

**ZORLU YAŞAM OLAYLARI VE DİNİ BAŞA ÇIKMA**

**HZ EYÜP, HZ YUSUF, HZ YUNUS ÖRNEĞİ**

**Hacer GENÇ**

**(Yüksek Lisans Tezi)**

**Eskişehir, 2020**

**ZORLU YAŞAM OLAYLARI VE DİNİ BAŞA ÇIKMA:**

**HZ EYÜP, HZ YUSUF, HZ YUNUS ÖRNEĞİ**

**Hacer GENÇ**

**T.C.**

**Eskişehir Osmangazi Üniversitesi**

**Sosyal Bilimler Enstitüsü**

**Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Eskişehir 2020**

**T.C.**

**ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

**Hacer GENÇ tarafından hazırlanan ‘Zorlu Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma: Hz. Eyüp, Hz. Yusuf, Hz. Yunus Örneği’ başlıklı bu çalışma 19.08.2020 tarihinde Eskişehir Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddesi uyarınca yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, Jürimiz tarafından Felsefe ve Din Bilimleri Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.**

**Başkan: Doç. Dr. M. Naci KULA**

**Üye: Prof. Dr. Adem ŞAHİN**

**Üye: Doç. Dr. Kamil SARITAŞ**

**ONAY**

**19/ 08/ 2020**

**Enstitü Müdürü**

.../ .../ 2020

## **ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ**

Bu tezin Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi hükümlerine göre hazırlandığını; bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmanın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla taranmasını kabul ettiğimi ve hiçbir şekilde intihal içermediğini beyan ederim. Yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması halinde ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

**HACER GENÇ**

## **ÖZET**

### **ZORLU YAŞAM OLAYLARI VE DİNİ BAŞA ÇIKMA**

#### **HZ. EYYÜP, HZ. YUSUF, HZ. YUNUS ÖRNEĞİ**

**GENÇ, Hacer**

**Yüksek Lisans-2020**

**Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı**

**Danışman: Doç. Dr. M. Naci KULA**

Kutsal kitaplar zorlu yaşam olayları ile karşılaşmış bireylerin başa çıkma sürecine pek çok açıdan destek sağlayıcı mesajlar ve örnekler içerir. Yaşanmış başa çıkma yöntemlerini barındıran bu örnekler, kriz durumunda benzer sorunlar yaşayan inançlı bireyler için rehber konumundadır. Bu doğrultuda bu çalışmada kutsal kitaplarda yer alan Hz. Eyüp, Hz. Yusuf, Hz. Yunus kıssaları üzerinden başa çıkma metotları sırasıyla incelendi. Öncelikle bireyin kutsal kabul ettiği kaynakların olaylara yüklediği anlamı araştırıldı, hem dindar bireyin olaylara ortak bakışı hem de peygamberlerin olaylara yüklediği anlam belirtildi. Böylece yaşanan olumsuz olaylar karşısındaki davranışsal tepkilerin sebepleri ortaya çıkarılmış oldu. Çalışma sonucunda Peygamberlerin dini inanç ve uygulamalarının başa çıkma sürecine etkileri ve bunları uygulama şekillerine ulaşıldı.

Nitel olarak yapılan çalışmanın birinci bölümünde kutsal kaynaklarda dini başa çıkma ile ilişkili kavramlar ve din psikolojisi literatüründeki dini başa çıkma kavramlarının açıklaması yapıldı. Hz. Eyüp, Hz. Yusuf ve Hz. Yunus'un hayat hikyelerinin de yer aldığı ikinci bölümde peygamberlerin başa çıkma süreçlerindeki bilişsel ve davranışsal tepkiler işlendi. Aynı bölüm içinde içerik analizi tekniği ile olaylar ve olayların sonucunda kullanılan dini başa çıkma yöntemleri yorumlandı. Duyguların düzenlenmesi ve problemlerin üzümünde gösterilen bilişsel ve davranışsal tepkilerin bütününü ifade eden başa çıkma sürecinde Hz. Eyyüp, Hz. Yusuf, Hz. Yunus Peygamberin rneklıği, olayların anlaşılması ve kavranması dini başa çıkma literatürüne büyük bir katkı sağlayacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Zorlu yaşam olayları, dini başa ıkma, Hz. Eyyüp, Hz. Yusuf, Hz. Yunus

## **ABSTRACT**

### **CHALLENGING LIFE EVENTS AND RELIGIOUS ACHIEVEMENTS : HZ EYYÜP, HZ YUSUF, HZ YUNUS CASES**

**GENÇ, Hacer**

**Master Degree-2020**

**Department of Philosophy and Religious Sciences**

**Adviser: Prof. M. Naci KULA**

Religious books include supporting messages and examples of individuals' coping process from many perspectives for those who confront challenging life events. Accordingly in this study coping methods of Eyup, Yusuf and Yunus (mercy be upon them) are analyzed respectively on the basis of their stories from the holy books. Those examples having coping strategies of true life stories are a reference for the believers who go through similar difficulties in a crisis situation. First of all the meaning over the events of references which a person accepts holy are studied, both the common perspective of religious people to the events and the attribution to the events of the meaning of the prophets are mentioned. Thus the reasons for behavioral reactions to the negative events are found out. At the end of the story the effects of the beliefs and the practises of the prophets' on the coping process and their forms of practise are found out.

In the first part of the qualitative study the concepts about the religious coping in the holy references and the explanation of religious coping concepts in psychological

literature are made. In the second part in which we have the life stories of Eyup, Yusuf and Yunus prophets (mercy be upon them) the behavioral and cognitive reactions of the prophets' coping process are studied. In the same part the events and the religious coping methods used at the end of the events are inferred via content analyzing technique. The examples of Eyup, Yusuf and Yunus prophets' (mercy be upon them) behavioral and cognitive reactions to the coping process with the regulation of feelings and solving the problems are holistic and the understanding and comprehension of those events will make a big contribution to the religious coping literature.

**Keywords:** challenging life situations, religious coping,, Hz. Eyup, Hz.Yunus, Hz. Yusuf



## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vii
KISALTMALAR LİSTESİ .....	xiii
ÖNSÖZ.....	xiv
GİRİŞ .....	1

1. Tezin Problemi.....	3
2. Tezin Konusu.....	4
3. Tezin Önemi.....	5
4. Tezin Amacı.....	5
5. Tezin Yöntemi.....	6

### 1. BÖLÜM

#### TEMEL KAVRAMLAR VE İLGİLİ LİTERATÜR

1.1. ZORLU YAŞAM OLAYLARI.....	8
1.1.1. Kutsal Kitaplarda Yaşam Olayları ve Zorlu Yaşam Olaylarını İfade Eden Kavramlar.....	10
1.1.1.1. İmtihan .....	16
1.1.1.2. Musibet .....	17
1.1.1.3. Bela.....	18
1.2. KISSA.....	19
1.3. BAŞA ÇIKMA.....	21

1.4. DİN VE BAŞA ÇIKMA.....	23
1.4.1. Psikologlara Göre Başa Çıkma Konusunda Dinin İnsana Olumsuz Etkileri .....	27
1.4.2 Psikologlara Göre Başa Çıkma Konusunda Dinin İnsana Olumlu Etkileri.....	29
1.5. DİNİ BAŞA ÇIKMA.....	32
1.5.1. Dini Başa Çıkma Biçimleri.....	33
1.5.1.1. Dini Başa Çıkmada Anlam.....	34
1.5.1.1.1. Anlamın Korunması.....	35
1.5.1.1.2. Anlamın Dönüştürülmesi.....	35
1.5.1.2. Dini Başa Çıkmada Kontrol.....	36
1.5.1.2.1. İşbirlikçi Dini Başa Çıkma .....	36
1.5.1.2.2. Bireysel Yönelimli Dini Başa Çıkma .....	36
1.5.1.2.3. Aktif Teslimiyetçi Dini Başa Çıkma: .....	37
1.5.1.2.4. Pasif Dini Erteleme.....	37
1.5.1.2.5. Yakararak Dini Başa Çıkma.....	37
1.5.1.3. Manevi Olgunlaşma Odaklı Dini Başa Çıkma.....	37
1.5.1.3.1. Manevi Destek Arama.....	38
1.5.1.3.2. Manevi Bağlantı Kurma.....	38
1.5.1.3.3. Manevi Hoşnutsuzluk.....	38
1.5.1.4. Dini Sosyal Mekanizmadan Destek Arayarak Dini Başa Çıkma.....	39
1.5.1.4.1. Dinsel Destek Alma.....	39
1.5.1.4.2. Dinsel Destekten Çekilme.....	39
1.5.1.4.3. Dini Yardım.....	39
1.6. DİNİ BAŞA ÇIKMA İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR.....	39

## 2. BÖLÜM

### BAŞA ÇIKMADA PEYGAMBER ÖRNEKLERİ

2.1. HZ. EYÜP.....	42
--------------------	----

2.2. HZ EYÜP VE DİNİ BAŞA ÇIKMA .....	42
2.2.1. Hz. Eyüp'ün Mal ve Evlat Kaybı Sonrasında Dini Başa Çıkma Sergilemesi: “Anlamın Korunması” ve “Manevi Olgunlaşma Odaklı Dini Başa Çıkma”.....	46
2.2.1.1. Hz Eyüp ve Mal Kaybı Mal Kaybı.....	47
2.2.1.2. Hz. Eyüp ve Evlat Kaybı.....	49
2.2.1.3. Hz Eyyüp ve Anlamın Korunması .....	50
2.2.1.4. Hz Eyüp ve Manevi Olgunlaşma Odaklı Dini Başa Çıkma.....	53
2.2.2. Hz. Eyüp'ün Hastalık Sonrası Dini Başa Çıkma Sergilemesi: “Sabır” ve “Dua”.....	54
2.2.2.1. Hz. Eyüp ve Sabır.....	55
2.2.2.2. Hz. Eyüp ve Dua.....	60
2.3. HZ. YUSUF.....	63
2.4. HZ YUSUF VE DİNİ BAŞA ÇIKMA.....	76
2.4.1. Hz Yusuf'un Kardeşleri ile Yaşadığı Problemler ve Şiddetle “Anlamı Dönüştürme”, “Anlamı Yeniden Değerlendirme” ve “Affetme” ile Dini Başa Çıkması.....	76
2.4.1.1. Hz Yusuf'un Kardeşleri ile İlişkisinde Kıskançlık Problemi.....	77
2.4.1.2. Hz Yusuf ve “Anlamı Dönüştürme”.....	80
2.4.1.3. Hz. Yusuf un “Anlamı Yeniden Değerlendirme” ve “Affetme” Sureti ile Dini Başa Çıkma.....	83
2.4.1.4. Hz. Yusuf ve Şiddete Şiddete Maruz Kalma.....	83
2.4.2. Hz. Yusuf'un Büsbütün Değişen Hayatında Belirsizlik Duygusu ve Yaşam	

Kaygısı ile Dini Başa Çıkması: “Tahminsel Kontrol”.....	87
2.4.3. Hz. Yusuf’un Kölelik ve İftiraya Uğrama ile Dini başa çıkması: “şükür” ve işbirlikçi başa çıkma”.....	90
4.4. Hz Yusuf’un Zindan Hayatı ile Dini Başa Çıkması.....	93
2.5. HZ. YUNUS.....	96
2.6. HZ. YUNUS VE DİNİ BAŞA ÇIKMA.....	98
2.6.1. Hz Yunus’ un Kavminin Eziyeti ve Öfkesi İle Dini Başa Çıkması: “Anlamı Dönüştürme”.....	99
2.6.1.1. Hz Yunus ve Öfke.....	100
2.6.1.2. Hz Yunus ve “Anlamı Dönüştürme”.....	102
2.6.2. Hz Yunus Peygamberin Pişmanlık Duygusu ve Balığın Karnında Olma Hali İle Dini Başa Çıkması: “Tövbe” ve “Dua”.....	104
2.6.2.1. Hz. Yunus ve Pişmanlık.....	105
2.6.2.2. Hz. Yunus ve “Tövbe”.....	106
2.6.2.3. Hz Yunus ve “Dua”.....	108
SONUÇ.....	111
KAYNAKÇA .....	115

## **KISALTMALAR**

**TÜİK** : Türkiye İstatistik Kurumu

**ty.** : Tarih yok

**Yay./yay.** : Yayınlar/ Yayınlayan

**TDK:** Türk Dil Kurumu

**S.** :Sayfa

## ÖNSÖZ

İnsan olarak mutlu bir yaşam sürmeyi temenni ederiz. Ne var ki yaşam mutluluk kadar acıları da içinde barındırır. Acı ve kedere sebebiyet veren olumsuz olaylardan kaçmamız mümkün değildir. Lakin bu acılarla baş edebiliriz. Baş etme insanın karşılaştığı olumsuz olayların kötü etkilerini bilişsel ve davranışsal faaliyetlerle yok etme ya da azaltma çalışmasıdır. Sevilen birinin kaybı, maddi yoksunluk, insanlarla ilişkilerde yaşanan problemler başa çıkmamız gereken zorlu yaşam olaylarındandır. Başa çıkmak için başvurulan yöntemlerin en önemli olanlarından biri de insanın tabi olduğu dinidir. Hayatımızın her alanında etkin olan din bireylerin desteğe ihtiyaç duyduğu başa çıkma eylemlerine de farklı biçimlerde katkı sağlar. Olaylara yüklediğimiz anlamı öğrenmemiz ya da değiştirmemizde kaybettiğimiz kontrolü yeniden sağlamamızda, ihtiyaç duyduğumuz sosyal desteği almamızda din aktif rol oynar. “Bunu nasıl yaparız?” sorusunun cevabını da yine dinden alırız. Din zorlu olaylarla karşılaşmış peygamberlerin başa çıkma örneklerini aktararak bize yol gösterir. Peygamberlerin görevi Allah’ın mesajını insanlara ulaştırmaktır. Bununla beraber onlar dinin özünü kavrayan, emir ve yasakları en iyi şekilde uygulayan insanlardır. Nitekim dini anlama ve uygulamada onların yaşantılarına sıkça başvurulur. Peygamber olmaları onların sorunsuz hayat sürdürdüğü anlamına gelmez aksine onlar da yaşantılarında pek çok zorluklarla karşılaşmışlardır. Hz. Eyüp maddi sıkıntılar çekmiş, evlatlarını kaybetmiş bununla beraber ağır bir hastalık yaşamıştır. Zorlu olaylarla karşılaşmış her insan gibi peygamberin de bu olaylarla mücadele etmesi ve olumsuzluklarla başa çıkması gerekmiştir.

Yusuf Peygamberin hayatı da çeşitli zorlu olayları barındırır. Kardeşlerinin kıskançlığı ile başlayan zorluklar; şiddet görme, hürriyetini kaybetme, iftiraya uğrama gibi hadiselerle devam eder. Fakat peygamber olması iyi ruh halini korumak için çaba harcaması gerekliliğini ortadan kaldırmamıştır. Bilakis Hz. Yusuf olaylar karşısında azmetmiş ve çok yönlü bir dini başa çıkma sergilemiştir.

Yine Yunus Peygamber her insanda olabileceği gibi umutsuzluğa kapılmış, öfkelenmiş ve pişmanlık yaşamıştır. Baş etmesi zor bu duygular hayatı üzerinde kontrolün kaybolmasına sebep olmuştur. Kaybettiği kontrolü tekrar kazanması zorlu ve uzun bir süreç sonrasında gerçekleşmiştir. Her insanın karşılaşabileceği zorlu olaylar

peygamberlerin de başına gelmiştir. Hz. Eyüp, Hz. Yusuf, Hz. Yunus bu peygamberler arasındadır. Onlar yaşadıkları olayları inançları doğrultusunda, hem duygusal hem de problem odaklı çeşitli yöntemlerle olumlu hale getirmişlerdir. Onların sergiledikleri tutum ve davranışlar inançlı bireyler için yol gösterici nitelik taşır.

Bu doğrultuda kriz dönemlerinde bireylerin faydalanabileceği bir çalışma olması maksadı ile kutsal kitaplarda yer alan tecrübe edilmiş dini başa çıkma örneklerini inceledik. Nitel bir yöntemle hazırladığımız çalışmanın birinci bölümünde literatürde karşılaşılan temel kavramları ele aldık. İkinci bölümde ise hayatlarında zorlu yaşam olaylarından örnekler bulduğumuz Hz. Eyüp, Hz. Yusuf, Hz. Yunus ‘un karşılaştığı zorlu olayların tespitini yapıp değerlendirdik. Onların olayları karşılama şekilleri ve bu durumlara yükledikleri “anlamın ne olduğu” üzerinde durduk. Daha sonra karşılaşılan olaylarla başa çıkmada peygamberlerin bilişsel ve davranışsal tepkilerini birinci bölümde açıklaması yapılan başa çıkma kavramları ile eşleştirdik. Aynı bölümde peygamberlerin dini başa çıkma yöntemlerini içerik analizi tekniği ile yorumladık. Çalışmamızı çıkarımlarımızı ve önerilerimizi ekleyerek bitirdik.

Öncelikle bu çalışma üzerinde çaba sarf etme gücü veren Rabbime hamd, hayatlarını okudukça hayata ve olaylara karşı bakış açıları kazandığım Hz Eyyüp, Hz Yusuf, Hz Yunus’a selam ederim.

Başta tez danışmanım Doç. Dr. Naci Kula hocama ve fikirleri ile destek olan Doç. Dr. Kamil Sarıtaş hocama, dualarıyla daima desteğini hissettiğim anneme, hayatımızdan çok çabuk ayrılan çok sevdiğim babama, her zaman en büyük yardımcım sevgili eşime, çalışmalarımın şikâyetsiz takipçisi canım evlatlarım Cemal ve Murat Enes’e, sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**Hacer GENÇ**

**Afyonkarahisar 2020**

## GİRİŞ

İnsan biyolojik ve psikolojik açıdan tüm insan ırkı ile ortak özellikler taşıyan aynı zamanda da kendine has yapı ve özelliğe sahip, çok yönlü bir varlıktır. Bu da onun birlikte yaşadığı hayat döngüsünde farklı algılama, düşünme ve davranışlar sergilemesine sebep olur. Bireyin öğrenimleri mevcut düşünce ve davranışlarının temelini oluşturur. Yaşam içerisinde öğrenerek kendini geliştiren insanın öğrenme modellerinden biri de karşılaştığı olaylardır. İnsanı fiziksel ve psikolojik açıdan etkileyen bu olaylar bazen bireyi mutlu ederken, bazen de acı verir. Yaşadığı her bir olaydan tecrübe kazanan insan, bilişsel ve davranışsal açıdan kendini geliştirir. Günlük hayatta bireyler daha çok kontrol edebileceği olaylarla karşılaşır. Bununla birlikte musibet diye adlandırdığımız hastalık, doğal afet, ölüm gibi kontrolünde olmayan olaylarla da karşılaşabilir. İnsanları zor durumda bırakan bu olaylar “zorlu yaşam olayları” olarak adlandırılır.

Zorlu yaşam olayları ile karşılaşan bireyler yaşanan olayın sebep olduğu olumsuz duygulardan kurtulmak için çaba içine girer. Kriz döneminde gösterilen bilişsel ve davranışsal çabaların tamamı “başa çıkma” olarak ifade edilir. İnsanların yaşadıkları stres durumları ve zorlu olaylar sonrası yaşanan olumsuz ruh halleri ile başa çıkabilme üzerine çeşitli çalışmalar ve çözüm yollarını üreten akademik çalışmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Daha çok seküler açıdan yapılan bu çalışmalar günümüzde ‘din psikolojisi bilim dalı’ tarafından da desteklenmektedir. Din psikologları yaptıkları çeşitli nitel ve nicel çalışmalar ile dinin başa çıkmadaki önemini ortaya çıkarmışlardır (Pargament 1997; Kula 2002; Ayten 2012). Çünkü insanların inançlarını ve ritüellerini barındıran din insanın her alanında olduğu gibi başa çıkma süreçlerinde de etkin rol oynar. Zira dinin bu işlevi çoğu psikolog tarafından da kabul edilmiştir (Frankl 2010; Maslow 2001). Bunu kabul edenlerden biri olan Jung (1982), dinlerin psikoterapi sistemlerinin en gelişmiş olanı olduğunu söylemiş; dini, ruhsal tedavi sistemi olarak tanımlamıştır.

Baş çıkma sürecinde bireyler bilişsel ve ya davranışsal çaba içine girerler. Çünkü karşılaşın olay gibi insanların gördükleri zarar yönleri de farklıdır. Tek bir başa çıkma



yöntemi seçebilecekleri gibi yöntemleri birleştirerek de başa çıkma süreçlerini yönetebilirler.

Yaşanılanlar, insanın değiştirmeye güç yetiremeyeceği, kendini aciz hissettiği olaylar olabilir. Bu durumda birey anlam arayışına odaklanır ve kendine bu yönde bir yöntem seçer. Din bireyin anlam arayışına cevap verir. Sahip olduğu anlamı korumasına destek sağlarken, şüphe duyduğu anlamı sorgulamasına da yardım eder. Çünkü din Roy Baumeister’inde (1992) dediği gibi “insan hayatına yüksek seviyede anlam sunabilecek yegane kurumdur.”

Bazı olaylarda birey, yaşamı üzerinde kontrolü kaybettiğini düşünüp, kaygılanabilir. Bu durumda odak noktasını kontrol sağlamaya çevirerek, güvende hissedeceği bir yöneme yönelir. Olay üzerinde veya duyguları üzerindeki kontrolü kaybettiğini hisseden bireyin, yaşadığı durumu kontrol altına alma, kaybettiği güven duygusunu tekrar kazanma çabası dinde karşılık bulur. Bu durumda olan kişi dini inançlarından destek alabilir ve dinin sağladığı güven duygusu ile tekrar kontrolü kazanabilir. Çünkü din kontrolü kaybeden kişiye tutunacak bir dal olur ve kendini güvende hissetmesini sağlar (Frankl 2010; Pargament 1997).

Bazen birey yaşadığı problemde sosyal desteğe ihtiyaç duyar ya da insanlara sosyal destek sağlayarak yaşadığı olumsuzlukla baş etmeye çalışır. Farklı yönlerle bireye destek sağlayan din, sosyal açıdan çok kapsamlı değer ve ritüeli içinde barındıran bir müessesedir. Psikologların terapiye gelenlere sağlamaya çalıştığı sosyal alanı, din kapsamlı bir şekilde zaten oluşturmuş durumdadır. Bireye sunduğu değerler ve kurduğu ritüel sistem bireyin dinden sosyal destek alarak iyileşmesi için kuvvetli bir imkan sunar.

Dini başa çıkmada din tarafından bize sunulan en büyük desteklerden biri de bu yöntemlerin tecrübe edilmiş hallerinin bizlere kutsal kitaplar aracılığı ile sunulmuş olmasıdır. Muhtelif yaşam olayları ile karşılaşmış olmasına rağmen iyi ruh hallerini koruyabilmiş peygamber ve insanların örnekleri kutsal kitaplar tarafından bizlere ulaştırılmıştır. Peygamberlerin kriz döneminde sergiledikleri davranışlar, dini başa çıkmada yol gösterici nitelik taşır. Yapılan bu çalışmada da örnek olarak incelediğimiz

peygamberlerin hem bilişsel hem de davranışsal açıdan başa çıkma yöntemlerini bir araya getirdiklerini, teorik yöntemlerin doğru kullanılış şekillerini barındırdıklarını görüyoruz. Çeşitli zorlu olaylarla karşılaşmış olmalarına rağmen fiziki ve ruh sağlığını korumuş peygamber hayatları taşıyan bu örnekler, aynı durumda olan insanları, teselli etme, mücadele gücü verme ve yöntem sunma açısından önemli kaynaklardır.

O halde bu tecrübe edilmiş yaşam örnekleri incelenmeli ve kullanılan yöntemler ortaya çıkarılmalıdır. Böylece yaşamsal sorunlarla karşılaşan insanlar bireysel ve ya uzman yardımı ile dinden bu yönde destek almaları kolaylaşacaktır. Çalışmanın devam eden bu kısmında tezin problemi, konusu, önem, amaç ve yöntemi sırasıyla açıklanacaktır.

## **I.Tezin Problemi**

Modernleşme insan hayatına kolaylıklar getirdi. Bununla beraber hızlı bir değişim ve dönüşüme de sebep oldu. Teknoloji, dijital medya insanlara ve insanlar arası ilişkiler farklı bir boyut kazandırdı. Bireylerin etkileşimini değiştiren yenilikler, kitleler arasındaki iletişimde de farklılıklar meydana getirdi. Toplumlar arası ilişki ve mücadele yöntemleri değişirken bunun sonucunda savaş ve salgın hastalıklar gibi toplumu etkileyen olaylarda daha fazla insan zarar gördü. Böylece günümüzde yaşanan problemlerin sayısı da arttı

Modern dünya insan için küçük, büyük çeşitli stres kaynakları taşır. Her yönden hızlı ve sürekli olan toplumsal değişim, insanın dengede kalmasını, ruh sağlığını korumasını güçleştirir. Bu yüzden günümüzde pek çok insanın psikolojik problem yaşadığına şahit oluyoruz. Günlük hayattaki zorluklar ve insanı aciz bırakan durumlar ruh sağlığını korumak için çaba gerektiriyor. Bu durumdaki kişiler, bireysel açıdan problemlerini çözmeye çalışıyor ya da uzman desteğine ihtiyaç duyuyorlar. Zorlu olaylar sonrasında ortaya çıkabilecek olumsuz duygusal sonuçları hafifletmek veya önlemek amacı ile psikoloji literatüründe “başa çıkma” dediğimiz çeşitli yöntemler kullanılır. Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkma modelini geliştirmiş bu konuda ilk çalışmaları yapmakla beraber pek çok çalışmada da yer almıştır.

Zorlu yaşam olaylarında özellikle insanın kendini aciz hissettiği durumlarda din, insan için güçlü bir sığınak olmuştur. Bu yüzden dindar kimlikli insanın en fazla kullandığı yöntemlerden biri “dini başa çıkmadır”. Buna rağmen yapılan çalışmalar daha çok seküler ağırlıktadır. Psikolojinin alt dallarından olan ve gittikçe çalışmalarına hız kazandıran “Din Psikolojisi Bilim Dalı”; dinin, ruh sağlığına etkileri üzerine çeşitli çalışmalar yapmaktadır. Olumsuz yaşam olayları ile mücadelede dinin rolü üzerine de pek çok çalışma yapılmış ve başa çıkmada inanç ve dini uygulamaların kullanılması “dini başa çıkma” olarak kavramlaştırılmıştır. Bu alanda çalışmalar yapan en önemli isimlerden biri Pargament’tir. Pargament (1997) dinin başa çıkmada ritüel kısmından daha çok anlam kısmına önem verilmesi gerektiği üzerinde durmuş; dinin bilişsel ve davranışsal boyutta başa çıkmada yer aldığını savunmuştur. Nitekim son dönemlere kadar başa çıkmada dinin etkisi, birkaç dini uygulama ile sınırlandırılarak gelmiştir. Oysaki din olaylara yüklenen anlamdan, olaylardaki problemi çözme yöntemine kadar pek çok desteği içinde barındırır. Pargament (1997) yaptığı nitel ve nicel çalışmalar ile bireylerin başa çıkmada dinden faydalanma yönlerini tespit etmiş ve bunları kavramlaştırmıştır. Bu yöntemlerin olumlu-olumsuz sonuçları üzerine de çalışmalar yapan Pargament’in (2000) araştırmaları pek çok çalışmada kaynak olarak kullanılmaktadır. Ülkemizde de bu alanda pek çok çalışmalar yapılmış ve yapılmaya devam etmektedir.

Başta çıkmada kullanılan yöntemlerin tespiti üzerine yapılan çalışmalar da devam etmektedir. Bununla beraber zorlu olaylar sonrasında dinden yardım almak isteyenlerin başvurabileceği ve destek alabileceği çalışmaların sayısı henüz çok fazla değildir. İnançlı insanlar kriz durumlarında dine sığınır lakin çeşitli yönlerden destek alabilecekleri dini inanç ve uygulamalardan yeteri kadar faydalanamazlar. Bu yüzden insanların karşılaştıkları problemde dinden yardım almalarını kolaylaştıracak çalışmalara ihtiyaç vardır.

Kutsal kitaplar inançlı bireyin başta çıkmadaki en önemli rehberidir. Dinin ana kaynağı olan bu kutsal kitaplar, karşılaşılan zorlu olaylarla mücadelede bireyi teselli edici ve başta çıkmada umutlandırıcı mesajlar içerir. Bu durumda aklımıza şu soru gelebilir:

- İnananlara vaaz edilen bu mesajların uygulanabilirliği mümkün müdür? Bu sorunun cevabını yine kutsal kitaplardan alırız. Çünkü kutsal kitaplar vaaz edilen mesajların yaşanmış halini içinde barındırır. Kıssa dediğimiz tecrübi olaylar bu konuda bireye yöntem sunarak yol gösterir. Bu yüzden kutsal kaynaklarda geçen tecrübe edilmiş başa çıkma örneklerinin yol göstericiliğinden faydalanmak ve insanların faydalanmasını kolaylaştırmak gereklidir.

## **II. Tezin Konusu**

Bu tez kutsal kaynakların, zorlu olaylarla karşılaşmış bireylere verdiği yol gösterici mesajları, bu mesajları hayatına tatbik etmiş Hz. Eyüp, Hz. Yusuf ve Hz. Yunus Peygamber'in hayatlarını zorlu olaylar karşısında dini başa çıkma yöntemlerini içerir. Bu peygamberlerin olaylar sırasında gösterdikleri bilişsel ve davranışsal faaliyetleri ve yöntemler tezin konusudur. Tezde aşağıda geçen şu alt sorulara cevap aranmıştır:

- 1- İnceleyeceğimiz peygamberler ne tür zorluklarla karşılaştı?
- 2-Karşılaştıkları olumsuz yaşam olaylarını nasıl anladılar?
- 3-Bunları aşmak için hangi davranışları sergilediler?

### **III. Tezin Önemi**

Günümüzde insanlar pek çok psikolojik problem yaşamaktadır. Bu problemlerin kaynaklarından biri de zorlu yaşam olaylarıdır. Karşılaşılan olayların psikolojik problem haline gelmemesi için birey savunmaya geçer ve olumsuzluklarla başa çıkmaya çalışır. Bu başa çıkma, bireyin o zamana kadar sahip olduğu anlam ve inançlarına göre şekillenir. Bunlardan biri de bireyin dini inançlarını yansıtarak çizdiği “dini başa çıkmadır. Yapılan çalışmalara baktığımızda zorlu yaşam olayları ile başa çıkmada dinin referans alınmasının seküler olandan daha fazla olduğunu görüyoruz. Bu durum araştırmacıları, dinin başa çıkmadaki rolü, insanların bu konudaki yönelimlerinin tespiti ve bunların kavramlaştırılması hususunda pek çok çalışma yapmaya sevk etmiştir. Bu çalışmaların çoğu başa çıkma sürecinde bireyin farklı yönlerle dinden destek aldığını göstermektedir.

Kutsal kitaplarda yaşanmış olaylar yer alır ve farklı meseller içerir. İnsan için pek çok mesaj barındıran kıssaların, olumsuz olaylarla karşılaşmış bireyleri teselli edici ve onlara yol gösterici yönleri de vardır. Muhtelif yönleri ile insan hayatında yer alan dinin, başa çıkmada sağladığı desteklerden biri de kıssa diye adlandırdığımız bu yaşanmış olaylar, tecrübe edilmiş başa çıkma örnekleridir. Bireylerin başa çıkma sürecinde bilişsel ve davranışsal açıdan örnek alarak yöntem belirleyebilecekleri bu olayları incelemek ve yöntemlerini belirlemek din psikolojisi literatürü açısından önem arz etmektedir.

### **IV. Tezin Amacı**

Bu çalışmadaki amaç, dinlerin sunduğu tecrübe edilmiş başa çıkma örneklerinden günümüzde problem yaşayan bireylerin ve onlara yardım eden terapistlerin faydalanmasını kolaylaştırmaktır. Nitel bir yöntem ile yapılan bu içerik analizinin, dini başa çıkmada kıssaların önemine yönelik farkındalığı artırması beklenmektedir. Bu nedenle bu çalışmada öncelikle bireyin kutsal kabul ettiği kaynakların olaylara yüklediği anlamı araştırıldı, hem dindar bireyin olaylara ortak bakışı hem de örnek olarak incelenen peygamberlerin olaylara yüklediği anlam belirtildi. Böylece yaşanan olumsuz olaylar karşısında verilen bilişsel ve

davranışsal tepkilerin analizleri yapılabildi. Din psikolojisi literatüründe yer alan dini başa çıkma kavramlarının açıklaması yapıldıktan sonra örnek olarak incelenen peygamberlerin başa çıkma durumları, bu kavramlarla ilişkilendirildi.

Dini başa çıkma inançlı bireyin karşılaştığı olumsuz olaylarda sıkça başvurduğu bir yöntemdir. Yapılan çalışma ve araştırmalar da dini başa çıkma yönteminin diğer başa çıkma yöntemlerine göre daha fazla kullanıldığını bize göstermektedir. Dinin ana kitaplarından olan kutsal kitap bireylerin dini edinimlerinin kaynağıdır. Dinin başa çıkmada desteğini incelerken kutsal kitabın ve mesajlarının önemi yadsınamaz. Bu sebeple kutsal kitapta geçen ders verici, yol gösterici, teselli edici olayların anlaşılması ve kavranmasının dini başa çıkma literatürüne katkı sağlayacaktır.

## **V. Tezin Yöntemi**

Bu tez nitel bir çalışmadır. Nitel araştırmalar deneyimin, eylemin ve olayların nasıl anlamlandırıldığı üzerine odaklanır (Tanyaş 2014). Bu tür araştırmalarda kavram veya nesne sistematik olarak araştırılır (Meriam, 2013).

Araştırmanın amacı, kutsal kaynaklarda geçen tecrübe edilmiş dini başa çıkma örneklerinin başa çıkma sürecine olumlu etkilerini belirlemektir. Çalışmada kutsal kaynaklarda yer alan zorlu yaşam olaylarının tamamına yer vermek mümkün olmadığından; çalışma, Eyüp, Yusuf ve Yunus Peygamberin karşılaştığı olaylarla sınırlandırılmıştır. Seçilen peygamberlerin hayatlarının farklı yaşam olayları içermesi ve bunların her bireyin başına gelebilir olaylar olması sınırlandırmada dikkate alınmıştır

Nitel araştırma; esasında insan davranışlarının, düşüncelerinin ve deneyimlerinin nasıl ve neden sorularına cevap aramaktadır. Bu araştırmalardaki veriler ise nicel araştırmalara nispeten elde edilmesi güç verilerdir. Bu yüzden çalışmada olaylar ve kavramlar üzerine literatür taraması yapılmak sureti ile veriler toplandı. Yapılan çalışma üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm temel kavramların yer aldığı kısımdır. İkinci

bölümde ise Eyüp, Yusuf ve Yunus Peygamberin karşılaştığı olaylar ve bu olaylarla başa çıkma yöntemleri bulunur.

Nitel araştırmacılar, belirli bir zamanda ve belirli bir bağlam içerisinde gerçeklik yorumlarının ne olduğu ile ilgilenmektedir. Bireylerin kendi sosyal dünyalarında nasıl tecrübe kazandıklarını ve sosyal dünyaları ile nasıl iletişime geçtiklerini yorumlarlar (Meriam, 2002). Bu sebeple peygamberlerin olaylara yüklediği anlam ve bu anlam bağlamında gösterdikleri dini başa çıkma tavırları içerik analiz tekniği ile tahlil edildi. Holsti'ye göre içerik analizi, mesajların belirgin niteliklerinin nesnel ve sistematik bir biçimde tanımlanması yoluyla çıkarımlar yapılmasına imkân veren bir araştırma tekniğidir (akt. Herkner, 2003)

## BİRİNCİ BÖLÜM

### TEMEL KAVRAMLAR VE LİTERATÜR TARAMA

#### 1.1. ZORLU YAŞAM OLAYLARI

İnsanın günlük hayatında, ortaya çıkan filleri ve fiziki oluşumların tamamı yaşam olaylarıdır. Bu olaylar, insanın iradesi çerçevesinde ortaya çıkan bir taraftan bireyin kendine etki eden diğer taraftan başkalarını da etkileyebildiği olaylardır. Çünkü insan düşünen, irade eden ve kendi gücüyle yapıp bozabilen bir varlıktır. Bazı zamanlar beklenti ve arzular istenilen doğrultuda gerçekleşmeyebilir ve engellenme ile karşılaşılabilir. Bununla birlikte amacına ulaşmamış, önlenmiş güdülerin ortaya çıkardığı heyecan haline engellenme denir. “Engellenme duygusunun” şiddeti bireylere göre değişmekle beraber, bazı engellenmelerde bireyin durumu değiştirmeye gücü yetmez. Bu olaylar depresyon, sel gibi toplumsal yaşanan doğal afetler olabileceği gibi ölüm, sevilen birinin kaybı, mal ve makam kayıpları gibi bireysel yaşanan olaylar da olabilir. İnsanın fiziksel ve ruhsal hayatına derin etki eden, sonucunda bireyi çaresiz bırakan bu olaylara “olumsuz yaşam olayları” denir (Cüceloğlu, 2008).

Olumsuz yaşam olayları; tabiat, dünya, toplum çevresi ve ölüm olgusunun yol açtığı engellenme ve bunların karşısında insanın çaresiz kaldığı durumlardır (Hökelekli, 1998).

Yaşam olaylarını Eryücel (2013) şu üç kategoride toplar:

1- ilişkilerde yaşanan sorunlar,

2- kayıplar,

3- yaşamı tehdit eden durumlar.



İnsan karşılaştığı olumsuz olaylar sonrasında ciddi duygusal tepkiler gösterebilir. Böyle olumsuz yaşam olayları sonucu oluşan büyük duygusal tepkilere ‘travma’ denir. Bu sebeple olumsuz yaşam olayları ‘travmatik olaylar’ olarak da adlandırılır. Travmatik olaylar diye de adlandırılan olumsuz yaşam olayları; bireyin yaşantısının bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarında değişimler meydana getirebilir (Lotfi, 2017).

Bireyde anksiyete, depresyon, alkol, madde bağımlılığı, stres ve intihar gibi olumsuz ruh haline sebebiyet verebilen bu olayların genel özelliğini Zara (2011) “Yaşadıkça Psikolojik Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları” adlı kitabın “Kriz ve Travmalar” bölümünde şöyle sıralar:

- 1-İnsanın fiziksel bütünlüğünü tehdit eder.
- 2-İnsanın yaşamını tehdit eder.
- 3-İnsanın dünya ve insanlara karşı olan inançlarını tehdit eder.
- 4-İnsanın sevdiklerini tehdit eder.

Zorlu bir yaşam olayı ile karşılaşmak her birey için mümkün iken bu olaylarla karşılaşan bireylerde ortaya çıkacak duygusal tepkiler de farklılık gösterir. Karşılaşılan zorluklar bazı bireylerde anksiyete, depresyon, stres gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına sebep olurken; bazılarında ise travma deneyimi, ilişkilerin geliştirilmesi, öncelikler, yaşamın anlamı ve kişisel güçlenme algısı gibi olumlu duygular geliştirebilir (İnci - Boztepe, 2013). Bundan dolayı, olumsuz yaşam olayları ile karşılaşan bireyin var olan iyilik halini koruması, güçlendirmesi ve olumsuz duygular içine düşmemesi için .

İnsanın karşılaşmaktan hoşlanmadığı olumsuz olarak isimlendirdiğimiz olaylar aslında insanın içsel doğasını açığa çıkarma, ruhunun beslenmesi ve kendini gerçekleştirme için yardımcı olan, yaşanması gereken deneyimlerdir. Maslow (2001), acı ve üzüntü ile karşılaşmanın kaçınılmaz olduğunu bildiğimiz halde bu deneyimlere karşı sürekli korumacı bir yapıda olmanın anlamsızlığını vurgular. Ona göre gelişim ve kendini gerçekleştirme; acı, üzüntü, keder olmadan ortaya çıkmaz. Bu deneyimler olumlu başa

çıkma ile bireyin başarı, benlik gücü ve özgüveni üzerinde olumlu etki bırakır. Direnmeyi öğrenemeyen bireyler ise bir şeylerin üstesinden gelmeye çalışmayan insanlardır ve onlar bu nedenle gelişemez, kaygılardan kurtulamazlar.

Yaşam olayları insanın anlamı araması için bir başlangıç olabilir. Bu olaylar sonucunda insan; yüzeysel sorgulayandan derinlemesine anlamaya çalışan, savunma mekanizması gelişmiş insana dönüşür. Hedeflerine karşı kuvvetlenen insan bu sayede bebeklikten kurtulmuş olur (Maslow, 2001).

Bireylerin yaşadığı olaylara bakışı aynı değildir, her birey olaylara farklı anlamlar yükler. Bireyin karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkması ile olaylara yüklediği anlam doğru orantılıdır. Eğer birey olaylara dini açıdan bakıyor ve bu yönde dinden yardım alıyorsa başa çıkması da bu doğrultuda gerçekleşecektir. Başa çıkma farklı bir yönde de olabilir. İnançlı bireylerin başa çıkmada dini etkili kullanabilmesi için dinin yaşam olaylarına yüklediği anlamı kavraması başa çıkmanın olumlu ya da olumsuz sonuç vermesinde etkili bir faktördür. Kutsal kaynaklı dini başa çıkmada inceleyeceğimiz örnekler olan Hz. Yusuf, Hz. Yunus, Hz. Eyyüp peygamberin yaşadıkları olaylarla başa çıkma eylemlerini anlamak için önce olaylara yükledikleri anlamı anlamamız gerekir. Bu yüzden kutsalın olaylara yüklediği anlamı bilmemiz çalışmamız açısından önem arz etmektedir.

### **1.1.1. Kutsal Kitaplarda Yaşam Olayları ve Zorlu Yaşam Olaylarını İfade Eden Kavramlar**

Dini başa çıkma bireyin karşılaşmış olduğu olumsuz yaşam olayları sorunsalında, çözüm ve çıkış yolunu maneviyat ya da dinde bulmasıdır. Birey başına gelen olumsuz yaşam olaylarının üstesinden gelmek için dini güvenli bir sığınak olarak görür. Bireyin yaşamış olduğu olayı anlamlandırması, doğru bir çıkış bulması ve başarılı bir başa çıkma haritası çizebilmesi kutsal ve ilahi kaynaklarla işbirliği içine girmesi ile gerçekleşir.

Olumsuz yaşam olayları ile karşılaşan bireyin sağlıklı bir dini başa çıkma gerçekleştirebilmesi için dinin olaylara bakışı, olaylara yüklediği anlamı hakkında bilgi sahibi olması gereklidir. Çünkü din, bireyin dünyasında ne kadar önem arz ediyor ve hayatında ne kadar yer alıyorsa o kadar başa çıkma sürecine dâhil olur (Ayten - Köse, 2012). Böyle bir durumda olan danışana rehberlik edebilmek için de dinin yaşam ve yaşam olaylarına nasıl anlam yüklediğini bilmek gerekir. Pargament (2005), terapiye gelenlerin temel manevî değerlerinin, onların sorunlarla başa çıkma, iyileşme ve değişimlerine yardımcı olmakta etkili olabileceğini savunur. Bu yüzden terapiye gelenler istedikleri takdirde, terapistlerin onların iyileşme ve gelişme çabalarını desteklemeleri, manevî değer ve kaynaklara ulaşmak üzere onlara yardım etmeleri gerekir.

Bu doğrultuda din kaynaklı bir 'iyi ruh halini koruma' ve 'başa çıkma yöntemi' belirlemek için öncelikle; bireyin tabii olduğu dinin kutsal kaynaklarında "zorlu yaşam olayları nasıl tanımlanır?" sorusu kavramsal bir çerçevede ele alınacaktır.

Bir dine mensup olan kimsenin dindarlığı farklı kaynaklardan beslenebilir. Psikiyatri ve Nöroloji alanında pek çok eser ve makalesi olan ruh doktoru Mazhar Osman, Tababet-i Ruhiye adlı eserinde dinin insanlardaki farklı algılanmasını şöyle ifade eder "Dinin ruh üzerinde derin bir tesiri vardır. Gerçi bu tesirin derecesi; memleketleri, asra ve ortama göre değişebilmektedir" (Osman, 1926). Bununla birlikte bireyler için dinin en temel ve ortak kaynağı mensup olunan dinin kutsal kitabıdır. Kutsal kitaplar, zorlu yaşam olayları karşısında sağlamlık ve başa çıkmada yöntem seçme konusunda ortak bilgi ve anlamı verir. Bu durumda bireylerin karşılaştığı "zorlu yaşam olayları" kutsal kitap kaynaklı kavramlar üzerinden tanımlamak gerekir.

Bu çalışmada kutsal kitap kaynakları olarak; Kur'an, Tevrat ve İncil' den faydalanıldı. Kutsal kaynaklar arasında Kur'an'a daha fazla başvurulmakla beraber kavramları oluşturmada da Kur'an ifadeleri kullanıldı. Çalışmanın devam eden bu kısmında kutsal kitapların tanımları şu şekilde verilebilir:

Kur'an-ı Kerim: "Kur'an, Allah tarafından Cebrail vasıtasıyla son peygamber Hz. Muhammed'e indirilen, Mushaflarda yazılan, tevatürle nakledilen, okunmasıyla ibadet

edilen, Fatiha suresiyle başlayıp Nas suresiyle biten, başkalarının benzerini getirmekten âciz kaldığı Arapça mûciz bir kelâmıdır” (Birişik, 2002).

Kitâb-ı Mukaddes: Hristiyanların dinî alanda otorite kabul ettikleri, Yahudilerin kutsal kitabını da kapsayan yazılar koleksiyonuna verdikleri isimdir. Ahd-i Atîk hem Yahudi, hem de Hristiyanların kutsal kitabı olduğu halde Ahd-i Cedîd sadece Hristiyanlar tarafından kutsal kabul edilmektedir (Tanyu, 2002).

İncil: Hz İsa’ya verilen ilahi kitabın Kur’an’daki adıdır. Kelime bazen Ahd-i Cedîd’in diğer yazıları için de kullanılmakla birlikte genelde Hz İsa’nın hayat ve doktrinini anlatan yazılara isim olarak verilmiştir. Günümüzde hem Hristiyanlığın mesajını hem de Mesih’in hayat ve öğretisini içeren kitapları ifade etmektedir (Harman, İncil). Ahd-i Cedîd sadece Hristiyanlar tarafından kutsal kabul edilmektedir. İsrâiloğulları Tanrı’nın kendileriyle yaptığı ahdi bozunca, Hz İsa vasıtasıyla yeni bir ahit yapılmıştır. Bu son ahdin yazılı belgeleri kabul edilen metinlere de Ahd-i Cedîd adı verilmiştir (Tanyu, 2002).

Tevrat: Kur’ân-ı Kerîm’de Yahudilerin kutsal kitabına verilen addır (Adam, 2002). Yahudiler, kendi kaynaklarında “kutsal kitaplar” veya sadece “kitaplar” denilen kutsal yazıların tamamını ifade etmek üzere Tanah kelimesini kullanmaktadırlar. Hristiyanlar, Yahudilerin kutsal kitabına Ahd-i Atîk demektedirler. Onlara göre, Allah ile insanlar arasındaki son ahit Hz. İsa vasıtasıyla yapılmış olandır. Dolayısıyla bu yeni ahdin yazılı ifadesi olan metinlere Ahd-i Cedîd, daha önceleri Allah ile İsrâiloğulları arasında yapılan ahdi ihtiva eden metinlere de Ahd-i Atîk denilmiştir (Harman, 2002).

Yaşam kelimesi Arapçada hayat kelimesine tekabül eder. Hayat (ha-y-y)kökünden türemiş bir mastardır. Bu fiil, Arap dilinde yaşamak, canlı ve diri olmak, hayat sahibi olmak anlamlarında kullanılır (Aydar, 2002).

Kur’an ise insan yaşamını dünya ve ahiret olmak üzere iki kısma ayırır. Dünya hayatı insanın kendi iradesi doğrultusunda iyi şeyler yapıp yapamayacağını test edildiği, Yaratanı tarafından sınanmak üzere gönderildiği mekan ya da geçici bir süre olarak tarif edilir (Kur’an Yolu, Türkçe Meal ve Tefsir, 2017, el-Kehf 18/7). İnsanın bu geçici sınanma

süresinden sonra temelli kalacağı asıl mekân, geçici olmayan, gerçek hayat olarak tarif edilen ahiret; ebedi hayatı, kalıcı mekândır (el-Mümin 40/39). Ahiret hayatına geçişte sadece bir durak ve sınanma yeri olan dünya hayatı kısa bir zamanı ifade etmekle birlikte insanın muazzam bir yaratılış süreci geçirmesi için hizmetine sunulmuş, mutlu olabileceği türlü nimetleri de barındıran bir yaşam merkezidir. İnsanoğlu sınanma sürecinde başarılı olup olmamasına göre Ahiret hayatına ceza ya da mükâfat ile başlangıç yapacaktır (el-Hadid 57/20).

Her insanın dünya hayatına bakışı, hayatına ve olaylara yüklediği anlam farklıdır. Aslında yaşam olaylarına karşı gösterilen tutum ve davranışların temelinde de olaylara yüklenen bu anlam yatar. Her bireyin yaşam merkezine yerleştirdiği ve her şeye göre önceliği değerleri farklıdır. Kur'an, inananların anlam merkezine ve amaç olarak önceliğine geçici olan dünya hayatını ve içindekileri yerleştirmek yerine ebedi olan ahiret hayatının yerleştirilmesini ister. Ayetlerinde de dünya hayatı, ahiret hayatı ile ilişkilendirilerek anlatılır (Abdelhaleem, 1998). Çünkü bu iki hayat birbirine bağlıdır. Dünya hayatı ahirete ulaşmak için bir yoldur bununla beraber onun varlığının kıymeti ahiretin varlığında gizlidir. "Onlar dünya hayatıyla sevinip mutlu oluyorlar, oysa ahiretin yanında dünya hayatı, geçici bir faydadan başka bir şey değildir." (el-Rad 13/26) Dünya insanların ahireti kazanmak için çalışması gereken bir kazanç yeridir ve ahiret hayatına göre çok kısadır (el-Nisa 4/77). Bu kısalık ahiret hayatını ön planda tutan birey için bir lütuf iken; dünyanın cazibesine kapılan insan için hakiki yurduna hazırlığını sekteye uğratan aldatıcı bir unsura dönüşebilmektedir. Kısa olan hayatı değerlendiremeyen insanlar hiç bir kazanç elde edemeyen hüsrana uğramış kimseler olarak nitelenir (el-Lokman 31/33).

Bu konuda Kitab-ı Mukaddeste şu örnek verilmektedir:

"İsa göl kıyısında halka yine öğretmeye başladı. Çevresinde çok büyük bir kalabalık toplandı. Bu yüzden İsa göldeki bir tekneye binip oturdu. Bütün kalabalık göl kıyısında duruyordu. İsa onlara benzetmelerle birçok şey öğretiyordu. Öğretirken, "Şunu dinleyin" dedi. "Ekincinin biri tohum ekmeye çıktı. Ektiği tohumlardan kimi yol kenarına

düştü. Kuşlar gelip bunları yedi. Kimi, toprağı az kayalık yerlere düştü. Toprak derin olmadığından hemen filizlendi. Ne var ki, güneş doğunca kavruldu, kök salamadıkları için kuruyup gittiler. Kimi, dikenler arasına düştü. Dikenler büyüdü, filizleri boğdu ve filizler ürün vermedi. Kimi ise iyi toprağı düştü, büyüüp çoğaldı, ürün verdi. Bazısı otuz, bazısı altmış, bazısı da yüz kat ürün verdi.” Sonra İsa şunu ekledi: “İşitecek kulağı olan işitsin!” (Kitab-ı Mukaddes, 2016,Markos, 4).

İsa sonra onlara, “Siz bu benzetmeyi anlamıyor musunuz?” dedi. “Öyleyse bütün benzetmeleri nasıl anlayacaksınız? Ekincinin ektiğı, Tanrı sözüdür. Bazı insanlar sözün ekildiğı yerde yol kenarına düşen tohumlara benzer. Bunlar sözü işitir işitmez, Şeytan gelir, yüreklerine ekilen sözü alır götürür. Kayalık yerlere ekilenler ise, işittikleri sözü hemen sevinçle kabul eden, ama kök salamadıkları için ancak bir süre dayanan kişilerdir. Böyleleri Tanrı sözünden ötürü sıkıntı ya da zulme uğrayınca hemen sendeleyip düşerler. Yine bazıları dikenler arasında ekilen tohumlara benzerler. Bunlar sözü işitirler, ama dünyasal kaygılar, zenginliğin aldatıcılığı ve daha başka hevesler araya girip sözü boğar ve ürün vermesini engeller. İyi toprağı ekilenler ise, sözü işiten, onu benimseyen, kimi otuz, kimi altmış, kimi de yüz kat ürün veren kişilerdir.” (Markos, 4)

Diğer kutsal kitaplarda da bu konu hakkında şu ifadeler yer almaktadır.

“Dünya menfaati önemsizdir, Allah’tan korkanlar için ahiret daha hayırlıdır” (Karaman, vd., 2017).

“Dünya da dünyasal tutkular da geçer, ama Tanrının isteğini yerine getiren sonsuza dek yaşar.”(İncil, 2009, Yuhanna 2: 15-17)

Yukarıda verilen kutsal kaynaklardaki ifadelerde görüldüğü gibi Allah’ın, kullarına nimetlerin hayırlı olanının geçici olanda değil, ebedi ve sonsuz olanda olduğuna işaret ederek insanda olması gereken dünya hayatı ve ölüm algısının temellerini attığını görüyoruz. İnananlar için odaklanılması ve kıymet verilmesi gereken dünya hayatı değil, ahiret hayatıdır. Yaşam merkezine ahiret hayatını yerleştiren inanç sahibi insan, bütün odağını geçici olandan ebedi olana kaydıracaktır. Böyle bir yaşam anlayışı bireylerin

olaylara bakış açısında da en etkili faktör olacak, olaylara yüklenen anlam ve hedef bu yönde olacaktır.

Kutsal kitaplarda hayatın kısılalığı ve dünya nimetlerinin geçici olması ifade edilmekle birlikte dünya hayatı basitleştirilmemiş, aksine ahiret hayatının nimetlerini kazanmak için inananlara bir fırsat olduğu ve inanların bu fırsatı iyi değerlendirmeleri gerektiği hususu üzerinde durulmuştur (el-Fatır 35/37). Böylelikle bireylerin dünya hayatında kendisine verilen nimet ve imkânları kullanmaları teşvik edilmiştir.

“Onları dünyadan uzaklaştırmanı değil, kötü olandan korumanı istiyorum” (Yuhanna 17: 15).

“Allah’ın sana verdiği şeyde ahiret yurdunu iste; ama dünyadan da nasibini unutma”(el-Kasas 28/77) ayetinde de ifade edildiği gibi inanan kimseden dünyadan ve dünya nimetlerinden tamamen uzak olma anlayışı beklenmez. Dünya nimetleri insanın geçim ve mutluluk kaynağıdır, bununla birlikte ahiret için hazırlık yeridir. Allah dünya nimetlerinden faydalanmanın gerekliliğini ifade ederken bir taraftan da insanın zaaflarına dikkat çekerek aldanmaması hususunda uyarmak sureti ile itidal bir yol çizer. “Kadınlar, oğullar, yük yük altın ve gümüş, salma atlar, davarlar ve ekinler gibi nefsin şiddetle arzuladığı şeyler insana süslü gösterildi. Bunlar dünya hayatının geçimliğidir”(Al-i İmran 3/14).

Dünya hayatının “ne olduğu” ve bu sorunun cevabı neticesinde hayata yüklenen “sınanma” anlamı; insanın yaşadığı hayat içerisinde karşılaşacağı olumlu-olumsuz yaşam olaylarını anlamlandırma noktasında net bir perspektif çizmiş olur. İnanan birey için dünya hayatının amaç olmaktan çıkıp ahiret hayatının aracı haline gelmesi karşılaştığı olaylara sınanma süreci olarak bakmasına zemin hazırlar. Kalıcı olan geçici olandan daha kıymetlidir (el-Şura 42/36) ve insan bunu akledebilecek kabiliyette yaratılmıştır (Kasas 28/60). Dünya hayatı, içinde yaşayan insan için ebedi olana hazırlık mekânıdır ve dünyada yaşanan olaylar ahirete hazırlık sürecinin parçalarıdır. Bu nedenle insan da yaşadığı dünya hayatının kişiyi ebediyete hazırlayan bir hazırlık süreci olduğunu bilmeli ve yaşam olaylarını bu yönde anlamlandırılmalıdır. Maslow’ un (2001) da dediği gibi “gelişim ve

ilerleme acı ve çatışma ile sağlanabilir”. İnsanın kendini geliştirmesi ve ahirete hazırlanması da başına gelen olaylar karşısında gösterdiği tavrın neticesinde gerçekleşecektir. Zira bu olaylar kimi zaman çatışma yaratacak kimi zaman da acı hissettirecek olaylar olacaktır. Bu durumda dünyaya kalıcı gözle bakmayan inançlı birey, dünya içindeki nimetlerden faydalanır ve bununla birlikte acıyı geçiş süresine hazırlık olarak görerek, kendisine takdir edilen süre içinde faydalı işlere yönelir. Dolayısıyla aslında dünya hayatında karşılaşılan her bir yaşam olayı ahiret hayatına hazırlık sürecini kapsar.

Yazır’ın (2002) Kıyamet suresi 36. ayeti tefsir ederken kullandığı ifadeler, her bir yaşam olayının insanın değişim sürecindeki etkilerine dikkat çekecek şekildedir.

“O insanı öyle yaratıp artık işi bitti diye başıboş bırakıvermek için değil, daha ileri bir âlemde yüksek bir hayata geçirmek üzere halden hale evire çevire yarattık. Bu imtihan ve yükümlülükle ileri doğru sonuçlarını kabul etmesi ve verilen emirleri, yapılan irşatları önünü ardını görerek ona göre gitmesi için yarattık da onu işitici ve görücü kıldık”

İnanan insan için her bir yaşam olayı Allah’ın takdir ettiği insan evriminin gerçekleşmesi ve insanın ahiret hayatına hazır olması ve hak etmesi için bir sınamadır. Nitekim “Hanginizin amelce daha güzel olduğunu denemek için ölümü ve hayatı yaratan O’dur” ayeti de bunu göstermektedir (el-Mülk 67/2).

#### **1.1.1.1. İmtihan**

İmtihan “mihne” kökünden türeyen bir kelimedir. İsim hali olan mihne; deneme, imtihan etme kişinin kalbinde gizlediği şeyi öğrenmek amacıyla denemek, imtihan etmek gibi anlamlara gelir (Manzur, 2009). İnsanın, karşılaştığı her bir yaşam olayı o insan için bir sınanma iken bu olaylar olumlu ya da olumsuz yaşam olayları olabilir. Yani insanın sınanması hayırla olabileceği gibi şerle de olabilir. “Her nefis ölümü tadıcıdır. Biz sizi, şerle de, hayırla da deneyerek imtihan ediyoruz ve siz Bize döndürüleceksiniz ” (el-Enbiya



21/35). Bu ayet insanın sadece olumsuz olanla değil olumlu görülen şeylerde de sınındığını gösterir.

Hayır ve şer birbirinin zıddı olan iki kavramdır. Hayır, insanda olumlu duygular çağrıştıran “iyi, güzel, değerli, faydalı, mal, mülk” (Çağrı, 2002) gibi beğenilen ve arzulanan şeylerin tamamını kapsayan bir kavramdır. Genel ifade ile hayır, var olmadır (vücuttur) (Diyanet İşleri Başkanlığı, 2014). Şer ise insanda karamsar duyguları çağrıştıran “kötü, çirkin, en kötü, zararlı”(Yavuz, 2002) anlamındadır ve kimsenin hoşnut olmadığını ifade eden hayrın zıddı bir kavramdır. Yokluk (adem) ifade eder (Diyanet İşleri Başkanlığı, 2014).

Allah-u Teala, insanın dünya hayatında başına gelecek olan her yaşam olayını insanın sınanması olarak tarif eder. İnsan sadece başına gelen olumsuz yaşam olayları ile değil, olumlu yaşam olayları ile de sınanmaktadır. Aslında insan karşılaştığı her bir yaşam olayı sayesinde yaşam gayesine bir adım yaklaşır veya uzaklaşır. Yaşanılan imtihanın, insanın karşılaştığı olumlu veya olumsuz her olay karşısında sergileyeceği tavır ve tutumların tespiti için bir sınanma olduğu görülür. İnsan sadece şerle yani olumsuz yaşam olayları ile değil aynı zamanda olumlu yaşam olayları ile de karşılaştığında sınanma aşamasındadır. Bu durum inanan bireyin hayatı anlamlandırmasında, karşılaştığı ve karşılaşıacağı olaylara bakış açısı oluşturmasında önemlidir.

Belkıs'ın tahtının göz açıp kapayıncaya kadar yanında olması sonrasında Hz Süleyman'ın :

"Bu, şükür mü yoksa nankörlük mü edeceğim diye beni sınanan Rabbimin bir lütfudur. Şükreden ancak kendisi için şükretmiş olur, nankörlük edene gelince, o bilsin ki Rabbi' imin hiçbir şeye ihtiyacı yoktur, kerem sahibidir." (Neml 40) diyerek verilen üstün gücün karşılığında sarf ettiği sözleri buna güzel bir örnektir. Bu örnekte olduğu gibi Allah insanı şükür gerektiren nimetlerle ve hayırla imtihan eder. O hayırlar ki insana sevdirmiş, onların varlığı ve çokluğu imtihan sebebi kılınmıştır. İnsanın şerle imtihanı ise sabır gerektiren olaylardır ve yine insana sevdiren, dünya süsü diye ifade edilen nimetlerin yokluğu ya da azalmasıdır(Çetin, 2016).

Olumlu olumsuz her yaşam olayının insanın yaratılış gayesine ulaşmak için birer araç olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte Kur'an insanın olumsuz yaşam olayları ile imtihan edileceği üzerinde durur ki bu çalışmadaki asıl konu da budur. "Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla; mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltmekle sınavacağız" (el-Bakara 2/155).

Kur'an'da insanın sınanması için başına gelen olumsuz yaşam olayları; , bela, fitne, musibet, gibi farklı kelimelerle ifade edilir. Çalışmanın devam eden bu kısmında bu kavramlara kısaca değinilecektir.

#### **1.1.1.2. Musibet**

Musibet, "ansızın bastıran yağmur" anlamındaki "savb" kökünden türemiştir. Bir şeyin hedefine ulaşması, birinin payına düşmesi manasına gelen isabet mastarından oluşan bir isimdir. Bununla birlikte insanın genellikle kendi iradesi dışında ve beklemediği şekilde karşılaştığı durum demektir. Daha çok hastalık, kıtlık, zarar, ziyan, yangın, deprem gibi afetler; sevilen birinin kaybı gibi ağır ve sıkıntı veren yaşam olayları için kullanılan bir ifadedir. İnsanın yaşamı boyunca karşılaşılabileceği her türlü olumsuz yaşam olayı musibet olarak adlandırılabilir (Çetin, 2016). Nitekim Hz. Peygamber : "Mümine eziyet verecek her şey ona bir musibettir" demiştir.

Bireyin dünya hayatında musibet dediğimiz; eza ve sıkıntı ile karşılaşmaması mümkün değildir. Musibetler hayatın bir parçasıdır. Bireyin hayatı boyunca büyük ya da küçük olumsuz yaşam olayları ile karşılaşması kaçınılmazdır. Bu durumda bireyin yaşam olaylarını anlamlandırabilme, karşılaştığı olumsuz yaşam olayını şahsında ve çevresinde olumluya çevirebilme yetisini kazanma çabasında olması gerekir. Kur'an karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarını defetme ve iyi bir başa çıkma metodu oluşturmuş inanan bireyin, olumsuz yaşam olayları karşısındaki duygusal ve anlamsal halini şu ayetle aktarıyor.

‘Onlar başlarına bir musibet geldiği zaman: "Biz Allah'a aidiz ve sonunda O'na döneceğiz." derler’ (el-Bakara 2/156).

Kur’an’da musibetin anlamı ile beraber onunla başa çıkma yönündeki tavsiyeleri de bulunur. Aşağıdaki ayetler buna birer örnektir:

"Başına gelen musibete sabret"(el-Lokman 31/17).

"Ey iman edenler! Sabredin” ( Al-i İmran 3/200).

### **1.1.1.3. Bela**

Bela kelimesi de insanların karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarını ifade etmek için kullanılmaktadır. Bu kelime Kur’an’da “eskimek, denemek, sınamak, gam, musibet, darlık” anlamlarında kullanılmıştır (Uludağ, 2002).

Bela ve iptila kelimesi “araştırmak, tecrübe etmek, denemek, sınamak, eskitmek” anlamlarına gelir. İftial babında ise “kişi hakkında bilinmeyen bir şeyin veya kişinin iyi ve kötü yönlerinin ortaya çıkması, çıkarılması anlamında kullanılır. Bu anlamdan da anlaşıldığı üzere insanın özünün, şahsiyetinin ortaya çıkması belalar akıbetinde olur. Velhasıl insanın dert ve musibetlerle karşılaşması kaçınılmazdır (Uludağ, 2002).

Yazır, (2002)“Hayatın anlamı ne kadar yükselirse, ruhun manası da, o ölçüde yükselmiş olur. Daha doğrusu ruh ne ölçüde yükselirse hayatın manası da, o ölçüde yükselir ve özellik kazanır” der. İnanan insanın ilahi kaynaklarına göre yaşam olaylarına bakışı ve buna göre yaşam olaylarını anlamlandırması son derece önemlidir. Çünkü bireyin inançlarını kabul ettiği dinin insanın hayatına kattığı anlamı, insanın yaşam olaylarına karşı tepki ve davranışlarını da ortaya çıkaracaktır. Bu anlamlandırmada dini başa çıkma, insanın iyilik halini korumasında da son derece önemlidir.

Kutsal kaynaklar karşılaşılan yaşam olaylarını anlamlandırmada bireylere yol gösterirken örnek vermeyi de ihmal etmez. Verdiği örneklerde betimlemenin yanı sıra yaşanmış olaylardan kesitler sunarak anlam ve davranış modellerini muhataplarına aktarır. Bu örnek olaylar bireylerin başlarına gelen olumsuz yaşam olaylarını anlama ve davranış gösterme açısından model niteliğindedir. Kutsal kitaplarda sıkça rastladığımız bu örnek olaylar Kur'an'da kıssa diye adlandırılır.

## 1.2. KISSA

Arapçada “k-s-s” kökünden gelen “kassa” fiili ve aynı kökten türetilen “kasas” (Kaya, 2002) sözlükte “bir kimsenin izini sürmek, ardınca gitmek, bir kimseye bir haber veya sözü bildirmek” gibi manalara gelir (Şengül, 2002).

Kur'an' da ve diğer kutsal kitaplarda geçen bu kıssalar ibret verici, tarihi gerçeklik niteliği taşıyan olaylar olduğu için hikâye olarak adlandırılmazlar (Şengül, 2002). Kur'an, tarihi yaşanmış olaylar aktarılırken detaya girmek yerine, verilmek istenen mesaj üzerine yoğunlaşır. Bu yönüyle Kaya (2002: 33) kıssayı : “Geçmişte olmuş bir olayı daha sonra gelecek insanlara, ders alınacak kısmını aktarmak” şeklinde tanımlar.

Yaşanılan hadise, her ne kadar geçmiş zamanda yaşanıp bitmiş bir olay olarak gözükse de; asıl itibari ile insan hayatında her dönem gözlemlenebilecek olayları ve fayda sağlanacak mesajları içerir. Kıssaların muhataplarına sunduğu mesajlar: uyarıcı, müjdeleyici ya da yol gösterici niteliktedir. Muhatabın okuduğunda:

-“Böyle yapmamalıyım” diye uyarıldığı,

-“Ben de sabretmeliyim” diye teselli bulduğu,

-“Şükürler olsun” diyerek sevindiği yol gösterici mesajlar barındırır. Buda benzer olaylarla karşılaşan inananlar için yol gösterici örnekler teşkil eder.

Geçmişte yaşamış toplumların başından geçen olayların anlatımı olan kıssalar; öncelikle zamanın peygamberine yaşadıkları güçlükler karşısında geçmişte yaşayanların benzer sıkıntı ve zorluk yaşadıklarını aktararak, teselli ve azmi tavsiye eder. Kıssalarda sonradan yaşayacak ve yaşam olayları ile karşılaşacak her bir birey için anlatılan olaylardan hisse alıp ona göre tutum ve davranış sergilemelerinde sevk ve teşvik vardır (Gedikli, 2011).

Yaşam olayları tecrübesi ile dini başa çıkmada yol gösterici olarak kıssaların önemi büyüktür. Kıssaların peygamberler tarafından yaşanmış ilahi kaynaklı hikâyeler olması insanların karşılaştıkları olaylar karşısında verilen mesajı kullanmalarını imkânsızlaştırır. Aksine bu mesajları daha değerli ve kıymetli kılar. Çünkü günlük hayatımızda da herhangi bir konuda sorumluluğu o konuda profesyonel olana danışmayı tercih ederiz. Karşılaştığı bir olumsuz yaşam olayı karşısında başa çıkmada dinine sığınan bir bireyin de yaşamı yaratan, sevk ve idare eden Rabbi tarafından verilen örneklerle başvurması birey için aslında profesyonel bir tercihtir.

Bu konuda Jung, dinin tecrübe açısından daha önde olduğunu belirterek; dinin tarihin başlangıcından itibaren biriktirdiği en yüksek değerlere, birikimlere açılan bir kapı olduğunu ifade eder (akt. Ayten, 2006).

Geçmişte yaşanılmış fakat verdiği mesajlar evrensel olan kıssalarda olumsuz yaşam olayları ile karşılaşmış peygamberlerden başa çıkma örnekleri bulunur. Bunlardan Hz. Yusuf, Hz. Eyüp ve Hz. Yunus Peygamberin başlarına gelen olumsuz yaşam olayları günümüzde yaşanan olaylara mukayese edilebilir önemli örneklerdir. Onların bu olaylar karşısındaki tavır ve tutumları ilahi kaynaklar vasıtası ile muhataplara aktarılmıştır. Peygamberlerin karşılaştıkları olaylar ve bu olaylar karşısındaki davranışları günümüzde olumsuz olaylarla karşılaşmış insanların dini başa çıkma süreçlerini olumlu yönde etkileyecektir.

Hız. Yusuf, Hız. Eyüp ve Hız. Yunus Peygamberin başlarına gelen olumsuz yaşam olayları örneğinden yola çıkarak, dini başa çıkma sürecinde fayda sağlayabilecek tespitler din psikolojisi açısından önemli bir çalışmadır. Bu nedenle çalışmamızda Hız. Yusuf, Hız.

Eyüp ve Hz. Yunus' un karşılaştıkları olumsuz yaşam olayları, günümüzde karşılaşılan hadiselerin psikolojik oluşumları ile eşleştirilip, dini başa çıkma yöntemleri ile açıklanmaya çalışılacaktır.

Psikoloji ve din psikolojisinde, dinin ve tanrının gerçekliği konusundan daha çok işlevselliği ve faydası üzerinde duran William James, bu konuda özellikle dinin bireyler üzerindeki etkilerini, faydalarını gözlemlemiştir. Dinin anlaşılmasının, bireylerin tecrübelerinin anlaşılmasına dayandıran James' in; Hz. İsa, Hz. Muhammed, Budha gibi dini liderlerin dini tecrübelerini incelediği çalışmaları vardır. Çünkü ona göre bireyin karşılaştığı zorluk ve problemleri çözmede dinin ne tür katkısı olabileceğini anlamak için teorik bilgiler yeterli değildir. Akabinde bireysel tecrübeleri de gözlemlemek gerekir. Bu nedenle biyografik ve otobiyografik eserlerden bilgi toplayarak bireyin dini hayatlarına göre yaşadıkları tecrübeleri yorumlamıştır (Ayten, 2006).

Bu çalışmada da kutsal kaynaklarda dini başa çıkma yönleri ile öne çıkmış peygamberler olan Hz. Eyüp, Hz. Yusuf, Hz. Yunus Peygamberin karşılaştığı olumsuz yaşam olayları inançları doğrultusunda yorumlanarak; dinin insan mutluluğu, huzur ve eylemleri üzerindeki etkisi, yaşam tecrübelerinin üzerinden dini başa çıkma yöntemleri incelenecektir. Çünkü James'in de ifade ettiği gibi din, insan hayatını zenginleştirir, bireyin mutlu olabileceği en kutsal hayatı ona sunar.

İnsanın karşılaştığı olumsuz olaylarda başa çıkma seçiminde ortaya koyduğu sistem o zamana kadar kendisinde biriken edinimlerdir (Pargament, 2005). Bu edinimlerin içinde en büyük yeri kaplayan şey de inançlı kimsenin dinidir. Diğer önemli olan şey ise bireyin doğru bir başa çıkmayı gerçekleştirebilmesi için genel olanı bireysele yani kendine dönüştürmesidir. Kısacası din, genelleştirilmiş örnekler duruma özel faaliyetlere çevrildiğinde başa çıkma konusunda çalışır. Bütün inanlara hitap eden kutsal kaynaklarda bulunan metotları birey kendinde doğru bir şekilde yöntem ve hedefe dönüştürebildiğinde inancına uygun olumlu başa çıkma yolu bulabilecektir. Kıssalar da bu doğrultuda başa çıkma yöntemlerinin genel olarak görebileceğimiz hadiseler taşır. Verilen bu genel vakaları kendimize yordayarak başa çıkma yöntemlerinin uygulanmasını kavrayabiliriz.

### 1.3. BAŞA ÇIKMA

İnsanoğlu çok karmaşık bir varlıktır. Düşünce, karakter, davranışlar her birinde farklıdır. Bir insanı keşfetmek ile bütün insanlığı keşfetmek mümkün değildir. Bedeni ihtiyaçları yanında ruhi ihtiyaçları olan bu varlığın ihtiyaçlarını giderebilmek için desteğe ihtiyacı vardır. Bu durum onu sosyal olmaya ve yaşamına devam etmek için bir toplumda yer edinmeye sevk eder. İnsan düşünür, hayal kurar, beklentileri olur, sevmeye çalışır, sever ve sevdiklerinin etrafında olmasını ister. Mutlu olmayı ister, mutlu edilmek ister aynı zamanda onun başkalarının mutlu etmesi beklenir. Düşünen varlık olan insan; hayatını kolaylaştırmak adına kendince bir düzen kurar ve planlar yapar. Ama her zaman hatta çoğu zaman olaylar insanın kurduğu ya da planladığı gibi gitmez. İşte o zaman insanın kendini alıştırdığı ve hazırladığı duygu ve düşünceler bir değişime uğrar.

Hökeleki (1998) ‘Güdülenmiş, tatmine yönelmiş bir ihtiyaç, istek ve arzunun kişinin kendisinden ya da çevreden ileri gelen türlü sebeplerle hedefine ulaşamamasını ve doyumsuz kalması durumunu ‘engellenme’ diye tarif eder.

İnsanın hayatında planladığı, yapmayı arzu duyduğu şeylerin gerçekleşmemesi ya da beklemediği olaylarla karşılaşması insan hayatında bir takım sıkıntılar ortaya çıkarır. Yaşanılması öngörülmeven ya da olması arzu edilmeyen olaylar insanı farklı duygu karmaşaları ve ruhsal bozukluklara sürükleyebilir. İşte bu durumda birey karşılaştığı bu sıkıntılar karşısında çözüm yolları aramaya başlar. Ve karşılaştığı durum ile beklemediği olayları uzlaştırmaya çalışır. Burada bireyin başa çıkma süreci başlamış olur. Bireylerin olmasını istemediği olaylara verdiği tepkiyi kontrol etme çabası ise başa çıkma olarak adlandırılmaktadır (Pargament, 1997).

İnsanların bu engellenme duygusu ile başa çıkma çabaları binlerce yıl önceye dayanır. İnsanlar fiziki olarak karşılaştığı sıkıntıların yanında duygu ve düşüncelerinde oluşan kısıtlamalar karşısında da başa çıkma yöntemleri ortaya koymuşlardır. İlk dönemlerde filozofların, din adamları ve sanatla ilgilenenlerin uğraşları olmuş psikoloji

biliminin ortaya çıkması ile beraber insanların karşılaştıkları engellenme duygusu ve olumsuz yaşam olaylarına nasıl bir karşı koyma oluşturulduğu ve oluşturulması gerektiği üzerine çalışmalar yapılmıştır (Ayten, 2012).

Psikologların bireyin engellenme duygusu ile başa çıkmada farklı yönelimler tespit ettiğini görürüz. Örneğin; Freud başa çıkmada bilinçdışı savunma sistemini, Erickson bireysel öz yeterlilik ve özgüveni, Cannon Selye programlanmış genetik tepkiyi öne sürer. (akt. Kula,2005).

Lazarus ve Folkman' ın (1986) modeline göre başa çıkma, sıkıntılı bir durum karşısında bireyin iç ve dış taleplerini yönetmek için kullandığı davranışsal ve bilişsel çabaları ifade eder. Kişi karşılaştığı problemde ne yaptığına ya da ne düşündüğüne odaklanır ya da değiştirmeye yönelir. Bundan yola çıkarak başa çıkma, “problem odaklı” ya da “duygu odaklı” olarak ortaya çıkar.

“Problem odaklı başa çıkma” bireyin karşılaştığı sorunun doğrudan değişen unsurlarına yönelik etkinlikleri içeren baş etme şeklidir. Sorunu ortadan kaldırmayı ya da etkilerini azaltmayı hedefler. “Duygu odaklı başa çıkma” ise bireyin karşılaştığı sorundan kaynaklanan içsel tepkileri değiştirmeye daha fazla odaklanan etkinlikleri içeren bir başa çıkma şeklidir. Bu yöntemle daha çok olumsuz duygular kontrol altına alınıp, onların olumlu olana dönüştürülmesi hedeflenir (Folkman, 1986).

Yapılan araştırmalar genel olarak, problem odaklı başa çıkma biçimlerinin, değişken olarak değerlendirilen ve çözülmesi mümkün olan sorunlarda daha sık kullanıldığını ve etkili olduğunu gösterirken; duygu odaklı başa çıkma biçimlerinin ise değişmez olarak değerlendirilen kontrol sağlamanın güçleştiği durumlarda kullanıldığını göstermektedir. Başa çıkma dinamik bir süreçtir. Bu nedenle, başa çıkma sürecinde bireyler problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini ayrı ayrı kullanabildikleri gibi ikisini birlikte de kullanabilir. Başa çıkma bir değer ya da bir sonuç değildir. Başa çıkma bireyin taleplerini yönetme çabasını oluşturan bir süreçtir (Folkman, 1986).



İnsanların “başa çıkmada” seçeceği yöntemi belirleyen pek çok kaynak vardır. Bireylerin inançları, davranışları, yetiştiği kültür, eğitim, yaşadığı toplum gibi etkenler başa çıkma sürecinde aktif rol oynar. Başa çıkma sürecinde en etkin kullanılan yöntemlerden biri dindir (Pargament, 2002). Yapılan ampirik çalışmalar, dinin başa çıkma sürecine yaygın bir şekilde dahil olduğunu göstermiştir (Pargament, 1990). Dinsel ya da dinsel olmayan unsurlar başa çıkma sürecinde yer alır. Başa çıkmada dini inanç ve davranışların kullanılması bireyin dini başa çıkma gerçekleştirdiğini gösterir.

#### **1.4. DİN VE BAŞA ÇIKMA**

Görüşleri, beklentileri ve istekleri birbirinden farklı bireyler ne getireceği ve ne götüreceği bilinmez bir sistem olan yaşam paradigmasında bir mücadele içindedirler. Her insan bu yaşam paradigmasından ve içindekilerden bir parça taşır. İnsan tek başına yaşayamaz, içinde var olduğu bir toplum, bağlantılı olduğu ya da sevgi duyduğu insanlar ve yaşam içinde işgal ettiği bir yer vardır. Haliyle bu yaşam sistemi, hiçbir bireyin kendi haline kalmasına müsaade etmez. İnsan devamlı olarak yaşamdan bir şeyler alma ve yaşama bir şeyler katma alışverişindedir. Sebebi ne olursa olsun bu alışverişin temel gayesi yaşama devam etme içgüdüsüdür. Doğduğu gün itibari ile yaşama tutunmak için başlayan çabasını öldüğü ana kadar devam ettirmek zorundadır. Çok az insanın sağ olarak kurtulduğu insanlık dışı toplama kamplarında uzun süre yaşam mücadelesi veren Frankl'ın “İnsanın Anlam Arayışı” isimli kitabında aktardığı kamp hatırası, insanın hayatta kalma çabasının önemini çok güzel betimliyor. Kamp tutukluları ödül olarak verilen sigaraları içmek yerine açlıktan korunup hayatta kalabilmek için çorba ile değiştirmektedirler:

“Gerçekte sigara içme ayrıcalığı, haftalık bir kupon kotasına sahip Kapolar’a ya da antrepo veya atölyede usta olarak çalışan ve yaptıkları tehlikeli işler karşılığında birkaç sigara alan tutuklulara aitti. Buna tek istisna, yaşama iradesini kaybeden ve son günlerinin tadını çıkarmak isteyen tutuklulardı. Dolayısıyla kamp sakinlerinden birisinin kendi sigarasını içtiğini gördüğümüz zaman, devam etme direncine olan inancını kaybettiğini

anlardık ve bir kez kaybedilince, yaşama iradesi bir daha kolay kolay kazanılamıyordu” (Frankl, 2010).

Temel içgüdü olan hayatta kalma duygusunun yanında insanın kendini bilme ve sosyal bir varlık olarak toplum içinde yer edinme çabası da vardır. Kendi başına ihtiyaçlarını karşılayamaz durumda doğan insanoğlu tek bir insan vücudundan çıkıp, insan toplulukları içinde yer almak, kendini bulmak hatta var olduğu dünyayı keşfetmek ve bir parçası haline gelivermek insanın yaşam mücadelesi ile birlikte gelişen bir durumdur. İnsanın böyle bir yaşam örüntüsü içinde bedensel ve ruhsal zorluklarla karşı karşıya kalması kaçınılmazdır. Dolayısı ile insan hayatında farklı engellemelerle karşılaşır. Yapmayı planladığı ya da olmasını beklediği pek çok şeyin beklediğinden farklı bir şekilde tezahür ettiğini görür. Bazen de beklemediği, olmasını ön görmesine rağmen olmasını istemediği yaşam olayları meydana gelir. Sağlıklı iken hastalığa yakalanabilir, sevdiği birini kaybedebilir, güven duyduğu insanlar tarafından aldatılabilir, ya da toplum içinden dışlandığını hissedebilir. Bunun gibi yaşam içinde olması arzu edilmeyen ama karşılaşılan olumsuz yaşam olayları bireylerde bir sarsıntı oluşturur.

Karşılaşılan bu durumlar, birey tarafından çözüme kavuşturulmazsa, bireyin ruh sağlığını bozacak sonuçlar ortaya çıkarabilir. Bu da bireyde şiddet derecelerine göre (Cüceloğlu, 2008) gerginlik, öfke, sıkıntı ve çaresizlik duyguları ortaya çıkarır (Hökelekli, 1998). Özellikle ağır olumsuz yaşam olayları travmatik semptomlar oluşturabilir.

Birey içinde bulunduğu engellenmeden ve karşı karşıya kaldığı çaresizlik durumunun olumsuzluklarından kurtulabilmek için bir çaba içine girer, karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarının duygu dünyasında ve ruh sağlığında meydana getirdiği hasara karşı kendini korumaya alır. Bunu süreçte ise bireysel ve dış çevrenin etkileri ile o zamana kadar kendinde toplanmış güdeleri onu bir başa çıkma yoluna sevk eder. Bir tür bilişsel ya da davranış modeli ile bu çaresizlikten kurtulmaya çalışır. Bireyin başvurduğu baş etme şekli onun baş etmedeki sürecini ve yöntemini belirler (Folkman, 1986).

Bireyin baş etmede başvurduğu bilişsel ya da davranışsal biçime etki eden faktörlerden biri bireyin dinidir. Bireyin olumsuzlukla başa çıkmada tercih ettiği

yöntemlerden biri de “dini başa çıkmadır”. Dini baş etme bireyin karşılaştığı olumsuz olaylar karşısındaki engellenme ve çaresizlik durumunu din ile yorumlama ve çıkış yolu bulma çabasıdır.

Din Psikolojisi dalında pek çok araştırma yapmış olan Pargament (1997) “ dini başa çıkmayı”, stresli yaşam koşullarının olumsuz duygusal sonuçlarını hafifletmek veya önlemek için problem çözmeyi kolaylaştıran dini inanç veya davranışların kullanılması olarak tanımlar ( Pargament, 1997).

Bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında dini bir yolla olumsuzluklardan kurtulmayı ve iyilik halini korumayı seçmesi doğru ve faydalı bir tercih midir?

Dinin işlevine sadece insanları teselli eden bir olgu olarak bakmak doğru değildir, ancak bu teselli dinin destek alınan yönlerinden biridir. Zira din tek başına anlam ve güç taşıyan zengin bir yapıdır. İnsan karşılaştığı zorlu olayların olumsuz getirileri ile mücadele için zengin bir kaynak olan dinin teselli edici yönünden de faydalanabilir. Bireylerin bu yönde dinden faydalanıyor olması psikologlar tarafından dinin teselli edici yönleri üzerinde durmayı gerektirmiştir (Pargament, 2002).

Bireyin sahip olduğu dini birikimin, olumsuz olaylarla başa çıkmada aktif bir etken olarak ortaya çıkması olağan bir durumdur. Diğer baş etme metotlarının aksine din, gerek insanın yaşamı boyunca psikolojik iyilik halini koruması, gerek karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarının olumsuz tesirleri ile başa çıkmasında başvurabileceği yegane sistem olmuştur. Çünkü din içerisinde, birey için yaşadığı hayatı anlamlandırma adına karşılaşıcağı veya karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarını yorumlayıp her birinden pozitif bir şekilde başa çıkabilmesi için tavsiyeler, oluşumlar ve dini tecrübeler barındırır.

Bu çalışma, özellikle olumsuz olaylar karşısında dini başa çıkmada tecrübeleri etkili kullanmanın önemi üzerinedir. Bireyin karşılaştığı olumsuz olayların benzerinin kendinden önce yaşanmış olduğunu bilmesi, bu örnekleri dini kaynaklarda bulabilmesi inançlı birey için başa çıkma sürecinde önemlidir. Örneğin, Hz. Eyüp’ün başına gelen olaylar ve yaşadığı hastalık insanın hayatından kontrolünü yitirdiği zorlu yaşam olaylarıdır.

Bu durumlar, bireyin olaylarla uzlaşmak için çaba sarf etmesini yani başa çıkma sürecini gerektirir. Hz. Yusuf' un başına gelen olaylar da başa çıkma süreci gerektiren düşmanlık, özgürlüğünü kaybetme, iftiraya uğrama gibi insanın beden ve ruh sağlığını etkileyebilecek düzeyde duygu değişimine sebep olan ve her insanın karşılaşılabileceği zorlu yaşam olaylarıdır. Hz. Yunus da benzer zorlu deneyimler yaşamıştır. Başa çıkma işlemini gerektiren bu olaylar günümüz başa çıkma eylemleri ile de eşleştirilebilir bilişsel ve davranışsal eylemleri barındırır.

Hayatta karşılaşılan ve çözümünde zorlanılan olaylar birey için çıkmaz bir hal alabilir. Bu durumda insan inandığı ve güvendiği kaynaklarda geçen yaşanmış örnek olaylarını, kendi olayları ile benzeştirip, başa çıkma sürecinde destek alabilir. Bireyin bu olaylardaki çıkarımları, hayatına yansıtma becerisini kazanması dini başa çıkma açısından önemli kazanımlardır. Aynı zamanda dini kaynaklarda karşılaşılan yaşam olayları, yaşanan olaylar karşısında sergilenen tavır ve psikolojik sonuçlar din psikolojisi alanı için de bir kaynaktır.

Din, diğer bilim dallarında olduğu gibi “konusu insanın kendisi olan” psikoloji ilminde de sıkça tartışılmıştır. Kimilerince safsata olarak, kimilerince hakikat olarak görülse de insanların zihinlerini meşgul ettiği kuşku götürmez bir gerçekliktir. İnsanın hayatına olumlu ya da olumsuz bir şekilde dâhil ettiği dinin insan hayatına etkisi yadsınamaz bir durumdur. İnsanların karşılaştığı olumsuz yaşam olayları karşısında dini davranışlar sergilemesi veya kutsal olana başvurması psikologlar tarafından farklı şekillerde yorumlanmıştır.

Bazı psikologlara göre din yaşanan olumsuz olaylar karşısında başa çıkmada anlamlı bir araç iken bazılarına göre ise yaşanan olumsuz olayların ancak sonucu olabilir hatta onlara göre din (Freud ve diğerleri) bu sebeple meydana gelmiş bir yapıdır. Psikolojinin bir bilim dalı olarak ortaya çıktığı ilk dönemde psikologların dinin insan psikolojisine etkilerinin olumsuz yönde olduğu şeklinde yorumladığını görülmektedir. Dini çaresizlik ürünü olarak gören bazı psikologlar bilimin gelişmesi ile insanların dinin etkisinden kurtulacağını söylemişlerdir. Hatta onlara göre ruh sağlığını korumak için

dinden kurtulmak gereklidir (Freud, 1962). İlerleyen dönemlerde ilk dönemlerin aksine bilimin gelişmesine doğru orantılı olarak bu fikrin azaldığını, ruh sağlığına faydası açısından olumsuz din düşüncelerinin yerini olumlu olanlara bıraktığını görülür. Dolayısıyla dini yaratan şeyin cehalet değil aksine destekçisinin bilim olduğu aşikâr bir şekilde ortaya çıkmış olur.

#### **1.4.1. Psikologlara Göre Başa Çıkma Konusunda Dinin İnsana Olumsuz Etkileri**

Başta Freud olmak üzere bazı psikologlar dinin varlığını insanlara isnat ederek insanların karşılaştıkları çıkmazlar sonucunda çıkış yolu olarak dini davranışlar geliştirdiklerini savunmuştur. Onlara göre din, “tatmin bulamamış insani arzu ve isteklerin bir ifadesi ya da yan ürünüdür”(Hökelekli, 1998).

Yahudi bir ailede yetişmesine rağmen ateist bir psikolog olan Freud’un din konusundaki düşünceleri bilimsel temelli değil büyüdüğü aile ortamının karışıklığını yansıtan teorilerdir. Ona göre din insanların tatmin edemedikleri duygularının bastırılması sonucu ortaya çıkan bir yanılısamadır. Bu yüzden Freud'a göre din insanın başa çıkmada başvuracağı bir yol değil aksine çaresizlik yaşayan insanın içinde bulunduğu çaresizliği bastırmak için ortaya çıkardığı, ürettiği bir sonuç; hatadır. Bu sonuç insanın hastalıklı bir ruh haline sebep olmaktan başka faydası olmayan kurtulması gereken bir ruh halidir. Din evrensel bir saplantı nevrozudur ve nevroz da özel bir din sistemidir (Köse, vd., 2012).

Dini, “çaresizlik duygusunu babaya sığınarak tatmin eden çocuğun büyüdüğünde bu duygusunu Tanrı’ya atfetmesi” olarak tanımlayan Freud(1962)başta çıkmada dinin olumsuz etkilerini savunmuş hatta dini, bireyin karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarında başa çıkamama sebebi saymıştır. İnsanın karşılaştığı olumsuz yaşam olayları ve çaresizliği din ile negatif açıdan yorumlayıp ilişkilendiren Freud bu teorisi ve varsayımları ile insanın çaresizlik durumunda ne kadar çok dine sığındığını da ispat etmiş sayılır( Köse, vd.,2012). Freud’un din görüşünde, kendi çocukluk tecrübelerinden yola çıkarak oluşturduğu

teorilerin dışında ulaştığımız en önemli tespiti çaresizlik durumunda insanın dine sığınmasıdır. Bu da “Çaresizlik durumundaki pek çok insanda varlığını gösteren, ilahi bir kurtarıcıya başvurma kendiliğindenliğidir.” ifadesini doğrular (Hökelekli, 1998).

Psikanalizin kurucusu olan Freud'un fikirleri psikolojide pek çok araştırmacının teorilerine temel oluştururken din konusundaki görüşleri pek çok psikolog tarafından eleştirilmiştir. Örneğin Fromm (1972), Freud'un dine bakışını şöyle özetler:

“Dinin kökeni kendi dışında doğa güçleriyle, kendi içindeyse doğuştan getirdiği güdülerle baş etmek zorunda olan insanın acizliğinde yatıyor. Din, insanın bu içsel ve dışsal güçlerle baş etmek için henüz aklını kullanamadığı ve kendini bu güçleri bastırmak için başka ruhsal güçlerden yardım almak zorunda hissettiği gelişiminin erken bir evresinde ortaya çıkar. Bu nedenle insan, bu güçlerle akıl sayesinde başa çıkmak yerine mantıklı bir şekilde baş etmekte aciz kaldığı bu güçleri zapt etmek ve yola getirmek işlevini üstlenen ‘karşıt-hisler’ ya da başka duygusal güçler aracılığıyla başa çıkar”.

Freud'a göre (1962) çocukluk döneminde karşılaştığı tehlikeler karşısında güvenin simgesi olan babaya sığınan insan, yetişkinlik döneminde de karşı karşıya kaldığı çaresizlik ve güç yetiremediği olaylar karşısında çocukluk dönemi deneyimine dönüş yaparak kendini güvende hissedeceği bir ruhsal güç bulur. Ona göre din karşılaştığı olumsuz olaylarla başa çıkmada aklını kullanamayan aciz insan ürünüdür. Ve ancak din akli sekteye uğratarak insan zekâsının gerilemesine sebep olur.

Freud'un teorisine göre ilerleyen bilim ile insanın dinden uzaklaşması gerekirken hâlihazırda bilimin gelişmesi ile insan Freud'un iddia ettiği gibi dinden uzaklaşmanın aksine; hayatlarını anlamlandırma ve başa çıkmada aktif olarak dini kullanmayı artırmıştır. Bir ateist olan Yalom'un (2002) şu tespiti her ne kadar bilim gelişse de insanın dine olan ihtiyacının daim olduğunu gösteriyor:

-Schopenhauer'un dini sadece karanlıkta görünen bir ateş böceğine benzettiği metaforunu kendime yakın buluyordum. Schopenhauer bilimsel bilginin ışığı, cehaletin karanlığını dağıttığında dinlerin bir kenarda büzüşüp kalacağına dair bir öngöründe

bulunmuştu. Dinin günümüzde Amerika Birleşik Devletleri'nde yeniden dirilişini düşününce bu tahminin ne kadar da yanlış olduğunu görmek bana çok ilginç geliyor (Yalom, 2017).

Her geçen gün bilim biraz daha ilerlemekte, teknoloji gelişimde sınır tanımamaktadır. İletişim ve ulaşımın insan ırkını tekelleştirip tek bir ulus haline getirdiği bu mevcut gelişmeler, tarihi yolculukta insanın geldiği ve gelebileceği seviyelerle bizi şaşırtır hale gelmiştir. Buna karşılık insan, hayatını anlamlandırma; mutlu, huzurlu ve güven içinde yaşama konusunda dine olan ihtiyacı da yok etmiş değildir.

Modern hayatın insanı stres, kaygı, huzursuzluk, acı, keder gibi onu çaresiz bırakan yaşam olaylarından kurtarmasının aksine ilerleyen teknoloji ile doğru orantılı olarak stres düzeyini arttırdığı; olumsuz yaşam olayları sonrası travmaları daha da çoğalttığı bilinmektedir. Fromm modernleşen ama anlam arayışını kaybeden günümüz toplumunu şöyle ifade ediyor:

“Mutlu olduğumuz düşüncesine sınırsız bağlıyız; çocuklarımıza bizden önceki nesillerden daha ileri olduğumuzu ve gerçekleşmemiş hiçbir düş, ulaşamayacak hiçbir şey olmayacağını öğretiyoruz. Ortaya çıkan manzara, hiç durmadan beynimize kazınan bu düşünceyi destekliyor. Ama ya çocuklarımız, kendilerini nereye gitmeleri ya da ne için yaşamaları gerektiğini söyleyen bir ses duyacaklar mı? Mutluluk için, hakikat için, adalet için, sevgi için, bir tapınma nesnesi için arzu duyuyorlar; peki biz onların bu arzularını doyurabilir miyiz? En az onlar kadar biz de çaresiziz. Yanıtı bilmiyoruz çünkü soru sormayı bile unuttuk. Hayatlarımız sağlam bir temele dayanıyormuş gibi yapıyoruz ve bizi asla terk etmeyen huzursuzluğun, kaygının, karmaşanın üzerimizdeki gölgesini görmezlikten geliyoruz (Fromm, 2017).

#### **1.4.2. Psikologlara Göre Başa Çıkma Konusunda Dinin İnsana Olumlu Etkileri**

Bilim sayesinde insanın ve toplumun mutluluğu dışında neredeyse çözülemeyecek hiçbir şey yokmuş gibi görünmektedir. Gelişen teknoloji hayatımızın her alanına girmiştir. Bilim az zamanda çok şeyler yapma, hızlı iletişim ağları kurma gibi pek çok işimizi

kolaylaştırmıştır. Emmons, Cheung ve Tehrani (1998), yaptıkları çalışmada refah endeksleri ile ruhsal çabalar arasındaki korelasyonların refah ve diğer çabalar arasındaki ilişkilerden daha güçlü olduğunu bulmuşlardır. Teknolojinin getirdiği hız insanın sabrını da zayıflatmış, kolaylıklar zorluklara tahammül yetisini de kaybettirmiştir. Doğal olarak günümüzde stres kaynakları da stres ve depresyona giren insan sayısını da arttırmıştır. İşte tam burada insanın duygusal boşluk sorunsalını çözümlenecek bir sisteme ihtiyacı vardır. Bu bize gösteriyor ki hangi çağda olursak olalım, hayatı modern ya da postmodern yaşayalım; insanın yaşam olaylarını anlamlandırarak ve bu olaylarla güçlü bir başa çıkma ile mücadele edebilecek bir donanımda olmaya ihtiyacı vardır. Din insana hayata anlam yüklemesinde yardımcı olacak en önemli kaynaklardanır. Yaşamda amaç, güven, motivasyon duygusunu kazanma ve geliştirmede birey dinden yardım alabilir. Olağan olanın dışında insanın kendini çaresiz hissettiği anlarda bazen farkında olarak bazen de farkında olmadan insanın yöneldiği bir yapı vardır ki bu da dindir. Çünkü dinde yaşamın en kritik sorunlarına cevap olarak, kutsalın "insan yetersizliği sorununa cevap" olarak sunduğu özel bir şey vardır (Pargament, 1997).

Analitik psikolojinin kurucusu olan Jung dinin motive edici yönüne vurgu yapar. Dinin varlığı değil işlevsel yönü üzerinde duran Jung, Freud'un aksine din nevroz değil insanı nevrozdan kurtaracak önemli bir unsurdur der. Ona göre din insanları motive etme ve sıkıntılı zamanlarında başa çıkma konusunda iyi bir psikoterapi sunar Anlamın davranışa dönüşmesi ile ortaya çıkan dini unsurlar, bireyin karşılaştığı problemlerle başa çıkmasında etkili bir yol çizer ve yardımcı olur. Çünkü insan kendi davranışlarını kutsalın yönlendirmesine göre iyileştirir. İnsan mükemmel bildiği Tanrı sayesinde eksikliklerini ve negatif duygularını pozitifçe çevirebilir. İşte bundan dolayı Adler'e göre de Tanrı fikri hedeflerin hedefidir (Köse, vd., 2012).

Adler, diğer bilimlere nispeten dinin insanı motive etme konusunda daha kuvvetli yönlerinin olduğunu savunur. Adler'in bu tespiti olumsuz yaşam olayları ile başa çıkabilmede dinin diğer bilimlere göre daha avantajlı yönlerinin olduğunu gösterir. Çünkü din bireyleri karşılaşılabilecekleri olumsuz olaylar karşısında korumaya alacak anlam ve davranış sistemi sunar. Bununla beraber karşılaşılan olumsuz olayları örnekleri ile



bünyesinde barındırır ve dolayısıyla yaşam olayları ve bu örneklem doğrultusunda insanlara karşılaştığı durumu anlama ve başa çıkma yollarını gösterir.

Başta çıkmanın gerçekleştirilemediği durumlarda bireyin ruh sağlığı bozulabilir. Karşılaşılan olumsuz yaşam olayları bireyi umutsuzluk ve kaygıya sevk edebilir. Bireyin umutsuzluktan kurtulmasında dinin etkisini kabul eden Allport (2016) dinin bireye amaçlı olma duygusu kazandırıp gelişim sürecine olumlu katkılar sunacağını savunur. Ona göre din bireyi umutsuzluk ve kaygıdan korur ve anlamlı, huzurlu bir hayat yaşamada vazgeçilmez bir kaynaktır. Bunun yanında ruhsal hastalıkların tedavisinde din ve psikolojinin benzer fikirlere sahip olduklarını belirtir. Hastalık boyutuna ulaşmış bozulan ruhsal sağlığın tedavisinde pozitif etki gösteren dinin; olumsuz yaşam olayları ile karşılaşmış bireylerin başa çıkmasında etkili ve pozitif olması göz ardı edilemez.

Maslow (2001) da dindarlığın ruh sağlığına pozitif etkileri olduğuna inanan psikologlardandır. Ona göre kendini gerçekleştiren insan vasıtasından çok hedefe odaklanan, başkalarını seven, varoluşun hikmetini arayan kimsedir.

Psikolojinin ilk dönemlerinde dinin ruh sağlığına etkileri üzerine olumsuz yaklaşımları görürüz. Freud ve bazı psikologlar dini insanın güçsüz kaldığı durumlarda üstün güç arayışı sonucu ortaya çıktığını savunurken daha sonraki dönemlerde bu tür yaklaşımlar azalır ve insan psikolojisinde dinin pozitif etkileri üzerinde durulmaya başlanır. Dinin özellikle zorlu yaşam olayları ile karşılaşmış kişiler üzerinde olumlu etkileri görülmektedir. Din mutlu ve huzurlu yaşam için etkisinin kaçınılmaz olduğu bir teselli aracıdır. İlerleyen yıllar ve yapılan araştırmalar dinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin daha da açığa çıkmasını sağlamıştır. Genel olarak bilim insanları, ruhsal iyilik hali ve başa çıkmada insanın dinle olan ilişkisini kabul etmiş durumdadır (Pargament, 2002). Dini motive ve teselli kaynağı olarak gören psikologların yanında dinin teselli vermektense öte hayatı anlamlandırma gibi önemli bir görevi de üstlendiğini söyleyen psikologlar da bulunmaktadır. Dinin insanın hayatını anlamlandırmada önemli bir yeri olduğunu savunan Frankl' a göre (2010) dinin çok olumlu bir psikoterapik etkisi olmasına rağmen onun amacı kesinlikle psikoterapik bir hedef değildir. Din, ikincil olarak ruh

sağlığını koruma ve iç dengeyi kurmayı sağlasa bile onun ilk hedefi, psikolojik çözümler üretmek değil; daha ziyade, manevî kurtuluşu sağlamaktır. İnsana psikoterapi sağlayan din ondan daha fazlasını da yapar.

## 1.5. DİNİ BAŞA ÇIKMA

Din, insanların tutum ve davranışları ile benimsediğini gösterdiği yaşam alanına dâhil ettiği bir sistemdir. Bu durumda bir dine bağlı bireyin karşılaştığı zorlu yaşam olayları karşısında içselleştirdiği kutsala başvurması ile dinin sistematikteki tutum ve davranışlara göre başa çıkma tercihinde bulunması gerekir. Bu yönde kayda değer çalışmalar yapmış olan Pargament (1997) dini başa çıkma metotları geliştirmiş ve bununla ilgili kapsamlı araştırmalar yapmıştır.

Dini ‘kutsalla ilişkili tarzlarda bir anlam arayışı’ olarak tanımlayan Pargament'e göre (1990) içerisinde düşünce, tutum davranış, ilişki, duygu gibi pek çok şeyi barındıran dinin anlam arayışı da çaba gerektiren uzun bir süreçtir. Bu çeşitlilik dini hedeflerinde farklı olmasına sebep olur ve ortaya farklı dindarlık şekilleri çıkarır. Dinin başa çıkmada olumlu yönlerinin yanı sıra olumsuz yönlerinin de olduğunu belirten Pargament dinin kişide kazandırdığı anlama göre fayda ya da zarar verebileceğini savunur. Ona göre:

“Din aynı anda insanların hedeflerini gerçekleştirmek üzere tuttıkları hem yapıcı ve hem de yıkıcı yolları, Tanrı adına yapılan bütün olağanüstü iyilik ve merhamet fiillerini ve korkunç şiddet ve sefalet eylemlerini içerebilir. Bazı bireyler dinden manevî bir gelişme arzusuyla motive edilmiş dinî bağlılık şeklinde yapıcı hedefler edinebilir. Bununla beraber kimi bireyler başkalarının zararı pahasına motive edilmiş dinî bağlılık şeklinde yıkıcı amaçlara da yönelebiliyor. Kısacası din, burada tanımlandığı üzere, donukluk ve yeknesaklıktan uzaktır. Bunun yerine o, farklı insanlar için hayat boyu çeşitli şekle ve istikametlere sahip olan dinamik bir süreçtir” (Pargament, 2005).

İnsanlar karşılaştıkları olumsuz yaşam olaylar ile başa çıkabilmek için kendine bir yön çizer. Başa çıkmada duygu ve davranışlarına yön verecek yol haritası bireyin o zamana kadar kendinde oluşan ve biriken anlamlara, yani kişinin altyapısına, göre olacaktır. Bunlardan biri de kişinin inanç sistemidir. Karşılaştığı problemin çözümünde dinin etkin bir şekilde yer alması bireyin yaşamında dinin varlığına bağlıdır. Din bireyin hayatında aktif etken ise bireyin karşılaştığı olayı anlamlandırma ve çözme yönteminde dinin varlığı görülürken aksi durumda dinin varlığını görmek pek mümkün olmaz (Ayten, 2012).

Din, kutsal olan eşsiz bir referans noktasına sahiptir. Kutsallık kavramı, yalnızca ilahi, daha yüksek güçlere ve Tanrı'ya değil; aşkınlık, kudret ve sonsuzluk gibi ilahi ile yakından ilişkili niteliklere de atıfta bulunur. Kutsallık bireyin hayatına entegre edildiğinde bir dönüşüm gerçekleşir. İnançlar, teolojiler, davranışlar ritüel olur; ilişkiler cemaat olur ve duygular dini deneyimler olur. Teolojiler, ritüeller, cemaatler ve dini deneyimler kendi başlarına ayırt edici bir olgudur, ancak özel nitelikleri kutsal dayanaklarından gelmektedir.

Dinin başa çıkma eyleminde de farklı şekillerde yer aldığı görülür. Kimi zaman birey yaşadığı problemi anlamlandırmada ve problem çözmede dinden yardım alır kimi zamanda bu süreçte tamamen değil kısmen yer alır. Sonuç itibari ile bireyin hayatında eğilim gösterdiği bir dini varsa başa çıkma sürecinde dini inançları etkin rol oynayacaktır. Din, insanın başa çıkma sürecinde iki şekilde yer alır: olayları anlamlandırma ve başa çıkma etkinlikleri. Yapılan araştırmalar ve dindarlık biçimleri incelendiğinde dinin anlamsal ve davranışsal iki boyutu görülür. Başa çıkmada kullanılan yöntemlerde bireylerin kendi anlamsal yönüne (maneviyat yönü), davranışsal yönden (ibadet yönü) daha fazla eğilim gösterdikleri görülmektedir.

Pargament (1990) başa çıkmada dinin rolünün de eklendiği çalışmalarda, dinin sadece davranışsal yönüne değinildiğinden söz eder. Dinin ritüel kısmının başa çıkma sürecine katkıları yadsınamaz. Ama dinin başa çıkmada etkileri bundan ibaret değildir. Dinin başa çıkmada işlevsel olarak düşünme, sonuçlar hakkında güçlü tahmine, önemli ve önemsiz sonuçları daha kolay yorumlamaya katkıda bulunur. Bu açıdan çalışmalarda dinin kritik yaşam koşullarında bireylere sunduğu çeşitli yönden desteklere yer verilmesi gerekir.

Kişinin dini başa çıkmayı kullanıp kullanmadığını bilmek için dua etmesi, kiliseye katılması veya dini televizyon kanalı izlemesi yeterli kanıtlar değildir. Dini başa çıkma önlemlerinde, bireyin stresini anlamak ve bununla başa çıkmak için dini nasıl kullandığı belirtilmelidir. İşlevsel olarak düşünme, sonuçların daha güçlü tahminlerine, önemli ve önemsiz sonuçların daha kolay yorumlanmasına ve dinin kritik yaşam koşullarında kendini ifade etme biçimini anlamadaki ilerlemelere yol açmalıdır (Pargament, 2000).

Dinin günlük yaşam ve kriz hallerinde bireye olan etkilerini Pargament beş maddede açıklar:

**1. Anlam:** Din, anlam arayışında kilit bir rol oynar. Acı hayat deneyimleri karşısında din, anlama ve yorumlama için çerçeveler sunar.

**2. Kontrol:** Kontrol arayışında dinin rolü yadsınamaz. Bazı olumsuz olaylar karşısında birey kendi kaynaklarını kullanmada yetersiz kalır bu nedenle din ile hayatının kontrolünü sağlar.

**3. Konfor / Maneviyat:** Din, bireyin her an karşılaşabileceği problemlere karşı teselli bulabilecek kavramlar bütününe sahiptir. Böylelikle manevi gelişime odaklanan birey bağlanma arzusunu en yetkin güce aktarır.

**4. Samimiyet / Maneviyat:** Sosyologlar genel olarak dinin sosyal bütünlüğü kolaylaştırmadaki rolünü vurgulamışlardır. Din, toplumsal dayanışmayı ve sosyal kimliği destekleyecek mekanizmaya sahiptir. Bununla birlikte dinde başkalarıyla yakınlık, başkalarına manevi yardım teklifleri ve din adamlarından veya üyelerden manevi destek alma gibi manevi yöntemlere teşvik vardır.

**5. Yaşam Dönüşümü:** Din; insanlara Tanrı ile anlam, kontrol, rahatlık, samimiyet ve yakınlıklarını korumalarına yardım eder. Bununla birlikte, din, insanlara büyük yaşam dönüşümleri yapmada da yardımcı olabilir (Pargament, 2000).

### **1.5.1. Dini Başa Çıkma Biçimleri**

Dinin insanın hayatına etki eden işlevsel yönlerinden yola çıkarak başa çıkma biçimleri oluşturulur. Pargament ve arkadaşlarının (1997) yaptığı araştırmalar ve çalışmaların sonucuna göre dini başa çıkma biçimleri:

#### **1.5.1.1. Dini Başa Çıkmada Anlam**

Bireyin karşılaştığı olaylar karşısında vereceği duygusal ve davranışsal tepkileri bireyin o olaya bakışı ve yüklediği anlam ile doğru orantılıdır. Bireyin karşı karşıya geldiği bu olumsuz olaylara bakışı ve yorumlamasında dinin büyük etkisi vardır. İnsan yaşadığı hayatta bir anlam bulmak ve bulduğu anlamın gerektirdiği hedef ve amaçlar doğrultusunda yaşamayı ister (Ayten, 2012). Amaçsız ve hedefsiz bir hayat bireyde güvensizlik ve boşluk oluşturur bu durum da psikolojik kötü halin temel etkenlerindedir. Bireyin neden yaşıyorum sorusunun cevabı hayatının anlamıdır. Frankl (2010) “Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her şeye katlanabilir” der. İnsan ‘neden yaşıyorum’ sorusuna dinden cevap bulup hayatını ve olayların anlamını dinsel açıdan anlamlandırılabilir. Yaşamdaki her durum insana çözülmesi gereken bir sorun getirir. Her çözülen sorun yeni bir anlam ve kendini gerçekleştirme yeni bir adım demektir. Bu sorunun muhatabı bireyin kendisidir. Birey olaylara anlamlar yükleyerek sorunların getirdiği sorulara cevap arar. Vereceği cevaplar çözüm bulmak için izleyeceği yolu da belirlemiş olur. Aslında böylelikle asıl olan anlama ulaşmak için yol kat etmiş olur. Bireyin oluşturduğu psikolojik (benlik, motivasyon), fiziksel (beden, sağlık, ev) ve sosyal (başkaları ve kurumlarla ilişkiler) değerlerine gelecek tehlikelere karşı anlamı koruma ve anlamı dönüştürme kavramları ortaya çıkar (Pargament, 1990). Bu kavramlar aşağıdaki şekilde açıklanabilir:

##### **1.5.1.1.1. Anlamın Korunması:**

Zorlu yaşam olayları bireyde anlam çatışmasına sebep olabilir. Bu durumda din bireyin sahip olduğu anlamı korumasına yardım eder. Böylelikle birey ya sahip olduğu anlamı korur ya da anlamı yeniden yapılandırır (Pargament, 2000).

#### **1.5.1.1.2. Anlamın Dönüştürülmesi:**

Karşılaşılan zorlu olay sonrasında bireyin anlamı koruması mümkün olmayabilir. Bu durumda birey ya anlamı yeniden değerlendirmeli ya da yeni bir anlam bulmalıdır (Pargament, 2000).

Birey anlam bulmaya yönelik şu etkinliklere başvurabilir:

Hayra yorma: Daha çok anlamın korunması sonucunu doğuran bu etkinlik, bireyin yaşadığı olumsuz olaylarda bir hikmet araması ve olayı hayırlı bulmasıdır (Ayten, 2012).

Allah'ın Cezalandırmasına Yorma: Başına gelen olayı yaptığı hatadan dolayı Allah'ın cezalandırması olarak gören birey, yaptıklarına karşı pişman olur ve tövbe ederek anlamı korur (Ayten, 2012).

Şeytan İşi Olarak Görme: Birey başına gelen olayların sorumlusu olarak şeytanı görür.

Uğursuzluğa Yorma: Başına gelen olayları, bir uğursuzluk sebebi ile meydana geldiğini düşünür.

Allah'ı Kudretine Yorma: Allah'ın gücünün her şeye yeteceğini düşünür.

Affetme: Kendisine karşı hata eden kişiye olan olumsuz duygularını değiştirir.

#### **1.5.1.2. Dini Başa Çıkmada Kontrol**

Bireyler hayatlarında güven içinde olmayı arzularlar. Hayatta güven içinde olmanın gerekliliklerinden biri de yaşam ve olaylar üzerinde kontrol sahibi olduğunu hissetmektir. Bazı olaylar insanın yaşamı üzerindeki kontrolü kaybetmesine sebep olur. Bu durumda birey karşılaştığı zorlu olaylara çözüm bulmakta aciz kalır ve duygu kontrolünü kaybedip negatif duygulara kapılabilir. Din bu süreci yaşayan bireylerin duygu kontrolü sağlamasına

yardımcı olur. Karşılaştığı olayın çözümünde bireyin kutsalla ilişkisi farklı biçimlerde gerçekleşir (Pargament, 2000).

#### **1.5.1.2.1. İşbirlikçi Dini Başa Çıkma**

Zorlu yaşam olayları ile karşılaşmış bireylerin başa çıkmasında din farklı şekillerde tezahür eder. İşbirlikçi başa çıkma, bireyin problem çözmede kendi çabasının yanında Allah'ın yol göstericiliğine ve manevi desteğine başvurmasını ifade eder. Bu başa çıkmada birey Rabbi ile ortaklaşa çözüm bulmaya çalışır. Problemin çözümünde aktif rol alırken Tanrının yardımını ötelemey ve sürekli iletişim halinde olur.

Bireyin Rabbi ile işbirliği içinde gerçekleştirdiği bu başa çıkma stili, yüksek öz saygı, yüksek kişisel kontrol duygusu ve şans tarafından daha düşük bir kontrol duygusuyla ilişkili bulunmuştur (Pargament, 2002)

#### **1.5.1.2.2. Bireysel yönelimli dini başa çıkma**

Kriz dönemlerinde kişi problemin çözümüne Tanrıyı doğrudan dâhil etmeyerek süreçte aktif rol üstlenebilir. Bireysel yönelimli dini başa çıkma, bireyin karşılaştığı sorunu çözümlemede Allah'ın ona güç ve sorumluluk verdiğini düşünerek bu doğrultuda kendi çabası ile çözüm üretmeye çalışmasını ifade eder (Cırhinlioğlu, 2010).

Problem çözümünde bireyler önce karşılaştığı problemi tanımlar ve sonrasında bu duruma uygun çözümler üretip uygulamaya başlarlar (Kula,2002). Bu da problem çözümünün ilk adımını oluşturur. Bazen bireyler kendi çabalarının dışına çıkmayarak bu adımda kalır ve tek başına problemi çözmeye çalışırlar. İnsanın müdahale etme olanağı olan olaylarda bu yöntem olumlu bir başa çıkmayı ifade eder. Bununla beraber insan iradesinin dışında cereyan eden 'doğal afet, hastalık, kaza, can kaybı gibi durumlarda' kişinin kendini yetersiz görüp, kaygılanmasına sebep olabilir (Eryücel, 2013). Nitekim Pargament ve arkadaşları (1988) kilise üyeleri üzerinde yaptıkları bir araştırmada 'bireysel yönelimli dini başa çıkmanın' daha yüksek öz saygı ve daha büyük bir kişisel kontrol duygusu ile bağlantılı olduğunu tespit etmişlerdir (Pargament, 2002).

#### **1.5.1.2.3. Aktif Teslimiyetçi Dini Başa Çıkma**

Karşılaştığı sorunu çözmeye kendi çözümleri olmasına rağmen dini bakış açısına öncelik tanıyan bireyin dini başa çıkmasıdır. Birey aynı zamanda çabalar, üretir ve Allah'a teslim olur. "İşbirlikçi başa çıkma" yöntemine yakın olan aktif teslimiyetçilikte birey dinin sunduğu çözümleri önceler ve bunların en iyi çözümler olduğuna inanır. Başa çıkma sürecinde dinin rehberliğinde çaba gösteren kişi işin neticesini de Allah'a havale eder. Tam bir teslimiyet ve güven sahibi olan bu kişiler sonuç ne olursa olsun rıza odaklıdır.

#### **1.5.1.2.4. Pasif Dini Erteleme**

Karşılaşılan olaylarda çözümü tamamen Allah'a bırakma yönelimidir. Bireyin problem çözmeye kendini çıkarıp, olayı tamamen Allah'a havale ettiği durumlar da olur. Dini başa çıkmada "pasif dini erteleme" olarak adlandırılan bu yöntem, olumlu dini başa çıkma ile uyumludur. Bununla beraber yanlış kullanımı ileriki zamanlarda olumsuz dini başa çıkmaya sebep olabilir. İlk başta kaygıyı azaltıcı gibi görünse de bazı durumlarda Tanrı'nın gücünden şüphe etme, kendisini cezalandırdığını düşünme gibi olumsuz Tanrı algısına sebebiyet verebilir (Eryücel,2013).

Pasif dini erteleme yöntemi psikologlar tarafından da sıkça eleştirilmiştir. Nitekim bu yöntemi tercih edenler, düşük öz saygı, olayları şansa bırakmakta alışkanlık, buna bağlı olarak problem çözme becerisinde zayıflık ile bağlantılı bulunmuştur (Pargament,2002).



#### 1.5.1.2.5. Yakararak Dini Başa Çıkma

Allah'ın olaylara direkt müdahale etmesini beklemektir. Bu başa çıkma biçiminde birey problemin çözümünden kendini soyutlar.

Bunlarla birlikte birey kontrol sağlamaya yönelik şu etkinliklere başvurabilir:

- Kıyaslamacı kontrol: Birey başına gelen kötü olayı başka olaylarla kıyas ederek kendine çıkış yolu arar.
- Tahminsel kontrol: Birey başına gelen olayın ileride sona ereceğini düşünerek kontrolü sağlamaya çalışır.
- Vekaleten kontrol: Birey başına gelen kötü olayla mücadeleyi tamamen Allah'a bırakır.
- Tevekkül: Başına gelen olayların sonucunda Allah'a güvenme eylemidir.
- Dua: Başa gelen olayda Allah'a yönelme eylemidir.
- Sabır: Karşılaşılan zorluklara karşı tahammül etme gücüdür.
- Şükür: Kendisine verilenleri hatırlamak ve sahip olduğu şeylere karşı şükran duymaktır.

#### 1.5.1.3. Manevi Olgunlaşma Odaklı Dini Başa Çıkma

Karşılaşılan her bir yaşam olayı bireyde farklı duygulara sebep olur. Kimi zaman karşılaşılan olay bireyi mutlu eder, bazı olaylarda ise birey; endişe, acı, üzüntü, keder, öfke, kızgınlık gibi olumsuz duygulara kapılır. İnsan karşılaştığı olayların kendisinde doğurduğu olumsuz duygularla başa çıkmada dininden destek alır. Bu duyguları negatiften pozitifte dönüştürmeyi amaçlar. Bununla birlikte bazen bireyler negatif duygularını pozitifte dönüştürmenin yanı sıra karşılaştığı olayı avantaja dönüştürmesi gerektiğini düşünür. Çünkü her bir olay bireyin kendini gerçekleştirme için yardımcıdır. Moslow'a göre de (2001) insanın karşılaşmaktan hoşlanmadığı olumsuz yaşam olayları aslında insanın içsel doğasını açığa çıkarmasına, ruhunun beslenmesine ve kendini gerçekleştirme için yardımcı,

yaşanması gereken deneyimlerdir. Bu olaylar bireyin manevi yönünü geliştirmek, Rabbi ile bağının farkına varmak ve bu bağı güçlendirmek (Pargament, 1990), Allah'ın sevgisi ve güvenini kazanmak için fırsat olabilir. Bunun yanında birey yaşadığı olay sonucunda Allah'ın sevgisi ve adaletini sorgulamak sureti ile manevi açıdan zarar görürken, başa çıkma hususunda olumsuz sonuçlar yaşayabilir. 'Manevi olgunlaşma odaklı dini başa çıkma biçimleri' aşağıda verilmiştir:

#### **1.5.1.3.1. Manevi Destek Arama**

Her birey başa çıkma sürecinde farklı şekillerde dinden destek alır. İnançlı bireyin Yaraticısına dair sahip olduğu anlam onun başa çıkmadaki yönelimini belirlemede temel oluşturur. Kriz döneminde, sahip olduğu ilahi güç ve kavramları kendine has bir yönelimle bütünleştiren birey, bu durumu manevi gelişimi için fırsata dönüştürebilir (Pargament,2002). Allah'ı seven, koruyan ve merhametli olarak tanıyan kişi yaşadığı olayda manevi desteğe yönelir.

Manevi destek arama karşılaşılan olaydan Allah'ın sevgisi ile başa çıkma yönelimidir. Yaşanılan olayda Allah'ın sevgisini ve güvenini kazanma isteği vardır. Birey bu yönde huzur bulmayı arzular. Pargament, Smith, Koenig ve Perez (1998) yaptıkları çalışmada 'manevi destek aramanın' pozitif bir başa çıkma biçimi olduğunu tespit etmişlerdir. Karşılaştığı zorlu olayla başa çıkmada "manevi destek arama" metoduna yönelen bireyin Allah'a karşı inancı sevgi ve güvene bağlı bir temelde oluşmuştur. Bu bireyler Allah'ı merhametli ve koruyan olarak tarif ederler (Eryücel 2013).

#### **1.5.1.3.2. Manevi Bağlantı Kurma**

İbadetler ve kutsal ritüellerle Allah'ın huzurunda hissetme, kutsal ile bağ kurmayı ifade eder. Bireyler yaşadıkları olay esnasında insanlar veya kutsal olanla bağ kurma eğiliminde olurlar. Allaha karşı olumlu düşüncelere sahip olan inanca birey kutsal olan ile onun istediklerini yapma şeklinde bir bağ kurar. Ve

dini ritüel ve aktivitelere yönelir. Bu şekilde başa çıkma süreci yaşayan bireylerin olumlu davranışlara yönelerek daha az stres yaşadıkları görülmüştür.

#### **1.5.1.3.3. Manevi Hoşnutsuzluk**

Karmaşık duyguların oluşturduğu bir durumdur. Allah'a ve kutsala karşı memnuniyetsizlik durumunu ifade eder.

Yaşanılan zorlu olaylarda bireyin sahip olduğu Tanrı algısının başa çıkmada etken rol oynadığından yukarıda bahsedilmiştir. Yapılan çalışmalar 'yargılayıcı ve cezalandırıcı' Tanrı algısının bireylerin kriz dönemlerinde başa çıkma yönelimlerine tesir ettiğini göstermektedir. Bireyin sahip olduğu Tanrı algısı başa çıkma sürecinde de ortaya çıkabilir. Birey yaşadığı zorlu süreçte kaybettiği güveni Allah'a sığınarak tekrar kazanma eğiliminde olabileceği gibi Allah tarafından cezalandırıldığını da düşünebilir. Allah'ın adaletini sorgulama, Ondan umut kesme, manevi destekten çekilme, kişinin başa çıkma sürecini olumsuz etkiler. Manevi hoşnutsuzluk negatif bir başa çıkma biçimidir (Pargament, 1997;2002)

Birey bunlarla birlikte manevi olgunlaşma odaklı şu dini başa çıkma etkinliklerini de sergileyebilir:

Hayra yorma / Hikmet arama - Şerre Yorma/ Vesvese - İbadet

#### **1.5.1.4. Dini Sosyal Mekanizmadan Destek Arayarak Dini Başa Çıkma**

Dini başa çıkmada sosyal çevrenin olumlu-olumsuz etkisi yadsınamaz. Birey karşılaştığı sıkıntılı durumla başa çıkmada güven duyduğu bireylerden ve mekânlardan destek alabilir. Din adamları, ibadethaneler bireyin başa çıkmada sosyal yardım ve destek sağlayan dini etkenlerdir. Din çeşitli argümanlar ile başa çıkma eyleminde yer alır ve bu

konuda eşsiz bir fenomendir. Olumsuz olaylarla karşılaşan bireyleri motive etmek için psikologlar sosyal destek için sosyal alanlar inşası çabasındadır. Din ise bu desteği bünyesinde barındıran benzersiz bir kurumdur. Din sosyal destek ve ruh sağlığı için geniş bir sosyal ağı sahiptir. Dini cemaate katılan insanlar daha fazla sosyal destek alırlar ve daha az ölüm riskine yol açan daha iyi sağlık uygulamalarına katılırlar. Din insana uzun ömürlü sosyal desteği sağlar. Böylece dini başa çıkma bireye yardımcı olur.'Dini Sosyal Mekanizmadan Destek Arayarak Dini Başa Çıkma' biçimleri aşağıda verilmiştir:

#### **1.5.1.4.1. Dinsel Destek Alma**

Din bireylerin karşılaştıkları zorlu olaylarla başa çıkmasında sosyal destek sağlar. İnsanlar kriz dönemlerinde din adamlarından ve ya dini mekânlardan destek alabilir bunun yanında dinin sunduğu geniş alanda sosyal destek de verebilirler. Dinsel destek alma, bireyin tabi olduğu dinden sosyal destek sağlamasıdır.

Dini kurumlar geniş bir sosyal destek ağına sahiptir. Dinlerdeki bir ve beraber olma, yardımsever olma vurgusu, dini kurumlarda maddi- manevi destek ağlarının oluşmasını sağlamıştır. Toplu halde yapılan dini ritüel ve organizasyonlar bireyin zor zamanlarında ruh sağlığına olumlu etki edecek sosyal etkinliklerdir. Zorlu olaylarla karşılaşmış bireyler din adamlarından destek alabilecekleri gibi, diğer din mensuplarından da destek bulabilirler. Aynı zamanda başkalarına sosyal destek sunarak başa çıkma süreçlerine olumlu katkı sağlayabilirler. Din adamları ya da dini mekânlarla güven odaklı ilişkiler kurmak ve onlardan destek almak pozitif başa çıkma biçimlerindedir.

#### **1.5.1.4.2. Dinsel Destekten Çekilme**

Din bireye başa çıkma sürecinde sosyal destek sağlar. Kimi zaman bireyler dini sosyal desteği reddedebilir ve yaşadığı zorlu olaylar sonrasında din adamları, dini mekân ve toplantılardan uzaklaşabilir. Dinsel destekten çekilme bireyin var olan dinsel sosyal

faaliyetlerden uzaklaşmasını ifade eder. “Negatif dinî başa çıkma metotları Tanrı’nın gücünü sorgulamayı, Tanrı’ya karşı kızgınlık ifadelerini, cemaat ve din adamlarına yönelik hoşnutsuzluk ifadelerini, menfi durumların ceza kabilinden dinî değerlendirilişlerini ve şeytanî dinî değerlendirilişleri içerir”(Pargament, 2002).

## 1.6. DİNİ BAŞA ÇIKMA İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR

Dini başa çıkma konusunda yapılan çalışmalar yakın zamanda başlamıştır. Klinik psikolog Kenneth Pargament bu konuda çalışmaları başlatan isimdir. Stresle başa çıkmada dinin etkisini incelediği çalışmasından sonra pek çok teorik araştırma ve ölçek çalışmaları yapmıştır. Pargament, Smith, Koenig, ve Perez (1998), dini başa çıkmanın seküler başa çıkmadan daha fazla tercih edildiğini gösteren ve dini başa çıkma kavramlarını tespit eden ölçek çalışmaları yapmıştır.

Larson’ın ve arkadaşları Pargament, Smith’ in (1996, ) sıkıntı verici olaylarda başvurulmuş dini başa çıkmanın fiziksel sağlığa etkilerini içeren çalışmaları vardır. Pargament ve arkadaşları; savaş, sel baskını, hastalık gibi olumsuz yaşam olaylarının etkileri ve yöntemleri üzerine çalışmalar yapmıştır.

Ülkemizde dini başa çıkma ölçeğinin uygulanabilirliği açısından ilk çalışmayı Ekşi (2001) yapmıştır. Memiş (2003) ve Kula (2005) farklı ölçekler kullanarak dini başa çıkma ölçeğinin kullanılabilirliğine katkı sağlamışlardır.

Topuz (2003) dini başa çıkmada, dini gelişim düzeyinin ilişkisi üzerine çalışması vardır. Bu çalışmada stres kaynaklarıyla başa çıkmada dini yöntemlerin kullanılmasının olumlu sonuçlar ortaya çıkardığını tespit etmiştir.

Dini başa çıkma yöntemleri arasında olumlu ve olumsuz yöntemlerin kullanım sıklığı üzerine araştırma yapan Ayten (2012) olumlu yöntemlerin daha fazla kullanıldığı sonucuna ulaşmıştır.

Dini başa çıkma konusunun Kula 2005 yılında “Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma” adlı bilimsel kitap çalışması ile bu alana katkıda bulunmuştur. 200 bedensel engelli üzerinde anket tekniği kullanılarak yapılan bu çalışma sonucunda bireyin sosyo-ekonomik düzeyi, eğitim düzeyi, engellilik durumu ve dindarlık seviyesi ile dini başa çıkma arasındaki ilişki istatistiksel yöntemlerle ele alınmış ve incelenmiştir.

Eryücel (2013) zorlu yaşam olayları ile karşılaşmış 60 yetişkin birey üzerinde çalışma yapmış, bu çalışmada olumlu-olumsuz dini başa çıkma yöntemlerini ve davranışlarını tespit etmiştir.

Son dönemlerde de “dini başa çıkma” üzerinde araştırma ve tez çalışmaları yapılmaya devam edilmektedir.

Işık tarafından 2013 yılında zorlu yaşam olaylarından olan ebeveyn kaybının ele alındığı “Ebeveyni Ölen Yetişkinlerde Dinî Başa Çıkma” adlı yüksek lisans tez çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada ebeveyn kaybı yaşamış 26 birey ile görüşme yapılmıştır ve nitel bir çalışmadır. Işık (2013) çalışmasında zorlu yaşam olaylarından anne / baba kaybı yaşayan yetişkinlerin bu kaybı nasıl algıladıklarını ve kayıp sonrası hayatı nasıl anlamlandırdıklarını açıklamaya çalışmıştır. Ayrıca bu süreçte başa çıkmada dinin katkısından bahsetmiştir.

Muhcu (2015) olumsuz bir yaşam olayı olan engelli bireyin yaşam zorlukları üzerinden “Ortopedik Engellilik ve Dini Başa Çıkma” adlı tez çalışmasını yapmıştır. Anket tekniği kullanılarak yapılan bu çalışma engelli bireyin dini

Sağır 2014 yılında yaptığı tez çalışmasında zorlu yaşam olayları karşısında dini başa çıkmanın mülteciler üzerinde olumlu – olumsuz etkilerini tespit etmeye çalışmıştır. “Suriyeli Mültecilerde Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı” adlı bu tez Suriye’den Kilis’e gelen mülteciler üzerinde yapılmış nicel bir çalışmadır.

Dini başa çıkma başlığında Kaya (2014) tarafından yazılan “Zihinsel Engelli Çocuklara Sahip Ailelerde Problem Çözme ve Dini Başa Çıkma”, yine Gümüş (2017)

tarafından yazılan “Evde Bakım Ücretinden Yararlanan Bakıcılarda Dini Başa Çıkma”, Esmâ Salim (2017) tarafından yazılan “Boşanma Sürecindeki Bireylerde Başa Çıkma Stratejileri ve Dini Başa Çıkma” adlı tezlerde zorlu yaşam olayları üzerinden bireylerin dini başa çıkma yönelimleri incelenmiştir.

Zorlu Yaşam olayları üzerinden “Dini Başa Çıkma” yöntemlerinin inceleneceği çalışmamızı diğer çalışmalardan ayıran kutsal kitap kaynaklı peygamber örnekleri ve bu örneklerin inanan bireyler tarafından yöntem olarak uygulanabilirliğinin tespitinin incelenmesidir. Bu yönde daha önce yapılmış bir başka çalışma yoktur.

## İKİNCİ BÖLÜM

### DİNİ BAŞA ÇIKMADA PEYGAMBER VAKALARI

Bu bölümde örnek vaka olarak incelediğimiz peygamberlerin başlarına gelen zorlu yaşam olayları tek tek ele alınıp, tahlil edilmiştir.

#### 2.1. HZ. EYÜP

Sosyal bir varlık olmak, insanı diğer canlılarla sürekli iletişim ve etkileşime sevk etmiştir. Bu etkileşim, canlı kalabilme mücadelesi ile başlayan hayata kendinden başka pek çok şeyi koruma çabasını da dâhil etmiştir. Sahip olduklarına ne kadar bağlandığının farkına varmadan yetişen insan için aile, yer edinmeye çalıştığı toplum, sahip olduğu mekan, iş, mevki, statü; alıştığı, sevdiği veya sevlmeyi arzuladığı çevre, yaşamda kalması kadar ehemmiyetli olmuştur.

İnsanın varlığı ile mutlu olduğu şeylerin yokluğu, varlığında verdiği mutluluktan daha şiddetli derecede acı verici olabilir. Bedende sıhhatin kaybı, sevilen birinin yokluğu, maddi kayıplar gibi insanın olmasını arzulamadığı lakin her insanın başına gelebilecek tahammülü zor olaylar, birey için olumsuz yaşam olaylarıdır. Bir insanın sahip olabileceği arzu duyulan bolluğa erişmiş iken her birini teker teker kaybeden Hz Eyüp'ün hayatı, kayıp sonrasında iyi kalabilme mücadelesinin en güzel örneklerindedir. Hz Eyüp'ün olaylar karşısında sergilediği davranışlar, dini başa çıkma yöntemlerini içermektedir. Bu da bizlere bu yöntem ile iyi ruh halinin muhafaza edilebildiğini göstermektedir.

Hız. Eyüp Peygamber'in hayatı hakkında tarihi ve kutsal kaynaklı çeşitli bilgiler mevcuttur. Kutsal kaynaklardan Kur'an-ı Kerim'de Hz Eyüp'ün sabrına dair ayetler yer alırken, Kitab-ı Mukaddes'te hayatı hakkında detaylı bilgiler mevcuttur.

Hız. Eyüp; Edom diyarı bölgelerinden Ölüdeniz'in güneydoğusunda, Celile Gölü'nün kuzeydoğusundaki Hauranla'daki Uts diyarında yaşamıştır (Harman 2002; Köksal 1995).



Yedi oğlu ve üç kızı olan Hz. Eyüp binlerce koyun ve deveye sahip zengin bir insandı. Hz Eyüp, kaynaklarda her türlü hususta Allah'tan korkan ve sakınan bir kul olarak anlatılır. Hem mal hem de evlat yönünden zengin olması ile beraber manevî açıdan da gönlü açık, cömert bir kimsedir. Eyüp Peygamber, dünyevi rahatlık içinde sahip olduğu varlığa rağmen Allah'a karşı itaatte de kusur göstermeyen, hal ve davranışları ile kulluğun en yüksek derecesini sergileyen, sosyal açıdan insanlara yardım eden bir insandır (İncil 2009; Harman 2002; Yiğit 2014).

Dünya malının ve evlatların çokluğunun verdiği güç Hz. Eyüp'e Allah'ın gücünü unutturmamış aksine Rabbine şükretmiş ve sahip olduklarını muhtaç kişilerle paylaşmıştır. Onun varlıklı bir insan olarak davranışları, insanların hatta gayb âlemi varlıklarının dikkatini çekmiş, onlar tarafından takdir edilmiştir. Sergilediği hal ve tavrın insanlar arasında ön plana çıkması Hz Eyüp'ün bu davranışlarındaki kaynağı tartışma sebebi haline getirmiştir. Bu bolluk ve sıhhatli günlerinde kullukta zirve derecede olan Hz. Eyüp; sahip olduğu malı, çocukları ve sıhhatini art arda kaybetmiş, sonrasında karşılaştığı bu olumsuz yaşam olaylarının verdiği engellenme duygusu ile mücadele etmiştir. Bu zorlu mücadele sonrasında Eyüp Peygamber ruhsal iyilik halini korumayı başarmıştır.

“Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla, bir de mallar, canlar ve ürünlerden eksilterek deneriz. Sabredenleri müjdele.” ayetinde ifade edilen deneme ile muhatap olan Peygamber, bolluk zamanında şükürü ve ibadeti ile salih kul olarak örnek teşkil etmiş, bu sınanmada sergilediği dini başa çıkma ile döneminde ve sonrasında yaşayan insanlara güzel bir örnek olmuştur. Kitab-ı Mukaddes'te Hz. Eyüp'ün başına gelenler şöyle aktarılır:

“Bir gün ilahi varlıklar Rabbin huzuruna çıkmak için geldiklerinde, şeytan da onlarla geldi. Allah şeytana:

- Kulum Eyüp'e iyice baktın mı? Çünkü dünyada onun gibisi yok; kâmil ve doğru adamdır; Allah'tan korkar ve kötülükten sakınır dedi.

Şeytan ise Hz Eyüp'ün servetinin elinden alınmasından kaygı duyduğu için Allah'tan korktuğunu iddia etti ve şöyle dedi:

-Eyüp senden boşuna mı korkuyor? Onu, ev halkını, sahip olduğu her şeyi sen koruyup muhafaza etmedin mi? Elleriyle yaptığı her şeyi bereketli kıldın. Sürüleri bütün ülkeye yayıldı. Ama elini uzatır da sahip olduğu her şeyi yok edersen, o sana isyan edecektir. Bunun üzerine Allah Eyüp'ü sınamayı murat etti ve Şeytan'a:

-Peki, sahip olduğu her şeyi senin eline bırakıyorum, yalnız kendisine dokunma. Böylece Şeytan Rabbin huzurundan ayrıldı (Eyüp, 1).

Bu diyalog Hz Eyüp'ün dünyada sahip olduğu her şeyle sınanmasının sebebi oldu. Ve Hz. Eyüp bir gün kendisine gelen haberciden bütün mallarının ziyan edildiği haberini aldı. Sabalılar, hayvanlarının otladığı yere baskın yapmış, başında bulunan çobanları öldürüp hayvanları alıp götürmüş, bir başka yerdeki deve sürüleri de aynı şekilde Kildaniler tarafından gasp edilmişti (Eyüp, 1). Hz Eyüp'ün sahip olduğu 500 köle, 500 sığır, pek çok deve ve koyun bir anda yitip gitmişti (Harman, 2002).

Arka arkaya mallarının nasıl telef olduğunun haberini alan Hz Eyüp'e bu haberlerden sonra başka bir haberci daha geldi ki ağzından çıkanlar öncekilerden daha hayırsız bir haberd: "Oğullarınla kızların ağabeylerinin evinde yemek yiyip içerken ansızın çölden şiddetli bir rüzgâr esti. Evin dört köşesine çarptı; ev gençlerin üzerine yıkıldı, hepsi öldü." (Eyüp, 1)

Duyduğu haberler üzerine Hz Eyüp kalktı, kaftanını yırtıp saçını sakalını kesti, yere kapanıp secde etti ve dedi ki:

-Anamın bağrından çıplak çıktım ve toprağın bağrına çıplak döneceğim; Rab verdi ve Rab aldı. Rabbin ismi mübarek olsun (Eyüp, 1).

Malları çalınmak ve telef edilmek suretiyle imtihana çekilen Eyüp'ün evlatları da yoktu artık. Hz. Eyüp, şeytanın beklediğinin aksine bütün bu felâketleri büyük bir tevekkül ve teslimiyetle karşılayarak Allah'a secde etti. O'na isyan etmedi.

Allah şeytana (genel manada şeytanın vesvese verdiği bütün insanlara), bunca musibetten sonra Allah'a isyan etmekten sakınan, kulu Hz Eyüp' ün kemalini koruduğunu andı. Bunun üzerine şeytan:

- İnsan canı için nesi varsa verir; şimdi elini uzat da onun kemiğine ve etine dokun işte o zaman yüzüne karşı sana lânet edecektir dedi.

Bundan sonra her şeyini kaybeden Hz. Eyüp'ün hastalık süreci başladı. Bütün vücudunu kaplayan hastalık onu güçten ve takatten düşürdü. Buna rağmen Hz. Eyüp, Allah'a zikir ve ibadetten vazgeçmedi. Bir ara kendisinin bu haline hayıflanarak karısı Eyüp'e:

-Sen hala mı kemalini sıkı tutmaktasın? diye sorduğunda,

Eyüp Peygamber Allah'ın lütfuna razı olup sevinirken, töhmete düşüldüğündeki hayıflanmanın yanlış bir davranış olacağını ifade eden şu sözlerle cevap verdi:

-Allah'tan iyilik kabul edelim de kötülük kabul etmeyelim mi? (Eyüp, 2) .

Kitab-ı Mukaddes'te geçen ifadelerle göre Hz. Eyüp hastalık sürecinde kendisini ziyarete gelen arkadaşlarına halinden şikâyetinde bulunmuştur (Eyüp,3). Onun sabredemeyip bir ara isyan etmiş olduğu söylense de Kur'an da geçen:

“Gerçekten biz, onu sabırlı bulmuştuk. O, ne güzel kuldu. Daima Allah'a yönelirdi.” (el-Sad 38/40) ayetindeki devamlılık ifadesi Hz. Eyüp'ün isyan etmiş olma ihtimalini yok etmektedir. Çünkü olayın akışında sabrın devamlılığı görülmektedir ve olayın örnek olmasının sebebi bu devamlılıktır.

Tüm malını, evlatlarını ve sağlığını kaybeden birine şeytanın fısıldamaları kaçınılmazdır. Nitekim şeytan bu vesveseleri insanlar aracılığı ile de Hz. Eyüp'e ulaştırıyor ve onu meşgul ediyordu. Hastalığının verdiği acıyı zikir ve ibadetle yatıştırmaya çalışan Hz. Eyüp, bu durumdan rahatsız olmuş ve kendisine gelen vesveselerden etkilenme kaygısı ile durumunu Allah'a şu ifadelerle arz etmiştir: “Gerçekten şeytan bana meşakkat ve ıstırap

dokundurdu” (el-Sad 38/41). Yaşadığı acılara şikâyet etmeden sabreden Hz. Eyüp’ün hastalığı bir rivayete göre 18 yıl sürmüştür (Yiğit, 2014). Tahammülü zor bir boyuta ulaşan hastalığın verdiği acı ve ıstırabı Allah’a arz ederek: “Doğrusu ben bir hastalığa yakalandım. Sen, merhametlilerin en merhametlisisin, bana merhamet et!” diye dua etmiş, başına gelen imtihandan yine Allah’a sığınmıştır. Hz Eyüp’ün bu duasına karşılık Allah: "Ayağını yere vur!" diye emretmiş, Hz. Eyüp’ ün ayağını yere vurması ile vurduğu yerden su fişkırmıştır. Fışkıran su ile yıkanan Hz. Eyüp’ün bedenindeki hastalıklar iyileşmiş ve yeniden eski sıhhatine kavuşmuştur. Sıhhatine yeniden kavuşan Hz. Eyüp, eskiden olduğu gibi çok sayıda çocuk ve servete sahip olmuştur (el-Sad 38/41-42-43). Bu musibetten sonra 140 yıl daha yaşamıştır. Önceden sahip olduğu malın iki katına kavuşmuş, ayrıca devam eden hayatında 7 oğlu ve iki kızı olmuştur (Eyüp, 1-42).

## 2.2. HZ. EYÜP VE DİNİ BAŞA ÇIKMA

Bir insanın sahip olmayı arzuladığı mal, evlat, saadet gibi yaşam refahını sağlayan pek çok nimeti Hz. Eyüp’ün hayatında görebiliriz. Hz Eyüp’ün hayatının muazzamlığının kaynağı sadece mal varlığının çokluğu, zengin yaşama sahip olması değildi. Kişinin mutluluğu sadece yaşam doyumunun varlığıyla oluşmaz. Bunun yanında hayata dair olumlu duygu ve düşüncelerin olumsuz olandan üstün gelmesi gerekir (Kangal, 2013). Nitekim Hz Eyüp’ ün sahip olduğu nimetlerin farkında olması, bu nimetleri kendine ihsan eden Rabbine şükür, onun hayatını her yönüyle saadet ile kuşatmıştır. Hz Eyüp kâmil bir iman, zengin bir kalp ve varlığın köreltemediği bir şuura sahipti. Hayatının anlamını idrak etmiş ve sahip olduklarına dengeli bir bakış geliştirmiş; insanlar hatta insanüstü varlıklar tarafından da gıpta ile seyredilmiştir. Buna rağmen bazıları için, bireysel ve sosyal olarak yükümlülüklerini yerine getiren Hz Eyüp’ün bu hali, altında menfaat yatan bir kulluk olarak tanımlandı .

Kimi zaman insanoğlunun da zihninden geçen “ Varlık içinde yaşayan bir kimsenin, Allah’a olan ibadet ve kulluğu içinde bulunduğu imkânlar dâhilindedir” fikri; şeytanın Hz. Eyüp hakkındaki kesin kanaatiydi. Şeytan, Peygamberin Allah’a olan ibadet

ve teatinin menfaat kaynaklı olduğunu ifade ediyor, onun Allah rızasını gözetmek için değil kendi çıkarı için ibadette bulunduğunu iddia ediyordu. Şeytana göre bu kulluk yoklukla da sınanmalıydı ki Eyüp'ün gerçekten has bir kul olmadığı, sahip olduklarına olan düşkünlüğü bilinsin ve asıl niyeti böylelikle görülsün. Ona göre Hz. Eyüp varlıklı iken mutlu, şükreden, ibadet eden kul gibi görünse de yoklukta aynı halini devam ettiremeyecektir ( Eyüp, 1).

Hz. Eyüp'ün sınanması hikâyesi, kendi içerisinde farklı hikmetler ve hükümler barındırmakla beraber olumsuz olaylar sonrasında dini başa çıkma, hayat memnuniyeti, iyi hali muhafaza hususlarında yöntem geliştirmemize katkı sağlayacaktır. Aynı zamanda olaylara karşı bakış açımızı geliştirme ve bu bakış açısıyla ortaya çıkan davranışları tespit etme konusunda da önemli bir örnektir.

Hz Eyüp önce malını, daha sonra evlatlarını, en sonunda da beden sağlığını yitirmiştir. Bu çalışmada da olayların akışına uygun olarak önce Eyüp Peygamber'in mal ve evlat kaybı ve bu kayıplar sonrasında dini başa çıkma yöntemi daha sonra bedeninde ortaya çıkan hastalık ve bu hastalığın getirdiği olumsuzluklar karşısında sergilediği dini başa çıkma şekli ele alınacaktır.

### **2.2.1. Hz. Eyüp'ün Mal ve Evlat Kaybı Sonrasında Dini Başa Çıkma Sergilemesi: “Anlamın Korunması” ve “Manevi Olgunlaşma Odaklı Dini Başa Çıkma”**

Hz. Eyüp'ün mal ve evlat kaybı sonucunda gösterdiği ‘dini başa çıkmasını’ ifade eden bilişsel ve davranışsal tepkilerine geçmeden önce yaşanan olayın daha iyi anlaşılması için mal kaybı ve evlat kaybı problemleri aşağıda açıklanacaktır.

#### **2.2.1.1. Hz. Eyüp ve Mal Kaybı**

Bireyin ruhsal iyiliğini etkileyen birçok faktör vardır. Bedensel sağlık, maddi varlık, insanlarla ilişkiler gibi pek çok şey insanın iyilik halinin devam etmesi ve tam olmasında rol oynar. Bu faktörlerde yaşanan eksik veya kayıplar bireyin ruhsal sağlığında değişime sebebiyet verir. Bunların en önemlilerinden birisi de maddi kayıplardır.

Bireyler yaşamlarında belli ihtiyaçlarını gerçekleştirmek için maddi varlığa ihtiyaç duyarlar. Yeme, içme, giyinme barınma gibi temel ihtiyaçların giderilmesi yaşamın devamı için elzem unsurlardır. Bireyin bu ihtiyaçlarını giderememesi yoksulluk kelimesi ile ifade edilir. Maddi varlık ya da yokluk günümüz insanların mutluluk kaynağı olarak konuştukları olaylardandır. Zira yaşam doyumunu içeren unsurlardan biri de bireyin sahip olduğu gelir miktarıdır (Kangal, 2013). Eskiden beri insan hayatını etkileyen yoksulluk kavramı özellikle sanayileşme ve beraberinde ortaya çıkan ekonomik farklılaşmayla insan hayatında ruhsal problemlere sebep olan bir sorun haline gelmiştir.

Yoksulluk sosyal bir olgudur ve dolayısı ile yoksulluğun psikolojik bir boyutu da vardır (Kayaoğlu, 2003). Tarih boyunca yoksulluğun insan üzerindeki etkileri değişmekle beraber günümüzde de yoksulluk insanın ruh sağlığını bozan ciddi problemler arasındadır. Başa çıkılmadığında bireylerde depresyon, aile içi şiddet, boşanma, hatta intihara kadar uzayabilen ciddi psikolojik olumsuzluklara sebep teşkil edebilir (Taşdemir, 2014).

Field (1983) yoksulluğu; bireyin biyolojik varlığını devam ettirmesi için gerekli olan yiyecek, giyim gibi elzem olan ihtiyaçları karşılamakta aciz kalması olarak ifade eder (Field, 1983). Yoksulluk, bireylerin yeterli geliri olmaması sebebi ile temel gereksinimlerini karşılayamama durumudur (Taşdemir 2014; TÜİK, 2008: 32). Yoksulluğun tanımına ilişkin çeşitli yaklaşımlar mevcut olmasıyla birlikte mutlak yoksulluk ve görel yoksulluk kavramlarının biraz daha öne çıktığı görülmektedir. Mutlak yoksulluk, herhangi bir kişinin varlığını sürdürebilmesi ve en temel gereksinimlerini karşılayabilmesi için gerekli gelir düzeyine sahip olamama durumudur. Görel yoksulluk ise herhangi bir bireyin belirli bir yaşam düzeyine sahip olarak yaşamını sürdürebilmesi için gerekli toplu taşıma, içme suyu, sağlık, eğitim ve kültürel etkinlikler gibi mal ve hizmetleri karşılayacak gelir düzeyinin altında gelire sahip olması durumudur. “İnsani yoksulluk” ise yoksulluk türleri ele alınırken ortaya konan diğer bir kavramdır. Bu kavramın temel çıkış noktası, yoksulluğun sadece bir mal ve mülk yokluğu olmaması; bunun yanında yaşanabilir hayat imkânlarının da mevcut olmamasıdır (Şenses 2001; Topgül 2013).

Bireyler yoksullukla farklı şekillerde karşılaşabilirler. Bazıları maddi imkânları oluşmamış şekilde yaşar; bazı bireyler ise, varlık içinde iken doğal afet, iflas etme gibi maddi kayıplar sebebi ile alışılmış hayatını değiştirmek durumunda kalıp yoksullaşabilirler. Bauman'a göre yoksulluğun kaynakları; geçmişten miras alınan, bir nesilden diğerine aktarılan "klasik sefalet" veya "talihsizlikler zinciri sonucu oluşan" iş ve gelir kaybı, boşanma, ayrılık, evsizlik olabilir. Talihsizlikler sonucu oluşan bu ikinci yoksulluk "toplumdan dışlanma, sosyal etkileşim ve ilişkilerden soyutlanma, referans noktalarının yokluğu, insanın geleceğe dönük proje yapamaması gibi" sorunları ortaya çıkarabilir (Bauman, 1999).

Bireylerin ruhsal iyilik halini korumaları için devamlı yoksulluk ya da sonradan meydana gelen yoksulluk hali ile başa çıkmaları gerekir. Nitekim yoksulluk ekonomik bir tanımlamanın ötesinde, kişilerin içinde yaşadığı, anlamlandırdığı, başa çıkmak için çeşitli yollara başvurduğu sosyal ve psikolojik bir durumdur (Ak, 2016).

Kaynaklarda Hz. Eyüp'ün yaşadığı toplum ve tarihe uyumlu olarak ciddi bir mal varlığından söz edilmektedir (Harman, 2002). Kendisi ve ailesinin refah düzeyini artıran bu varlık felaket dediğimiz birkaç saniye süren ama sonuçları ağır olan bir olay sonucu tamamen yitirilmiştir. Hz. Eyüp'ün yaşadığı diğer olumsuzluklarla birlikte sadece bu olay bile başa çıkması güç olumsuz yaşam olaylarından. Bu da günümüz insanların karşılaştığı ve karşılaşma durumunda kalabileceği bir sorundur.

### **2.2.1.2. Hz. Eyüp ve Evlat Kaybı**

Bireyin başa çıkmakta zorlandığı olaylardan biri de sevilen kişinin kaybıdır. İnsanların sevdiği ve iletişim içinde olduğu yakınına ya da yakınlarını kaybetmesi olumsuz yaşam olaylarının en zorlularındandır. Malının tamamını kaybeden Hz. Eyüp başka bir felaket sonrasında evlatlarının da tamamını kaybetmiştir.

Sevilen birinin ya da birilerinin kaybı sonrasında bireyin hayatının normalleşmesi belirli bir süreç gerektirir. Bu sürecin ilki günümüzde normal bir reaksiyon olarak kabul edilen "**yas sürecidir**". "Yas, sevilen bir yakının ölümü ile ortaya çıkan duygusal, bilişsel,

davranışsal, bedensel ve sosyal alanlarda değişimlerle belirlenen karmaşık bir yaşantı, insan için kaçınılmaz ve evrensel bir deneyimdir” (Berkun, 2019). Yakınını kaybeden birey, kayıp sonrasında hemen akabinde, olayı anlamaya çalışma, kayıp için yapılması gereken tören ve davranışları içeren pasif bir ön sürece girer. Bunun takibinde bireyi adapte ve iyileşme aşamasına geçeceği zorlu bir süreç bekler. Birey doğru bir başa çıkma gerçekleştirebilirse adapte olup iyileşebilir. Bireyin olumlu başa çıkma gerçekleştiremediği durumlarda ise negatif duyguların eşlik ettiği patolojik sonuçlar ortaya çıkabilir.

Ainsworth'e göre ölüm, bireyin bağlandığı objenin yok olmasıdır. Bireyin bu yokluğa göstereceği tepkiler de bireyin bağlanma şekline göre farklılaşır. Ona göre kayıp sonrası süreç bireyler için başa çıkmada başarılı ise yıkıcı değil yapıcı bir süreçtir. Çünkü kayıp bireylerin ölümü ve yaşam olaylarını anlamlandırma ve ilişkilendirme için bir fırsattır. Bu süreçte bireyler kendi dinlerini ve başkaları ile olan ilişkilerini gözden geçirme ya da yeni bir anlam oluşturma yoluna gidebilir (akt. Koyuncu, 2015).

### **2.2.1.3. Hz. Eyüp ve Anlamın Korunması**

Hz. Eyüp'ün yaşadığı olaylar üzerinden asırlar geçse de onun yaşadığı acılar insani evrensel acılardır. Bu acılar herhangi bir kişi ya da zamanla sınırlı değildir. Herhangi bir birey de O'nun yaşadıklarına benzer şeyler yaşayabilir. Onun acısı benzersiz olsa da bizlerden bir şeyler taşıdığı ve temsiliyeti şüphesizdir.

Pargament'in ifadesine göre (1990): “Bir insanın karşılaştığı sorunun çözümünde din ne ifade ediyor ve ona nasıl yardımcı oluyor?” sorusu dinin başa çıkmada ne kadar etkili olduğunu gösterecektir. O halde bir Peygamber olan ve hayatını Allah'ın emir ve yasakları doğrultusunda dizayn eden Hz. Eyüp'ün başa çıkmasında dinin etkilerini net bir şekilde görebiliriz.

Dini başa çıkma bireyin olumsuz olaylar karşısında bilişsel ve davranışsal tepkilerini belirlemede ve ruh sağlığını korumada dine başvurmasıdır. Dini başa çıkma



sürecinde fertler farklı biçimlerde dinden yardım alabilirler. Alınacak destek yaşanan olayın türü ve bireyin ihtiyacına göre değişir. Birey dinden tek başına bir yardım alabileceği gibi bunu birkaç biçimde de gerçekleştirebilir. Karşılaşılan yaşam olayı, kontrol etmede aciz kalınan durumlardan biri ise, birey daha çok anlam odaklı başa çıkmaya yönelir. Nitekim Lazarus ve Folkman (1986) “başa çıkmayı” zor dönemlerde gösterilen “anlam arayışı” olarak tanımlar. Karşılaştığı olay sebebi ile duygu ve düşünce sisteminde kontrolü kaybeden bireyler “anlamı korumak” veya “anlamı dönüştürmek” sureti ile yeniden kontrolü sağlamaya çalışırlar. Ve bu doğrultuda davranışlar geliştirirler (Pargament, 1997; Aytan, 2012).

Hız. Eyüp kendisinin ve ailesinin refah içinde yaşadığı mal varlığına ve bu malın toplum içinde verdiği bir statü rahatlığına sahipti. Bu durum onun hayatı üzerinde kontrolün oluşmasını sağlamış, evlatlarının varlığı ve çokluğu da bu kontrolü desteklemişti. Her insanın beklemediği anda karşılaşma ihtimali olan olumsuz yaşam olaylarından mal ve can kaybı ile karşılaşan Hız Eyüp’ün, refah içinde yaşadığı malları ve onu destekleyen evlatlarını aniden kaybetmesi, onun kendi yaşamı üzerindeki kontrolünü de kaybetmesine sebep olmuştur. Refah üzerine inşa edilmiş hayatı tepetaklak olmuş ve zaruri ihtiyaçlarını göremeyecek kadar yokluk içinde kalmıştır. Bununla birlikte evlatlarını da kaybetmiş olması onun yardımcısız ve desteksiz kalmasına toplum içinden de soyutlanmasına sebep olmuştur.

Hayat insanın fiziksel ve biyolojik açıdan sürekli değişim içinde olmasını gerektirir. Bu da bireyin hayatında kontrolü devam ettirmesini güçleştirir. Durağanlığa ihtiyacı olan insanoğlu fiziksel olanla zihinsel arasında bir bağ kurar (Frankl, 2010). Bu bağ bireyin olaylara karşı davranışını şekillendiren anlamdır. Maddi kayıplar ve sevilenin kaybı durumunda birey hayatı üzerinde kontrolünü kaybedebilir. Hız. Eyüp de art arda malını, evlatlarını kaybetmiştir. Bu olaylar birey tarafından çözümlenemeyen, onu aciz bırakan ve hayat kontrolünü kaybedebildiği olaylardır. Birey, kaybettiği kontrolü olaylara ve kişilere yüklediği anlam sayesinde tekrar sağlayabilir ya da yeni bir anlam arayışına girebilir. Din anlam arayışına cevap bulmada ve anlamın korunmasında bireye destek sağlar (Pargament, 1990).

Zorlu yaşam olayları anlam çatışmasına sebep olabilir. Birey ya sahip olduğu anlamı korur ya da anlamı yeniden yapılandırır (Pargament, 1997). Hayatını Allah'ın rızası doğrultusunda şekillendiren Hz. Eyüp; maddi kayıpları ve sevdiklerinin kaybı sonrasında kaybettiği kontrolü, sahip olduğu anlamı korumak sureti ile yeniden kazanmıştır. Hz. Eyüp'ün anlam çatışmasında "anlamı koruma" veya "anlamı dönüştürme" eylemlerinden hangisini gerçekleştirdiğini tespit etmek için onun mallarını ve evlatlarını kaybetmeden önce sahip olduğu anlamını bulmamız gerekir.

Şeytan ile Allah arasında geçen diyalogda; Şeytanın, Hz. Eyüp'ün Allah'a bencilliğinden dolayı kulluk ettiğini iddia ettiği görülüyor. Aslında şeytanın bu ifadesi Hz. Eyüp'ün Allah'a ve onun verdiği nimetlerine yüklediği anlamın da tartışıldığını gösterir. Bu durumda "Hz. Eyyüp, Allah'ı sevdiği için değil de Allah'ın ona verdikleri ve verdiklerini kaybetme korkusu ile ibadet ediyor. Yani Hz. Eyüp 'ün Allah' a yüklediği anlam: sevgi değil; menfaat kaynaklı, rıza değil beklenti odaklı bir anlamdır." (Eyüp 1) Oysaki Allah, kullarını geçici olan dünya hayatına aldanmamaları hususunda uyarır. Dünya hayatının iyi işler yapılıp yapılmayacağını tespiti için var olduğunu, bu yüzden içinde olanların birer imtihan sebebi olduğunu hatırlatır. Çalışmanın kavramlar kısmında açıklandığı gibi Allah kullarından dünya hayatına, iyi işler yapmanın hedeflendiği yer anlamı yüklemelerini ister. Zira dünya hayatının ahiret hayatını kazanmak için araç olarak görülmekten çıkıp amaç haline dönüşmesi insanları dinin istediği anlamdan uzaklaştırır. Hz. Eyüp şeytanın iddia ettiği gibi düşünüyorsa elinden alınan nimetler sonrasında ibadeti terk ederek Allah'tan yüz çevirecek ve isyan edecektir. Oysaki Hz. Eyüp kayıpları sonrasında:

"Anamın bağrından çıplak çıktım ve toprağın bağrına çıplak döneceğim; Rab verdi ve Rab aldı. Rabbin ismi mübarek olsun" demiştir. Bu ifade Eyüp Peygamberin olaylar öncesinde sahip olduğu anlamı bizlere göstermekle beraber, onun olay sonrasında da aynı anlamı koruduğunu göstermektedir. Bireyin hayatında kontrolü kaybedip, duygularının karışmasının sebebi, yaşam gayesi olarak anlamlandırdıkları şeyleri ve hayat üzerindeki güveni kaybetmesidir (Ayten, 2012). İnançlı bireyler, yaşam gayesi olarak Allah'ın rızasını seçer ve hayat içerisinde yaşadıkları olayları imtihan olarak anlamlandırırsa zorlu yaşam

olayları karşısında kontrolü tekrar sağlayabilirler. Nitekim Hz. Eyüp'ün yaşadığı üzücü kayıplar sonrasında kontrolü sağlamasındaki sebep de budur. Zira o Allah'a sevgi ve rıza odaklı bir anlam yüklemiş, yaşanan olayları imtihan olarak kabul etmiştir. Böylece olumlu bir başa çıkma ile duygu ve düşüncelerinde kontrolü sağlamış, ibadet ve şükür içerikli davranışlarını devam ettirmiştir.

Eyüp Peygamber bu olaylar karşısında farklı da davranabilirdi. Nitekim bireyler karşılaştığı çaresiz yaşam olayları sonucunda sahip olduğu “anlamı pekiştirme”, “anlamı yeniden yapılandırma” ya da “anlamı değiştirme” için bir fırsat bulurlar. Peygamber, yaşadığı bu zorlu olaylar silsilesinde muhtemel ki kendisinde var olan anlamla yüz yüze geldi ve bu konuda düşündü. Sahip olduğu anlamı değiştirebilir ve Allah'ı suçlama yoluna gidebilirdi. Oysaki o, sahip olduğu anlamı yaşadığı olumsuz olaylar ışığında daha da sabit hale getirmiş, yapılandırma ya da değiştirme değil koruma yoluna gitmiştir. Bu durumda şeytanın iddia ettiği gibi bir anlama sahip olmadığını kanıtlamıştır. Varlık içinde iken sahip olduklarının Allah'a ait olduğu, O'nun verdiği nimetlere şükretmesi gerektiği düşüncesine, anlamına sahip olan ve bu anlam doğrultusunda davranışlar sergileyen Hz. Eyüp, kayıpları sonrasında da sahip olduğu anlamı korumuştur. Allah'ın olanın, Allah tarafından alındığını, kendinden alınanların zaten yok olacak mefhumlar olup, asıl kalıcı olanın Allah'ın rızası olduğunu düşünmüş ve bunun için Allah'a itaat ve ibadete devam etmenin gerekliliği ile ibadete devam etmiştir.

“Anamın bağrından çıplak çıktım ve toprağın bağrına çıplak döneceğim; Rab verdi ve Rab aldı. Rabbin ismi mübarek olsun.” diyerek, doğduğunda da hiçbir şeyinin olmadığını kendine hatırlatmak sureti ile kendini teselli etmiştir. Ona göre sonradan kazandığı her şey Allah'ın ihsan ettiği bir nimet Eyüp de o nimet ile bağ kuran Allah'ın kuludur. Bu kurulan bağlar geçici iken Allah ile kurulan bâkidir. Çünkü kul çıplak gelmiş ve yine hiçbir şaysız bu dünyadan kendisini Yaratan'a her şeyi bırakarak geri dönecektir.

Din, bireyin sıkıntılı ve zor zamanlarda başa gelenleri anlamlandırma ve bireyin gücünü aşan durumlarda kaybettiği kontrolü yeniden kazanmasına yardımcı olur. Yüce bir kudret tarafından idare edildiğini düşünen insanda psikolojik bir kontrol hissi, manevî

teselli ve rahatlama meydana gelir. İnanç ve ritüellerin sağladığı Allah'a yakınlık hissi, bireyin güvende hissetmesini sağlar. Hayatını değiştirmek isteyenlere yeni imkânlar sunma gibi fonksiyonlara da sahip olan din Hz. Eyüp' ün mal ve evlat kaybının kendinde ortaya çıkaracağı olumsuz ruh halinden kurtarmıştır. Eyüp Peygamber olaylar sonrasında anlamı koruma yönelimli dini başa çıkma gerçekleştirerek iyilik halini korumayı başarmıştır.

#### **2.2.1.4. Hz. Eyyüp ve Manevi Olgunlaşma Odaklı Dini Başa Çıkma**

Varlıklı günlerinde, sahip olduklarının verdiği olanaklar içinde iken Allah'a olan şükürünü ibadet ederek gösteren Hz. Eyüp, yaşadığı musibetler sonrasında da ibadet etmeye devam ediyor. Dini ibadet ve ritüeller bireyin sabrını geliştirmesinde destekçi nitelik taşırlar. Nitekim McCullough yaptığı çalışmalarda dini ritüeller ile psikolojik sıkıntının aşılması arasında olumlu ilişki olduğunu tespit etmiştir ( akt. Cirhinlioğlu, 2010).

Kur'an-ı Kerim'de geçen "Ey iman edenler! Sabrederek ve namaz kılarak Allah'tan yardım dileyin. Şüphe yok ki, Allah sabredenlerle beraberdir." (el-Bakara 2/153) ayeti de bu durumu destekler.

Nitekim sabır, insanın bir amaç için ortaya koyduğu özverinin, kararlılığın, güçlü azim ve iradenin ürünüdür ve dolayısıyla insanın kendi benliğiyle ilgili tavrıdır. Namaz ise onun bedeni, dili ve kalbiyle kısaca bütün varlığıyla Allah'a yönelmesi halidir; şu halde namaz da müminin Allah ile ilgili tutumudur. Böylece sabırla benliğini güçlendiren, namazla da Allah ile birliktelik kuran insan, başarının psikolojik şartlarını tamamlamış olur." (Karaman, vd. , 2017).

Hz. Eyüp, kendisinin rahat edeceği imkânlar içinde, evlatlarının varlığı ile de ihya olmuş durumda iken; sahip olduklarını Allah tarafından verilen nimetler olarak görüyor ve bu sebeple Allah'a karşı şükran duyuyordu. Bu şükran duygusu ile Allah'a ibadet ediyor, sahip olduğu maldan ihtiyaç sahiplerine infakta bulunuyordu. Onun sahip olduklarına yüklediği anlam Allah'ın hoşnutluğunu kazanabileceği tavır ve davranışlar sergileme çabasında olmasını gerektiriyordu. Kendisine Allah tarafından verildiğini düşündüğü malları ve daha sonra evlatlarını kaybetmesi Hz. Eyüp'ün anlamı pekiştirmesine sebep

olmuştur. Sahip olduğu anlamı daha da kuvvetlendiren Hz Eyüp, şükürünün de bir ifadesi olan ibadetlerini olumsuzluklar sonrasında da manevi hoşnutlukla yapmaya devam etmiştir.

Hz. Eyüp'ün yaşadıklarına yüklediği anlam onda manevi hoşnutluğun oluşumuna sebep olmuştur. Allah'a karşı olumlu duygular besleyerek yaşadığı olumsuzlukları manevi olgunlaşma için fırsata çevirmiştir. Hz. Eyüp dinden destek alarak anlamı korumuş aynı zamanda başına gelenlere sabredip Allah'a tevekkül ederek manevi olgunlaşma sürecinde de dinden yardım almıştır. Zira din, bireylerin anlam bulma ve teselli arama ihtiyaçlarına cevap verdiği gibi manevi olgunlaşma süreçlerine de destek sağlar (Ayten, 2012; Cirhinlioğlu, 2010).

### **2.2.2. Hz. Eyüp'ün Hastalık Sonrası Dini Başa Çıkma Sergilemesi: “Sabır” ve “Dua”**

Yaşanan kayıplardan sonra Hz. Eyüp'ün bedeninde hastalıklar ortaya çıkmış, güç ve kuvvetten düşecek kadar hastalığı ilerlemiştir. Dayanılmaz ıstırap ve acıların eşlik ettiği bu durum kendisi ve çevresinde yaşayanlar için ağır bir yükür. Bu yükü kaldırmak için de kuvvetli bir desteğe ihtiyaç vardır. Hz. Eyüp de bu desteği dinden almış, yaşadığı dayanılmaz acı ve ağrılara karşı Allah'ın rızasını kazanma duygusu ile sabretmiştir.

Hastalık insanın dengesini sarsan bir olgudur ve bireyin yeni bir duruma uyum sağlamasını gerektirir. Bireylerin karşı karşıya olduğu her türlü bedensel hastalık, vücut bütünlüğüne, yaşam ve yaşam kalitesine doğrudan etki eden travmatik bir olaydır. Hastalıklar bireyin uyum durumlarını değiştiren başlıca streslerden olmakla birlikte, beraberinde getirdiği bir takım faktörler de stres kaynağı olabilmektedir. Beden durumu ve yaşam biçiminde bozulma ve rol değişiklikleri söz konusu olabilmektedir. Bu nedenle kronik durumların yönetimi, fizyolojik sorunların yönetiminin yanı sıra psiko-sosyal problemlerin yönetimini de kapsamaktadır (Taşçı, 2013).

Hastalık, kişinin gelecek planlarına, günlük yaşamına ne kadar engel oluyorsa o derecede psikolojik sorunlara kaynaklık eder. Bu sorunlar hastalıkla uyum için gösterilen çaba ile kalabileceği gibi klinik düzeyde ruhsal bozukluklara kadar da gidebilir. Hastalar değişen nitelik ve geçen sürede yeni duruma uyum sağlayıp, kendilerine yeni bir yaşam alanı oluşturarak, yaşam planları yapmaya geçebilirler. Ya da başa çıkma süreci olumsuz sonuçlanarak, uyum çabaları istenilmeyen şekle girebilir (Metz, 2008). Uyum süreci olumsuz sonuçlanan hastalarda, psikolojik ve sosyolojik sorunlar ortaya çıkabilir (Akdemir, 2011). Hastalarda belirlenen bu sorunlar arasında üzüntü, öfke, çaresizlik, sürekli ağlama, ümitsizlik, endişe, içe kapanma, aile ve iş yaşantısına ilişkin rol kaybı, özgüvende azalma, ölüm korkusu, kendine yetememe / bağımlı olma endişesi, depresif görüntü ve sosyal izolasyon yer almaktadır. Tıbbi hastalıkla birlikte görülen depresyonda intihar girişimi sık olmamakla birlikte ortaya çıkabilmektedir (Taşçı, 2013).

Yaşadığı olaylara dini anlam yükleyen bireyler, stres veren ve tahammülü zor acıların varlığında dini pratiklere başvurur ve dinden güç alırlar. Bireyin dinden güç alarak tahammül kuvvetini inşa ettiği sıkıntılardan biri de hastalıktır. Din hastalığının yarattığı acı ve ıstırapla başa çıkmada önemli bir yer tutar.

### **2.2.2.1. Hz Eyüp ve Sabır**

Bireyler yaşadıkları zorlu olaylar sonrasında, içinde buldukları problemi çözme çabasına girerek “problem odaklı başa çıkma” yöntemine yönelirler ve ya yaşadıkları duygusal karmaşayı “duygu odaklı başa çıkma” ile kontrol altına almak isterler (Pargament, 1997; Kula, 2002). Yaşadığı problemi çözmede çaba içerisine giren bireylerin bu süreçte sabır duygusuna ihtiyaçları vardır. Bununla birlikte duygu odaklı başa çıkmada da sabır kontrolü sağlamada önemli başa çıkma tekniğidir. Kriz döneminde bireylerin sabır gücünü aldığı en önemli kaynaklardan biri de dini inanç ve ritüellerdir.

Sabır kelimesinin anlamı sözlükte, “engellemek, hapsetmek; güçlü ve dirençli olmak” olarak verilmektedir. Ahlaki terim olarak ise “üzüntü, başa gelen sıkıntı ve belalar

karşısında direnç gösterme, olumsuzlukları olumlu kılmak için gösterilen metanet” olarak ifade edilir. Sabır kelimesi, “nefsi telaştan, dili şikâyetten, organları çirkin davranışlardan koruma, nimet haliyle mihnet hali arasında farkı gözetmeyip her iki durumda sükûnetini muhafaza etme, Allah’tan başkasına şikâyetle bulunmama” gibi pek çok anlamı da içerir (Çağrı, 2002).

Kutsal kitaplarda sabır farklı şekillerde tanımlanmış ve övülmüştür. İncil’ de sabır bir erdem olarak ön plana çıkarken, Tevrat’ta daha çok tahammül gücü ile tanımlanmıştır. Kur’an’ da ise farklı ifadelerle sabırın her şekli övülmüştür.

Hz. Eyüp’ün yaşadığı sıkıntıların ayrıntılı şekilde yer aldığı Kitab-ı Mukaddes’te sabırın önemine sıkça yer verilir ve daha çok “kızgınlıkla hareket etmeme, öfkeye hâkim olma, başa gelene katlanma ve tahammül olarak” tarif edilir (Doğan, 2014). “Sabırlı kişi yiğitten üstündür, kendini denetleyen de kentler fethedenden üstündür” (Özdeyişler, 16-32) gibi ifadelerle sabır erdemi övülür.

İncil’de sabır bireyi olgunlaştıran bir erdemdir. Allah, bireyleri olgunlaştırmak için onları sabretmesi gereken olaylarla karşılaştırır. “Yaşlı erkeklere ölçülü, ağırbaşlı, sağduyulu olmalarını buyur. İmanda, sevgide ve sabırda sağlam olsunlar” (Titus 2-2).

Kur’an ı Kerimde insanların korku, açlık, mal, can ve ürünlerden eksiltilmek suretiyle sınanacağı, bu sınanmada kulların sabırlı olmaları tavsiye edilir. Allah’u Teala kullarının ibadetler ile Allah’tan sabır dilemesini ister (el-Bakara 2/250). Zira Allah sabredenlerle beraber ve onların yardımcısıdır (el-Bakara 2/153). Aynı zamanda başkalarına da sabrı tavsiye eden olmalıdırlar (el-Asr 103/3). Çünkü sabır Allah tarafından sevilen hayırlı bir davranıştır (el-Ali İmran 3/146; el-Nahl 16/126) Bu dünyada başına gelen musibetlere sabreden kullar dünyada ve ahirette mükâfatlandırılacak, ecirleri asla zayi edilmeyecektir (el-Nisa 4/25; el-Furkan 25/20).

İslam Dininde sabır olumlu-olumsuz olayların sonucunu beklemede tahammül gücünü ifade eder. Nitekim kişiyi doğruya götüren işlerin tamamlanması ve devam

edilmesinde tahammüle ihtiyaç vardır. Bu yüzden insanın en büyük kazancının kaynağı olan itaat ve ibadetlerin devamı içinde sabretmek şarttır. İbrahim el-Havvas bu minvalde sabrı: “Kitap ve Sünnet ’in hükümleri üzerinde sebat etmektir” diye tanımlar. Bunun yanında sabır kelimesi daha çok kişinin başına gelen olumsuzluklara karşı tahammülünü ifade etmede kullanılır. Amr ibn Osman Mekki’ nin sabrı tanımında da bu yönde ifadelerle karşılaşılır. Mekki sabırla ilgili şu tanımı yapmıştır: “Sabır, Allah’a dayanıp, sebat etmek ve belâyı gönül hoşnutluğu ve rahatlığı ile karşılamaktır” (akt. Çağrıcı, 2002)

Râgıb el-İsfahânîye göre sabır biri cismanî, diğeri ruhanî olmak üzere iki çeşittir: Cismanî sabır bedeninin maruz kaldığı zahmetli işlere ve acılara katlanmaktır. Ruhani sabır ise iki şekilde ortaya çıkar; birincisi insana zevk veren şeylerden yararlanmada aşırılıktan sakınmak suretiyle gösterilen sabır; ikincisi, istenmeyen durumların başa gelmesi veya hoş giden nimetlerden mahrum kalınması halinde gösterilen sabırdır (Râgıb el İsfahânî, 1412).

Sabır bir karakter gücü niteliği taşıdığından bireyin olayları anlamlandırması, değerlendirmesi aşamasından başlayıp, çözümlenme aşamasına kadar problem çözme veya başa çıkmanın her evresinde etkili olan, gerekli davranışa zemin hazırlayan bir eğilim olarak değerlendirilir (Doğan, 2017). Bu yüzden olumsuz olaylarla başa çıkmada sabrın temelini olaylara yüklenen anlam oluşturur. Bireyin sahip olduğu anlam ne kadar güçlü ise sabır da o derecede kuvvetli olur. İslam anlayışı da bireylerin yaşadıkları olayların arka planında Allah’ın yüklediği anlamı bulmalarını ister. Nitekim yaşanan her olayda Allah kulu için bir şey murat etmiştir. Yaşanan hiçbir şey manasız değil aksine bir hikmet üzerine bina edilmiştir. Bunun farkında olan inançlı birey yaşadığı olaylarda hikmet arayışına girer ve kendisinin hayrına olan anlamı yakalamaya çalışır. Bu da bireye olaylar karşısında sabretme gücü verir. Kur’an da geçen Musa-Bilge adam kıssasında kendisi ile seyahat etmek istediği bilge adama Hz. Musa:

-Sana öğretilen bilgilerden bana, doğruya iletici bir bilgi öğretmen için sana tâbi olayım mı? (el-Kehf 18/66) demiş, bunun üzerine adam Hz. Musa’ya:



-Doğrusu sen benimle beraberliğe asla sabredemezsin. İç yüzünü kavrayamadığın bir şeye nasıl sabredebilirsin? (el-Kehf 18/67-68) diye cevap vermiştir.

Yukarıdaki diyalogda geçen ifadede olduğu gibi olaylara bakışımız bizi sabırlı olmaya yönlendirir. Zira anlam sabrı mümkün kılar. Yakaladığı anlam bireyin sabretmesini kolaylaştırır ve kontrol sağlamasına yardımcı olur. Sabır, mecburi bir bekleyiş süresi değildir. Bilakis sabır bilinçli bir tercih, gönüllü bir dayanma durumudur. Geçirilmesi gereken süreçte sabır devamlı iç mücadele isteyen, ayrıca duyguları, düşünceleri, hareketleri devamlı kontrol etmeyi gerektiren aktif bir tutumdur (Doğan, 2017).

Sabır bazen bekleme bazen de aksiyon gerektiren durumlarda ihtiyaç haline gelir. Yaşanan olayın durumuna göre sabır eylemi pasif veya aktif bir süreci gerektirir. Zira bireyin “sabırlı” olarak nitelendirilmesi bir eğilim veya özellik olmasının yanı sıra “sabırla bekleme” gibi durumsal bir eylemi de ifade eder (Schnitker, 2012) . Bireylerin başa çıkma süreçlerinde, farklı sabır şekilleri ve bunların olumlu-olumsuz sonuçları görülebilir. Yaşadığı olayda problemi tek başına çözmeye çabasında olan bireyden aktif bir sabır süreci beklenir. Çünkü buradaki sabır, çabanın devam etmesi için mücadele ve çözüm sonucuna ulaşmada acele etmeme durumunu gerektirir. Din, bu durumdaki bireylerin problem çözmede sabırlarını güçlendirecek en önemli kaynaklardan biridir. Nitekim “başına gelenlere sabret, çünkü bunlar, azmi gerektiren işlerdendir” (el-Lokman 31/17) ayeti ile problem çözmedeki sabırda çaba ve gayretin gerekliliğine vurgu yapılır. Bu durumda aktif sabır gösteren kimseler de “Onlar Allah yolunda başlarına gelenden dolayı gevşemediler, zayıflığa düşmediler ve boyun eğmediler. Allah sabredenleri sever”(el-Al-i İmran 3/146) ayeti ile övülür.

Kriz durumunda birey kendi çabasının yanında Allah’tan yardım dileyerek “işbirlikçi” bir dini başa çıkma yöntemi de seçebilir. Hem bireyin çabasının hem de Allah’ın yardımının dâhil edildiği “işbirlikçi dini başa çıkmada”, bireyin kendi çabasını göstermesinde sabırlı olmaya; sonucu Allah’a havale ettikten sonra da sabırla beklemeye ihtiyacı vardır. “Ki onlar, sabretmiş olup yalnız Rablerine güvenip dayanmaktadırlar” (el-Ankebut 29/59) ayeti bu durumu bize ifade eder.

Bireyin problem çözümede kendini çıkarıp, olayı tamamen Allah'a havale ettiği durumlar da olur. Dini başa çıkma " pasif dini erteleme" olarak adlandırılan bu yöntem, olumlu dini başa çıkma ile uyumludur. Bununla beraber sabrın yanlış kullanımı ileriki zamanlarda olumsuz dini başa çıkmaya sebep olur. Sabrın hiçbir düşünce ve davranış barındırmadan yapılması durumu, sabır değil sabır benzeridir (Doğan, vd. , 2014). Bu tür pasif sabır, bireyin hiçbir bilişsel ve davranışsal mücadele göstermeden zoraki sabretmesidir. Bu şekilde sabır kısa vadede olumlu gözükse de ileriki zamanlarda sıkıntılı durumlar doğurabilmektedir.

Hz. Eyüp hastalığı sürecinde aktif bir sabır sergilemiştir. O'nun sabrı, mecburi bir bekleyiş değil, bilinçli bir tercih, gönüllü bir dayanma durumudur. Zira Hz. Eyüp hastalığın verdiği ruh hali ile devamlı içsel mücadele içinde olmuştur. Bununla birlikte duygu ve düşüncelerini daima kontrol altında tuttuğu aktif bir sabır süreci gerçekleştirmiştir. Bütün bedenini saran hastalığın verdiği elem ve ıstıraba karşı Allah'a olan sevgisinden güç almış, yaşadığı hastalığı, kendisinin sınanmak için Allah tarafından yine kendisine gelen bir musibet olarak görmüştür. Kabul ettiği bu farkındalık ve bilinçli tutum ile tahammülü zor acılara sabretmiştir. Zira onun sabrı bilişsel ve davranışsal çaba içermektedir.

Eyüp Peygamberin Allah ile kurduğu bağ içsel mücadele gücü; zikir ve ibadeti ise dışsal açıdan sabır kaynağı olmuştur. Nitekim sabrının altında yatan gücün Allah ile kurduğu sevgi bağından geldiğini, eşi ile arasında geçen şu diyalogdan anlıyoruz. Eyüp Peygamber, çektiği acılara rağmen kendisinin sabırlı haline şaşırarak karısına: "Allah'tan iyilik kabul edelim de kötülük kabul etmeyelim mi?" diye cevap vermiştir. Bu sözler Eyüp Peygamberin sabrının altında yatan anlamı göstermektedir. Hz. Eyüp tahammülü zor acılar yaşıyor olsa da Allah'a karşı rıza ve hoşnutluğunu belirtmiş, tahammül dayanağını ve sabretme gücünü Allah'a olan sevgi ve saygısının kuvvetinden almıştır. Dışsal açıdan sabır gücünü ise Allah'ı zikrinden almıştır. Zikir, "Allah'ı anmak ve unutmamak suretiyle gafletten ve nisyandan kurtuluş" anlamında kullanılır ve dil, kalp ya da her ikisi ile beraber yapılır (Öngören, 2013). Gazzâlî'nin dediği gibi "Gerçekte zikir, zikredilenin kalbe bütünüyle hâkim olması ve zikrin ortadan kaybolmasıdır". Kul zikrederek Allah'ı hatırlar ve dilde zikredilen isim kalbi kaplar. Böylelikle Allah sevgisi oraya yerleşir. Kul sevdiğini

kalbinde anmaya devam eder. Allah sevgisinin kalbi kapladığı bireylerde, maddi kaygılar ortadan kalkar. Sabrın ve tahammül gücünün kaynağı olur (Ergül, 2014).

Eyüp Peygamber uzun süren hastalık dönemine rağmen yaralarının verdiği acıya, Allah'ın hoşnutluğunu kazanma, Mükafat-ı İlahiye'ye erişme umudu ile sabretmiştir. Allah'a isyandan sakınmış, ibadet ve teatine devam etmiştir. Ne zaman ki vücudundaki hastalık diline ve kalbine sirayet etmiş işte o zaman Eyüp Peygamber Allah'ı andığı dili, O'nun sevgisini taşıdığı kalbine zarar gelir korkusu ile “Yâ Rab, zarar bana dokundu. lisanen zikrime ve kalben ubudiyetime hanel veriyor.” diyerek kaygısını dile getirmiştir.

Bu bilgileri sunan kaynakların da olması ile birlikte sabırla ilgili araştırmalar da mevcuttur. Örneğin sabırla ilgili eğitim etkinliklerine katılan bir grup öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada bu eğitimin hem sabır düzeyini hem de pozitif duygulanımı artırıp depresyonu azaltarak iyi olmaya katkı sağladığı tespit edilmiştir. Sabır eğitimine katılan bu bireyler, uzun süreli hayatın güçlüklerinde daha yüksek düzeyde sabır ve iyi olma göstermişlerdir (Doğan, 2017). Bu araştırma ile şu yargı tekrar doğrulanmıştır: Olumlu dini düşünce bireyleri olumlu başa çıkmaya sebebiyet verip kontrol sağlamasına katkıda bulunurken; olumsuz dini düşünce olumsuz başa çıkma doğurur.

#### **2.2.2.2. Hz. Eyüp ve Dua**

Dua kelimesi, “çağırarak, seslenmek, istemek; yardım talep etmek” mânasında mastar olup, “küçükten büyüğe, aşağıdan yukarıya vâki olan talep ve niyaz” anlamında isim olarak da kullanılır (Cilacı, 2002). Din kadar eski olan dua, kriz zamanlarının sığınağı olagelmiş, dini kabul etmeyenlerin dahi çıkmaza düştükleri zamanlarda başvurdukları, yöntem olmuştur. Pargament'in (1990) de aktardığı “Siperlerde ateist yoktur.” sözü dinin dua ile ortaya çıkmış yönüdür.

Allport'a göre (2016) dua, bireyin niyetinin son sınırını içerir ve kişi duayı Tanrı'ya ulaştıran bir vasıta olarak algılar. Genellikle dua; niyet, bir yardım beklentisi ve kendisine

yönelinen objeden bir cevap umudu ile bütünleşir. Bu yüzden dua tek yönlü haberleşme etkinliği değildir. Görünüş itibari ile öyle olsa da dua aslında bireyin bilincindeki Allah'a olan güvenin, beklentinin ve umudun ortaya çıkmasının davranışsal ifadesidir. Dua ile birey Allah ile konuşarak eksikliğini farkına varmış ve kaybolan kontrolüne karşı bilinç oluşturmuş olur (Hökelekli, 1998). James duayı dinin özü ve ruhu olarak tanımlar. Dolayısıyla dua hangi dinde olursa olsun dinin temelini oluşturmaktadır (Güzel, 2009). Hökelekli (1998) yaptığı bir araştırmada özellikle gençlerin %90-95'inin farklı sebeplerle duaya başvurduğunu, bunların çoğunun duadan fayda sağladığını tespit etmiştir.

Bununla birlikte yapılan çalışmalarla içerik olarak pek çok dua biçimi kavramlaştırılmıştır. Poloma ve Pendleton (1991) dört tür dua biçimine yer vermiştir. Bunlar; meditasyon şeklinde dua, ritüel dua, dilek duası, ve konuşma diline ait duadır. Meadow ve Kahoe' ye göre, dilek duası, şükran duası, başkaları adına ayrıcalık isteme amacıyla yapılan dua, ithaf duası, tapınma duası, günah çıkarma duası, paylaşma duası, içerik olarak yapılan dua biçimlerindedir (Cirhinlioğlu, 2010). Bu biçimlerin öne çıkanları şunlardır:

Dilek Duası: Dua etme kavramının bilinen en ortak biçimidir. Daha çok aktif ve sözlü olarak yapılır. Bireyin kendisi ve ya bir başkaları için istekte bulunmasını ifade eden dua şeklidir. Bu dua etme biçiminde bireyin kendisinin, ailesinin veya arkadaşının önemli ihtiyacı olduğu zaman ve ya bir durumla ilgili kendi gücünü aşan bir problemle karşılaştığı zaman Tanrı'dan yardım almak için kendiliğinden meydana gelen yalvarışlar ifade edilmektedir. Bu problemler maddi ihtiyaçlardan, hastalıklardan veya diğer sıkıntılardan kaynaklanabilir. İnsan gücü ile üstesinden gelinemeyen durumlarda bu dua biçimi başa çıkma yöntemi olarak kullanılmaktadır (Hökelekli 1998).

Meditasyon Şeklinde (Tefekkürî) Dua: Bilişsel olarak yapılan dua biçimidir. Bireyin Tanrı ile iletişime geçme çabası ve ibadet etme amacını taşıyan huzurda olma halidir. James(1890) duayı iki anlamda ele alır. Bunlardan ilki genel olarak bilinen anlamıyla, yüce güçlerden istekte bulunmak; diğeri ise kutsal olarak kabul edilen kuvvetle yapılan içsel konuşma ve sohbet etmektir. Ona göre asıl olan dua, inanç duyulan varlığa

yönelerek, onunla beraber olduğunu hissederek yapılan içselleştirilmiş duadır. Dilek duası ise diğerinden daha önemsizdir (Güzel, 2009). Hz. Eyüp “Doğrusu ben bir hastalığa yakalandım. Sen, merhametlilerin en merhametlisisin, bana merhamet et!” diye Allah’a istekte bulunmuş, bu isteğini tefekkürî bir tarzda içselleştirmiştir. Hz. Eyüp’ün duası aynı zamanda Allah’ı övgü ifadeleri de barındırmaktadır.

Tapınma ve Övgü Duası: Allah’a karşı saygı, korku, sevgi ve ya hayranlığın sözlü olarak ifade edildiği, Allah’a yakınlık için yapılan bir dua biçimidir (Hökelekli, 1998).

Ritüel Dua: Daha çok ezbere yapılan yada metinden okunarak yapılan duayı ifade eder.

Günahları İtiraf ve Bağışlanma Duası: Allah’a karşı pişmanlık hissedildiği durumlarda, Allah’a yakınlaşmak, tövbe etmek, pişmanlığı ifade için yapılan dua biçimidir.

Bireyler dua ederken kabul olacağına inanırlar. Bu da bireyin iletişim kurduğu Allah’a olan güveninin göstergesidir. Dua eden birey iletişime geçtiği Rabbine karşı beklenti içine girer. Birey duyduğu arzunun gerçekleşmesi için iletişime geçmiştir. Bu arzu olmasını istediği bir şey olabileceği gibi; düştüğü çaresizlikten kurtulma isteği de olabilir. Sonuç itibari ile dua eden beklenti içindedir. Bu da bireyin Allah’ın istediği şeyi verebilme gücüne sahip olduğunu kabul ettiğini ve buna inandığını gösterir. Zira dua aczi itiraf, Allah’ın güç ve kudretini kabul etmesi demektir. Dua bireyin olumsuz ruh halini olumluya devşirdiğinin göstergesidir. Çünkü dua eden birey umut ediyor demektir. Umut olumlu ruh haline sebep olur.

Paloma ve Pendleton (1991) yaptıkları araştırmada katılımcıların %72’ sinin dua etmenin iyileştirici gücüne inandıklarını; %34’ünün de böyle deneyimler yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Cirhinlioğlu, 2010).

Duanın, bireyin olumlu bilinç halini ortaya çıkarması ile ruhsal iyilik hali oluşur. Bu iyilik hali bilinçten davranışlara yansiyarak bireyde bilişsel ve davranışsal olumluluğa sebep olur (Hökelekli, 1998). Nitekim Hz Eyüp’ün duasında kullandığı ifadeler onun iyi

ruh halini yansıtmaktadır. Bunca yaşadığı zorluk ve hastalık sebebi ile çektiği acılara rağmen duasında şikâyet ve serzeniş ifadelerine rastlayamayız. Eyüp Peygamber, Allah’a “Doğrusu ben bir hastalığa yakalandım. Sen, merhametlilerin en merhametlisisin, bana merhamet et!” diye yalvarmıştır. Eyüp Peygamberin Allah için kullandığı sıfatlar Onun Allah tasavvurunu bize gösterir. Yaşadığı bunca zorluğa rağmen şikâyet dili ile değil memnuniyeti gösteren ifadelerle Rabbine yönelmiştir. Duasında Rabbine karşı rızasını bildiren merhamet kelimesini kullanmış, merhamet görmenin memnuniyetini duasına yansıtmıştır. Allah’ın merhameti kulları üzerinde farklı şekillerde tecelli eder. Halm, Allah’ın kullarına karşı merhametli olmasını, onlara dünyada yaşayacakları ortamı sağlamak, daha sonra da Allah-kul münasebeti evresinde onlara kul olmanın yollarını değişik şekillerde öğretmek şeklinde tarif eder (akt. Arpaguş, 2005). Nitekim Hz. Eyüp de pek çok zorlu olay yaşamış ama varlıkta da zorlukta da Allah’a kulluğunu ispat etmiştir. Allah’ın merhametini bu yönde algılamıştır. Yaşadığı olayları gazap olarak değil, Allah’ın imtihanı olarak görmüştür. Yaşadığı her zorlu olayı Allah'a kulluğunu göstermenin bir şekli olarak anlamlandıran Eyüp Peygamber yaşadığı zorlu sürecin sonunu yine ubudiyetin bir şekli olan dua ile getirmiştir.

Olumsuz olaylar onun sahip olduğu anlamı pekiştirmiş, zikir ve ibadetler bu konuda Hz. Eyüp’ü desteklemiştir. Uzun süren hastalığını Allah’a karşı hoşnutluğu ile izale eden Hz. Eyüp bu durumu manevi olgunlaşma için fırsata çevirmiştir. Bunun için de ibadet ve sabırla Allah’tan yardım dilemiş, yine dua ile şikâyet etmeksizin Allah’ın üstün merhametine sığınmıştır.

### 2.3. HZ YUSUF

Hz. Yusuf, peygamberlik hayatı boyunca farklı olumsuz yaşam olayları ile karşılaşmış ve karşılaştığı bu olaylar kendinden sonrakiler için örnek olmak üzere ilahi kaynaklarda yerini almıştır.

Hz. Yusuf; İbrahim'in oğlu, İshak'ın oğlu Yakup'un on oğlundan sonra doğan on birinci oğlu olup Rahel 'den doğan ilk çocuğudur (Tekvin, 30-24; 32-9). Rahel, Yakup'un dayısı Laban'ın kızıdır (Tekvin, 29-28). Kur'an'a göre de Yakup'un on iki oğlu vardır ve Yusuf ile Bünyamin öz kardeşler (el-Yusuf 12/59).

Yusuf kelimesinin aslı İbranice Yosef'tir. Bu isim; uzun süre çocuğu olmayan Rahel'in, Yusuf'un doğumu ile "anne olamamanın" utancından kurtulduğuna işaret etmek üzere "ortadan kaldırmak" anlamındaki asaf kökünden gelir. Bazı kaynaklarda ise Rahel'in, doğan çocuğuna tekrar çocuk sahibi olabilmek için "arttırmak, ilave etmek" anlamındaki "Tanrı arttıracak bir tane daha verecek anlamında" Yosef adını verdiği, Yusuf'tan sonra da ikinci çocuğu Bünyamin'in doğduğu belirtilir (Harman, 2013).

Hz. Yusuf'un karşılaştığı olumsuz yaşam olayları farklı şekilleri ile her insanın karşılaşılabileceği zorlu yaşam olaylarıdır. Bir Peygamberin sınanması ve bu sınamada gösterdiği vahiy odaklı tavır ve davranışlarını barındıran bu kıssanın gerçekliği bazı arkeolojik bulgularla da desteklenmektedir. Yusuf kıssasında geçen Mısır âdetlerine dair belgeler ve papirüsler bulunmuştur. Milâttan önce 100 yılına ait bir kitabede, milâttan önce 2700 yıllarına doğru III. sülâleye mensup Firavun Zoser döneminde yedi yıllık bir kıtlıktan söz edilmektedir. Milâttan önce 1900' lere doğru bir grup Sâmi'nin Mısır'a göç ettiğine dair bir tasvir vardır (Harman, 2013).

Yusuf kıssası Kur'an'da geçen Yusuf Suresinde baştan sona anlatılmaktadır. Kitab-ı Mukaddes'te de ayrıntıları ile yer alan kıssa Tekvin bölümünün başından 50. Bab'a kadar işlenir. Kıssa her iki ilahi kaynaktan ana hatları ile aynı iken bazı kısımlarında farklılıklar göstermektedir. Yapılan içerik analizi doğrultusunda bu çalışmada da Hz. Yusuf'un başına gelen olumsuz yaşam olaylarının ana hatları Kur'an kaynaklı çizilmiştir. Olaylar zincirini

aktarmada kaynak olarak Kur'an kullanılmakla beraber Kitab-ı Mukaddes'teki farklılıklara da yer yer değinilmiştir.

Kur'an da Yusuf kıssası Yusuf'un gördüğü rüyayı babasına anlatması ile başlar, daha öncesine dair bilgi bulunmaz. Kitab-ı Mukaddes'te ise Yakup'un hayatının devamında Yusuf'un 17 yaşında bir genç olduğu ile konuya giriş yapılır. Yusuf 17 yaşlarında abileri ile beraber sürü güder, onlara yardımcı olur. Yusuf, abilerinin yaptıkları kötülükleri babasına ulaştırmak sureti ile kardeşlerinin hoşnutsuzluğunu kazanır. Zira Yakup Peygamber yaşlılığında dünyaya gelmesi sebebi ile oğlu Yusuf'a daha düşkündür. Dolayısı ile babalarının Yusuf'a olan sevgisi kardeşlerini rahatsız ediyor hatta bu sebeple onlar Yusuf'tan nefret ediyorlardı. Yusuf bir gün bir rüya görür ve gördüğü rüyayı kardeşlerine anlatır. Yusuf'un anlattığı bu rüya kardeşlerinin Yusuf'a olan nefretini daha da artırır (Yaratılış, 37).

Buraya kadar olan kısım hakkında Kur'an' da bilgiye rastlayamayız. Kur'an' da Yusuf kıssası Yusuf'un gördüğü ikinci rüya ile başlar. Yusuf gördüğü rüyayı babasına anlattı ve şöyle dedi:

-Babacığım gerçekten ben on bir yıldız, güneşi ve ayı gördüm. Gördüm ki onlar bana boyun eğiyorlar (secde ediyorlar) (el-Yusuf 12/4). Rüyayı dinleyen Yakup peygamber oğluna:

-Yavrucuğum rüyayı kardeşlerine anlatma. Yoksa sana tuzak kurarlar. Çünkü şeytan, insanın apaçık düşmanıdır. Anlaşılan böylece Rabbin seni seçecek, sana rüyada görülenlerin yorumunu öğretecek (el-Yusuf 12/5- 6).

Yusuf'un gördüğü bu rüyayı yorumlayan Hz. Yakup, oğlunun ileride büyük bir makama geleceğini anlamıştı. Ancak diğer oğullarının, yorumu gayet kolay olan bu rüyadan haberleri olduğu takdirde Yusuf'u kıskanarak ona kötülük edeceklerinden endişe etmişti. Bu sebeple rüyasını kardeşlerine anlatmaması için onu uyardı. Hz. Yusuf'un rüyada gördüğü güneş, babası Yakup; ay, annesi Rahel; yıldızlar ise on bir kardeşi idi.



Bünyamin adındaki en küçük olanı öz kardeşi, diğerleri üvey kardeşleriydi (Karaman, vd. , 2017).

Yakup peygamber, en küçük çocukları olması sebebiyle Yusuf ve Bünyamin'i çok seviyordu. Hz. Yakup'un oğullarına olan bu sevgisi diğer oğullarının hoşuna gitmiyor, Yusuf'a karşı besledikleri haset duyguları gittikçe artıyordu. Kıskançlık duygularını dillendirmeye başlayan kardeşler kendi aralarında:

-Yusuf ile öz kardeşi babamızın gözünde daha değerli. Hâlbuki bizim sayımız daha çok. Şüphesiz ki babamız açık bir yanılığ içinde dir (el-Yusuf 12/9).

Kıskançlıklarını açıkça ifade etmeye başlayan kardeşlerin Yusuf'tan kurtulma fikri şeytanın vesveseleri ile tamamlanıyor:

-Yusuf'u öldürün veya onu uzak bir yere atın ki babanızın teveccühü yalnız size kalsın! Ondan sonra da tövbe ederek sâlih kimseler olursunuz.

Kabaran kıskançlık duyguları; kardeşlik, şefkat ve merhamet duygularını o derece örtmüştü ki kardeşlerini öldürmek veya başka bir şekilde ortadan kaldırmak için karar almada tereddüt etmediler. İçlerinden biri vicdanının sesini bastıramadı ve Yusuf'u öldürmek yerine illa bir şey yapacaklarsa bir kuyu dibine bırakmayı önerdi (Karaman, vd. , 2017). Onlara:

-Yusuf'u öldürmeyin, eğer mutlaka yapacaksanız, onu kuyunun dibine atın. Nasıl olsa gelip geçen kervanlardan biri onu bulup alır dedi (el-Yusuf 12/10).

Kardeşler Yusuf'u öldürmek yerine kuyuya atma kararını aldılar. Planlarını uygulamak için babalarından Yusuf'u kıra göndermesi hususunda izin istediler:

-Ey babamız! Niçin Yusuf hakkında bize güvenmiyorsun? Oysa biz onun iyiliğini isteyen kimseleriz. Yarın onu bizimle beraber gönder de bol bol yesin içsin, oynasın. Onu mutlaka koruruz (el-Yusuf 12/11-12).

Hz. Yakup, Yusuf'un kendi yanında kalmasının daha güvenli olacağını düşünüyor, başına bir şey gelmesinden çekiniyordu. Yusuf çayır ve ıssız yerlerde kendini koruyacak yaşta değildi. Oğullarına güvenmediğini hissettirmeden nazikçe:

-Onu götürmeniz beni endişelendiriyor; farkında olmadığımız bir sırada onu bir kurdun kapmasından korkuyorum (el-Yusuf 12/13).

Kardeşleri ise babalarının kendilerine güvenmediği için Yusuf'u yanlarında göndermediğini biliyorlardı. Bu yüzden babalarına duygusal baskı yapıyorlardı ki böylece Hz. Yakup fikrinden ödün versin. Babalarına:

Biz böylesine kalabalık iken onu kurt yerse o zaman gerçekten bize yazıklar olsun!(el-Yusuf 12/14)

Oğullarının ısrarları ve taahhütleri karşısında güç durumda kalan Hz. Yakup oğullarının isteğini kabul etmek zorunda kaldı. Bu da Yusuf için imtihan zincirinin başlaması demekti. Bundan böyle olumsuz yaşam olayları Yusuf'un çevresini kuşatacaktır.

Kardeşleri, Yusuf'u koruyacaklarına dair güvence verince Hz. Yakup, Yusuf'u onlarla birlikte gönderdi (Karaman, vd. , 2017). Artık Yusuf kardeşlerinin komploları ile baş başaydı. Hz. Yusuf'u kuyuya atmaya karar veren kardeşleri böylece ondan kurtulmuş olacaktı.

Güçlü olan on kişinin karşısında, küçük bir çocuk olarak tek başına ve yapayalnız olan Yusuf ölümcül bir korku ile baş başaydı. O anda ne bir kurtarıcı ne de bir destekçisi vardı. Aralarında kararlaştırdıkları üzere Yusuf'u kuyuya attılar. Babalarının olmasından korktuğu şey, kardeşler için yaptıkları işi kapatıcı bir yalan olacaktı. Akşam olunca babalarına geldiler:

-Ey babamız! Biz yarış için uzaklaşmış, Yusuf'u da eşyamızın yanında bırakmıştık. Onu kurt yemiş. “Ama biz doğru söyleyen kimseler olsak da sen bize inanmazsın. (el-Yusuf 12/17) dediler ve Yusuf'un üzerinden çıkarıp uydurma bir kan

bulaştırdıkları gömleği ispat için babalarına uzattılar. Hz. Yakup, çok üzüldü ve gömleği alıp yüzüne sürerek:

-Bugüne kadar böyle yumuşak huylu bir kurt görmedim! Oğlumu yemiş fakat sırtındaki gömleği yırtmamış (Karaman, vd.,2017). Yakup bu sözleriyle oğullarının söylediklerine inanmadığını ifade etmek istemiş ve:

“Hayır! Nefsiniz sizi kötü bir iş yapmaya sürüklemiş; artık bana düşen güzelce sabretmektir. Anlattığınız şeyler karşısında, bana yardım edecek olan ancak Allah’tır” demiştir. Evladını kaybetmekle beraber bu olayın faillerinin diğer evlatları olması bir baba olarak tahammülü zor bir süreçtir. Yusuf kadar Hz Yakup Peygamber için de zorlu bir başa çıkma süreci yaşanmaktadır.

Yusuf’un atıldığı kuyu, kervanların yolu üzerindedir. Kervancılar bu tür kuyulara gelip su ararlardı. Yağan yağmur suları bu kuyularda birikip, bir müddet kalırdı (Kutub, 1990). Sonra bir kervan geldi ve sucularını kuyuya su için gönderdi. Adam kovasını kuyuya saldı:

-Müjde! İşte bir oğlan çocuğu! diye bağırdı (el-Yusuf 12/19). Su için kovasını sallayan adam orada su yerine Yusuf’u gördü. Bu su aramaya gelenler için karlı bir işti. Lakin onu iyi saklamalı ve zamanı geldiğinde ellerinden gizlice çıkarmalıydı. Kimsenin farkına varmaması için onu sakladılar (Kutub, 1990) Onu kaçak bir mal olarak kabul edip, köle olarak satmayı kararlaştırdılar. Yusuf’u düşük bir bedelle, birkaç dirheme sattılar. Nitekim O zamanlar fiyat düşük olduğunda paraları sayarak, yüksek olduğunda ise tartı yoluyla alışveriş yapılırdı. Kervandakilerde kaçak yoldan elde ettikleri bu çocuğu ancak elleri ile sayabilecekleri bir bedele satmışlardı.

Hz. Yusuf’u Mısır’ın ileri gelen devlet adamlarından biri evine köle olarak satın aldı. Kitab-ı Mukaddes’te onu satın alan şahsın Mısır valisi ve muhafız askerlerin kumandanı Potifar olduğu bildirilmektedir (Tekvin, 37). Kur’an’da Potifar, ismi ile değil makamı olan “aziz” unvanı ile anılır (Karaman, vd., 2017). Onu satın alan Mısırlı adam karısına:

-Ona değer ver ve güzel bak! Umulur ki bize faydası olur veya onu evlat ediniz dedi (el-Yusuf 12/21).

Yusuf tehlikelerden kurtulup kudretli ve itibar sahibi Mısır devlet adamlarından birinin evine yerleşmişti. Bu ev Yusuf'un devlet yönetimi ile ilgili bilgi edinmesi ve kendini geliştirmesi için çok uygun bir ortamdı. Bu Allah'ın bir tecellisi idi (el-Yusuf 12/21).

Yaşadığı olaylar ve farklı kültürle karşılaşan Yusuf gün geçtikçe kendini geliştiriyor, Allah'ın ona verdiği güçlü muhakeme gücü ile olayları ön görebiliyordu (el-Yusuf 12/22).

Hz. Yusuf'a, her meselede sağlıklı bir hüküm verebilme, olayların nasıl noktalanacağını kestirip bilebilme, rüyaları yorumlayabilme, kısaca yaşamı ve yaşam süresince karşılaşılacak olayları gerçek yüzüyle kavrayabilme yeteneği verilmişti. Bununla beraber Yusuf çocukluktan sıyrılmış yakışıklı bir delikanlı olmuştu. Bunun farkında olan evin hanımı Züleyha (Karaman, vd., 2017) ona âşık oldu. Kitab-ı Mukaddes'te Rail adı ile anılan Züleyha hislerine karşı koyamayarak eşinin evde bulunmadığı bir sırada Yusuf'un olduğu odanın kapılarını iyice kapattı ve ona:

-Haydi, gel dedi (el-Yusuf 12/23). Kadın Yusuf'u seviyordu. Ve bu isteğinde kararlıydı. Yusuf da kadına karşı ilgi duymuyor değildi (el-Yusuf 12/24). Ama her ne olursa olsun kendisine yapılan bu davet büyük bir kötülüktü. Yusuf kendisine çirkin bir teklifle yaklaşan bu kadına:

-Haşa Allah'a sığınırım! Zira kocan benim velinimetimdir. Bana iyilik edip evini açtı. Gerçek şu ki zalimler iflah olmaz dedi (el-Yusuf 12/23).

Yusuf, Rabbi onu kuyudan kurtarıp ona güvenli bir barınak sağlamış iken böyle bir çirkin fiil ile Allah'ın rızasından yüz çevirmeyecekti. Aksine Yusuf Allah'tan yardım diledi ve efendisi konumundaki Züleyha'dan yüz çevirdi. Hemen kapıya yöneldi. Yusuf bir an evvel odadan çıkmak ve efendisinin bu çirkin teklifinden kurtulmak istiyordu. Züleyha ise

Yusuf'u bırakmak istemiyordu o da kapıya yöneldi ve Ona engel olmak için gömleğinin arkasından tuttu, gömlek yırtıldı. Her ikisi de kapının önündeydi ve Yusuf kapıyı açtığı anda karşılarında kadının kocası vardı. Züleyha maksadına ulaşmadan böyle bir manzara ile karşılaşınca, durumunu kurtarmak için Yusuf'a iftira etmekte bir sakınca görmedi (Karaman, vd., 2017). Kadın kocasına:

-Senin ailene kötülük etmek isteyeninin cezası, zindana atılmaktan veya elem verici bir işkenceden başka ne olabilir? (el-Yusuf 12/25) diyerek, Yusuf'a iftira etmekle beraber onun cezalandırılmasını da istedi. Yusuf ise kendisine atılan suçlamayı reddederek:

-Asıl kendisi benimle ilişkiye girmek istedi, dedi. Bunun üzerine Aziz'in yanında bulunan kadının akrabalarından tecrübe sahibi biri şöyle bir görüş sundu:

-Eğer Yusuf'un gömleği önden yırtılmışsa, kadın doğru söylemiştir; Yusuf ise yalancılardanır. Eğer gömleği arkadan yırtılmışsa, kadın yalan söylemiştir; bu halde Yusuf doğru söylemiş olur (el-Yusuf 12/26-27). Aziz Yusuf'un gömleğinin arkadan yırtılmış olduğunu gördü ve şöyle söyledi:

-Anlaşıyor ki bu işsiz kadınların tuzağıdır. Sizin tuzağınız gerçekten yamandır. Yusuf! Sen bunu olmamış say. Hanım, sen de günahının affını dile; çünkü sen günahkârlardan oldun! (el-Yusuf 12/29). Böylelikle Aziz bu sözleri ile olayın örtülmesi ve gizli kalması isteğini ifade etti. Kitab-ı Mukaddes'te ise bu olay sonrasında Züleyha'nın anlattıklarına inanan Potifar'ın Yusuf'u zindana attığı anlatılır (Tekvin, 39).

Aziz'in; Yusuf'tan unutmasını, Züleyha'dan tövbe etmesini isteyerek kapatmak istediği olay kapanmamış Mısırlılar tarafından dedikodu konusu olmuş, insanlar arasında konuşulup yayılmaya başlamıştı. Züleyha hakkında: "Aziz'in karısı, hizmetindeki genç ile beraber olmak istiyormuş. Yusuf'un sevdası kalbine işlemiş. Züleyha açıkça bir şaşkınlık içindedir! (el-Yusuf 12/30)" sözleri Züleyha'nın kulağına kadar gelmişti. Züleyha kendisini bir köleye âşık olmasından dolayı kınayan kadınlara, kendi haklılığını gösterebilmek için bir davet düzenledi. Mısır'ın ileri gelen kadınlarını davet eden Züleyha

onlar için ihtisamlı bir hazırlık yaptı. Davetliler gelince onlara meyve ikram etti. Misafirler ellerine meyvelerini alıp bıçak ile soyarken Yusuf'u içeri çağırdı:

-Karşılarna çık! Kadınlar Yusuf'u görünce onun güzelliği karşısında şaşırıp kaldılar. Bu yüzden elma soyarken farkında olmadan ellerini kestiler ve:

-Haşa Rabbimiz! Bu bir beşer değil, bu ancak yüce bir melektir, demek sureti ile şaşkınlıklarını ifade ettiler. Hz. Yusuf'un güzelliği ve bütün cazibesi ile etrafını kuşatan kadınlara rağmen onun son derece hayâ ve edebini koruma gücü kadınları "o bir melektir" diyecek kadar şaşırtmıştı. Böylece Züleyha kendisini kınayan kadınlara:

-İşte hakkında beni kınadığınız şahıs budur. Ben onunla beraber olmak istedim. Fakat o, iffetini korudu. Andolsun, eğer kendisine emredeceğimi yapmazsa, mutlaka zindana atılacak ve elbette sürünenlerden olacaktır." diyerek ahlak dışı niyetini açıkça dillendirmekten çekinmez (el-Yusuf 12/33). Yusuf, efendisi olan Züleyha ve yanında bulunan kadınların hal ve hareketlerinin ne kadar tehlikeli olduğunun farkındaydı. Onlar da Yusuf'un bir köle olduğunun ve kaçınılmaz emirlerinin altında olduğunun farkındaydılar. Bu durumda Yusuf'un Allah'a sığınmaktan başka çaresi yoktu:

-Rabbim! Zindan bana bunların benden istediklerinden daha iyidir. Eğer onların bana kurdukları tuzağı boşa çıkarmazsan, onlara meyleder ve cahillerden olurum diye dua etti (el-Yusuf 12/33).

Züleyha ve onun davetine katılan diğer kadınlar Yusuf'u kışkırtmak ve onun iradesini kırmak için çaba içine girmişler, bunu bir gurur meselesi haline getirmişlerdi. Züleyha'nın (Yusuf'un güzelliğine hayran kalan kadınlara söylediklerine bakıldığında) Yusuf'un iradesini kırmakta kararlı hatta bunun için zor kullanmaktan çekinmeyecek derecede gözü dönmüş olduğunu görülür. Neyle karşı karşıya olduğunun farkında olan Yusuf, kadınların tuzağına düşmekten korkmakta hatta kendisinin davet edildiği günaha aldanmaktansa zindan hayatını tercih edecek kadar iffetsizlikten yüz çevirmektedir (Kutub, 1990). Kendisine kötü bir davet ile yaklaşıp zindan ile tehdit eden Züleyha'nın baskısından

Allah'a sığınıp, iffetli bir yol tutan Hz. Yusuf suçsuz olduğu kesin bir şekilde bilinmesine rağmen Züleyha'nın kocası Aziz Potifar tarafından zindana atılmıştır (Yiğit, 2014).

Zindanda yedi yıl kalan Hz. Yusuf (Yiğit, 2014) zindana yirmili yaşlarda iken girmiştir (Mevdudi, 2019). Bu zamana kadar geçen sürede musibetler zincirine zindan halkası da eklenen Hz. Yusuf; dürüstlüğü ve engin şahsiyeti ile zindanda bulunanlar tarafından sevilmiş ve herkesin güven duyduğu biri olmuştur. Öyle ki zindan müdürü Hz. Yusuf'a güvenerek bütün mahkûmları ona teslim etmiştir (Tekvin, 22-23).

Hz. Yusuf'un; Züleyha'nın tabiri ile "burnu sürtülsün" diye atıldığı zindan, Allah'ın ona verdiği hikmetin ve bilginin açığa çıkmaya başladığı yer olmuştur. Hz Yusuf'la beraber zindana atılan iki delikanlı daha vardı ki bunlardan biri Mısır kralının şarapçısı, diğeri ise ekmeçisi idi. Kralı öldürmek isteyenlerin teşviki ile şarap ve ekmeğe zehir katan bu delikanlılar daha sonra pişman oldukları için bunu itiraf etmişler ve zindana atılmışlardı (Karaman, vd.,2017).

Bir gün kralın şarapçısı olan delikanlı rüyasında şarap yapmak için üzüm sıkıldığını, ekmeçisi olan ise başının üzerinde ekme taşıdığını ve kuşların tepesindeki bu ekmekten yediğini gördü. Gördükleri rüyayı ancak ilmene ve yorumuna güvendikleri Hz. Yusuf'a anlatabileceklerini bilen delikanlılar Hz. Yusuf'a gelip: "Bu rüyalarımızın ne anlama geldiğini bize anlat. Çünkü biz senin iyiliksever bir adam olduğunu görüyoruz." (el-Yusuf 12/36) dediler.

Küçük yaşından beri başına gelen olaylara rağmen Hz. Yusuf iyi insan olmaktan vazgeçmemiş, zindanın karanlık çehresini, ödün vermediği ve muhafaza ettiği karakteri ile aydınlatmıştır. İnsanın en aciz bırakıldığı yer olan zindan Hz. Yusuf'u değiştirmemiş, böyle bir yerde bile inandığı doğruları anlatmaktan çekinmeyerek her fırsatı değerlendirmiştir. Bu iki delikanlının kendisine rüyalarını yorumlatmak için gelmesini, hakikatleri söylemek adına fırsata çeviren Hz. Yusuf, sorularını yanıtlamadan önce dini tebliğde bulunmuştur.

“Size rızık olarak verilen yemek gelmeden önce, onun yorumunu mutlaka size haber vereceğim. Bu, Rabbimin bana öğrettiklerindedir. Şüphesiz ben, Allah’a inanmayan, aynı zamanda kendileri ahireti de inkâr etmekte olan bir kavmin dininden uzaklaşıp geldim (el-Yusuf 12/37). Atalarım İbrahim, İshak ve Yakup’un dinine uydum. Allah’a herhangi bir şeyi ortak koşmamız bize yaraşmaz. Bu Allah’ın bize ve insanlara olan lütfundandır. Fakat insanların çoğu şükretmezler.” (el-Yusuf 12/38). “Ey zindan arkadaşlarım! Çeşitli tanrılara mı, yoksa gücüne karşı durulamaz olan bir tek Allah’a mı inanıp bağlanmak daha iyi? Allah’ı bırakıp da taptıklarınız, sizin ve atalarınızın taktığı bir takım isimlerden başka bir şey değildir. Allah onlar hakkında herhangi bir delil indirmemiştir. Hüküm sadece Allah’a aittir. O size kendisinden başkasına ibadet etmemenizi emretmiştir. İşte dosdoğru din budur. Fakat insanların çoğu bilmez.” (el-Yusuf 12/40-41)

Konuşmasının başında sahip olduğu vasıfların güzelliğinin kaynağını hak dine olan bağlılığına dayandıran Hz. Yusuf, rüya yorumlama kabiliyetinin de ilahi bir lütuf olduğunu söyleyerek rüyalarını yorumlar: “Ey zindan arkadaşlarım! Biriniz efendisine şarap sunacak; diğeri ise asılacak ve kuşlar onun başından yiyecek. Yorumunu sorduğunuz rüya bu şekilde kesinleşmiştir.”(el-Yusuf 12/41)

Kitab-ı Mukaddes’te, Hz Yusuf ‘un rüya yorumu şöyle geçer: “Önümde bir asma ve asmada üç çubuk vardı ve tomurcuklanır gibiydi ve çiçeklenip olgun üzümler verdiler ve Firavun’ un kâsesi elimdeydi üzümleri alıp içine sıktım ve Firavun’ a verdim.” Yusuf bunun tabiri şudur der; “Üç çubuk üç gündür. Artık üç güne kadar Firavun seni yükseltecek ve geri memuriyete döneceksin. Beni unutma hatırla diye tembih eder. Baş ekmekçi rüyasını şöyle anlatır: “Başımda üç tane beyaz ekmek vardı ve kuşlar başımdaki sepetten onları yiyorlardı”. Yusuf der : “Üç sepet üç gündür. Üç güne kadar Firavun senin başını kesecek ve kuşlar senin etinden yiyecekler. Üç gün sonra her şey Yusuf’un tabir ettiği gibi çıkar ama baş saki Yusuf’u hatırlamaz.” (Tekvin, 1-23.)

Hz Yusuf, Kralın yanına hizmete geri dönecek olan şarapçıya masumiyetini ulaştırması açısından kralın yanında kendisinden bahsetmesini ister. Lakin özgürlüğüne



kavuşan şarapçı efendisine Yusuf'tan söz etmeyi unuttur. “Şeytan ona efendisine Yusuf'tan söz etmeyi unutturdu.” (el-Yusuf 12/42) Ta ki Kral bir rüya görüp kâhinlerin bu rüyayı yorumlamakta aciz kalmasına kadar. Kitab-ı Mukaddes'e göre bu süre iki yıldır (Tekvin, 1- 23). Kral: “Rüyamda yedi arık ineğin yedi semiz ineği yediğini gördüm. Ayrıca yedi ve bir o kadar da kuru başak gördüm. Efendiler! Eğer rüya yorumluyorsanız, bu rüyamı da bana yorumlayın ”(el-Yusuf 12/43).

Krallarından dinledikleri rüyayı kâhinler bir türlü yorumlayamadı, işte o zaman şarapçı yıllar önce zindanda iken kendi rüyasını yorumlayan Hz. Yusuf'u hatırladı. Hükümdara: “Ben size bu rüyanın yorumuna dair bilgiyi öğrenip getiririm, beni hemen (zindana) gönderin.”(el-Yusuf 12/45) dedi.

Hz. Yusuf'a giderek rüyanın yorumunu soran şarapçıya Hz. Yusuf, rüyanın yorumunu yaptı: “Her zaman yaptığınız gibi yedi sene ekin ekeceksiniz. Sonra yiyeceklerinizden ibaret olan az bir miktar hariç, hasat ettiğiniz ürünü başağında bırakın. Sonra bunun ardından, saklayacaklarınızdan az bir miktar hariç, o yıllar için biriktirdiklerinizi yiyip bitirecek yedi kıtlık yılı gelecektir. Sonra bunun ardından insanların ilahi yardıma mazhar olacakları bir yıl gelecek; artık o yıl (bolluk içinde üzüm ve zeytin) sıkacaklar.” (el-Yusuf 12/46-47-48)

Kralın kâhinlerinin yorumlamakta aciz kaldığı rüyayı Hz. Yusuf ülkeyi gelecekte yedi sene bolluk, yedi sene de kıtlık yılı beklediği şekilde yorumlamakla beraber bu sürede alınması gereken tedbirleri de haber vermiştir. Hz. Yusuf'un bu yorumundan etkilenen kral onu huzuruna çağırılmış, Hz. Yusuf ise iftira ile girdiği zindandan aklanmadan çıkmak istememiş gelen elçiye şöyle demiştir:

-Efendine dön de sor! Ellerini kesen o kadınların zoru neydi? Şüphesiz Rabbim onların hilesini çok iyi bilir. (el-Yusuf 12/50) Hz. Yusuf'un bu beklentisini haklı bulan Kral, huzurunda bir mahkeme kurdurup, kadınları sorguya çekti (Yiğit, 2014):

-Yusuf ile beraber olmak isterken ne bekliyordunuz?” Kadınlar:

-Haşa! Allah için biz ondan hiçbir eğrilik görmedik, dediler. Aziz'in karısı:

-Şimdi gerçek ortaya çıktı, ben onunla beraber olmak istemiştim. Şüphesiz ki o doğru söyleyenlerdendir, dedi.(el-Yusuf 12/51-52).

Böylece kendisine iftira atarak zindana girmesine sebep olanlar şimdi kendi ağızları ile Hz. Yusuf'un ne kadar temiz olduğunu itiraf ediyorlardı. Beş, yedi, on iki, on dört yıl gibi zindanda kaldığı bildirilen (Karaman, vd., 2017) Hz. Yusuf, başına gelen bu musibeti şu sözleri ile anlamlandırıyor:

-Bu, Aziz'in yokluğunda ona hainlik etmediğimi ve Allah'ın hainlerin hilesini başarıya ulaştırmayacağını bilmesi içindi. Yine de ben nefsimi temize çıkarmıyorum. Çünkü nefis, rabbimin acıyıp koruması dışında, daima kötülüğü emreder; şüphesiz Rabbim çok bağışlayan ve esirgeyendir (el-Yusuf 12/51- 52).

Üstün zekâsı ve ilmi kralın Yusuf'a olan güvenini artırmış ve yanında yüksek makamlarda görev almasını teklif etmiştir (Yiğit, 2014) Kral'ın bu teklifine olumlu yanıt veren Hz. Yusuf, krala: "Beni ülkenin hazinelerine tayin et! Çünkü ben çok iyi korurum ve bu işi bilirim." (el-Yusuf 12/55) diye cevap vererek sahip olduğu bilgileri uygulayabileceği üstün bir makamı talep etmiştir.

Böylece iftira ile unutulması beklentisi ile zindana atılan Yusuf, oradan Allah'ın inayeti ile Kral'dan sonra ikinci adam olarak geri dönmüştür (Tekvin, 18). Kralın verdiği tam yetki ile göreve başlayan Hz Yusuf rüyada olduğu gibi ilk yedi yıl ihtiyaç fazlası ürünleri depolamış, takibinde kıtlık yılları baş göstermişti. Bu yıllarda depoladıkları ürünleri hem tüketmiş hem de ihraç etmişlerdir. Çünkü kıtlık sadece Mısır'da görülmemiş, diğer civar illeri de etkisi altına almıştı (Karaman, vd., 2017). Mısır'a erzak almak için gelenler arasında Ken'an bölgesinden Hz. Yakup'un oğulları da vardı.

Mısır'a gelen kardeşler Hz. Yusuf'un huzuruna geldiler. Onlar Hz. Yusuf'u tanıyamadılar ama Hz. Yusuf onları hemen tanıdı. Lakin onlara, bunu bildirmedi. Hz. Yusuf her bir kişiye bir deve yükü tahıl veriyordu. Kardeşleri on kişi olmalarına rağmen

babaları ve diğer küçük kardeşleri olan Bünyamin için de erzak istemişlerdi. Bunun sebebini de babalarının yaşlı ve gözünün görmemesi, kardeşlerinin de üvey olması hasebi ile babaları izin vermediği için getiremedikleri açıklamasında bulunmuşlardı (Mevdudi, 2019). Bunun üzerine onlar için de yük hazırlayan Hz Yusuf, kardeşlerine: “ İsteddiğiniz miktarı bu seferlik vereceğiz; fakat bir daha ki sefere üvey kardeşinizi de getirmelisiniz. Aksi takdirde yanlış beyanınız yüzünden hiç tahıl alamazsınız.” diyerek Bünyamin’i de bir dahaki sefere yanlarında getirmeye mecbur bırakıyor, bununla beraber hazırlanan yüklerin içine ödedikleri bedeli de koyarak parasızlıktan gelmemelerinin önüne geçmek istiyordu.

Babaları Hz. Yakup’un yanına dönen kardeşler, Mısır’da olan biteni anlattılar. Kardeşlerini de yanlarında götürmedikleri takdirde tekrar erzak alamayacaklarını da söyleyerek babalarına:

“Ey babamız! Artık bize erzak verilmeyecek. Kardeşimizi bizimle beraber gönder de erzak alalım. Biz onu mutlaka koruyacağız.” dediler (el-Yusuf 12/63) Hz. Yusuf’un başına gelenlerden sonra Bünyamin’i kardeşleri ile göndermek istemeyen Hz. Yakup: “Daha önce kardeşi Yusuf hakkında size ne kadar güvendiysen, bunun hakkında da size ancak o kadar güvenirim.” (el-Yusuf 12/64) demiş, bu hususta evlatlarına güvenemeyeceğini açıkça belirtmiştir. Ama getirdikleri erzakların içinde, ödedikleri bedelin tekrar iade edildiğini gören kardeşler, tekrar Mısır’a gitme isteklerini artırdı ve Bünyamin’i de yanlarında götürmek için babalarına ısrarla: “Ey babamız! Daha ne istiyoruz? İşte sermayemiz de bize geri verilmiş, yine ailemize yiyecek getiririz; kardeşimizi koruruz ve bir deve yükü de fazla alırız. Çünkü bu az bir miktardır.” dedi (el-Yusuf 12/65). Babaları Hz. Yakup, oğullarından Bünyamin’i mutlaka getireceklerine dair söz istedi. Oğullarının yemin etmesi üzerine Bünyamin’i de Mısır’a giderken yanlarında götürmelerine izin verdi.

Mısır’a gidip kendilerine iade edilen para ile tekrar erzak aldılar. Hz. Yusuf kardeşlerine yemek ikram etti; ikişerli şekilde sofralara oturttu. Bünyamin yalnız kalmıştı, belli ki yıllarca hep böyle tek kalmıştı. Hz Yusuf’a doğrultulan kıskançlık bakışları Yusuf’tan sonra Bünyamin’in üzerinden ayrılmamıştır. “Kardeşim Yusuf burada olsaydı o

da benimle otururdu" dedi. Kardeşinin bu sözünü duyan Hz. Yusuf, onu kendi sofrasına aldı yılların hasreti vardı yüreğinde. Bünyamin'e "Beni kardeşin kabul eder misin?" dedi. Güç ve kudret sahibi bir melikin böyle bir teklifte bulunmasına şaşırın Bünyamin: "Senin gibi kardeşi kim bulabilir? Fakat senin annen ve baban farklıdır (Karaman, vd., 2017). Hz. Yusuf Bünyamin'e kardeşleri tarafından kuyuya atılan Yusuf olduğunu söyledi. Kardeşi ile hasret gideren Hz. Yusuf ona: "Onların yaptıklarına üzülme!" (el-Yusuf 12/69) diyerek teselli edip şimdilik kardeşlerine Yusuf olduğunu bildirmemesini istedi. Yıllarca içinde sakladığı hakikati kardeşine anlatmış, gerçeğin gün yüzüne çıkmasına ramak kalmıştı. Ama Hz. Yusuf kardeşlerinin yüzüne yaptıkları kötülüğü vurmada önce bir şey daha yapmak istiyordu.

Kardeşlerine erzak yüklerini hazırladılar. Hz. Yusuf'un görevlilerinden biri onun emri ile Bünyamin'in erzak yükü içine kralın su kabını koydurup yola çıktıklarında yakalama emri verdi. Kardeşlerin ardından gelen görevliler: "Ey Kafil! Mutlaka siz hırsızınız" (el-Yusuf 12/71) dedi. Kral'ın su kabının kendileri tarafından çalındığının düşünülmesine şaşırıp:

-Allah'a Andolsun ki bizim bu yerde fesat çıkarmak için gelmediğimizi siz de biliyorsunuz, biz hırsız da değiliz (el-Yusuf 12/73). Böyle bir cevap bekleyen görevli, yine duymak istediği cevabı almak için onlara sordu:

-Peki yalan söylüyorsanız cezası nedir?(el-Yusuf 12/74) Kardeşler kendi beldelerinde hırsızlık yapan kişinin cezası olan:

-Onun cezası, kayıp mal kimin yükü içinden çıktıysa onun bu mala karşı alıkonmasıdır, dediler.

Tüm yükü arayan kardeşler Kral'ın kâsesini, Bünyamin'in yükünde buldular. Bu durumda kardeşleri Bünyamin'i, Mısır'da köle olarak bırakmak zorunda kalacaklardı. Kardeşler Yusuf'a:

-Ey vezir! bu kardeşimizin ileri derecede yaşlanmış ihtiyar bir babası var. O'nun yerine içimizden birini alıkoy, diyerek, babalarına sağ salim getirmek hususunda söz verdikleri Bünyamin'i orada bırakmak istemiyorlardı. Bu teklife Hz Yusuf:

-Çalınan eşyamızı yükünde bulduğumuz kimseden başkasını alıkoymaktan Allah'a sığınırız. Yoksa zalimlik etmiş oluruz, diyerek tekliflerini reddetti.

Bünyamin'i alamayacaklarını anlayan kardeşler aralarında konuşmaya başladılar zira kardeşleri yanlarında olmadan geri dönmek istemiyorlardı. Tekrar Yusuf'un yanına giderek kardeşlerini alabilmek için ısrarcı oldular. Bu durumda kardeşlerine hakikati söylemenin vakti geldiğini anlayan Yusuf:

-Cahiliye döneminizde Yusuf'a ve kardeşine neler yaptığınızı hatırlıyor musunuz? dedi.

Kardeşleri karşılarında vezir olarak duran bu adamın yıllar önce yok etmeye çalıştıkları Yusuf olduğunu anladılar ve "Yoksa sen Yusuf musun?" diye sordular.

Evet o Yusuf tu yıllar önce kalabalık ve kuvvetli olan kardeşleri tarafından kuyuya atılan zayıf Yusuf. Şimdi güçlü bir vezir olarak karşılarında duruyordu. Görünen bu gücünden daha kuvvetli bir gücü daha vardı ki:

-Vallahi, Allah seni bize üstün kıldı, biz hep suçlu idik, diyerek itirafta bulunan kardeşlerine:

-Bugün size kınama yok, Allah günahlarınızı bağışlar, O merhametlilerin en merhametlisidir, diyebilecek kadar güçlü bir erdeme erişmişti. Kuyuya atıldıktan sonra gömleği babasına kurt yedi diye götürülen, yine Züleyha'nın iftirası karşısında tek delil olan Yusuf un yırtılan gömleği; bu sefer de oğluna hasretle yanan yüreğe müjde olarak, Yusuf'un sırtından Kenan'a doğru yola çıkıyordu. Yusuf sözlerine şöyle devam etti:

-Şu gömleğimi götürün, onu babamın yüzüne koyun da gözleri açılsın. Ve bütün aile fertlerinizle birlikte bana gelin.

Yusuf'un gömleği ile babalarının yanına dönen kardeşler, olanları babalarına anlatıp ondan af dilediler. Bütün aile mensupları hazırlanıp Mısır'a; Yusuf peygamberin yanına gittiler. Babasını ve kardeşlerini karşısında gören Hz. Yusuf dedi ki:

-Babacığım, bu olay, bir zamanlar gördüğüm rüyanın somut yorumudur. Rabbim o rüyayı gerçeğe dönüştürdü. Ayrıca beni hapisten çıkararak ve şeytanın kışkırtması sonucunda kardeşlerimle aramın açılmasından sonra sizleri çöl ortasından kaldırıp yanıma getirerek bana lütufta bulundu. Hiç kuşkusuz Rabbim dilediklerine karşı lütufkâr davranır. O, her şeyi bilen ve her yaptığını yerinde yapandır (el-Yusuf 12/100). Rabbim, sen bana egemenlikten pay verdin, beni olayları yorumlamaya ilişkin bazı bilgiler ile donattın. Ey göklerin ve yerin Yaratanı! Gerek dünyada, gerek ahirette tek dayanağım sensin; canımı Müslüman olarak al ve beni iyi kulların arasına kat (el-Yusuf 12/101).

#### **2.4. HZ. YUSUF VE DİNİ BAŞA ÇIKMA**

Hz. Yusuf Peygamber'in başına gelen olumsuz yaşam olaylarını şöyle sıralayabiliriz:

- Kuyuya atılması,
- Köleleştirilmesi ve iftiraya uğraması,
- Ve suçsuz yere hapsedilmesi.

Birden çok olumsuz yaşam olayları ile karşılaşan Peygamberin karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarını ve bu olumsuz olaylarla nasıl başa çıktığını sırasıyla inceleyeceğiz.

- **Hz. Yusuf'un Kuyuya Atılması Durumu**

Hz. Yusuf'un kardeşleri tarafından kuyuya atılması olayı, psikolojik ve fiziki şiddeti, hayatın sekteye uğraması ve yaşam kaygısına sebebiyet veren olayları barındırır. Böyle bir hadisede Hz. Yusuf'un:

- Kardeşler arasında yaşanan problemler ve şiddet,
- Büsbütün değişen hayatında belirsizlik duygusu ve yaşam kaygısı ile başa çıkması gerekmektedir.

#### **2.4.1. Hz Yusuf'un Kardeşleri ile Yaşadığı Problemler ve Şiddetle “Anlamı Dönüştürme”, “Anlamı Yeniden Değerlendirme” ve “Affetme” ile Dini Başa Çıkması**

Yusuf, en sevdiği ve güvendiği kardeşleri tarafından dışlanmış ve kışkanç muamelelerine maruz kalmıştır. Karşılaştığı sıkıntılı süreçte, sahip olduğu anlamı değerlendirme fırsatı bulmuş, olayları anlamada, dine başvurarak çıkış yolu aramaya çalışmıştır. Kriz dönemini dini başa çıkma sergileyerek, sağlıklı bir ruh hali ile atlattır. Peygamber kendi davranışlarını yorumlama ve kardeşlerinin yaptıklarını değerlendirmede “anlamı dönüştürme” metodunu kullanmış; bu metodun “anlamı yeniden değerlendirme” ve “ anlamı yeniden yaratma” yönlerinden her ikisini de sentezleyerek bir başa çıkma inşa etmiştir.

Lazarus ve Folkman (1986) başa çıkmayı, kişinin vergilendirilmesi veya kişinin kaynaklarını aşması olarak değerlendirilen belirli dış ve iç talepleri yönetmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre başa çıkma süreç yönelimlidir. “Birey başa çıkma sürecinde ne düşünür ve ne yapar?” Bu sorular sürecin nasıl ilerlediğini bize gösterecek önemli sorulardır. O halde "Hz. Yusuf kardeşlerinin ona gösterdiği kışkançlık ve şiddet karşısında ne düşünmüştür?" Bu sorunun yanıtı başa çıkmanın bilişsel kısmını içerirken; "Hz. Yusuf kardeşlerine nasıl davranmıştır?" sorusunda bulacağımız cevap, başa çıkmanın davranışsal boyutunu bize gösterecektir.

Hz. Yusuf başa çıkmanın duygu odaklı ve sorun odaklı her iki işlevini de kullanmış, önce kardeşlerinin ona tavırlarını sorgulamış ve kendinde oluşan duygu karmaşasına dini başa çıkma ile “anlamı dönüştürerek” son vermiştir. Daha sonra kardeşleri ile arasında var olan sorunu çözmek için davranışsal bir çaba içine girmiş ve bu durumu dinin yol göstericiliğinde “anlamı dönüştürme-affetme” sureti ile çözümlenmiştir.

Hz. Yusuf’un kardeşleri ile yaşadıkları problemlerin temel sebebi Yusuf’a duydukları kıskançlık duygusudur. Bu yüzden Yusuf Peygamberin kardeşlerinin olumsuz tavırlarına karşı sergilediği başa çıkma yöntemine geçmeden kıskançlık duygusu üzerinde durulacaktır.

#### **2.4.1.1.Hz Yusuf’un Kardeşleri ile İlişkisinde Kıskançlık Problemi**

Hz Yusuf’un kardeşleri ile ilişkisindeki problemler, kendisi daha çok küçük yaşta iken başlamıştır. Kardeşlerin Yusuf’u kıskanması ile başlayan bu problem, psikolojik eziyet ile devam etmiş, öldürme niyeti ve Yusuf’u kuyuya atmaları ile zirveye ulaşmıştır. Her iki tarafın yaşam boyu savaş halinde olmalarına sebep verebilecek bu durum Hz Yusuf’un olaylar karşısındaki olumlu düşünce ve davranışları sayesinde kardeşlerin pişmanlığı, Yusuf’un affi ile aile saadetine dönüşmüştür.

Kendisinden büyük on abisi ve küçük kardeşi ile beraber kabileciliğin hüküm sürdüğü Filistin topraklarında (Ünlü, 2015) dünyaya gelmiş, küçük yaşta annesini kaybetmişti (Yiğit, 2014). Bu sebeple ve diğer kardeşlerinden küçüklüğü dolayısıyla Hz. Yusuf ve küçük kardeşi Bünyamin; babası tarafından daha fazla şefkat ve merhamet görüyordu. Diğer kardeşler yaşça büyük olmalarına rağmen Hz. Yakup’un kendilerinden küçük iki kardeşe sevgi duymasını kıskanıyorlardı.

Kardeşler arasında rastlanabilen “kardeş kıskançlığı” (Vural, 2011) psikolojik bir hastalıktır, farklı derecelerde tezahür edebilir. Lakin kardeşlerinin, Yusuf’a olan kıskançlığına sadece kardeş kıskançlığı açısından bakmak doğru olmaz. Çünkü güçlü ve



kuvvetli aynı zamanda kalabalık olan bu kardeşler, kabile lideri Peygamber bir babanın oğludur. Babaları aynı; anneleri farklı olan kardeşlerin, Yusuf'a karşı kıskançlıklarının bu denli dereceye ulaşmasında babalarının kabile lideri olması etkisi vardır. Hz. Yusuf'un yaşadığı kabile ortamı bu kıskançlık için kuvvetli bir zemindir (Razi,1988).

Aynı atadan gelen ve birbirine kan bağıyla bağlı olan insan topluluklarının, oluşturduğu kabilelerde, kabile lideri gücünü; oğullarının, torunlarının, kardeşlerinin ve diğer kan bağı olan akrabalarının çokluğundan alır (Avcı, 2002; Mevdudi, 2019). Bu yüzden de Yusuf'un abileri, babaları Yakup'un "çoklukları ve kuvvetlerinden" dolayı kendilerine daha çok önem vermesi gerektiğini düşünüyorlardı. Bilakis onlar yaşça büyük ve güçlüydüler. Babalarının ağır işlerini, yapar her türlü zorluğun üstesinden gelirlerdi (Razi, 1988). Buna rağmen babaları, kendilerinden daha zayıf gördükleri Yusuf'a ve kardeşi Bünyamin'e daha fazla ilgi ve alaka gösteriyordu. Hz. Yakup'tan sonra kendilerinin kabile liderliğine daha münasip olduğunu düşünen kardeşler, bu durumdan hiç memnun değillerdi. Güçsüzlüklerinden dolayı iki küçük kardeşi küçümserken, bir taraftan da kabiliyetleri dolayısı ile Yusuf'u da tehdit olarak görüyorlardı. Bu durum aralarında geçen şu konuşmadan anlaşılıyor:

-Öyle görünüyor ki babamız apaçık bir yanılğı içindedir, iki küçük kardeşimizi bizden daha çok seviyor. Oysa biz genç ve güçlüyüz ve onun yerini zamanın gerektirdiği en iyi şekilde doldurabiliriz. Bu iki küçük kardeş ise, kendilerini korumaktan acizler (el-Yusuf 12/8).

İnsanın kendince başarılı olduğunu hissettiği şeyde, başkasının öne çıkması ya da sevdiği birinin başkasına ilgisi sebebi ile onu kaybedeceği korkusu; kıskançlık duygusunu doğurur (Vural, 2011). Bu duyguyu Salovey (1996) "Bireyin değer verdiği biriyle ilişkisinin bozulması veya başka birisi sebebiyle yitirilmesi; öfke, mutsuzluk ve korku duyguları ile kendini gösteren sapkın bir duygu olarak tarif eder".

Yusuf'un abileri de baba sevgisini paylaşmak istemiyor, kendilerince zayıf ve güçsüz olan küçük kardeşlerin, hak etmedikleri halde babaları tarafından daha fazla sevilip, ilgi görmelerine tahammül edemiyorlardı. Yusuf'a ve kardeşine karşı başlayan bu

kıskançlık duygusu gün geçtikçe artmış, zamanla öfke ve nefrete dönüşmüştür. Her kardeşin gönlüne yerleşen bu kıskançlık duygusu, önce kendi içlerinde haksızlığa uğradıkları ve sorumlu olarak gördükleri küçük kardeşe mesafe olarak ortaya çıkmış, daha sonra kardeşler arasında konuşulan ve tartışılan bir mevzu haline gelmiştir.

Kıskançlık, başlangıçta pasif bir evre dönemi ile kendini gösterir. Kışkandığı kimseye karşı surat asma, küsme, kışkandığı kimseye karşı olumsuz tavırlar sergilemek şeklinde ortaya çıkar. İlerleyen dönemlerde kıskançlık, bireyin içinde yaşadığı duygular olmaktan çıkar ve gözle görülür tepkiler haline dönüşür. Suçlamak, ağır sözlerle incitmeye çalışmak, dışlamak ve acı vermek gibi bireye psikolojik yönden zarar verecek davranışlara doğru ilerler (Vural, 2011). Nitekim Yusuf'un kardeşleri de önce pasif şekilde içten içe Yusuf'u kıskanmış, daha sonra bireysel başlayan tepkileri birbirleri ile organize olacak kadar aktif kıskançlığa dönüşmüştür. Kardeşlerinin Yusuf'a olan bu kıskançlığını peygamber olan babaları Hz. Yakup fark etmiş ve şu sözler ile Yusuf'u uyarmıştır:

-Oğlum! Rüyanı kardeşlerine anlatma; yoksa onlar sana bir tuzak düzenlerler.

Tevrat'ın Tekvin bölümünde kardeşlerin Yusuf'a olan aktif kıskançlığına şu ifadelerle yer verilir: "Babalarının bütün kardeşlerinden ziyade onu sevdiğini kardeşleri gördüler ve ondan nefret ettiler ve ona tatlı söz söylemezlerdi" (Yaratılış, 37).

Kardeşlerin, Yusuf'a karşı hislerini birbirleriyle paylaşmalarıyla aktif döneme giren kıskançlıkları; Yusuf'u öldürme planları ile son boyuta ulaştı. Çünkü kıskançlık duygusu doğru yönetilmediğinde şiddet duygusuna dönüşebilir. Nitekim kıskançlık duygusu içinde kin, nefret, öfke duygularını da barındıran karmaşık bir duygudur (From,1996). Kendi sevdiği birisinin başkasını sevmesi ya da onun sahip olmak isteyip de sahip olmadığı şeye başkasının sahip olması bireyde gerilime yol açar ve karşısındaki kimseye hiçbir kötülüğü olmasa da düşmanlık beslemesine sebep olur. Tıpkı hiçbir suçu olmayan küçük Yusuf'un kardeşleri tarafından öldürme düşüncesine sevk edecek kadar düşmanlık beslemesi gibi.

Kıskançlık, engelleme sonucu oluşan şiddet kaynaklarından biridir (Fromm, 1990). Aralarında geçen: “Yusuf’u öldürün veya onu uzak bir yere atın ki babanızın teveccühü yalnız size kalsın” diyalogu dizginlenemeyen duyguların getirdiği sonucu açıkça göstermektedir. Bu noktada Yusuf kıssası, kardeşlerin yaşadıkları kıskançlık duygusu, süreçleri ve kıskançlığın yönetilmesi noktasında ince nüanslar taşıyan üzerinde çalışılabilecek önemli bir örnektir.

Kardeşler Yusuf’a karşı besledikleri kıskançlık duygularını kontrol edememişler ve bu duygu şiddet gösterme boyutuna ulaşmıştır ve sonunda bu duygunun tesiri ile onu kuyuya atmışlardır. Kendisini müdafaa edemeyecek kadar küçük olan Yusuf ise kendinden yaşça büyük ve kuvvetli kardeşleri tarafından dışlanmış ve şiddete uğramıştır.

#### **2.4.1.2. Hz Yusuf ve “Anlamı Dönüştürme”**

Başa çıkma, yaygın olarak tanınan iki önemli işleve sahiptir: stresli duyguların düzenlenmesi “duygu odaklı başa çıkma” ve sıkıntıya neden olan sorunlu kişi-çevre ilişkisinin değiştirilmesi “problem odaklı başa çıkma”. Yusuf’un kardeşlerine olan güven kaybı “duygusal odaklı başa çıkmayı” kardeşleri tarafından kötü muamele görmesi, problem odaklı başa çıkmasını gerektirmektedir. Zira yapılan çalışmalar başa çıkmanın her iki işlevi de içerdiği fikrine güçlü destek sağlamaktadır (Folkman, 1986).

Birileri tarafından kiskanılmak, bu sebeple düşmanca davranışlarla karşılaşmak insanın yaşamı boyunca karşılaşabileceği olumsuz yaşam olaylarından. Hiçbir birey yaşamını değiştirecek böylesi düşmanca bir hadise ile karşılaşmak istemez. Peki birey buna benzer olaylarda, yaşadığı hadisenin kendisinde yarattığı olumsuz ruh haliyle nasıl başa çıkabilir?

Hız. Yusuf’un kuyuya atıldığındaki ruh haliyle alakalı bilgiye kaynaklarda rastlayamayız. Ama Kuran’ı Kerim’de geçen şu ayet bize bu konu hakkında fikir verir; “Nitekim onu götördükleri ve onu kuyunun derinliklerine atmaya topluca davrandıkları

zaman, Biz de ona şöyle vahiy ettik: Andolsun; sen onlara, kendileri farkında değilken bu yaptıklarını haber vereceksin.”

Hz. Yusuf a o an vahyolunan şey; kardeşlerinin ileriki zamanlarda yaptıkları iş ile tekrar yüzleşecekleri ve bu yaptıklarının ne kadar hatalı bir iş olduğunun farkına varacak olmalarıdır. Hz. Yusuf'a yapılan haksızlığın daha sonra ortaya çıkacağı bildirilerek teselli edilmesi; Yusuf'un bu olayda en büyük üzüntüsünün kardeşleri tarafından haksızlığa uğraması ve hayal kırıklığı yaşaması olduğunu gösteriyor. “İnsanı en çok yaralayan şey fiziksel acı değil, haksızlığın, mantıksızlığın verdiği ruhsal ıstıraptır” (Frankl, 2010). Nitekim Hz. Yusuf kardeşlerine çok güveniyordu.

Şirazi, Tefsir-i Numune adlı eserinde Hz. Yusuf'un kardeşlerine olan güvenini anlatırken kuyuya atılmadan önce aralarında geçen şu diyaloga yer verir:

“Kardeşleri Yusuf'u kuyuya atarken onların güçlü kollarına bakan Yusuf gülümsemiş onun bu haline şaşırarak kardeşler neden güldüğünü sormuştur. O da “Bir gün sizin bu güçlü kollarınız ve yapılı vücutlarınızı gördüğümde sevinip kendi kendime bu kadar güçlü kardeşleri olan kimseye hiçbir sıkıntı ve üzüntü olmaz dedim. Ve sizin güç ve görünüşünüze gönül verdim. Şimdi de Allah o güvendiğim kimseleri bana musallat etti ki, ben ondan başkasına güvenip dayanmayayım” (Çakın, 2016).

Yusuf, güç ve çokluk fikrinin kabul edildiği kabileciliğin etkisi ile kalabalık ve güçlü olan abilerine güvenmiş, onları mutluluğunun ve gücünün kaynağı olarak benimsemişti. Oysaki onlar Yusuf'un aksine kıskançlık beslemiş, düşmanca planlar içine girmişlerdi. Onun yanında olduğunu düşündüğü güç; ne yazık ki karşısına geçmiştir. Yusuf'un kardeşlerine olan güveni yıkılmış, sahip olduğu anlam tehlikeye girmiştir. Bu durumda Yusuf'un iyi ruh halini koruması için karışan duygularını düzenlemesi ve içinde olduğu problemi çözmesi gereklidir.

Birey karşılaştığı olumsuz olay karşısında ya sahip olduğu anlamı koruyarak ya da anlamı dönüştürerek bir dini başa çıkma sergiler (Pargament, 1997). Din, bireyin olmasını arzu etmediği olaylarla karşı karşıya geldiğinde, çaresizlik durumunda sahip olduğu anlamı

korumasında güçlü bir sığınak ve destektir. Kimi zaman bireyin var olan anlamı koruması imkansızlaşır. Bu durumda da birey anlamı dönüştürmede dinden yardım alabilir (Ayten, 2012).

Güven duyduğu kardeşleri Yusuf Peygamberi kıskanmış ve bu kıskançlık sebebi ile Ona kötü muamelede bulunmuşlardır. Daha sonra bu duyguları, öfke ve nefrete dönüşen kardeşler Yusuf'u önce öldürmek istemiş sonrasında bu niyetlerinden vazgeçip, kuyuya atmışlardır. Güven merkezine kardeşlerini koymuş olan Yusuf'un sahip olduğu anlam, kardeşlerinden gördüğü muamele sonrasında tehlikeye girmiştir. Yaşadığı olay onun sahip olduğu bu anlamı sorgulamasına sebep olmuştur. Bu durumu Hz Yusuf'un anlam odaklı bir başa çıkmaya yönelmesini gerektirmiştir. Nitekim yaşadığı olay sonrasında sahip olduğu anlam üzerine düşünen Hz Yusuf "Allah o güvendiğim kimseleri bana musallat etti ki, ben ondan başkasına güvenip dayanmayayım" demiştir. Zira Kur'an' da Allah, insanların her işlerinde kendine güvenmesini, her durumda O'ndan yardım istemesini ve hiçbir güvenin kendi önüne geçmemesini sırasıyla şu ayetlerle istemiştir. "Müminler o kimselerdir ki, Allah'ın adı anıldığında yürekleri titrer, kendilerine Allah'ın âyetleri okunduğunda bu onların imanlarını artırır. Onlar yalnızca Rablerine güvenirlir" (el-Enfal 8/2). "Yalnız sana ibadet ederiz ve yalnız senden yardım dileriz"(el-Fatiha 1/5). "Kim Allah'a dayanıp güvenirse Allah ona yeter!" (el-Talak 65/3).

İncil'de de her konuda Allah'a güvenilmesi ve O'ndan yardım dilenmesi vaaz edilir "Maddi ve manevi ihtiyaçları için Allah'a güvenene ne mutlu"( Matta, 5).

Yaşadığı olay sonrasında Hz. Yusuf, insanlara yüklediği anlamı ve ilişkilerini gözden geçirmiş, bu sayede sonsuz güvenmesi gerekenin Allah olduğu kanaatine ulaşmıştır. Bu suretle kendisinde var olan "anlamı dönüştürmüş" ve kaybetmiş olduğu duygusal kontrolü yeniden kazanmıştır. Bununla birlikte İlahi amaç ve hedeflere yönelmesi gerektiğini düşünerek kendini motive etmiştir.

Sevdiği ve güvendiği kardeşlerinin ona gösterdiği haksız ve acımasız muamele onda olumsuz duygulara ve hastalıklı ruh haline sebebiyet verebilir, dini açıdan olumsuz yargılara ulaşmasına neden olabilirdi. Hz. Yusuf yaşadığı zorlu yaşam olayının kendisinde

oluşturabileceği negatif duygu ve davranışsal problemleri dinden destek alarak anlamı dönüştürme sureti ile pozitif şekilde sonuçlandırmıştır. Bu olumlu bir dini başa çıkmadır.

#### **2.4.1.3. Hz. Yusuf'un “Anlamı Yeniden Değerlendirme” ve “Affetme” Sureti ile Dini Başa Çıkma**

Hz Yusuf'a kardeşleri kıskançlıkları sebebi ile pek çok kötü muamelede bulunmuş, nefrete dönüşen duyguları sonucunda onu kuyuya atmışlardır. Bu durum Yusuf Peygamberi iki açıdan etkilemiştir. Bunlardan biri sevdiği ve güvendiği kardeşlerinin oluşturduğu duygusal boşluktur. Bu durumla başa çıkma şekli yukarıda anlatılmıştır. Diğeri ise yaşadığı şiddettir. Çalışmanın bu kısmında Hz. Yusuf'un yaşadığı şiddet ve kardeşleri ile yaşadığı problemde “çözüm odaklı başa çıkma” ve gösterdiği “davranışsal çaba” işlenecektir.

#### **2.4.1.4. Hz. Yusuf ve Şiddete Maruz Kalma**

Şiddet, “saldırganlığın bir biçimi olarak kişilere ya da nesnelere çeşitli boyutlarda zarar vermeyi içeren güçlü, kontrolsüz, aşırı, birdenbire, toplu ya da bireysel görülebilen” bir olgudur (Yıldırım, 1998). Bireyler fiziki, sözel veya psikolojik açıdan şiddete uğrayabilirler. Fiziki şiddete uğrayan bireyler hem bedensel hem de ruhsal yönden zarara uğrarken; sözsel ve psikolojik şiddet görenler daha çok ruhsal açıdan zarar görmektedirler. Genel anlamda şiddet bireylerin yaralanmasına, sindirilmesine, öfkelenmesine veya duygusal baskı altına alınmasına sebep olur (Arın, 1996).

Hz. Yusuf kardeşlerinin kıskançlıkları sebebi ile hem psikolojik hem de fiziki şiddete uğramıştır. Şiddetin pek çok psiko-sosyal kaynağı vardır. Hz. Yusuf psikolojik kaynaklı kıskançlık sebebi ile şiddete maruz kalmıştır.

Her tür psikolojik şiddet faktörü insanın kişilik süzgecinden geçer ve insanın kişiliği onun psikolojik şiddete tepkisinin ne kadar güçlü olacağını belirler. Kimileri psikolojik şiddete karşı oldukça güçlü bir direnç gösterebilirken, kimileri çok basit psikoterör karşısında bile yıkıma uğrar. Kurbanın direncinin ölçüsü, psikolojik şiddeti tolere etme katsayısıdır.

Başa çıkma bazen duygusal sıkıntıyı düzenlemek bazen de problem çözmeye yönelik birden fazla düşünce ve eylem içerir (Folkman, 1986). Hz. Yusuf kendisinde var olan anlamı yeniden yapılandırarak stres veren duygularını düzenlemiş daha sonra sorun yaşadığı kardeşlerini affetmek sureti ile sorunlu olan ilişkisini çözümlenmiştir.

Hz. Yusuf başa çıkmanın duygu odaklı ve sorun odaklı her iki işlevini de kullanmıştır. Önce kardeşlerinin kendine tavırlarını sorgulamış; kendinde oluşan duygu karmaşasına “anlamı dönüştürerek” son vermiştir. Daha sonra kardeşleri ile yaşadığı sorunu çözmek için davranışsal bir çaba içine girmiş, “anlamı dönüştürme-affetme” sureti ile problemi çözmüştür.

Affetme, karşılaşılan olumsuz olayda anlamı korumanın imkân vermeyip, anlamın dönüştürülmesi gerektiği durumlarda etkin bir dini başa çıkma faaliyetidir (Ayten, 2012). Afv kelimesi sözlükte “yok etmek, silip süpürmek; fazlalık, artık” gibi manalara gelirken ahlâk ve hukuk terimi olarak genellikle, “kötülük ve haksızlık edeni, suç ve günah işleyeni bağışlama, cezalandırmaktan vazgeçme” anlamlarında kullanılmaktadır (Çağırıcı, 2002).

Pargament (1997) affi, dikkate değer adaletsizlik durumunda, olumsuz duygu, düşünce ve davranışın terk edilerek suçluya karşı olumlu olana yönelme, olumlu tepki gösterme eylemi olarak tanıtır. Bireyin başkası tarafından güçsüzlük ve yıkıma uğratabilecek şekilde zarara uğraması, bireyde nevroza sebebiyet verecek türden öç alma duygusu geliştirebilir. Öç alma duygusu yoğunlaşarak hastalık haline dönüşebilir ve birey bu duyguyu yaşam hedefi haline getirebilir. Hedef haline getirilen bu duygu bireyin güçlülüğü ve yaratıcılığı ile ters orantılıdır. Olumsuz duygunun hedef haline gelmesi demek; olumlu ve yararlı duyguların ikinci plana atılması, göz ardı edilmesi demektir. Fromm “Olayları pozitif açıdan görebilmeyi başaran insan, aşağılanmış, incinmiş olsa bile, üretici yaşama

süreci ona geçmişte gördüğü zararları unutturur. Üretme yeteneği, öç alma isteğine ağır basar.” der (Fromm, 2017). Kur’an da hedef haline gelen bu duygunun insanı yöneltebileceği zararlara dikkat çekerek: “Bir topluma karşı duyduğunuz kin, sakın aşırı gitmenize sebep olmasın” tenkiti ile muhataplarını bu duygunun etkisine karşı uyarır. Nitekim kardeşleri tarafından düşmanca tavırlara maruz kalmış olan Hz Yusuf gördüğü bu muameleler sonrasında öç duygusunun diğer duygularından üstün hale gelmesine izin vermemiş, üretici bir süreç ile kendisine yeteneklerini geliştirecek hedefler tayin etmiştir. Kardeşlerinin davranışlarını intikam duygusuna dönüştürmemiş aksine onları affetmiştir.

Haksızlığa uğrayan bireyde oluşan olumsuz duygular, kin ve nefretin verdiği negatif düşünceler, affetme duygusu ile olumlu duygulara dönüşür. Affetme eyleminin bu yönüne vurguda bulunan Nourth’a göre (1987) birey “hakkı olan negatif duygu ve yargılardan; şefkat, yardımseverlik ve sevgi ile kurtulabilir” (akt.Aydın, 2017).

Affetme duygusunun psikolojiye etkilerinden bahseden McCullough (2000); haksızlığa uğrayıp incinen bireyin, incindiği kişiden uzaklaşma ya da zarar verme gibi duygular geliştirdiğini, eğer birey karşı taraftakini affedebilirse oluşan intikam duygusunu izale edebileceğini belirtir. Bireyin affetme duygularının gelişiminde ve gerçekleştirilmesinde yardımcı kaynaklardan biri dindir. Yapılan araştırmalar dindarlık ve affedicilik arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu gösterir. Dinlerin affediciliğe karşı farklı bakış açıları olmakla beraber dinler genel anlamda Tanrı- insan, insan- insan ilişkilerinde affedici olmayı öğütler.

Cahiliye toplumu olarak adlandırılan İslam öncesi toplumda kötülüğe kötülükle karşılık vermek genel kabuldü. Affetmek yerine cezalandırma yolunun tercih edildiği bu dönemde af; acizlik ve zayıflığı ifade ederdi. Kur’an’ın inmesi ile toplumdaki bu düşüncenin değiştiğini görürüz. Ayet ve hadislerde yer alan affetmek ve affediciliğin ilahi bir meziyet olması vurgusu affi, şerefli bir davranış haline dönüştürmüştür (Çağırıcı, 2002).

Affetme duygusunun, karşılaşılan olumsuz olayın bireyde oluşan negatifliğin etkilerini gidermede olumlu rol oynadığı yapılan araştırmalarda da ortaya çıkmıştır.



Duygusal istismara uğrayan bireylerin affetme ve öznel iyi oluşlarının incelenmesi amacı ile 18-30 yaş arası 390 üniversite öğrencisi üzerine yapılan araştırmada, affetme ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Serter, 2018).

Zanden, (1985) affetmenin psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu vurgulamaktadır. Affetme ile depresyon, anksiyete, madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklar arasında negatif; başa çıkma ve iyi oluş açısından pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Aydın, 2017). Bireyin kişiler arası çatışma ile başa çıkmada affetme; olumlu bir yöntemdir (McCullough, 2000).

Karşılaşılan haksızlık sonrasında affetme eyleminin gerçekleşmesi zaman isteyen bir süreçtir. Hargrave' e göre (1997) bu süreç “iç görü, anlama, telafi fırsatı tanıma ve açık olarak affetme” davranışı olmak üzere dört adımdan oluşur. İç görü, mağdur edenin mağduriyetin farkına varmasını; anlam mağdur olanın karşısındakini anlamaya çalışması; telafi fırsatı tanıma, bozulan ilişkileri tamir etme fırsatı tanınmasını; açık olarak affetme ise mağdur eden ile mağdurun yüzleşmesi ve affetme eyleminin açıkça ilan edilmesini ifade eder (Hargrave, 1997). Hz. Yusuf'un kardeşlerini affetme süreci de Hargrave'in tespitine yakın bir süreçte gerçekleşmiştir.

- İç Görü: Mağdur edenin mağduriyetin farkına varması.: Hz. Yusuf'un kardeşleri yaptıkları işin acı sonuçlarını gözlemlemiştir. Babaları Hz. Yakup, görme yetisini kaybederken kardeşler babalarının güvenini yitirdiler. Nitekim Bünyamin'i yanlarında götürmek istediklerinde Hz. Yakup onlara: “Daha önce kardeşi Yusuf hakkında size ne kadar güvendiysen, bunun hakkında da size ancak o kadar güvenirim.” (el-Yusuf 12/61) dedi.
- Anlam: Mağdur Olanın Karşısındakini Anlamaya Çalışması:

Hız. Yusuf başına gelen olayı anlamlandırdı. Ve kardeşlerini erzak almaya geldikleri dönemde sabırla izledi.

- Telafi Fırsatı-Pişmanlık: Bozulan ilişkileri tamir etme fırsatı tanınması: Kardeşleri yaptıklarının yanlışlığının farkına vardı. Zira Hız. Yusuf kuyuya atıldığında Allah-u Teala “Andolsun; sen onlara, kendileri farkında değilken bu yaptıklarını haber vereceksin.” diye vahyederek daha işin başında iken kardeşlerinin yaptıkları ile yüzleşeceği günün geleceğini haber vermiştir. Yaptıklarına pişman olmaya başlayan kardeşlerin ilk pişmanlık belirtileri, Hız. Yusuf, Bünyamin’i yanında alıkoymak istediğinde ortaya çıkıyor. Bunu babalarına, kardeşlerinin Hız. Yusuf’ta olduğunun aksine tekrar götüremeyecek olmalarının kaygısı ile “Ey vezir! Bu kardeşimizin ileri derecede yaşlanmış ihtiyar bir babası var. O’nun yerine içimizden birini alıkoy.” demelerinden anlıyoruz. Asıl pişmanlıklarını ise Hız. Yusuf ile karşılaştıklarında: “Vallahi, Allah seni bize üstün kıldı, biz hep suçlu idik.” (el-Yusuf 12/91) diyerek ifade etmişlerdir.
- Açıkça Affetme: Mağdur Eden ile Mağdurun Yüzleşmesi ve Affetme Eyleminin Açıkça İlan Edilmesi: Ve Hız. Yusuf onları affettiğini söyledi: “Bugün size kınama yok, Allah günahlarınızı bağışlar, O merhametlilerin en merhametlisidir.” (el-Yusuf 12/92)

Hız Yusuf kardeşleri ile yaşadığı olumsuzluğu hem bilişsel hem de davranışsal çabaları ile olumlu hale getirmiştir. Önce kendinde var olan anlamı dönüştürmüş, kardeşlerine bakışını değiştirmiştir. Bu bakış açısı kardeşlerinin tavırlarından dolayı onda oluşacak öfke, kin ve nefret duygularına engel olmuştur. Hız Yusuf duygularının yanı sıra davranışları ile de sürecin olumlu sonuçlanması için çaba göstermiştir. Öç duygusu yerine kutsal hedefler edinmiş ve sonucunda kardeşlerini affetme eylemini gerçekleştirmiştir.

#### **2.4.2. Hz Yusuf'un Bütünü Değişen Hayatında Belirsizlik Duygusu ve Yaşam Kaygısı ile Dini Başa Çıkması: "Tahminsel Kontrol"**

Birey karşılaştığı zorlu yaşam olayında önce kendini sorgular; bu sorun birey tarafından kontrol edilebilir veya ortadan kaldırılabılır bir durum mudur? (Ayten, 2012). Bu sorunun cevabı başa çıkma sürecinin belirlenmesini sağlar.

Hz. Yusuf'un kuyuya atıldığı olaya bakarsak:

Yusuf kardeşleri tarafından kuyuya atılmıştır. Kendinden yaşça büyük ve kuvvetlidir. Bu durumda Hz. Yusuf'un karşılaştığı zorlu yaşam olayı olan kuyuya atılma durumu Hz. Yusuf tarafından halledilebilecek ya da çözüme ulaştırılacak bir durum değildir. Aynı zamanda güvendiği kardeşleri tarafından ihanete uğramış inanç ve güven duyguları sarsılmıştır.

Başka bir desteğin artık mümkün olmadığı durumlarda, din ile birey manevi desteğe erişebilir. Kişisel kontrolün artık mümkün olmadığı durumlarda, kutsal olandan nihai kontrol aranabilir. Kısacası dini yaklaşımlar, insan güçlerinin sınırlarını ortaya koyan yaşamdaki sorunlara benzersiz çözümler sunabilir. Dini başa çıkma yöntemleri, kendi kaynaklarımızın ötesine itildiğimiz durumları ele almak ve başkalarına, kendimize ve dünyaya karşı savunmasızlığımızla yüzleşmek için tasarlanmıştır (Pargament, 1997).

Hz. Yusuf babasından ve kardeşinden uzakta, tek başına ıssız bir kuyudadır. Sadece güven duygusunu kaybetmemiş bununla beraber hayatı üzerindeki kontrolünü de kaybetmiştir. Oysaki bireyler, kendilerini ve beraberindeki kişilerin hayatlarını kontrol etmek isterler. Bu kontrol duygusunun insanın ruh sağlığının korunmasında önemli bir rolü vardı (Ayten, 2012). Nitekim kişi kontrol sağlamada aciz kaldığı yaşam olayları karşısında kontrolü kaybettiğini hissedip kendini güvensiz ve boşlukta olduğunu düşünebilir, öfke, ümitsizlik, korku gibi olumsuz duygulara kapılabilir. Böyle bir durumda bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerinin, olumlu olan duygu ve düşüncelere çevrilmesi gerekir. İşte burada

negatiflikten pozitifliğe yönelik olan başa çıkma süreci devreye girer. Din, kontrol kaybında bireye güven verir. Frankl'ın (2010) dediği gibi: “Din kişiye manevi bir yardım eli uzatır, başka hiçbir yerde bulamayacağı güven duygusu verir”.

Hz. Yusuf kuyunun içinde, güvendiği kardeşleri tarafından ölüme terk edilmiştir. Karmaşık duygular içinde, oradan nasıl kurtulacağını bilmeden kalakalmıştır. Bu durumda önce kendinde var olan anlamı sorgulamış, kardeşlerinin sebep olduğu hayal kırıklığı ve güven kaybının verdiği duygusal karmaşayı, “anlamı dönüştürmek” sureti ile tekrar düzenlemiştir. Kaybettiği güveni, hiç bir kimsenin veremeyeceği “Allah’a güven duygusu” ile yeniden kazanmıştır. Ahzab Suresi üçüncü ayette bildirilen “Allah’a güven! Koruyucu olarak Allah yeter” idraki Hz Yusuf’un benliği tarafından kabul edilmiştir. Bireyin sahip olduğu anlam onu davranışlarının temelini oluşturur. Nitekim Hz. Yusuf da sahip olduğu anlam doğrultusunda hareket etmiş; içinde bulunduğu kuyudan ancak Allah’ın yardımı ile çıkacağını anlamıştır. Ona güvenerek;

“Ey gâib olmayan şahid! Ey uzak olmayan yakın! Ey mağlûb olmayan gâlip! Şu içinde bulunduğum durumdan kurtulup çıkmamı nasip eyle! Beni bu içinde bulunduğum durumdan kurtar” demek sureti ile dua etmiştir (Razi,1988).

Dinden destek arayan birey başına gelen olumsuz olayı başkalarınınkini ile karşılaştırıp haline şükrederek teselli bulabilir ya da yaşadığı sıkıntının geçici olduğunu düşünerek, geleceğe umut ve sabır ile bakarak, tahminsel kontrole başvurabilir. Veya her şeyi Allah’a bırakarak kontrolü Yaratana teslim eder (Aytan, 2012). Allah’a dua ederek yardım dileyen Yusuf’a şöyle vahyolunmuştur: “Onu götürdükleri ve kuyunun derinliklerine atmaya topluca davrandıkları zaman, Biz de ona şöyle vahyettik: Andolsun; sen onlara, kendileri farkında değilken bu yaptıklarını haber vereceksin” (el-Yusuf 12/15).Ayette aktarılan bilgiye göre Hz. Yusuf’a gelecekte işlerin hakikatinin gün yüzüne çıkacağı bildirilmiştir. Hakikatin gelecekte ortaya çıkması ümidi, Hz. Yusuf’un kuyuda kaldığı sürece kaygı ve endişesi ile başa çıkmasını sağlamıştır.

Hz Yusuf kendisine gelen vahyin ışığından faydalanarak gelecekte olayların lehine sonuçlanacağı ümidi ile başa çıkma gerçekleştirmiştir. Hz Yusuf’un bu kontrolü daha sonra

yaşayan insanlar içinde ümit kaynağı olmuştur. Tahminsel kontrollü bireyler; önceden yaşanmış olayları, kendi yaşadıkları olaylarla kıyaslayıp, olayın sonucundan çıkarımda bulunarak teselli olabilirler. Nitekim Yusuf Suresi'nin indirildiği dönemde İslam Peygamberi Hz. Muhammed ve arkadaşları kendi kabilesi ve yurttaşları tarafından eziyet görüyor ve ülkesinden çıkarılmak isteniyordu. Hatta bu surenin indirilmesinden iki yıl sonra kendi yurttaşları tarafından Hz Peygambere suikast düzenlenmiştir (Mevdudi, 2019). Böyle bir dönemde inen Yusuf suresi ve surenin içeriğinde anlatılan olaylar Müslümanlar için bir teselli kaynağı olmuştur. Nitekim Hz. Yusuf'un başına gelen olaylarla kıyaslandığında haksız yere kuyuya atılıp eziyet gören Yusuf'un Allah'ın inayeti ile bu zor durumlardan sonra refaha ulaşması, Hz. Peygamber ve diğer inananları tahminsel kontrol metoduna sevk etmiş, tecrübe edilmiş olay sabırlarını güçlendirmiştir. Hz Yusuf'a eziyet eden kardeşlerin akıbeti ve pişmanlıkları ise onlara eziyet eden yurttaşları için de aynı akıbetin olma ihtimalini ortaya çıkarmıştır. Bu çıkarımlar Müslümanlar için yaşadıkları haksızlar karşısında dayanma gücü ve teselli kaynağı olmuş, eziyet eden yurttaşları için de bir uyarı olmuştur. Hz. Yusuf'un yaşadıkları ve olaylar karşısındaki davranışları mü'minler için dayanma gücü olmuş, Allah'a olan güvenlerini artırmıştır. Kutsal kitaplarda muhatapların yaşadıkları olaylarla mukayese edip sabır göstermeleri ve teselli bulmaları için tecrübî olaylara ve örneklere sıkça rastlarız. Bu tür örnekler; insanların yaşadıkları olayların sonrası hakkında ümit var olmalarına ve tahminsel kontrol sağlayarak olumlu dini başa çıkma sergilemelerine yardımcı olur.

#### **2.4.3. Hz. Yusuf'un Kölelik ve İftiraya Uğrama ile Dini Başa Çıkması : “Şükür” ve “İşbirlikçi Başa Çıkma”**

Hz. Yusuf bilinmezlik yolculuğunda karşılaştığı düşmanca muamelenin olumsuzluğu ile başa çıkarken, su bulmak için kuyuya gelen kervancılardan biri tarafından bulunmuştu bile. Su çıkarmak için kuyuya kova sallayan kervancı su yerine gencecik sağlıklı bir oğlan bulmanın sevinci ile bağırırken, Hz. Yusuf özgürlüğünün son anlarını yaşıyordu.

Hürriyet kelimesi "soylu olmak" anlamında mastar, "azat edilmek, bağımsızlığına kavuşmak" manasında harar mastarından isim olarak gösterilir. Hür kelimesi ise "köle olmayan, şerefli soylu her şeyin en iyisi" anlamlarına işaret eder (Çağrı, 1998). Arapça'da "abd, rakik, memluk, kinn, gulam, rakabe, vasıf, milkü'l-yemin; kadınlar için, memluke, vasıfe, variye, gurre" diye de isimlendirilen köle; birinin buyruğu altında bulunan, özgür olmayan kimseleri ifade eder. Türkçede, kul; bende, esir isimleri ile karşımıza çıkar. İspanya'da siyahi köleler için hadim kelimesinin kullanıldığını da görürüz (Aydın, 2002).

Tarihi çok eskilere dayanan kölelik, neredeyse tüm kavimlerin ortak bir sistemi olarak toplumda yer edinmiştir. Eski Mısır ve Yakın Doğu'da kalabalık bir kesimi oluşturan köleler; borç yüzünden köleleştirilen, savaşta esir düşen ve köle bir ailede dünyaya gelen köleler, yoksulluk ve açlık sebebi ile gönüllü köleler olarak üç çeşittir. Düşüncenin hakim olduğu Antik Yunan ve Roma'da da kölelik yaygındır. İnsanın malı hükmünde görülüp kolayca alınıp satılabilen köleler; hürlerin yetkisinden çıkamayan beden işçileridir (Bakır, 2019).

Hür bir insan ve kabile lideri bir babanın oğlu Hz. Yusuf, hayatına köle olarak devam etmek zorunda kalmıştır. Mısır Azizi'nin kölesi olan Hz. Yusuf'un hürlükten köleliğe dönüşümünde geçirdiği zorlu süreçle nasıl başa çıktığını anlamak için Züleyha ile aralarında geçen diyaloga bakıyoruz:

Züleyha Yusuf'u iffetsizliğe davet ettiğinde Hz. Yusuf, Züleyha'ya:

-Haşa! Allah'a sığınırım. Zira kocan benim velinimetimdir. Bana iyilik edip, evini açtı. Gerçek şu ki zalimler iflah olmaz dedi (el-Yusuf 12/23).

Hz. Yusuf bu diyalogda isyankâr değil şükredici cümleler ile efendisine müteşekkir olduğunu ifade ediyor. Hz. Yusuf'un şükredici tarzda ifadeler kullanması onun hayatından memnun olduğunu gösterir. Hz. Yusuf, hür bir birey iken ileriki zamanlarda köle olabileceği ihtimalini muhtemelen aklına bile getirmemiştir. Nitekim insan hayatı boyunca istek ve arzularının gerçekleştiği bir hayat sürmek ister. Ama her zaman, her insan arzuladığı hayatı yaşamayabilir. Kimi insan isteyip çabalamasına rağmen arzuladığı hayata

kavuşamazken, kimileri de karşılaştığı zorlu bir yaşam olayından sonra sevdiği ve alıştığı yaşamın uzağında kalabilir, tıpkı Hz. Yusuf'ta olduğu gibi. Hz. Yusuf, kabile lideri Peygamber bir babanın oğlu iken bir anda farklı bir memleket olan Mısır'da köle olarak hayatına devam etmek zorunda kalmıştır. Böylesi bir durumu kabullenmek ve adapte olabilmek kolay bir durum değildir. Kendisine kötü bir teklifle gelen Züleyha'ya karşılık verirken efendisine olan vefasını da dillendiren Yusuf'un, köle olarak yaşam sürmesine rağmen şükredici bir ifade kullanması; bize halinden memnun sağlıklı insanın tasvirini sunmaktadır.

Ergenlik çağına gelince “Ona güçlü bir muhakeme yeteneği ve ilim verdik.” ayetinden de anlaşıldığı gibi Yusuf Peygamber, Mısır'ın devlet erkânından olan Aziz' in yanında yönetime dair bilgi edinme ve kültürünü geliştirme imkânı bulmuştur. Kaybettiklerini değil sahip olduğu nimetleri duygu dünyasında öne çıkaran Hz. Yusuf; şikâyet etmek yerine şükrederek hayat memnuniyetini artırmıştır.

Yukarıda anlatıldığı üzere "Hayata karşı takınılan olumlu bir tutum ve memnuniyeti" ifade eden şükür duygusu bireyin sahip olduğu fırsatların farkına varmasını sağlayarak yaşam kalitesinin artmasını ve huzurlu olmasını sağlar (Ayten, 2012). Şikâyet etme psikolojisi ise sahip olamadığı ya da kaybettiği şeylere odaklanmayı ifade ettiği için elindeki nimetleri görüp kullanma potansiyelini engelleyerek bireyin yaşam kalitesini düşürmekle beraber huzursuz ve mutsuz bir yaşam sunar.

Böyle bir süreçle başa çıkmada dini temellerle kuvvetlenen şükür bilinci Hz. Yusuf'un başa çıkma unsurunu oluşturur. Zorlu yaşam hadisesi sonucunda hayatı değişen Hz. Yusuf; özgürlüğü bitip köle de olsa sahip olduğu nimetlerin ve yeteneklerinin farkına vararak hayata tutunmasını bilmiş, esareti onun hayata bakışını değiştirmemiştir. Çünkü bireyin mutluluğu yakalaması ya da yaşadığı hayattan memnun olması; nerede, ne şekilde, hangi şartlarda yaşadığı ile alakalı değildir. Birey hayata yüklediği anlamla mutludur. Viktor Frankl'ın (2010): “Dünyada kişinin en kötü şartlarda bile yaşamını sürdürmesine, yaşamında bir anlam olduğu bilgisi kadar etkili bir şekilde yardımcı olan başka hiçbir şey yoktur.” dediği gibi her şartta kendine tutunacak bir anlam bulan, pozitif bakabilen insanlar

şükretmeyi bilen insanlardır. Ne yaşarsa yaşasın, yaşadığı olaylara iyimser bakabiliyorsa; bu bakışı ona yaşam enerjisi verir. Bunlarla birlikte hayat memnuniyeti sağlayan insan zorlu yaşam olayları ile başa çıkmada başarı gösteren insandır. Bu insanlar karşılaştıkları zorlu yaşam olaylarını geçici zorluklar olarak görüp kendilerini üstesinden gelecek enerjiye sahip hissederler.

Ayten ve arkadaşları (2012) dini başa çıkma ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişkiyi tespit için bir anket araştırması yapmışlardır. Bu araştırmaya ikisi İstanbul biri Tokat olmak üzere üç hastanenin kardiyoloji ve psikiyatri kliniklerindeki hastalar, hasta yakınları ve çalışanlar katılmıştır. Yapılan anketlerin sonucunda “Hayatta şükredek çok şeyin olduğunu düşünme, etrafındaki insanlara minnettarlık duyma, yaşadıkça insanların ve durumların değerini takdir edebilme” eğilimi artan bireylerin hayat memnuniyetinin de arttığı ve hayat memnuniyeti ile dini başa çıkmanın arasında olumlu bir ilişkinin var olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hz Yusuf’un adım adım değişen hayatı ve her defasında karşılaştığı zorlu olaylar karşısında başa çıkma eylemleri farklılık göstermiş, bununla beraber her başvurduğu yöntemde bir öncekinin olumlu sonucuna bağlı olarak olumlu başa çıkma eylemleri içermiştir. Kardeşlerinin güçlü bedenleri karşısında fiziki şiddet görüp, zarara uğrayan Hz. Yusuf, bu durum sonrasında insanlara yüklediği anlamı sorgulamış ve var olan anlamı değiştirerek hayatı üzerindeki kontrolü sağlamıştır. Yaşadığı güvensizlik duygusu ile mücadelede, oç alma duygusu gibi bütün hayatını etkisi altına alacak negatif duyguya kendini teslim etmemiştir. Hayatında kendisine verilen olumlu fırsatları değerlendirerek yeni hedefler belirlemiş, bu hedefler doğrultusunda pozitif ruh halini korumuştur. Hayatından memnun yaşamına devam ederken yeni bir güç karşısına geçmiştir. Bu defa hırs, ihtiras ve kibir yüklü olan egemen güçle baş etmek zorunda kalan Hz. Yusuf yaşanmışlığın tecrübesi ile güçlü bir irade ve davranış geliştirmesinin farkında olarak bir başa çıkma yöntemi sergilemiştir.

“Ben onunla beraber olmak istedim. Fakat o, iffetini korudu. Andolsun, eğer kendisine emredeceğimi yapmazsa, mutlaka zindana atılacak ve elbette sürünenlerden



olacaktır” (el-Yusuf 12/33) diyerek ahlak dışı niyetini açıkça dillendirmekten çekinmeyen, toplumu da kendine şahit kılan Züleyha’ya, kölesi olup emrine mutlak itaat etmek zorunda olduğunu bilse de boyun eğmemiştir. Karşısında olan gücün kendine edeceği eza ile baş başa kalan Yusuf, böyle bir durumun benzerini abilerinin güçlü kolları arasından, derin kuyu içerisine savrulurken de yaşamıştır. O zaman yaşadığı hadise sayesinde kendisinde var olan anlamı sorgulayıp Allah’a olan güvenini pekiştirmiştir. Şimdi ise bu olay karşısında doğru olan davranışı tespit edip, bu konuda Allah'tan dua ederek yardım dileycekti:

-Rabbim! Zindan bana bunların benden istediklerinden daha iyidir. Eğer onların bana kurdukları tuzağı boşa çıkarmazsan, onlara meyleder ve cahillerden olurum(el-Yusuf 12/33). Hz. Yusuf karşılaştığı zorlu durum karşısında kendi tavrını belirlemiş, sonucu zindan da olsa dediklerini yapmamakta kararlı olarak, efendisinin gücünden en kudretli güce sığınmış, onların isteklerine boyun eğmeme, doğru olan bu kararını uygulama hususunda da dua ederek Allah'tan yardım dilemiştir.

Bireyin problem çözmede kendi çabasının yanında Allah’ın yol gösterici ve manevi desteğine başvurması “işbirlikçi başa çıkmayı” ifade eder (Cırhinlioğlu, 2010). Bu başa çıkmada birey, Rabbi ile ortaklaşa çözüm bulmaya çalışır. Hz. Yusuf sorunu çözmede bireysel çabasının yanında Allah’ın yol göstericiliği ve manevi desteğini de talep ederek işbirliğine yönelik dini başa çıkma sergilemiştir.

#### **2.4.4. Hz Yusuf’un Zindan Hayatı ile Dini Başa Çıkması**

Hz Yusuf’un köleliği ve zindana atılma durumuna baktığımızda Hz. Yusuf köle ve özgür olamayan mahkûm, Züleyha özgür bir kadındır. İnsanın özgür bir hayat yaşaması yaşam kalitesi ve hayat memnuniyeti için elzem bir gereksinimdir. Sonradan köleleştirilmiş bir insan ve suçsuz yere zindana atılarak özgürlüğü kısıtlanan kimse için bu durum başa çıkılması zor bir süreçtir. Bu sürecin anlaşılması için önce özgürlük kavramını

ele alalım ki, Hz. Yusuf'un yaşadığı psikolojiyi ve ona göre kayıp ve kazancıda anlayabilelim.

Arapça'da Hür kökünden “esir olmayan, karışanı görüşeni olmayan, serbest” anlamında kullanılan hürriyet kelimesi, Türkçede “kişinin benliği” manasında öz kökünden türeyen özgürlük (Günel, 2010), “Soyluluk, nefsin tutkularından kurtulmak, bir kişi zümre veya kurumun kanuni haklarını koruma ve kullanma serbestliği” gibi anlamlar ifade eder (Çağrı, 1998).

Özgürlüğü ise fiziksel yönde tanımlayanlar olduğu gibi, irade etme ve davranış şeklinde tanımlayanlar da olmuştur. Ortak ve genel bir tanımına ulaşılması güç olan özgürlük tanımları kişiler ve kültürlere göre farklılık göstermektedir. Tanımlar farklı olsa da asıl gerçekliği yaşanan olaylar esnasında ortaya çıkar (Tekerek, 2014). Hz. Yusuf ile Züleyha arasında geçen ve sonucu zindana kadar uzanan hadise bu duruma örnek gösterilebilir.

Freud'a göre toplum bireyi baskılayan bir unsurdur. Ve birey bu baskıya göre kötüleşir. Çünkü insan toplum karşıtıdır. Freud'un toplumun baskıcı işlevini kabul etmekle beraber sadece tek tarafını işaret ettiğini düşünen Fromm'a göre (1996) toplum aynı zamanda insanda yaratıcı işleve sahiptir. Bu minvalde insanın duygularını iyi ya da kötü olarak ortaya çıkmasında toplumun etkisi yadsınamaz. Özgürlüğün ortaya çıkmasında da bu böyledir.

Hegel'e göre özgürlük her şeyden önce düşüncededir. Düşüncede olmayan özgürlükten söz edilemez. Düşüncenin kendisiyle birliği özgürlük ve iradedir. Ancak düşünülerek ortaya çıkan irade, özgür olan iradedir (Tekerek, 2014). Her ne kadar Züleyha hür ve dilediğini yapabilen insan gibi görünse de aslında sonucunun nereye varacağını, iyi ya da kötü olduğunu düşünmeden davranan, iradesizce seçimleri ile ihtirasının kölesi olmuştur. Hz. Yusuf görünüşte köledir. Böyle görünmekle beraber davranışlarının sonucunu düşünerek tercihlerinde doğru olana yönelme gücünde olan, iradesini doğru gördüğü davranışlar üzerinde kullanan, hataya düşmemek için Allah'a sığınan özgür kimsedir.

Özgürlük gelişimini tamamlamış, üretken insanın fikir yapısı ve kişiliğinin bir parçasıdır. Özgür insan bağımsız bir insandır. “Özgür bir insan gerçekten seven, üretici ve bağımsız bir kişidir; bu anlamda özgürlük iki olası eylem arasında özel bir seçmeyi değil, o insanın kişilik yapısını gösterir”. Zıt iki seçenek arasında seçim yapma yetkisine sahip olmak ikincil bir özgürlüktür. Asıl özgürlük “kötülüğü seçmeme” iradesinden geçer. Yani tam anlamıyla özgür olan “Kötülüğü seçmekte özgür olmayan ”insandır (Fromm, 1996).

Züleyha Hz. Yusuf’a karşı beslediği hislerini çirkin bir teklifle ortaya koyarken sonrasında ne tür sonuçlarla karşılaşabileceğini düşünmeden hareket etme eğilimindedir. Yaptığı şeyin iyi ya da kötü olmasına bakmaksızın iradesini ihtirasa dönüşen duyguları yönünde kullanmıştır. Züleyha’nın bu isteğine cevap verirken olumlu-olumsuz tercihini sorgulayan Hz. Yusuf ise zindana atılmak pahasına da olsa doğru bulduğu düşüncesini “Haşa Allah’a sığınırım! Zira kocan benim velinimetimdir. Bana iyilik edip evini açtı. Gerçek şu ki zalimler iflah olmaz” diyerek ifade etmiş ve iradesini bu doğrultudaki tercihinden yana yapmıştır. Hemen odayı terk etmek istemiş ve özgürlüğünden ödün vermemiştir. Bu durumda asıl özgür olan Züleyha değil Hz. Yusuf’tur. Böylece insan bedeni mahkûm olsa da masumiyet onun huzuru olur. Hür olsa da suçluluk varsa huzursuzlukla köleliği yaşar. Çünkü insanın vicdanının kendisini suçlu çıkarması halinde ortaya büyük bir huzursuzluk duygusu çıkar. Bu, insanı son derece sıkı bir duygudur. Masum insan, inandığı değerlere uygun davranışlar sergilemesinden dolayı böyle bir vicdani rahatsızlığı yaşamaz. Böylelikle mutlu olur (İmamoğlu, 2010). Helvetius’ un da dediği gibi “Özgür insan demir parmaklıklar arasında değildir. Ya da bir kölenin cezalandırılmak korkusuyla dehşete düşmesi gibi dehşete düşmez. Bir kartal gibi uçamamak ya da bir balık gibi yüzememek, özgürlük eksikliğinden kaynaklanmaz.” (akt. Tekerek, 2014)

Hz. Yusuf demir parmaklıklar arasında olsa da, onun mahkumiyeti asıl olan özgürlüğün vücut bulmuş halidir. Her ne kadar zindanda yalnızlaşmış gibi gözükse de asıl yalnızlık fiziki yalnızlık değildir. Birey kalabalık insanlar arasında yaşarken bile duyguları ile soyutlanmış hissedebilir. Nitekim Hz. Yusuf’un onların duygularından uzak olduğunu “Rabbim! Zindan bana bunların benden istediklerinden daha iyidir. ” (el-Yusuf 12/33)

sözünden anlayabiliyoruz. Bu durumda Hz. Yusuf zindanda da olsa kendini yalnız hissetmemiştir. Bilakis tebliğ edebileceği insanlarla beraberliği onu rahatlatmıştır. Zira Hz. Yusuf dışarıda yapması mümkün olmayan tebliğini, zindanda yapma fırsatı bulmuştur. Hz Yusuf'taki bu gaye onu zindandaki hayatla başa çıkmasında yardımcı olmuştur. Çünkü onun mekâna yüklediği anlam refah ve lüks değil, Allah'a kulluk görevini özgürce yapabildiği yer olmasıdır. Hz. Yusuf karmaşık olaylar zincirinden psikolojik olarak hiçbir zarar görmeden çıkmış, hatta yaşadığı olaylar sonrasında manevi olgunlaşmanın tezahürünü gözler önüne sermiştir. Hz. Yusuf atıldığı kuyudan, hapsedildiği zindandan hükümrân olarak çıkmayı başaracak kadar zirve bir başa çıkma sergilemiştir.

## 2.5. HZ. YUNUS

İncil'de "Yonah", Kur'an-ı Kerim'de "Zü'nun" ve "Sahibu'l-hut" isimleriyle anılan Hz. Yunus Peygamber, Ahdi Atik' teki bilgilere göre Celile bölgesindeki Zebulun kabilesine mensuptur. İbrânîce olan Yonah kelimesi Grekçe' ye Ionas, Arapça' ya Yunus, Batı dillerine Jonas ve Jonah şeklinde geçmiştir. M.Ö. 860-784 yılları arasında İsrail krallarından 2. Yeroboam döneminde yaşadığı rivayet edilen Yunus Peygamber, putlara tapan bir kavim olan Ninova halkına peygamber olarak gönderilmiştir. Ninova, Irak'ta Musul yakınlarında Asur medeniyetinin ihtişamını temsil eden bir şehirdir. Asurlular'ın başkenti olan bu şehrin halkı günah ve isyanda da sınır tanımaz bir hal almıştı. Bir İsrail Peygamberi olsa da haddi aşan Ninova halkına gönderilmiş ve Hz. Yunus 33 yıl boyunca kavmini doğru yola çağırmıştır. Uzun süren davete rağmen kötülük etmede ısrarcı olan Ninova halkından sadece iki kişi Hz. Yunus'a iman ederek davete icabet etmiştir. Bunca davete rağmen küfür ve isyanda haddi aşan bu kavmin hali Hz. Yunus'u çok üzmüş ve umutsuzluğa sevk etmiştir (Harman, 2002; Yiğit, 2014).

Kavminin iman etmemesi yüzünden üzüntü duyan Hz. Yunus, onların bu umursamaz tavrına öfkelenmiş olduğu sırada Allah tarafından azap emri gelmiştir. Müşriklere kendilerine gelecek olan azabı bildiren Hz. Yunus oluşan alametler üzerine henüz Allah'ın emri vuku bulmadan kavmine olan öfkesinden Ninova'yı terk etmiştir (Kutub, 1990).

Kitab-ı Mukaddes'te Hz. Yunus'un öfkesinin sebebi Ninova halkının tebliğ'e olan icabeti değil Allah tarafından kavminin affedilmesi olarak gösterilir. Çünkü Hz. Yunus, İsrâil Krallığı'na mensup bir İbrânî'dir, Ninova ise bir Asur şehridir ve İsrail Krallığı ile Asurlular birbirine düşmandır. Yunus peygamber haddi aşan Asurlular' a, başlarına gelecek olan azabı bildirmek için gönderilmiş ama azabın gelmesi Asurlular' ın tövbe ederek iman etmelerine sebep olmuştur. Hz. Yunus bir taraftan Ninova'nın helakına dair verdiği haber gerçekleşmediğiyle yalancı çıkmıştır ve diğer taraftan şehrin yıkılmamasının kendi ülkesi aleyhine olacağını düşündüğünden hayal kırıklığına uğramış ve öfkelenmiştir. Bu olay Hz. Yunus'un peygamberlik görevinden kaçmasına sebep

olmuştur (Yunus 4; İncil). Bir Peygamber'in Allah'ın verdiği tebliğ görevini kabul etmemesi peygamberlerin ismet sıfatına aykırıdır. Aynı zamanda iman etmediklerinden dolayı vaat edilmiş olduğu için, kavmi azaba uğramadı diye, bir peygamberin yalancı çıkmış olmasına öfkelenerek kavmin iman etmesine sevinmeyip azap edilmemesine üzülmesi Peygamber davranışına uygun düşmez.

Gelecek olan azabın alametleri zuhur etmeye başlayınca Hz. Yunus kavmine olan kızgınlığının verdiği dikkatsizlikle, Allah'ın iznini almaksızın beldeyi terk etti. Limana gidip yola çıkmak için hazırlanan bir gemiye bindi. Gemi su üzerinde yol alırken bir gün şiddetli bir fırtına çıktı. Bu fırtına o kadar şiddetliydi ki dev dalgalar yutarcasına gemiye çarpıyordu. Geminin kaptanına göre alışıldan çok farklı olduğu belli olan bu fırtınanın sebebi Allah'ın kızgınlığı idi. Fırtınanın dehşetinden kurtulmak için çözüm arayan geminin kaptanı gemide bulunan bir suçlu olduğunu o suçlu gemiden atılmadığı müddetçe fırtınanın dinmeyeceğini söyledi. Bunun üzerine suçluyu bulmak için kura çekildi. Çekilen kurada Hz. Yunus'un ismi vardı. Öfkesi dinip sakince düşünme fırsatı yakalayan Hz. Yunus, kurada kendi adının çıkması ile ihmalinin farkına vardı ve suçlu olduğunu itiraf etti. Bunun üzerine Hz. Yunus gemidekiler tarafından denize atıldı ( Razi, 1988).

Hz. Yunus'un denize atılması ile kocaman bir balık onu yutuverdi. Kavmine öfkelenerek umutsuzluğa düşen Hz. Yunus şimdi kocaman tehlikeli bir balığın karnında umutsuzluğun tam da içindeydi. Hz. Yunus öfkesinin verdiği ruh hali ile Allah'ın peygamber olarak görevlendirdiği kavmini Allah'ın izni olmaksızın terk etmişti. Hatasının farkına varan Yunus Peygamberi bu davranışının mahcubiyeti ve üzüntüsü sardı. Öyle ki kendisinde oluşan üzüntü ve pişmanlık kavmine olan öfkesinden kat kat daha fazlaydı.

Hz. Yunus böyle sıkıntılı bir ahval içinde, denizin dibinde, balığın karnında karanlığın verdiği buhrana rağmen, son derece üzüntülü Allah'a karşı mahcup durumda şöyle seslendi:

-Ey Rabbim! Senden başka ilah yoktur. Sen noksan sıfatlardan münezzehsin. Şüphesiz ben zalimlerden oldum.

Bu yakarış, Hz. Yunus'un Allah'ın her türlü noksanlıktan uzak olduğunu zikir, kulun yaptıkları ile ancak kendine zarar vereceğini itiraf, hatasından dolayı pişmanlığını ifade, itaatsizliğinden dolayı tövbedir. Yüce Allah pişmanlığını, suçunu itiraf edişini ve kendisini noksan sıfatlardan tenzih etmesini kabul etti. "Bizde duasını kabul edip onu sıkıntılardan kurtardık. İşte, müminleri böyle bağışlarız." (el-Enbiya 21/87-88)

Allah'ın emri ile balık Hz. Yunus'u kıyıya bıraktı. Balığın midesinde geçirdiği günlerde hasta düşen Hz. Yunus'a gölgesiz sahilde gölgelenmesi ve dinlenmesi için kabak cinsinden yaprakları büyük bitkiler bitirdi. Hatasını fark edip pişman olan Hz. Yunus'un üzüntüsünü gideren Allah'ı Teâlâ onu kavmine tekrar peygamber olarak yeniden görevlendirdi (el-Saffat 37/139-148).

Hz. Yunus kavmine geri döndüğünde, şaşkıncu bir durumla karşılaştı. Öğütlerine kulak asmayıp alay eden kavmi onu sevinçle karşılıyordu. Zira onlar kendilerinin uyarıldığı azabın geldiğini fark edince toplu olarak iman etmişlerdi. Hz. Yunus'u sevinçle karşılayıp, onun peygamberliğine iman ettiler (Yiğit, 2014).

## **2.6. HZ. YUNUS VE DİNİ BAŞA ÇIKMA**

Bir peygamber için tebliğ süreci meşakkatli zor bir dönemi ifade eder. Nitekim Hz. Yunus 30 yıl gibi uzun bir süre zarfında gönderildiği insanlara dini tebliğ etmiş; onları imana davet etmiştir. Uzun süren davete rağmen bir kaç kişinin haricinde inanan kimse olmamıştır. Ninova halkı kendilerine gönderilen Peygambere inanmamakla beraber kendilerine tebliğ edilenin aksine davranışlar sergilemiş, Yunus Peygamber'e hakaret etmişlerdir.

Peygamberler Allah'ın emrine davetleri sürecinde çeşitli zorluklarla karşılaşmış, kavimleri tarafından eziyet görmüşlerdir. Kavimleri tarafından gördükleri bu eziyet maddi veya manevi şekillerde ortaya çıkmıştır. Peygamberlerin uğradığı maddi yönden eziyetler direk bedene yapılan saldırılardır. Peygamberler, dövme, yaralama hatta öldürme boyutuna

ulaşmış eziyetlere maruz kalmışlardır. Nitekim Ali İmran suresi 21. ayette bu durum şöyle ifade ediliyor “Allah’ın âyetlerini inkâr edenler, haksız yere peygamberlerin canlarına kıyanlar ve adalet isteyen insanları öldürenler var ya, onlara can yakan bir azabı müjdele!”. Peygamberlerin en çok maruz kaldığı eziyet türü manevi olandır. Bu tür eziyetler alay etme, küçümseme, ayıplama, hor görme, arkasından çekiştirme, aile hayatına dil uzatma, iftira atma gibi bütün olumsuz davranış biçimlerini içine alır. Peygamberlerin maddi eziyetlerden daha çok karşılaştıkları bu davranışlar aynı zamanda tebliğ süresini kapsayacak kadar uzun olmuştur. Kur’an’da kavmi tarafından yalancılıkla suçlanan Hz. Muhammed’i teselli için indirilen “ Seni yalanladılarsa bil ki senden önce belgeler, sahifeler ve aydınlatıcı kitap getiren peygamberler de yalancılıkla suçlanmışlardır.” (el-Ali İmran 3/184) ayeti pek çok peygamberin eziyet gördüğünü gösteriyor (Özarlan,2007).

Hz. Yunus diğer peygamberlerde olduğu gibi tebliğ sürecinde kavmi tarafından manevi eziyete maruz kalmıştır. Uzun süre devam eden bu durum dayanılması güç bir hal almıştır. Kavminin kendisine olan tavırları Yunus Peygamberi öfkelenmiştir. Hz. Yunus’un bu öfke hali peygamberlerin yapmaması gereken bir davranışı yapmasına sebep olmuştur. İleriki zamanlarda bu hatasının farkına varan Yunus Peygamberin içini pişmanlık duygusu kaplamıştır. Yaşadığı bu duygu karmaşası içinde iken O’nu balık yutmuştur. Yunus Peygamber’in bu durumda:

- kavminin eziyetleri,
- öfke hali,
- pişmanlık duygusu,
- ve balığın karnında olma durumu ile başa çıkması gerekmektedir.

Çalışmanın bu kısmında önce Yunus Peygamberin ilk olarak kavminin eziyetleri ve öfke duygusu ile başa çıkması daha sonra pişmanlık duygusu ve balığın karnında bulunma durumu ile başa çıkması incelenecektir.



### **2.6.1. Hz Yunus' un Kavminin Eziyeti ve Öfkesi İle Dini Başa Çıkması: “Anlamı Dönüştürme”**

Yunus peygamber 30 yıl gibi uzun bir süredir tebliğ vazifesini sürdürdüğü, doğru yola çağırıldığı kavmini Allah'ın izni olmadan terk etmiştir. Oysaki Allah'ın peygamberlik verip tebliğ ile vazifelendirdiği bir peygamberin bu sorumluluğu terk etmesi peygambere yakışan bir davranış değildir. Kalem Suresi 48. Ayette: “Sen Rabbinin hükmüne sabret; balığın yoldaşı (Yunus peygamber) gibi olma. Hani o, öfkeli olarak seslenmişti.” denilmek suretiyle Hz. Muhammed ise sabırlı olması hususunda uyarılıyor. Kavmine öfkelenip Ninova'yı terk eden Hz. Yunus'un yaptığı gibi yapmaması; eziyetlere dayanıp Allah'ın vereceği hükmü gözetmede hassas olması tavsiye ediliyor. Zira Hz. Yunus kavmine kızıp sabırsızlık ve öfke ile Allah'ın hükmünü gözetmede dalgınlığa düşmüştür (Yazır, 2002). Bu dalgınlık Allah'ın emri gelmeden kavmini terk etmesine, bu yüzden de Allah tarafından kınanmasına sebep olmuştur (Mevdudi, 2019). Hz. Yunus kavmine gelecek olan azabı bildirmiş, buna rağmen kavmi Peygamberlerine itibar etmemiş, üstelik onu aşağılamışlardır.

Bireyler farklı şekillerde insanlar tarafından şiddete uğrarlar. Bu şiddet fiziki olabileceği gibi psikolojik de olabilir. Nitekim Hz. Yunus da kavmi tarafından psikolojik şiddete maruz kalmıştır. Psikolojik şiddet gören bireyler daha çok manevi açıdan zarar görürler. Genel anlamda şiddet bireylerin yaralanmasına, sindirilmesine, öfkelenmesine veya duygusal baskı altına alınmasına sebep olur (Arın, 1996). Kavminden gördüğü psikolojik-şiddet Yunus Peygamber'in başa çıkması gereken bir durumdur. Lakin Hz. Yunus duygularını kontrol etmede gerekli çabayı göstermemiş ve bu durum O'nda öfke duygusunu doğurmuştur.

Yaşadığı zorluklar sonucunda öfkeye kapılan Hz Yunus'un artık bu duygu ile başa çıkması gerekmektedir. Bu yüzden çalışmanın bu kısmında öfke duygusuna yer verilecektir.

### 2.6.1.1. Hz. Yunus ve Öfke

İnsanın düşünme yetisini durduran bir duygu olan öfke, psikolojide; heyecan duygusu içinde ele alınan, heyecanın olumsuz tarafını teşkil eden bir duygudur (Doğan, 2014). Öfke duygusunun psikolojik ve ahlaki tanımları yapılmıştır. Ahlaki açıdan öfke duygusu insanın kendisini koruyabilmesi için verilen fitri bir duygu olarak tanımlanır. Sözlükte “kızmak, gadaplanmak; kızgınlık, hışım, hiddet duygusu” anlamına gelen genellikle rızâ ve hilim kavramlarının karşıtı olarak kullanılır (Üzüm, 1996). Kontrol edilebildiği takdirde doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve duygusal bir tepkidir. Normal insanî bir duygu olmakla beraber kızgınlık kelimesi ile yakın anlamda kullanılan öfke duygusu; şiddet gibi saldırgan davranış durumlarına ulaştığında kontrolsüz hale, hatta düşmanlık boyutunda kronik hale dönüşür (Soykan, 2003).

Feindler (2006), öfkenin hayal kırıklığı ya da hüsrandan, hiddet ve gazaba kadar uzayabilen bir yelpazede ifade edilebileceğini belirtmiştir. Power ve Dalgleish (2008) öfkeyle ilgili duygular olarak: “İntikam eylemi olasılığı düşük öfkeye göre daha az yoğun olan “kıızgınlık duygusunu”, haksızlığa uğrandığı düşünüldüğünde ya da haklılık hissinde ortaya çıkan “içerleme duygusunu”, öfkenin uç noktası öç alma duygusu taşıyan “gadab hissinin” ve öfkeyle birlikte ortaya çıkan, kıskançlık, haset duygularını sıralar” (akt. Dilekler, 2014).

Hz. Yunus’un öfkesi ne düşmanlıktan kaynaklanan kontrolsüz bir öfke ne de düşmanlığa sebep olacak kronikleşmiş bir öfke halidir. Onun öfkesi kızgınlık ve içerleme arasında bir duygusal tepkidir. Bu duygu Hz. Yunus’un Allah’ın hükmü gelmeden kavmini terk etmede aceleci davranmasına sebep olmuştur. Râzî öfke halinde iken sağlıklı düşünmenin mümkün olmadığını, bu durumdaki kişiyle bir deli arasında fazla fark bulunmadığını söyler. Bundan dolayı dini kaynaklarda öfkeliyken karar ve hüküm verilmemesi gerektiği üzerinde önemle durulur. Râgıb el-İsfahânî, ceza verme mevkiinde bulunan kişilerin öfkelenmeden, soğukkanlı olarak hüküm verdiklerinden emin olmaları

için suçluyu hemen cezalandırma yoluna gitmeyip bir süre hapsetmelerinin yerinde olacağını, esasen uygulamanın da bu yönde sürdürüldüğünü belirtir (akt. Üzüm, 1996).

Öfke duygusunu ortaya çıkaran pek çok etken vardır. Bu nedenleri belirlemek için yapılan bir çalışmada bireyin öfkelenmesine en çok sebep olan şu faktörler sıralanmıştır (Yeğin, 2010):

1. Her zaman en iyiyi bildiğini düşünen, diğer kişilerin görüşlerini ciddiye almayan kendini beğenmiş kişiler,

2. İftira atılması, zorbalık, yalan söylenmesi,

3. Aşağılanma, küçük düşürülme gibi durumlar,

4. Abes ve patavatsız davranışlar,

5. Alay edilmesi, sataşmalar,

6. Birey tarafından engellenme,

7. Çatışma, azarlanma, kusur bulunması,

8. Fiziksel olarak taciz edilme/rahatsız edilme, saldırılma,

9. Çevresel nedenli engellenme,

10. Kişisel eşyaların çalınması, tahrip edilmesi.

Hız. Yunus da kavmi tarafından bir insanın öfkelenmesine neden olacak pek çok muameleye maruz kalmıştır. Kavmine öfkelenmiş, ama onları bile bile terk etmemiştir. Bu şekilde sorumluluktan kaçmış olur. Onun Allah'ın emrini bilerek çiğnemesi, tebliğ vazifesini terk etmesi, ismet sıfatına ters düşer. Zira bir peygamberin bilerek böyle bir davranış işlediği düşünülemez. Hız. Yunus'un kavmini terk etmesi öfkесinin verdiği sabırsızlıkla yanılıya düşmesidir. Çünkü öfke duygusu sağlıklı düşünmenin önüne geçer

ve bireylerin doğru karar vermelerini engeller. Zira İmam Raziye göre Hz. Yunus'un hatası, Allah'ın 'Seni yalanlayan kavmi helak edeceğim' şeklindeki buyruğunu, azabın mutlaka geleceği şeklinde yorumlamış olması ve sabredemeyerek kavmini terk etmesidir. Oysa onun davete devam etmesi üzerine vacip iken, Allah'ın kavmini helak etmeme ihtimali ise hâlâ söz konusuydu" (Razi, 1988). Mevdudi' ye (2019) göre ise Hz. Yunus, Allah'ın gazabına uğrayacak olan bu beldeden ayrılması gerektiğini düşünmüştür.

### **2.6.1.2. Hz Yunus ve “Anlamı Dönüştürme”**

Peygamberlerin ana görevleri Allah'ın vahyettiği emir ve yasakları muhataplarına ulaştırma, onları vahyolunana davet etmektir. Tebliğ edenin bu istikamette önüne türlü engeller çıkması olağandır. Nitekim öyle de olmuştur. Hiçbir beklentisi olmadan çabalamalarına rağmen; yalanlanmak, alaya alınmak, reddedilmek, inatçı insanlarla karşı karşıya kalmak, eziyet görmek gibi davranışlarla karşılaşmışlardır. Ama bir davetçinin kendisine en ağır gelen şey de bu tür zorluklara rağmen Allah'ın hükmü gerçekleşene kadar bu görevi sabırla yerine getirme, vazgeçmeden devam etme gerekliliğidir (Mevdudi, 2019). Yıllarca süren tebliğine rağmen kavminin hiç oralı olmadan devam eden umursamaz hali Hz. Yunus'un ümitsizliğe kapılmasına sebep olmuştur. Allah Yunus Peygamber'den kavmin helak haberini ulaştırmasını istemiştir. Onların Allah tarafından azaba uğrayacakları haberini bildirmesine rağmen kavmi inanmamış üstelik Yunus Peygamberi aşağılamışlardır. Kavminin bu hali Yunus Peygamberin öfkelenmesine sebep olmuştur ve Ninova'yı terk etmiştir. Yunus Peygamber helak olmak üzere olan kavmini terk etmede aceleci davranmış, Allah'ın emri gelmeksizin yola çıkmıştır. Bunca zaman tebliğ edip ezalarına sabrettiği kavmine karşı son raddede öfkelenmiş; olağan şekilde vuku bulacak olayın aceleciliği ile seyrini değiştirmiştir.

İnsanoğlunun fitratında acelecilik vardır. Hayır veya şer her ne ise hemen oluversin, sonuçlansın ister (el-Enbiya 21/37). Kavmine karşı öfkeli olan Yunus Peygamber de helak emri geldiğinde işin hemen gerçekleşivereceğini düşündü ve kavmini terk etmekte aceleci davrandı. Oysa Allah bu hususta sabırlı olmayı tavsiye eder. Nitekim

Hız. Muhammed ve arkadaşlarının, müşriklerin eziyetleri karşısında inkarcıların hemen iman etmesi veya cezalandırılmasını istedikleri olmuştur. Bu durumda onlara “Azim ve kararlılık sahibi peygamberlerin sabrettikleri gibi sen de sabret. Onlar için de acele etme. Başlarına geleceği vaktiyle söylenen şeyleri gördüklerinde sanki gündüzün kısa bir süresini yaşamış gibi olacaklar. Tebliğ konusu işte budur; hiç günaha sapanlardan başkası helâk edilir mi?”(el-Ahkaf 46/35) ayeti ile eziyet karşısında sabırlı olmaları ve azap istemede acele etmemeleri onlara tavsiye edilmiştir.

Öfke duygusu, sağlıklı bir şekilde ifade edilmediğinde ve kontrol edilmediğinde, bedensel ve ruhsal bir takım rahatsızlıklara yol açabilir (Yeğın, 2010). Hayatımızda bireysel ve sosyal açıdan bizi sıkıntıya sokan öfke duygusu ile başa çıkmanın pek çok yolu vardır. Din de kontrol edilemeyen bu duygu ile başa çıkmada önemli rol oynar.

İnançlı bireyin, öfke doğuran muameleler karşısında başvuracağı önemli dinî motivasyonlardan biri sabırdır. Nitekim “Sen Rabbinin hükmüne sabret; balığın yoldaşı (Yunus peygamber) gibi olma. Hani o, öfkeli olarak seslenmişti” (el-Kalem 68/48) ayetinde vurgulandığı üzere Hız. Yunus kavminin tavırları karşısında öfkeye kapılmış, sabretmesi gerekirken aceleci davranmıştır.

Sabır birey için bekleme durumunu veya karşılaşılan zorlu yaşam olaylarında aktif çabayı ifade eder. Sabır konusu Hız. Eyüp bölümünde izah edilmiştir. Hız Yunus’un burada göstermesi gereken “sabırla bekleme” eylemidir. Ne yazık ki Hız. Yunus Allah’ın emrini beklemede sabırsızlık etmiş, aceleci davranmıştır. Sabırlı olmak kazanılması gereken olumlu bir karakter özelliği iken, acelecilik uzmanlar tarafından hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından değiştirilmesi önerilen bir kişilik özelliğidir. Bununla beraber sabır bireyin karakter özelliği olduğunda önemli bir karakter gücü iken tersi olduğunda sabırsız ya da aceleci bir kişilikten söz edilmektedir. Yaşanan olayları anlama ve anlamlandırma çabasında aceleci davranmak, yeterli bir farkındalık ve bilgi donanımına sahip olmadan değerlendirmelerde bulunmak bireyi yanıltabileceği gibi olaylar karşısında sağlıklı çözümler üretmesini de engellemektedir (Doğın, 2017).

Hz. Yunus'un aceleci tavrı O'nun doğru karar almasını engellemiştir. Peygamber Ninova'yı terk etmiş, yolculuk için bir gemiye binmiştir. Yolculuk esnasında denizde kuvvetli bir fırtına çıkmıştır. Çıkan fırtına o kadar şiddetlidir ki geminin kaptanı böyle bir fırtınanın ancak bir günahkâr sebebi ile olduğunu düşünmektedir. Bu yüzden ancak günahkâr kimsenin denizden atılması ile fırtınanın döneceğine inanmaktadır. İşte bu noktada Yunus Peygamber yaptığı hatanın farkına varır. Görevi sadece tebliğ etmek iken sabredemeyip kavmine öfkelenmiş, bu öfkesi onun Rabbine karşı sorumluluğunu unutturmuştu. Çıkan fırtına Yusuf Peygamberin anlamı sorgulamasına ve yaptığı hatanın farkına varmasına sebep oldu. Kendisinde var olan anlamı yeniden değerlendiren Hz. Yunus'un kavmine öfkesi geçmiştir. Çünkü başına gelen sıkıntı öyle bir sıkıntıdır ki kavminin ona vermiş olduğu sıkıntı artık çok hafif ve anlamsızdır (Kutub, 1990). Nitekim Hz. Yunus kavminin kendisine gösterdiği tavırlarla meşgul iken Allah'ın rızasını unutmıştır.

Yaşadığı bu durum Yunus Peygamber'in olaylar üzerinde düşünme ve davranışlarını değerlendirme fırsatı vermiştir. Hz Yunus “anlamı dönüştürmek” sureti ile dini başa çıkma sergilemiş ve öfke duygusunun sebep olduğu olumsuzluklardan kurtulmuştur.

### **2.6.2. Hz Yunus Peygamberin Pişmanlık Duygusu ve Balığın Karnında Olma Hali İle Dini Başa Çıkması: “Tövbe” ve “Dua”**

Kavmine olan öfkelerini yenen Yunus Peygamber'i Allah'a karşı mahcubiyet sarmıştır. Davranışlarından dolayı kızdığı kavminin tamamının gelip af dilemesi bile Hz Yunus'un Allah'a olan mahcubiyetini gidermeye yetmeyecek durumdadır. Çatışma sonrasında anlam kargaşasını çözen Hz. Yunus bu sefer de suçluluk ve pişmanlık hissine kapılmıştır. Kendisinin içinde pişmanlık fırtınaları koparken sanki bu fırtına denize de sirayet etmiş gibi denizde de fırtına şiddetlenmiş ve Hz. Yunus kendini denize bırakıvermiştir. Lakin içini suçluluk duygusu kaplayan Hz. Yunus'u deniz değil denizden çıkan balık yutmuştur. Yunus Peygamber öyle bir yeredir, ona öyle bir yardımcı gerekir

ki hem denize sözü geçsin, hem balığa hükmü geçsin hem de geceye ve semaya söz geçirebilsin. Ancak bunlara söz geçirebilecek güç ve kudrette bir zat onun dermanı olabilir. Hz. Yunus bunun farkında idi. Onun içi daraldıkça daralıyor, göğsü adeta sıkıştıyordu (el-Kalem 68/48-50). Ama bu daralmanın sebebi sadece karanlık bir balığın midesinde olmanın çaresizliği değil, Allah'a karşı pişmanlığı ve suçluluk hissinin kendinde ortaya çıkardığı ruh halidir. Şimdi Hz Yunus'un yaşadığı pişmanlık duygusu ve balığın karanlık karnında olmanın ümitsizliği ile başa çıkması gerekmektedir. Hz. Yunus'u, pişmanlık hissinin verdiği ruhunu saran ıstıraptan da, kocaman yaratığın yok edici azabından da ancak biri kurtarabilirdi ki O da Allah'tı.

Hz. Yunus'u; suçluluk ve pişmanlık duygusu sarmış, denize atılıp balık onu yutmadan suçluluk ve pişmanlık duygusunun verdiği sıkıntı onu çoktan içine almıştır. Çalışmaya pişmanlık duygusu açıklanarak devam edilecektir.

### **2.6.2.1. Hz. Yunus ve Pişmanlık**

Pişmanlık, insanın yaptığı hatanın farkına varması, onun yaptığından dolayı üzüntü duyması, yaptığı fiilden dolayı kendisini kınaması halidir. İnsanın yaptığı işten dolayı kendisini kınamasını ifade eden bu durum vicdanın hareketliliğidir. Bu vicdan halini psikanalistler “süper ego” olarak adlandırır.

Freud'a göre kişilik üç gücün karşılıklı etkileşimi ile oluşur. İd, kişinin hazcı tarafını temsil eder. Ego ise: “ İd' den ve süper egodan gelen koşulları değerlendirerek bilinçli algılama, düşünme, yargılama, yürütme gibi işlevleri yerine getirir”. Diğer kişilik gücü olan süper ego, değer yargılarını; ailenin, toplumun, kültürün değer ölçülerini dikkate alır. Süper ego, vicdanın ruhbilimsel anlatımı olarak tanımlanabilir. İd ve süper ego sürekli çatışma içindedir. Ego bu çatışmayı kontrol eden taraftır. Zaman zaman ego yani benlik id (haz) ve süper egonun (değerler) arasında sıkışır bu da bireyin gerginliğine sebep olur. Süper egonun kısıtlanması, değerlere ters düşen eylemler kişide suçluluk ve pişmanlığa sebep olur. Böyle durumlar tam da bireyin anlam çatışmasını ifade eder (Köse, 2000;

Okтуđ, 2007). Ama her çatışma zorunluluk gereği nevrotik değildir; bir olüde çatışma normal ve sağlıklıdır. Benzer bir şekilde acı çekmek her zaman için patolojik bir olgu değildir; acı, nevrotik bir semptom olmaktan çok, başarı da olabilir. Nitekim Frankl facia karşısında olabilecek en iyi insan potansiyeli açısından iyimserliğin; acıyı, insan başarısına dönüştürme; suçluluk hissedenden kişinin daha iyiye yönelerek olayı değiştirme fırsatı kazanması ve yaşamın geçiciliğinden, sorumlu bir tavır ile girişim gücü kazanılmasına olanak sağladığı görüşündedir (Frankl, 2010). Nitekim Ausubel'e göre (1955), makul boyutlardaki suçluluk duygusu, bireyi toplumda kabul görmeyen davranışları ortaya koymaktan alıkoyarak toplumsal açıdan uyumlu davranışlara yönlendirebilir (akt. Ayfer vd., Bilge, 2006).

Weiner (1985) suçluluk duygusunu kişinin kendi kontrolünde olan görev ve sorumlulukları gerçekleştirememesi sonucunda ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlamaktadır. Bu yüzden suçluluk duygusu sorumluluk duygusu ile beraber ortaya çıkar.

Yaşadığı olaydan sonra suçluluk duygusuna kapılıp pişmanlık yaşayan bireyler, davranışlarını değerlendirmek sureti ile bu durumu olumlu hale dönüştürebilirler veya yoğun olumsuz duygulara kapılabilirler.

#### **2.6.2.2. Hz. Yunus ve “Tövbe”**

Hz. Yunus insanlara karşı kızgınlığından Allah'ın emrine karşı sabırsız davrandı. Allah'a karşı yaşadığı mahcubiyet onun “anlamı yeniden değerlendirerek” öfkesini yenmesine sebep oldu. Sonrasında ise Allah'a karşı sorumluluğunu ihmal ettiğini düşünen Yunus Peygamber suçluluk hissetti ve pişman oldu.

İnsanlar zaman zaman ailesi, arkadaşları, iş çevresi gibi ilişkide bulunduğu kişilere karşı hatada bulunabilir. Bu hata bireylere karşı olabileceği gibi inandığı değerler ya da Yaratanına karşı da işlenebilir. Bireyin suçluluk duygusundan kurtulması, acılı ve rahatsız



edici bir süreçtir. Bu süreçte birey ile sorun yaşadığı kişi arasında bir set oluşur. Birey oluşan bu seti yıkmak için kendini bağışlama eğilimine yöneltir. Kendini bağışlama süreci sonunda birey, pişmanlık duygusunun verdiği yükten kurtulmuş olur. Flanigan (1996) kendini bağışlamayı dört evreye ayırır.

-Birinci evre, kişinin kendi ile yüzleşmesi

-İkinci evre, sorumluluk alması

-Üçüncü evre, kusuru itiraf etmesi

-Dördüncü evre, değişimdir.

Yunus Peygamberin kendini bağışlama süreci Flanagan'ın tarifine yakın bir süreçte tamamlanır. Yunus Peygamberin kendini bağışlama süreci şu şekilde gerçekleşir:

Birinci evre: Kendisiyle yüzleştiği evredir. Yunus Peygamber gemideyken denizde bir fırtına kopmuş ve geminin kaptanı fırtınanın sebebini bir günahkârın varlığına dayandırmıştır. Bu durumda Yunus Peygamber kendisi ile yüzleşmiş ve yaptığı hatanın farkına varmıştır.

İkinci evre: Yunus Peygamberin kendi hatasının sorumluluğunu aldığı evredir. Geminin kaptanı denize atılması için yolcular arasında kura çekmiş, çekilen kurada üç defa ard arda Yunus peygamberin adı çıkmıştır. Bunun üzerine Yunus Peygamber denize atılmayı kabul etmiştir.

Üçüncü evre: Hz Yunus Peygamberin Allah'a karşı aczini itiraf ettiği evredir. Yunus Peygamber denize atıldığında O'nu büyük bir balık yutmuştur. Balığın karnında, karanlık içinde kalan Yunus Peygamber bulunduğu meşakkatli halde Allah'a zikir ve tesbih ile pişmanlığını bildirmiştir.

Dördüncü evre: Yunus Peygamberin hayatının düzene girdiği evreyi ifade eder. Bu evrede balık, Yunus Peygamberi kıyıya kusar ve böylece Yunus peygamber balığın

karnından kurtulur. Hz Yunus terk ettiği kavmine yeniden peygamber olarak görevlendirilir.

Bu evreler Yunus Peygamberin dini başa çıkma sürecinin temellerini oluşturur. Nitekim Yunus Peygamber birinci evre olan kendi ile yüzleşme sürecinde anlamı dönüştürmek sureti ile bir başa çıkma sergilemiştir. Üçüncü evre olan aczin itiraf edilmesi Yunus Peygamberin pişmanlık duygusunun verdiği olumsuzluktan başa çıkma çabasını gösterir. Yunus peygamber "Senden başka hiçbir tanrı yoktur. Seni tenzih ederim. Gerçekten ben kötü işler yapmışım!"(el-Enbiya 21/87) diye aczini ve hatasını itiraf etmiştir. Yunus Peygamberin bu duasında Allah'ı zikir, ve aczi itiraf olan tövbe vardır.

Sözlükte “bir şeyi anmak, hatırlamak” anlamındaki zikir kelimesi dinî literatürde “Allah'ı anmak ve unutmamak suretiyle gafletten ve nisyandan kurtuluş” anlamında kullanılır. Zikir dil veya kalp ya da her ikisiyle beraber yapılır; bu ise ya unutulmuş bir şeyi hatırlama ya da hatırdaki olanı muhafaza etme şeklinde olur (Öngören, 2000). Allah'ı zikir, kişide güven ve sükûnet meydana getirir. Yaşanılan olumsuzluklar ve tehlikeler karşısındaki zayıflığını, stresini, zikir ile yatıştırmaya çalışır. Zira Allah'ı zikir kalplerin ilacı (Necati, 2017) Hz. Muhammed'e göre “ kalplerin şifasıdır”.

Tövbe ise pişmanlık duygusu içinde olan kimseler için bir rahatlama ve başa çıkma yoludur. Yaptığı hatadan vazgeçme ve davranışlarını yeniden düzenlemek isteyenler tövbe ile bunu ifade etmiş olurlar. Aslında tövbe bireyin kendini affetmesi eylemini içerir. Bu sayede birey yaptığı hatanın verdiği duygusal yoğunluktan arınmayı ister (Kara,2009). Tövbe (tevb, metâb) “geri dönmek, rücû etmek, dönüş yapmak” anlamındadır ve “dinde yerilmiş şeyleri terk edip övgüye lâyık olanlara yönelme” biçiminde tanımlanır. Tövbe kavramı Allah'a nisbet edildiğinde “kulun tövbesini kabul edip lütuf ve ihsanla ona yönelmesi” manasına gelir (Topaloğlu, 2002). Tövbe, suçluluk hissini bireyde meydana getirdiği stresin verdiği negatifliğin, pozitif dönüşümüne yardımcı olur. Yunus Peygamber Allah'ı zikir ile maddi kaygıları yok olmuş, sabır ve tahammül gücü edinmiştir. Allah'a aczini itiraf ile tövbe etmiş bu sayede pişmanlık duygusunun verdiği olumsuzlukla başa çıkmıştır. O Allah'ı zikrettikçe, Allah'a suçunu ve acziyetini itiraf ile tövbe ettikçe

karanlık balığın karnı onun için bir sahra kadar geniş, karanlıklar aydınlık, içinde bulunduğu balina onun için dost halini almıştır.

### 2.6.2.3. Hz Yunus ve “Dua”

Yunus Peygamber, karmaşık duygular içinde iken kendisini savunma veya kurtarma ihtimali bulunmayan bir durum içinde kalmış, büyük bir balık tarafından yutulmuştur. Başka bir desteğin artık mümkün olmadığı durumlarda, din ile birey manevi desteğe erişebilir. Aynı şekilde kişisel kontrolün de mümkün olmadığı durumlarda, kutsal olandan nihai kontrol aranabilir. Kısacası dini yaklaşımlar, insan güçlerinin sınırlarını ortaya koyan yaşamdaki sorunlara benzersiz çözümler sunabilir. Dini başa çıkma yöntemleri, kendi kaynaklarımızın ötesine itildiğimiz durumları ele almak ve başkalarına, kendimize ve dünyaya karşı savunmasızlığımızla yüzleşmek için tasarlanmıştır (Pargament, 1997). Yunus Peygamber de hiç bir yardımın erişemeyeceği bir çaresizlik durumunda Allah ile bağ kurmuş, manevi rahatlamayı dua ile sağlamıştır.

Dua kelimesi ise “çağırarak, seslenmek, istemek; yardım talep etmek” manasındaki da‘vet ve da‘vâ kelimeleri gibi mastar olup, “küçükten büyüğe, aşağıdan yukarıya vâki olan talep ve niyaz” anlamında isim olarak da kullanılır (Cilacı, 2002). Vergote’ a göre (1999) dua, kişinin Allah ile konuşurken, kendi geçiciliğinin farkına varmasıdır (akt.Gashi, 2016).

Allah’a inanan, O’na sığınarak dua eden kişi kendisine cevap verebilecek olan bir varlıkla iletişim halinde olduğundan, yalnızlık yaşamaz. Kimsenin duymadığı anda iletişime geçeceği, yardım aradığında yardım alacağı güçlü bir varlığa inanç bireye kuvvet verir. Nitekim Bakara Suresi 186. ayette “Kullarım beni sana soracak olursa, muhakkak ki Ben (onlara) pek yakıным. Bana dua ettiği zaman dua edenin duasına cevap veririm. Öyleyse, onlar da benim çağırma cevap versinler ve bana iman etsinler ki doğru yolu bulsunlar” Bireyde oluşan Allah tasavvuru, onun yaşadığı olaylarda duaya yönelimine etki eder. Allah’ı yardım edici ve güvenli bir sığınak olarak kabul eden birey, sıkıntılı

dönemlerinde Allah'tan yardım alacağına inanarak kaygılarından kurtulur. Yunus Peygamber balığın karnında Allah'a "Senden başka gerçek ilah yoktur, sınırsız kudret ve yüceliğınle sen, her şeyin üstündesın, doğrusu ben yapılması gerekeni yapmamak suretiyle kendime haksızlık edenlerdenim!" (el-Enbiya 21/87) diye dua etmiştir. Yunus Peygamberin duasında yer alan ifadeler onun Allah'a olan saygı ve teslimiyetini yansıtmaktadır.

Hz. Yunus Allah'a övgü, tövbe ve yakarış içeren bir dua ile yalvarmış; Allah'a aczini itiraf ile Allah'a karşı pişmanlığını ifade etmiştir. Hz Yunus'un duası onun içinde bulunduğı zor durumla başa çıkmasını sağlamış, yalnızlık duygusundan güven duygusuna geçişini mümkün kılmıştır. Nitekim dua inanan birey için bir sığınaktır. Kendisine cevap verebilecek, üstün varlığa sığınma dua edenin yalnızlık duygusundan kurtulmasına ve kendini güvende hissetmesine sebep olur. Kişinin zihninde dua etme isteğı uyandığında, aynı zamanda bir umut da belirmiş demektir. Böylece kişi dua ederken de, ettikten sonra da tam bir güven içinde olduğunu hisseder.

Yaşadığı zor durumda Allah'ın yardımından ümit kesmemiştir. Zira Allah "Bana dua edin, duanızı kabul edeyim" demek sureti ile kullarına bu güveni sağlamaktadır. Nitekim Yunus Peygamber insanın ümitsizliğinin sığınacağı olan dua ile Allah'a güvendiğini göstermiş, ondan yardım talep etmiştir. Görünende balığın Hz. Yunus'u sahile bırakması ile fiziki kurtuluş yaşasa da; Hz. Yunus doğru bir başa çıkma ile kendini sıkıntılar denizinden ferahlık sahiline çıkarmıştır.

## SONUÇ

Teknoloji ve modernite insan hayatını kolaylaştırarak fayda sağlarken, buna ters orantılı olarak insanın sabır ve tahammül gücü azalmaktadır. Hız ve kolaylığa alışan insan yaşam olayları ve çözüm yolları bulmada da aynı hızı isteyip aceleci davranmaktadır. Sabır ve tahammül gücünün azaldığı günümüz insanının karşılaştıkları olaylarla başa çıkmada güçlü bir desteğe ihtiyacı vardır. İnsan bu desteği her yönüyle dinde bulabilir.

Bu yüzden yapılan çalışmalar başa çıkmada insanların seküler olandan daha çok dini olanı tercih ettiklerini göstermiştir. Başa çıkma ve dini başa çıkma konusunda yapılan araştırmalar günümüzde hızını artırmış ve önemine binaen çoğalmıştır. Dine başvurarak bilişsel ve davranışsal başa çıkma yöntemi izleyen bireylerin olumlu ya da olumsuz başa çıkma sergiledikleri olmuştur. Yapılan araştırmalarda, Tanrı ile güvenli bir ilişki içinde olmanın, maneviyat duygusunun, hayatta bir anlam bulunduğu inancının ve başkalarıyla manevî bir bağlanma duygusunun pozitif başa çıkmaya kaynaklık ettiği sonucuna varılmıştır. Pozitif dinî başa çıkma metotları; olumsuz durumların iyimser dinî değerlendirilişlerini, işbirlikçi dinî başa çıkmayı, Tanrı'dan manevi destek arayışını, din adamı ya da cemaat üyelerinden destek arayışını, başkalarına dinî yardımı ve dinî affi içerir. Negatif dinî başa çıkma metotları ise Tanrı'nın gücünü sorgulamayı, Tanrı'ya karşı kızgınlık ifadelerini, cemaat ve din adamlarına yönelik hoşnutsuzluk ifadelerini, olumsuz durumların kötümser dinî değerlendirmelerini ve şeytanî dinî değerlendirmeleri içerir.

Dini başa çıkmanın uygulanmasına yardımcı olan teorik çalışmaların yanında pratik gözlemler de büyük önem arz etmektedir. Nitekim tecrübe edilmiş olaylar dini başa çıkmanın daha olumlu olmasında metot belirleme ve yol göstericilikte önemli rol oynar. Kutsal kaynaklarda yer alan yaşam olayları örnekleri dini başa çıkmada izlenen yöntemlerin teorikten pratiğe yansımaları ve tecrübe edildiği örneklerdir. Ve dini başa çıkmada önemli kaynaklardır. Bu örneklerin önemini göstermek için yapılan bu çalışmada Hz. Eyüp, Hz. Yusuf, Hz. Yunus peygamberin bilişsel ve davranışsal olarak pek çok yöntemi bir arada uyguladıkları tespit edildi.

Dini başa çıkmanın olumlu-olumsuz değerlendirmesine yönelik iki model vardır. Bunlardan birincisi sonuç odaklı model, ikincisi süreç yönetimi ile ilgili modeldir. Sonuca göre değerlendirme modeli, dini başa çıkmayı yararlı kriterlere göre değerlendirme eğilimindedir. Bu değerlendirme modelinde herhangi bir başa çıkma aktivitesinin sonucu olumlu ise o başa çıkma etkili ve faydalı olarak tanımlanabilir. Tam tersine başa çıkma aktivitesi olumsuz sonuçlara yol açıyorsa etkisiz ve uyumsuz olarak nitelendirilir (Folkman, 1992).

Diğer model ise süreç değerlendirme modelidir. Bu model başa çıkma sürecinin çeşitli parçaları ile uyum derecelerine bakar. Bu modelde tek bir başa çıkma stratejisi yoktur, başa çıkma bir bütünlüktür. Bütünleşme kriterlerinin standartları da başa çıkmanın çeşitli öğeleri ile dengeli bir çalışma veya bu öğelere karşı çatışma ve dengesizliktir. Burada sonuçlar ölçüt değildir, başa çıkmanın etkisi başa çıkmanın kendi kalitesi tarafından değerlendirilir (Pargament ve Park 1995).

Çalışmada peygamberlerin karşılaştıkları olaylar hem süreç odaklı hem de sonuç odaklı model ile değerlendirildiğinde, olumlu başa çıkma sergiledikleri sonucuna ulaşıldı.

Hz. Eyüp'ün karşılaştığı zorlu yaşam olayları ile dini başa çıkmada şu yöntemleri kullandığı tespit edildi:

Hz. Eyüp mal ve evlat kaybı sonrasında:

- “anlamın korunması” ile dini başa çıkma
- “manevi olgunlaşma odaklı dini başa çıkma”

Hastalık sonrasında:

- “sabır” ile dini başa çıkma
- "dua" ile dini başa çıkma kullanmıştır.

Hz. Eyyüp yaşadığı tüm olumsuz olaylardan başa çıkmak için dinden çok yönlü faydalanmıştır. Olumsuz olaylar sahip olduğu anlamı pekiştirmiş, zikir ve ibadetler bu

konuda Hz. Eyüp'ü desteklemiştir. Uzun süren hastalığını Allah'a karşı hoşnutluğu ile izale eden Hz. Eyüp bu durumu manevi olgunlaşma için fırsata çevirmiştir. Bunun için de ibadet ve sabırla Allah'tan yardım dilemiş, yine dua ile şikayet etmeksizin Allah'ın üstün merhametine sığınmıştır.

Hz. Yusuf da pek çok zorlu yaşam olayını hayatında barındıran bir peygamberdir. Çalışmamızda Yusuf Peygamberin farklı dini başa çıkma yöntemlerini birleştirerek uyguladığı olumlu başa çıkma süreci incelenmiştir. Bu süreçte:

Hz. Yusuf; kardeşleri ile yaşadığı problemler ve şiddette:

- “anlamı dönüştürme” ile dini başa çıkma
- “anlamı yeniden değerlendirme” ve “affetme” ile dini başa çıkma,

Büsbütün değişen hayatındaki belirsizlik duygusu ve yaşam kaygısı ile:

- “tahminsel kontrol” ile dini başa çıkma,

Kölelik ve iftiraya uğrama durumunda:

- “şükür” ile dini başa çıkma
- "İşbirlikçi Başa Çıkma"

Zindan hayatı ile başa çıkmada:

- “anlamın korunması” ile dini başa çıkma gerçekleştirmiştir.

Hz. Yusuf karmaşık olaylar zincirinden psikolojik olarak hiçbir zarar görmeden çıkmış, hatta yaşadığı olaylar sonrasında manevi olgunlaşmanın tezahürünü gözler önüne sermiştir. Hz. Yusuf atıldığı kuyudan, hapsedildiği zindandan hükümler olarak çıkmayı başaracak kadar zirve bir başa çıkma sergilemiştir.

Çalışmamızın son peygamberi olan Hz Yunus'un hayatı “olumlu dini başa çıkma” eylemlerinin yanında olumsuz bir başa çıkma da içerir. Nitekim Yunus Peygamber kavmi

tarafından gördüğü muameleler sonucu sabredemeyip öfkeye kapılmıştır. Sonraki süreçlerde olumlu başa çıkma sergileyerek kontrolü yeniden sağlamıştır.

Hz Yunus öfkesi halinde:

- “anlamı dönüştürme” ile dini başa çıkma

Pişmanlık duygusu ve balığın karnında olma hali ile de :

- “tövbe” ile dini başa çıkma
- “dua” ile başa çıkma kullanmıştır.

Hz. Yunus sorumluluk verilen tebliğ görevini kavmine olan öfkesi yüzünden terk etmiş ve yaptığı yanlışın farkına daha sonra varmıştır. Allah’a olan saygısızlığın pişmanlığını yaşarken, denizde bir balığın karnında mahsur kalmıştır. Hz. Yunus; Allah’a zikir, hatalarına pişmanlık ve tövbe ile bu eksiyi, artıya çevirmiştir. İnsanın ümitsizliğine karşı etkili bir sığınak olan dua ile Allah’a güvendiğini göstermiş, ondan yardım talep etmiştir. Görünende balığın Hz. Yunus’ u sahile bırakması ile fiziki kurtuluş yaşasa da; Hz. Yunus doğru bir başa çıkma ile kendini sıkıntılar denizinden ferahlık sahiline çıkarmıştır.

Bu nitel çalışmanın nihayetinde Hz. Eyüp’ün, Hz. Yusuf’un ve Hz. Yunus’un karşılaştıkları zorlu yaşam olayları ile başa çıkmada “duygusal odaklı” ve “problem çözüme odaklı” dini başa çıkma eylemleri kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Peygamberlerin gösterdikleri bilişsel ve davranışsal çabaları “dini başa çıkma yöntemleri” ile uyumlu ilişkidir.



## KAYNAKÇA

- Abdelhaleem, M. (1998). Kur'an'da, Ahiret ve Dünya Hayatı. *EKEV Akademi Dergisi*, Cilt:1, No:3, s.321-333.
- Adam, B. (2012). Tevrat. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Cilt:41, s:40-45  
İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yay.
- Ak, M. (2016). Toplumsal Bir Olgu Olarak Yoksulluk. *Akademik Bakış Dergisi*.
- Ayten A., G. S. (2012). Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi,. *Dini Bilimler Araştırma Dergisi*, Cilt:12, No :2
- Allport, G. W. (2016). *Birey ve Dini*. Ankara: Elis Yayınları.
- Arın, M. C. (1996). Kadına Yönelik Şiddet. *Cogito*, Cilt: 19,No 42 s.305-312.
- Arpaguş, H. (2005). Allah-İnsan İlişkisinde Rahmet ve Gazab . *M.. İlhiyat Fakltesi Dergisi* No:29, s.41-62.
- Avcı, C. (2002). Kabile. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Cilt 24, s. 30-32). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yay.
- Aydar, H. (2002). Kur'an'da Geçen "El Hayatü'd Dünya" Kavramı Üzerine Bazı Mülahazalar. *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt:13, s.51-84.
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif Bir Karakter Gücü Olarak Affedicilik . *The Journal of Happiness & Well-Being*, s.1-22.
- Ayfer, D., & Bilge, Y. (2006). Suçluluk ile Utanç Duygularının Kavramlaştırmasına İlişkin Sorunlar. *Türk Psikoloji Yazıları*, Cilt:9 s.37-52.

- Ayten, A. (2006). William James ve Din Psikolojisinde Tecrübe Merkezli Bir Yaklaşım. *İslami Araştırmalar Dergisi*, Cilt:19 No:3, s.457-464.
- Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya Sığınmak*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A., & Köse, A. (2012). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş.
- Bakır, Z. Z. (2019). *Uluslararası Hukuk*. 2020 tarihinde İNSAMER. adresinden alındı
- Bauman, Z. (1999). *Çalışma, Tüketim ve Yeni Yoksullar*,. (Ü. Öktem, Çev.) İstanbul: Gündüz Yayıncılık.
- Baumeister, R. (1992). *Meaning of life*. New York: The Guilford Press.
- Birişik, A. H. (2002). Kur'an, Tarifi ve İsimleri. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (s. 409-412). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Cilacı, O. (2002). Dua. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (s. 539). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yay.
- Cirhinlioğlu, F. (2010). *Din Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Cücelioğlu, D. (2008). *İnsan Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağrı, M. (2002). Af. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* . Türkiye Diyanet Vakfı Yay. s. 394-395
- Çağrı, M. (1998). Hayır. *İslam Ansiklopedisi* . İstanbul: Diyanet Vakfı Yayınları. Cilt 17, s. 46-49
- Çağrı, M. (1998). Hürriyet. *Diyanet Türkiye Vakfı İslam Ansiklopedisi* . Türkiye Diyanet Vakfı Yay. s. 502-505
- Çağrı, M. (2002). Sabır. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* . Türkiye Diyanet Vakfı Yay. s. 337-339

- Çakın, M. B. (2016). Çağdaş Şia Müfessillerinden Âyetullahil-Uzma Nasır Mekarim Şirazi'nin Tefsir-i Numune Adlı Eserinde Psikolojik Tahliller(Yusuf Suresi Örneği). *Yüksek lisans Tezi*. Malatya.
- Çetin, R. (2016). Ku'ran-ı Kerim Bağlamında Kader-İmtihan İlişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* .Cilt:5, No:4 s.780-800
- DeSteno DA, S. P. (1996). ) Evolutionary origins of differences in jealousy?: Questioning the "fitness" of the model. *Psychological Science*, s.367-372.
- Diyanet İşleri Başkanlığı. (2014). Hadislerle İslam. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı.
- Doğan, M. (2014). Dinlerde ve İslam Kültüründe Sabır . *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*,Cilt:3, No:5 s. 93-130.
- Doğan, M. (2017). Karakter gücü olarak sabır ve psikolojik iyi oluş ilişkisi . *The Journal of Happiness & Well-Being*, 134-153.
- Doğan, M., & Gülmez, Ç. (2014). Sabır Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* No:42 s.263-280
- Dönmez, I. Ç. (2014). Kişiler Arası İlişkilerde Bağışlama Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Nesne Dergisi*, Cilt:2, No:4, s.33-54.
- Düzgüner, S. (2013). Ruh-Beden ve İnsan-Aşkın Varlık İlişisine Yönelik Psikolojik Yaklaşımının Tarihi Serüveni. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, No:45
- Emmons, R. C. (1998). Assessing spirituality through personal goals: Implications for research on religion and subjective well-being. *Social Indicators Research*, s:391-422.
- Ekşi, H.(2001) Başa Çıkma, Dinî Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. Bursa: *Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi*.
- Ergül, N. (2014). Ebu Talip El Mekki' nin Kutu'l - Kulub Adlı Eserinde Zikir ve Vird. *Bilimname*, Cilt:2, s.89-117.
- Eryücel, S. (2013). Yaşam Olayları Ve Dini Başa Çıkma. *Doktora Tezi*. Ankara.

- Field, F. (1983). *The Minimum Wage*. London: Policy Studies Institute.
- Flanigan, B. (1996). *Forgiving yourself: A step-by-step guide to making peace with your mistakes and getting on with your life*. New York, NY: Macmillan
- Frankl, V. E. (2010). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okyanus Yay.
- Freud, S. (1962). *The Future Of An Illusion*. London: The Hogarth Press.
- Fromm, E. (1972). *Psychoanalysis and Religion*. USA: Bantam Books.
- Fromm, E. (1990). *Sevgi ve Şiddetin Kaynağı*. İstanbul: Payel Yayınları.
- Fromm, E. (2017). *Psikanaliz Ve Din*. İstanbul: Say Yay.
- Gashi, F. (2016). Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (Kırklareli Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Öğrencileri Örneği). *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. Cilt:25, No:2 s.1-29
- Gedikli, F. (2011). Sosyo Psikolojik Boyutları Açısından Kur'ân Kıssaları . *T.C Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. Yüksek Lisans Tezi, Konya
- Gümüş, Recep. Evde Bakım Ücretinden Yararlanan Bakıcılarda Dinî Başa Çıkma: Bucak Örneği. *Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, 2017.
- Günel, H. (2010). Özgürlük Sorunu Açısından Spinoza ve Kant'ın Karşılaştırılması. *Yüksek lisans tezi*.
- Güzel, S. (2009). Telkin ve Terapide Duanın Önemi. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya.
- Hargrave, T. D. (1997). The Development of forgiveness scale. *Journal of MaritalandFamilyTherapy*, s:41-63.
- Harman, Ö. F. (1999). Ahd-i Atik. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yay.s. 494-501.

Harman, Ö. F. (1999). İncil. *İslam Ansiklopedisi* İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yay.Cilt 22, s. 270-276.

Harman, Ö. F. (2002). Eyup. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yay. s. 16.

Harman, Ö. F. (2002). Yunus. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yay. Cilt 43, s. 593.

Harman, Ö. F. (2013). Yusuf. *İslam Ansiklopedisi* İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yay.s. 1-5.

Hökelekli, H. (1986). Ergenlik Çağı Davranışlarına Din Eğitiminin Etkisi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*,No: 4, s.151-165.

Hökelekli, H. (1998). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yay.

İlknur Dilekler, Z. T. (2014). Öfkeye Farklı Açılardan Bakış: Öfkenin Mekanizması, Farklı Psikopatolojilerde Öfke ve Terapistin Öfkesi . *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi* , Cilt:3 No:2, s:44-59.

İmamoğlu, A. (2010). Vicdan Kavramının Psiko-Sosyal Tahlili. *Akademik İncelemeler Dergisi*, Cilt:5 No:1

İnci, F., & Boztepe, H. (2013). Travma Sonrası Büyüme: Öldürmeyen Acı Güçlendirir mi? *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*,Cilt:4 No:2, s. 80-84.

İncil. (2009). *yuhanna 2*. İstanbul: Versus Yay.

Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme Ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 12, No:44, s.214-233.

Karaman, H., Çağrı, M., Dönmez, İ. K., & Sadrettin, G. (2017). *Kur'an Yolu, Türkçe Meal ve Tefsir*. Ankara: Türkiye Diyanet İşleri Başkanlığı Yay.

Kaya, R. (2002). Kur'an-ı Kerim kıssaları ve düşündürdükleri. *T.C. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, Cilt:11, No:2, s.31-58.

- Kaya, Fuat. Zihinsel Engelli Çocuklara Sahip Ailelerde Problem Çözme ve Dini Başa çıkma. Isparta: *Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, 2014.
- Kayaoğlu, A. G. (2003). Sefaletin Psikolojisi: Yoksulluk Üzerine Kuramsal İlk Notlar. *Kurgu Dergisi*, s.219-230.
- Kenneth I. Pargament, H. G. (2000). The Many Methods of Religious Coping: DevelopmentandInitialValidationoftheRCOPE . *Journal of Clinical Psychology*, s.519-543.
- Kitabı Mukaddes. İstanbul: Kitabı Mukaddes Şirketi, 2016
- Köksal, A. (1995). *Peygamberler Tarihi*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Köse, A. (2000). *Freud ve Din*. İstanbul: İz Yay.
- Kula, N. (2002). Deprem ve Dini Başa Çıkma. *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 234-255.
- Kula, N. M. (2005). *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*. İstanbul: Dem Yay.
- Kutluer, İ. (2002). Hikmet. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yay.
- Kutluer, İ. (2002). İnsan. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* . Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yay.Cilt 22, s. 320-323
- Kutub, S. (1990). *Fi Zilalil Kuran*. İstanbul: Dünya Yayıncılık.
- Lotfi, S., & Başçılar, M. (2017). Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Sosyal Hizmet. *USABDER*, No:3, s. 275-286.
- Manzur, b.-F. M.-E. (2009). *Lisan'ül Arap*. Beyrut: Darü'l-Kütübi'l-İlmiyye.
- Maslow, A. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

- McCullough. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and link stowell-Being. *Journal of SocialandClinicalPsychology*, s.43-55.
- Mehmet Akif Aydın, M. H. (2002). Köle. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yay. s. 237-246
- Meifen Wei, P. H. (2010). Racial Discrimination Stress, Coping, and Depressive Symptoms Among Asian Americans: A Moderation Analysis. *Asian American Journal of Psychology* , s.136-150.
- Merriam, S. (2002). *Qualitative Research: A Guide To Design And İmplementation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Mete, H. E. (2008). Kronik Hastalık ve Depresyon. *Klinik Psikiyatri* .
- Mevdudi, E. A. (2019). *Tefhimu'l Kur'an*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Necati, p. d. (2017). *Kuran ve Psikoloji*. Ankara: Fecr Yayınları.
- Nuran Akdemir, H. B. (2011). Yatağa Bağımlı Hastaların Evde Yaşadıkları Sağlık Sorunlarına Yönelik Evde Bakım Hizmet Gereksinimleri . *Dicle Tıp Dergisi*,Cilt:38, No:1, s.57-65.
- Nursi, B. S. (2003). *Lem'alar*. İstanbul: Zehra Yay.
- Oktuğ, Z. (2007, Ağustos). Freud'un Kişilik Birimleri (İd-Ego-Süperego) İle Reklam İletisinin İzleyici Üstünde Yarattığı Etkiler Arasındaki Bağlantı : “Magnum, Kalbim Benecol Ve Lösev Reklamları Üzerine Bir Araştırma. *Tc İstanbul Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*.
- Osman, M. (1926). *Tababet-i Ruhiye*. İstanbul: Kader Matbaası.
- Öngören, R. (2013). Zikir. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* . İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı yay.Cilt: 44, s. 412-413
- Özarslan, S. (2007). Hz. Peygambere Yönelik Saygısızlıklar. *Kelam Araştırmaları*, Cilt:5 No:2, s.63-84.

Pargament, K. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York.

Pargament, K. I. (2002). Is Religion Nothing But ? Explaining Religion Versus Explaining Religion Away. *Psychological Inquiry*, s.239-244.

Pargament, K. I. (2005, Ocak). Acı Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. *Çukurova University Journal of Faculty of Divinity*, Cilt:1, No:5, s. 279-313.

Pargament, K. (1990). Good Help Me: (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Event. *American Journal of Community Psychology*, s.793-824.

Pargament, K. I. (2002). s Religion Nothing But. ..? Explaining Religion Versus Explaining Religion Away. *Psychological Inquiry*, Cilt:13, No:3, s.239-244.

Râğıb el İsfehânî. (1412). *el-Müfredât fî Garîbi'l-Kur'ân*. Beyrut: Dâru'l-Kalem.

Razi, F. (1988). *Tefsir-i Kebir*. Ankara: Akçağ Yay.

Richard S. Lazarus, S. F. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York.

Salim, Esmâ. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Başa Çıkma Stratejileri ve Dini Başa Çıkma: Isparta Örneği. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.

Salovey, P. (1996). Evolutionary origins Of Sex differences In Jealousy?: Questioning The "Fitness" Of The Model. *Psychological Science*, S.366.

Schnitker, S. (2012). An Examination Of Patience And Well-Being. *The Journal Of Positive Psychology* , S.263-280.

Serter, G. Ö. (2018). Üniversite Öğrenimi Gören Öğrencilerin Algıladıkları Duygusal İstismar İle Affetme Ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi*, 1465.



- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, Cilt:11, No:2 s.19-27.
- Susan Folkman, R. S.-S. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology* , s.992-1003.
- Şengül, İ. (2002). Kıssa. *İslam Ansiklopedisi* ,Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yay.s. 498-501
- Şenses, F. (2001). *Küreselleşmenin Öteki Yüzü: Yoksulluk*. İstanbul: İletişim Yay.
- Tanyu, H. (1988). Ahd- i Cedid. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.s. 501-507
- Taşçı, Ü. Ö.-S. (2013). Kronik Hastalıklarda Psikososyal Sorunlar ve Bakım. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Cilt:1, No:1.
- Taşdemir, G. (2014). The Effects of Poverty on Mental Health . *International Journal of Human Sciences*, No:75, s.399-410
- Tekerek, N. T.-İ. (2014). Özgürlüğün Bedelini Özgürlük Kavramı Açısından Okumak. *Tiyatro Araştırmaları Dergisi*.
- Topaloğlu, B. (2002). Tövbe. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*.Ankara: Test Yayınları.
- Topgül, S. (2013). Türkiye' de Yoksulluk ve Yoksulluğun Kadınlaşması. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, Cilt:14 No:1.
- Türk Dil Kurumu. (2002). İncil. Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Uludağ, S. (2002). Bela. *İslam Ansiklopedisi* Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yay. Cilt 5, s. 380
- Ünlü, K. Ş. (2015). Kitab-ı Mukaddes ve Kur'an da Yusuf Kıssası. *Yüksek Lisans Tezi*. Eskişehir.

- Üzüm, İ. (1996). Gazap. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* . Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yay.s.434
- Vural, F. (2011). Yusuf Suresi Bağlamında Kıskançlık Ve Haset Duygularına Psikolojik Bir Yaklaşım. *Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt:13, No:2 s. 128.
- Weiner, B. (1985). An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion. *Psychological Review*, Cilt:92, No:4, 548-573
- Yalom, I. D. (2017). *Din ve Psikiyatri*. İstanbul: Pegasus.
- Yavuz, Y. Ş. (2002). *İslam Ansiklopedisi Şer*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yay.
- Yazır, E. H. (2002). *Hak Dini Kuran Dili*. İstanbul: Zehreveyn Yayınları.
- Yeğin, H. İ. (2010). Öfke Duygusu ve Dini Açıdan Baş Edebilme Yolları. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Merkezi*, Cilt: 10, No:2, s.235-258.
- Yiğit, P. D. (2014). *Peygamberler Tarihi*. İstanbul: Kayıhan Yayınları.
- Zara, A. (2011). *Yaşadıkça Psikolojik Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.