

# ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ

## İLAHİYAT FAKÜLTESİ DERGİSİ

Journal of the Faculty of Divinity of Çukurova University

30. Yıl Özel Sayısı Eylül / September 2022 • 38-53

e-ISSN: 2564-6427 • DOI: 10.30627/cuilah.1158972

### KAYGIYLA BAŞA ÇIKMADA İNŞİRÂH/HİSLERİ GENİŞLETME: KURAMSAL BİR MODEL DENEMESİ

*Inshirah/Emotional Relief in Dealing with Anxiety: A Proposal for A Theoretical Model*

#### Asım YAPICI

Prof. Dr., Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi, Din Psikolojisi  
Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye  
Prof. Dr., Social Sciences University of Ankara Faculty of Islamic Studies, Department of  
Psychology of Religion, Ankara, Turkey  
[asim.yapici@asbu.edu.tr](mailto:asim.yapici@asbu.edu.tr) <https://orcid.org/0000-0002-7041-9064>

#### Hasan KAYIKLIK

Prof. Dr. Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü,  
Adana, Türkiye  
Prof. Dr., Çukurova University Faculty of Divinity, Department of Psychology of Religion,  
Adana, Turkey  
[hkayiklik@cu.edu.tr](mailto:hkayiklik@cu.edu.tr) <http://orcid.org/0000-0003-1755-5398>

#### Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Type: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/ Received: 08.08.2022

Kabul Tarihi/Accepted: 16.08.2022

Yayın Tarihi/Published: 30.08.2022

**İntihal Taraması/Plagiarism Detection:** Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi/This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

**Etik Beyan/Ethical Statement:** Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur/It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited (Asım Yapıcı-Hasan Kayıklık)

**Telif/Copyright:** Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi/Published by Çukurova University Faculty of Divinity, 01380, Adana, Turkey. Tüm Hakları saklıdır / All rights reserved.

## KAYGIYLA BAŞA ÇIKMADA İNŞİRÂH/HİSLERİ GENİŞLETME: KURAMSAL BİR MODEL DENEMESİ

*Inshirah/Emotional Relief in Dealing with Anxiety: A Proposal for A Theoretical Model*

### Öz

Bu çalışmada, zor yaşam olaylarına maruz kalan bir insanın yaşadığı kaygıyla başa çıkabilmesinde, “Kur’an temelli inşirâh (hisleri genişletme) kavramı üzerinden yerel bir model önerilebilir mi?” sorusuna cevap aranmaktadır. Amacı ise “Biz senin göğsünü genişletmedik mi?” (İnşirah suresi, 1) ayetine dayanarak yaşanan psikolojik sorunlara karşı algı ve hisleri genişletmenin işlevsel değerini ortaya koymak, buradan hareketle bilim dünyasına evrensel yereli harmanlayan, Doğu bilgeliğiyle Batının bilimselliğini iç içe sokan kuramsal bir model denemesi sunmaktır. Veriler literatür taramasına dayalı olarak toplanmış, betimsel analiz tekniğiyle çözümlenmiştir. Kaynaklardan edinilen bilgilere göre inkıtâ-ı vahiy (vahyin bir müddet kesilmesi hadisesi) yaşadığı dönemde iç ve dış faktörlerin etkisiyle kaygı ve endişe düzeyi ziyadesiyle yükselen Hz. Peygamber, zihinsel ve duygusal açıdan sıkıntılı günler geçirmiştir. Bununla birlikte o, Duhâ suresinin nüzülü ile kendisini rahatsız eden duygu ve düşüncelerden (kaygı halinden) kurtulmuştur. İnşirah suresinde ise Hz. Peygamberin yaşadığı sıkıntılı hallerden neden ve nasıl kurtulduğuna yönelik psikolojik izahlar mevcuttur. Duhâ ve İnşirâh surelerinde vurgulanan hususları çözümlenecek ve günümüz kavramlarıyla ifade edecek olursak şu tespiti yapabiliriz: Her iki surenin nüzul sebebi, anlamı ve verdiği mesajlar; kısmen bilişsel davranışçı, kısmen fenomenolojik, kısmen varoluşçu danışma kuramları kapsamında değerlendirilebilecek özgün bir model içermektedir. Ancak vurgulamak gerekir ki söz konusu özgünlük, Batılı yaklaşımların eklektik bir şekilde sunumundan değil İslam bilgi anlayışı ve insan modelinden kaynaklanmaktadır. “İnşirah” modelinde insan, kartezyen felsefeden mühlhem bilinç-beden, şekil-öz, madde-mana, fizik-metafizik ayrımına tâbi değildir. Bu nedenle bahsi geçen çağdaş psikolojik danışma kuramları için “kısmen” ifadesi özellikle kullanılmıştır. Çünkü inşirah modelinde sadece bilişsel düzeyde yanlış ve mantıksız düşüncelerden kurtulmak değil göğsün genişle(til)mesi de önemlidir. Bu bağlamda, inşirâh ya da hisleri genişletme haline yönelik açıklamalar ve verilen örnekler, Kur’an-ı Kerim ve İslam kültürüne dayalıdır. Bununla birlikte önerilen model her ne kadar yerellik içerse de Batılı kuramlara bütünüyle ters değildir.

**Anahtar Kelimeler:** İnşirâh, Hz. Muhammed, kaygı, dindarlık, manevi danışmanlık.

### Abstract

In this study, an answer to the following question is sought: “Can a local model based on the Quranic concept of inshirah (emotional relief) be proposed for humans who -having experienced difficult events- dealing with anxiety?”. The purpose of the study is to propose a theoretical model -based on Surah Al-Inshirah: 1: “Have We not uplifted your heart for you?”- which demonstrates the functional value of perceptual and emotional relief in the face of psychological problems, blends the universal and local in a scientific perspective and combines the Eastern wisdom with the Western scientific approach. The data has been collected based on a literature review and examined with the descriptive analysis technique. According to the sources on the issue, the Prophet experienced some troublesome days in a period where revelations were interrupted as his level of anxiety rose considerably due to some internal and external factors. He, however, was able to move past these feelings and thoughts (the situation of anxiety) with the revelation of Surah Ad-Duhaa. The Surah Al-Inshirah contains pshychological explanations as to why and how the Prophet had overcome these troubles. The following observations can be made when we analyze what the two aforementioned surahs emphasize and reformulate these in today’s concepts: A model, which can be considered within the framework of partially phenomenological and partially existentialist counseling theories, can be inferred from the reason for revelations of both surahs, their meaning and the messages they convey. It must be emphasized, however, this authenticity results from the Islamic understanding of knowledge and the modality of human, and not from an eclectic presentation of Western approaches. In the “Inshirah” model, the human is not subject to the consciousness-body, form-essence, material-meaning, physical-metaphysical distinction inspired from the Cartesian philosophy. Therefore, the word “partially” has been used intentionally with reference to the aforementioned modern psychological counseling theories. This is because in the Inshirah model, it is important not only to overcome the wrong or illogical thoughts but also to expand one’s heart (or let one’s heart expand). In this context, the explanations and examples about the situation of inshirah or emotional relief are based on the Quran and the Islamic culture. Nevertheless, the proposed model -despite being local- not entirely adverse to the Western theories.

**Keywords:** Inshirah, prophet Muhammad, anxiety, religiosity, spiritual counseling.

## GİRİŞ

Din ile ruh sağlığı arasında nasıl bir ilişki olduğu meselesi, dün olduğu gibi bugün de önemini korumaktadır. 1980'lerden sonra özellikle Avrupa ve Amerika'da teoloji, psikoloji, sosyoloji ve tıp alanında uzmanlaşmış çok sayıda bilim insanının bireysel ve kurumsal dindarlık biçimleri ve maneviyat (spirituality) ile ruh sağlığının göstergeleri olarak kabul edilen psikososyal uyum süreçleri arasındaki ilişkileri farklı yöntem ve tekniklerle araştırdığı görülmektedir (Yapıcı, 2007: 1).

Günümüzde din ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi sorgulayan devasa bir literatür oluşmuştur<sup>1</sup>. Ancak bu literatürün birbiriyle uyuşmayan bilgi ve bulgular içerdiğini de söylemek durumundayız. Çünkü Pargament'in de (2005: 280) belirttiği gibi, "*Din söz konusu olduğu zaman çok az insan tarafsız kalabilmektedir.*" İster inançlı ister inançsız olsun din ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiye odaklanan araştırmacılar, şu ya da bu şekilde hislerine kapılarak önyargılı davranabilmektedir. Belki de bundan dolayı Holm'un de (2004: 141) vurguladığı üzere din ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiye yönelik süregelen tartışma, din psikolojisi başta olmak üzere sosyal bilimler alanında çözülmesi en zor problemlerden birisidir. Dine tamamen karşı olanlar, ruh sağlığının bozulmasında, dinin de sorumlu olduğunu söyleyerek dışlayıcı bir tavır içerisine girmiştir. Peck'e (2003) göre bu durumun iki temel nedeni vardır: *Birincisi* gerek bilim adamları gerekse psikiyatrlar, banyo suyuyla birlikte bebeği de atma hatasına düşmüştür. *İkincisi* onlar, bilimsel tünel vizyonundan dolayı dogmatik bir miyopluk yaşayarak meselelere tek taraflı bakmaktadır. Özellikle psikoloji, psikiyatri ve tıp alanında bu durum açıkça görülmektedir. Buna karşılık din araştırmacıları başta olmak üzere dine değer veren psikologlar ve psikiyatrlar; dinin henüz modern psikiyatri ve psikoloji gelişmeden önce insanın mutluluğuyla ilgilendiğini, hatta bugün modern psikiyatride kullanılan psikoterapi yöntemlerinden çoğunun dinden ödünç alınarak geliştirildiğini söyleyerek insanı anlarken öncelikle onun dinsel inançlarına dikkat etmenin gerekli olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu tür araştırmacılar; dinin teselli eden, zorluklara karşı direnme gücü veren, hayata anlam ve değer yükleyen tarafını ön plana çıkararak ruh sağlığının korunmasında onun asla göz ardı edilemeyecek bir faktör olduğunda ısrar etmektedir. Çünkü Cohen ve Koenig'in de (2005) belirttiği gibi, Amerika başta olmak üzere Hıristiyan toplumlarda yapılan çalışmalarda ortaya çıkmıştır ki, çok ağır sağlık sorunları olan hastaların neredeyse % 80'i inanmaya ihtiyaç duymakta, dinden ve maneviyattan yardım ve destek istemekte, sorunlarıyla başa çıkarken dinî ve manevî bir perspektif kullanmaya çalışmaktadır.

Avrupa ve Amerika'daki psikiyatri eğitiminde, akademik çalışmalarda ve bizzat klinik tedavide din ve maneviyat üzerinde ciddi olarak durulmaktadır. Özellikle kültürel psikiyatri, geçmişte birbiriyle bağları kopmuş olan din ile psikiyatri arasında ümit vadeden olumlu bir diyalog ve işbirliğinin kurulmasına hizmet etmektedir (Boehnlein, 2006). Bununla birlikte fiziksel ve ruhsal sağlıkta yaşanan problemlerle başa çıkma sürecinde dinden nasıl destek alındığı, dindarlığın bu hususlardaki olumlu ya da olumsuz katkılarının neler olduğuna yönelik literatür büyük oranda Hıristiyanlar üzerinde yapılan çalışmalarla şekillenmektedir. Amerika'da yaşayan farklı etnik ve dinî yapılar zaman zaman bu çalışmalara dâhil edilmektedir (Cohen & Koenig, 2005). Esasen bu konuda çeşitli teoriler ve paradigmlar geliştiren Avrupalı ve Amerikalı akademisyenlerin alan araştırmalarını, içinde yaşadıkları sosyokültürel bağlamda gerçekleştirdikleri görülmektedir. Mevcut gelişmeleri, bu şekliyle doğal karşılamak gerekir. Çünkü Müslüman Türk toplumunda dindarlık biçimleri ve dinî başa çıkma tarzları ile bedensel ve ruhsal sağlık arasındaki ilişkiyi inceleme görevini Batılılardan beklemek anlamsızdır. Bu sebeple Türk akademisyenlerin bu hususta çalışmalar yapması, alandaki boşluğu doldurmaya katkıda bulunması gerekir. Ancak muhtemelen katı pozitivist-rasyonalist bilim geleneğinin etkisi başta olmak üzere çok farklı nedenlerle ülkemizdeki akademisyen psikologlar, psikiyatrlar ve

<sup>1</sup> Bu hususta daha fazla bilgi için bk. Pargament (1997; 2005), Argyle (2022), Beit-Hallahmi ve Argyle (1997), Larson ve Larson (2003), Moreira-Almeida, Lotufo ve Koenig (2006) Yaparel, (1987; 1994), Yapıcı (2007); Yapıcı ve Koçak (2017), Apaydın (2010), Köylü (2010), Doğan (2016), Ayten (2015; 2021), Gürsu (2015), Tokur (2017; 2018), Doğanay (2019), Eryücel (2019), Esen Ateş (2019), Geçioğlu (2019).

doktorlar bilimsel çalışmalarında ruh sağlığı, din ve maneviyat arasındaki ilişkiyi incelemede isteksiz bir tavır sergilemektedir. Türkiye’de dinin fiziksel ve ruhsal sağlıkla ilişkisine dair araştırmalar, ağırlıklı olarak din psikologları tarafından yürütülmektedir. Her ne kadar din psikologlarının din ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi irdeleyen çalışmaları son yıllarda artma eğilimi gösterse de ilahiyat dışında (psikiyatri, psikoloji, PDR bölümlerinde) yeterli seviyede değildir. Ayrıca mevcut araştırmalara dayanarak Müslüman toplumlarda, dinin ruh sağlığının korunmasında ya da bozulmasında nasıl bir rol üstlendiğini söyleyebilmek de mümkün görünmemektedir. Zira bu mesele, genişliği ve derinliği itibarıyla hâlâ bakirliğini korumaktadır (Yapıcı, 2007).

Bununla birlikte Türkiye’de Sağlık Bakanlığı öncülüğünde hastanelerde manevî danışmanlık uygulamasına geçilmesi yönünde arayışlar başlamış, bunun nasıl olması gerektiğini belirleme bağlamında çeşitli sempozyum ve çalıştaylar düzenlenmiştir. Sağlık Bakanlığı öncelikle ilahiyat fakülteleriyle iş birliği içinde dinî-manevî danışmanların yetiştirilmesi için çeşitli arayışlara girişmiş, anlaşıldığı kadarıyla sürecin çok yavaş işlemesi ya da üniversitelerin bu konuda yeterli gayreti göstermemesi nedeniyle Diyanet İşleri Başkanlığı (DİB) ile iş birliğine yönelmiştir. Şu anda kısa bir kurs programından geçirilen DİB mensupları hastanelerde, manevî danışman olarak görev yapmaya başlamıştır. Söz konusu DİB personelinin manevî danışmanlık alanında kuramsal bilgi ve uygulama becerisi açısından yeterli donanımına sahip olup olmadığı hâlâ tartışılan bir konudur. Ayrıca üniversiteler bünyesinde, manevî bakım veya manevî danışmanlık ve rehberlik yüksek lisans programları açılmıştır. Bunun da ötesinde Müslüman Türk toplumunda yapılacak manevî danışmanlık hizmetlerinin ya tamamen kuramsız ve sistemsiz ya da sadece Batı menşeli kuram ve modellere dayanıyor olması ciddi sorunları beraberinde getirmektedir.

Bu çalışmada *kayıp başta olmak üzere psikolojik sorunlarla başa çıkma sürecinde ‘İnşirâh’ ya da hisleri genişletmenin önemi* tartışılacak ve psikoterapi sürecinde doğrudan psikoterapistin ya da psikoterapi sürecine ek olarak devreye giren/girmesi gereken manevî danışmanın psikolojik sorunlarla boğuşan dinî duyarlılığı yüksek bireylere yahut genel anlamda İslam kültürü içinde yetişmiş kültürel dindarlara psikolojik destek sağlanırken nasıl bir yol izlemesi gerektiği üzerinde durulacaktır. Batılı kuramlarla Doğulu yaklaşımları telif etme iddiasındaki bu çalışma, Batılı bilgiyi dışlamadan ancak Doğulu ve Batılı bilginin kendi insan ve toplum anlayışından hareket ettiğini yani yerelliğini dikkate alarak bir model önerisi sunmak istemektedir.

İnşirah ya da hisleri genişletme üzerinde Türk akademisinde müstakil çalışma oldukça azdır. Din psikolojisi perspektifinden Kula’nın (2021). “Zorluk ve sıkıntılarla başa çıkma süreçlerinde manevî destek örneği olarak İnşirah suresi üzerine psikolojik analizler” isimli makalesi ve Karapınar’ın (2016) “Zorluk ve sıkıntıların aşılmasında manevi destek: İnşirah suresi örneğinde Hz. Muhammed (sav)’in hayatı” isimli yüksek lisans tezi ilk akla gelenlerdir. Ayrıca Oral (2017a; 2017b) tarafından Mâtürîdî ve Fahreddin Râzî’nin tefsirlerinden hareketle İnşirâh suresi üzerinde iki ayrı çalışma mevcuttur. Bu çalışmalarda kısmen din psikolojisinden destek alınmakla birlikte teolojik bir bakış açısı baskındır. Bahsi geçen araştırmalarda inşirah olgusu, kavramsal düzeyde analiz edilmekte, ancak buradan hareketle bir model önerisi sunulmamaktadır. Bu nedenle model önerisi içeren çalışmamız yapı ve içerik bakımından farklılık arz etmektedir.

Geliştirilmeye çalışılan modelin arkasındaki insan anlayışı İslam’ın vahdet prensibinden mülhem “akıl-kalp”, “fizik-metafizik”, “biş-duyuş-davranış”, “iman-ibadet-ahlâk”, “dünya-ahiret”, “madde-mana” birliği (vahdet) üstüne kuruludur. Genelde Doğu, özelde İslam düşüncesinin hem nesnel bilgi üretme hem de üretilen bu bilginin bir yandan öznelleşerek nesnelleştiği, öte yandan nesnelleşirken öznelleştiği merkezlerin “sadr” ve “kalp” olduğu kabulüne dayanmaktadır.

Çalışmanın temel hareket noktasını, Hz. Peygamberin inkıta-ı vahiy/fetret-i vahiy (vahyin bir müddet kesilmesi) sürecinde yaşadığı psikolojik haller kapsamında ortaya çıkan

kaygı, endişe, bunalım ve iç daralmasıyla nasıl başa çıktığı oluşturmaktadır. Bu bağlamda şu sorulara cevap aranmıştır:

- 1) Gerek ilk vahyin gelmesi gerekse inkita-ı vahiy süreci, Hz. Peygamberi nasıl etkilemiştir?
- 2) Hz. Peygamber, yaşadığı ruhsal bunalımdan nasıl çıkabilmiştir?
- 3) Hz. Peygamberin yaşadıklarından hareketle bir manevî danışmanlık modeli geliştirilebilir mi?
- 4) Kaygıyla başa çıkmada geliştirilebilecek İnşirâh (hisleri genişletme) modelinin dayandığı temel ilkeler nelerdir?
- 5) İnşirâh (hisleri genişletme) modeli hangi durumlarda nasıl uygulanabilir?

Çalışmada kaynak taramasına dayalı nitel yöntem kullanılmıştır. Bu bağlamda öncelikle Hz. Peygamberin ilk vahye muhatap oluşundan inkita-ı vahiy ve devamında “Duhâ” ve “İnşirâh” surelerinin vahyedilmesine kadar iç ve dış dünyasında neler yaşadığı İslam Tarihi, Tefsir ve Hadis kaynaklarından hareketle tespiti çalışılmıştır. Elde edilen bilgiler betimsel analiz tekniğiyle çözümlenmeye çalışılmış, metinden (Kur’an ayetleri) ve olaydan (esbab-ı nüzul) hareketle yorumlanmıştır.

Geliştirilmeye çalışılan İnşirâh modelinin arka planında “Bilişsel Davranışçı”, “Varoluşçu” ve “Fenomenolojik” danışma kuramları vardır. Ancak söz konusu bu kuramsal yaklaşımlar Doğu-İslam kültürünün kendine özgü insan anlayışı ve Hz. Peygamberin inkita-ı vahiy yaşantısı ile harmanlanarak kültüre duyarlı bir hale getirilmiştir.

### 1) KAVRAMDAN OLGUYA RUH SAĞLIĞI VE DİNDARLIK

Ruh sağlığının tanımlanmasında en çok kullanılan kriterlerin başında *normallik-anormallik*, *uyum-uyumsuzluk*, *dengellik-dengesizlik*, *mutluluk-mutsuzluk*, *huzur-huzursuzluk*, *ruhsal iyilik-ruhsal rahatsızlık* ve *psikolojik çöküntü-psikolojik sağlamlık* gelmektedir (Geçtan, 1995: 12-13; Yapıcı, 2020: 38). Bu çerçevede *ruh sağlığı*, *bir yandan kişinin kendisiyle ve çevresiyle uyum içinde olmasına öte yandan gündelik hayat içinde karşılaştığı problemleri, engelleri ve çelişkileri semptomatik davranışlara başvurmadan çözebilmesine bağlıdır* (Yaparel, 1987: 44-45). Bununla birlikte ruh sağlığının hem kaygı ve depresyon gibi olumsuz durumları hem de psikolojik ve sosyal açıdan huzurlu, mutlu ve dengeli olma gibi olumlu halleri içerdiğini söyleyebiliriz. Çünkü ruh sağlığı sadece beynin işleyiş tarzında bir problemin olmamasıyla ya da psikiyatrik bozukluklarla ilişkili değildir. Esasen bu hususta nörolojik, psikolojik ve sosyokültürel temelli pek çok faktör devreye girmektedir (Hood, Mangham, McGuirie & Leigh, 1995: 11; Yapıcı, 2020: 38).

Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre; “Dindarlık ve maneviyatın her ikisi ruh sağlığını olumlu etkiler.”, “Sadece maneviyat ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerde bulunur.”, “Dindarlık ve maneviyat ister birlikte olsun ister ayrı ayrı olsun ruh sağlığını bütünüyle olumsuz etkiler.” ve “Dindarlık, maneviyat ve ruh sağlığı arasında ilişki yoktur.” şeklinde özetleyebileceğimiz dört temel iddia mevcuttur (Wong, Rew & Slaikeu, 2006: 163-164). Neden bu kadar farklı sonuç vardır diye sorulacak olursa, şöyle cevap verilebilir: Dinin algılanma ve yaşanma biçimi olarak dindarlığın insan üzerinde acı ve tatlı meyveleri yani hem zararları hem de faydaları vardır. Dolayısıyla dinin ruh sağlığı üzerinde nasıl bir etki yapacağı/yaptığı hususu; *a) dinin türüne ve tanımına, b) sağlık ve mutluluk kriterlerine, c) bireysel farklılıklara ve kişilik yapılarına, d) bağlam ve duruma, e) bireyin dinle bütünleşme düzeyine göre farklılık arz edebilir* (Pargament, 2005: 280). Konunun bu kadar girift olması ruh sağlığı ile din ve maneviyat arasındaki ilişkiyi sorgulayan çalışmalar arasında birbiriyle uyuşmayan bilgi ve bulguları beraberinde getirmektedir. Daha net bir ifadeyle şöyle diyebiliriz: Ruh sağlığımızı etkileyen asıl unsur, neye inandığımızdan daha fazla nasıl bir inanca sahip olduğumuzdur. Bu nedenle her türlü dinsel inanın ruh sağlığı için iyi ve faydalı olarak değerlendirilmesi doğru bir yaklaşım değildir (Peck, 2003: 234). Dinin bireye sundukları ile bireyin sunulan dini, muhteva ve yoğunluk itibarıyla, “nasıl” ve “ne düzeyde” benimsediği ve içselleştirdiği meselesi birbirinden tamamen farklı olabilir. Burada insanı psikolojik olarak destekleyen *olgun ve sağlıklı bir din*



*anlayışı* ile onu manevî olarak yıpratın ve yoran hatta psöik ööküntüye neden olan *hastalıklı din anlayışını* birbirinden ayırmak durumundayız.

Dindarlığın bireyin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisi *genellikle* kabul edilen bir husustur. Bu iddiayı destekleyen çok sayıda araştırma mevcuttur (Ross, 1990; Rew & Wong, 2006; Wong, Rew & Slaikou, 2006; Yapıcı, 2007). Yaklaşık 1200 araştırmanın bulgularını değerlendiren Larson ve Larson'ın (2003: 48-49) şu ifadeleri bu anlamda dikkat çekicidir: *"Fiziksel ve ruhsal rahatsızlık yaşayan insanlar arasında mevcut problemlerinin üstesinden gelebilmek için dine ve maneviyata müracaat edenlerin oranı oldukça yüksektir. Çünkü din ve maneviyat kişinin hem iç huzurunu artırıcı hem de ona sıkıntılarıyla mücadelede ilave kuvvet vericidir. Bu durum, özellikle ağır hastalıklar ve cerrahi müdahaleler gibi zor zamanlarda daha fazla hissedilir. Daha da önemlisi bir insanda dinî ve manevî ööküntü yaşanırca, o kişinin psikolojik direnci zayıflamaktadır."* Benzer şekilde din ve ruh sağlığı konusunda yapılmış 850 araştırmanın sonuçlarını analiz eden Moreira-Almeida, Lotufo ve Koenig'in (2006) bulgularına göre dinî değerlerin yükselmesi ve dindarlık düzeyinin artması ruh sağlığını olumlu etkilemektedir Buna göre dindarlıkla psikolojik iyi oluş, yaşamdan memnuniyet, mutluluk, huzur, evlilik uyumu ve doyumunu, pozitif duygulanım, psikolojik sağlamlık, sabır, şükür ve affedicilik arasında *olumlu*; stres, kaygı, tükenmişlik, umutsuzluk, depresyon, intihar düşüncesi ve teşebbüsü, alkol ve madde kullanımı arasında *olumsuz* ilişkiler mevcuttur. Dindarlığın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisi stres oluşturunca şartlar altında yaşayan yani zorlanan bireylerde daha belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte ruhsal açıdan sağlıklı ve sağlıksız bireylerin dini algılama ve yaşama biçimleri onların psikososyal uyum göstergelerini şu ya da bu şekilde etkileyebilir (James, 1931; Allport, 2004; Peck, 2003). Keza din ve dindarlıkla ruh sağlığı arasındaki ilişkilerin yönünü ve şiddetini belirleyen faktörlerin başında bireyin dini nasıl algıladığı ve nasıl yaşadığı meselesi gelmektedir. Başka bir deyişle *her türlü dindarlık değil ahlâkî temelleri kuvvetli, insanı kalben besleyen ve ruhen geliştiren samimi bir dindarlık* biçimi ruh sağlığına daha iyi gelmektedir.

Bireyin dindarlık ve maneviyat düzeyi ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi besleyen nedenleri beş maddede özetlemek mümkündür (Yapıcı, 2007; 2020).

- 1) Dinî-sosyal destek: Sosyal çevrelerinden destek alan insanlar kaygı ve endişe oluşturan sorunlarıyla daha rahat başa çıkabilirler, daha mutlu ve daha pozitif olabilirler.
- 2) İnançlardan alınan manevî/içsel destek: Dinlerin beraberinde getirdiği inanç esasları bağlamında Tanrı tasavvuru, ahiret inancı, eşitlik ilkesi, adalet telakkisi ve bunların bireysel bilinçte yansımaları yaşanan zorlukların üstesinden gelmede işlevsel hale gelebilir. Bireyin kutsal kitaplarda sunulan ideal modellerden (örn. Hz. Eyyüb) sabır, tahammül ve olgunlaşma mesajı alması da bu bağlamdadır.
- 3) Dinin insan hayatına anlam ve güven sunması: Özellikle kişinin Allah ile içten ve güçlü bir bağ kurması, hayatı anlamlandırmaya ve zorlukların üstesinden gelmeye zemin hazırlar. Anlam ve güven duygusunun oluşması öz saygıyı yükselterek psikolojik sağlamlığı artırır.
- 4) İbadet ve duanın etkisi: Dua ve ibadet depresyon, kaygı, korku, öfke, engellenme, yabancılaşma, aşağılık duygusu, umutsuzluk ve yalnızlık hissini azaltılmasında önemli etkiye sahiptir. Bireysel ve sosyal sorunlardan kaynaklanan buhranlı dönemlerde, bilinci değiştirme vazifesi gören ibadetler insana psikolojik bir rahatlık sunabilir. Ayrıca dinî pratikler, birey üzerinde murâkabe (derin düşünme) ve katarsis (gerilimin boşalması) etkisi sağlayarak stres ve kaygının azaltılmasında işlevsel hale gelir.
- 5) Dinin dolaylı etkileri: Dinler, emir ve yasaklarıyla muhafazakâr bir yapı üreterek bireyleri ahlâklı davranmaya davet eder. Zararlı alışkanlıkların ve davranışların haram kılınarak yasaklanması ruh sağlığını dolaylı olarak koruyucudur. Örneğin İslam'ın alkol ve uyuşturucu kullanmayı, kumar oynamayı ve nikâhsız cinselliği yasaklaması; öfke kontrolünü önermesi bireyin ruhsal gelişimini ve olgunlaşmasını

destekleyicidir. Keza affedici ve merhametli davranmayı öncelemesi de yine dolaylı etki kapsamındadır.

Ancak din, her zaman ruh sağlığına olumlu tesirde bulunmaz. Örneğin bir kişinin Allah tasavvuru “müsfik”, “merhametli”, “rızkı veren”, “koruyan” ve “kollayan” değil de “otoriter”, “katı” ve “cezalandırıcı” ise bu tarz inançlar, ruh sağlığına olumsuz etki yapabilir. Zihinsel anlamda dar sınırlara sıkıştırılan bir dindarlık anlayışı, bilhassa aşırı duyarlı insanlara ruhsal anlamda zarar verebilir. Bu tür kişiler sosyal ilişkilerinde kavgacı, içsel hayatlarında ileri derecede kaygılı olabilirler. Katı dinî grupların öğretileri ve grup içi ilişkiler, bireylerin suçluluk, kaygı ve depresyon düzeylerini artırabilir. Zorluklarla başa çıkma sürecinde içsel (manevî) ve dışsal (sosyal) destekleri zayıf olan, dahası Allah ile sürekli kavga eden kişilerde inanç ve maneviyat etkili bir unsur olarak devreye girmez.

## 2) RUH SAĞLIĞI-DİNDARLIK İLİŞKİSİ BAĞLAMINDA İNŞİRÂH MODELİNİN TEMELLERİ

### a) İlk Vahiy'den İnkıta-i Vahye (Fetret) Kadarki Süreçte Hz. Peygamber

Kuran-ı Kerim'in ifadesiyle Hz. Peygamber her insan gibi bir insandır, diğer insanlardan tek farkı, vahye muhatap olmasıdır (Kehf, 18/110; Fussilet, 41/6). Vahiy ise hem geliş şekli hem de yüklediği sorumluluklar açısından oldukça zor ve meşakkatli bir hadisedir (Müzzemmil, 73/5). Bu durum şu anlama gelmektedir: Herkes gibi bir beşer olan Hz. Peygamber psikolojik ve fizyolojik açıdan ağır bir sözle yani vahyin manevî ağırlığı ile karşı karşıya kalmıştır.

Hz. Peygamber'e ilk vahiyler sadık rüyalar şeklinde gelmiştir. Bu durum yaklaşık altı ay devam etmiştir. Bu süreçte Hz. Peygamber Hira'da halvet ve uzlete çekilerek hem yaşadığı sosyal dünyada hem de kendi iç dünyasında olan bitenleri gözlemlemiş hem de bunlar hakkında düşünmeye başlamıştır.

Hz. Peygamber halvette yalnız başına bulunduğu sırada ışıklar görür, sesler işitir, bunların cinlerle yahut kehanetlerle ilgili olduğunu sanarak korkar ve eşine: “*Ey Hatice, Ben bir ışık görüyorum, bir ses işitiyorum, ben bir kâhin olacağım diye korkuyorum*” der, eşi de buna karşılık: “*Allah korusun! Yüce Allah'ın sana böyle kötü bir şey yapma ihtimali yoktur. Sen iyi bir insansın.*” diye karşılık verir. Hz. Hatice, Hz. Ebubekir'den destek isteyerek Hz. Peygamberi Varaka b. Nevfel'e götürmesini ister. Hz. Peygamber Varaka'ya durumu anlatır ve “*Sesi işittim fakat hiçbir şey görmedim, sesi işitince korkarak oradan uzaklaşıyor, başka yerlere doğru gidiyorum.*” der. Bunun üzerine Varaka: “*Öyle yapma. Geldiği zaman sana söyleyeceği şeyi dinleyinceye kadar orada sebat edip dur. Sonra da gel, dinlediğin şeyleri bana haber ver.*” der (İbn Hişam, 1992; 148-152; Köksal, 1989, 3/8-16).

Hz. Peygamber yine Hira Mağarasında uyuduğu bir sırada Vahiy meleği Cebrail ilk vahiy getirir. Rivayetlerden anlaşıldığı kadarıyla bu ilk vahiy şaşırtıcı, ürpertici, korkutucu ve anlamlandırılmaya muhtaç bir haldir. Durumu eşi Hz. Hatice'ye anlatan Hz. Peygamber, hem eşinden hem arkadaşı Hz. Ebubekir'den hem de devrin bilgelerinden olan Varaka b. Nevfel'den<sup>2</sup> tam bir sosyal destek almıştır. Bu süreçte Hz. Peygamber kendisinin bir kâhin ya da mecnun olmadığına, Namusu Ekber Cibril ile karşılaştığına, Allah tarafından gönderilmiş bir Peygamber olduğuna, kendisine söylenen sözlerin de vahiy olduğuna hem sosyal destekle hem içsel destekle hem de ilahî destekle inanmış, bu konudaki tereddütlerinden kurtulmuştur.

Hz. Peygambere ilk vahiyler (Alak, Kalem, Müzzemmil, Müddessir, Fâtiha, Tebbet, Tekvîr, A'la, Leyl ve Fecr) geldikten sonra bir müddet “vahyin kesilmesi” (inkıta-ı vahiy, fetret-i vahiy, fetret-i kebîr) denilen durum ortaya çıkar. Hz. Peygamber çok arzuladığı halde bir müddet vahiy gelmez. Kaynaklarda inkıta-ı vahiy süresi 3 günden 40 güne, hatta 3 yıla kadar uzatılmaktadır. Bizim çalışmamız açısından bu sürenin ne kadar olduğu önemli değildir. Anlaşıldığı kadarıyla vahyin kesintiye uğraması hem Hz. Peygamberi içsel açıdan ciddi anlamda rahatsız edecek hem

<sup>2</sup> Varaka b. Nevfel hakkında daha fazla bilgi için Erul'a (2012: 517-518) bakılabilir.

de putperestleri ileri geri konuşturarak onu dışsal açıdan etkileyecek düzeydedir. Bizi ilgilendiren de bu süreçte Hz. Peygamberin yaşadıklarıdır.

Tespit edilebildiği kadarıyla Hz. Peygamberin hayatında en az dört defa<sup>3</sup> inkita-i vahiy hadisesi yaşanmıştır. İlk vahyin ya da ilk vahiylerin alınmasından sonra bir müddet vahyin kesilmiş olduğu kaynaklarda yazılıdır. İster ilk vahiyden isterse ilk vahiylerden sonra olsun ortaya çıkan kesintisinin göreceli uzun sürmesi, Hz. Peygamber'in iç dünyasında ciddi çalkantılara neden olduğu gibi putperestlerin: "*Sahibi ya da Rabbi, Muhammed'i terk etti.*" (Buhârî, Tefsir, 93) tarzında alaylı ifadelerine maruz kalmasına zemin hazırlamıştır. Burada hem içsel sıkıntı hem de bunu tetikleyen dışsal faktörler devreye girmektedir. Başka türlü söylersek Hz. Peygamber ilk vahye muhatap olduğunda sarsılmış, yaşadığı doruk deneyimin ne olduğunu anlamada zorlanmış, duyduklarından ve gördüklerinden hareketle kendinden endişe etmiş ve kaygılanmıştır. Ancak hem yaşadığı halin ihtişamı hem de gerek eşi Hz. Hatice'nin gerekse devrin bilgelerinden Varaka b. Nevfel'in desteği ile kendisine gelenin Cibril, getirdiği şeyin de vahiy olduğuna inanmıştır. Ancak ilk vahiy ya da ilk vahiyler geldikten sonra bir müddet vahyin kesilmesi durumu ortaya çıkınca Hz. Peygamber bunalıma girmiştir. Hamidullah (2003: 83) durumu şöyle özetler: "*Vahyin yarattığı dehşet hali, sonra bir sükûnet ve olanlardan hoşnutsuzluk devresi, bundan sonra da yeniden bir vecd ve kendinden geçip istiğrak âlemine dalmayı bekleyip durma, sonunda da [vahyin kesilmesi nedeniyle] yeis ve ümitsizlik içine düşme...*" Kaynaklardan edinilen bilgilere göre Hz. Peygamberin umutsuzluk ve üzüntü düzeyi artmış, hatta zaman zaman intihar etme düşüncesi ve planı yapmış, bu bağlamda yüksek kayalıklara birkaç defa çıkmıştır. Fakat kendini kayalardan aşağıya atmaya hazırlandığı her defasında Cebrail ona yeniden görünmüş ve Allah'ın elçisi olduğunu kesin bir dille hatırlatarak onu bu düşüncesinden vazgeçirmiştir (Buhârî, Ta'bîr, 1). Bu durum karşısında bir müddet tekrar dua ve tefekküre dalan Hz. Peygamber, içsel manevî destekle hayata tutunmaya çalışmıştır. Bu süreçte eşi Hz. Hatice, ona her fırsatta moral motivasyon vermeye çabalıyordu. Ancak Hz. Peygamberin ailesi ve çevresiyle ilişkileri neredeyse tamamen kopmuş durumdaydı (Hamidullah, 2003: 83-84). Vahyin geçici kesilmesi sürecinde Mekke'li putperestlerden "*Sahibi ya da Rabbi, Muhammed'i terk etmiş.*" tarzında alaylı sözler duyuldukça daha da üzülyordu. Hatta zaman zaman o da Allah'ın kendisine darıldığını düşünmeye başladı. Anlaşıldığı kadarıyla özgüveni düşen, içe kapanan ve iç daralması yaşayan Hz. Peygamber, yoğun bir bunalım ve buhran içindedir.

İnkita-i vahiyden sonra yeniden vahyin gelmesi, Hz. Peygamberi korkularından ve kaygılarından kurtarmış ve rahatlatmıştır. Bu durum Duhâ ve İnşirâh surelerinde açıkça ifade edilmektedir.

Duhâ ve İnşirâh sureleri, Hz. Peygambere teselli vermesinin yanı sıra insanın hayatında karşılaştığı sorunlarla başa çıkma sürecinde terapötik ipuçları da sunmaktadır.

Duhâ suresinde gündüzün aydınlığı<sup>4</sup> ve gecenin sükûnetine yemin edilerek, "*Rabbin seni terk etmedi ve sana darılmadı.*" (Duhâ, 93/3) buyrulmuştur. Burada Hz. Peygamber'in algı dünyasında bir değişim yaşanması, olayı anlamlandırma biçiminin gözlenen beşerî düzeyden (fiziksel dünyadan) ilahî düzeye (metafizik dünyaya) aktarılması söz konusudur. Yemin edilen nesnelere de önemlidir. Gündüzün aydınlığı ve gecenin sükûneti Allah'ın kullarına dargınlığı ya da memnuniyetiyle ilişkili değildir. Dolayısıyla vahyin kesilmesi, Allah'ın Hz. Peygamber'e darılmış olduğu anlamına gelmemektedir. Gündüz çalışmak ve yorulmak, gece ise dinlenmek içindir. Her

<sup>3</sup> Bunlar: a) Alak Suresi ilk beş ayetten yani ilk vahiy tecrübesinden sonra, b) Duha Suresinden önce, c) İfk hadisesinde, d) Tebuk seferine katılmayan Ka'b b. Malik ve arkadaşları hakkındadır (Akçay, 2000; Vural, 2015).

<sup>4</sup> "Duhâ" kelimesi tefsirlerde hem gündüzün aydınlığı hem de kuşluk vakti olan sabahın aydınlığı anlamında tercüme edilmektedir. Duhâ kelimesi eğer "şafak ya da aydınlık sabah" olarak anlaşılırsa psikolojik anlam içeriği daha da yoğunlaşır. Çünkü şafak insan hayatında az sayıdaki ve geniş aralıklı mutluluk dönemlerini sembolize etmektedir. Buna karşılık, "durgun ve karanlık gece" yani kural olarak insanın bu dünyadaki varoluşunu kuşatan üzüntü ve sıkıntı dönemleri, daha uzun bir zaman kesitini kapsamaktadır. Başka bir anlamı ise şudur: Nasıl ki sabah geceyi izliyorsa aynı kesinlikte Allah'ın rahmeti ve şefkati de hem bu dünyada hem de ahiretteki her türlü sıkıntıyı giderecektir (Daha fazla bilgi için bk. Râzî, 1995: 23/203-205).



dinlenme yeniden çalışmak için insanı güdüleyicidir. Bu nedenle ağır bir söz olan vahyin oluşturduğu psikolojik gerginlik ve manevî yorgunluğa karşı vahyin bir müddet kesilmesi Hz. Peygamberi dinlendirmeye ve rahatlatmaya yöneliktir (Mevdûdî, 1989: 7/148-149). Bunun anlamı şudur: “*Ey Muhammed, vahiy gelmemesini başka nedenlerle ilişkilendirme. Senin ruhunu incitmek, kalbini sızlatmak ve zihnine endişe vermek isteyenlerin sandığı gibi Rabbin seni bırakmadı ve senden ayrılmadı. Çünkü O, senin Rabbindir ve sen O'nun kulusun. O'nun Rabbliğine aitsin. Seni koruyan, bakımını üstlenen O'dur.*” (Elmalılı, trz: 9/269-270). Bu tür bir mesajı içeren Duhâ suresi Hz. Peygambere bir yandan ilahî destek sağlarken bir yandan da sosyal dünyanın olumsuz nitelendirmelerinden etkilenmemeyi öğütlemektedir. “*Elbette ki son, senin için ilkten daha hayırlıdır.*” (Duhâ, 93/4) ayetinde geçmişe takılıp kalınmaması, kişinin şimdiye ve geleceğe odaklanması vurgulanmaktadır. Geçmişe takılmak ve keşkeli pişmanlıklar yaşamak, ruh sağlığını olumsuz etkileyen unsurlardır. Elmalılı (trz: 9/270-271) bu hususu şöyle açıklamaktadır: “*Her halükârda son olan, bulunduğun her halin sonu, mesela hayatının başlangıcına nazaran peygamberlik hayatı, peygamberliğin başlangıcında vahyin gelişine nazaran kesilişi hali, vahyin kesilişine nazaran tekrar böyle başlayışı hali, bu surenin inişinden sonra zamanla ulaşacağın her halin ard arda sonu, nihayet ölümden sonra ahiret nimeti, kısacası, peygamberliğinin başlangıcına nazaran sonrası, hayat ve ölümünde bulunduğun ve bulunacağın her halin önüne nazaran sonu ve bütün dünyaya nazaran ahiret senin için önceden, evvelden daima hayırlıdır. Yani sen böyle halden hale, hayırdan daha hayırlısına durmadan yükselip gideceksin.*” Nitekim sonraki ayette: “*Zamanı geldiğinde Rabbin seni (kalbinden geçeni) bağışlayacak sen de hoşnut olacaksın.*” (Duhâ, 93/5). O halde endişelenmeye gerek yok. İman, Allah'a güvenerek huzur bulmaktır. Sen de sadece Allah'a güven. İçten ve dıştan zihnine ve kalbine gelen olumsuz düşüncelerden sıyrıl. Eski günlerdeki olumsuzluklar, sıkıntılar, endişeler, kaygılar, çaresizlikler birer birer son bulmadı mı? “*Bir yetimken seni (koruyup gözetleyip) barındırmadı mı?*” (Duhâ, 93/6). Dolayısıyla Allah'ın seni terk etmesi ve sana darılması söz konusu değildir. Allah, yetim doğduğun günden beri sana sürekli lütfuyla ve merhametiyle muamele etmektedir. Daha doğmadan babasını, çocukluk yıllarında da annesini kaybeden Hz. Peygamber hem yetim hem de öksüzdür. Aslında her insan bu dünyada tek başınadır, bu anlamda herkes yetim ve öksüzdür. Gündelik hayatta karşılaştığı sorunları tek başına aşmak durumundadır. Bu mücadelede onun yardımcısı Allah'tır. “*Seni yol bilmez bulup doğru yola iletmedi mi?*” (Duhâ, 93/7) “*Seni yoksul (ihtiyaç içinde) bulup zengin etmedi mi?*” (Duhâ, 93/8). Bu ayetlerin psikolojik mesajı şudur: Her darlık, sıkıntı, kaygı ve meşakkatin sonunda mutlaka bir esenlik ve kurtuluş vardır. “Keşke”lerle kendini yıpratma. Hem iyi ve güzel olana odaklan hem de iyi ve güzel davranışlar göster. Bu bağlamda “*Yetime haksızlık yapma.*” (Duhâ, 93/9), maddî ya da manevî konularda “*Yardım isteyen asla geri çevirme.*” (Duhâ, 93/10). Özellikle “*[Kendi sıkıntılarından daha çok] Rabbinin (sana bahşettiği) nimetleri hatırla.*” (Duhâ, 93/11). Yaşadığın kaygıların seni boğmasına müsaade etme. Çünkü Allah, darda kaldığın zaman seni sıkıntılardan kurtarandır. O, her zaman yanında ve yakınındadır.

Duhâ suresinden sonra nazil olan hatta bazı kaynaklarda Duhâ suresinin bir devamı olarak kabul edilen İnşirâh suresi konumuz açısından özellikle dikkat çekicidir.

İnşirâh suresi (94/1) “*Biz senin kalbini ferahlatmadık mı?*” şeklinde bir ayetle başlar. İnsanı içten kavrayan bu hitap sorunların nasıl aşılması gerektiğini ya da aşıldığını gösteren etkili bir iletişim dilidir. Duhâ suresiyle birlikte düşünüldüğü zaman söz konusu iletişim dilinin bireyde iç görü geliştirme ve farkındalık oluşturma özelliğiyle ön plana çıkmaktadır.

Şerh-i sadr<sup>5</sup> (göğsün açılması) Kuran-ı Kerimde iki şekilde kullanılır. Birincisi göğsün İslam'a açılmasıdır. “*Allah kimi doğru yola iletme isterse onun göğsünü İslam'a açar.*” (En'am,

<sup>5</sup> Alûsî'ye (trz, 30/165-166) göre şerh kelime anlamı itibariyle dağıtma ve genişletme demektir. Yaygın kullanımda, nefsin ferahlaması ve huzur bulması anlamına gelmektedir. “Şerh-i kalp” kalbin sevinçli ve ferah olmasıyla ilişkilidir. Çünkü kalp, nefsin konakladığı yer gibidir. Bilindiği üzere konaklanan yerin genişletilmesi orada konaklayanın kendisini rahatlık ve ferahlık içinde hissetmesini beraberinde getirir. Kalbin mahalli göğüs olduğu için “göğsü açmak” (şerh-i sadr) denildiği zaman kastedilen anlam, kalbin genişlemesi ve ferahlamasıdır. Çünkü günlük dilde de “evi genişletmek” ifadesi, onu hem mekânsal olarak genişletmeye hem de orada ikamet edenlerin daha ferah bir ortamda yaşamasına atıf yapar.

6/125) ve “Allah’ın göğsünü İslam’a açtığı kişi, Rabbinden gelen bir nur (bir aydınlık, bir ferahlık) üzeredir.” (Zümer, 39/22) mealindeki ayetlerde bu anlamdadır. Buradaki şerh-i sadırdan kasıt, her çeşit zihin karışıklığı, endişe ve tereddütten kurtularak İslam’ın en doğru inanç olduğu hususunda kalben mutmain olmaktır. Buradaki kalp ifadesi zihni de içine alan duygusal ve bilişsel süreçleri ifade etmektedir. Mutmain olmak da ruhen ikna olarak doyuma ulaşmak demektir. Şerh-i sadr kavramın ikinci anlamı, Hz. Musa’nın şu ifadesinde karşılık bulur: “Rabb’im! Ben onların beni yalanlayacaklarından korkuyorum. Göğsüm daralıyor, dilim dolaşiyor.” (Şuarâ, 26/12-13) ayetinde göğsün açılması, yani ferahlama ve rahatlamamanın tam zıttı anlamda “göğsün daralmasına” vurgu yapılmaktadır. Bir başka ayette Hz. Musa’nın duasına temas edilmektedir: “Rabbim! Göğsüme ferahlık ver. İşimi kolaylaştır.” (Taha, 20/25-26). Burada göğsün açılmasından maksat korku ve endişelerine karşı bireyi cesaretlendirmek, İsfehânî’nin (trz, 258) kavramlaştırmasıyla kişiyi gönül rahatlığına ulaştırmaktır. Esasen “Sana ağır gelen sırtındaki yükü üzerinden kaldırmadık mı?” (İnşirâh, 94/2-3) ve “Her zorlukta mutlaka bir kolaylık vardır.” (İnşirâh, 94/5-6) ayetleri, içsel ve ilahî destekle takviye ederek Hz. Peygamberi cesaretlendirmektedir. Buradaki cesaretlendirme insanın bedensel, ruhsal, sosyal vs. karşılaştığı her türlü zorluğu aşabileceği konusunda içsel bir kuvvet verecek öz yeterliliğin artırılması ve öz güvenin geliştirilmesine destek sağlayıcıdır. “O halde, bir güçlüğü yendiğinde yılgınlık gösterme, hemen azimle başka bir işe başla!” (İnşirâh, 94/7). Bu noktada çalışmak, boş durmamak, hareketli olmak gerekir. Zira atalet kaygısı, kaygı da ataleti besler. “Ve sadece Rabbine yönel.” (İnşirâh, 94/8) ayeti şunu ortaya koymaktadır. İnsan zihnini ve kalbini meşgul eden olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşmalı, söz konusu duygu ve düşüncelerin gündelik hayatını biçimlendirmesine, ilişkilerini yönlendirmesine ve ruhsal yapısını ele geçirmesine (tahakküm etmesine) müsaade etmemelidir. Bu anlamda Allah’a güvenmek, O’nun yardım ve desteğini aramak ve hissetmek için kalplerin kendisiyle huzur bulduğu İlahî kudrete yönelmek gerekir (Ra’d, 13/28). Bu yöneliş Allah ile ruhsal buluşmayı sağlayan dua, ibadet, zikir, tövbe ve tefekkür ile gerçekleşebilir. Başka bir ifadeyle gerek vakte ve şekle bağlı olan (kurumsal) gerek vakte ve şekle bağlı olmayan (bireysel) ibadetler vasıtasıyla insan zorlandığı yaşam olaylarının üstesinden gelebilir. Çünkü yaptığı ibadetler ile Yaraticısına sığınan, O’nu yanında ve yakınında hisseden bireyde yalnız olmadığı duygusu gelişir. Bu duygu, kişinin zorlandığı yaşam olaylarının üstesinden gelmesine destek sağlar.

### 3) İNŞİRÂH YA DA HİSLERİ GENİŞLETME MODELİ

#### a) Modelin Dayandığı Varsayımlar

- i. Geliştirilmeye çalışılan modelin arkasındaki insan anlayışı İslam’ın vahdet anlayışından mülhem “akıl-kalp”, “fizik-metafizik”, “bilis-duyus-davranis”, “iman-ibadet-ahlak”, “dünya-ahiret”, “madde-mana” birliğı (vahdet) üstüne kuruludur. Dolayısıyla sadece zihne, sadece duyguya ve sadece davranışa yönelik danışma hizmetleri yeterli değildir.
- ii. İnşirâh modeli psikolojik sorunların tam anlamıyla iyileşmeyeceğini, ancak hisler genişleyince mevcut psikolojik sorunun bireyi etkileme düzeyinin azalacağını, hatta hiç etkilemeyeceğini öngörmektedir.
- iii. Kurân-ı Kerim’de de ifade edildiği üzere “İnsan zorluklarla baş edebilecek güçte yaratılmıştır.” (Beled, 90/4). Bu nedenle her türlü psikolojik sorunla başa çıkılabilir.
- iv. İnsan, sadece ve basitçe biyo-psiko-sosyal bir varlık değil, aynı zamanda metafizik bağlantısı olan ruhsal bir varlıktır.

#### b) Yeterli Neden-Gerekli Nedenler Ayrımı

Sosyal kimlik kuramcıları bir davranış analiz ederken “yeterli neden” ile “gerekli nedenler” ayrımını ön plana çıkartmaktadır (bk. Tajfel, 1972; Tajfel & Turner, 1986). Kaygı başta olmak üzere ruhsal sıkıntılarla başa çıkma sürecinde İnşirâh modelinin etkili olabilmesi için söz konusu ayırım, merkezi öneme sahiptir.

İnşirah (hisleri genişletme) modelinde **yeterli neden** Allah’a güvenle bağlanmadır. Bu tür bir bağlanma ile birey her şeye gücü yeten, müşfik, merhametli, affedici, darda kalındığında

imdadına yetişen ve mutlak iyi olarak tasavvur ettiği bir yaratıcıya inanmakta ve O'na sığınıp teslim olmaktadır. Söz konusu bu yeterli neden gerçekleşince gerekli nedenler devreye girer. Başka türlü söylemek gerekirse yeterli neden gerçekleşmezse gerekli nedenler kaygı bozukluklarıyla başa çıkmada etkili değildir.

Ön görülen **gerekli nedenler** şunlardır:

- i. Sosyal Destek: Bireyin sosyal destek araması, çevrenin de ona sosyal destek sunması.
- ii. İlahî-Manevî Destek: Dua, Kur'an okuma, ibadet vb. dinî etkinliklerle bireyin ilahî-manevî destek araması.
- iii. Metafizik Gerçekliği Kabul: Yaşananların sadece gözlenen gerçeklikle ilişkili olmadığını düşünerek metafizik gerçeğin varlığını kabul etme ve "Allah'ın benim için bir başka planı var." diyebilme.
- iv. Düşünceleri Değiştirmek: Bireye kaygı ve sıkıntı veren düşünceleri değiştirmeye çalışma, kaygıya neden olan olay, kişi ve durumu bir başka açıdan değerlendirme.
- v. İmtihan Düşüncesiyle Sabredebilme: Yaşanan durumu; bireyi güçlendiren, ona psikolojik sağlık kazandıran, bir sonraki benzer sorunları daha kolay aşacağı ümit ve inancını kazandıran bir imtihan olarak değerlendirme (Bakara, 2/155).
- vi. Tevekkül: Maddî ve manevî sorunların çözümü için mücadele ettikten yani birey üzerine düşen vazifeleri yaptıktan (örneğin bedensel ya da psikolojik bir rahatsızlığı varsa profesyonel destek aldıktan) sonra sonucu Allah'a havale etme (Âl-i İmrân 3/159; Ankebût, 29/2).
- vii. Ümitvar Olmak: Her yeni durumun bir öncekinden daha iyi olacağına inanma ve geleceğe güvenle bakabilme (Duhâ, 93/4).
- viii. Bütünü Görmek: Parçacı (atomik) yaklaşım, gerçekliği kavramada yetersiz olduğu için yaşanan hadiseleri kendi bütünlüğü (gestalt) içinde görme.
- ix. İyi ve Güzele Odaklanmak: Zihni olumsuz fikir ve tasavvurlardan uzaklaştırarak kötü gibi görünen olayların kendi içinde güzellikler barındırabileceğine inanma, bu anlamda olumsuz düşüncelere değil yaşanan olumlu gerçeklere odaklanma.
- x. Zorluklarla Başa Çıkıldığı Anları Hatırlamak: Mazide yaşanan meşakkatli, yıpratıcı, kaygılı ve bunalımlı yaşam olaylarından kurtulup rahata ve huzura kavuşulan zamanları düşünme.
- xi. Eylemlilik: Kaygılı ve buhranlı zamanlarda hareketsizlik ve içe kapanma, bireyde mantık dışı düşünceleri ve kötümser tutumları harekete geçirebileceği için mümkün olduğu ölçüde hareket halinde bulunma, ataletten uzak durma (İnşirâh, 94/8).
- xii. Yüreklendirmek: Sorunları aşmada dolaylı deneyimler, doğrudan yaşantılar ve sözel teşvik ile bireyi cesaretlendirme.
- xiii. Bağımlılıklardan Kurtulmak: Varoluşun anlamını bulma ve kendini gerçekleştirme yani insan-ı kamile yönelmede bariyerler oluşturan duygusal, düşünsel ve varoluşsal her türlü bağımlılıktan uzaklaşmaya çalışma, bu anlamda insanı köleleştiren arzu ve tutkularından kurtulmaya çabalama (*'fekkü rakabe'*, Beled, 90/13),

### c) Model, Hangi Durumlarda Kimlere Uygulanabilir?

İnşirâh ya da hisleri genişletme modeli anksiyete başta olmak üzere yalnızlık hissi, öz saygı düşüklüğü, yaşamdan keyif almama, umutsuzluk, depresyon, intihar düşüncesi ve teşebbüsü yaşayan bireylere ya psikoterapi sürecinde doğrudan psikoterapist ya da psikoterapi sürecine ek olarak devreye giren manevî danışman tarafından uygulanabilir. Söz konusu bu model hem psikolojik sorunlarla boğuşan dinî duyarlılığı yüksek bireyleri hem de dinî duyarlılıkları zayıf olsa da genel anlamda İslam kültürü içinde yetişmiş kültürel Müslümanları kapsamaktadır.

### d) Modelin Dayandığı Temel İlkeler

İnşirâh ya da hisleri genişletme modelinde rehberlik ve psikolojik danışma sürecinin temel prensip ve etik ilkelerine uygun davranılmalıdır. Temel prensipler danışana ve inançlarına saygı, gönüllülük, gizlilik, özerklik, bireye ve topluma karşı sorumluluk, iş birliği ve sürekliliktir

(Altıntaş, 2010; Ege, 2015). Ayrıca “yetkinlik” (ehliyet), “dürüstlük”, “hassas ve saygılı olmak”, “bireysel ve kültürel farklılıklara duyarlılık” ve “ahlâkî sorumluluk” olmak üzere manevî danışmanların benimsemeleri gereken temel ilkeler mevcuttur (Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan, 2015).

### e) Modelin Uygulanma Biçimi

Manevî danışman, öncelikle danışanın yaşadığı sorunu anlamaya çalışır. Bu süreçte manevî danışman: “*Acaba bu sorun, danışanın dinî inançlarıyla doğrudan ya da dolaylı ilişkili midir?*” sorusunu merkeze alarak görüşmelere başlar. Danışanın Tanrı tasavvurunu, inanma biçimini, din algısını, dindarlık şeklini, kısaca danışanın neye nasıl inandığını ve dine bireysel ve sosyal yaşamında nasıl bir yer verdiğini anlamaya çalışır. Bu arada danışanın kişilik yapısı ile dinî yaşayışı arasındaki ilişkiye odaklanır.

Danışma sürecinin başında, danışan kendi duyguları, düşünceleri ve davranışları hakkında konuşturulur. Dolayısıyla kendi konumunu, durumunu ve sorununu tanımlayabilmesi sağlanır. Böylece danışanın bilinçlenmesi hedeflenir. Esasen Eisenberg ve Delaney’in de (1993: 50-51) vurguladığı üzere bütün danışma yaklaşımlarının ortak özelliği danışanın bilinçlenmesini sağlamaya yardım etmekten ibarettir.

Manevî danışman, empatik dinleme ve empatik tepkileriyle danışanın Tanrı’yla, kendisiyle, diğer insanlarla ve doğayla kurduğu ilişkiyi açığa çıkarmaya çalışır. Başka bir deyişle danışana *göğsünü sıkıştıran düşüncelerin neler olduğu* fark ettirilir. Bu hal “*şimdiye demirleme*” diye nitelendirilebilir. Bu arada bireyi rahatsız eden psikolojik sorunun ortaya çıkış ve gelişme biçimi üzerinde durulur. Bunu “*geriye zincirleme*” olarak adlandırmak mümkündür. O dönemdeki duygu, düşünce ve algının ne(ler) olduğu açığa çıkarılır. Danışanın gelecekte beklediği üzerinde konuşulur. “*İleri zincirleme*” de denen bu süreçte asıl amaç bireyin, ilahî iradenin kişiye özgü planını fark etmesidir. Bu aşamada istikbalin kesinlikle hem dünden hem de bugünden daha iyi olacağı konusunda destekleyici etkinlikler üzerinden sohbet edilir.

### f) Destekleyici Etkinlikler

- i. Danışanın Tanrı tasavvuru sadece sert, otoriter ve cezalandırıcı ise öncelikle Bismelenin anlamı ve kuşatıcı mesajı fark ettirilmeye çalışılır. Bu süreçte Allah’ın rahman ve rahim olduğuna vurgu yapılır. Danışandan ev ödevi tarzında “Besmele” ile ilgili bir araştırma yapması istenebilir. Bir başka seansta neden “Besmele”de “rahman” ve “rahîm” vasıflarının olup da “cabbâr”, “kahnâr” ve “mütekebbir” vasıflarına temas edilmediği hakkında sorular yöneltilir. Böylece danışan, bu konuda düşünmeye sevk edilir, neticede inşirâh yaşanabilir.
- ii. Hz. Peygamberin yaşadıkları eğer mümkünse ödev olarak verilebilir, değilse anlatılır ve anlatı üzerinde sohbet yapılabilir. Bu bağlamda ilk vahiy geldiği süreçte, inkita-ı vahiy hadisesinde, eşi Hz. Hatice ile Amcası Ebu Talib’in vefatında, oğlu Kasım ve İbrahim başta olmak üzere çocuklarını kaybettiğinde, Mekke’den ayrılmak zorunda kaldığında, Uhud yenilgisinde, İfk hadisesinde (Hz. Ayşe’ye zina iftirası atıldığında) yaşadıkları, ayrıca Kur’an-ı Kerimde geçen diğer peygamberlerin hayatları üzerinde konuşulabilir. Bu tür etkinlikler sonucunda birey Peygamberimizin ve diğer peygamberlerin yaşadıkları sıkıntılar ile kendi yaşadığı sorunlar arasında karşılaştırma yapar, böylece inşirâh ile hisleri genişleyebilir.
- iii. Danışan, özellikle Mekkî sureler üzerinden Kur’an meali okumaya teşvik edilir. Duhâ, İnşirâh, Beled, Tîn, Asr ve Fatıha sureleri başta olmak üzere sabrı ve şükürü tavsiye eden sureler derinlemesine incelenerek, bu surelerin mesajları üzerinde müzakereler yapılır. Söz konusu surelerden danışanın ne(ler) anladığı hususu ön plana çıkarılır, böylece metafizik desteği keşfetmesi sağlanarak inşirâh hali gerçekleştirilmeye çalışılır. Şayet yaşam olayları karşısında zorlanan birey, Hz. Peygamber konusunda “O, peygamberdir, dayanır. Ben peygamber değilim” gibi bir itirazda bulunursa, bu husus geçici olarak askıya alınmalı, kıssa ve öykülerden faydalanılmalıdır.

- iv. Danışanın durumuna uygun olarak imtihan, tevekkül, sabır ve şükür kavramları üzerinde derinlemesine konuşulur.
- v. Danışan, Arapçasından Kur'an okuma bilmiyorsa öğrenmeye teşvik edilir, biliyorsa durumuna uygun olarak her gün belli miktarda okuması istenir. Kur'an okumanın bireyi ilahî dokunuşa hazırlayacağı vurgulanır. Danışan şayet bu konuda istekli değilse ısrar edilmemelidir.
- vi. Danışandan cemaatle namaz kılma, Kur'an okuma/dinleme, mevlit dinleme ve sohbet ortamlarına katılma gibi sosyal destek sağlayan etkinliklere katılımı talep edilir.
- vii. Sosyokültürel yapı ve bireyin entelektüel seviyesiyle uyumlu, irfan içeren hikmetli kıssa, hikâye ve öykülerden faydalanarak inşirâh hissi kuvvetlendirilir.
- viii. Danışma sürecinde zaman zaman mevcut sorunu bir başka açıdan değerlendirebilmeyi sağlayacak sorular sorularak danışanın bakış açısını değiştirebilmesine gayret edilir.
- ix. Danışanın, gün boyu yaşananlarla ilgili mümkünse günlük tutması, mümkün değilse bunları sosyal destek sağlayabilecek uygun kişilerle paylaşması istenir ve bu süreç takip edilir.
- x. Bibliyoterapi kapsamında danışanın dinî ve manevî temelli uygun kitaplarla buluşması sağlanır.

### DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Hz. Peygamberin yaşadığı sorunlarla başa çıkma sürecine odaklanan İnşirâh modelinde insan, sadece biyo-psiko-sosyal bir varlık değil aynı zamanda metafizikle temas arayan ruhsal bir varlık olarak değerlendirilmektedir. Bilinç-beden, ruh-nefis, akıl-kalp, fizik-metafizik, şekil-öz, dünya-ahiret, iman-ahlâk ayrımını reddeden ve İslam'ın insan anlayışının vahdet üstüne kurulu olduğunu savunan bu modele göre modern insanın psikolojik sorunlarının arkasında Kartezyen felsefeden mülhem bölünmüşlük ve metafizikten kopuş yatmaktadır. Birey iç ve dış dünyada yaşadıklarını Kartezyen akılla izaha çalışmakta, ancak bu durum onu ruhsal açıdan tatmin edememektedir. Buna bir de metafizikten arındırılmış bir hayat ve "büyüsü bozulmuş" bir dünya tasavvuru eklenecek olursa, bu süreçte manevî desteğini yitiren insanın kendini tanıma, hayata anlam yükleme ve hakikati keşfetmede zorlandığını görmekteyiz. Bu nedenle metafizik ile yeniden buluşarak akıl-kalp, ruh-beden ve duygu-düşünce birliğini sağlayan insanın sorunlarıyla daha rahat baş edebileceğini söylemek mümkündür. Hiçbir psikolojik rahatsızlığın tam olarak iyileşmeyeceği varsayımını kabul eden inşirâh modeli, hisler genişledikçe mevcut sorunun kişiyi etkileme düzeyinin azalacağını öngörmektedir.

İnşirâh modeli, bir yaratıcıya inanan ve "ilahî dokunuşu" kabul eden kimselere uygulanabilir. Buna inanmayan için önerilen bu model etkili değildir. Zira yeterli şart ya da birincil unsur, zor yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin ilahi desteği arzulanmasıdır. Nitekim Hz. Peygamberin "Allah, kulunun zannı üzeredir." hadisini (Buhârî, Tevhîd, 15) bu bağlamda değerlendirmek mümkündür. İnsanın yanında, yakınında, onu koruyan ve gözetten yaratıcı inancı, yaşanan sorunlarla başa çıkma ve psikolojik sağlamlık açısından bireyi güçlendiricidir. Şayet birey; inandığı varlığı, kendisini terk etmiş, yalnız bırakmış, hatta başa çıkılmaz bela ve musibetlere duçar etmiş azap edici bir varlık olarak algılamaya başlamışsa inşirah yani hisleri genişletme gerçekleşmez.

Eğer birey, inanıyor ve ilahî yardımı arzuluyorsa gerekli şartlar (ikincil unsurlar) devreye girer. Gerekli şartlar her birey için farklı şekillerde devreye girer. Örneğin bazı insanlar imtihan düşüncesiyle sabretmekte zorlanırken bazıları kötümser düşünceleri zihninden kolayca atamaz. Bu noktada bireyin yaşadığı hadiseleri nasıl anlamlandırdığı (fenomenolojik alan) hususu, manevî danışmanın hareket biçimini belirlemede işlevseldir.

Manevî danışman; zor yaşam olayları altında ezilen, kaygı ve bunalım yaşayan bireylere inşirah modelini uygularken ayet ve hadisleri yeterli düzeyde yani kıvamında kullanmalıdır. Ayet ve hadislerin fazlaca kullanılması danışanı susturabilir. Bu durumda birey iç dünyasını ve



düşüncelerini dinî endişeler sebebiyle açmaktan kaçınabilir. Duruma uygun kıssalar ve bilgelik içeren öyküler, çoğu kere daha işlevsel olabilmektedir.

Danışanın din anlayışı (örn. geleneksel-modern; duygusal temelli-rasyonel temelli, dış güdümlü-iç güdümlü, arayışsal vb.) ve Tanrı tasavvuru (sadece cezalandırıcı, sadece merhametli ya da celâl-cemâl dengesi) mutlaka dikkate alınmalıdır.

Hız. Peygamberin hayatı ile Mekki surelerin anlamı ve mesajını, manevî danışmanın söylemesinden ziyade danışanın bulması önemlidir. Şayet danışan Arapçasından Kur'an okumanın kendisine iyi geldiğini düşünüyorsa bu konuda teşvik edilmelidir.

Önerilen kuramsal model, ampirik araştırmalara konu edilmeli, böylece eksiklikleri tespit edilmeli, buna göre revizyona tâbi tutulmalıdır.

### KAYNAKLAR

- Akçay, M. (2000). Vahiye Fetret Problemi Üzerine Bir İnceleme. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2, 79-88.
- Allport, G. W. (2004). *Birey ve Dini* (Çev. Bilal Sambur). Ankara: Elis Yayınları.
- Altıntaş, E. (2010). Çağdaş Eğitim Sisteminde Öğrenci Kişilik Hizmetleri ve Rehberlik. (Ed. G. Can). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik* içinde (ss. 1-27). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Alûsî, M. (trz.) *Ruhu'l-Meânî fi Tefsiri'l-Kur'ânî'l-Azîm*. Beyrut: İdaretu't-Tibaati'l-Meniriyye.
- Apaydın, H. (2010). Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10 (2)v, 59-77.
- Argyle, M. (2022). *Din ve Psikoloji* (Çev. Hatice Büşra Gök): İstanbul: İz Yayınları.
- Ayten, A. (2015). Dindarlık Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Etkiler mi? A. Ayten (ed.) *Din, Erdem ve Sağlık* içinde (ss. 19-91) İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Ayten, A. (2021). *Tanrı'ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Beit-Hallahmi, B. & Argyle, M. (1997). *The Psychology of Religious Behaviour, Belief and Experience*. London & New York: Routledge.
- Boehnlein, J. K. (2006). Religion and Spirituality in Psychiatric Care: Looking Back, Looking Ahead. *Transcultural Psychiatry* 43 (4), 634-651.
- Buhârî (1979). *el-Câmiu's-Sahîh I-VIII*. İstanbul: Çağrı Yayınları.
- Cohen, A. B. & Koenig, H. G. (2005). Spirituality in Palliative Care. *Geriatric Times*. (<http://www.geriatrictimes.com/g021225.html>).
- Doğan, M. (2016). *Sabır Psikolojisi: Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Doğanay, S. (2019). *Acı ve Tahammül*. Ankara: Maarif Mektepleri.
- Ege, R. (2015). Din Hizmetlerinde Rehberlik. (Ed. R. Doğan ve R. Ege) *Din Hizmetlerinde Rehberlik ve İletişim* içinde (ss. 47-76). Ankara: Grafiker Yayınları.
- Eisenberg, S. & Delaney, D. (1993). *Psikolojik Danışma Süreci* (çev. N. Ören, M. Takkaç). İstanbul: MEB Yayınları.
- Elmalılı, M. H. Y. (trz.). *Hak Dini Kur'an Dili* 9 (Sdlş: İ. Karaçam, E. Işık, N. Bolelli, A. Yücel ve N. Yılmaz). İstanbul: Azim Dağıtım.
- Erul, B. (2012). Varaka b. Nevfel. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, 42, 517-518.
- Eryücel, S. (2018). *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma*. Beau Bassin: Lambert.

- Esen Ateş, N. (2019). *Din ve Başa Çıkma. Gaziler, Gazi ve Şehit Yakınları Örneği*. İstanbul: Akademisyen Kitabevi.
- Geçioğlu, A. R. (2019). *Evlilik uyumu ve dindarlık*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Geçtan, E. (1995). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gürsu, O. (2015). Ergenlik Dönemi Dindarlığı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Harran İlahiyat Dergisi* 20 (34), 49-76.
- Hamidullah, M. (2003). *İslam Peygamberi* (Çev. S. Tuğ). Ankara: Yeni Şafak Gazetesi Kültür Armağanı.
- Holm, H. G. (2004). *Din Psikolojisine Giriş* (Çev. A. Bahadır). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Hood, C., Mangham, C., McGuirie, D. & Leigh, G. (1995). *Explorer les liens entre la santé mentale et l'usage de substances. Section I: Document de travail et Section II: Table ronde*. Canada: Stratégie Canadienne Antidroge.
- İbn-i Hişam (1992). *Hız Muhammed'in Hayatı: es-Siret'ün-Nebeviyye* (Çev. İ. Hasan, N. Çağatay). Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- İsfehânî, R. (trz.). *el-Müfredât fi Garîbi'l-Kur'ân*. Beyrut: Daru'l-Marife.
- James, W. (1931). *L'Expérience Religieuse: Essai de Psychologie Descriptive* (Traduit par F. Abazit). Paris: Félix Alcan.
- Karapınar, A. (2016). *Zorluk ve Sıkıntıların Aşılmasında Manevi Destek: İnşirah Suresi Örneğinde Hz. Muhammed (sav)'in Hayatı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir: Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köksal, M. A. (1989). *İslam Tarihi 3*. İstanbul: Şamil Yayınevi.
- Köylü, M. (2010). Ruh ve Beden Sağlığı ile Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28, 5-36.
- Kula, M. N. (2021) Zorluk ve Sıkıntılarla Başa Çıkma Süreçlerinde Manevi Destek Örneği Olarak İnşirah Suresi Üzerine Psikolojik Analizler. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3(3), 9-23.
- Larson, D B. & Larson, S. S. (2003). Spirituality's Potential Relevance to Physical and Emotional Health: A Brief Review of The Quantitative Research. *Journal of Psychology and Theology* 31 (1), 37-51.
- Mevdûdî, E. A. (1989). *Tefhimu'l-Kur'ân: Kur'ân'ın Anlamı ve Tefsiri: Kur'an'ın Anlamı* (Çev. M. Han Kayani ve ark.). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Moreira-Almeida, A., Lotufo, N. F. & Koenig, H. G. (2006). Religiousness and Mental Health: A Review. *Journal: Revista Brasileira de Psiquiatria*, 28 (3), 242-250.
- Oral, O. (2017a). Mâtürîdî'de İnşirâh Sûresi ve Psikososyal İmânî Hikmetler. *TİDSAD: Türk & İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi /The Journal of Turk & Islam World Social Studies*, 4 (15), 156-175.
- Oral, O. (2017b). Fahreddin Râzî'ye Göre İnşirâh Sûresi'nin Psikososyal İmânî Hakikatleri. *SOBİDER: Sosyal Bilimler Dergisi* 4 (17), 230-244.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Pres.
- Pargament, K. I. (2005). Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme (Çev. A. U. Mehmedoğlu). *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5 (1), 279-313.

- Peck, M. S. (2003). *Az Seçilen Yol: Sevginin, Geleneksel Değerlerin ve Ruhsal Tekamülün Psikolojisine Yeni Bir Bakış* (Çev. R. Özer). İstanbul: Akaşa Yayınları.
- Râzî, F. (1995). *Tefsîr-i Kebîr: Mefâtîhu'l-Gayb 23* (Çev. Komisyon). Akçağ Yayınları.
- Rew, L. & Wong Y. J. (2006). A Systematic Review of Associations Among Religiosity / Spirituality and Adolescent Health Attitudes and Behaviors. *Journal of Adolescent Health, 38* (4) 433-442.
- Ross, C. E. (1990). Religion and Psychological Distress. *Journal for the Scientific Study of Religion 29* (2), 236-245.
- Sommers-Flanagan, J. & Sommers-Flanagan, R. (2015). *Klinik Görüşme* (Çev. G. Akbaş, L. Korkmaz). İstanbul: İthaki yayınları.
- Tajfel, H. & Turner, J. C. (1986). An Integrative Theory of Intergroup Conflict. In: W. G. Austin & S. Worchel (Eds), *The Social Psychology of Intergroup Relations* (pp. 7-24). California: Brooks Cole.
- Tajfel, H. (1972). La Catégorisation Sociale. In: S. Moscovisi (Ed), *Introduction à la Psychologie Sociale I* (pp. 272-302) Paris: Librairie Larousse.
- Tokur, B. (2017). *Stres ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Tokur, B. (2018). *İmtihan Psikolojisi*. Ankara: Fecr Yayınları.
- Vural, F. (2015). Sebepleri ve Sonuçları Bakımından Fetret-i Vahiy Meselesi Üzerine Bir İnceleme. *Bozok Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 8*, 83-102.
- Wong, Y. J., Rew, L. & Slaikou, K. D. (2006). A Systematic Review of Recent Research on Adolescent Religiosity/Spirituality and Mental Health. *Issues in Mental Health Nursing, 27* (2) 161-183.
- Yaparel, R. (1987). *Yirmi-Kırk Yaş Arası Kişilerde Dinî Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yaparel, R. (1994). Depresyon ve Dini İnançlar İle Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 8*, 275-299.
- Yapıcı, A. & Koçak, A. (2017). Türkiye’de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık: Meta-Analitik Bir Değerlendirme. H. Hökelekli (Ed.). *Din, Değerler ve Sağlık* içinde (ss.65-116). İstanbul: DEM Yayınları.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Yayınları.
- Yapıcı, A. (2020). Zor Zamanlarda Dindarlık ve Maneviyatın Ruh Sağlığına Etkisi. B. Demirtaş (Ed.) *Salgın Zamanında Manevi Destek* içinde (ss. 35-47). Ankara: DİB Yayınları.