

**KUR'AN TEMELLİ PEYGAMBER KISSALARINDA HÜZÜN VE DİNİ BAŞA ÇIKMA:  
HZ. ÂDEM, HZ. NÛH VE HZ. MUHAMMED ÖRNEKLERİ**

**Önder USLU<sup>1</sup>**  
**Doç. Dr. Nurten KIMTER<sup>2</sup>**

**ÖZET**

Hüzün sevilen birinin veya nesnelerin kaybından veya sevilen birinin veya nesnenin yokluğundan kaynaklanan bir duygudur. Her insanın günlük hayatında gözlemlenebilen bu duygunun etkisi, kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Bir insanın istenmeyen yaşam durumları karşısında hüzünlenmesi normaldir. Ancak bu duygu istenmez. Kişinin bu tür duygularla baş edebilmesi ruh sağlığı için gereklidir. Bu bağlamda insanlar bazı başa çıkma faaliyetlerine başvururlar. Bu faaliyetlerin en önemlileri dinî ritüeller ve dinî değerlerdir. Dinî başa çıkma etkinlikleri bağlamında peygamberlerin yaşadığı olaylardan ibret alabilmesi ve bu yolla kişinin kendi hüzünleriyle baş edebilmesi ya da onları dindirebilmesi ruh sağlığı açısından önemli bir husustur. Bu çalışmada ise tüm bu olguların ortaya konulması amaçlanmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Hüzün, Dinî Başa Çıkma, Peygamber Kıssaları

**SADNESS AND RELIGIOUS COPING IN THE QUR'AN-BASED ANECDOTES OF  
THE PROPHETS: THE EXAMPLES OF PROPHETS ADAM, NOAH, AND  
MUHAMMAD (PbuH)**

**ABSTRACT**

Sadness is an emotion resulting from the loss of a loved one or object or the absence of a loved one or object. The effect of this feeling, which can be observed in the daily life of any individual, may differ from individual to individual. It is normal for an individual to be saddened by undesirable life situations. However, this feeling is not desirable. Being able to cope with such feelings is essential for mental health. In this context, people resort to some coping mechanisms. Among these mechanisms, the most important are religious rituals and religious values. In the context of religious coping mechanisms, it is an important issue in terms of mental health that the individual can take lessons from the events prophets lived and that they can cope with their sorrows or relieve them in this way. In the present study, the purpose was to uncover all these phenomena.

**Keywords:** Sadness, Religious Coping, Prophetic Anecdotes

<sup>1</sup> ÇOMÜ Lisansüstü Eğitim Enst., ORCID ID: 0009-0002-5681-2481, onderusluu@gmail.com

<sup>2</sup> ÇOMÜ, İlahiyat Fak., ORCID: 0000-0002-5736-7191, nurtenkimter@comu.edu.tr

Araştırma Makalesi/Research Article, Geliş Tarihi/Received: 05/04/2022–Kabul Tarihi/Accepted: 29/04/2023

## GİRİŞ

Günümüzde insan ruhu için ileri sürülenlerden yola çıkarak bir cinnet çağını yaşadığımızı ifade edebilmek mümkündür. Bir zamanlar acı ve hüznleriyle başa çıkabilmek adına din adamlarına başvuran insan, bugün sıkça psikiyatlara gitmektedir (Frankl, 2020: 130). Tıp kurumları, her türlü maddî ve manevî kurumların görevini üstlenmiş durumdadır (Sayar, 2015: 74). İnsanların ekseriyeti hüznü, biraz hayal kırıklığına uğramış ve kendisini endişeli hissetmektedir (Hall, Norbdy, 2006: 127). Ruh bilimi olarak tanımlanan psikoloji de insanın duyduğu bu hüznü ve acıları ele almakta, bunları açıklamaya ve kimi zaman da bu duyguları önlemeye çalışmaktadır (Borgna, 2015: 47).

Duygu ve heyecanlar, ruhun beden üzerindeki etkisini gözler önüne seren ve herkesin günlük yaşamında rahatlıkla gözlemlenebilen ruh durumlarıdır (Freud, 2006: 36). Duygu ve heyecanları harekete geçiren birtakım iç ve dış uyarımlar, insanda hiç şüphesiz hoşnutluk ya da acı hislerini doğurmaktadır. Duygu ve heyecanlar; bu uyarımlar karşısındaki değişimlerin, etki ve tepkilerin, hoşnutluk ve acı hislerinin bir bütünü olarak tanımlanmaktadır (Köknel, 1986: 67). Bu duygu ve heyecanları gerçek manada kavrayabilecek olanlar ise empati yetenekleri gelişmiş, kendileri de birtakım ruhsal durumları ya da ruhsal bunalımları tecrübe etmiş insanlar olacaklardır (Adler, 2003: 26).

İnsanların ruhsal hayatı, duygu durumları, tutum ve tavırları eski çağlardan bu yana incelenmektedir. Genel anlamda insanların dört temel mizaca sahip oldukları iddia edilmektedir. Bu mizaçlar; sıcakkanlı, öfkeli, hüznü, soğukkanlı ya da diğer isimlendirilişi ile; hafif kanlı, ağırkanlı, karasevda ve sinirli olarak tespit edilmiştir (Adler, 2003: 190; Fromm, 1994: 59; Köknel, 1986: 97). Biz de bu çalışmamızda hüznü duygusunun tanımını, sebep ve sonuçlarını anlamayı, hüznü başa çıkma dinî başa çıkmanın önemini ortaya koyarak hüznü insanların duygu dünyasına ışık tutmayı böylece din ve ruh sağlığı literatürüne küçük bir katkıda bulunmayı hedeflemekteyiz.

## PROBLEM, AMAÇ VE YÖNTEM

**1. Araştırmanın Problemi:** Araştırmanın problemi Kur'an temelli peygamber kıssaları bağlamında dinî başa çıkmanın peygamberlerin hayatlarındaki olumsuz, acı ve hüznü verici yaşam olaylarının üstesinden gelmede ne derece etkisi olduğudur. Bu temel probleme bağlı olarak araştırmanın alt problemleri de şu şekildedir:

1. Hz. Âdem peygamberin hayatındaki hüznü verici olaylarla baş etmesinde hangi dinî başa çıkma yöntemlerinin ne şekilde etkisi olmuştur?
2. Hz. Nûh peygamberin hayatındaki hüznü verici olaylarla baş etmesinde hangi dinî başa çıkma yöntemlerinin ne şekilde etkisi olmuştur?
3. Son peygamber Hz. Muhammed'in hayatındaki hüznü verici yaşam olaylarının üstesinden gelmesinde hangi dinî başa çıkma yöntemleri ne şekilde etkili olmuştur?

**2. Araştırmanın Amacı ve Önemi:** Bu çalışmada öncelikle hüznün ve dinî başa çıkma kavramlarının teorik çerçeve ele alınıp açıklanması, akabinde Kur'an temelli peygamber kıssaları bağlamında hüznünle baş etmede dinî başa çıkmanın etkisinin ve öneminin ortaya koyulması hedeflenmektedir. Böylece stres çağı olarak isimlendirilen çağımızda, günümüz insanın karşı karşıya geldiği pek çok olumsuz, acı ve hüznün verici yaşam olayı ile baş etmesinde insanlığa dinî anlamda rehberlik eden peygamberlerin hayatlarının ibret ve ilham kaynağı olabilmesi amaçlanmaktadır. Bu anlamda araştırma çerçevesinde ele alınan konu, ruh sağlığı açısından büyük önem taşıdığı gibi din ve ruh sağlığına ilişkin literatüre de katkı sağlayıcı olacaktır.

**3. Araştırmanın Sınırlılıkları:** Konu ile ilgili literatüre bakıldığında, peygamber kıssalarını konu alan birtakım araştırmalara rastlansa da söz konusu kıssaları, hüznünle dinî başa çıkma bağlamında ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu nedenle çalışmanın ilgili literatürdeki boşluğu doldurmada katkıda bulunacağı ümit edilmektedir. Bununla birlikte Kur'an'a konu edilen bütün peygamber kıssalarının hüznün ve dinî başa çıkma bağlamında ele alınıp incelenmesi bu çalışmanın kapsamını aşacağı için araştırma, üç peygamberin (Hz. Adem, Hz. Nûh ve Hz. Muhammed) kıssası ile sınırlandırılmıştır. Dolayısıyla bu çalışmada Hz. Adem, Hz. Nûh ve Hz. Muhammed'in hayatındaki hüznü olaylarla baş etmelerinde dinî başa çıkmanın önemi ortaya koyulmaya çalışılmıştır.

**4. Araştırmanın Yöntemi:** Bu araştırma, nitel araştırma deseninde bir durum ve doküman inceleme çalışmasıdır. Bilimsel sorulara cevap aramada ayırıcı bir yaklaşım olarak görülen ve örnek olay incelemesi olarak da bilinen durum çalışmaları, bir durumu ya da olayı meydana getiren ayrıntıları tanımlamak, görmek, o olaya ilişkin olası açıklamalar geliştirmek ve söz konusu durum veya olayı yorumlayıp değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmektedir (Büyüköztürk ve arkd., 2012:249). Araştırmada öncelikle konu ile ilgili birinci ve ikinci derecede kaynaklara ulaşılmaya çalışılarak literatür incelemesi gerçekleştirilmiştir. İlgili kaynaklar, başta Kur'an-ı Kerim ve Kıssalar Enbiya olmak üzere söz konusu peygamberlerin biyografilerinin yer aldığı dokümanlar incelenerek elde edilen bilgiler, araştırmanın konu başlıkları altında düzenlenerek açıklanmaya ve yorumlanmaya, sonuç kısmında da birtakım genel değerlendirmelerde bulunulmaya çalışılmıştır. Başka bir deyişle ilgili dokümanlardan söz konusu peygamberlerin hayatlarında hüznün verici olaylar / durumlar tespit edilmiş ve adı geçen peygamberlerin bu tür olaylar / durumlar karşısında hangi dinî başa çıkma yöntemlerine başvurdukları ortaya koyulmaya ve bir takım değerlendirmelerde bulunulmaya çalışılmıştır.

## HÜZÜN VE DİNÎ BAŞA ÇIKMA

### 1. Hüznün

Hüznün, kişinin sevdiği bir şeyi veya bir kişiyi yitirmesi ya da o çok sevdiği şeyi veya kişiyi elde edememesi durumunda ortaya çıkan bir duygu yoğunluğudur (el-Kindî, 2015: 51). Sözlükte hüznün, “*gam, keder, sıkıntı ve gönül üzgünlüğü*” olarak tarif edilmektedir (Akalın, 2011: 1122). Arapça bir kelime olan hüznün, Türkçede üzüntü olarak karşılık bulmaktadır.

Üzüntü ise istenmeyen olaylardan doğan ruh tedirginliği ve teessür olarak tanımlanmaktadır (Akalin, 2011: 2461). Psikoloji bilimine ilişkin sözlüklerde hüznün, yas ve matem ile eş anlamda değerlendirilmektedir (Budak, 2021: 361). Bu duygu batıda ise “*sadness*” ve “*melancholy*” kavramlarıyla karşılık bulmaktadır (Redhouse, 2003: 255).

Hüznün, kederden kaynaklanan bir iç sıkıntısıdır (El-İsfahânî, 2022: 261). İnsanın hüznülenmediği, gam ve kederi tecrübe etmediği gün yoktur. İnsan ruhunun nazikliği, onun bu duyguyu birçok kez yaşamasına neden olur (el-Belhî, 2019: 202). Sevdiğimiz bir yakınımızı kaybettiğimizde, sevdiğimiz insanlardan ayrı kaldığımızda, kendimizi sevdiğimiz insanlara anlatamadığımızda veya gönül bağı kurduğumuz kimselerden karşılık bulamadığımızda hüznüleniriz. İstedığımız üniversiteye giremediğimizde, sevdiğimiz bir otomobili satın alamadığımızda hüznüleniriz. Kendimizde bulduğumuz kusurlar, -Allah’a yakınlığımız nispetinde- işlediğimiz günahlar bizi çokça hüznülendirir. Kendi yaşamımızdaki tanıklıklarımızda, özümüzde ve sözümüzde, niyetlerimizin saflığını göremediğimizde hüznüleniriz (Cüceloğlu, 2021: 56). Bu bağlamda hüznün, bir yakının kaybı, gündelik bazı başarısızlıklar ya da insanlar arasındaki olumsuz ilişki deneyimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıktığı düşünülen bir duygudur ve bazen de depresyonların kaynağı olarak görülmektedir (Feldmann, 1994 den aktaran Teber, 2013: 261).

Dolayısıyla hüznün, sevinç ve ferahın karşıtı olarak değerlendirilmektedir (İbn Manzur, 1994: 111). Zira sevinç, hüznün aksine insana rahatlık ve mutluluk vermektedir. Hüznler, insanın başına gelen musibet ve sıkıntılardan doğarken sevinç, insanın kazanımlarının bir ödülüdür. Hüznün, ruhsal hastalıkların en güçlü nedenlerinden biridir. Sevinç duymak ise ruh sağlığının bir gereğidir. İnsanoğlunun geçmişten günümüze bütün çabası hüznlerinden kurtulmak ve sevinç duyacağı kazanımlara sahip olmaktır (el-Belhî, 2019: 206). İnsanın sevinmesi gereken yerde sevinmesi, hüznülenmesi gereken yerde hüznülenmesi ruh sağlığının korunması açısından oldukça önemlidir (Köknel, 1986: 77). Zira psikolojide anormal durumlara karşı verilen anormal tepkiler olağan karşılanmaktadır (Frank, 2020: 34). Kişinin hüznülenmesi gereken yerde hüznülenmiyor oluşu gerçekte endişe uyandırıcı bir durumdur. İnsanın duygu dünyasının bir çöle dönmesindense coşması daha fazla arzu edilmektedir (Schneider, 1962’den aktaran Borgna, 2015: 59). İnsan, çölde ağlayan, hüznünlü bir varlık olarak tasvir edilse de vicdanının sesi canlı kaldığı müddetçe çölünü verimli bir toprağa dönüştürmesini pekâlâ bilecektir (Fromm, 1994: 234). Ayrıca hüznün hayatı anlamlandıran, renklendiren, şiirselleştiren bir duygudur. Bu duyguyu reddetmek var olmayı reddetmek anlamına gelmektedir. Bir kimse hüznülenmek istemiyorsa aslında var olmak istemiyor demektir (el-Kindî, 2015: 71). Zira bu duygu, insanın varoluşunun bir parçasıdır (Fromm, 1994: 186).

Hüznün her ne kadar olağan bir duygu da olsa istenilen ve arzulanan bir hal değildir. Hz. Muhammed’in hüznün manasına gelen bir isme sahip olan sahabeye farklı bir isim tavsiye ettiği bilinmektedir (Buhârî, 1999: “Edeb” 107-108; Ebû Dâvûd, 1987: “Edeb” 70). İnsanın her istediğine kavuşamaması onun kaderidir ve muhakkak yaşamında bazı kayıplar olacaktır. Bu bağlamda insanın acı ve hüznleri asla bitmeyecektir (Kaya, 2017: 53).

İnsanın hüzünlenmesi, acı duyması kaçınılmaz bir durum ise bütün bu duyguların bir anlamının olması beklenir. Yaşamda bir anlam varsa, hüzünlerimizde de bir anlam vardır. Acı ve hüzünler, ölüm ve mukadderat kadar gerçektir. O halde bu duygular olmadan yaşamın tamamlanması beklenmemektedir (Frankl, 2020: 82).

Hüznün insan üzerindeki etkisi herkeste aynı ölçüde hissedilmez. İnsanların bu duygu ile olan ilişkileri farklılıklar arz edebilmektedir. Zira her insanın yaratılışı aynı değildir. Kimi insanlar zayıf bir mizaca sahip olarak fazla hüzünlü, fazla öfkeli veya sabırsız olabilmektedir. Kimi insanlar ise mizacının kuvvetine göre daha sabırlı ve soğukkanlı bir tutum geliştirebilmektedir. Ancak herkes az ya da çok yaşamın hüzünlü yönünden payını almaktadır (el-Belhî, 2019: 194). Genelde hüzünlü bir profil çizen, sessizliğini koruyan, çevresine duyarsız, erişilmez ve anlaşılmasız bir hava oluşturan kimseler içedönük duygusal tip olarak değerlendirilmektedir. Çok derin ve yoğun duygulara sahip olduğuna inanılan bu tiplerin kendi içinde bir uyuma sahip olduklarına, gayet huzurlu ve kendi kendisiyle yetinir bir vaziyette olduklarına inanılmaktadır (Hall, Nordby, 2006: 104). Bunun yanı sıra bu içedönük duygusal tiplerin mahzunluğa, yorgunluğa ve bitkinliğe meyilli oldukları vurgulanır (Hall, Nordby, 2006: 110). Dışa dönük kişilik tipini yücelten bazı kimselerin ise içe dönük kimseleri tutuk ve nevroitik olarak değerlendirdiği bilinmektedir. Aynı şekilde içe dönük, hüzünlü, derin kimseleri yüceltenler de dışa dönük kimseleri sığ, kaba ve sabırsız bulmaktadırlar. Bu eğilim iki farklı kişilik tipinin rekabet halinde gibi sunulduğu bir yanılgıdan ibarettir (Fromm, 1994: 61).

Kuran-ı Kerim’de kırk yerde hüzün vb. kavramlar geçmektedir (Çağrııcı, 1999: 19-73). Hüzün manasına gelen; “*el-gamm, el-usr, el-kerb, es-sû, el-iblâs, ed-dîk, el-harec, el-esef, el-bukâ*” gibi kavramlar kullanılmıştır (Toz, 2020: 71). Mü’minlere, yapıp ettiklerinin hesabını verecekleri hatırlatılarak az gülmeleri ve çok ağlamaları tavsiye edilmektedir (Tevbe, 9/82). Zira insan bu dünyada ne kadar ferah ve sûrur içerisinde olursa olsun mutlaka Allah’ın huzuruna varacak ve yapıp ettiklerinden hesaba çekilecektir (İbn Kesîr, 2020: 463). Allah’a ve O’nun emirlerine samimi bir şekilde boyun eğmiş alçakgönüllü insanlar, Allah’ın adı anıldığı zaman yürekleri titrer (Hac, 22/34-35). Böylesi alçakgönüllü ve hüzünlü mü’minler Rablerinden korkar ve başlarına bir musibet geldiğinde sabretmektedirler (İbn Kesîr, 2020: 702).

Kuran-ı Kerim’in hüzünlü anlarda nâzil olduğu rivayet edilmektedir (İbn Mâce, 1992: “İkâme” 176). Hüzün, endişe, korku, karamsarlık, haset vb. duyguların birbirini tetikleyen, etkileyen, birbirine kaynaklık eden bazı ruh durumları olduğundan söz edilmektedir. Kuran-ı Kerim’de de birçok kez hüzün ve korku duyguları beraber zikredilmektedir. İnançlı ve erdemli kimselerin korkuya kapılmayacağı ve hüzünlenmeyeceği vurgulanmaktadır. Kur’an’a göre mü’minler, Allah’ın emirlerini yerine getiremediklerinde veya günah işlediklerinde mahzun olurlar. Aynı zamanda Allah’a olan uzaklıklarından ve O’na olan saygılarından, kendilerine verilen nimetlere hakkıyla şükredememenin burukluğundan hüzünlenir ve gözyaşı dökerler. Allah’ın ayetlerini dinledikçe, mü’minlerin saygı ve duyarlılıkları zirveye ulaşır. Gözyaşları içinde, yüzüstü secdeye kapanmaktan kendilerini alamazlar (İsrâ, 17/109).

Esasen mü'minlerin kurtuluşunun da ancak böyle mahzun hallerinin varlığı ile mümkün olabileceğine inanılmaktadır (Ekberî, 2006: 399).

İnsanın arzu ettiklerine ulaşamaması onu hüznlendirdiği gibi arzu ettiklerine erişmesi de onu sevince ve feraha eriştirmektedir (el-Cürcânî, 1997: 171). Sevinç ve ferah ise hüznün karşıtı olarak değerlendirilmekte ve kalpte hissedilen bir rahatlık olarak tarif edilmektedir (İbn Manzur, 1994: 541). Cürcânî'ye (ö.816 / 1413) göre (1997:68) insanın hüznle başa çıkabilmesi ve feraha erişebilmesi için tövbe yolunu tutması gerekmektedir. Zira Kuran-ı Kerim, bu dünyanın geçici nimetlerinin sevinç ve mutluluk için yeterli olmayacağını, insanın acı ve hüznlerinden sıyrılabilmek adına Allah'ın sonsuz lütuf ve rahmetiyle sevinç bulmanın önemine dikkat çekmektedir. Kur'an Allah'ın lütuf ve rahmetinin dünyada kazanılmış her şeyden çok daha hayırlı olduğunu vurgulayarak insana bir kurtuluş reçetesi sunmaktadır (Yûnus, 10/58). Dünyanın gelip geçici malından ve onun kaçınılmaz olarak yok olacak güzelliklerindense, kişinin sahip olduğu hidayet ve hak din ile mesrûr olması beklenmektedir (İbn Kesîr, 2020: 489).

Hz. Peygamber de yaşamı garip bir yolcu gibi deneyimlemeyi öğütlemekte (Buhârî, 1999: "Rikak" 3), yaşamın ve yaşamdaki güzelliklerin geçiciliğine dikkat çekerek, kişinin duygu dünyasının bilhassa dünyevî hüznlerden arınması gerektiğine işaret etmektedir (Kudâî, 1999: 141). O, salih kulların Allah katındaki değerlerinden ötürü dünya ve ahirette korku ve hüznlerden uzak tutulacağını müjdelemiştir (Ebû Davud, 1987: "İcare" 42). Bu durum Kuran-ı Kerim'de de aynı doğrultuda yer bulmaktadır (Yûnus, 10/62). Ancak vefat vb. durumlarda yas tutmanın ve hüznlenmenin olağan olduğu vurgulanmaktadır (Buhârî, 1999: "Cenâiz" 44; Ebû Dâvud, 1987: "Cenâiz" 24). Dövünmek, feryat etmek, üst baş yırtmak, şekvada abartıya kaçmak gibi tutum ve tavırlar ise hoş karşılanmamıştır (Çağrı, 2020: 255-256). Bunun yanı sıra acı ve hüzn dolu kimselerin teselli edilmesi tavsiye edilmektedir (El-Muvatta, 1985: "Cenâiz" 41; İbn Mâce, 1992: "Cenâiz" 55-56).

Bazı hadis-i şeriflerde hüznün bir azap şekli olarak tasvir edilmektedir. Öyle ki bir gün Hz. Peygamber çevresindekilere hüznün kuyusundan Allah'a sığınmalarını tembih etmiştir. Orada bulunanlar hüzn kuyusunun ne olduğunu anlayamamışlar, Hz. Peygamber de onun cehennemde bir vadi olduğunu; cehennemin bile o vadiden her gün yüz defa Allah'a sığındığını buyurmuştur. Kendilerine bu hüzn kuyusuna kimlerin gireceği sorulduğunda ise amellerinde gösteriş yapan kurrâların gireceğini ifade etmiştir (Tirmizî, 1992: "Zühd" 48). Hadis-i şeriflere göre yorgunluk, hastalık, tasa, keder, sıkıntı ve gamdan ayağına batan dikene kadar mü'minlerin başına gelen her şey günahlarının affına vesile olmaktadır (Buhârî, 1999: "Merdâ" 1-3; Müslim, 1978: "Birr" 49). Tam da bu sebeple Allah, bazen hayrını istediği kişiyi sıkıntıya sokar (Buhârî, 1999: "Merdâ" 1). İnsanın bu dünyadaki mutluluğu yalnızca Allah'a iman edip, emir ve yasaklara riayet edilerek sürülen bir yaşamda gizlidir. Zira burada karşılaşılan her güzellik, her sevinç, her nimet beraberinde üzüntüleri ve dertleri getirmektedir. Hüzn ve kederle yoğrulan bir ruha teselli ve şifa ancak Allah'ın zikri ve fikridir (Bkz. Râd, 28/13). İman edip doğru ve yararlı işler yapan, namazı özenle kılan, zekâtını verenlere Rablerinin katında nice ödüller vardır. Onlar ne korkuya kapılacak ne de üzüntü çekeceklerdir (Bakara, 2/277).

Hadis-i şeriflerden genel olarak çıkarılan sonuç ise insanın bu dünyada yaşadığı kayıpların, hastalıkların, sıkıntı ve zorlukların, bu doğrultuda hissedilen acı ve hüznün günahlara kefarete olacağı yönündedir (Buhârî, 1999: “Merdâ” 1; Tirmizî, 1992: “Cenâiz” 966). Dövünmeye ve feryat etmeye varmayan hüznün her ne kadar olağan karşılansa da Hz. Peygamber hüznle başa çıkma noktasında birtakım tavsiyelerde bulunmaktadır. Örneğin, “*telbine*” denilen bir çorbanın kalbi dinlendirdiğini ve insandaki hüznü giderdiğini buyurmaktadır (Buhârî, 1999: “Tıbb” 8; “Et’ime” 24; Müslim, 1978: “Selâm” 90-2216). Hz. Peygamberin hüznle başa çıkmada kullandığı en önemli silah ise duadır. Zira dua mü’minlerin silahı, ibadetlerin özü ve dinin direğidir (İbn Hanbel, 2003: 1/344). Hz. Peygamberin; “*Ey hüznleri ve sıkıntıları giderici Allah ’ım! Hiç hastalık kalmayacak şekilde şifa ver!*” şeklinde dua ettiği rivayet edilmektedir (Buhârî, 1999: “Tıbb” 38; Ebû Dâvûd, 1987: “Tıbb” 19; Tirmizî, 1992: “Cenâiz” 4; İbn Hanbel, 2003: 3/151). Yine Hz. Peygamberin şu duası da dikkate değerdir: “*Allah ’ım! Acizlikten, tembellikten, korkaklıktan, cimrilikten, hüznün ve kederden, borç yükünden, güçlü kimselerin galebesinden sana sığınırım* (Buhârî, 1999: “Et’ime” 28; “Deavat” 36).”

## 2. Hüznün Tarihçesi

İslam düşünce geleneğinde hüznün, dünya hayatına ait birtakım yitip gitmeler sonucu ortaya çıkan hüznünler ve ahirete yönelik hüznünler olarak iki farklı bakış açısıyla değerlendirilmektedir. Dünyevî hüznünler yerilen ve tedavi edilmesi gereken, insanın nefsanî arzularından kaynaklanan, psikolojik bir rahatsızlık olarak değerlendirilmektedir (İbn Sina, 1937: 34). Uhrevî kaygıların sebep olduğu üzüntüler ise bir kazanım olarak görülmektedir (Çağrı, 1999: 19-73). İslam dünyasında hüznün üzerine felsefî boyutta ilk çalışmaların Ya’kûb b. İshâk el-Kindî (ö. 252/866) ile başladığı bilinmektedir (Çağrı, 2015: 28). “*Eğer üzüleceksek, gerçek vatanımızdan uzak kaldığımız için, artık gemilerin bizi gerçek vatanımıza ulaştıramayacağı bir duruma düştüğümüz için üzülmeliyiz.*” der Kindî (2015: 93). Ona göre hüznün, nefsanî bir acıdır ve değersiz bir duygudur (el-Kindî, 2015: 51). İslam felsefecilerinin birçoğu Kindî’nin adından ve eserinden söz etmeksizin, onun hüznün hakkındaki görüşlerini takip etmiştir. Bu anlamda insanların *kevn ve fesad* âlemi olan bu dünyada hüznünlerden kurtulamayacağı, sevilen şeylerin hüznün neden olduğu Müslüman psikologlar tarafından sıkça tekrarlanmaktadır (er-Râzî, 2021: 35). Kindî’nin talebesi Ebu Zeyd Ahmed b. Sehl el-Belhî’nin (ö.322 / 934) ise hüznün ve korku gibi duyguları ruhsal birer rahatsızlık olarak değerlendirdiği görülmektedir. Hüznün ve kederler insana eziyet verici rahatsızlıkların başını çeker. O, bu tür rahatsızlıklara yakalanmanın kişinin mizacıyla, güç ve zaafıyla doğrudan alakalı olduğunu düşünmektedir (Sıddîki, 2021: 87-92). Belhî’ye (2019: 225) göre hüznün, sevilen bir şeyin kaybedilmesi ve istenilen bir şeye ulaşamamadan meydana gelen bir duygudur. Râgıb el-İsfahânî (ö. V. / XI. yüzyılın ilk çeyreği) de eserlerinde hüznün konusuna değinmiştir. İsfahânî’ye (2019: 244) göre hüznün, kişinin musibet anındaki sabırsız tutumundan dolayı ortaya çıkan bir duygudur. O, bir mü’minin duygu dünyasında var olan korku ve hüznünlerden dolayı övülüp övülemeyeceğini sorgulamaktadır. Bu bağlamda Kuran-ı Kerim’de yer alan ve *Allah ’ın dostlarına korku yoktur ve onlar hüznlenmeyeceklerdir*, anlamına gelen âyet-i kerimeyi baz alarak bu tartışmayı anlamlandırmak istemektedir (Yunus, 10/62).

İbn Sina'ya (1937: 33) göre hüznün tıpkı önceki İslam felsefecilerinin tanımında olduğu gibi nefsanî bir acı olarak tarif edilmektedir. Hüznün sevilen şeylerin son bulmasından veya kaybedilmesinden, arzulanan şeylerin ise bulunamamasından ya da elde edilememesinden kaynaklanmaktadır. Dünyaya ait şeyler tükenmeye ve yok olmaya mahkûm olduklarından her halükârda insanı hüznünlendirecektir. Ona göre insan sadece aklî kazanımları karşısında acı ve hüznü duymayabilir. Zira aklî kazanımlar daim olan, tükenip yok olmayan insanın yegâne varlığıdır.

Gazâlî (ö.505 / 1111) ise, hüznün sebeplerini zamana odaklı bir yaklaşımla tespit etmektedir. Ona göre insan ya geçmişte elde edemediklerine hüznülenir ya hâl-i hazırda yaşadığı günleri hüznünlü bulur ya da gelecek korkusu yaşadığı için mahzundur (Gazâlî, 2003: 353). Belhî ise sebebi bilinmeyen ve sebebi bilinenler olarak hüznü duygusunu ele almaktadır. Ona göre sebebi bilinmeyen hüznü duygusu bedensel birtakım rahatsızlıklardan kaynaklanmaktadır. Sebebi bilinen hüznünlere ise yaşam olaylarına bir tepki olarak gelişen ve yaşamın bir parçası olan duygulardır (El-Belhî, 2019: 224).

Tasavvufta ise hüznü çağrıştıran veya hüznü yol açan birtakım kavramlar mevcuttur. Bunlar; *havf, haşyet, kabz, heybet* vb. birtakım kalbî sıkıntılardır (Gökcan, 2004: 254). Tasavvufta hüznü, kalbin kayıplardan müteessir olmasının yanı sıra kulun erişilemeyen kemâlleri olarak tarif edilmektedir (el-Kaşânî, 2004: 203). İbn Kayyim el-Cevziyye (ö.751/1350), kişinin hüznünlü oluşunu Allah'ı hakkıyla bilip bilmemesi ile ilişkilendirmiştir. Ona göre Allah'ı bilmeyen bir insanın acı ve hüznünlere kurtuluşu mümkün değildir (el-Cevziyye, 1988: 202). İbn Kayyim el-Cevziyye, Takıyyüddin İbn Teymiyye (ö.728 /1328) gibi isimler hüznü faydasız bulmaktadır. Hüznü, insanın gayret ve şevkini azaltan, üretkenliğine ket vuran bir duygu olup bir faziletin göstergesi değildir (Çağrı, 1999: 19-73). Onların hüznü hakkındaki görüşleri el-Kindî ve Ebû Bekir er-Râzî (ö.313 / 925) gibi İslam felsefecilerinin görüşlerine ciddi anlamda benzemektedir (er-Râzî, 2021: 45). Bunun aksine çoğu sûfî ise Allah'tan ayrı kalmış her kalbin hüznünlü olması gerektiğine inanmakta kişinin dünyadaki hüznü dolu tavrının, ahirette ecir olarak karşılık bulacağını düşünmektedir. Zira Allah, hüznü dolu kalpleri sevmektedir (Cebecioğlu, 2014: 228). Ahirete taallük eden ve temelinde korku ve endişeleri barındıran bu haller, kişide daimî bir hüznü meydana getirmektedir. Sûfinin bu mahzunluğu, onun gafletine mâni olan bir durum olarak değerlendirilmektedir (el-Kuşeyrî, 1980: 175). Bu anlamda müşahhas bir örnek olarak Hasan-ı Basrî (ö. 110/728), Allah korkusundan dolayı sahip olduğu hüznü dolu yaşamıyla, literatürde kendisinden sıkça söz ettirmektedir (Attar, 1983: 21-26; Schimmel, 1982: 39). Öyle ki Hasan-ı Basrî, onu tanıyanlarca daima gözü yaşlı, hüznünlü biri olarak tarif edilmektedir. Onun sahip olduğu hüznü ve korkuların sebebi, rıza-i ilahiye, cennete ve hayırlara erişme isteğinden ve gadab-ı ilahiden ve cehennem azabından kurtulma gayretinden ileri gelmektedir. Hasan-ı Basrî'nin bu tavrı İslam tasavvuf geleneğinde korku ve hüznü ekolünün oluşmasına sebep olmuştur. Buradaki hüznü yaklaşımının temelinde tefekkür vardır. Kişi, hüznü ile yoğrulmuş bir tefekkür anlayışı ile iyiliğe yönelir ve kötülüklerinden pişmanlık duyarak onlardan uzak durmayı hedeflemektedir (Yılmaz, 2015: 104-105).



Türkiye Diyanet Vakfı'nın hazırladığı İslam Ansiklopedisi'nde "Hüzün"ün "*bir ahlak ve tasavvuf terimi*" olarak değerlendirilmesi, bu duygunun hâl-i hazırda tasavvufla olan sıkı ilişkisini ortaya koymaktadır (Çağrı, 1999: 19-73).

### 3. Dinî Başa Çıkma

İnsan yaşamı boyunca fiziksel, zihinsel ve ruhsal nitelikte birçok uyarana karşı karşıya gelmektedir. Bu uyarılara bağlı olarak da denge ve uyum düzeni bozulabilmektedir. Ruh sağlığının bozulması, psiko-sosyal açıdan yardıma ihtiyaç duyma, depresyon, yangın, sel gibi doğal afetlere maruz kalma, çok sevilen bir kimsenin kaybı, hastalıklar, depresyon ve nevroz gibi durumlar, acı ve hüznün verici olaylardan sadece bazılarıdır. Böylesi yaşam olaylarına karşı insanın tükenmeden mücadele edebilmesi için birtakım bilişsel ve davranışsal çabalara ihtiyacı vardır (Hökelekli, 2020: 73). Bu tip durumlar karşısında gösterilen çabaların tümü ise başa çıkma olarak adlandırılmaktadır (Ekşi, 2001: 19; Kula, 2005: 110). İnsanın engellenen bir davranışını veya güdüsel çatışmalarını aşma telaşı içerisinde stres ve kaygılar, acı ve hüznün ortaya çıkmaktadır. Başa çıkma, insanın bu stres ve kaygılarından, acı ve hüznünden sıyrılabilme adına oluşturduğu içsel bir mücadeleyi ifade etmektedir (Güney, 1998: 30). Problem çözme ve duygu odaklı olmak üzere iki tür başa çıkma stratejisinden bahsetmek mümkündür. Problem çözme odaklı başa çıkma sorunun kaynağına ilişkin başa çıkma tutumlarını, duygu odaklı başa çıkma ise sorunun kaynağının neden olduğu duygusal etkiyle başa çıkma tutumlarını kapsamaktadır (Ekşi, 2001: 13). Başa çıkmada stresli durumları değiştirme ya da hafifletme çabası söz konusudur (Kula, 2002: 239). Problemin ve karşılaşılan yaşam zorluğunun niteliğine göre başa çıkma faaliyetleri, bazen bilişsel (anlamlandırma, anlam verme vb.), bazen duygusal (kabullenme vb.) bazen de davranışsal (spor yapma, dua ve ibadet etme vb.) tarzda olabilmektedir (Folkman & Moskowitz, 2004: 747). Dolayısıyla başa çıkma, hem bilişsel hem duygusal hem de davranışsal boyutları olan ve insanın yaşamın stres ve hüznüleri karşısında sürekli bir değişim içerisinde olmasını gerektiren bir süreçtir (Pargament, 2003: 210). Başa çıkma süreci içerisinde kendi hayatı üzerinde bilişsel ve davranışsal bazı değerlendirmelerde bulunan insan, kendisini ve yakın çevresini derinden etkileyecek birtakım değişimlere yönelir. Bu da hem kendisinin hem de yakın çevresinin ruhsal sağlığı üzerinde son derece etkili olmaktadır.

Baş çıkma etkinliklerinde din ve kültür güçlü bir etkiye sahiptir (Bektaş, 2019: 42). Din yoluyla birtakım psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklarla mücadele etmeye dinî başa çıkma (religious coping) denilmektedir (Pearce, 2005: 81-118). Başka bir deyişle stres oluşturan durumlarla ya da olumsuz, hüznü ve acı veren yaşam olayları ile karşılaşıldığında bireyin başa çıkma mücadelesinde inançlarını kullanmasına dinî başa çıkma denilmektedir (Pargament, 1997:90). Zira dinî inanç ve değerlerin insanların hayatlarındaki büyük dönüşümlere yardımcı olduğu bilinmektedir (Hökelekli, 2020: 74). Allah, ahiret ve kader inancı, namaz, oruç ve dua gibi pek çok dinî ibadet, imtihan algısı sabır, şükür ve tevekkül gibi konular dinî başa çıkmanın belli başlı unsurlarıdır. Bir dini güçlü kılan en önemli gösterge ise insanların muhtelif ilgi ve ihtiyaçlarını karşılayabilme potansiyelidir (Pargament, 2005: 284).

Olumsuz, acı ve hüznün verici yaşam olayları ile başa çıkmada dinin anlam, kontrol ve güven duygusu kazandırma, sabır ve teselli verme, teskin etme, yakınlık, sosyal destek ve dönüşüm sağlama gibi katkıları bulunmaktadır (Pargament, 1997: 190-240). Din, hayata anlam katmakta, kişinin özdenetimini artırarak, sağlıklı bir benlik saygısının oluşmasını sağlamakta, insanda huzur, rahatlama, umut etme gibi birtakım ruhsal motivasyonlara yol açmaktadır. Çünkü dinin en temel faydaları ruhta hissedilmektedir (Pargament, 2003: 220). Din, insanın aşırı tutumlar sergilemede kendisini frenlemesine yaşamın problemleri karşısında çözüm odaklı bir yaklaşıma sahip olmasına yardımcı olmaktadır (Pargament, 2003: 219). Dinin, yaşama ve ölüme yönelik olarak ortaya koyduğu inanç yapısı, insanın stresli durumlarla başa çıkmasında en büyük dayanak teşkil etmektedir. İnsana acı ve hüznün veren olay ve durumlar din sayesinde belli sebeplere yorulmakta ve yine din sayesinde yaşamın problemleriyle başa çıkmada bir teselli kaynağına sahip olunmaktadır (Koç, 2009: 171). Dinin, bu acı ve hüznün veren travmatik yaşam olayları karşısındaki hafifletici rolünden sıkça söz edilmektedir. (Cirhinlioğlu et.al, 2013: 93).

Dinî başa çıkma konusunda ilk bilimsel çalışmaların klinik psikolog Kenneth Pargament tarafından başlatıldığı bilinmektedir (Eryücel, 2013: 23). Deneysel araştırmalarda insanların travmatik olaylar karşısında dine olan bağlılıklarının arttığı ve bu tip kritik durumlarda dinin etkisini kişide daha fazla hissettirdiği görülmektedir (Pargament, 2005: 286). Pargament ve arkadaşları yaptıkları çalışmalarla üç tip dinî yaklaşım tarzı tespit etmişlerdir (Hökelekli, 2020: 74):

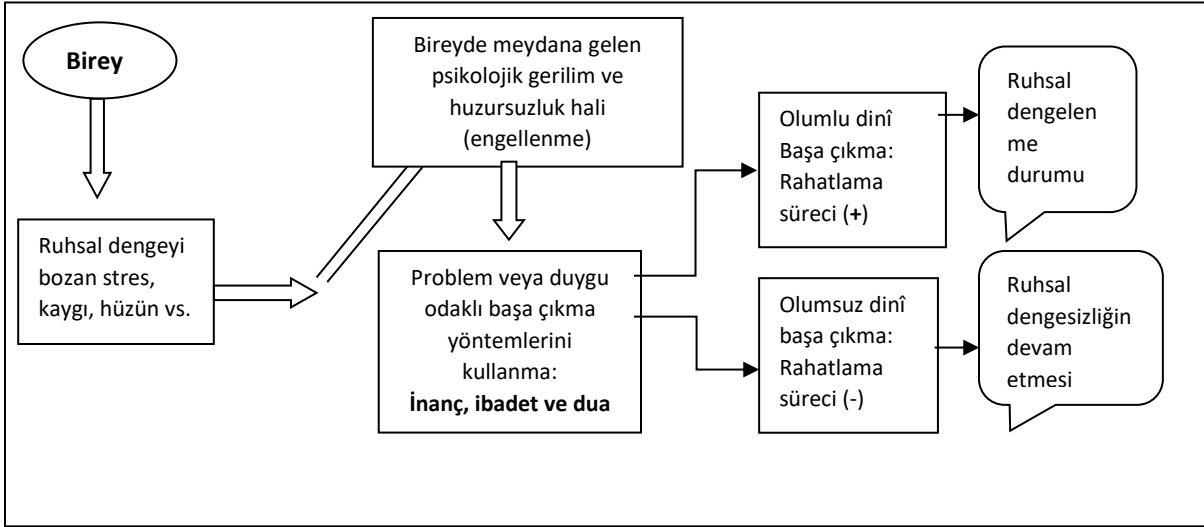
- a. Kendini yönlendirme yaklaşımı: Problemi bizzat çözmeye yönelik adımlar atılmasıdır. Bu yaklaşım daha yüksek öz saygı ve daha yüksek otokontrol ile bağlantılıdır.
- b. Erteleme yaklaşımı: Problemleri Allah'a havale ederek kişinin pasif kalmasıdır. Bu tavır ve tutum düşük bir özgüven, düşük bir öz saygı ve düşük bir otokontrol duygusu ile ilişkilidir.
- c. İşbirliği yaklaşımı: Problemleri Tanrı ile birlikte çözmeye dayalı bir tutumdur. Tanrı ile işbirliği halinde olunması, kişinin öz saygısını ve otokontrolünü azaltmadığı gibi daha da yükseltmektedir (Pargament, 2005: 286).

Din başa çıkma etkinliklerinin bir ögesidir. İnsanın başa çıkma sürecinde bir yardımcıdır ve aynı zamanda bu sürecin bir sonucudur (Pargament, 2003: 2007). Bütün bunların yanı sıra din salt bir şekilde acı ve hüznü dindiren, insanı teselli eden ve durmaksızın kendisinden faydalanılan bir olgu değildir. Zira genel olarak olumlu ve olumsuz olmak üzere iki tip dinî başa çıkma tarzından bahsedilmektedir. Olumlu dinî başa çıkma, Tanrı ile samimi, güvenli bir ilişki kurmayı, hayatta anlam bulmayı, dinî arınma, dinî gruptan yardım talep etme gibi işbirlikçi öğeleri kapsamaktadır. Olumsuz dinî başa çıkma ise daha çok, Tanrı ile olumsuz ve daha az güvenli bir ilişkiyi, Tanrı'nın cezalandırması gibi olumsuz birtakım öğeleri içermektedir (Pargament et al., 1998:710-728). Başka bir deyişle olumlu dinî başa çıkma, kutsal olanla yakın bir ilişkiyi, hüznün ve acıların manevî bir anlamı olduğuna inanmayı ve sorunların çözümünde Tanrı ile bir işbirliği kurmayı içermektedir.

Olumsuz dinî başa çıkma ise manevî kopukluk, Tanrı'nın gücünden ve sevgisinden şüpheye düşme ya da Tanrı'yı sorunun çözümünde devre dışında bırakma gibi bir takım özellikler ile açıklanmaktadır (Güler Aydın, 2010: 98). Bu bağlamda olumlu dinî başa çıkma tarzlarının, Tanrı'ya yönelme, hayra yorma, dinî yalvarma, dinî yakınlaşma, dinî istikamet arayışı ve dinî dönüşüm gibi alt boyutları olduğu, olumsuz dinî başa çıkma stratejilerinin ise manevî hoşnutsuzluk, şerre yorma, kişilerarası dinî hoşnutsuzluk gibi alt boyutları olduğu ifade edilmektedir (Ayten, 2012:89). Dolayısıyla olumlu dinî başa çıkma ruh sağlığını pozitif yönde olumsuz dinî başa çıkma ise negatif yönde etkilemektedir.

Dindarlık, din uğruna birtakım acı ve kederlere katlanılmayı da gerektirir. Hiç şüphesiz hakikati keşfetmek ve onu tecrübe etmek dinin en nihaî amacıdır ve bu kutsal amaç uğruna insanın birtakım bedeller ödemesi gerekecektir (Pargament, 2005: 283). Acı ve hüznler, stresli ve kaygılı durumlar, çeşitli somatik ve psişik hastalıklara yol açmakta, insan ömrünün kısalmasında da etkili olmaktadır (Freud, 2006: 37-38). Ancak insanlar tam anlamıyla kabullenilmiş bir iman ile stres ve hüznlerinden, kaygı ve endişelerinden sıyrılabilirler. Diğerlerine nispeten, inançlı kimselerin psişik hastalıklara daha az yakalandıkları tespit edilmektedir (Şentürk, 2010: 25). Hayatın birtakım acı gerçekleri karşısında insanın tanrıya ihtiyaç duyduğu bilinmekte ölüm gibi bir olgu karşısında insanın tek tesellisinin ise tanrı inancı olduğu ileri sürülmektedir (Freud, 2018: 18).

Bilhassa pozitif bir tanrı tasavvuru üzerine inşa edilmiş inançların, kişinin ruhsal gelişimini desteklediği düşünülmektedir (Mehmedoğlu, 2011: 42). İnançlı olmak cesareti, gözü pekliği, birtakım acı ve hüznlere karşı dayanıklı ve hazırlıklı olmayı iktiza eder. Böylelikle zorluklara, travmatik birtakım olaylara meydan okumak mümkün hale gelebilmektedir (Fromm, 2020: 144). Zira insanın hayatında Tanrı'nın varlığını hissetmesi, onun sevgi ve ilgisini tecrübe etmesi, dinî başa çıkma etkinliklerinin en önemli ruhî faktörünü teşkil etmektedir (Pargament, 2003: 2016). İbadetler ise insan-tanrı arasındaki ilişki ve iletişimin birtakım eylemlerle ifadesi şeklinde değerlendirilmektedir. Dinî hayatın uygulamaya ve pratiğe yansıyan yönünü teşkil eden ibadetler, psikolojiye indirgenemeyeceği gibi psikoloji tarafından da tam anlamıyla açıklanması mümkün değildir. Psikoloji ibadetlerin insan üzerindeki etkilerini incelemektedir. Birçok psikolog, dinî yaşantının ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini dile getirmektedir. Genç yaşlardan itibaren düzenli ve istekli bir şekilde ibadet eden insanların psiko-sosyal açıdan yaşamla ve çevreyle daha uyumlu bir kişiliğe sahip oldukları görülmektedir. Din psikologları, ibadetlerin ruhî yönden tedavi edici olduğunu ısrarla vurgulamaktadırlar (Hökelekli, 1999: 248-252). Benlik saygısı yüksek dindarlar, olumlu dinî başa çıkma etkinliklerine daha fazla başvurumaktadırlar (Bektaş, 2019: 108-110). Bilhassa inancı kuvvetli ve sağlıklı bir kimse, depresyondan uzak bir yaşama sahip olmaktadır. Her şeyi yaratan ve her şeyi yöneten Rabbine yönelerek ruhunu sakinleştirebilen kişinin vefat, kaza, musibet, iflas gibi olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmasında dinin katkısı büyüktür (Cengil, 2003: 147).



**Şekil 1: Dini Başa Çıkma Yöntemlerinin İşleme Mekanizması<sup>3</sup>**

#### 4. Peygamber Kıssalarında Hüzün ve Dinî Başa Çıkma

Her insanın başına türlü musibetler, katlanmak ve başa çıkmak zorunda kaldığı sıkıntılı haller gelebilmektedir. İnsan, diğerlerinin maruz kaldığı acılara bakarak, bu sıkıntılı hallerde nasıl tahammül edildiğini, acı ve hüznlerle nasıl başa çıkıldığını gözleyip inceleyerek kendisine dersler çıkarabilir (el-Belhî, 2019: 219). Bilhassa peygamberler bu bağlamda kendilerine tâbi olanlara en güzel şekilde örnek teşkil etmektedirler. Zira onların hayatında hüznlere ve acı tecrübelerle sıkça rastlanmaktadır (Bakara, 2/214). Peygamberler insanlığın kurtuluşu ve mutluluğu için yeryüzünde nice imtihanlardan geçmişlerdir. Musibetlerin en ağır olanları onların başlarına gelmiştir (Buhârî, 1999: “Merdâ” 2-3; İbn Mâce, 1992: “Fiten” 29; Tirmizî, 1992: “Zühd” 57). Her birinin; sevdiklerini yitirdiğine, türlü zorluklarla mücadele ettiklerine şahit olunmaktadır. Ancak onların böylesi durumlar karşısında ruhsal dengelerini, teslimiyetlerini ve metanetlerini kaybetmedikleri görülmektedir. Zira kutsal kitabımız Kur’an-ı Kerim’de de kaybedilenlerin ardından yılgınlığa düşülmemesi öğütlenmektedir (Bkz. Hadîd, 23/57). Dolayısıyla bu seçkin kulların söz konusu öğütlere uyarak acı ve hüznler karşısında, çektikleri sıkıntılarla başa çıkma konusunda hiç gevşemedikleri ve yılgınlığa kapılmadıkları görülmektedir. Bilhassa onların, bir dinî başa çıkma yolu olarak sabır değerini çok iyi içselleştirdikleri ve zorluklar karşısında ustaca direndikleri ilahi buyruklarda da zikredilmektedir. (Âl-i İmrân, 3/146). Bu bağlamda Kur’an’da peygamberlerin izinden gidecek olanların, doğru yolda olacağı, dünya ve ahirette asla hüzn duymayacakları müjdelenmektedir (Tâhâ, 20/123).

<sup>3</sup> Koç, M. (2005). “Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, *EKEV Akademi Dergisi*, 9(24), s.29

Gönderilmiş bütün peygamberlere iman eden ve onların başından geçen türlü kıssalardan kendisine dersler çıkararak bir mü'min, bu dünyada başına gelen felaketler karşısında yılgınlığa kapılmaz. Zira bütün bunlar kendisinden önce gelenlerin, hatta kendi asrındakilerin de başına gelmektedir. Öyle ki Allah'ın en seçkin kulları dahi bu musibetlerden payını almaktadır. Bütün insanlık kendisiyle beraber bu konuda kader ortağıdır. İnsanın tabiatındandır ki başa gelen bir musibet eğer sair insanların da başına gelmişse insanın bu hadiseden hissedeceği acı ve hüznün, yalnızca kendi başına gelen bir musibetin hissettirdiği acı ve hüznünden daha hafif olacaktır (el-Belhî, 2019: 227).

Peygamberler, Allah ile kullar arasında elçi olarak görevlendirilmiş seçkin kullardır (Yazıcı, 2002: 47). Onlar insanlar arasından Allah tarafından seçilmekte, vahiy almakta ve bunu toplumlarına tebliğ etmektedirler. Ayrıca onlar günah işlemekten korunan, doğru sözlü ve güvenilir olan, son derece akıllı ve zeki kimselerdir (Aydın, 2017: 222). Allah'ın bu seçilmiş kullarının hayatlarında hüznü, üzüntü ve acı tecrübelerine sıkça rastlanmaktadır (Bakara, 2/214). Allah, göndermiş olduğu birçok ayet ile bu seçkin kullarını teselli etmektedir (Hûd, 36/11). Peygamberlerin başından geçen türlü bela ve sıkıntılar, Kuran-ı Kerim'de kıssalar yoluyla anlatılmaktadır. Peygamberleri yalanlayan, onları katleden kavimlerin ne kadar güçlü olurlarsa olsunlar, ne kadar büyük tuzaklar kurarlarsa kursunlar eninde sonunda helâk oldukları hatırlatılarak peygamberlerin ve mü'minlerin yılgınlığa düşmemeleri gerektiği ifade edilmektedir (Hicr, 15/80-84). Kıssalar yoluyla son peygamber Hz. Muhammed'ten, karşılaştığı eziyet ve baskılara karşı önceki peygamberlerin sabrettiği gibi sabretmesi istenmektedir (Ahkâf, 46/35). Böylelikle peygamberler birbirlerine örneklik teşkil ettiği gibi insanlığa da örneklik teşkil etmektedirler. Allah hem peygamberlerinin hem de onlara tâbi olanların yüreklerini pekiştirmeyi ve onlara teselli vermeyi irade buyurmaktadır (Hûd, 11/120). Hz. Muhammed, sadece olup bitenlerden ibret alabilenlerin mutlu ve huzurlu olabileceklerine işaret etmektedir (Müslim, 1978: "Kader" 3).

#### 4.1.Hz. Âdem, Hüzün ve Dinî Başa Çıkma

Semavi kitaplara göre ilk insan ve ilk peygamber Hz. Âdem'dir (Bolay, 1988: 358). O, tüm kötülüklerden ve çirkinliklerden arındırılıp, mükemmel özelliklerle donatılarak bütün insanlık alemine üstün kılınmıştır (Âl-i İmrân, 3/33). İlk insan olarak yaratılıp cennete konulduğunda, bütün melekler Allah'ın emri üzere ona itaatte ve saygıda bulunmuştur (Köksal, 2022: 27-31). Allah, meleklerle yeryüzünde bir halife yaratacağını buyurduğunda, melekler insanların yaratılışları gereği yeryüzünde bozgunculuk yapıp kan dökeceklerini Rablerine ifade etmişlerdir (Bakara, 2/30). Böylelikle insanın yeryüzündeki serüveninin başlamasıyla birlikte dünyanın bir hüznü diyarı olacağı anlaşılmaktadır. Ancak Allah'ın Hz. Âdem'i yaratmadaki mükemmelliğine şahit olan melekler; '*Seni tenzih ederiz, senin öğrettiklerinin dışında hiçbir şey bilemeyiz, sen sonsuz ilim ve hikmet sahibisin*' diyerek Rablerine olan teslimiyetlerini ikrar etmişlerdir (Bakara, 2/31-32).

Allah, meleklerinden Hz. Âdem'e secde etmelerini istemiştir. Ancak bu secde, tapınma ve ibadet maksatlı değil Hz. Âdem'in yüceltilmesi ve ona saygı gösterilmesi amacını taşımaktadır (Taberî, 2018: 87). Bu emre melekler itaat ederken meleklerin arasında yaşayan ve cin taifesinden olan İblis karşı çıkmıştır (A'râf, 7/11; Kehf, 18/50).

İblis, kendisinin ateşten, Âdem'in ise çamurdan yaratıldığını söyleyerek üstünlüğünü ortaya koymaya çalışmış ve Hz. Âdem'e secde etmeyi reddetmiştir (A'râf, 7/12). Ancak hem kendisinin hem de Âdem peygamberin Allah tarafından yaratıldığını itiraf etmiştir. Kimin üstün ve yüce olduğu, kimin zelil ve perişan kalacağı noktasında nihâî hükmü yaratıcının koyacağı pek açıktır. Yüce Allah İblis'e lânet etmiş ve onu şeytan kılmıştır (Hicr, 15/34). Hatta İblis isminin ona bu cezadan ötürü verildiği ifade edilmekte ve bu isim "ümitsizlik" anlamına gelmektedir (Taberî, 2018: 88). Yüce Allah, emrini dinlemeyen İblis'i, Kuran-ı Kerim'de lanetlenmiş bir kafir olarak nitelendirmiştir (Bakara, 2/34; Sâd, 38/74). Bu nedenle ümitsizlik de küfür ehlinin bir vasfı olarak değerlendirilmektedir (Hicr, 15/56). Zira bu vakadan sonra İblis, Allah'ın rahmetinden ümidini tamamen kesmiştir (Taberî, 2018: 93).

Allah, Hz. Âdem'in gönlünün huzur bulması için Hz. Havva'yı yaratmıştır (Taberî, 2018: 90). Hz. Havva, insanlığın ilk anasıdır (Aydemir, 2022: 31). O, itikâdî bazı görüşlere göre kadın peygamberlerden biridir (Harman, 1997: 545). Allah, Âdem ile Havva'ya cennete yerleşmelerini, orada bulunan nimetlerden diledikleri gibi faydalanmalarını emretmiştir. Fakat kendilerinin büsbütün başboş ve kayıtsız olmadıklarını bildirmek ve insan iradesinin sınırsız anlamda özgür olmadığını kavratmak üzere tek bir ağacın meyvesine yaklaşmalarını yasaklamıştır (Bakara, 2/35; A'râf, 7/19). Şeytan ise Hz. Âdem'e ve eşi Hz. Havva'ya düşman olarak tanıtılmış, onun hileleri karşısında dikkatli olmaları emredilmiştir. Şayet dikkat etmezlerse, cennetten çıkarılacak ve büyük sıkıntılara uğrayacaklardır (Tâhâ, 117/20). Nitekim imtihan gereği öyle de olmuştur. Hz. Âdem, bir anlık zafiyet ile şeytana uymuş, Allah'ın sınırlarını çiğnemiştir (Bakara, 2/36).

İnsanoğlunun ilk hüznü tecrübesi olarak bu vaka dikkate değerdir. Zira şeytan, Âdem peygamberi hüznü veren ağıtlarla etkilemeye çalışmıştır. Ona ve eşine, öleceklerini ve cennetten ayrılacaklarını ifade ederek kalplerine keder ve hüznü salmıştır (Köksal, 2022: 34). Onların birbirlerine kapalı olan mahrem yerlerini açıp kendilerine göstermek ve böylece şehvet duygularını kamçılayıp onları isyana sürüklemek için her ikisine de birtakım vesveselerde bulunmuştur (A'râf, 7/20). Allah'ın yasakladığı ağacın sonsuz hayata kavuşturan bir ağaç olduğunu onlara fısıldamıştır (Tâhâ, 20/120). Böylece onları aldatarak yasağı çiğnemelerine ve sahip oldukları makamdan olmalarına sebep olmuştur. Âdem ile Havva'nın, mezkûr ağacın meyvesini tadar tatmaz nurdan cennet örtüleri kaybolmuş ve her ikisinin de mahrem yerleri gözükmiştir. Bunun üzerine onlar büyük bir utanç duygusuyla cennet yapraklarıyla üzerlerini örtmeye çabalamışlardır (A'râf, 7/22). Daha sonraları Hz. Âdem'in bu durumu hatırlayıp hüznülendiği ifade edilmektedir (Taberî, 2018: 95). İlk peygamber Hz. Âdem, yasağı çiğnediğine pişman olmuş ve büyük bir hüznü kapılmıştır. Allah'ın yakınlığını yitirdiğini düşünerek gözyaşları dökmüştür (Taberî, 2018: 97). Bütün bunlar üzerine Rabbinin hikmetli sözleri eşliğinde nasıl tövbe edeceği kendisine öğretilmiştir (Bakara, 2/37). O, iblis gibi kibirlenmemiş ve ümitsizliğe kapılmamıştır. Hatalarını itiraf ederek Rabbinin merhametine sığınmış ve O'na şöyle münacât etmiştir:

*"Ey Rabbimiz! Biz kendimize zulmettik. Bize merhamet etmez ve bizi bağışlamazsan mutlaka hüsrana uğrayanlardan oluruz (A'râf, 7/22)!"*

Yüce Allah, Hz. Âdem'in verdiği sözü unutarak yasaklanan ağaca yaklaşmasının insanî zaaflarından kaynaklandığını bilmektedir. O, seçkin kullarını büyük bir pişmanlık ve hüznün içerisinde gördüğünden tövbelerini kabul etmiş ve onları bağışlamıştır (Bakara, 2/37). Zira Allah için tevazu gösterenin Allah tarafından yüceltileceği ve kibirlenip büyüklük taslayanların ise yine Allah tarafından alçaltılacağı bilinmektedir (İbn Mâce, 1992: "Zühd" 16). Görüldüğü üzere insanlığın atası Hz. Âdem, birtakım bilişsel ve davranışsal çabalar ortaya koymuş ve bulunduğu durumla başa çıkmak adına tövbeye ve duaya başvurmuştur. Bu yolla hissetmekte olduğu hüznün ve suçluluk duygularını hafifletmek ve affedilmek istemiştir. Hz. Âdem, hatasını kabullenerek olumlu dinî başa çıkma yaklaşımı sergilemiştir.

Onun yolundan giden her âdemoğlu, günahlarından dolayı suçluluk hissetmekte ve Rabbinden uzak düştüğünü, onun gazabını hak ettiğini düşünmektedir. Bütün bunlarla başa çıkma adına onlar da hatalarından tövbe ederek günahlarını itiraf etmekte ve bağışlanma dilemektedirler (Pargament, 2003: 2016). Zira Allah, peygamberleri örnek alıp onların tuttuğu yolu takip edenlerin asla korkuya kapılmayacaklarını ve hüznülenmeyeceklerini müjdelemektedir (Bakara, 2/38).

İblis'in hasedi, onun lanetlenip cennetten kovulmasına sebep olurken Hz. Âdem'in yasaklanan ağaçtan faydalanma hırsı ise onun hüznün duygusunu derinden yaşamasına sebep olmuştur (el-İsfahânî, 2019: 262). Allah, Hz. Âdem'i cennetten çıkarmış ve yeryüzüne göndermiştir. Sanılanın aksine bu, işlediği günahın cezasını çekmesi için değil yaratılış gayesine uygun olarak halifelik görevini yerine getirmesi içindir (A'râf, 7/24). Zira Allah, onun tövbesini kabul etmiş ve onu bağışlamıştır (Bakara, 2/37). Ancak Hz. Âdem'in cennete dair arzularının yüreğinden hiç eksilmediği rivayet edilmektedir (Taberî, 2018: 99). Cennetten ayrılan ve artık yeryüzünde olan Hz. Âdem'in, uzun bir süre ağladığı (Taberî, 2018: 97) ve onun ağlamasına meleklerin de katıldığı rivayet edilmektedir. İlk peygamber Hz. Âdem'in bu tükenmez hüznü üzerine Allah'ın ona Kâbe'nin inşasını emrettiği ileri sürülmektedir (Köksal, 2022: 41). Böylece Allah, Kâbe ile Hz. Âdem'in hüznünü gidermeyi murat etmiştir (Taberî, 2018: 99). Allah'ın yeryüzündeki peygamberini teselli etmek amacıyla Kâbe'yi inşa etmesini istemesi ve Hz. Âdem'in de bu emri yerine getirmesi hüznüyle başa çıkmada işbirliği yönteminin teşvik edildiğinin en önemli göstergelerinden biridir. Başa çıkma yöntemleri arasında Müslümanlara ait bir değer olan tevekkülle de benzerlik taşıyan ve kişinin tanrı ile işbirliği halinde problemlerinin çözümüne yönelik tutum geliştirmesi olarak tarif edilen bu yaklaşım (Pargament, 2005: 286), başa çıkmada en etkili yollardan biridir.

Hz. Âdem'in cennetten ayrılışı, insanın doğayla ilk bütünleşmesidir (Fromm, 2020: 29). Böylelikle insanoğlunun yeryüzündeki serüveni hüznüyle başlamakta ve her insan, bir şekilde asıl yurdundan ayrılmış olmanın ve dünya denilen bu gurbete düşmüş bulunmanın fitrî olarak hüznünü hissetmektedir. Adeta insan dünya gurbetinden çıkıp aslî vatanına kavuşmak için mücadele etmektedir (Fromm, 1994: 49). Öyle ki dünya, âdemoğlu için her türlü rızık, zahmet ve meşakkatle erişildiği bir diyardır (Köksal, 2022: 36).

Tıpkı Âdem peygamber gibi insanın, hüznülenecekse en azından aslî vatanından yani cennetten uzak kaldığı için hüznülenmesi gerekmektedir (el-Kindî, 2015: 93). Zira her çekirdek kendi cinsinin özelliğini taşıyacak ve sürdürecektir (Köksal, 2022: 65).

Âdem ile Havva'nın bir hüznü de yitirdikleri oğlu Hâbil'den kaynaklı olmuştur (Köksal, 2022: 54). Büyük oğulları Kâbil'in, kardeşi Hâbil'e karşı hissettiği kıskançlık ve öfke, Hâbil'in öldürülmesine varıncaya kadar sürmüştür. İki kardeş, aralarındaki bir anlaşmazlığı gidermek adına Rablerine kurban sunmuşlardır. Temiz kalpli olan Hâbil, Rabbine en değerli hayvanlarından birini kurban olarak sunarken Kâbil, çürük ve döküntü ürünlerini kurbanlık olarak tercih etmiştir. Allah tarafından Hâbil'in kurbanının kabul edilmesi ve Kâbil'inin de reddedilmiş olması üzerine Kâbil, kardeşi Hâbil'in canına kıymıştır (Mâide, 5/27-31). Bu hadise ile birlikte yeryüzünde ilk kan dökülmüştür (Taberî, 2018: 109). Hâbil ve Kâbil, Hz. Âdem ve Havva'nın ilk oğullarıydı (Harman, 1996: 376-378). Oğlunun, bir diğer oğlu tarafından öldürülmesi üzerine Hz. Âdem'in ağlayarak: “*Şehirler, ülkeler ve yeryüzünde yaşayan insanlar değişti. Artık yeryüzü karanlık ve hüznünlü bir manzara arz ediyor. Tadı ve rengi olan her şey bozuldu. Güzel yüzlerde neşe ve sevinç eseri kalmadı!*” şeklinde beyitler söylediği aktarılmakta ve Hz. Âdem'in bu olaydan sonra hiç gülmediği rivayet edilmektedir (Aydemir, 2022: 55-56). Dolayısıyla son peygamber Hz. Muhammed, miraç gecesinde Âdem peygamberi sağına baktıkça sevinçle gülen, soluna baktıkça hüznülenip ağlayan bir vaziyette bulmuştur (İbn Hanbel, 2003: 5/143; Müslim, 1978: 148). Hz. Âdem, sağına baktığında soyundan gelen güzel ruhlu evlatlarını cennette görmekte ve bu durumdan sevinç duymaktadır. İnsanlığın atası, soluna baktığında ise kötü ruhlu evlatlarını cehennemde görmekte ve bundan dolayı hüznülenip ağlamaktadır (Buhârî, 1999: 248; İbn Hanbel, 2003: 4/208).

#### 4.2. Hz. Nûh, Hüznü ve Dinî Başa Çıkma

Hz. Nûh, büyük sıkıntı ve zorluklara maruz kalmış peygamberlerden biridir (Ahkâf, 46/35). Onun isminin Arapça asıllı “nevh” kökünden geldiğini iddia edenler, bu ismin Nûh peygambere, helak olan kavmi için ağlayıp dövündüğünden dolayı verildiğini söylemektedirler (Harman, 2007: 224). Zira O, putlara tapan kavmini uyarmak ve onları bir olan Allah'a kulluk etmeye davet etmek üzere gönderilmiş bir peygamberdir (A'râf, 7/59; Hûd, 11/25; Nûh, 71/1). O, tufan hadisesinden dolayı insanlığın ikinci babası olarak kabul edilmektedir (Aydemir, 2022: 67). Putlara tapan bu kavim Hz. Nûh'a inanmamış ve onu yalanlamıştır (Hûd, 11/27). Öyle ki peygambere inanmayanlar arasında kendi ailesinden ve yakınlarından kimseler de bulunmaktadır (Hûd, 11/45). Olağan olarak bu durum, Hz. Nûh'u hüznülendirmektedir. Allah, peygamberini teselli etmekte, onların inkârcılığından ve çirkin davranışlarından dolayı hüznülenmemesi gerektiğini buyurmaktadır (Hûd, 11/36). Üstelik yola gelmeyen ve peygamberin davetini inkâr eden insanlar daha da ileriye giderek Hz. Nûh'u taşılayıp tehdit etmeye başlamışlardır (Şûarâ, 26/116). Bunun üzerine Nûh peygamber, yalnızca Allah'a dayanıp güvenen bir kimse olduğunu vurgulamış ve kutlu davasının sonuna kadar arkasında olacağını kavmine deklare etmiştir (Yunus, 10/71). Nûh peygamber, bu kez de dinî duyguları alet ederek üstünlük sağlamaya çalışmakla itham edilmiştir. Kendisine aklını yitirmiş bir deli gözüyle bakılmış, gözetim altında tutulmasını isteyenler dahi ortaya çıkmıştır (Mü'minûn, 23/24-25).



Öyle ki karısı dahi kendisine karşı gelmiş (Tahrîm, 66/10), halka onun bir mecnun olduğunu söyleyip durmuştur (Taberî, 1995: 2568). Hz. Nûh'un, bu azgın toplum tarafından birçok kez dövüldüğü, yara bere içinde bırakıldığı ve bunun sonucunda da birçok kez ölümden döndüğü rivayet edilmektedir (Köksal, 2022: 93). Böylesi bir toplumla zorlu bir mücadele eden Hz. Nûh, bütün bunlarla başa çıkabilmek adına tıpkı Hz. Âdem gibi dua etmeye yönelmiş ve Rabbine sığınmıştır:

*“Rabbim! Beni yalanlamalarına karşı sen bana yardım et (Mü'minûn, 23/26)!”*

Bunun üzerine Allah, Nûh peygamberden bir gemi inşa etmesini (Hûd, 11/37) ve inşâ ettiği bu gemiye her cins hayvandan birer çift almasını emretmiştir. İnsanlar arasından ise yalnızca Nûh peygamberin davetine icabet eden kimseler bu gemiye binebilmiştir. Hz. Nûh'a, ailesinden biri dahi olsa inkârcılardan herhangi birini gemiye almaması emredilmiştir (Mü'minûn, 23/27). Hiç şüphesiz Nûh'un gemisi, tevekkülle başa çıkmanın en güzel örneğidir. Zira burada tanrı ile iş birliği yapılarak yürütülen bir dinî başa çıkma yöntemi söz konusudur. Ayrıca Nûh peygamberin *'Bizi bu zalim insanlardan kurtaran Allah'a şükürler olsun'* demesi ve hemen ardından, *'Rabbim! Beni (ve benimle birlikte olan insanları) bereketli ve güvenli bir yere indir, en uygun şekilde indirip yerleştiren sensin'* şeklinde dua etmesi bütün bu olup bitenlerle başa çıkmadaki başarının dua, sabır, tevekkül ve şükür yoluyla gerçekleştiğini göstermektedir (Mü'minûn, 23/28-29). Öyle ki Hz. Nûh, çok şükretmesiyle anılan peygamberlerden biridir (İsrâ, 17/3). O ve ona tâbi olanların, Allah'a çokça şükreden kullar oldukları için tufandan kurtuldukları ifade edilmektedir (Pusmaz, 1999: 73).

Hz. Nûh, büyük bir sabır ve tevekkül örneği sergileyerek geminin inşasıyla meşgul olmuştur. Ancak insanlar bu süreçte de kötülüklerinden geri durmamış ve onu durmadan alaya almışlardır. Hz. Nûh onlara bu geminin yapılma maksadını yakında bileceklerini, o gün de mü'minlerin onları alaya alacağını ifade etmiştir (Hûd, 11/38-39). Hz. Nûh, Rabbine bir kez daha dua etmiştir:

*“Rabbim! mücadelede yenik düştüm bana yardım et (Kamer, 54/10)!”*

*Rabbim! halkım beni yalanladı. Benimle onlar arasındaki hükmünü ver! Beni ve benim yanımdaki mü'minleri (bu zalimlerin elinden) kurtar Rabbim (Şuarâ, 26/117-118)!”*

*“Rabbim! Yeryüzünde bir tek kâfir bile bırakma! Zira onlar sağ kalırsa senin (temiz) kullarını da yoldan çıkarmaya çalışırlar, imansız ve günahkâr bir nesil yetiştirirler. Rabbim! Beni, anamı, babamı, evime mü'min olarak girenleri, kadın ve erkek iman etmiş bütün insanları rahmetinle bağışla! (Yeryüzünde zulüm ve inkârı egemen kılmaya çalışan) zâlimlerin de helâkîni Arttır (Nûh, 71/27-28)!”*

Hz. Nûh, başa çıkması zor olan bu toplumla tam 950 yıl boyunca mücadele etmiştir (Ankebût, 29/14). Ancak onlar hakikate kulak vermemek için durmadan başlarını elbiselerinin içine sokmuş, parmaklarıyla kulaklarını tıkamışlardır (Köksal, 2022: 92). Nihayet Allah'ın hükmü gelmiş ve tufan onları ansızın yakalamıştır.

Hz. Nûh ve onun davetine icabet eden mü'minler ise Allah'ın emri üzere yapılan gemi sayesinde tufandan kurtulmuştur (Ankebût, 29/15). Güneşin ışığı kararmış ve dünya karanlıklar içinde kalmıştır (Köksal, 2022: 102). Gökten yağmurlar boşanmaya, yerden pınarlar fişkırmaya ve sular coşup kaynamaya başlamıştır (Kamer, 54/11-12). Nûh peygamber, az sayıda olan mü'minlerle beraber gemiye binmiştir. Artık Nûh'un gemisinin hareket etmesi de durması da Allah'ın adıyla olacaktır. Zira böylesi bir tufana bir geminin bile dayanması mümkün değildir. Bu tufandan kurtuluş ancak çok bağışlayıcı ve çok merhametli bir Rabbin koruyuculuğunu gerektirmektedir (Hûd, 11/40-41). Hz. Nûh, tevekkülün gereği olarak kendisine emredileni yerine getirmiş ve istendiği şekilde bir gemi inşa ederek kavli duasının yanı sıra fiilî duasını da tamamlamıştır. Rabbi de bir geminin bile fayda sağlamayacağı kadar büyük bir tufandan kullarını yaptıkları fiilî ve kavli dualar neticesinde selamete erdirmiştir. Bu bağlamda Nûh'un gemi inşa ederek inananlarla birlikte tufandan kurtulması, problemleri Tanrı ile birlikte çözmeye dayalı bir dinî başa çıkma tutumu olan iş birliği yaklaşımının (Pargament, 2005: 286) başat bir örneğidir.

Tufan başladığı sırada Nûh peygamber kıyıda kalan oğluna son bir ümitle seslenmiş; *“Yavrucuğum! Sen de bizimle birlikte gemiye bin! İnkârcılarla birlikte olma!”* demiştir. Buna karşılık oğlu, kendi başının çaresine bakacağını, bir dağa sığınıp kurtulacağını iddia etmiştir. Ancak Allah'ın peygamberi, o gün mü'min kullardan başka hiçbir kimsenin kurtulamayacağını bilmektedir. Hemen sonra büyük bir dalga aralarına girmiş ve böylece oğlu da diğer kâfirler gibi tufanda boğulmuştur (Hûd, 11/42-43). Böylelikle yeryüzünde yalnızca Nûh peygamberin ve ona tâbi olan mü'minlerin soyu devam etmiştir (Saffât, 37/77). Sular çekilip, tufan sona erdiğinde Nûh peygamberin yüreği oğlunun acısıyla büyük bir hüznün hissetmiştir. Zira o, her ne kadar inkarcılardan da olsa daha düne kadar kucağında sevip okşadığı yavrusudur. Nûh peygamber Rabbinden kendisine bir teselli aramaktadır:

*“Rabbim! Oğlum (her ne kadar inkârcılardan da olsa) ailemin bir ferdidir.*

*Senin va'din elbette haktır. Sen hükmedenlerin en iyi hükmedenisin (Hûd, 11/45)!”*

Tufanda can veren ve ebedî cehenneme müstahak olan, peygamberin öz oğlu da olsa Allah tarafından bağışlanmamıştır. Ayrıca o oğul, Allah tarafında Nûh peygamberin ailesinden sayılmamıştır. Zira Allah, küfrü en çirkin davranışlardan biri olarak görmektedir. Böylesi bir tercihin ve davranışın bağışlanması mümkün değildir. Bu yönde ihtar edilen Hz. Nûh, *‘Rabbim! Şüphesiz ben senden hakkında bilgim olmayan şeyi istemekten sana sığınırım’* buyurarak büyük bir teslimiyet göstererek Allah'tan af ve mağfiret dilemiştir (Hûd, 11/46-47). Böylelikle evlat kaybının vermiş olduğu acı ve hüznün karşısında o, tövbe ve sabır yolunu tutmuştur. Burada kaybedilen evladın ayrıca cehennemlik olmasının bilinmesi, yaşanacak hüznü daha da arttırmıştır. Sıradan bir insanın başa çıkmakta çok daha fazla zorlanacağı bir durumu Nûh peygamber, Allah'ın rahmetiyle göğüslemiştir. Böylesi durumlarda sahip olunan her teselli, kulun Rabbine karşı göstermiş olduğu sevginin bir ifadesi olarak oldukça değerlidir (Kaya, 2017: 58-59). Bu kıssa Allah tarafından kıyamete kadar gelecek tüm insanlar için bir ibret belgesi (Ankebût, 29/15) ve öğüt almak isteyenlere bir işaret kılınmıştır (Kamer, 54/15).

O halde her mü'minin, Nûh peygamber ve diğer peygamberlerin izinden giderek hüznü verici olaylar karşısında sabrı kuşanması gerekmektedir. Asıl sevincin ve mutluluğun böylelikle dürüst ve erdemli insanların hakkı olduğu ifade edilmektedir (Hûd, 11/49). Hz. Nûh ve beraberindekiler Muharrem ayının onuncu günü, geminin karaya oturduğu dağdan inmişler ve şükür orucu tutmuşlardır (Köksal, 2022: 104). Bu tür rivayetler bir dinî başa çıkma yöntemi olarak ele aldığımız sabır ve şükür gibi değerlerin, peygamberlerin kıssalarında önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. İnsan, kendi yaşamındaki acı ve hüznünlerin, peygamberlerin yaşamında da var olduğunu gördüğünde, kendisini kurban olarak telakki etmekten vazgeçip teselli bulmakta, bu seçilmiş kulları rol model olarak sabır ve şükür yolunu tutmaktadır. Hiç şüphesiz ki bela ve musibetler hem sabrı hem de şükrü birlikte gerektirmektedir (Yüksel, 2006: 118).

### 4.3. Hüznü Peygamberi: Hz. Muhammed ve Dinî Başa Çıkma

Hâtemun Nebi olan Hz. Muhammed de tıpkı sâir peygamberler gibi sevinçte, hüznünde, iyi günde, kötü günde, hastalıkta, sağlıkta, müslümanlara güzel bir örneklik teşkil etmiştir (Ahzâb, 33/21). Hz. Peygamber, yaşadığı birçok acı tecrübeler sonucunda hüznü peygamberi olarak addedilmiştir. Öyle ki peygamberler içerisinde en çok sıkıntı çeken peygamberin, kendisi olduğunu buyurmuştur (Tirmizî, 1992: “Kıyâmet” 34/2472). Kuran-ı Kerim’in hüznü anlarda indirilmesi ve hüznü okunmasının istenmesi bu durumun bir yansımasıdır (Çağrı, 1999: 19-73; İbn Mâce, 1992: “İkâme” 176). O, kuşu ölen mahzun bir çocuğu teselli edecek kadar yüce bir şahsiyettir (Buhârî, 1999: “Edeb” 112; İbn Mâce, 1992: “Edeb” 24). Ümmetinin dünyada ve ahirette karşılaşacağı her hüznü ve kederi kendi yüreğinde hisseden, mü'minlere son derece düşkün, çok şefkatli ve merhametli bir peygamberdir (Tevbe, 9/128). Çoğu zamanlarında düşünceli ve hüznü olarak tarif edilmektedir (Tirmizî, 1992: “Şemâil” 97). Buna rağmen onun hüznü ölçülü ve dengeli bir şekilde yaşadığı bilinmektedir. Mahzun bir görünüşe sahip olan Hz. Peygamber, hiçbir zaman hiçbir konuda aşırılığa kaçmamıştır (Toz, 2020: 70).

Son peygamber Hz. Muhammed henüz bebek iken babasını, altı yaşlarında annesini, sekiz yaşlarında kendisini himaye eden dedesini kaybetmiştir. Daha sonraları kendisini amcası Ebu Talip büyütmiştir (Sarıçam, 2013: 81). Bütün bu kayıplar bile sıradan bir kimse için büyük bir hüznü kaynağıdır. Hz. Peygamberin daha sonraları annesinin kabrini ziyaret ettiği ve bu ziyaretin etkisiyle pek mahzun olduğu rivayet edilmektedir (Nesâî, 2014: “Cenâiz” 101). Hz. Peygamber, risalet görevine başlayıp insanları Allah'ın yoluna davet etmeye başlamak suretiyle büyük bir mücadelenin içerisine girmiştir. Müşriklerin çirkin ve incitici sözleri yüzünden birçok kez yüreği daralmış ve üzüntü duymuştur (Hûd, 11/12; Hicr, 16/97). Ancak Allah, seçtiği kulununun mahzun olmaması için birçok kez ona öğütte bulunmuştur (Âl-i İmrân 3/176). Hz. Peygamber, risaletin ilk yıllarında bir müddet vahiy alamamış, Allah'ın kendisini terk ettiğini düşünmüş ve bir daha kendisine vahiy gelmeyeceği endişesine kapılmıştır. Ancak Rabbi onu asla terk etmemiş ve ona darılmamıştır (Dûhâ, 93/3).

Kuran-ı Kerim, Hz. Muhammed'in âlemlere rahmet olarak gönderildiğini bildirmiştir (Enbiyâ, 21/107). Zira O, toplumu mutlak hakikatlere davet edip inandırmak için âdeta kendini seferber etmiştir (Şûarâ, 26/3).

Allah'ın mesajlarına inanmayanlar için üzüldü hayıflanmış, tüm insanlığa karşı kendisini sorumlu hissetmiştir (Nisa, 4/80; Kehf, 18/6). Ancak Allah gerek ikiyüzlü münafıklara karşı gerekse kâfirlere karşı ümitsizliğe ve yılgınlığa düşmemesi için peygamberini sürekli ikaz etmiştir (Mâide, 5/41). Diğer taraftan mü'minler de istemeden Hz. Peygamberi incitecek hal ve davranışlarda bulunmuşlardır. Bazı aceleci sahabeler, Hz. Peygamberin kararlarını sorgulamış ya da yanlış düşüncelere kapılıp peygamberin emirlerini yerine getirmekte kusurda bulunmuşlardır. Allah ise birçok mesajında, peygamberini yalnız bırakmayacağını kuvvetli bir şekilde yinelemiştir (Tevbe, 9/10). Hz. Peygamberi büyüten, onu himaye eden ve kendisini çok seven amcası Ebu Talip ve Hz. Peygamberin hanımı Hz. Hatice, üç gün ara ile vefat etmiştir. İslam tarihinde bu yıl, “*hüzün yılı*” olarak isimlendirilmiştir (Küçükaşcı, 2009: 519-520). Öyle ki Hz. Hatice, onun peygamberliğini ilk kabul eden kişi olmuş ve ona hem maddî hem de manevî destekte bulunmuş, herkesin sırt çevirdiği zamanlarda Hz. Peygamberin her daim yanında olmuştur (Sarıçam, 2013: 111). En büyük destekçilerinden olan bu iki yakınının vefatı Hz. Peygamberi derinden üzmüştür (Küçükaşcı, 2009: 519-520). Hz. Peygamber, amcası Ebu Talip'i kaybetmesiyle Mekke'de himâyesiz kalmıştır. Mekkeli müşrikler, mü'minleri yurtlarını terk etmeye mecbur bırakmışlar ve mü'minler Medine'ye hicret etmişlerdir. Hz. Peygamber, mağara ve hicret arkadaşı, sâdık dostu Hz. Ebubekir ile birlikte şehirden en son ayrılan kişi olmuştur. Hicret yolunda, müşrikler kendilerini takip etmiş, peygamber ve dostunun gizlendiği mağaranın ağzına kadar gelmişlerdir. Hz. Peygamber, hicret arkadaşını: “*Hüzünlenme! Allah bizimle beraberdir!*” diye teselli etmiştir.

Hız. Peygamber, başka bir hüzün sebebi olan evlat kaybını defalarca kez tatmıştır. Oğlu İbrahim'in son nefesini verdiğini gördüğünde gözlerinden yaşlar boşanmıştır. Bu manzaraya şahit olan bir sahabe: “*Siz de mi ey Allah'ın Rasûlü?*” diye sormaktan kendini alamamıştır. Bunun üzerine Allah'ın son peygamberi: “*Bu merhamettir, göz ağlar, kalp hüzünlenir. Rabbimizin rızasına aykırı söz söylemeyiz. Ey İbrahim, senin aramızdan ayrılışın sebebiyle üzgünüz*” buyurmuşlardır (Sevinçgül, 2006: 548). Hz. Peygamberin torunlarının vefatları üzerine de aynı şekilde hüzünlendiği ve gözyaşı döktüğü rivayet edilmektedir (Buhârî, 1999: “Cenâiz” 33; Müslim, 1978: “Cenâiz” 12). Yine bazı rivayetlere göre kimi sahabelerin vefatlarında da ağladığı bilinmektedir (Buhârî, 1999: “Cenâiz” 45; Tirmizî, 1992: “Cenâiz” 14). Yine Hz. Peygamber amcası Hz. Hamza şehit olduğunda da bir hayli üzülmüş ve ağlamıştır. Müşriklerden yetmiş kişiyi, şehitlerin sultanı Hz. Hamza yerine katletmek istemiştir. Ancak Allah, kendisine sabretmesi yönünde vahyetmiş, olan bitene karşı sabırla göğüs germesini öğütlemiş, müşriklerin yapıp ettikleri karşısında mahzun olmaması gerektiğini ifade etmiştir (Nahl, 16/126-127). Hz. Peygamber, birçok olayda olduğu gibi burada da dinî bir başa çıkma yöntemi olarak sabır ve metanetle acı ve hüzünlerinin üstesinden gelmeye çalışmıştır.

İslam'ın ilk öğretmeni Musab b. Umeyr'in şehadeti de tıpkı Hz. Hamza'nın şehadeti gibi Hz. Peygamberi derinden etkilemiştir. Hz. Musab, bir zamanlar Mekke'nin en varıl ve en şık giyinen kimsesi iken şehit olduğunda üzerini örtecek yeterli kefen bile bulunamamıştır.

Hız. Muhammed, onun inancı uğruna sergilemiş olduğu fedakarlıkları anımsayarak, mahzun bir tavırla kefenlenmesi konusunda yardımcı olmuştur (Buhârî, 1999: “Cenâiz” 27; “Megâzi” 17-26; Müslim, 1978: “Cenâiz” 44). Hız. Peygamber, Necd civarına irşâd maksadıyla yetmiş kurrâ göndermiştir. Kendini dine vakfetmiş bu yetmiş sahabe, müşrikler tarafından tuzağa düşürölüp şehit edilmiştir. Hız. Muhammed, bu elim olayı haber aldığıında çok üzölümüştür. Bir ay boyunca sabah namazında bu zâlim müşriklere beddua etmiştir. Bu olaydan kaynaklı olarak Hız. Peygamber o denli hüzünlenmiştir ki Hız. Enes, “Allah Rasulünü hiçbir zaman bu olaydaki kadar üzölün görmedim” buyurmuştur (Buhârî, 1999: “Cenâiz” 41). Hüzün peygamberi, Nisâ suresinin kırk birinci ayetini okurken ümmeti adına hüzünlenip ağlamış (Buhârî, 1999: “Fezâilü’l-Kurân” 35) ve “Benim bildiklerimi bilseydiniz, az güler, çok ağlardınız” buyurmuştur (Buhârî, 1999: “Küsuf” 2; Müslim, 1978: “Küsuf” 2). Anlaşılacağı üzere, Allah’ın seçtiğı kullarının metaneti, sıradan insanlarınkinin çok fevkindedir. Allah’ın son peygamberi, hatalarını ve günahlarını hatırladıkça gönlü mahzun olanlara, azap edilmeyeceğini müjdelemiştir (Buhârî, 1999: “Cenâiz” 45; Müslim, 1978: “Cenâiz” 12). Zira Ku’an bile hüzünle inzal buyurulmuştur (Uludağ, 1988: 473).

Allah, birçok emrinde Hız. Peygamberden çokça şükretmesini istemiştir (Zümer, 39/66). Acı ve hüzün verici olaylarda bir başa çıkma yöntemi olarak da değerlendirilebilen şükür duygusunu, insanlar içerisinde en fazla peygamberler yaşantılarında tecrübe etmiştir (Pusmaz, 1999: 72). Bilhassa Hız. Peygamber, Allah’a çokça şükreden bir kul olmayı istediğini yakın çevresine defalarca ifade buyurmuş (Buhârî, 1999: “Tefsir” 48), acı ve hüzün dolu yaşamının her anında Rabine sığınmıştır (Buhârî, 1999: “Cihad” 74; “Deavât” 35-40; Ebû Dâvûd, 1987: “Vitr” 32). Onun yaşamı, olumsuz ve hüzün verici yaşam olaylarıyla dinî başa çıkmanın en güzel örnekleriyle doludur. Hız. Peygamberin bazı dualarında, kötü kaderden Allah’a sığındığı ve kadere razı olmayı istediğı görölmektedir (Tirmizî, Deavât, 77,129; Ebû Dâvûd, 1987: “Salât” 154). Dolayısıyla Hız. Muhammed, bir dinî başa çıkma yolu olarak değerlendirilen kader inancı sayesinde de bela ve musibetlere, acı ve hüzünlere karşı büyük bir sebat örneğı sergilemiştir. Zira kader, kaza ve ahiret inancı gibi dinî öğelerin, bireyleri olumsuz yaşam olayları karşısında daha dirençli hale getirdiğı bilinmektedir.

## SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Hüzün, insanların kaybettikleri veya arzulayıp da elde edemedikleri şeylere karşı hissettikleri bir duygudur. Bu duygunun ortaya çıkmasında yas ve kayıplar, sevgi ve hasret gibi faktörler başta olmak üzere birçok etkenden söz etmek mümkündür. İnsanın istenmeyen yaşam olayları karşısında duyduğu hüzün kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Zayıf bir kişiliğe sahip kimseler bu tür duygulanımlara daha fazla meyillidir. İnsan arzuladığı şeyleri nispeten ele geçirse bile dünyanın *kevn* ve *fesad* ile işlenmiş yapısı gereğı onları mutlaka yitirecek ve dünyada yaşadığı müddetçe hüzünlerden arınması mümkün olmayacaktır. Bu bağlamda dünya insan için bir hüzün diyarıdır. Ancak o, sevinç duyması gereken yaşam olayları karşısında sevinç duymakta, hüzünlenmesi gereken durumlarda da hüzünlenmektedir. Bütün bu reaksiyonlar ruhsal sağlığın bir gereğı olarak görölmektedir. Kuran-ı Kerim, insana korku ve hüzünlerden arınacağı bir ahiret yaşamını vaat etmektedir.

Cennete dair tasvir edilen en başat lütuflardan biri de insanın orada asla korku duymayacak ve asla hüzünlenmeyecek olmasıdır. Hadis-i şeriflerde ise hüznün âhirette yalnızca azap ehli için bir ceza olarak bulunacağı bildirilmektedir. Aynı zamanda dünyada karşılaşılan kayıplarda tasa ve hüzünlerin olağan olduğu düşünülmekte ancak isyana ve siteme varan yaklaşımların sınırlandırıldığı görülmektedir.

Hüzün üzerine yapılan ilk psikolojik çalışmanın el-Kindî tarafından yazılan “Deful Ahzân (Hüzünden Kurtulma)” adlı eser olduğu bilinmektedir. Onun hüzün üzerine söyledikleri Ebu Bekir Râzî, Ebu Zeyd el-Belhî, İbn Miskeveyh (ö.421/1030), İbn Hazm (ö.456/1064) gibi birtakım İslam ahlakçıları tarafından tekrarlanmaktadır. İslam ahlakçıları dünyada her şeyin bozulmaya ve yitip gitmeye programlı oluşunu dikkate alarak, akıllı insanın eninde sonunda kendisini hüzne boğacak herhangi dünyevî bir şeyi sahiplenmemesi gerektiğinin altını çizmektedirler. İslam tasavvufunda ise hüzün Allah’a olan sevgi ve hasretin bir tezahürü olarak görülmektedir. İbn Kayyım el-Cevzî ve İbn Teymiyye gibi bazı sûfîler İslam ahlakçıları gibi hüznü yerseler de genel anlamda Hasan-ı Basrî ile başlayan hüzün ekolü ile tasavvufta hüzün övülen ve takdir edilen bir hal olarak kendisine yer bulmaktadır.

İnsanın hüznü tamamen yok etmesi mümkün olmasa bile onunla başa çıkması mümkündür. İnsan istenmeyen ve beklenmeyen olumsuz birtakım yaşam olaylarıyla başa çıkabilmek adına bazı yöntemlere başvurmaktadır. Bunların en önemlisi hiç şüphesiz dinî inanç ve değerlerdir. İnsan sahip olduğu dinî inanç ve değerlerle hüzünlerini defedebilmekte veya onları hafifletebilmektedir. Bu bağlamda insan, sahip olduğu inanç, ibadet ve değerlerin faydasını ruhunun en derinlerinde hissetmektedir. Üstelik bu konuda daha önce bu yöntemlere başvurmuş seçkin birtakım kimseler, kendisine rol model teşkil etmektedir. Peygamberler birçok açıdan gönderildikleri toplumlarda bulunan insanlara örnek oldukları gibi sevinç ve hüzünleriyle de örnekliklerini sürdürmektedirler. Onların yaşamlarında nelere hüzünlendikleri, hüzünlerini nasıl yaşadıkları ve bu hüzünlerle nasıl başa çıktıkları onların yolundan gitmek isteyen mü’minler için oldukça önem arz etmektedir. İnsan kendi başına gelen talihsiz bir durumun bir peygamberin de başına geldiğini gördüğünde bunu tanrının bir cezası olarak değerlendirmekten vazgeçecek ve kendisini bir kurban gibi görmekten de uzak duracaktır. Zira insanlığın atası Hz. Âdem, dünyada bulunduğu müddetçe Rabbine verdiği sözü çiğneyip yasak ağaca yaklaşmanın pişmanlığını ve çok sevdiği cennetten ayrı kalmanın hüznünü derinden yaşamıştır. Bununla başa çıkmak adına dua ve tövbe yolunu seçmiştir. Bunun sonucunda Rabbi tarafından bağışlanmış ve hüznünü hafifletmiştir. Hz. Nüh peygamber yaşadığı toplumla zorlu mücadeleler içerisine girmiş, kendisini en çaresiz hissettiği anlarda Rabbine sığınmıştır. Allah da kendisinden bir gemi yapmasını istemiş; o da bu emrin gereğini yerine getirerek, literatürde tanrı ile iş birliği yöntemi olarak da adlandırılan dinî başa çıkma yönteminin en başat örneğini ortaya koymuştur. Son peygamber Hz. Muhammed, yaşadığı talihsizlikler ve çektiği derin ızdıraplar sonucunda “*Hüzün Peygamberi*” olarak adlandırılmıştır. Kuran-ı Kerim hüzünle inzâl buyurulmuş ve İslam’ın Mekke’deki doğumu hüzünlü olmuştur. Bu bağlamda Hz. Peygamberin hayatında hüznün en nadide örnekleri mevcuttur. İnsanın hüznünü nasıl yaşayacağı ve onunla nasıl başa çıkacağı peygamberlerin sonuncusunun hayatında kendisine yer bulmuştur.

### KAYNAKÇA

- Adler, A. (2003). İnsan Tabiatını Tanıma, Çev. Dr. Ayda Yörükân, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 6. Baskı, İstanbul.
- Akalın, Ş. H. (2011). Türkçe Sözlük, TDK Yayınları, 11. Baskı, Ankara. Attar, F. (1983). Tezkiret'ül-Evliya, Seha Neşriyat, İstanbul.
- Aydemir, A. (2022). İslâm Kaynaklarına Göre Peygamberler Tarihi, TDV Yayınları, 11. Baskı, Ankara.
- Aydın, M. Ş. (2017). Dinim İslâm, DİB Yayınları, 4. Baskı, İstanbul.
- Ayten, A. (2012). Tanrıya Sığınmak, İz Yayıncılık, İstanbul.
- Bektaş, S. (2019). Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bolay, S. H. (1988). “Âdem”, Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, TDV Yayınları, İstanbul.
- Borgna, E. (2015). Ruhun Yalnızlığı, Çev. Meryem Mine Çilingiroğlu, Yapı Kredi Yayınları, 3. Baskı, İstanbul.
- Budak, S. (2021). Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, 6. Baskı, Ankara.
- Cebecioğlu, E. (2014). Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü, Otto Yayınları, Ankara.
- Cengil, M. (2003). “Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü”, Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 3(2), 129-152.
- Cirhinlioğlu, Z., Cirhinlioğlu, F.G.& Ok, Ü. (2013). Dindarlık Ruh Sağlığı ve Modernite, Nobel Yayınları, Ankara.
- Cüceloğlu, D. (2021). Var mısınız? Güçlü Bir Yaşam İçin Öneriler, Kronik Kitap, 14. Baskı, İstanbul.
- Çağrı, M. (1999). “Hüzün”, Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, TDV Yayınları, Ankara.
- Çağrı, M. (2015). Üzüntüden Kurtulma Yolları, Ya'kub b. İshak el-Kindî, TDV Yayınları, 2. Baskı, Ankara.
- Çağrı, M. (2020). “Musibet”, Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, TDV Yayınları, Ankara.
- Ebû Dâvûd, S. E. İ. S. (1987). Süneni Ebî Dâvûd Terceme ve Şerhi, Çev. Necati Yeniçel, Hüseyin Kayapınar, Şamil Yayınları, İstanbul.
- Ekberî, S. D. (2006). Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü, Çev. Zafer Erginli, Kalem Yayınları, İstanbul.
- Ekşi, H. (2001). Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat, ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- El-Belhî, E. Z. (2019). Beden ve Ruh Sağlığı, Çev. Muhammet Uysal, Endülüs Yayınları, İstanbul.
- El-Buhârî, E. A. M. B. İ. B. İ. (1999). El-Camiu's-Sahih, Mektebetü Dârü's-Selâm, Riyad.
- El-Cevziyye, İ. K. (1988). Zâdü'l-Me'ad, Çev. Şükrü Özen, İklim Yayınları, İstanbul.
- El-Cürcânî, S. Ş. (1997). Et-Tâ'rifât, Çev. Arif Erkan, Bahar Yayınları, İstanbul.
- El-İsfahânî, R. (2019). Erdemli Yol, Çev. Muharrem Tan, İz Yayıncılık, 4. Baskı, İstanbul.
- El-İsfahânî, R. (2022). Müfredât, Kur'ân Kavramları Sözlüğü, Çev. Mustafa Yıldız, Çıra Yayınları, İstanbul.
- El-Kaşânî, A. (2004). Tasavvuf Sözlüğü, Çev. Ekrem Demirli, İz Yayıncılık, İstanbul.
- El-Kindî, Ya'kûb b. İ. (2015). Üzüntüden Kurtulma Yolları, Çev. Mustafa Çağrı, TDV, Yayınları, 2. Baskı, Ankara.

- El-Kuşeyrî, A. (1980). Risâle-i Kuşeyri, Çev. Ali Arslan, Arslan Yayınları, İstanbul.
- Er-Râzî, E. (2021). Ruh Sağlığı, et-Tıbbu'r-Rûhânî, Çev. Hüseyin Karaman, İz Yayıncılık, 6. Baskı, İstanbul.
- Et-Taberî, M. C. (1995). Taberî Tefsiri, Çev. Mehmet Keskin, Ümit Yayınları, İstanbul.
- Et-Taberî, M. C. (2018). Tarih-i Taberî, Çev. M. Faruk Gürtunca, 3. Baskı, Sağlam Yayınevi, İstanbul.
- Eryücel, S. (2013). Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Et-Tirmizî, E. İ. M. (1992). Sünenü't-Tirmizî, Çağrı Yayınları, İstanbul.
- Feldmann, H. (1994). Melancholie als Daseinverfassung, Nervenarzt.
- Frankl, V. E. (2020). İnsanın Anlam Arayışı, Çev. Selçuk Budak, Okuyanus Yayınları, 70. Baskı, İstanbul.
- Freud, S. (2006), Psikanaliz Üzerine, Çev. Kâmuran Şipal, Cem Yayınevi, 3. Baskı, İstanbul.
- Freud, S. (2018), Uygarlığın Huzursuzluğu, Çev. Haluk Barışcan, Metis Yayınları, 6. Baskı, İstanbul.
- Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2004). "Coping: Pitfalls and Promise". Annual Review of Psychology 55, 745-774.
- Fromm, E. (1994). Kendini Savunan İnsan, Çev. Necla Arat, Say Yayınları, 4. Baskı, İstanbul.
- Fromm, E. (2020). Sevme Sanatı, Çev. Işitan Gündüz, Say Yayınları, 3. Baskı, İstanbul.
- Gazâlî, E. H. (2003). Amellerde İlâhî Terazi, Çev. Abdullah Aydın, Sena Yayınları, 2. Baskı, İstanbul.
- Gökcan, M. M. (2004). "Tasavvufta Allah Korkusu (Havf)", ÇÜİFD, 4 (2), Adana.
- Güney, S. (1998). Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü, Ocak Yayınları, Ankara.
- Güler Aydın, Ö. (2010). "Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişisine Dair Bir Değerlendirme", Toplum Bilimleri Dergisi, 4(8), 95-105.
- Hall, C., Nordby, V. (2006). Jung Psikolojisinin Ana Çizgileri, Çev. Ender Gürol, Cem Yayınevi, İstanbul.
- Harman, Ö. F. (1996). "Hâbil ve Kâbil", Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, TDV Yayınları, İstanbul.
- Harman, Ö. F. (1997). "Havvâ", Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, TDV Yayınları, İstanbul.
- Harman, Ö. F. (2007). "Nûh", TDV İslam Ansiklopedisi, TDV İslam Araştırmaları Merkezi, İstanbul.
- Hökelekli, H. (1999). "İbadet", Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, TDV İslâm Araştırmaları Merkezi, C.19, Ankara.
- Hökelekli, H. (2020). Din Psikolojisine Giriş, DEM Yayınları, 7. Baskı, İstanbul.
- İbn Kesîr, İ. Ö. (2020). Ed-Dürrü'n-Nesîr fi'htisâri Tefsîri'l-Hâfız İbn Kesîr, Muhtasar İbn-i Kesîr Âyet Âyet Meal-Tefsir, Çev. M. Beşir Eryarsoy, Burhan Yayıncılık, İstanbul.
- İbn Hanbel, A. (2003). El-Müsned, Çev. Rıfat Oral, Süleyman Sarı, Ensar Neşriyat, Konya.
- İbn Manzur, (1994). Lisânü'l-Arab, Dâru Sâdır, Beyrut.
- İbn Mâce, E. A. M. (1992). Sünenü İbn Mâce, Çağrı Yayınları, İstanbul.
- İbn Sînâ, (1937). Hüzünün Mahiyet ve Sebepleri, Çev. Mehmet Hazmi Tuna, Türk Tıp Tarihi Arşivi, 2(6), 33-35.
- İmam Mâlik, E. A. M. (1985). El-Muvatta, Çev. Muhammed Fuad Abdalbaki, Dâr-ı İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, Beyrut.



- Kaya, M. (2017). İslâm Filozoflarından Felsefe Metinleri, Klasik Yayınları, 11. Baskı, İstanbul.
- Kısa, M. (2012). Kısa Açıklamalı Kuran-ı Kerim Meali, Armağan Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Koç, M. (2005). “Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, EKEV Akademi Dergisi, 9(24), 11-32.
- Koç, M. (2009). “Dinsel Pratiklerin Sıklık Düzeyleri ile Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki: Ergenler Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, Bilimname Dergisi, XVI, 2009/1, Kayseri.
- Köknel, Ö. (1986). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, 6. Baskı, İstanbul.
- Köksal, M. A. (2022). Peygamberler Tarihi, TDV Yayınları, 29. Baskı, Ankara.
- Kula, N. (2002). “Deprem ve Dini Başa Çıkma”, Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 1 / 1 (Haziran), 234-255, Çorum.
- Kula, N. (2005). Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma, Dem Yayınları, İstanbul.
- Kuzâî, M. B. S. (1999). Hadîs Kıvılcımları Şihâbü’l-Ahbâr Tercümesi, Çev. Prof. Dr. Ali Yardım, Damla Yayınevi, İstanbul.
- Küçükaşçı, M. S. (2009). “Senetü’l-Hüzün”, Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, TDV Yayınları, C. Ankara.
- Mehmedoğlu, A. U. (2011). Tanrıyı Tasavvur Etmek, Çamlıca Yayınları, İstanbul.
- Müslim, İ. H. K. (1978). Sahih-i Müslim Tercümesi ve Şerhi, Çev. Ahmed Davudoğlu, Sönmez Yayıncılık, İstanbul.
- Nesâî, E. A. A. (2014). Süneni’n-Nesâî, Müessesü’r-Risâletü’n-Nâşirûn, Beyrut.
- Pargament, K. I. (2003). “Tanrım Bana Yardım Et” Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru, Çev. Ahmet Albayrak, Tabula Rasa Akademik Dergi, 9, Isparta.
- Pargament, K. I. (1997). The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2005). “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”, Çev. Doç. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu, ÇÜİFD, 5(1), Ocak-Haziran, Adana.
- Pargament, K.I., Smith, B.W., Koenig, H.G. and Perez (1998). “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors”, Journal for The Scientific Study of Religion, 37, pp. 710-728).
- Pearce, M. J. (2005). A critical review of the forms and values of religious coping among informal caregivers. Journal of religion and health. 44 (1), 81-118).
- Pusmaz, D. (1999). Kur’an’a Göre Şükür Kavramı, Diyanet İlmi Dergi, 35(3), 65-78, Ankara.
- Redhouse, (2003). Yeni Elsözlüğü, Sev Yayıncılık, 12. Baskı, İstanbul.
- Sarıçam, İ. (2013). “Hz. Peygamber Dönemi”, Ed. Eyüp Baş, İslam Tarihi (içinde), Grafiker Yayınları, 2. Baskı, Ankara.
- Sayar, K. (2015). Hüzün Hastalığı, Timaş Yayınları, 7. Baskı, İstanbul.
- Schimmel, A. (1982). Tasavvufun Boyutları, Çev. Ender Gürol, Adam Yayıncılık, İstanbul.
- Sevinçgül, Ö. (2006). Hz. Muhammed’in Sözleri ve Halleri, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Sıddıkî, C. (2021). “Ebu Zeyd Ahmet El Belhî Düşüncesinde Birey ve Riyazet / Eğitim”, ÇÜİFD, 21(1), 82-97.
- Şentürk, H. (2010). İslami Hayatın Psikolojik Temelleri, İz Yayıncılık, İstanbul.
- Toz, R. (2020). Hadislerde Sevinç ve Hüzün, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Uludağ, S. (1988). “Hüzün”, Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, TDV Yayınları, İstanbul.
- Yazıcı, S. (2002). Temel Dini Bilgiler, DİB Yayınları, 27. Baskı, İstanbul.

Yılmaz, H. K. (2015). Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarîkatlar, Ensar Neşriyat, 19. Baskı, İstanbul.  
Yüksel, Y. (2006). Tasavvufta Sabır ve Şükür Anlayışı, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi),  
OMÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.