

## BAZI HADİSLERİN PSİKOTERAPİ AÇISINDAN YORUMLANMASI

**Yrd. Doç. Dr. Adem DÖLEK\***

A.Ü. Erzincan İlahiyat M.Y. Okulu  
[adem\\_dolek@hotmail.com](mailto:adem_dolek@hotmail.com)

Günlük hayatta gerek ferdi gerek toplumsal olaylar ve gerekse tabiat olayları insanın psikolojik yapısı üzerinde bir çok etkiler meydana getirmektedir. Bu olaylar insanı ister istemez üzmette ve kederlendirmektedir. Çünkü insan zayıf olarak yaratılmıştır<sup>1</sup>. Herşey ona ilişir ve onu müteessir eder, başına bir şey geldiğinde hemen feryada başlar<sup>2</sup>.

İnsan âciz olarak yaratılmıştır, buna mukabil belaları ve düşmanları pek çoktur. En büyük olaylardan korktuğu ve endişelendiği gibi, küçük bir mikroptan da korkar. Ölmüş bir insandan korktuğu gibi kendisinin de bir gün öleceğinden korkar. Başkalarının hastalanmasından üzüntü duyduğu gibi, kendisinin de hasta olmasından kaygılanır.

İnsan fakir yani her şeye muhtaç olarak yaratılmıştır, buna rağmen ihtiyaçları pek çoktur<sup>3</sup>. İstek ve arzuları alemin her tarafına yayılmış, emelleri ebede kadar uzanmıştır. Bir çiçeği istediği gibi, bir bahçeyi de ister. Baharı arzu ettiği gibi koca bir cenneti de arzu eder. Büyük idealler peşindedir. Ancak bu arzularına ulaşamadığında ve bunları elde edemediğinde üzüntüye kapılır.

Aynı zamanda kişi, insaniyet itibariyle kainatla alakalıdır, buna rağmen bütün sevdiği ve alaka duyduğu şeyler ya onu terk etmekte ya da insan onlardan ayrılmaktadır. Kısaca insanın devamlı olarak maruz kaldığı bu ayrılıklar, onu sürekli incitmektedir.

İnsanın aklı, kendisine yüksek ve uzun hedefler göstermektedir. Ancak insanın eli ve gücü kısa, sabrı azdır. İsteklerinin bir çoğuna ulaşamamakta ve elde etme hususunda kuvveti yetmemektedir. Bazen ciğerine yapışan ve binlerce defa büyütüldükten sonra ancak görülebilen bir mikroba bile mağlup düşmektedir.

İşte bu vaziyetler içinde olan bir insanın ruhu daima sıkıntı içerisinde kalmakta ve strese düşmektedir. Bu yoğun sıkıntı ve keder karşısında sıkışıp kalan insan, madden ve rûhen büyük tahribata maruz kalmakta ve bir takım psikolojik arızalara yakalanmaktadır.

Her derdin devasının olduğunu<sup>4</sup> beyan eden Hz. Peygamber (sav)'in, bu hastalıklardan birisi olan psikolojik rahatsızlıkları da, zamanının şartları içerisinde, psikoterapi yöntemleri ile tedavi ettiği görülmektedir. Bu çalışmada bazı hadisler, Hz. Peygamber (sav)'in icra ettiği psikoterapi yöntemleri açısından değerlendirilmeye çalışılacaktır. Açıklamaya geçmeden önce psikoterapiye kısaca temas etmek faydalı olacaktır.

Çağdaş psikoterapistlerden bazıları psikoterapiyi şu şekilde tarif ederler: "Psikoterapi, daha olgun ve uygun bir ruhsal denge sağlamak amacı doğrultusunda zihinsel ve duygusal bozukluk gösteren hastalarla düşünce ve duygu alışverişi kurularak yürütülen bir tedavi bilimi ve sanatıdır. Çok genel bir başlık altında söylemek gerekirse, duygusal çatışmaları çözümleyen, bu çatışmalardan doğan kaygı ve gerginlikleri,

\*- Yrd. Doç. Dr., A.Ü. Erzincan İlahiyat M.Y. Okulu Öğrt. Üyesi.

1- Nisa, 4/28.

2- Meâric, 70/20.

3- Fatır, 35/15; Muhammed, 47/38.

4- Müslim b. el-Haccac, *Sahih*, İst.,1992, Selam, 69.

çökkünlükleri azaltan, ruhi uyum düzeyini artıran, kişiler arası ilişkileri daha olgunlaştıran tüm teknik ve yöntemlere psikoterapi denilebilir”<sup>5</sup>. Bu tarife göre psikoterapi; “Problemlili kişi (danışan) ile, onun kişisel probleminin çözümüne yardımcı olabilecek uzaman kişi (danışman) arasında, problemin çözümüne dönük olarak kişi-kişiyeye, yüz-yüze cereyan eden psikolojik bir yardımı”<sup>6</sup> ifade eden “psikolojik danışma” anlamında kullanılmaktadır.

Diğer bir tarife göre de “Psikoterapi; insanın ruhsal yapısını anlamak, çözümlenmek, desteklemek geliştirmek, olgunlaştırmak ve iyileştirmek anlamına gelir. Yani, insanın kendisiyle, başkalarıyla barış içinde olmasına, dengesini ve düzenini sürdürmesine, çevresiyle uyum sağlamasına yönelik ruhsal tedavi yöntemleridir.”<sup>7</sup>

Bu açıklamalardan hareketle, biz bu çalışmamızda psikoterapiyi; kurumsal (klinik ortamda uygulanan psikoterapi) anlamın ötesinde her sahada kullanılan ve bireye psikolojik yardım olarak ifade edilen “psikolojik danışma” anlamında<sup>8</sup> ele alarak konumuzu değerlendirmeye gayret edeceğiz.

Beden psikolojik durumlardan ve arızalardan dolayı değişikliğe uğrar. Bu durumlar: Öfke, korku, aşırı sevinç, tedirginlik, gam, tasa ve utangaçlık, yorgunluk, ayrılık, hazır lezzetlerin kaybolması, isyan, güvensizlik, aşırı haset, güçsüzlük, acizlik, borçluluk, istikbal endişesi, inançsızlık vs. şeylerdir. Bunların herbiri insanı rahatsız eden bir takım manevi hastalıklardır. Bu hastalıkların tedavisi ise ancak mahiyetlerini bilmekle mümkün olabilir. Bu hastalıkların tedavisi (psikoterapi) için kullanılan bazı teknik ve metotlar bulunmaktadır. Bu metotlardan bazıları şunlardır: **İkna, telkin, hipnoz, itiraf, teminat verme, bibliyoterapi ve narkosentez**<sup>9</sup>.

Psikoterapide kullanılan bu metotlardan bazılarını, hadislerden örnekler vermek suretiyle Hz. Peygamber (sav)’in, insanın hem kendisiyle, hem de başkalarıyla barış içinde olması, dengeli ve düzenli bir hayat sürdürmesi, çevresi ile uyum içinde bulunması, maddi ve manevi huzur içinde yaşaması için icra ettiği psikoterapik metotlarını tesbit etmeye çalışacağız.

**1- İkna Metodu:** Ruhî sıkıntısı olan bir kişi, otoriter kabul ettiği bir terapistle başvurur, terapist de kendisine başvuran bu kişinin durumuna göre rahatsızlığını ve uyumsuzluğunu yenebilecek mantikî ve inandırıcı açıklamalarda bulunarak hastasını tedavi etmeye çalışır. İşte bu metoda ikna metodu denmektedir<sup>10</sup>. Bu metod eğitimde kullanıldığı gibi Psikolojide de psikoterapi metotlarından biri olarak kullanılmaktadır.

Hz. Peygamberin ikna yolu ile icra ettiği bir çok psikoterapi misalleri bulunmaktadır. Bunlardan en dikkat çekici olan bir kaçını zikredebiliriz:

Ebu Umame naklediyor: Bir gün Kureyş’ten bir genç Hz. Peygamber’in huzuruna gelerek:

<sup>5</sup>- Güleç, Cengiz, *Psikoterapiler*, Ankara, 1993, 11.

<sup>6</sup>- Tan, Hasan, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, İst., 1986, 19.

<sup>7</sup>- Saygılı, Sefa, *Ruh Hastalıkları ve Korunma Yolları*, İst., 2001, s.180.

<sup>8</sup>- Bazı uzmanlar, psikoterapi ile psikolojik danışmayı birbirinden ayırırken, bazı uzmanlar da eş-anlamli olarak kullanmakta ve iki terim arasında bir ayırım yapmamaktadır. İki terimin aynı olduğu görüşünü benimseyen uzmanlara göre uygulamada kurumsal yapı ve yaklaşım biçimleri farklı olsa da psikoterapi ve psikolojik danışma, amaçlar ve erişilmek istenen sorunlar bakımından birbirinin aynıdır. Her ikisi de psikolojik ilişki içinde sürdürülen terapotik süreçlerdir. Amaç, bireye psikolojik yardım sağlayarak onun uyumsuzluk yaratan davranışlarını değiştirmesinde ve böylece kendini gerçekleştirmesine yardımcı olmaktır. Bu bakımdan psikoterapi yerine psikolojik danışma, psikolojik danışma yerine psikoterapi denmesi, kullanılan terminolojinin ötesinde hiçbir ayrılığa işaret etmez. (Bkz., Tan, 18-20; Kepçeoğlu, Muharrem, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, Ankara, 1996,181).

<sup>9</sup>- Güleç, 15-23.

<sup>10</sup>- Bkz. Güleç, 16.

-“Ey Allah’ın Rasûlü! (Şehvetime hakim olamıyorum) zina etmek için bana izin ver.” der. Bu sözler üzerine orada bulunanlar, hiddetlenerek bunun haddini bildirelim, derler. Fakat öfkelenmeyen, gayet sakin ve rahat hareket eden Hz. Peygamber (sav):

-“**Onu bana getirin.**” buyurur. Genç, Hz. Peygamber’e yaklaşır ve yanına oturur. Hz. Peygamber de gençle sohbet etmeye başlar ve aralarında şu konuşma geçer:

Hz. Peygamber:

-“**Annenin zina etmesini ister misin?**” diye sorar.

Genç: “Vallahi, hayır, ya Rasûlallah! Canım Sana kurban olsun.” der. Hz. Peygamber (sav) de:

-“**Zaten hiç kimse annesinin zina etmesini istemez.**” buyurur.

Hz. Peygamber (sav):

-“**Peki kızının zina etmesine razı olur musun?**” diye sorar.

Genç: “Vallahi, hayır, ya Rasûlallah! Canım Sana kurban olsun” der.

Hz. Peygamber (sav) de:

-“**Öyleyse hiç kimse kızının zina etmesini istemez.**” buyurur.

Bunun üzerine Hz. Peygamber (sav) de:

-“**Peki, kız kardeşinin zina etmesine razı olur musun?**” diye sorar.

Genç: “Vallahi, hayır, ya Rasûlallah! Canım Sana kurban olsun” der.

Hz. Peygamber (sav) de:

-“**Öyleyse hiç kimse kız kardeşlerinin zina etmesini istemez.**” buyurur.

Hz. Peygamber (sav):

-“**Peki, halanın zina etmesine razı olur musun?**” diye sorar.

Genç: “Vallahi, hayır, ya Rasûlallah! Canım Sana kurban olsun” der.

Hz. Peygamber (sav) de:

-“**Öyleyse hiç kimse halalarının zina etmesini istemez.**” buyurur.

Hz. Peygamber (sav):

-“**Peki teyzenin zina etmesine razı olur musun?**” diye sorar.

Genç: “Vallahi, hayır, ya Rasûlallah! Canım Sana kurban olsun” der.

Hz. Peygamber (sav) de:

-“**Öyleyse hiç kimse teyzelerinin zina etmesini istemez.**” buyurur ve Hz.

Peygamber elini o gencin üzerine koyarak “**Allah’ım! Bu gencin günahını bağışla, kalbini temizle ve iffetini muhafaza et.**” diye dua eder<sup>11</sup>.

Hz. Peygamber (sav) sorduğu sorularla o genci, kendisini başkasının yerine koyarak düşünmeye sevkeder. Bu konuşma üzerine o genç, yapmak istediği işin vahametini ve yanlışlığını anlar. Râvînin naklettiğine göre o genç bir daha zinaya iltifat etmez.

Hadiste görüldüğü üzere Hz. Peygamber (sav), içinde böyle kötü bir isteği taşıyan genci ikna metodu ile tedavi etmiş, o genç de bir daha böyle kötü bir hisse kapılmamıştır.

Hz. Peygamber’in ikna metodunu kullandığı bir diğer örnek de şudur: Ebu Hureyre (ra) anlatıyor: Bir adam Rasûlullah’a gelerek: “Ey Allah’ın Rasûlü! Benim siyah bir çocuğum dünyaya geldi (adam, ta’riz yoluyla çocuğu kabullenmediğini ifade ediyordu), Rasûlullah (sav) onun nefyetme arzusuna ruhsat vermemiş ve adamı ikna etme hususunda, bazı sorular sorarak, meseleyi açıklığa kavuşturmuştur.

Hz. Peygamber (sav) adama:

-“**Senin develerin var mı?**” der.

Adam: “Evet” diye cevap verir.

Hz. Peygamber (sav):

-“**Bunların renkleri nedir?**” diye sorar.

Adam: “Kırmızı” diye cevap verir.

Hız. Peygamber (sav):

-“**Bunlar içinde boz renkli olan var mı?**” diye sorar.

Adam: “Evet” diye cevap verince;

Hız. Peygamber (sav):

-“**Peki bu nereden geldi?**” diye sorar.

Bunun üzerine adam: “Belki de bir damar çekmiştir” diye cevap verir.

Bunun üzerine Hız. Peygamber de:

-“**Senin oğlun da bir damara çekmiştir.**”<sup>12</sup> buyurur.

Hadiste de görüldüğü üzere çocuğunu kabullenemeyen ve içinde, çocuğun kendisinden olmadığı şüphesini taşıyarak çocuğu nefyetme fikrinde olan kişi, hanımı siyah renkli bir çocuk doğurunca, buna hanımının bir başka erkekten hamile kaldığı vehmine kapılmış ve çocuğu kabul edememiştir. Adam, durumunu hemen Hız. Peygamber’e gelerek dolaylı bir şekilde anlatmıştır. Adamın halini anlayan Hız. Peygamber de develerden misal vermek suretiyle, adamı da konuşturarak, çocuğun geçmişte olan bir akrabasına çekmiş olduğunu açık şekilde ifade etmiştir.

Hız. Peygamber (sav), bu olayın (soya çekimin<sup>13</sup>) tabii bir durum olduğuna dikkati çekerek, adamın da bildiği ve anladığı bir örnekle hadiseyi anlatmış ve onu ikna ederek içine düştüğü vehimden ve şüpheden kurtarmıştır.

**2- Telkin Metodu:** Terapistin veya kendisine güven duyulan bir kişinin hastasına “Sana yararlı olan şunu yapmanı, buna karşılık şunu yapmamanı ya da şöyle birisi olmanı istiyorum gibi” bir takım telkinlerde bulunmasıdır. Bu metodun etkili olmasında iki hususun bulunması gerekir.

Birisi; hastanın telkine yatkın olması, diğer bir söyleyişle başkası tarafından ileri sürülen düşünce ya da tutumu kabul etme istekliliği,

<sup>12</sup>- el-Buhari, Muhammed b. İsmail, *Sahih*, İst., 1992, Talak, 26; Müslim, Lian, 20; Ebu Davud, Süleyman b. el-Eş’as, *Sünen*, İst., 1992, Talak, 28; et-Tirmizî, Ebu İsa Muhammed b. İsa, *Sünen*, İst., 1992, Vela, 4; en-Nesai, Ebu Abdırrahman b. Şuayb, *Sünen*, İst., 1992, Talak, 46.

<sup>13</sup>- Kalıtım bilimciler, soya çekimin varlığını çeşitli deneylerle incelemişler ve bunu bilimsel olarak isbat etmişlerdir. Bir canlı kendi türünün bütün özelliklerini gelecek kuşaklara aktarmakta ve yavruların da ebeveynine benzemelerini sağlamaktadır. Canlılardaki bu özelliklerin ortaya çıkması, kromozomların ve kısmen de çevrenin etkisiyle olur. İnsanın vücut hücrelerinde 46 kromozom bulunmasına karşın, üreme hücrelerinde 23 kromozom bulunur. Saç rengi, göz rengi, ten rengi, uzunluk-kısalık ve şişmanlık-zayıflık gibi bir çok karakter kalıtsal olarak yavruya aktarılır. Bir özelliğin ortaya çıkmasında kromozomlar üzerindeki genler rol oynar. Her gen bir çift etgen (allel)’den oluşur. Bu etgenlerin etki dereceleri farklıdır. Etkisi baskın olana “baskın allel”, etkisi düşük olana da “çekinik allel” denir. Bir gende, iki baskın allel veya biri baskın diğeri çekinik olsa, baskın genin etkisi görülür. Eğer çekinik genin etkisi görülürse bu durumda iki çekinik allel bir arada bulunmaktadır ki, o zaman çekinik allel’in özelliği ortaya çıkar.

Deri rengi poligenik bir kalıtım gösterir. İkinci nesil çocuklarda, iki atasal tip arasında geniş bir çeşitlilik ortaya çıkar. Normal ve Çokgenli Kalıtım örneklerini açıklayan Nurettin Başaran, “Deri Rengi” ile ilgili olarak soya çekimi anlatırken şöyle der: “Anne-baba beyaz derili olsa, eşlerden birinin ataları arasında zenci bulunduğu zaman, bu evlilikten zenci doğabileceği açıklık kazanmaktadır.” (Başaran, Nurettin, *Tıbbî Genetik*, Eskişehir, 1996, 111). Ayrıca soya çekim ile ilgili olarak bkz., William T. Keeton, James L. Gould, *Genel Biyoloji* (Terc: Ali Demirsoy-İsmail Türkan), Ankara, 1999, 409-449; Cluade A. Villee, *Genel Biyoloji* (Terc: H. Üniv. Öğr. Üyeleri), 1983, 609-643.

Hadis, söylenildiği zamanın şartları içinde mantıkî ve ikna edici bir metot, günümüz için de bir örnek olarak kabul edildiğinde, buna benzer başka ifadelerle psikoterapi yapılması mümkündür. Ancak misalin aynısının her zaman ve mekanda uygulanmasına gerek olmayabilir. Çünkü günümüzde detaylı olarak kan tahlillerinin yapılabilme imkanları bulunmaktadır.

Şunu hemen ifade edelim ki, on dört asır öncesinde Hız. Peygamber’in uyguladığı bu metodun, asırlar sonra keşfedilen ilmî bir gerçeği yansıtmaya da dikkati çekmektedir.

İkincisi; terapistin tedavide kullandığı usul ve inandırıcılığıdır, başka bir deyişle terapistin mesleki ve sosyal otoritesidir<sup>14</sup>.

Psikoterapi açısından hadislere baktığımızda bu iki hususun da Hz. Peygamberde var olduğu dikkati çekmektedir. Zira bir yanda herhangi bir sıkıntısından dolayı Hz. Peygamber'e müracaat eden, O'na son derece güveni ve itimadı bulunan ve O'nun emrini aynen yerine getirmeye çalışan bir sahabi vardır.

Öte yanda ise Hz. Peygamber'in temsil ettiği konum ve sosyal otoritesi bulunmaktadır. Neticede Hz. Peygamber'in, kendisine gelen ve rahatsızlığını bildiren kişilere yaptığı telkinler, hemen etkisini göstermekte ve şikayetçi olan kişi tedavi olmaktadır.

Hz. Peygamberin telkin metodu ile yaptığı tedaviye bazı örnekler verelim:

#### **a- Öfke-Gazaplanma ve Psikoterapi**

Hz. Peygamber (sav) gazaplanmaktan nehyetmiştir. Buhari'nin naklettiği bir hadiste, bir adam Hz. Peygambere: "Bana bir tavsiyede bulun." der. Hz. Peygamber de ona: "**Gazaplanma**"<sup>15</sup> buyurur. Hz. Peygamberden tavsiye isteyen kişi de: "Hz. Peygamber'in bana "Gazaplanma." demesini bir zaman düşümdüm ve anladım ki, "Gazaplanma, bütün kötülüğü ihtiva etmektedir."<sup>16</sup> diyerek Hz. Peygamber'in "gazaplanma" demesinin hikmetini açıklamaktadır.

Hadisteki "gazaplanma" sözünün manası; "öfkelenirecek bir fiilde bulunma" demektir. Şayet gazaplanacak bir fiilde bulunulursa veya öfkelenilecek bir durumla karşılaşırsa o zaman da başvurulması gereken çareyi yine Hz. Peygamber (sav) beyan etmektedir.

Kamil Miras da hadisi izah ederken şöyle der: "Rasûl-i Ekrem'in bu adamın mükerrer temennilerine karşı yalnız "Gazaplanma" diye ısrarla cevap vermeleri bu adamın hal ve tavrında asabılık görmesinden dolayıdır. Rasûl-i Ekrem'in adet-i seniyyeleri, nasihat rica edenlere, onun hal ve tavrının ifade ettiği lüzum ve ihtiyaca göre tavsiye etmekte. Çok yakın bir ihtimal ki, bu adam da titizdi, terk etmesi tavsiye buyuruldu. Beyzavi'nin şu tahlili de çok yerindedir. İnsana arız olan bütün mefasit, insandaki şehvet ve gazap kuvvetlerinin eseridir. Vasıyet temenni eden kişi şüphesiz ki, fenalıklardan tevakkî (korunmak) çaresine irşat buyurulması niyazında bulunmuştu. Rasûl-i Ekrem de bütün fenalıkların menşei olan gazabın bırakılmasını vasıyet buyurmuştur."<sup>17</sup>

Bu hadisin bir şahidi de Hz. Peygamber'in şu hadisidir: Hz. Peygamber (sav) "**İçinizde pehlivan kime dersiniz?**" buyurdu.

Biz de: "Adamların kendisini yenemediği kişidir." dedik. Hz. Peygamber (sav):

- "**Gerçek pehlivan bu değil, gerçek pehlivan öfkelenme anında kendisine hakim olandır.**" buyurdu<sup>18</sup>.

Başka bir hadiste de "**Dikkat edin, öfke âdemoğlunun kalbinde bir közdür.**"<sup>19</sup> buyurularak, öfke âdemoğlunun kalbinde bulunan ve onu içten yakan bir ateş olarak nitelendirilmiştir. İslam filozofu ve tabip olan Abdullatif el-Bağdadî (v. 629/1231) de:

<sup>14</sup>- Güleç, 16.

<sup>15</sup>- el-Buhari, Edeb, 76; et-Tirmizî, Birr, 73; Ahmed b. Hanbel, II, 175.

<sup>16</sup>- Ahmed İbnu Hanbel, V, 373.

<sup>17</sup>- Miras, Kamil, *Sahih-i Buhari Muhtasarı Tecrid-i Sarih Terceme ve Şerhi*, Ankara, 1986, XII, 149.

<sup>18</sup>- el-Buhari, Edeb, 76; Müslim, Birr, 107.

<sup>19</sup>- et-Tirmizî, Fiten, 26.

“Öfkenin, insanın bedenini ısıttığını ve kuruttuğunu, bundan dolayı da Rasûlüllah’ın gazaplanmayı yasakladığını” söyler<sup>20</sup>.

Aynı şekilde çabuk öfkelenen veya ahlakı kötü olan kişinin nefsinin terbiye etmesi gerekir ki ona nefsi galip gelip de gerektirdiği şeylerden gaflete düşmesin. Bu manada, Cenab-ı Hakk da “*Onlar (müminler), hem sevinç hem keder, hem darlık hem de varlık zamanlarında fakirlere ihsan ederler. Gazaplandıkları zaman da öfkelerini yutarlar, halkın da kusurlarını affederler, Allah da ihsan eden kullarını sever.*”<sup>21</sup>, “*Onlar (müminler) ki, büyük günahlardan ve açık fenalıklardan çekinirler ve gazaplandıklarında da (kızdıkları kişileri) bağışlarlar.*”<sup>22</sup> buyurmaktadır. Bu onlar için öfkeyi sabit kılıyor ve öfkesini yenenleri de methediyor.

Bir insanın, elinde olarak ya da olmayarak, öfkelenildiğinde öfkesini yok edecek olan ve Hz. Peygamber (sav)’in belirttiği bazı çarelerden birisi:

Öfke anında şeytandan Allah’a sığınmaktır. Bununla ilgili olarak da şu hadis örnek verebiliriz: Hz. Peygamber’in yanında iki kişi birbirlerine sövdüler, biri diğerine öfkeleni. Bunun üzerine Hz. Peygamber (sav) de: “**Bir kelime biliyorum ki, onu söylediğinde kendinde bulduğu şey (gazab) senden gider: O kelime: Eûzü billâhimineşşeytânirracîm** (kovulmuş olan şeytandan Allah’a sığınırım)**dir.**”<sup>23</sup> buyurmuştur. Zira bu kelimedede Allah’ın rahmetinden uzaklaştırılmış olan şeytanın şerrinden Allah’a sığınma bulunmaktadır ki, şeytanın olduğu yerde şer ve azap vardır. Rahmetin olduğu yer de ise rahat, huzur ve saadet vardır ki insan, Allah’ın rahmetine iltica etmekle rahata kavuşur.

İkincisi; öfkelenildiğinde susmaktır. İbnu Abbas’ın naklettiği bir hadiste “**Öğretin, müjdeleyin, zorlaştırmayın. Biriniz gazaplandığı zaman sussun**”<sup>24</sup> buyurulmuştur. Hadisin bir başka rivayetinde “... **gazaplandığında sus, gazaplandığında sus, gazaplandığında sus.**”<sup>25</sup> şeklinde üç defa tekrarlanarak susulması emredilmektedir ki, bu da öfke anında susmanın ne kadar önem arzettiğini vurgulamaktadır. Aksi taktirde öfkelenen kişi, öfkesinin gereklerini yerine getirecek olursa bir çok zararlı işler yapabilir. Dilimizdeki “Öfkeyle kalkan zararlar oturur” atasözü bu gerçeği yansıtmaktadır.

Üçüncüsü; tavır değiştirmektir. Ayakta ise oturmak, oturmakta ise yatmak veya ayağa kalkıp gezmek<sup>26</sup> gibi. Hz. Peygamber (sav): “**Biriniz ayakta iken öfkelenirse hemen otursun. Öfkesi geçerse ne âlâ, geçmezse yatsın.**”<sup>27</sup> buyurmuştur.

Dördüncüsü; öfkelenildiğinde abdest almaktır. Bununla ilgili olarak Hz. Peygamber (sav) “**Muhakkak ki öfke şeytandan yaratıldı. Şeytan da ateşten yaratıldı. Muhakkak ateş su ile söndürülür. Biriniz öfkelenildiğinde abdest alsın**”<sup>28</sup> buyurmuştur.

Yukarıda Abdullatif el-Bağdadî’nin “Öfkenin (gazabın), bedeni ısıttığını ve kuruttuğunu” söylediğini belirtmiştik. Psikiyatrist Sefa Saygılı da bu konuda şu önemli açıklamayı yapmaktadır: “Öfke şiddetli ise ve bu hareketle hafiflememişse, en tesirli çare vücudu soğuk su ile temasa getirmektedir. Suyun ferahlatıcı ve teskin edici özelliği

<sup>20</sup>- Abdullatif, Muvaffakuddin el-Bağdadî, *et-Tıbb mine'l-Kitab ve's-Sünne*, (Tah: Abdulmuti Emin Kal'acî), Beyrut, 1994, 49.

<sup>21</sup>- Âl-i İmrân, 3/134.

<sup>22</sup>- Şura, 42/37.

<sup>23</sup>- et-Tirmizî, Daavât, 51.

<sup>24</sup>- Ahmed İbnu Hanbel, I, 239.

<sup>25</sup>- Ahmed İbnu Hanbel, I, 265, 283,

<sup>26</sup>-el-Maverdi, Ali b. Muhammed, *Edebu'd-Dünya ve'd-Dîn* (Tah: Mustafa es-Seka), İst, 1985, 251.

<sup>27</sup>- Ebu Davud, Edeb, 4 (h. no:4782); Ahmed İbnu Hanbel, V, 152.

<sup>28</sup>- Ahmed İbnu Hanbel, IV, 220.

vardır. Beden yüzeyindeki damarları daraltır. Dolayısıyla kalbi rahatlatır, teri giderir, solunumu kolaylaştırır, adaleleri gevşetir. Bu yüzden, bugünkü tıbbın asabı bozulanlara duş yapmalarını, su ile temas etmelerini tavsiye etmesi boşuna değildir.”<sup>29</sup>.

Yukarıda zikredilen hadislerden de anlaşıldığı üzere Hz. Peygamber (sav), insanların öfkelenmesinde nasıl bir metod uygulamaları gerektiğini, gayet veciz şekilde ifade etmiş ve telkin metodu ile böyle bir rahatsızlığı tedavi etmiştir.

Bu ve benzeri hadisler, telkin metodu ile psikoterapi açısından değerlendirildiğinde, ne kadar manidar olduğu anlaşılmaktadır.

### **b-Tasa ve Psikoterapi**

Tasa (hemm); Gelecekte olacak olan ve elden kaçabileceği endişesiyle insanda meydana gelen sıkıntıya denir. Gam (keder)’de; meydana gelmiş ya da elden kaçırılmış bir fırsattan dolayı üzülmeye denmektedir. Tasa ve keder, maddi hastalıkların en büyük sebeplerindendir, insanın gündüzünü geceye, dünyasını zindana çevirirler, eğer kronikleşirse insanda maddi hastalıklara dönüşür. Üzüntü ve keder, uykuya engel olur, insan üzerinde menfi olarak çok büyük tesiri vardır. Tasa ve kederin istikbal endişesi, hazır bir lezzeti kaybetme, borçlu olma, sevdiklerden ayrı kalma vs. bir çok nedenleri bulunmaktadır.

Tasa ve gam günlük öfkelenmeler (hamiyyat)i, ateşlenmeleri meydana getirirler. Bunun içindir ki, Hz. Peygamber (sav) tasa ve gamdan Allah’a sığınmıştır<sup>30</sup>. **“Tasası çok olanın bedeni hastalanır.”**<sup>31</sup> rivayeti de bu gerçeği yansıtmaktadır.

### **c-Cihadla Meşgul Olmak ve Psikoterapi**

Türkçe’deki “gayret” manasında kullanılan ve “cehd” kökünden türetilmiş olan “cihad” kelimesi, en geniş manasıyla; din, mal, namus ve vatanını koruma uğrunda gösterilen gayret ve mücadelelerdir. Cihadın en önemli ve devamlı olanı da nefis ve şeytan ile yapılan mücadele ve bu uğurda çekilen meşakkattir.

Bir rivayette Hz. Peygamber (sav): **“Size Allah yolunda cihad etmeyi tavsiye ederim, çünkü cihad; cennet kapılarından bir kapıdır, Allah onun sayesinde gönüllerden tasayı ve kederi giderir.”**<sup>32</sup> buyurur. “Seyahat etme hususunda bana izin ver, ey Allah’ın Rasûlü!” diyen Ebu Ümâme’ye ise Hz. Peygamber (sav): **“Ümmetimin seyahati, Allah yolunda cihaddır.”**<sup>33</sup> buyurmuştur.

Cihadın üzüntü ve kederi gidermedeki etkisi, aklen de bilinen bir gerçektir. Çünkü nefsin gayri meşru istekleri, haksız yere saldırıya uğrama, düşmanın saldırısı ve onun istilasını gibi hususlarda kayıtsız kalan insanın üzüntü ve kederi, hüznü ve korkusu artar. Bu durumlardan kurtulmanın en kestirme yolu ise kişinin Allah için, nefsi ve düşmanları ile savaşması ve bu uğurda mücadele etmesidir. Neticede Allah o kişinin tasasını kederini ve korkusunu ferahlık, dinçlik ve kuvvete tebdil eder, onun kederlerine şifa verir<sup>34</sup>.

Bununla alakalı olarak Kur’ân-ı Kerim’de de **“Onlarla savaşın ki, Allah sizinle onlara azap etsin, onları rezil etsin, sizi onlara galip kılsın ve müminlerin gönüllerine şifa versin.”**<sup>35</sup> buyurulmaktadır.

### **d-Gezintiye Çıkmak ve Psikoterapi**

<sup>29</sup>- Saygılı, Sefa, “Öfkenin İlacı” Zafer İlim Araştırma Dergisi, 1996, sayı, 232, s.10.

<sup>30</sup>- el-Buhari, Cihad, 74. Ebu Davud, Vitir, 32. et-Tirmizi, Daavat, 70. en-Nesai, İstiaze, 7,8.

<sup>31</sup>- el-Aclûnî, İsmail b. Muhammed, *Keşfü'l-Hafa ve Müzili'l-İlbas ammâ İştihara mine'l-Ehadis alâ Elsineti'n-Nâs*, Beyrut, 1988, II, 274.

<sup>32</sup>- el-Hakim, Muhammed b. Abdillâh, *el-Müstedrek alâ's-Sahîhayn*, Beyrut, 1990, II, 84 (hadis no:2404).

<sup>33</sup>- Ebu Davud, Cihad, 6.

<sup>34</sup>- İbnu'l-Kayyim, Muhammed b. Ebî Bekr, *et-Tıbbu'n-Nebevî*, Beyrut, ts., 164.

<sup>35</sup>- Tevbe, 14.

Tenezzühe çıkmayı veya seyahate çıkmayı ya da seyahat etmeyi tavsiye etmek, telkin yolu ile psikoterapi uygulamanın metodlarından birisidir. Bunun sebebi de tasası olan kişinin bunu unutturacak şeyle meşgul edilmesidir. Hz. Peygamber (sav)'in de: **“Üzüntüsü kendisini zorlayan kişiye gerekli olan, yayını kuşanması (ve avlanmaya çıkması) ve bu vesileyle tasasını gidermesidir.”**<sup>36</sup> buyurduğu rivayet edilmektedir. Şunu hemen ifade edelim ki, değişik şeylerle meşguliyet tekdüzeliği önler. Bu bakımdan farklı işlerle meşgul olmanın stresle mücadele etmede büyük etkisi bulunmaktadır.

### e-Yer Değiştirmek ve Psikoterapi

Yer değiştirmenin insan psikolojisi, streslerin giderilmesi ve bazı maddî ve manevî hastalıkların iyi olması bakımından bir çok faydaları bulunmaktadır. Bu bakımdan Hz. Peygamber, zaman zaman bazı sahabilerine yaylaya çıkmalarını söylemiştir. Mesela, Eslem kabilesinden Rebeze<sup>37</sup> Yaylası'na gitmek isteyen Seleme b. Ekva'ya hitaben:

- **“Ey Eslemli! Yaylaya çıkın, nesim rüzgarlarını teneffüs edin, kuytu ve güzel yerlerinde konaklayın. ...”**<sup>38</sup> buyurmuştur.

Yine Hz. Peygamber (sav), Medine'nin havasından sıkılan ve suyundan hoşlanmayarak hastalanan Ebu Zerri'l-Gıfari'yi Rebeze yaylası'na bir miktar koyun ve deve ile göndermiş ve:

- **“Ey Ebu Zerr! Haydi yaylaya”**<sup>39</sup> buyurmuştur. “Tebdîl-i mekânda ferahlık vardır.” sözü de bunu te'yd etmektedir.

Yine, Akil ve Arife kabilelerinden bir grup insan Medine'ye gelmişlerdi. Oranın havası onlara yaramamış ve mideleri bozulmuştu. Hz. Peygamber de onları develerin otlatıldığı yaylaya yollamıştır<sup>40</sup>.

Öte yandan, bir adam Hz. Peygambere gelir ve:

- **“Ey Allah'ın Rasûlü! Biz bir evde idik, orada sayımız ve mallarımız arttı. Sonra başka bir eve taşındık, orada ise hem sayımız, hem de malımız azaldı.”** der.

Bunun üzerine Hz. Peygamber (sav) adama:

- **“Orayı, zemime olarak (kötü olduğunu kabul ederek) terkedin.”**<sup>41</sup> buyurur.

Burada dikkati çeken husus, Rasûlüllah'a durumunu arz eden kişinin, içine taşındığı evi ve yurdu, ailesi ve malı için uğursuz bulması ve kendileri için uygun olmadığı düşüncesine kapılmasıdır. Hakikatte ise evde veya yurttan bizatihi herhangi bir uğursuzluk yoktur<sup>42</sup>. Bu uğursuzluk inancının, o toplumda yaygın olan bir adet<sup>43</sup> olması, kişinin üzerinde psikolojik olarak menfi etkilenme meydana getirmiştir.

<sup>36</sup>- el-Heysemi, Nuruddin Ali b. Ebi Bekir, *Mecmeu'z-Zevaid ve Menbeu'l-Fevaid*, Beyrut, ts., V, 269. es-Sûyûtî, Celaluddin b. Ebi Bekir, *et-Tıbbu'n-Nebeviyyu* (Tah: Hasan Muhammed Makbuli el-Ehdel) Beyrut, 1986, 209.

<sup>37</sup>- Rebeze; Medine'ye üç konaklık uzaktaki yaylanın adıdır.

<sup>38</sup>- Ahmed İbnu Hanbel, IV, 55.

<sup>39</sup>- Ebu Davud, Taharet, 123.

<sup>40</sup>- Buhari, Tıbb. 6.

<sup>41</sup>- Ebu Davud, Tıbb, 24; Malik b. Enes, *el-Muvatta'*, İst., 1992, İsti'zan, 23.

<sup>42</sup>- Bir rivayette "La tıyarete ve't-tıyaretü alâ men tetayyara/uğursuzluk yoktur, uğursuzluk, uğursuzluğu kabul edenden kaynaklanmaktadır." buyrulur ki, bu hadiste uğursuzluk reddedilirken, uğursuzluğun, ancak uğursuzluk vehmine kapılan kişiden kaynaklandığı belirtilir ve hakikat-ı halde uğursuzluğun olmadığı bildirilmektedir. (Bkz., et-Tahavi, Ebu Ca'fer, *Müşkilü'l-Âsâr*, Beyrut, ts., III, 109; İbnu'l-Esir, Mecduddin, *en-Nihaye fi Garibi'l-Hadis ve'l-Eser*, Beyrut. Ts., III, 152).

Kur'ân-ı Kerim'de de: "Kasabalılar: Doğrusu sizin yüzünüzden uğursuzluğa uğradık. vazgeçmezseniz and olsun ki sizi taşıyacağız ve bizden size elem verici bir azap dokunacaktır, demişlerdi. Elçiler de: Uğursuzluğunuz kendinizdendir, bu uğursuzluk size öğüt verildiği için mi?"



O yurdun bu insanlara iyi gelmemesi, bu insanların mizaçlarıyla uyuşmamasından veya başka sebeplerden kaynaklanmış olabilir. Ancak o kişiler âdetleri sebebiyle bunu bir uğursuzluk olarak telakki etmişlerdir. Uğursuzluğu kabul etmeyen ve böyle bir inancı yasaklayan<sup>44</sup> Hz. Peygamber (sav) de, o kişilere o evde uğursuzluk olduğunu söylememiş, sadece adamların o evin iyi olmadığını düşünmelerinden dolayı orayı terk etmelerini tavsiye etmiştir.

Hattabî (v.388/998), bu hadisi şerh ederken şöyle der: Hz. Peygamber'in o kişiye içinde bulunduğu evi ve yurdu terk etmesi emri, orada bizatihi uğursuzluk olduğu için değildir. Yurt ve mesken sebebiyle kendilerine uğursuzluk geldiğine dair içlerinde doğan vehim ve vesveseyi izale etmek içindir. Çünkü orayı değiştirdiklerinde içlerinde bulunan vehim kesilir ve orada bulunmaktan dolayı kendilerini kaplayan şüphe de zail olur<sup>45</sup>.

Tahavi (v.321/933): "La tıyarate ve't-tıyaretü ala men tetayyara /uğursuzluk yoktur. Uğursuzluk, ancak uğursuzluğu kabul edenden kaynaklanmaktadır." hadisini nakleder ve burada her hangi bir tezadin olmadığını, uğursuzluğun sadece "Uğursuzluk vardır." şeklinde kabul edenin kendi nefsinden kaynaklandığını belirtir. Bununla birlikte uğursuzluğu kabul etmenin şirk olduğunu, dolayısıyla bunun günahının kabul eden kişiye ait olduğunu, başkasına zarar vermediğini söyler. Ve Allah'a tevekkül ile böyle bir durumun yok olacağını ifade eder<sup>46</sup>.

Netice olarak Hz. Peygamber (sav)'in o insanların kendi algılamalarından dolayı içine düştükleri psikolojik durumu -yer değiştirmelerini söylemek suretiyle- tedavi etmiş olduğu söylenebilir. Bu bakımdan yer değiştirmenin insan psikolojisi üzerindeki etkisinin olduğu da anlaşılmış olmaktadır. Hadis, aynı zamanda böyle bir psikolojik durum içine düşen insana yol gösterilmesine de işaret etmektedir.

#### **f-Seyahat Etmek ve Psikoterapi**

Seyahat etmenin, değişik yerlere gitmenin ve tabiatın farklı güzelliklerini görmenin, tarihi yerleri gezmenin; insanın gönlünün açılması, düşüncelerin değişmesi ruhunun rahatlaması, stresin atılması bakımlarından çok büyük önemi vardır. Bunun için Hz. Peygamber (sav) bir hadiste: "**Seyahat edin, sıhhat bulun. Savaşa çıkın ganimete erin.**"<sup>47</sup> buyurmuştur.

Hadis; seyahat etmenin, psikoterapi açısından ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Şunu hemen ifade edelim ki, seyahat programlarının stresle mücadele

---

Hayır, siz aşırı giden bir milletsiniz, dediler." buyrulur. (Yasin, 36/18-19). Görüldüğü gibi bu ayette de uğursuzluk reddedilmekte ve kabul edilen uğursuzluğun kabul edenden kaynaklandığı daha doğrusu zanlarınca öyle olduğu ifade edilmektedir.

43- Geniş bilgi için bkz., Miras, XII, 84-85.

44- Hz. Peygamber (sav): "Ne bulaşıcılık vardır ne de uğursuzluk" hadisiyle, uğursuzluk inancını yasaklamıştır. Ancak "Uğursuzluk üç şeydedir: Evde, atta ve kadında" hadisine gelince bu konuda bir çok yorumlar yapılmıştır. Burada onların hepsini zikretmek konumuzu taşıracaktır. Bu nedenle biz sadece şunu ifade edelim ki, Hz. Aişe'ye, Ebu Hureyre Rasûlullah'tan "Uğursuzluğun üç şeyde; evde, evde, evde" olduğunu söylediğini nakletmektedir, denilince Hz. Aişe (ra): "Hadisin râvîsi olan Ebu Hureyre hadisi iyi ezberlememiştir. Çünkü o Rasûlullah (sav) "Allah Yahudilere lanet etsin, onlar uğursuzluk üç şeydedir: Evde, kadında ve atta" demektedirler, derken dahil olmuştur. İşte Ebu Hureyre hadisin sonunu işitmiş ve başını duymamıştır," der. (Tayalisi, 215. İbnu Hacer, Şemsuddin Ahmed b. Ali, *el-Metalibu'l-Âliye bi Zevaidi's-Semaniye*, Beyrut, ts., II, 7-8). Bir başka rivayette de "Eğer uğursuzluk olsaydı üç şeyde olurdu: O da; kadında, atta ve meskende." buyrulur. Bu hadisin birinci kısmı olan "Eğer uğursuzluk olsaydı ..." olan şart cümlesi, bu üç şeyde uğursuzluğun olmadığını pek açık şekilde ifade etmektedir. Bunlarda uğursuzluk olmayınca başka şeylerde de olmaz, şeklinde izah edilmektedir. (Miras, VIII, 313).

45- el-Hattâbî, Hamd b. Muhammed, *Meâlimu's-Sünen*, Beyrut, 1991, III, 219.

46- et-Tahavi, III, 109.

47- Ahmed İbnu Hanbel, II, 380; es-Süyûfî, *et-Tıbb*, 139.

etmedeki tesirinin büyüklüğü ifade edilirken seyahat etmenin, hayatın problemlerinden bir kaçış yolu olarak görülmemesi gerektiği de unutulmamalıdır.

Ayrıca seyahat etmenin ibret ve tefekkür açısından da büyük bir önemi bulunmaktadır. Bu nedenle seyahat edenler, geçmiş milletlerin yaşadıkları tarihi yerleri gezerlerken aynı zamanda bazı milletlerin helak edildiği yerleri görürler ve onlardan ibret alarak insanların helak edilmesine neden olan durumlardan sakınırlar ki, bu da insanı rahatlatıcı unsurlardan biri olmaktadır<sup>48</sup>.

#### **g- Mübah Şeylerle Gönülleri Dinlendirmek ve Psikoterapi**

İnsanı rûhen rahatsız eden etkenlerden birisi de gönüllerin yorulmasıdır. Devamlı tek bir şeyle meşgul olduğunda insanın zihni ve ruhu, tıpkı bedeni gibi, yorulur. Bu yorgunluğu atmak için yapılmakta olan işe bir müddet ara vermek ve başka mübah olan bir işle meşgul olmak suretiyle gönlü dinlendirmek gerekir. Psikoterapi açısından mübah olan (Kur'ân dinlemek, şiir söylemek ve dinlemek gibi) şeylerle gönlü dinlendirmenin büyük tesiri bulunmaktadır. Hz. Peygamber (sav) de: **“Zaman zaman gönüllerinizi (mübah olan şeylerle) dinlendirin.”**<sup>49</sup> buyurarak bu gerçeği anlatmıştır.

Hz. Ali de: “Şu gönülleri zaman zaman dinlendirerek kuvvetlendiriniz. Zira bedeninin yorulduğu gibi, gönüller de yorulur.”<sup>50</sup> demiştir.

Kur'ân-ı Kerim'de de: **“Bir işi bitirdiğinde, başka bir işe giriş.”**<sup>51</sup> buyurulmaktadır. Ayette de görüldüğü gibi, bir işe ara verilince boş durulmaması, illa ki başka bir işle meşgul olunması emredilmektedir. Ayetin yorumu yapılırken, dünyevi işler ve meşgaleler bittiğinde ibadete yönelinmesi, farz ibadetler bitince nafilere başlanması, namaz bitince duaya başlanması gibi, bir iş bitince diğer bir işe başlanması şeklinde izahları yapılmaktadır<sup>52</sup>. Durum böyle olunca şunu söyleyebiliriz: Hayat boşluk kabul etmemektedir. Onun için mutlaka bir işle meşgul olunmalıdır. Zira hiçbir şeyle meşgul olmamak da sıkıntının kaynağıdır.

#### **h-Borçlu Olmamak ve Psikoterapi**

Hz. Peygamber (sav): **“Borçlu olmaktan sakının, çünkü borç geceleri üzüntü ve kederdir. Gündüzleri de utanma ve zilletir.”**<sup>53</sup> buyurmuştur. Çünkü borçlu olan kişi gece nefsiyle baş başa kaldığında, sabah olduğunda borcunu nasıl ödeyeceğini, alacaklının kendisinden alacağını isteyeceğini düşünür ve bu sebeple strese düşer, uykusunu ve neşesini kaçıır. Sabah olunca da borcu ödeyememenin sıkıntısıyla da ruhu daralır, alacaklı karşısında mahcubiyet hisseder<sup>54</sup>. Şayet ahde vefasızlığı da varsa, bu sefer de bütün insanların nazarında aşağılanır.

Ebu Davud (v.278/888)'un tahriç ettiği bir hadiste de Ebu Saidi'l-Hudrî şöyle anlatır: Bir gün Rasûlullah (sav) mescide girdi. Ensar'dan Ebu Umâme denilen kişinin orada oturmuş olduğunu gördü ve ona:

- **“Ey Ebu Umâme! Ben seni mescidde namaz vaktinin dışında oturur halde görüyorum, bunun sebebi nedir?”** buyurdu.

Ebu Umâme de: “Bende devamlı olan tasalarım ve borçlarım, ey Allah'ın Rasûlü!” dedi. Bunun üzerine Rasûlullah (sav):

- **“Sana bir kelam öğreteyim mi? Onu söylediğin zaman Allah senin tasanı giderir ve borçlarını ödemeni kısmet eder.”** buyurdu

48- Seyhatla ilgili geniş bilgi için bkz., Akpınar, Ali, *Kur'ân Aydınlığında Seyahat*, Ankara, 1998.

49- es-Süyûtî, *el-Camiu's-Sağîr fi Ehadis'l-Beşiri'n-Nezir*, h.no: 4484.

50- el-Münavi, Muhammed Abdurrauf, *Feyzu'l-Kadir Şerhu'l-Camiu's-Sağîr*, Beyrut, ts.,IV, 41.

51- İnşirah, 94/7.

52- Bkz. İbnu Kesîr, Ebulfida İsmail, *Tefsiru'l-Kur'âni'l-Azîm*, Daru'l-fikr, ts., IV, 526.

53- et-Tirmizî, Daavât, 70; es-Süyûtî, *el-Cami*, h. no: 4306.

54- el-Münavi, IV, 557.

O da “Evet Ya Rasûlallah” dedi. Rasûlullah (sav) de:

- “**Sabah akşam şöyle de: Allah’ım! Tasadan ve üzüntüden sana sığınırım, acizlikten ve tembellikten sana sığınırım, korkaklıktan ve cimrilikten sana sığınırım, borcun galip gelmesinden ve insanların zulmünden sana sığınırım.**” buyurmuştur. Bunun üzerine Ebu Umâme de: Bu duayı yaptım, Allah tasamı giderdi ve borcumu da ödememi kısmet etti.” der<sup>55</sup>.

Şunu hemen ifade edelim ki, maddi borçlar mescidde boş yere oturmakla ve sadece kavli dua etmekle ödenemez. Borcun ödenmesi ise çalışmaya ve mâlî imkanları elde etmeye bağlıdır. Bu bakımdan borçların ödenmesi için önce, nerede olursa olsun tembelliği atarak ve boş oturmayı terk ederek, fiilî dua dediğimiz çalışmaya gayret gösterilmeli, sonra da bu çalışmada başarılı olunması ve borcu ödemenin nasip olması için de Allah’a kavli olarak dua edilmelidir. Zaten hadîse dikkatle baktığımızda “acizlikten ve tembellikten” Allah’a sığınılmaktadır ki, burada tembelliği terk ederek farz namazların dışında çalışmaya dikkat çekilmektedir. Kur’ân-ı Kerim’de de: “*Namaz kıldığında yeryüzüne dağılın ve Allah’ın lütfundan rızkınızı arayın. Allah’ı da çokça anın ki, kurtuluşa eresiniz.*”<sup>56</sup> buyurulmaktadır.

İbnu’l-Kayyim (v.751/1350), bu hadisi şu şekilde yorumlar: Ebu Umâme hadisinde sekiz durumdan Allah’a sığınma vardır. Bunların her ikisi birbiri ile kardeşirler: Üzüntü ve tasa, acizlik ve tembellik, korkaklık ve cimrilik, borcun ağırlığı ve insanların zulmederek galip gelmeleri.

İstenilmeyen üzücü durumlar kalbe geldiği zaman ki, bunun sebebi ya geçmişle alakalı bir iş olur, bu üzüntüyü meydana getirir. Müstakbel ile alakalı bir iş ise bu da tasayı meydana getirir. Her iki durumda da insan faydasına olan şeyleri yapmaktan onları yerine getirmekten geri kalır. Ya da kudretsizlikten olur ki bu acizliktir. Veya isteksizlikten olur ki o da tembelliktir. Bu da kendinin ve hemcinsinin faydasına olan hayırlı şeylerden uzak kalmaktır. Ya da bizzat kendisinin faydasına olana engel olur ki bu korkaklıktır veya malıyla engel olur ki, bu da cimriliktir. İnsanların kahrına, zulmüne gelince bu da ya haklı yere olur, borcun insanın belini kırması gibi. Ya da haksız yere olur ki, zulme maruz kalmak gibi. Bütün bu durumlar istenilmeyen ve iyi olmayan durumlardır<sup>57</sup>.

İşte Hz. Peygamber (sav) bu durumlardan Allah’a sığınmayı öğretmek suretiyle, insanı strese düşürecek durumların önüne geçilmesini bildirmiştir. Bu sebeple de üzüntü ve kederin kaynaklarından birisinin, borçluluk olduğunu beyan ederek böyle bir sıkıntıdan kurtulmanın çaresinin; tembelliği terk etmek, çalışmak ve borçsuz olmakla mümkün olduğuna işaret etmiş, telkin yolu ile psikoterapi uygulamıştır.

#### **ı-Dua Etmek ve Psikoterapi**

Abdullah İbnu Mesud (ra)’un merfu olarak naklettiğine göre Hz. Peygamber (sav) şöyle buyurmuştur: “**Kim, kendisine herhangi bir keder ve tasa isabet eder de “Allah’ım! Ben senin kulunum, (erkek ve kadın) kullarının çocuğuyum, alnım kudret elindedir, hakkımda hükmün geçmiştir (takdir edilmiştir), yine hakkımda kazan adalettir, Zâtını isimlendirdiğin veya kitabında indirdiğin yahut mahlukatından herhangi birisine öğrettiğin yahut da nezdinde gayb ilminde Zâtına has kıldığın her isminle, Senden Kur’ân-ı Azîm’i kalbimin baharı, gönlümün nûru, üzüntümün sonu ve tasamın yok oluşu kılmanı istiyorum.**” derse,

<sup>55</sup>- Ebu Davud, Vitir, 32.

<sup>56</sup>- Cuma, 62/10.

<sup>57</sup>- İbnu’l- Kayyim, 162.

**Allah o kişinin tasanını ve üzüntüsünü giderir ve o tasa ve üzüntünün yerini feraha tebdil eder.”<sup>58</sup>**

Bu hadiste İlahi mağfiret ve kulluğun sırları bulunmaktadır. Çünkü kul, böyle dua etmekle hem kendinin hem de annesinin ve babasının kulluklarını itiraf etmekte ve alnının, istediği şekilde tasarruf eden Allah'ın kudret elinde olduğunu bilmektedir. Allah'ın kudreti olmadan kul, kendi nefesine sahip olamaz, kendisine hiç bir şekilde ne fayda, ne zarar, ne de hayat ve ölüm verebilir. Her şey Allah'ın kudreti ve idaresi altındadır. Öyle ise insanın dertlerine deva verecek olan da ancak böyle bir Rab olabilir. Kulun, bu inanç ve güvenle dua etmesinin, hastalıkların giderilmesinde çok büyük etkisi bulunmaktadır<sup>59</sup>.

“Takdirin hakkımda geçmiştir” cümlesinde de kulun, kaderin varlığını ve bu kaderin insan hakkında nafiz olduğunu anlaması ve itikat etmesi bulunmaktadır. Böylece kul, “Takdir var ise bunun kazası da olacaktır.” şeklindeki bir inançla, kadere ve kazaya boyun eğer. Dolayısıyla Allah'tan gelen her şeyin bizzat güzel veya neticeleri itibariyle güzel olduğunu itikat emekle teselli bulur ve sıkıntılardan kurtulur. “Men âmene bi'l-kader emine mine'l-keder/**kadere iman eden, kederden emin olur.**” sözü de bu gerçeği yansıtmaktadır.

Bu hükümlerle insan, Allah'ın kuluna zulmetmediğini, dolayısıyla insanın kendi nefesine zulmettiğini itiraf etmektedir. Daha sonra Allah'ın bütün güzel isimleriyle Allah'a tevessül etmekte ve bunlarla yalvarmaktadır<sup>60</sup>.

Bundan sonra da, kederli olan kişi Allah'tan, Kur'an'ı kalbinin baharı kılmasını ister. Bu sayede kul, tasa ve kederlerine Kur'an'ın şifa kılınmasını istemektedir. Böylece Kur'an, onun hastalıklarını kökünden kesen ve vücudunu sıhhate kavuşturan bir şifa olur.

Rasûlüllah (sav) de sıkıntılı olduğu anlarda “**Lâ ilahe illahu'l-azimu'l-halîm, lâ ilahe illahu Rabbü'l-arşi'l-azîm, La ilahe illahu Rabbü's-semavatü's-seb'ı ve Rabbu'l-ardı ve Rabbü'l-arşi'l-Kerîm.**” şeklinde dua ederdi.”<sup>61</sup>. Bir rivayette de Hz. Peygamberin önce bu cümleleri söyleyip sonra dua ettiği anlatılmaktadır<sup>62</sup>.

Hz. Peygamber (sav) tasa ve hüzünden (korunması için) her namazın sonunda Allah'a sığınır. İbnu Abbas (ra) Hz. Peygamber'den: “**Üzüntüleri ve kederleri çok olan kişi “Lâ havle ve lâ kuvvete illâ billahi” sözünü çok söylesin.**” hadisini nakleder<sup>63</sup> ki, Hz. Peygamber, bu cümleyi cennet hazinelerinden bir hazine olarak ifade etmiştir<sup>64</sup>. Bir rivayette de Hz. Peygamber (sav): “**Lâ havle ve lâ kuvvete illâ billah” doksan dokuz derde devadır, onların en küçüğü de tasadır**” buyurmuştur<sup>65</sup>. Arapça'da “Lâ havle ve lâ kuvvete illa billah” cümlesine “havgale” denmektedir. Bu, tevfiz ve teslim ifade eden bir kelimedir. Hüzün de hâl ile birleşiktir. “La havle ve la kuvvete illa billah” diyen kişi, işlerini Allah'a tevfiz etmekte ve kendi güç ve kuvvetinden teberri etmektedir. Bütün işlerini Allah'a teslim etmektedir. Böylece kişi her halinde ve her durumunda yalnız Allah'ın güç ve kudretine sarılmakla teselli bulmakta, her şeyin yalnız Allah'ın güç ve kuvvetiyle olduğuna itikat ederek kendinde bulunan tasa ve kederleri izale edebilmektedir.

58- Ahmed İbnu Hanbel, I, 391. İbnu Hibban, *Sahih*, 2372.

59- İbnu'l- Kayyim, 162.

60- İbnu'l- Kayyim, 161.

61- el- Buhari, Daavat, 28; Müslim, Dua, 83; Ahmed İbnu Hanbel, I, 280.

62- Ahmed İbnu Hanbel, I, 268.

63- İbnu'l- Kayyim, Tıb, 105.

64- el-Buhari, Daavat, 50.

65- es-Suyutî, *el-Cami*, h. No:9879.

Ebu Hureyre (ra)'nin naklettiğine göre Hz. Peygamber (sav)'i bir iş kederlendirdiği zaman başını semaya kaldırır ve **“Sübhanellahi'l-Azîm”** derdi. Dua etmede ısrarlı olduğunda da **“Ya Hayyu ya Kayyûm”** derdi.”<sup>66</sup>

Bir hadiste de Rasûlullah (sav)'a bir iş zor geldiğinde **“Ya Hayyu Ya Kayyûm, bi rahmetike esteğîsü/ Ey Hayy ve Kayyum olan Allah'ım! Rahmetinle Senden yardım diliyorum.”**<sup>67</sup> derdi.

Allah'ın Hayy ve Kayyum isimleri ile dua edilmesinin bazı hikmetleri şöyle açıklanabilir: Allah'ın hayat sıfatı, bütün kemal sıfatları ihtiva eden bir sıfattır. Kayyum sıfatı da bütün fiili sıfatları içine almaktadır. Dolayısıyla bu isimler Allah'ın ism-i azamları olmakta ve ismi azamla yapılan dualar da kabul olunmaktadır. Bununla ilgili olarak Hayy ve Kayyum isimlerinin ism-i azam olduklarına dair rivayetler de bulunmaktadır.<sup>68</sup>

Hayy isminin tecellisine mazhar olan mükemmel bir hayat, bütün hastalıkların ve elemelerin zıttıdır. Hayatın noksanlığı ise fiillere zararlı olur, bu da kayyumiyet sıfatına zıt bir durumdur. Kayyumiyetin kemali hayatın kemaline bağlıdır. Hayy ve Kayyum sıfatları ile Allah'a tazarruda bulunmanın, hayata ve fiillere zararlı olan durumları izale etme, elem ve kederleri yenme hususlarında büyük tesiri bulunmaktadır. Bu nedendenir ki, Hz. Peygamber (sav) dua ettiğinde: **“Ya Hayyu ya Kayyûm”** derdi<sup>69</sup>.

Bu şekilde, kendisine hayatını veren ve hayatın gerekli ihtiyaçlarını vermekle o hayatı devam ettiren Rabbine dua eden bir insan, kendi kendini psikoterapiye tabi tutmuş olmaktadır.

Bir hadiste de Rasûlullah (sav): **“Sıkıntılı kişinin yapacağı dua şudur: “Allah'ım! Rahmetini ümit ediyorum, ve beni bir an bile nefsimle baş başa bırakma, bütün durumlarımı ıslah eyle, Senden başka hiçbir ilah yoktur, ancak Sen varsın.”**<sup>70</sup> buyurmuştur. Çünkü rahmet, bütün hayırların elinde bulunduğu Zât'tan istenilir ve O'na itimat etmekle, O'na tevessül etmekle ve O'na niyazda bulunmakla elde edilebilir.

Esmâ Bintü Umeys, Rasûlullah (sav) sıkıntılı olduğumda okuyacağım **“Rabbim Allah'tır, Allah. Ben O'na hiçbir şeyi ortak koşmam.”**<sup>71</sup> kelimelerini bana öğretti, der.

İbnu'l-Kayyım, bu tür duaların yapılmasından ve tasalı ve kederli insanların bu şekildeki psikoterapisinden on beş devayı ihtiva ettiği yorumunu yapar ve eğer tasa, keder ve üzüntü hastalığından korunulmazsa o zaman o hastalıkların vücutta yerleşeceğini ve böyle hastalıkların sebeplerinin vücutta yer eden dertler olacağını ve o zaman bunların hepsinin çıkarılıp atılmasına ihtiyaç duyulacağını beyan eder. Bu devalar şunlardır:

Tevhîd-i Rububiyet; Tevhîd-i İlahî; İtikadî İlmî tevhîd; Allah'ı kuluna zulmetmekten ve onu kulundan sebepsiz yere almasından münezze kılmak; Kulun, zalim olanın kendisinin olduğunu itiraf etmesi; Allah'ın en sevdiği şeylerle O'na tevessül etmesi -ki, bu da O'nun isimleri ve sıfatlarıdır, bu isimlerin en cami olanlarından bazısı da “el-Hayyu, el-Kayyûm” isimleridir; Yalnız Allah'tan yardım dilemesi; Kulun Allah'tan ümit etmeye devam etmesi; Allah'a tam tevekkül ve bütün işleri O'na havale etmenin hakikatı ki, bununla kişinin, alınının Allah'ın kudret elinde

<sup>66</sup>- et-Tirmizî, Daavât, 39.

<sup>67</sup>- et-Tirmizî, Daavât, 91.

<sup>68</sup>- Bkz. et-Tirmizî, Daavât, 64.

<sup>69</sup>- İbnu'l- Kayyım, 159.

<sup>70</sup>- Ebu Davud, Edeb, 101.

<sup>71</sup>- İbnu Mace, Muhammed b. Yezid, *Sünen*, İst., 1992, Dua, 17.

olduğunu ve Allah'ın, kulu üzerinde istediği şekilde tasarruf sahibi bulunduğunu ve kendisi hakkında Allah'ın hükmünün takdir edildiğini, hükmünün kaza edilmesinin de, hakkında Allah'ın adaleti olduğunu itiraf etmesidir; Kulun kalbinin, Kur'an bahçesinden bol bol istifade etmesi. Yine kul, Kur'an vasıtasıyla bütün şüphelerin ve kötü arzuların karanlıklarından aydınlanır. Başına gelenlere karşı Kur'an'la teselli bulur. Her musîbete karşı da onunla sabreder. Yine Kur'an'la gönlünün hastalıklarından şifa bulur. Böylece Ku'rân, kişinin üzüntüsünün gidericisi, tasa ve kederinin şifası olur; Kişinin bağışlanma dilemesi (istiğfar); Tevbe etmesi; Cihad etmesi; Namaz kılması; Kulun kendi güç ve kuvvetinden vazgeçerek, bütün güç ve kuvveti Allah'ın kudret eline bırakmasıdır<sup>72</sup>.

### **i-Namaz Kılmak ve Psikoterapi**

**“Kendisine üzüntü ve keder veren her hangi bir durum isabet ettiğinde namaza iltica eden”**<sup>73</sup> Hz. Peygamber (sav), Bilal-i Habeşi'ye hitaben: **“Ey Bilal! Namaza ikamet et ve bizi namazla rahatlat/ erihnâ bihâ”**<sup>74</sup> buyurmuştur.

Hadiste “bihâ” buyurulması belağat yönünden ve konumuz açısından çok önemlidir. Çünkü “minha” denmemiş, “bihâ” denmiştir, “minhâ” denmiş olsaydı o zaman mânâ: “Namazı hemen kılalım, bu namaz borcunu ödeyelim ve onun üzerimizdeki sıkıntısından kurtulalım, bu vesile ile bizi namazdan kurtar.” şeklinde

<sup>72</sup>- İbnu'l- Kayyım, 155-156.

Duanın psikolojik olarak insan üzerindeki maddi ve manevî tesirlerinin bulunduğunu anlatan Osman Pazarlı'nın görüşleri de şöyledir: Duanın mânevî-rûhî tesirleri:

a- Dua ibadetin bir parçasıdır. İbadet, nasıl insan ruhunu tasfiye ve takviye ederse dua da ruhu tasfiye ve takviye eder. İman sahibi kimse dua ettikçe Rabbine yaklaşır, imanı kuvvetlenir. Uluhiyyet şuuru sık sık zihnini işgal eder. Zihnin bir takım kötü hayaller ve ihtiraslarla dolmasına ve insanı kötülüklerle sürüklemesine mani olur. Dua eden kimse samimi ve iyi kalpli insan olmaya cehdeden kimsedir.

b- Hayatta insanlar, bin bir türlü muhataralarla ve tehlikelerle çevrilidir. Ticaret yaparsa zarar ve iflas tehlikesi, trafik kazaları, hastalıklar, başarısızlıklar, insanları durmadan tehdit eder. Bu tehditler ve tehlikeler insanın sınırlarını bozar, maneviyatını sarsar. Cesareti kırılır. Bu tıpkı karanlıkta korkular içinde yaşayan bir çocuğun haline benzer. Fakat bu çocuk yanında ve arkasında kendisini koruyacak bir büyüğü olduğunu bilirse cesareti artar, maneviyatı kuvvetlenir. Dua eden müminin durumu da böyledir. Mümin Rabbine güvenir, Onun her türlü tehlike ve muhataralardan kendisini koruyacağına inanır. İlahî kudretin imdadına yetişeceğine güvenir. Ruhunda emniyet ve kuvvet artar. Dua müminlerin cesaretini ve enerjisini artırır. Ümitsizlikten, maneviyat çöküntüsünden kurtarır. Hayat mücadelesine daha büyük bir enerji ve azimle devamlarını sağlar. Ümitsizlikler ve felaketler karşısında çaresiz kalan kimselere teselli membar olur. Tesellisiz kalan insanın ruhi muvazenesi tehlikeye düşer. Dua, çaresizleri teselli eden en büyük kudrettir.

c- İnsanların ve toplumların hale ve geleceğe ait özlemlerine ideal denilir. Ümitsizlik insanı yıkar, toplumları manen sarsar. Dua eden mümin, Rabbinden daima ümitlidir. Fazilete ve hayra ait ümitlerinin ve dileklerinin gerçekleşeceğine Rabbinden daima ümitvar olduğuna inanır. Ümitsizliğe kapılmaz, ümidinin gerçekleşeceğine inanma kuvveti artar. Hâl ve istikbali karanlık görmez. Ruh sükûneti, güven ve neşe içinde yaşar. Hayata karşı iyimserliği artar, bedbin duygulardan uzak kalır...”.

d- Duanın ahlâk ve şahsiyet üzerinde de tesiri büyüktür. İnsanlığı ahlaksızlığa sürükleyen sebepler arasında ümitsizlik, ruhi ve manevî disiplin gevşemesi de vardır. Dua, insanın duygularını yükseltir, küçük ve adi ihtirastan kurtarır, ruha sükunet ve ferahlık verir. insanın benliğini meydana getiren şahsiyetinin gelişmesine yardım eder. Çünkü onun hayat gayesi artık çizilmiştir. Bin bir türlü ihtiras ve his fırtınaları arasında bocalamaz.

Duanın, insanın sağlığa kavuşması ve maddi hastalıkların tedavisi için morallerin yükselmesi bakımından da büyük önemi bulunmaktadır. Modern tıpta bile ilaçla tedavinin yanında hastanın maneviyatının kuvvetlendirilmesine önem verilmektedir. Hatta Fransa'da Lourdes adında bir tedavi yurdunun varlığı ve orada hastalara moral takviyesi yapıldığı, dînî telkinlerle tedavi edildiği bildirilmektedir. (Pazarlı, Osman, Din Psikolojisi, İst., 1982, 195-196).

<sup>73</sup>- Ahmed İbnu Hanbel, V, 388.

<sup>74</sup>- Ebu Davud, Edeb, 78.

olacaktı ki o zaman namazın, rahatlatıcı bir vesile değil, tam aksine meşakkat veren bir ibadet olduğu anlaşılacaktı. Fakat, “erihnâ bihâ” demekle, “Bizi namazla rahatlandır, yani namaza başlamakla rahata kavuşalım, namazla rahatlayalım.” denmiş oluyor ki, namazın rahatlatıcı özelliğe sahip olduğu çok veciz ve belîğ şekilde anlatılmış olmaktadır. Çünkü namazda kalbe yorgunluk veren bütün dünyevi meşakkatlerden insanın yönü Allah’a çevrilir ve namaz eda edilmekle rahata kavuşulur<sup>75</sup>. Bu nedendir ki, Hz. Peygamber (sav) bir hadisinde “... **Namaz gönlümün süruru kılındı.**”<sup>76</sup> buyurmuştur. Namazda kalbin ve rûhun büyük bir rahatı olduğu anlaşılmaktadır ki bu da psikoterapinin kendisi olmaktadır

Cenab-ı Hak da Kur’ân-ı Kerim’de: “... *Sabırla ve namazla yardım dileyin*”<sup>77</sup> buyurmuştur. Bu ayetin tefsirinde konumuzla alakalı olarak Elmalılı şöyle der: “Namaz sabır gibi sadece bir vasıta değil, aynı zamanda Allah’a bir vuslat olmak üzere en büyük bir gaye-i zevktir. Bu sayede masivaden çıkılır, elemeler kederler silinir, âbid ile ma’bud hembezm-i visal (beraberliği) olur<sup>78</sup>. Namaz kılan kişi bütün dikkatini ve konsantrasyonunu Yaradanına yöneltmek suretiyle huzur ve sükûnete kavuşmaktadır.

Böylece en büyük zevk ve sürurun namazda hasıl olduğu anlaşılmaktadır. Zira namazda gönlün ferahlanması, kuvvetlenmesi, rahatlaması, şad olması ve lezzet alması bulunmaktadır. Yine namazda kalb ile birlikte rûhun da Allah’a kavuşması ve yakınlaşması, Allah’ın zikri ile nimetlenmesi, Allah’a yakarıyla şad olması, Allah’ın huzurunda durması, kişinin namazında bütün bedenini, organlarını ve duygularını kullanması, dolayısıyla her organın namazdan kendisine düşen hazzını alması, insanın mahlukatla alakalı şeylerle meşguliyetten geri durmuş olmasıyla, kalbinin ve latifelerinin Allah’a yönelmesi, namazda düşmanlarının endişesinden rahata kavuşması gibi tüm bu rahatlatıcı ve tedavi edici şeyler, ancak sağlam kalblerin gıdaları olmaktadır. Hasta kalpler, üstün gıdaları bile kabul etmeyen hasta bedenler gibidir.

Bunların yanında namaz, dünya ve ahiretin faydalı şeylerini elde etmede ve günahlar gibi yasaklanmış şeyleri defetme hususunda da en büyük yardımcıdır. Kalbî hastalıkları yok eder. Maddî hastalıkları uzaklaştırır. Kalbi aydınlatır. Yüzü nurlandırır. Azaları ve gönlü ferahlandırır. Rızkı celbeder. Zulmü defeder, mazluma yardımcı olur. Şehavanî arzuları süzer. Nimeti muhafaza eder. İstirap veren şeyleri yok eder. Rahmetin inmesine vesile olur<sup>79</sup>.

Namazın mezkur manevi faydalarıyla rûhî hastalıkları tedavi etmesi yanında, vücuda da maddî olarak bir çok faydaları da vardır ki, bütün bu özellikler insanın tabiatını kuvvetlendirmekte, dolayısıyla insana acı ve ıstirap veren şeyleri uzaklaştırmaktadır<sup>80</sup>.

### **j-İstiğfar ve Psikoterapi**

İbnu Abbas’ın naklettiği bir hadiste Rasûlullah (sav) şöyle buyurmuştur: “**Kim çokça istiğfar ederse, Allah o kişi için bütün tasalarından kurtaran bir ferah, sıkıntılarında uzaklaştıran bir çıkış yolu yaratır ve onu ummadığı yerden de rızıklandırır.**”<sup>81</sup>

<sup>75</sup>- es-Şehârenfûrî, Halil Ahmed b. Mecid, *Bezlu’l-Mechud fi Hall-i Ebi Davud*, Beyrut, ts., XX, 222-223.

<sup>76</sup>- en-Nesaî, *Aşratu’n-Nisâ*, I; Ahmed İbnu Hanbel, III, 128.

<sup>77</sup>- Bakara, 2/45.

<sup>78</sup>- Elmalılı, M. Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, Eser Neşr. ts., I, 545.

<sup>79</sup>- İbnu’l- Kayyım, 164.

<sup>80</sup>- İbnu Kayyım, 164.

<sup>81</sup>- İbnu Mace, Edeb, 57; Ahmed İbnu Hanbel, I, 248; Aliyyu’l-Kârî, *Şerhu Müsned-i Ebî Hanife*, Beyrut, ts., 588; el-Hâkim, IV, 291 (Tevbe, 77).

Cabir b. Abdillâh'ın naklettiği bir hadiste de: Ensar'dan bir adam Hz. Peygamber (sav)'e gelerek: "Ey Allah'ın Rasûlü! Allah beni hiç bir çocukla rızıklandırmadı, benim de çocuğum olmadı." der. Hz. Peygamber de o adama:

-**"Çokça istiğfar ediyor, çokça tasaddukta bulunuyor musun?"** buyurur. Cabir: "Bunun üzerine o adam tasaddukta bulunmayı ve istiğfar etmeyi çoğalttı ve adamın dokuz tane erkek çocuğu oldu" der<sup>82</sup>.

İbnu'l-Kayyim, istiğfarın psikoterapideki etkisini şöyle anlatır: İstiğfarın tasa, üzüntü ve sıkıntıyı defetmedeki tesirine gelince; bütün milletlerin alimleri, isyanların ve fesadın kişide tasa, üzüntü, korku, keder ve gönül darlığı meydana getirdiği hususunda ittifak etmişlerdir. Bu bakımdan kişi, işlediği isyandan ve fesattan çıkınca hemen gönlünde bir tasa ve keder hisseder ve gönül darlığı çeker. Bu derdi tedavi etmenin de tevbe ve istiğfar etmekten başka ilacı yoktur<sup>83</sup>.

### **k- Korku ve Psikoterapi**

Korku insanda bulunan psikolojik bir duygudur. Bu duygu insana hayatını koruması için verilmiştir, cehennemî bir durumu yaşaması için verilmemiştir. Çoğu kere insan bu duygusunu yanlış yönde kullanmakta ve korkulmaması gerekenden korkmakta veya korkulması gerekenden korkmamaktadır. Bu da korku duygunun verilmiş sebebinin bilinmemesinden veya bu duygunun yerinde kullanılmamasından kaynaklanmaktadır.

Korkunun bir çok sebepleri vardır: Ölüm, hastalık, yaşlanmak, lezzetlerin gitmesi, fakirlik, düşman, maddî afetler ve musibetler vs. Mesela; insan yaratılışı icabı kendisinden büyük gördüğü, kendisine zarar vereceğini düşündüğü, olağanüstü bir şeyle karşılaştığı veya ilk defa görüp de mahiyetini bilmediği şeylerden de korkar. Bu korku da ister istemez insanda heyecanlanma, endişelenme ve vücutta bir takım titreme ve halsizlik gibi belirtilerin meydana gelmesine sebep olur. Böyle bir durumun tedavisi de korkulan şeyin mahiyetinin ve o şeye karşı alınması gereken tavrın bilinmesiyle mümkün olabilir. Bu konuya hadislerden bazı örnekler verebiliriz:

Bir gün Hz. Peygamber'in yanına bir adam gelir ve Peygamberle konuşmaya başlar, ancak konuşma esnasında adamın korkudan omuzlarının arası titremeye başlar. Durumu anlayan Hz. Peygamber (sav):

-**"Sakin ol, korkma! Ben bir kral değilim. Ben, tuzlanıp güneşte kurutulan et yiyen bir kadının çocuğuyum."**<sup>84</sup> diyerek adamın korkusunu teskin eder.

Hadisten öyle anlaşılıyor ki, adamın düşüncesindeki peygamber, bir kralın özelliklerini taşıyan bir şahıstır. Bu düşünce ile Hz. Peygamberle konuşurken O'nun karşısında konuşmaktan ve belki de yapacağı hatalardan dolayı sıkıntı çekmektedir. Bu nedenle de titremektedir. Fakat Hz. Peygamber (sav), adamın içinde bulunduğu psikolojik durumunu sezmiş ve Kendisinin, zannedildiği gibi bir kral olmadığını, tuzlanarak güneşte kurutulmuş et yiyen fakir bir aileden olan bir kişi olduğunu, mütekebbir, insanlara üstten bakan ve Kendisinin korkulacak bir Zât olmadığını ifade ederek adamın korkmamasını, huzurunda rahatlıkla konuşabileceğini ima etmiştir.

Hz. Peygamber (sav) bu metoduyla ve sergilediği tavırla adamın içinde bulunduğu psikolojik durumunun sakinleşmesini temin etmiş olmaktadır.

Bu konuya Hz. Peygamberin bizzat yaşadığı vahyin ilk geliş hadisesi de örnek olarak verilebilir: Hz. Peygamber (sav) Hıra mağarasında ibadetle meşgul iken kendisine vahiy meleği, insan suretinde temessül ederek gelir ve "Oku" der. Hz. Peygamber (sav) de: **"Ben okuma bilmem."** diye mukabelede bulunur.

<sup>82</sup>- Aliyyu'l-Kârî, 587-588.

<sup>83</sup>- İbnu'l- Kayyim, 162-163.

<sup>84</sup>- İbnu Mace, Et'ime, 30.



Melek onu kucaklar ve şiddetli bir şekilde sıkar. Hz. Peygamber sanki öleceğini zanneder. Sonra melek onu serbest bırakır ve tekrar: “Oku” der. Hz. Peygamber (sav): “**Ben okuma bilmem.**” der.

Melek bu durumu üç kere tekrar eder ve üçüncüsünde Melek, Alak sûresinin ilk beş ayetini okur. Hz. Peygamber hemen hanımı Hz. Hatice'nin yanına döner ve (telaşlı bir şekilde): “**Beni örtün, beni örtün, beni örtün.**” buyurur. Korkusu zail olunca Hz. Hatice'ye olayı anlatır ve “**Ben kendimden korkuyorum.**”<sup>85</sup> der.

Bunun üzerine Hz. Hatice adeta bir psikoterapist gibi, kesin ifadelerle “Hayır, vallahi, Allah seni ebediyen mahcup etmeyecektir. Çünkü Sen, akrabalarını görüp gözetirsin, işini göremeyenlerin işini görürsün, yoksullara yardım edersin, misafiri ağırlarsın, hak yolunda ortaya çıkan hadiselerde halka yardım edersin.” der ve Onu teselli eder. Onu yanına alarak amcasının oğlu Varaka b. Nevfel'e götürür ve “Kardeşinin oğlunun durumunu bir dinle” der. Varaka da Hz. Peygamber'e “Ne gördüğünü anlat bakalım” der. Hz. Peygamber de gördüğünü haber verir. Bunun üzerine Varaka, Hz. Peygamber'in gördüğü zatın “Allah'ın Musa'ya gönderdiği Namus (Cebrail)'un olduğunu” söyler ve Hz. Peygamberin başına gelecek bazı hâdiselerden de bahseder ...”<sup>86</sup>.

Hadiste de görüldüğü gibi, Hz. Peygamber (sav)'i, ilk olarak karşılaştığı vahy hadisesi ve tanımadığı bir zatın kendisine hitapta bulunması ve kendisini kucaklayarak sıkması hadisesi Onu çok korkutmuştu. Olayın hemen sonrasında Hz. Hatice'ye gelmesi, biraz istirahat etmesi ve olayı Hz. Hatice'ye anlatması, gerek Hz. Hatice'nin gerekse Varaka b. Nevfel'in izahları neticesinde Hz. Peygamber'in teselli olduğu ve içinde bulunduğu korkunun zail olduğu anlaşılmaktadır. Çünkü böyle bir olay, sadece Hz. Peygamber'in değil, kendinden önce peygamber olarak seçilmiş zatların da başına gelmiş hadiseler olduğu anlatılmıştır. Bu nedenle Hz. Peygamber'in korkmaması gerektiğine işaret edilmiş olmaktadır.

Burada dikkati çeken önemli bir husus şudur: İnsanı en iyi bilen onun en yakını olan eşi ve en yakın arkadaşıdır. İnsan, korku verici bir olayla karşılaştığında kendisine ilk yardımı yapacak olan eşine derdini anlatmalı, gerektiğinde de işin uzmanı olan bir şahsa götürülmelidir. Hz. Peygamber'in ilk vahyi alma hadisesinde de bunu görmekteyiz. Zira O, olay üzerine hemen en yakını olan hanımına gelmiş ve olayı anlatmış, Hz. Hatice de O'nu teselli etmiş, sonra da zamanının ehl-i kitap bilginlerinden biri olan Varaka'ya götürmüştür.

Bu hadis, psikoterapi perspektifinden de yorumlandığında telkin yolu ile tedaviye güzel bir örnek teşkil etmektedir.

<sup>85</sup>- el-Aynî, Hz. Peygamber'in korkmasının sebepleri hakkında bir çok ihtilafın olduğunu belirtir ve bu sebepleri on iki madde halinde açıklamaya çalışır. (*Umdetu'l-Kari Şerhu Sahihi'l-Buhari*, Beyrut, ts., I, 61-62).

<sup>86</sup>- el-Buhari, *Bed'u'l-Vahy*, 1.

### Sonuç

Baştan beri naklettiğimiz örneklerden ve açıklamalardan da anlaşıldığı gibi, İslam'ın temel iki kaynağından ikincisi olan sahih hadisler psikoterapi perspektifinden de incelendiğinde Hz. Peygamber (sav)'in, içinde bulunduğu zaman ve şartlar dahilinde, insanların psikolojik durumlarıyla çok yakından ilgilendiği görülmektedir.

Bu noktadan hareketle, hadislerin farklı bilim dalları açısından ele alınıp yorumlandığı gibi, bazı hadislerin “psikolojik danışma” veya “psikoterapi” açısından da yorumlanmasıyla, rûhî tezahürlerden yola çıkarak, insanların manen tedavi edilmeleri ve belli oranda da olsa mutluluğa kavuşturulmaları mümkün olacaktır. İnsanların rûhen tedavi edilmeleriyle maddi hastalıklarının iyileşmesine de katkıda bulunmuş olmaktadır. Moralmen güçlü ve dirayetli olan bir insanın, maddi hastalıklarına karşı dirençli olduğu bir gerçektir.

İnsanların rûhî fonksiyonları iyi oldukça insanların dış tezahürleri de iyi olacak, rûhî fonksiyonları kötüleştikçe de insanın maddî ve manevî huzuru kaybolacaktır. Bunun için Hz. Peygamber (sav): “... *Dikkat edin, vücudun içerisinde bir et parçası vardır, o et parçası iyi olduğunda bütün vücut iyi olur. O bozulduğunda bütün vücut da bozulur. O et parçası, kalbtir.*”<sup>87</sup> buyurmuştur.

Bu bakımdan biz de bu çalışmada insanları, strese ve sıkıntıya düşüren psikolojik durumların bir kısım sebeplerini ve bunları psikoterapinin bazı metodlarıyla Hz. Peygamber'in nasıl tedavi ettiğini arz etmeye çalıştık. Bundan sonra da devam ettireceğimiz bu çalışma ile, bazı hadislerin psikoterapi perspektifinden ele alınarak yorumlanmasının mümkün olduğu kanaatindeyiz.

---

87- el-Buhârî, İman, 39.