve Din: Psikologların Din ve Tanrı Görüşü*, s. 124.

²⁵⁶ Ayten, *Erdeme Dönüş; Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, s. 128.

affetmenin hayat memnuniyetine olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir. Affetmeme ise bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyecek ve hayat memnuniyetini düşürecektir.²⁵⁷

Affetme tanımlarında en çok üzerinde durulan hususlardan biri, kişinin kin ve nefret gibi olumsuz duygularını kontrol etmesidir. Bu da iki adımda gerçekleşir; bilişsel ve duygusal affetme. Kişinin suçluya karşı olumlu bir tavır sergileyebilmek için öfkesini dindirmeye yönelik niyet ve karar verme sürecine ‘bilişsel affetme’ denir. Suçluya karşı beslenen olumsuz duyguları olumluya dönüştürme sürecine de ‘duygusal affetme’ denir. Birinci adım suçluya yönelik olumsuz duyguların terki; ikinci adım suçluya karşı olumlu duygu geliştirme çabasıdır. Özellikle duygusal affetme psikofizyolojik değişimler içerdiğinden sağlığa ve psikolojik iyi oluşa yönelik doğrudan faydalar içermektedir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, affetme suça değil, suçluya yöneliktir. Affetme özellikle pozitif psikologlar tarafından ailevi ve kişilerarası çatışmalar başta olmak üzere bireyin hayatta karşılaştığı olumsuzluklarla başa çıkabilmesi, geçmişe mahkûm kalmayıp geleceğe dair sağlıklı planlar yapabilmesi gibi durumlar için oldukça faydalı görülmüş ve öfkenin azaltılması, duygusal sağlığın korunması bağlamında bir terapi tekniği olarak kullanılmıştır.²⁵⁸

Dinlerin temel amaçlarından biri, insan ile Yaratıcı ve diğer insanlar arasındaki ilişkinin iyileştirilmesidir. Bu amaçla dinler, insanın Tanrı ve diğer insanlarla olan ilişkisi zarar gördüğünde affetmeyi bir değer olarak sunarak yeni bir sayfa açılmasını sağlar.²⁵⁹ Dinler bununla insanlar arasındaki sosyal uyumu güçlendirmeyi hedefler. Kutsal kitaplar da affetmeyi destekleyici ifadeler içerir. Örneğin “...*Kim affeder ve barışırsa, onun ödülünü Allah verecektir...*”²⁶⁰ buyrulmaktadır. Yapılan araştırmalar da bunu desteklemektedir. Bir araştırmada dindarların başkalarını affetme eğilimleri arttıkça, kendilerinin de Tanrı tarafından affedileceklerini düşündükleri ve bu sayede affetme eğilimini daha çok gösterdikleri tespit edilmiştir.²⁶¹ Denilebilir ki sıkıntılarla

²⁵⁷ Ali Ayten ve Feim Gashi, “Affetme ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma”, *Balkan Araştırmaları Dergisi*, C. 3, S. 2 (2012), s. 26.

²⁵⁸ Ayten, *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, ss. 116-131.

²⁵⁹ a.g.e. s. 124.

²⁶⁰ Şura, 40.

²⁶¹ A. Orathinkal Jose ve Vansteewegen Alfons, “Religiosity and Forgiveness Among First Married and Remarried Adults”, *Mental Health, Religion and Culture*, C. 10, S. 4 (2007), s. 386’den aktaran; Ayten, *Erdeme Dönüş; Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, ss. 127-128.

başa çıkma sürecinde benimsenen affedicilik ile ahiret inancı arasında ilişki söz konusudur.

f) Yardımseverlik

Yardımlaşma genel bir tanımla insanların çeşitli konularda birbirlerine fayda sağlamaları, birlik olarak işlerin üstesinden gelmeleridir. Karşılık bekleyerek vermek yardımlaşma değil, alışveriştir. Çünkü yardımlaşma karşılık beklemeden yapılan iyiliktir. Yardımlaşma narsisizmin tedavisinde kullanılan bir yöntemdir. Yardımlaşma selam vermek, hal hatır sormak gibi toplumsal barışa katkıda bulunan önemli bir değerdir. Bunun yanı sıra yardımseverlik insan ilişkilerinde yapıcı yönü bulunmakta ve ruh sağlığına da katkı sağlamaktadır. Hemen hemen her dinde yardımseverliği içeren ahlaki ilkeler mevcuttur. İslam sadaka, zekât, infak kavramlarıyla başkalarına yapılacak yardımın maddi ve manevi boyutuna işaret etmektedir.

Yardım etmenin fiziksel ve ruhsal sağlığa yönelik olumlu sonuçları söz konusudur. Ancak dikkat edilmesi gereken nokta yardım alanın izzeti nefsinin (özsaygısını) zedelemeyecek şekilde yapılmasıdır. Yardımda bulunan kişi bunu gönülden yerine getirmişse yapılan eylemin hem psikolojik hem fiziksel açıdan olumlu sonuçları olacaktır.²⁶²

Transpersonel psikoloji ve tasavvuf psikolojisinde de yardımseverliğin kaygı, depresyon gibi bazı problemlerle başa çıkma sürecinde katkısı olabileceği üzerinde durulmuştur. Buna göre bazı psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkma sürecinde, cömertlik ve yardım etme erdemini içeren hayır terapisinin katkısı vardır. Hayır terapisiyle birey zamanından, malından, bilgisinden vererek muhtaç birinin ihtiyacını diğerkâm bir motivasyonla karşılık beklemeden giderir. Bir dilenciye sadaka vermek, bir doktorun hastasını ücretsiz muayene etmesi gibi anlık bile olsa karşılık beklemeden yardım etme erdeminin depresyon, kişilik bozuklukları gibi pek çok rahatsızlığa, kaygıyı gidermeye etkisi vardır.²⁶³

²⁶² Ayten, *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, s. 165.

²⁶³ N. Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, 2. b., Kaknüs Yayınları, İstanbul 2006, ss. 372-376.

g) Tevekkül

Tevekkül; “Bir başkasına itimat etmek ve onu kendine vekil kılmak” ve “insanın her işinde sadece Allah’a güvenmesi” anlamlarına gelir. Dolayısıyla tevekkülle iman ve güven arasında yakın bir irtibat vardır. Günlük hayatta da birinin başkasına vekâlet verebilmesi için ona güven duyması, ona inanması gerekir. Güvenin olmadığı yerde tevekkülden bahsedilemez ve tevekkül güven üzerine inşa edilir. Kur’an’da emredilen tevekkül kişinin bir işinin olması için elinden geleni yapıp neticeyi Allah’a bırakıp, O’na sığınmasıdır. Mümin tevekkülle Allah’ın yardımına güvenerek güç bulur, yaşadığı zorluk ve sıkıntıların üstesinden gelmek için göstereceği kararlılığı da böylece ön plana çıkar.²⁶⁴

Tevekkül eden kişi, Allah’ın her zaman kendisi ile birlikte olduğunu düşünerek O’ndan sürekli destek alır. Bu destek sayesinde bireyin yaşadığı stres ve kaygı düzeyi en aza iner.

h) Rıza

Rıza, Allah’ın hükmünü itiraz etmeden gönülden kabul etmedir. Kur’an’da rıza kavramı “Allah’ın kullarından razı olması, kulların da Allah’tan razı olması” şeklinde geçmektedir.²⁶⁵ Konu ile ilgili Hz. Peygamber; “ Üç haslet vardır ki kimde bulunursa o kimse imanın tadını almış olur. Bunlar; Allah ve Resulünü her şeyden çok sevmek, sevdiği kişiyi yalnız Allah rızası için sevmek, küfre dönmeyi ateşe atılıyor gibi kerih görmektir.”²⁶⁶ buyurmuştur. Hadis, gerçek imanın Allah’ın rızasından geçtiğini bizlere haber vermektedir.

Rıza başa gelen musibetler karşısında kulun; “Doğrusu biz Allah’a aitiz ve muhakkak O’na döneceğiz.” diyerek içinde bulunduğu duruma sabır ve tevekkül içinde katlanarak Rabbine gönülden teslim olmasıdır. Sabır, tevekkül ve rıza sebep sonuç ilişkisi bakımından birbirine bağlıdır. Olumlu bir başa çıkma sürecinde üçünün de bir arada bulunması gerekir. Allah’tan razı olan kişi, başına gelen zorluk ve sıkıntıların da

²⁶⁴ Alper, a.g.e., ss. 107-109.

²⁶⁵ Maide, 5/119; Tevbe, 9/100; Mücadele, 58/22.

²⁶⁶ Buhari, İman, 9; İkra, 1; Edep, 42.

bir anlam ve amacı olduğunu bilerek umutsuzluğa düşmez ve elinden gelen mücadeleyi gösterir. Allah'tan gelen her şeye razı olur ve şikâyet etmeden bu zorluklarla başa çıkmaya çalışır. Ancak rıza insanın ulaşacağı erdemler arasında zirve noktadır.²⁶⁷ Çünkü rıza tasavvuf düşüncesinde kulun ruhunun yükseliş makamlarının içinde en üstünü olarak kabul edilir.²⁶⁸ Rıza her ne sıkıntı olursa olsun sitem etmeden 'hayırlısı buymuş' diyerek zorlukla karşılaşma anında yapılan bir başa çıkma tekniğidir. Dolayısıyla rıza, inançlı bireyin hiçbir stres yaşamadan ya da daha az stresle başa çıkmasını sağlayabilecek bir değerdir.

i) Sevgi

Sevgi bütün erdemlerin başladığı noktadır. Sevgi hem kendi başına bir değer hem de diğer değerlerin öğretilmesinin en iyi aracıdır. Bu erdemi yaşamayan diğer erdemlere hazır sayılmaz. Çünkü erdemler zorla değil, gönüllü bir benimseme gerektirir.²⁶⁹

Psikologların dinle en çok ilgili gördükleri değer sevgidir.²⁷⁰ Sevgi; imanın duygu unsurunun temelini oluşturur. Öyle ki içinde sevginin bulunmadığı bir imanın varlığından söz etmek imkânsızdır.²⁷¹ İman güveni gerektirir ve güven de ancak sevginin varlığında oluşur. Kişi sevdiğine güvenir. Sevgiye dayanmayan güven her an yıkılabilir. Allah sevgisi imanın varlık şartları içinde en önemlisidir. Nitekim Kur'an'da "İnsanlardan kimi Allah'tan başkasını Allah'a eşler ve benzerler edinir de, Allah'ı sever gibi onları sever. İman edenler ise en çok Allah'ı severler."²⁷² buyrulmaktadır.

Sevgide süreklilik ve kalıcılık esastır. İnsan geçici olan maddi sevginin yetersizliği sebebiyle manevi bir boyuta bağlanmaya ihtiyaç duyar. Sevginin en güçlü boyutuna inançla kurulmuş bağlarla ulaşılabilir. Allah için sevmenin anlam kazandığı bu noktada maddi kaygılar ortadan kalkar.²⁷³ Ancak bu, körü körüne bir bağımlılık ya

²⁶⁷ Alper, a.g.e., ss. 110-112.

²⁶⁸ Gazali, *İhya-i Ulumud-din*, 123, XIV.

²⁶⁹ Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*, ss. 16-21.

²⁷⁰ Mehmet Emin Ay, *Çocuklarımıza Allah'ı Nasıl Anlatalım*, Timaş Yayınları, İstanbul 2017, s. 141.

²⁷¹ İbn-i Teymiyye, *İman Üzerine*, çev. Salih Uçan, Pınar Yayınları, İstanbul 2009, s. 125.

²⁷² Bakara, 2/165.

²⁷³ Bahadır, a.g.e., ss. 110-111.

da tutsaklık değil, özgürlük ve karşılıklı faydalanmaya dayalı bir bağlılıktır. Böyle bir sevgi, anlamlı bir hayatın hem sebebi hem de sonucudur.²⁷⁴

“Psikolojide sevginin motive edici bir yönü olduğu belirtilmiştir.”²⁷⁵ Nesnesi farklı bile olsa insanı olumlu davranışa yönelten her sebebin ardında gizli ya da açık bir sevgi kaynaklı güç söz konusudur.²⁷⁶ Bu güç bireyin zor zamanlarında mücadele gücünü desteklemekte ve ona zorluklarla başa çıkma için bir sebep sunmaktadır. Birçok hastalığın tedavisinde sevginin iyileştirici ve hızlandırıcı bir etkisi söz konusudur. Ağır hastaların sevgi dolu bir ortama bulunmasının hastalıklarıyla başa çıkmalarında çok önemli bir etken olduğu bilinmektedir. Çünkü doktor ve bakıcıların kendilerine sevgi ve güler yüzle yaklaşıldığını, kendilerine önem ve değer verildiğini hissetmek hastaların mutluluk, güven ve umut duygularını geliştirmektedir. Sevildiğini hissetmeyle birlikte beynin duyguları yöneten alandaki bozukluk giderilmektedir.²⁷⁷

²⁷⁴ a.g.e., s. 107.

²⁷⁵ Albayrak, a.g.m., s. 143.

²⁷⁶ Bahadır, a.g.e., s. 108.

²⁷⁷ Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*, ss. 24-25.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DİNİ İNANÇ VE DEĞERLERİN BAŞA ÇIKMA İLE İLİŞKİSİ

Yaşadığımız hayat sevinç ve mutluluk veren olayları içerdiği kadar felaket ve acılarla da doludur. Ruhsal bozukluklara sebep olan psikolojik travmalar, depresyon, savaş, cinayet gibi travmatik olaylar birey ve toplumun başa çıkma ve uyum kapasitesi üzerinde ciddi yıkımlara yol açarak psiko-sosyal ve fiziksel kaynaklara ihtiyaç duyulan olaylardır.²⁷⁸ İnsan bu zorluklarla başa çıktığı ölçüde hayata tekrar sarılır ve huzurlu bir yaşam süremeye başlar. Başa çıkma için yapılması gereken ilk şey olanları anlama ve anlamlandırma için “Bu olay benim için ne ifade ediyor?” sorusuna cevap aramaktır. Böylece birey kendisini olaya karşı konumlandırır ve başa çıkma için inanç ve değerlerine yönelmeye başlar. Çünkü kişi anlama, davranışlarını kontrol etme ve kendine güvenme için en iyi yardımı dinde bulmaktadır. Anlama ve davranış kontrolü sağlayan ve kendine güven veren değerleri de en mükemmel haliyle dini inancından alacaktır.

Hayata bir anlam kazandırması dini inanç ve değerlerin başta gelen amaçlarından biridir. Stres üzerinde dini inancın olumlu etkisi bireyi tehdit eden baskı ve endişeyi ortadan kaldırma şeklinde gerçekleşmeye başlar. Değerler ise bu süreç için gerekli olan bakış açısı ve davranış biçimlerini sağlamada bireye yardımcı olur.²⁷⁹

Din öncelikle bireye sunduğu bakış açısı ve yaşam tarzı sayesinde onu strese karşı korur. Stresle karşı karşıya kaldığında ise onun üstesinden gelme ve ruh sağlığını koruyacak şekilde kabullenme noktasında başa çıkma sürecine yardımcı olur. Dini uygulamaların en önemli gayelerinden biri, bireyin sağlam bir ruh ve kendini gerçekleştirmiş bir kişiliğe sahip olmasıdır. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar bilinçli ve samimi bir şekilde yerine getirilen dini uygulamaların özgüveni artırdığı, ruhsal destek sağladığı, kişiliği sağlamlaştırdığı ve sabrı kuvvetlendirdiğini göstermiştir.²⁸⁰

Pargament ve Brant’a göre din kişinin yöneltici sisteminin önemli bir parçası olarak dünya ile ilişki kurmada ve onu algılamada kullandığı genel bir yoldur. Bu haliyle din inançlar, değerler, alışkanlıklar, ilişkiler ve kişiliği ihtiva etmektedir.

²⁷⁸ Kula, a.g.m., s. 237.

²⁷⁹ Öner, a.g.e., s. 35.

²⁸⁰ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, ss. 86-102.

Dolayısıyla değer ve inançlar kişinin başa çıkma sisteminin bir anlamda “ruhu” olabilmektedir. Bu nedenle başına bir felaket gelen bireylerin “neden ben” sorusuna verdikleri cevap çoğunlukla dini içeriklidir.²⁸¹

Din anlam arayışı bağlamında insanı belirsizlikten kurtardıktan sonra ona tekrar özgüven kazandırır. Din, Allah ve ahiret inancı ile yaşanan felaketlerde karşı karşıya kalınan kayıpların kabullenilmesini kolaylaştırmakta ve felaketzedelere iyimserlik ve umut gibi ruh sağlığı açısından olumlu duygular sunmaktadır. Dua, ibadet, cemaat desteği gibi dini nitelikli unsurlar da başa çıkma sürecine katkı sağlamakta ve bireylerin ruhsal çöküntü risklerine karşı dayanma gücü vermektedir.²⁸² Dindar birey başına gelen her durumun bir anlamı olduğunu düşünür. Dinin ebedi bir kurtuluş sunması, insanların çok daha fazla sıkıntı ve musibete katlanabilmesine de imkân vermektedir. İnsanlar bu ebedi kurtuluşun sıkıntılarını fazlasıyla telafi edeceğine dair yüklemelerde bulunmakta ve böylece bir dini başa çıkma metodu oluşturmaktadırlar.²⁸³

Pek çok psikolog iyimserlik, affetme, şükür, alçakgönüllülük gibi değerlerin başa çıkma sürecine olumlu bir etkisi olduğunu savunmuştur. Örneğin iyimser olan birey, geleceğe umutla bakar ve iyiyi umut eder. Olumsuzluklarla karşılaştığında ise mücadele eder ve hedeflerine ulaşmak için yeni bir yol arayışına girer. Bu durum onun başa çıkma sürecine olumlu bir katkı sağlar ve daha kolay üstesinden gelmeyle sonuçlanır. Çünkü iyimser kişi, bir olumsuzlukla karşılaştığında bunu genellemez ve kişileştirmez. Kötümser kişi olayı geneller ve kişileştirir. İyimserlikte karşılaşılan problemler geçici ve üstesinden gelinebilir durumlar olarak görüldüğü için başa çıkma sürecini olumlu etkiler. Kötümserlik ise olumsuz olayı daha fazla büyütmeye yönelik bir tavır olduğundan başa çıkma sürecini olumsuz etkiler.²⁸⁴

Yapılan araştırmalar göstermiştir ki dini başa çıkmanın tüm boyutları stresle başa çıkmada etkilidir.²⁸⁵ Çünkü din, zorlu yaşam koşullarında psikolojik iyi hali

²⁸¹ K. I. Pargament, C. R. Brant, “Religion and Coping”, *In Handbook of Religion and Mental Health*, ed. H. G. Koenig, San Diego, *Academic Press*, (1998), s. 114; Ekşi, a.g.m., s. 21.

²⁸² Küçükcan, Köse, a.g.e., s. 142.

²⁸³ Anne L. Geyer, Roy F. Baumeister, “Din, Ahlak ve Öz-denetim: Değerler, Erdemler ve Kötü Alışkanlıklar”, *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, çev. Metin Güven, der. Raymond F. Paloutzian-Crystal L. Park, Phoenix Yayınları, Ankara 2013, s. 273.

²⁸⁴ Seligman, *Öğrenilmiş İyimserlik*, ss. 5-8.

²⁸⁵ Ahmet Canan Karakaş, Mustafa Koç, “Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, C. 3, S. 3 (2014), s. 616.

kazanmayı sağlayan anlam duygusuyla birlikte iyimser ve umut dolu olan bir bakış açısı sunar. Kutsal metinlerinde acıları kabullenmeyi kolaylaştıran anlatım ve rol modelleri örnek verir. İnsanlara stres anında kontrolü sağlayacak hem insani hem ilahi bir destek sağlar. Diğer tüm başa çıkma kaynaklarından farklı olarak maddi, sosyal, fiziksel ve zihinsel duruma bağlı olmaksızın zaman, mekan ve kişi farkı olmaksızın elde edilebilir.²⁸⁶

Türkiye’de ve yurt dışında yapılan çalışmalar dini inanç ve değerlerin bireyleri yaşama bağladığı ve olumlu dini başa çıkma yollarını kullananların daha az depresyon ve sıkıntı yaşadığı yönünde bulgular ortaya koymuşlardır.²⁸⁷ Dini inanca sahip olmanın ruh ve beden sağlığında etkili olmasında dinin bazı özellikleri etkili olmaktadır. Örneğin din alkol, uyuşturucu, israf, tembellik gibi insana zarar veren davranışları yasaklamakta ve insan sağlığı için faydalı olacak davranışları yapmayı öğütlemektedir. Zor ve sıkıntılı zamanlarında insana sığınacağı güvenli bir liman sunmaktadır. Böylece zorluklarla başa çıkmada bireye güç ve sabır vermekte, hikayeler aracılığı ile sorunu çözme yollarını öğretmekte ve rol modeller sunarak başa çıkma sürecine katkı sağlamaktadır. Bütün iyilik ve kötülüklerin karşılığının alınacağı bir günü vaat etmesi insanın zorluklar ve acılar karşısında daha güçlü durmasını sağlar, yalnızlık ve çaresizlikten korur. Toplu yapılan ibadetler sayesinde de aidiyet duygusu verir ve sosyal destek sağlar.

Kutsal metinler ve buradan hareketle oluşturulan ilahiyat sistemleri evren nasıl yaratıldı, varlık içerisinde insanın yeri, doğal afetler, sakatlıklar, hastalıklar, ölüm gibi soru ve sorunlara cevap aramakta, mensuplarına açık, kesin ve kabul edilmesi gereken cevaplar ortaya koymaktadır.²⁸⁸ Bu cevaplar sayesinde inançlar insana umut aşılama, kayıpların birer imtihan vesilesi olduğunu hatırlatmakta, sabrı tavsiye ederek dayanma gücünü artırmaktadır.²⁸⁹ Bireyin başına gelen sıkıntıları imtihan dünyasının bir parçası olarak görüp kabullenmesi, elinden geleni yapıp Allah’a tevekkül etmesi, her şeyde bir hayır saklı olduğunu bilip Allah’a itaat etmesi, sabretmesi, her insanın hayatta birtakım sıkıntılarla karşılaşabileceğinin bilincinde olarak alçakgönüllü davranması, başkalarını

²⁸⁶ H. G. Koenig,, “Research on Religion, Spirituality and Mental Health: A Review”, *The Canadian Journal of Psychiatry*, C. 54 (May 2009), ss. 283-290’dan aktaran Aydın, a.g.e., s. 97.

²⁸⁷ Özlem Aydın, *Yaşamı Sürdürmede Dini İnancın Rolü*, (Doktora Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011, ss. 70-90.

²⁸⁸ Asım Yapıcı, “Fiziksel ve Sosyal Hadiselere Sebep Atfetmede Dinin Rolü”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 3, S. 1 (2003), s. 129.

²⁸⁹ Küçükcan, Köse, a.g.e., ss. 150-151.

affetmesi, başkalarının durumuyla kendi durumunu karşılaştırarak haline şükredebilmesi, problemleri çözemediği durumlarda Allah'a yönelip dua etmesi ve yardım dilemesi dini başa çıkma ve değerlerin işbirliğinin bir sonucudur.²⁹⁰

Baş çıkma-değer bağlamında şükür, affetme, alçakgönüllülük, diğerkâmlık öne çıkmaktadır. Bu erdemler dini başa çıkma sürecinin temel unsurlarıdır. Örneğin başına bir musibet gelen birey “derdi veren dermanı da verir”, “insan olan başa her şey gelir” deyişlerinde özetlendiği gibi her insanın hayatta birtakım sıkıntılarla karşılaşabileceğini ve bunun insan olmanın bir gereği olduğunu düşünerek alçakgönüllü davranır. Eğer yaşadığı durumun nedeni bir kişi ise aynı düşüncelerden hareket ederek onu affeder. Ya da yaşadığı durumu başkalarının hayatları ile karşılaştırarak şükreder.²⁹¹ Yine kendisinden daha zor durumda olan insanları da kendisi kadar düşünerek onlara yardımcı olmaya çalışır. Karşılık beklemeden yardım etme bireyin zor durumlarda kaygısını giderme ve belalardan uzak durma gayesiyle başvurduğu bir yoldur. Birey bu yardımsever davranışı sayesinde olumsuzluklarla mücadele edecek manevi bir güç kazanabilmektedir. Ayrıca sadakanın belaları def ettiğini haber veren hadis, bazı ayet ve kültürel öğeler kişinin böyle bir yardıma yönelmesinde büyük bir etken oluşturmaktadır.²⁹² Böylece değerler inançlarla birleştiğinde başa çıkma sürecinde bireye gerçek anlamda yardımcı olmaktadır.

Ülkemizde yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre din eğitimi almış bireyler, yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada, olayları anlamlandırmada, sevgi, sabır, hoşgörü, affetme gibi evrensel değerleri uygulayabilmek, hayatın anlamını keşfetmek gibi birçok alanda Kur'an'ı referans almaktadırlar.²⁹³ Kur'an'da “Ey iman edenler, sabır ve namazla Allah'tan yardım isteyin.” buyrulurken sabır Allah'tan yardım isteme aracı olarak vurgulanmaktadır. Burada ibadet ve dolayısıyla inanç ile değer birlikte bir başa çıkma aracı olarak tavsiye edilmiştir. Değerler ile inanç arasındaki yakın ilişki bireyin huzurunu sağlayacak kilit noktadır. Olağanüstü durumlarda yaşanan krizle başa çıkmada samimi bir dindarlıkla gerçek anlamda içselleştirilmiş değerlerin çok büyük önemi vardır.

²⁹⁰ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s. 42.

²⁹¹ a.yer

²⁹² Ayten, *Erdeme Dönüş; Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, s. 102.

²⁹³ Öznur Özdoğan, “İnsan Kutsal Kitap İlişkisi”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. XLI (2000), s. 307.

Pozitif psikolojinin önemli temsilcilerinden Seligman’a göre bireyciliğin artması ve değerlerden uzaklaşma psikolojik rahatsızlıkları tetikleyebilmekte, bireyin savunma mekanizmasını zayıflatmakta ve dolayısıyla başa çıkma sürecini de olumsuz etkilemektedir. O bunun çaresi olarak bireyin hayatına ahlaki düzenlemeler getirmesini sunar. Örneğin her yıl kazancının bir kısmının düzenli olarak hayır işlerine ayırmak, hasta veya huzur evi ziyareti yapmak gibi düzenlemelerin uzun vadede bireye manevi anlamda yarar sağlayacağını söyler.²⁹⁴ Zaten pozitif psikologlar özellikle affetme ve şükür hastaların sıkıntılarını giderme sürecini destekleyici bir terapi olarak kullanmışlardır.²⁹⁵

Stack dine bağlanma ile dini inanç ve intihar arasındaki ilişkiyi şu şekilde açıklamaktadır;

- Birincisi, insanlar yaşadıkları stresi ahiret inancından kaynaklanan ebediyet mefhumuna bağlı olarak kısa süreli bir fenomen olarak gördükleri için strese karşı tahammül güçleri daha fazladır.
- İkincisi, acı ve keder de Tanrı’nın iradesi olduğuna göre bir anlam içeriyor olmalıdır. Ayrıca hüznün ve kederlere gösterilen sabır ve başa çıkmanın değeri de başa gelen kötülüklerde yatmaktadır.
- Üçüncüsü, Tanrı’nın her şeyi gözetlediğine dair inanç insanları daha tahammüllü kılar.
- Dördüncüsü din, materyalist anlayışın sınıflandırma sistemine alternatif olarak kutsal bir rütbe ya da sınıflandırma sistemi sunar. Birey hiyerarşik sistemde başarısız olmuşsa, ruhsal açıdan başarılı olma hedefiyle özsaygısını geliştirebilir.
- Beşincisi, duyan ve cevap veren bir Tanrı’ya olan inanç stres veren durumları atlatmalarını sağlayabilir.
- Altıncısı, din fakirlikten genellikle övgüyle bahseder ve bu durum maddiyattan kaynaklanan sıkıntı ve strese karşı dayanma gücü verir.

²⁹⁴ Seligman, *Öğrenilmiş İyimserlik*, ss. 290-296.

²⁹⁵ Loren Toussaint ve Philip Friedman, “Forgiveness, Gratitude, and Well-Being: The Mediating Role of Affect and Beliefs”, *Journal of Happiness Studies*, C. 10, S. 6 (2009), s. 635’ten aktaran; Ayten, *Erdeme Dönüş; Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, s. 128.

- Yedincisi, şeytanın varlığına olan inanç kişiyi kötülöklere karşı mücadeleye yöneltir.
- Sekizincisi, dinler ideal rol modelleri takdim eder. Örneğın, Eyüp Peygamber elem ve sıkıntılara sabır ve şükürle göğüs germiş, acıya dayanmada bir rol model haline gelmiştir.²⁹⁶

Yapılan pek çok araştırma intihar eğilimi ile dini başa çıkma ve değerler arasında anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur. Bu çalışmalara göre bireyin olumlu bir Tanrı tasavvuruna sahip olması hayatın zorluklarıyla başa çıkmasında olumlu başa çıkma tarzlarını kullanmasına ve böylece hayata daha kolay tutunmasına, intihar düşüncesinin azalmasına katkı sağladığı söylenebilir. Zira seven, koruyan ve yol gösteren bir Tanrı'ya olan inanç, bireyi yaşama bağlayan ve zorluklarla başa çıkmasını sağlayan en önemli unsurlardan biri olabilir.²⁹⁷ Cezalandıran yerine affeden bir Tanrı inancı, işlerinde O'nunla pazarlık etmek yerine O'na güvenme, sonucu kabullenme, pişmanlık yerine çözüm arama, çözümü olmadığında ısrar yerine anı yaşama ve değişime açık olma bireyin yaşamını sürdürmede oldukça etkilidir.²⁹⁸

Sandage ve Hill'e göre de erdemler sağlık, ahlak, karakter, hayat kalitesi ve başa çıkma süreciyle yakından ilişkilidir. Buna göre;

- Erdemler, ahlak ile sağlığı bütünleştirir ve böylece bireyin daha kaliteli hayat sürmesini destekler.
- Erdemler karaktere ait özelliklerin yansıdığı bir ayna gibidir.
- Erdemlerin ortaya çıkması ve anlaşılabilmesi için kültürel bir bağlam ve toplumsal bir hayatın olması gerekir.
- Erdemler hayat anlam ve amaç kazandırırılar. Erdemlerin yaşatıldığı bir ortamda birey amaç ve anlam sorununu daha az yaşar.²⁹⁹

²⁹⁶ Stack, a.g.m., s. 3.

²⁹⁷ Bkz: Özlem Aydın, a.g.e.

²⁹⁸ Öznur Özdoğan, "Palyatif Bakım ve Bütüncül Yaklaşım", *Kanser Haftası Sempozyumu*, Ankara: 2011, s. 20.

²⁹⁹ J. Steven Sandage ve Peter C. Hill, "The Virtues of Positive Psychology: the Rapprochement and Challenges of an Affirmative Postmodern Perspective", *Journal for the Theory of Social Behavior*, C. 31, S. 3 (2011), ss. 244-250'dan aktaran; Ayten, *Erdeme Dönüş; Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, s. 71.

- Erdemler insan gücünün ve direncinin kaynaklarıdır. Böylece bireyin karşılaştığı zorluklarla başa çıkma sürecini ve direncini destekler. Mesela umut, psikolojik dayanıklılığı destekleyen gelişim erdemi olabilir.³⁰⁰

Değerler toplumun iskeletini oluşturan manevi dinamiklerdir. Bu dinamikler ne kadar sağlam olursa inanç da o kadar güçlü olur. Diğer yandan kişinin Allah, ahiret, kader inancı ne kadar kuvvetli ise değerler de o kadar çok benimsenir ve davranış halini alır. Değerlerin de inancın da kendini en çok gösterdiği yer, insanın iç dünyasıdır.³⁰¹

Sonuç olarak, değerlerin başa çıkma sürecinde oynadığı rol sayesinde ruhsal ve fiziksel sağlığa katkısı inkar edilemez bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır. Birey olumsuz durumda anlam ve kontrol duygusunu kaybettiğinde, anlam ve teselli bulmak için en iyi desteği din ve değerlerden alacaktır. Çünkü din ve değerler kişiye zor zamanlarında başvurabilecekleri hazır düşünme kalıpları sunmaktadır.³⁰² Böylece güçlü ve sağlıklı bir dini inanç ve buna uygun olan değerlerin yaşandığı bir hayat tarzı bireyi hayatın tüm acı ve üzüntülerine karşı koruyucu ve destekleyici olacaktır.³⁰³

³⁰⁰ Ali Ayten, vd., “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C. 12, S. 2 (2012), s. 52.

³⁰¹ Tarhan, *Değerler Psikolojisi ve İnsan*, s. 51.

³⁰² Ayten, *Erdeme Dönüş; Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, s. 103.

³⁰³ Muammer Cengil, “Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C. 3, S. 2 (2003), s. 147.

SONUÇ

İnsan yaşamı boyunca kimi zaman sevinçli, neşeli anlar yaşarken kimi zaman da üzüntülü, sıkıntılı durumlarla karşılaşır. Günümüzde çoğu insan hastalık, doğal afet, ölüm gibi kaçınılmaz durumlar nedeniyle yoğun bir stres altındadır. Bireyin huzurlu bir yaşam sürdürebilmesi için zorluk ve felakatlere bir anlam yüklemesi önemlidir. Birey doğru bir başa çıkma modeliyle ulaştığı anlam sayesinde stres, onun manevi gelişimini destekleyici bir hale dönüşecektir. Aksi takdirde stres yıkımla sonuçlanabilir.

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki zorluk ve sıkıntılarla karşılaşan bireyler hem yaşanan olumsuz durumu anlamlandırmaya hem de bu durumun sebep olduğu olumsuz duygularla başa çıkmaya çalışırken dine başvurarak ondan bir şekilde destek almaktadır. Çünkü stresli durumlarda dini inançlar inanan insan için anlamlandırmayı ve başa çıkmayı sağlayan temel bir referans olmaktadır. Ayrıca birey başına gelen sıkıntılı durumları kendisini Allah'a yakınlaştıracak bir fırsat olarak görüp hayatını ve davranışlarını gözden geçirip düzenleme yoluna girerse manevi olgunlaşma süreci yaşayabilir.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde piramidin en üstünde "manevi ihtiyaçlar" vardır. Çünkü insanı insan yapan şey, sahip olduğu inanç, değerler ve kendini adayabileceği bir amaçtır. Bunları sağlayacak en önemli kaynak ise dindir. Kişinin sahip olduğu dini algı onun iyi oluşunu dolayısıyla başa çıkmasını etkileyen en önemli faktördür. Hayata anlam katacak diğer bir önemli kaynak ise değerlerdir. Dini başa çıkma sürecinde değerler ile inanç bir aradadır. Sahip olduğu inancı ve değerleri sayesinde birey, güçlü bir maneviyat ve problemlerle başa çıkabilme gücü kazanacaktır.

Dua, salih amelleri yerine getirmek, Allah'a, ahirete ve kadere iman en çok kullanılan dini başa çıkma davranışlarıdır. İman esaslarının içerisinde tövbe, sabır, şükür, umut, iyimserlik, alçakgönüllülük, rıza, tevekkül gibi manevi ve psikolojik değerler yer alır. Bu nedenle inanç-değer birleşimi dindar bireyin zor zamanlarında ve sıkıntılarla mücadelesinde başvurabileceği hazır düşünme kalıpları sunar. Böylece bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığına olumlu katkıda bulunur. Kur'an'da hayır gibi görünen olayda şer, şer gibi görünen olayda hayır olabileceğine yapılan vurgu buna örnek verilebilir. Böylece inanan insan öncelikle karşılaştığı zorluğu mutlak anlamda olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmeyecektir. Durum olumlu sonuçlanırsa

Allah'a şükredecek ancak olumsuz sonuçlanırsa Allah, ahiret, kader inancının ve ibadetlerin kendisine sunmuş olduğu sabır, rıza, tevekkül, iyimserlik, umut ile olumsuz durumla başa çıkmaya çalışacaktır. Dindar birey sabırla birlikte kader inancı sayesinde tevekkül ve rızayı yaşamakta ve ahiret inancıyla fiziksel ve ruhsal sağlığını korumuş olmaktadır. Çünkü din hayattaki her olayın bir hikmet ve kader çizgisinde meydana geldiğini, insanların çeşitli sıkıntı ve hastalıklarla sınanacağını ve yaşananların mükâfatının ahiret hayatında verileceğini bildirir. Bu sayede bireyin acı ve kayıplarını daha kolay kabullenmesini, isyana düşmeden sabrederek hayatına devam etmesini sağlar. Bireyi insan-ı kâmil olmaya yakınlaştıran değerler, davranış haline geldiğinde ahlaki olarak olgun ve erdemli bir yaşam tarzını beraberinde getirir.

Herhangi bir dine mensup olmayan bireyler de değerlere sahip olabilmekte ve bu sayede psikolojik iyi oluş düzeyleri de yüksek olabilmektedir. Çünkü birey anlam ve amaç duygusunu, başa çıkma araçlarını dinden bağımsız olarak seküler kaynaklardan da elde etmiş olabilir. Ancak şüphesiz ki dinin Allah, kader, ahiret inancıyla oluşturduğu değerlerin başa çıkmaya sağladığı katkı daha derin ve güçlü olacaktır.

Bütün bunlarla beraber günah, sevap, ceza, mükâfat, cennet ve cehennem gibi olgular değerlerle desteklenmediğinde inancın birey üzerindeki etkisi olumsuz sonuçlanabilir. Eğer bireyin Allah ile olan ilişkisi günah ve ceza odaklı ise bu durum, kişinin hayata karşı sağlıklı bir tutum geliştirmesini engelleyebilir. Bu nedenle inançla değerlerin bir arada bulunması stresin kaçınılmaz olduğu bu hayatta sağlıklı ve huzurlu olmanın şartıdır.

KAYNAKLAR

Kitaplar

- ALPER Hülya, *İmanın Psikolojik Yapısı*, 4. b., İstanbul: Rağbet Yayınları, 2016.
- ARTAN İnci, *Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerine Bir Uygulama*, İstanbul: BASİSEN Kültür ve Eğitim Yayınları, 1986.
- ATKINSON Rita L., ve ark., *Psikolojiye Giriş*, çev. Yavuz Alogan, Ankara: Arkadaş Yayınları, 1999.
- AY Mehmet Emin, *Çocuklarımıza Allah'ı Nasıl Anlatalım*, İstanbul: Timaş Yayınları, 2017.
- AYDIN Mehmet S., *Din Felsefesi*, İzmir: İlahiyat Vakfı Yayınları, 2014.
- AYTEN Ali, *Tanrı'ya Sığınmak*, İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- AYTEN Ali, *Erdeme Dönüş; Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, İstanbul: İz Yayıncılık, 2015.
- AYTEN Ali, *Psikoloji ve Din: Psikologların Din ve Tanrı Görüşü*, İstanbul: İz Yayıncılık, 2015.
- BAHADIR Abdulkerim, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 2. b., İstanbul: İnsan Yayınları, 2011.
- BALTAŞ Zuhâl, *Sağlık Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2000.
- BALTAŞ Acar, BALTAŞ Zuhâl, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 22. b., İstanbul: Remzi Kitabevi, 2004.
- BENEDİCT Spinoza, *Etika*, çev. H. Ziya Ülken, 6. b., İstanbul: Dost Kitabevi, 2016.
- CÜCELOĞLU Doğan, *İçimizdeki Çocuk*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1993.
- CÜCELOĞLU Doğan, *İyi Düşün Doğru Karar Ver*, 37. b., İstanbul: Remzi Kitabevi, 2001.
- DOĞAN Mebrure, *Sabır Psikolojisi*, İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2016.
- EKŞİ Halil, KAYA Çınar, *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve psikolojik Danışma*, İstanbul, Kaknüs Yayınları, 2016.
- EFRON Ron Potter, *Her An Öfkeli Misiniz?*, çev. Semra Eren, Ankara: HYB Yayıncılık, 1997.
- EL-ISFAHANİ Rağib, *Erdemli Yol*, çev. Muharrem Tan, 3. b., İstanbul: İz Yayıncılık, 2015.
- EMMONS Robert A., *Teşekkür Ederim*, İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık, 2009.

- ERDEM Hüsametdin, *Son Devir Osmanlı Düşüncesinde Ahlak*, İstanbul: Dem Yayınları, 2006.
- FRANKL Victor, *İnsanın Anlam Arayışı*, 32. b., İstanbul: Okyanus Yayınları, 2016.
- FROMM Erich *Sevme Sanatı*, çev. Yurdanur Salman, 10. b., İstanbul: Payel Yayınları, 1995.
- FROMM Erich, *Erdem ve Mutluluk*, çev. Ayda Yörükan, 5. b., İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları, 1999.
- GEYER Anne L., BAUMEİSTER Roy F., “Din, Ahlak ve Öz-denetim: Değerler, Erdemler ve Kötü Alışkanlıklar”, *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, çev. Metin Güven, der. Raymond F. Paloutzian-Crystal L. Park, Ankara: Phoenix Yayınları, 2013, ss.
- GÖCEN Gülüşan, *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, İstanbul: Dem Yayınları, 2014.
- HÖKELEKLİ Hayati, *Din Psikolojisi*, Ankara: TDV Yayınları, 1993.
- HÖKELEKLİ Hayati, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*, İstanbul: Dem Yayınları, 2013.
- HÖKELEKLİ Hayati, *Din Psikolojisine Giriş*, 2. Baskı, İstanbul, Dem Yayınları, 2012.
- IZUTSU Toshihiko, *İslam Düşüncesinde İman Kavramı*, 3. b., İstanbul: Pınar Yayınları, 2012.
- IZUTSU Toshihiko, *Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar*, 4. b., İstanbul: Pınar Yayınları, 2013.
- İbn-i Teymiyye, *İman Üzerine*, çev. Salih Uçan, İstanbul, Pınar Yayınları, 2009.
- JUNG C. G., *Analitik Psikolojinin Temel İlkeleri*, çev. Kamuran Şipal, 2. b., İstanbul: Cem Yayınları, 1996.
- KARACA Faruk, *Din Psikolojisi*, Trabzon: Kişisel Yayınlar, 2011.
- KILIÇ Cevdet, *Bilgelik Hikâyeleri*, İstanbul: İnsan Yayınları, 2008.
- KÖKNEL Özcan, *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, 13. b., İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1995.
- KÜÇÜKCAN Talip, KÖSE Ali, *Doğal Afetler ve Din Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme*, Ankara: İSAM TDV Yayınları, 2000.
- LAZARUS Richard ve FOLKMAN Susan, *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer,

- New York: Springer Publishing Company, 1984.
- MARDİN Şerif, *Din ve İdeoloji*, 6. b., İstanbul: İletişim Yayınları, 1993.
- MCCULLOUGH Michael, BONO Giacomo, ROOT Lindsey, “Din ve Affedicilik”, *Din ve Maneviyat Psikolojisi*, ed. R. Paloutzian ve C. L. Park, Ankara: Phoenix Yayınları, 2013, ss.
- MEHMEDOĞLU Ali Ulvi, *İnanç Psikolojisine Giriş*, İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2013.
- MERTER N. Mustafa, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, 2.b., İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2006.
- ÖZAKPINAR Yılmaz, *İnsan İnanan Bir Varlık*, İstanbul: Ötüken Neşriyat, 1999:
- ÖZDOĞAN Öznur, *Mutluluğu Seçiyorum*, Ankara: Lotus Yayınevi, 2006.
- PARGAMENT K. I., *The Psychology of Religion and Coping*, New York: The Guilford Press A Division of Guilford Publications 72 Spring Street, 1997.
- PARGAMENT Kenneth I., ANO Gene G., WACHHOLTZ Amy B., “Başa Çıkmanın Dini Boyutu: Teori, Araştırma ve Uygulamadaki Gelişmeler”, çev. Çiğdem Damla Balaban, *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, der. Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park, Ankara: Phoenix Yayınları, 2013, ss.
- PEKER Hüseyin, *Din Psikolojisi*, Samsun: Çamlıca Yayınları, 2000.
- SAYAR Kemal, *Sufi Psikolojisi*, İstanbul: İnsan Yayınları, 2003.
- SELİGMAN Martin E. P., *Gerçek Mutluluk*, çev. Semra Kunt, Ankara: HYB Yayıncılık, 2007.
- SELİGMAN Martin E. P., *Öğrenilmiş İyimserlik*, Ankara: HYB Yayıncılık, 2011.
- SHERMAN Allen C. – SİMONTON Stephanie, “Religious Involvement Among Cancer Patients”, *Faith and Health*, ed. Thomas G. Plante - Allen C. Sherman, The Guilford Press, New York, 2001.
- STACK Steven, *Dindarlık, Depresyon ve İntihar*, çev. Talip Küçükcan, İslami Araştırmalar Merkezi, İstanbul: 1998.
- ŞENTÜRK Habil, *Din Psikolojisi*, İstanbul: Esra Yayınları, 1997.
- TARHAN Nevzat, *İnanç Psikolojisi ve Bilim*, 12. b., İstanbul: Timaş Yayınları, 2016.
- TARHAN Nevzat, *Değerler Psikolojisi ve İnsan*, 10. b., İstanbul: Timaş Yayınları, 2017.

- TOKUR Behlül, *Stres ve Din*, İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2017.
- UYYSAL Veysel, *Din Psikolojisi Açısından Dinî Tutum, Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*, İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 1996.
- VERGOTE Antoine, *Din, İnanç ve İnançsızlık*, çev. Veysel Uysal, İstanbul: MÜİFV, 1999.
- YALOM Irvin D., *Varoluşçu Psikoterapi*, çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit, 3. b., İstanbul: Kabcacı Yayınları, 2001.
- YAPICI Asım, *Ruh Sağlığı ve Din*, Adana, Karahan Kitabevi, 2007.

Makaleler

- AFLAKSEİR A. ve COLEMAN P. G., “Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale”, *Journal of Muslim Mental Health*, C. 6, S. 1, 2011, ss. 44-61.
- ALBAYRAK Ahmet, KURT Emine, “Meme Kanseri Hastalarda Ağrı ve Uzun Kaybına (Mastektomi) Bağlı Depresyon Düzeylerinin Yaşam Kalitesi ve Dindarlık İle İlişkisi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi Din Psikolojisi Özel Sayısı*, 2016, ss. 41-81.
- ARICI Asude, “Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntem Olarak Dua (Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma)”, *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*, ed. Hayati Hökelekli, İstanbul: Dem Yayınları, 2006, ss. 529-557.
- AYDIN Gül, TEZER Esin, “İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi”, *Psikoloji Dergisi*, C. 7, S. 26, Ankara, 1991, ss. 2-9.
- AYTEN Ali ve GASHİ Feim, “Affetme ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma”, *Balkan Araştırmaları Dergisi*, C. 3, S. 2, 2012, ss. 11-36.
- AYTEN Ali, GÖCEN Gülüşan, SEVİNÇ Kenan, ÖZTÜRK Eyyüp E., “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C. 12, S. 2, 2012, ss. 45-79.
- BASUT Ebru, “Stresle Başa Çıkma ve Ergenlik”, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, C. 13, S. 1, 2006, ss. 31-36.
- CENGİL Muammer, “Depresyonu Önlemede Dini İnançın Koruyucu Rolü”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C. 3, S. 2, 2003, ss. 129-152.
- ÇELİK Celaleddin, “Kentsel Dindarlık-Kentlilik Tecrübelerinde Farklılaşan

- Dindarlıklar”, *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*, ed. Ü. Günay & C. Çelik, Adana: Karahan Yayınları, 2006, ss. 81-111.
- FOLKMAN Susan ve MOSKOWITZ Judith Tedlie, “Coping: Pitfalls and Promise”, *Annual Review of Psychology*, San Francisco, C. 55, 2004, ss.745-774.
- HÖKELEKLİ Hayati, “Dini Kişiliğin Kuruluşunda İradenin Rolü”, *Diyanet İlmî Dergi*, C. 21, S. 2, Ankara, 1985, ss. 16-28.
- HÖKELEKLİ Hayati, “Ölüm ve Ölüm Ötesi Psikolojisi”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1991, C. 2, S. 3, ss. 151-165.
- KARACA Faruk, “Dindarlığın Fonksiyonelliği Üzerine”, *Dini Araştırmalar Dergisi*, C. 6, S. 16, 2003, ss. 75-85.
- KARACA Faruk, “Kader Algısı-Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma”, *İslami Araştırmalar Dergisi*, C. 19, S. 3, 2006, s. 479-490.
- KARAKAŞ Ahmet Canan, “Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı-Gelecek Kaygısı ile İlişkisi (Sakarya İli Örneği)”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, C. 2, S. 1, 2013, ss. 135-157.
- KARAKAŞ Ahmet Canan, KOÇ Mustafa, “Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, C. 3, S. 3, 2014, ss. 610-631.
- KAYIKLIK Hasan, “Bireysel Dindarlığın Psikolojik Kaynakları”, *Dini Araştırmalar Dergisi*, C. 5, S. 13, 2002, ss. 27-40.
- KAVAS Erkan, “Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi”, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013, ss. 143-168.
- KILIÇ Recep, “Din ve İnsan”, *Din Öğretimi Dergisi*, Ankara, S. 29, 1993, ss. 48-56.
- KULA Naci, “Deprem ve Dini Başa Çıkma”, *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S. 1, 2002, ss. 234-255.
- KÖYLÜ Mustafa, “Ruh ve Beden Sağlığı ile Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S. 28, Samsun, 2010, ss. 5-36.
- LAZARUS Richard S., FOLKMAN Susan, “If it Changes it Must be a Process: A Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 48, S. 1, 1985, ss. 150-170.
- OK Üzeyir, “Dini Düşüncede Yaşanan Stresin Boyutları”, *Dini Araştırmalar Dergisi*, C. 8, S. 22, Ankara, 2005, ss. 11-40.
- ÖZDOĞAN Öznur, “İnsan Kutsal Kitap İlişkisi”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*

- Dergisi*, 2000, C. XLI, ss. 293-308.
- PARGAMENT K. I. ve ark., “Patter of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressor”, *Journal for the Scientific of Religion*, C. 37, S. 4, 1998, s. 710-724.
- PARGAMENT Kenneth I., “Tanrım Bana Yardım Et: Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru”, çev. A. Albayrak, *Tabula Rasa*, C. 3, S. 9, Isparta, 2003, ss. 207-238.
- PARGAMENT Kenneth I., “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Araştırma”, çev. Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 5, S. 1, 2005, ss. 279-313.
- SÖZER Yılmaz, “Psikiyatri Kriz Kavramı ve Krize Müdahale”, *Kriz Dergisi*, C. 1, S. 1, Ankara, 1992, ss. 8-12.
- UÇMAN Perin, “Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar”, *Psikoloji Dergisi*, C.7, S. 24, Ocak 1990, ss. 58-75.
- YAPAREL Recep, “Depresyon ve Dini İnançlar ile Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler”, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 8, 1994, ss. 275-299.
- YAPICI Asım, “Fiziksel ve Sosyal Hadiselere Sebep Atfetmede Dinin Rolü”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 3, S. 1, 2003, ss. 127–165.
- YAPICI Asım, “Güdü ve İçerik Açısından Çocuk Duaları ve Dualara Yansıyan Sorunlar”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 5, S. 2, 2005, ss. 57–93.

Diğer Kaynaklar

- AYDIN Ali Rıza, *Dini İnkârın Psiko-Sosyal Nedenleri*, (Doktora Tezi), Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1995.
- AYDIN Özlem, *Yaşamı Sürdürmede Dini İnançın Rolü*, (Doktora Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.
- EKŞİ Halil, *Baş a Çıkma, Dini Baş a Çıkma ve Ruh Sağ lığı Arasındaki İliş ki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması*, (Doktora Tezi), Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2001.
- HAYTA Akif, *Psiko-Sosyal Uyum ve Dini Pratikler*, (Yüksek Lisans Tezi), Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1993.

ÖZDOĞAN Öznur, “Palyatif Bakım ve Bütüncül Yaklaşım”, *Kanser Haftası Sempozyumu*, Ankara, 2011.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

TEZ ÇOĞALTMA VE ELEKTRONİK YAYIMLAMA İZİN FORMU

Yazar Adı Soyadı	Neslihan CAN
Tez Adı	Baş Çıkma Davranışına Kaynak Oluşturan Dini İnanç ve Değerler Üzerine Bir Değerlendirme
Enstitü	Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri
Tez Türü	Yüksek Lisans
Tez Danışman(lar)ı	Doç. Dr. İbrahim GÜRSES
Çoğaltma (Fotokopi Çekim) İzni Kısıtlama	<input type="checkbox"/> Patent Kısıt (2 yıl) <input type="checkbox"/> Genel Kısıt (6 ay) <input checked="" type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin veriyorum.

Hazırlamış olduğum tezimin belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikri mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere Bursa Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Tarih : 23.08.2019

İmza :

