

62719

T.C.  
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DUA'NIN PSİKOLOJİK VE PSİKOTERAPİK  
ETKİLERİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

MEBRURE DOĞAN

DANIŞMAN  
Prof. Dr. Hayati HÖKELEKLİ

Bursa 1997

## ÖNSÖZ

Kulluğu arzediş yollarının en mahremi ve en dolaysızı, yaratıcı ile insan arasındaki münasebetin en hür ve en kısa yolu olan dua, insanın yaratıcısına aracısız hitap edebilme imkânına sahip olduğu, şekil ve şartlarından bütünüyle sıyrılmış, hangi kıt'ada hangi dil, din ve ırka mensup olursa olsun ilkel insandan çağdaş medeni insana kadar her insanın ihtiyaç duyduğu, dinlerarası ortak bir ibadet vasıtasıdır.

Halen cazibesini koruyan, insan var oldukça önemini yitirmeyecek , sırlarla yüklü nadir konulardan olan dua hakkında, birçok araştırmalar yapılmış fakat duanın etkileri konusu fazla incelenmemiştir. Çoğunlukla belli formüllere bağılı kalınmadan serbestçe yapılan duaların etkilerinden ziyade, araştırmaların konusunu; duaya icabet edilen zamanlar, duasına icabet edilen kimseler, hangi arzunun hangi dua formülü ile talep edilebileceği, vb. oluşturmuştur. Bu nedenle üzerinde fazla çalışılmamış olan duanın etkilerini ele almayı düşündük ve sınırlarını psikolojik ve psikoterapik etkileri olarak belirledik.

Psikolog ve psikiyatristlerin ruhsal hayatımızda önemli bir yere sahip olan din olgusunu ihmal etmeleri hatta yok saymaları, özellikle müslüman psikolog ve psikiyatristlerin büyük bir kısmının dini telkin ve dua ile tedaviden bilimsellikten dışlanma endişesi ile kaçınmaları, bizi bu konuda araştırma yapmaya sevkeden sebeplerden olmuştur.

Dini duygunun tezahürü olan duanın, dini hayatın duygu boyutu ile ilgili olması nedeniyle empririk tekniklerle araştırılması oldukça zordur. Bu nedenle bu araştırmada hiç şüphesiz bazı eksiklikler mevcuttur. Bu alanda yapılacak başka araştırmalar ile eksikliklerin telafi olacağına inanıyoruz.

Araştırmanın gerçekleştirilmesinde her türlü yardımı esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Hayati Hökekleli beye, araştırmanın psikoterapik yönüyle ilgili olarak kıymetli görüş ve tecrübelerinden istifade ettiğim Doç. Dr. Sefa Saygılı'ya , hiçbir zaman desteğini esirgemeyen aileme ve anket çalışmasına katılan tüm kişilere teşekkürü bir borç bilirim.

Mebrure DOĞAN

Bursa 1997



## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	1
İÇİNDEKİLER.....	III
TABLolar LİSTESİ.....	VII
KISALTMALAR.....	X
GİRİŞ.....	1
a- Araştırmanın Konusu ve Amacı.....	1
b- Araştırmanın Evreni.....	1
c- Araştırmada Kullanılan Metod ve Teknikler.....	2
d- Araştırmanın Aşamaları ve Anketin Uygulanması.....	2

### BİRİNCİ BÖLÜM DUA PSİKOLOJİSİ

A - DUA'NIN TANIMI.....	4
1. Sözlük Anlamı.....	4
2. İstılahi Anlamı.....	4
B - DUA VE İNSAN TABİATI.....	9
1. İnsan Psikolojisinde Duanın Yeri.....	12
2. Dua İhtiyacı.....	15
3. En Çok Dua Edilen Durumlar.....	18
C - DUA TIPLERİ.....	20
1. Fiili Dua.....	20
2. Sözlü Dua.....	20
D - DUA'NIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ.....	23
E - DİN VE PSİKOTERAPİ.....	30
1. Dua'nın Psikoterapik Etkileri.....	34
2. Dua ve Tedavi.....	39
3. Stres ve Dua.....	43
4. Dua ve Ümit.....	45

**İKİNCİ BÖLÜM**  
**ARAŞTIRMA SONUÇLARI VE DEĞERLENDİRME**

I. ÖRNEKLEM İLE İLGİLİ BULGULAR.....	49
A - CİNSİYET VE YAŞ DURUMU.....	49
B - SOSYO-EKONOMİK DÜZEY.....	49
C - ÖĞRENİM DURUMU.....	50
II. İNANÇ İLE İLGİLİ BULGULAR VE YORUMLARI.....	51
A - ALLAH İNANCI.....	51
B - DİNİ İNANÇ VE TUTUMLAR.....	52
III. DUA İLE İLGİLİ BULGULAR VE YORUMLARI.....	53
A - DUA VE DUA İLE İLGİLİ TUTUMLAR.....	53
1. Duanın Anlamı Hakkındaki Görüşler.....	53
2. Dua İnancı.....	55
3. Duaya verilen Önem.....	58
4. Dua Etme Zamanı ve Sıklığı.....	60
5. En Çok Dua Edilen Durumlar.....	61
6. Dua Etme Şekli.....	63
7. Duada Yoğunlaşma.....	65
8. Dua Anındaki Tecrübeler.....	65
9. Dua Ettikten Sonraki Dini Tutumlar.....	66
10. Duanın Kabûlüne İnanç.....	68
11. Duanın Kabûlü Durumundaki Tutumlar.....	70
12. Duanın Kabul Edilmemesi Durumundaki Tutumlar.....	71
13. Duanın Faydasını Görme.....	72
B - DUA'NIN PSİKOLOJİK VE PSİKOTERAPİK ETKİLERİYLE İLGİLİ BULGULAR VE YORUMLARI.....	73
1. Depresyon Belirtileri İle İlgili Bulgular.....	73
a- Can Sıkıntısı ve Hayatı Anlamsız Bulma.....	75
b- Yaşamayı Sevmeme ve Gelecekle İlgili Planlar Yapmama.....	75
c- Sık Sık İçine Kapanıp, Çaresizce Ağlama.....	76

d- Kendisinin ve Yakınlarının Karşılaşabileceği Olumsuzlukları Düşünme.....	76
e- İşi Üzerinde Dikkatini Toplayamama.....	76
f- Bir Olumsuzluk Karşısında Çabucak Sinirlenme.....	77
g- Sık Sık Uykusuz Kalma.....	77
h- Kendisini Yorgun Hissetme.....	77
2. Depresyon Belirtilerini Yaşama Durumunda Dua Etme.....	78
3. Depresyon Belirtilerini Yaşama Durumunda Edilen Dua'nın Faydasını Görme.....	79
4. İntihar İle İlgili Bulgular.....	80
a- İntiharı Düşünme.....	80
b- İntihardan Vazgeçiş Sebebi.....	81
5. Stres İle İlgili Bulgular.....	82
a- En Çok Stres Yaşanan Durumlar.....	82
b- Stresten Kurtulmak İçin Dua Etme.....	83
c- Stresten Kurtulma Konusunda Edilen Dua'nın Faydasını Görme.....	83
6. Başarılı Olmak İçin Dua Etme.....	85
7. Kendine Güvensizlik ve Aşağılık Duygularından Kurtulmak İçin Dua Etme.....	86
8. a- Çaresizlik Anında Dua Etme.....	87
b- Çaresizlik Anında Edilen Duanın Faydasını Görme.....	88
9. Duanın Ahlaki Olgunlaşmaya Tesirleri ile İlgili Bulgular.....	89
a- Sahip Olunan Kötü Huylar.....	89
b- Kötü Huylardan Kurtulmak İçin Dua Etme.....	90
c- Kötü Huylardan Kurtulmak için Edilen Duanın Faydasını Görme.....	90
10. Duanın Zararlı Alışkanlıklardan Kurtulmada Etkisi.....	91
a. Sahip Olunan Zararlı Alışkanlıklar.....	91
b. Zararlı Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Dua Etme.....	92
c. Zararlı Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Edilen Duanın Faydasını Görme.....	93
11. Duanın Tedavideki Etkinliği İle İlgili Bulgular.....	94
a. Geçirilen Bedensel Rahatsızlıklar.....	94

b. Hastalık Anında İyileşmek için Dua Etme.....	95
c. İyileşmek İçin Edilen Duanın Faydasını Görme.....	96
SONUÇ.....	98
BİBLİYOGRAFYA.....	101
EK TABLOLAR.....	104



## TABLO LİSTESİ

Tablo	1. Örneklemin Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı	49
Tablo	2. Örneklemin Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Dağılımı	49
Tablo	3. Örneklemin Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı	50
Tablo	4. Allah'a İnanç İle İlgili Bulguların Dağılımı	50
Tablo	5. Dini İnanç ve Tutumlarla İlgili Cevapların Dağılımı	51
Tablo	6. Duanın Anlamı Hakkındaki Görüşlerin Dağılımı	52
Tablo	7. Dua İnacıyla İlgili Cevapların Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı	54
Tablo	8. Duaya Verilen Önemle İlgili Cevapların Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı	57
Tablo	9. Dua Etme Zamanı ve Sıklığı İle İlgili Cevapların Dağılımı	59
Tablo	10. En Çok Dua Edilen Durumlar İle İlgili Cevapların Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı	61
Tablo	11. Dua Etme Şekli İle İlgili Cevapların Dağılımı	63
Tablo	12. Dua'da Yoğunlaşma İle İlgili Cevapların Dağılımı	65
Tablo	13. Dua Anında Yaşanan Duygularla İlgili Cevapların Dağılımı	65
Tablo	14. Dua Ettikten Sonraki Dini Tutumlarla İlgili Cevapların Dağılımı	66
Tablo	15. Duanın Kabulüne İnanç İle İlgili Cevapların Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı	68
Tablo	16. Duanın Kabul Edilmesi Durumundaki Tutumlarla İlgili Cevapların Dağılımı	70
Tablo	17. Duanın Kabul Edilmemesi Durumundaki Tutumlarla İlgili Cevapların Dağılımı	71
Tablo	18. Duanın Faydasını Görme İle İlgili Cevapların Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı	72
Tablo	19. Depresyon Belirtileri İle İlgili Cevapların Dağılımı	75
Tablo	20. Depresyon Belirtilerini Yaşama Durumunda Dua Etme İle İlgili Cevapların Dağılımı	78
Tablo	21. Depresyon Belirtilerini Yaşama Durumunda Edilen Duanın Faydasını Görme İle İlgili Cevapların Dağılımı	79
Tablo	22. İntiharı Düşünme İle İlgili Cevapların Dağılımı	80
Tablo	23. İntihardan Vazgeçiş Sebebi İle İlgili Cevapların Dağılımı	81



Tablo	24. En Çok Stres Yaşanan Durumlar İle İlgili Cevapların Dağılımı	82
Tablo	25. Stresten Kurtulmak İçin Dua Etme İle İlgili Cevapların Dağılımı	83
Tablo	26. Stresten Kurtulma Konusunda Edilen Duanın Faydasını Görmenin İle İlgili Cevapların Dağılımı	83
Tablo	27. Başarılı Olmak İçin Dua Etme İle İlgili Cevapların Dağılımı	85
Tablo	28. Kendine Güvensizlik ve Aşağılık Duygularından Kurtulmak İçin Dua Etme İle İlgili Cevapların Dağılımı	86
Tablo	29. Çaresizlik Anında Dua Etme İle İlgili Cevapların Dağılımı	87
Tablo	30. Çaresizlik Anında Duanın Faydasını Görme İle İlgili Cevapların Dağılımı	88
Tablo	31. Sahip Olunan Kötü Huylar İle İlgili Cevapların Dağılımı	89
Tablo	32. Kötü Huylardan Kurtulmak İçin Dua Etme İle İlgili Cevapların Dağılımı	90
Tablo	33. Kötü Huylardan Kurtulmak İçin Edilen Duanın Faydasını Görme İle İlgili Cevapların Dağılımı	90
Tablo	34. Sahip Olunan Zararlı Alışkanlıklar İle İlgili Cevapların Dağılımı	91
Tablo	35. Zararlı Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Dua Etme İle İlgili Cevapların Dağılımı	92
Tablo	36. Zararlı Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Edilen Duanın Faydasını Görme İle İlgili Cevapların Dağılımı	93
Tablo	37. Geçirilen Bedensel Rahatsızlıklar İle İlgili Cevapların Dağılımı	94
Tablo	38. Hastalık Anında İyileşmek İçin Dua Etme İle İlgili Cevapların Dağılımı	95
Tablo	39. İyileştirmek İçin Edilen Duanın Faydasını Görme İle İlgili Cevapların Dağılımı	96
Tablo	EK 1 Örneklemin Doğum Yerlerine Göre Dağılımı	104
Tablo	EK 2 Örneklemin Hayatlarının En Uzun Dönemini Geçirdikleri Yerlere Göre Dağılımı	104
Tablo	EK 3 Örneklemin Dua İle İlgili Tutumları İle İlgili Cevapların Dağılımı	104
Tablo	EK 4 Dini İnanç ve Değerler İle Dua İnancı Arasındaki İlişki	106
Tablo	EK 5 Duaya Verilen Önem İle Dua İnancı Arasındaki İlişki	107
Tablo	EK 6 Duanın Kabulüne İnanç İle Duanın Faydasını Görme Arasındaki İlişki	107

Tablo	EK 7	Depresyon Belirtilerini Yaşama Durumunda Dua Etme ve Depresyon Karşısında Edilen Duanın Faydasını Görme Arasındaki İlişki	107
Tablo	EK 8	Stresten Kurtulmak İçin Dua Etme İle Stres Karşısında Edilen Duanın Faydasını Görme Arasındaki İlişki	108
Tablo	EK 9	Çaresizlik Anında Dua Etme İle Çaresizlik Anında Edilen Duanın Faydasını Görme Arasındaki İlişki	108
Tablo	EK 10	Kötü Huylardan Kurtulmak İçin Dua Etme İle Kötü Huylardan Kurtulmak İçin Edilen Duanın Faydasını Görme Arasındaki İlişki	108
Tablo	EK 11	Zararlı Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Dua Etme İle Zararlı Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Edilen Duanın Faydasını Görme Arasındaki İlişki	109
Tablo	EK 12	Hastalık Anında İyileşmek İçin Dua Etme İle İyileşmek İçin Edilen Duanın Faydasını Görme Arasındaki İlişki	109

## KISALTMALAR

<b>Ae, ae</b>	: Aynı eser
<b>Age, age</b>	: Adı geçen eser
<b>agm</b>	: Adı geçen makale
<b>agt</b>	: Adı geçen tez
<b>ay</b>	: Aynı yer
<b>AÜİF</b>	: Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
<b>AÜİFD</b>	: Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
<b>Bkz,bkz</b>	: Bakınız
<b>c</b>	: Cilt
<b>Çev</b>	: Çeviren
<b>D</b>	: Dergisi
<b>DEÜİFD</b>	: Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
<b>Hz.</b>	: Hazreti
<b>KBY</b>	: Kültür Bakanlığı Yayınları
<b>Mat</b>	: Matbaası
<b>MEBİA</b>	: Milli Eğitim Bakanlığı İslam Ansiklopedisi
<b>MEBY</b>	: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları
<b>s</b>	: Sayfa
<b>SAV</b>	: Sallallahu aleyhi vesellem
<b>SBA</b>	: Sosyal Bilimler Ansiklopedisi
<b>TDVİA</b>	: Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi
<b>ts</b>	: Tarihsiz
<b>v.b</b>	: Ve benzeri

## GİRİŞ

### a) Araştırmanın Konusu ve Amacı

Bir çok araştırmacı, duanın insanın vazgeçilmez ihtiyacı olduğu ve insan varoldukça bu ihtiyaçtan uzak kalamayacağı konusunda hemfikir bulunmaktadır. Duanın bir ibadet vasıtası olmasının yanısıra insan psikolojisi üzerindeki olumlu etkileri inkâr edilemez bir gerçektir. Dua eden kimselerin çoğunlukla ruhsal açıdan sağlıklı olduklarının gözlemlenmiş olması, duanın ruhsal problemleri önlediği yönündeki inancımızı kuvvetlendirmektedir. Duanın ruh sağlığını koruyucu etkisi yanında, karşılaşılmış olan ruhsal problemin ortadan kaldırılmasında, diğer psikoterapi yöntemleriyle birlikte tedavi edici etkileri de mevcuttur.

“Duanın psikolojik ve psikoterapik etkileri” konulu bu araştırmamızda; duanın tanımlanmasına yer verilmesinin yanısıra, insan tabiatıyla ilişkisi ele alınmıştır. Daha sonra duanın psikolojik etkileri üzerinde durulmuş, din ve psikoterapi ilişkisi incelenmek suretiyle duanın psikoterapik etkileri ve ayrıca fiziksel hastalıkların tedavisindeki etkinliği ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Araştırmamızın genel amacı; duanın insan psikolojisi üzerindeki olumlu etkilerini açığa çıkarmak, diğer psikoterapi yöntemleri ile beraber kullanıldığında, bir iyileştirme metodu olarak, çok önemli etkilere sahip olabileceğini ortaya koymaktır.

### b) Araştırmanın Evreni

Herhangi bir araştırmanın kapsamına giren obje ve bireylerin tamamı, o araştırmanın evrenini meydana getirirler.<sup>1</sup> Araştırmamızın evrenini İstanbul, Düzce(Bolu), Fatsa(Ordu) şehirlerinde yaşayan değişik yaş gruplarından kişiler oluşturmaktadır. Özellikle anket formlarının yarıya yakını İstanbul'da uygulanmıştır. Bu üç yerleşim birimi de nüfus açısından oldukça kozmopolit bir yapıya sahiptir.

---

<sup>1</sup> Kaptan. Saim, Bilimsel Araştırma Teknikleri ve İstatistik Yöntemleri, s.13

Araştırmaya katılanlarda çeşitliliğin mümkün olabilmesi için değişik yaş gruplarında bulunan memur, işçi, öğrenci, öğretmen, esnaf, ev hanımı, işsiz vb. kesimden kişiler tesadüfi yöntemle seçilmişlerdir. Bu amaçla Düzce İmam-Hatip Lisesi öğrenci ve öğretmenlerine, Bolu İzzet Baysal Üniversitesi öğrencilerine, Fiskobirlik personel ve işçilerine, bir özel tekstil fabrikası işçilerine, Darülaceze müessesesi hasta ve personeline, yine bu üç yerleşim biriminde bulunan değişik meslek gruplarından, kültür seviyeleri ve sosyo-ekonomik seviyeleri farklı olan kişilere anket uygulanmıştır.

### **c) Araştırmada Kullanılan Metod ve Teknikler**

Araştırmamızda bilgi toplamak amacıyla kullandığımız temel teknik anket tekniğidir. Anket din psikolojisi araştırmalarında belli dini yaşayışları incelemek gayesiyle belirlenmiş, çok sayıda kişiye uygulanmak üzere sistemli bir şekilde hazırlanmış sorular demetinden oluşmaktadır.<sup>2</sup> Din psikolojisi araştırmalarında sıkça kullanılıyor olması, bu tekniği tercih etmemizdeki en önemli sebeptir.

Anket tekniğinin yanısıra zaman zaman gözlem ve mülakat teknikleri de kullanılmıştır. Psikoterapik bir yöntem olarak duanın etkilerinden yararlanıp yararlanmadıklarını öğrenmek amacıyla psiyatristlerle görüşülmüş, yararlananlardan, hangi problemlerde bu tekniğe başvurdukları ve ne ölçüde fayda sağladığı konusunda bilgiler alınmıştır. Ayrıca, duası sayesinde kanserden kurtulduğuna inanan bir bayanın mucizevi iyileşme süreci, bizzat kendisinden dinlenilmiştir. Dua yardımı ile içkiden kurtulan kişilerle de mülakat yapılmıştır.

### **d) Araştırmanın Aşamaları ve Anketin Uygulanması**

Anketin hazırlanması safhasında konu ile ilgili literatür taranmış, soruların belirlenmesinde M. Emin Köktaş'ın "Türkiye'de Dini Hayat". Recep Yaparel'in "20 - 40 Yaş Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psikososyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma" isimli çalışmasından faydalanılmıştır. Oluşturulan anket formu önce 40 kişilik pilot bir gruba uygulanmış ve bu kişilerden anket formunun sonunda ayrılan kısma görüşlerini yazmaları istenmiştir. Bu doğrultuda soru kağıdında metod ve tariflerdeki

---

<sup>2</sup> Yavuz, Kerim. "Din Psikolojisinde Metod Meselesi ve Yeni Gelişmeler". A.Ü.İ.F.D. . s.174

eksiklikler giderilmiş, hatalar düzeltilmiştir. Hazırlanan anket formuna, tez danışmanının onayından geçirildikten sonra son şekli verilmiştir.

Anket soruları çoktan seçmeli hazırlanmış ve her sorunun son şıkkı “Başka, belirtiniz...” şeklinde düzenlenerek, ankete katılanların durumlarını rahatça ifade edebilmelerine imkan sağlanmıştır. Bazı sorularda ise birden çok tercih hakkı verilmiş, fakat ankete katılanlardan tercihlerini önem derecesine göre sıralamaları istenmiştir.

Anket soruları en son şekli ile 300 adet basılmış ve uygulanmıştır. Uygulama esnasında bazı resmi kurumlardan anket için izin alınmak istenmiş, bürokratik engellerle karşılaşmıştır. Uygulama sonrası anket formları titizlikle incelenmiş, kullanılmayacak durumda olan, cevapları çelişkili olan anketler değerlendirme dışı tutulmuş ve sonuçta 271 kişinin anketi değerlendirmeye alınmıştır. Geçerli kabul edilen anket formlarında bulunan cevaplar anahtar tablo haline getirilerek sonuçlar tarafımdan tesbit edilmiş ve yüzdeleri alınmıştır.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## DUA PSİKOLOJİSİ

### A - DUA'NIN TANIMI

#### 1. Sözlük Anlamı

Arapça bir kelime olan dua, Arapça'da bir mastar olan “De - A - Ve” kökünden türetilmiştir. Genel olarak ; “çağırarak, dua etmek, birini bir şeye sevk etmek, davet etmek, birini bir toplantıya, bir ziyafete ya da bir merasime çağırarak, birini isimlendirmek, ölünün arkasından ağlamak suretiyle ağıt yakmak ve birini başkasına nisbet etmek” anlamlarını taşımaktadır.<sup>1</sup>

Bunların yanısıra, “küçükten büyüğe, aşağıdan yukarıya doğru talep ve niyaz” manasında isim olarak kullanılmaktadır.<sup>2</sup>

Arapça'dan dilimize geçmiş ve yerleşmiş olan dua kelimesi, Türkçe'de ise yaygın bir kullanılışla “yalvarmak, yakarmak, dua etmek, birinin iyiliği için Tanrıya yalvarmak” anlamlarını ifade etmektedir.<sup>3</sup> Dua, kelime olarak aynı zamanda rica, münacaat, niyaz anlamlarına da gelmektedir.<sup>4</sup> Batı dilleri içerisinde en yaygın dil olan İngilizce'de karşılığı “prayer” dir.<sup>5</sup>

#### 2. İstilahî Anlamı :

Dua, istilah olarak bir şeyin yapılmasını veya yapılmamasını, Allah'ı medh ve sena etmek suretiyle, kulun izzet ve ihtiyacını ifade eden bir dille istemekten ibarettir.<sup>6</sup> Ayrıca küçüğün büyükten, acizin kadirten, kulun yaratıcısından ihtiyaç ve arzusunu ciddi olarak istemesi ve rica etmesi, fiilen, kavlen ve halen yalvarmasıdır.<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Soysaldı, Mehmet. Kur'an-ı Kerim'e Göre Dua. s.13-15

<sup>2</sup> Cilacı Osman. “Dua”. TDVİA. c.IX . s.529

<sup>3</sup> Özön, Mustafa Nihat. “Dua”. Osmanlıca - Türkçe Sözlük: Soysaldı, age.. s.14

<sup>4</sup> Yaparel , Recep. “Dua: Psikolojik Bir Yaklaşım” . D.E.Ü.İ.F.D.. s.7

<sup>5</sup> Redhouse. İngilizce - Türkçe Sözlük. s.757

<sup>6</sup> Kufralı, Kasım. “Dua” . M.E.B.İ.A. . c.III. s.650

<sup>7</sup> Yazır. Muhammed Hamdi. Hak Dini Kur'an Dili. c.III. s.2194 - 2196

Her din, kendi mensuplarına ibadet etmeyi emretmiştir. Dinlerin hepsinde müşterek esas ibadettir. Dua ise ibadetin özüdür.<sup>8</sup> Yani bütün ibadetlerin özü,onları besleyip hedefine ve zirveye ulaştıran ilîgidir. Duayı diğer ibadetlerden ayıran temel faktör, biçim ve törenlerden alabildiğince soyutlanmış olmasıdır. Hatta özel yerlerde ve özel maksatlarla gerçekleştirilen bazı özel dualar bir tarafa bırakılacak olursa, dua genelde ve geniş anlamda hiçbir törene bağlı bulunmayan, şekil ve şartlarından bütünüyle sıyrılmış, zaman ve mekan bakımından süreklilik arz eden bir ibadet olarak tanımlanabilir.<sup>9</sup>

Dini hayat içerisinde, duanın merkezi bir yeri ve önemi vardır. Din duygusu ile dua arasında yakın bir ilişki sözkonusudur. Dini davranışın en tipik şeklini duada gözlemlemek mümkündür.<sup>10</sup> Din duygusunun en kolay ifade şekli duadır. Dini hayatın alâmeti duadır. Dindar olmak duakâr olmak demektir. Din duygusu nasıl ruhsal bir hadise ise , dua da din duygusu gibi ruhsal bir hadisedir. Kalbimizin Allah ile beraber olma ve onunla konuşma ihtiyacı,dua ile tatmin bulmaktadır.<sup>11</sup> Gönlünü şüphe ve endişelerden soyutlayabilen insanlar, tıpkı güneşin ısı ve gülün kokusu gibi Allah'ı duyabilirler. Çünkü Allah,kul her nerede ararsa oradadır. Bununla birlikte sevmesini bilene çok yakın olan Allah, akli ile kavramak isteyen ve ondan başkasını kabul etmeyene de o kadar gizli ve uzak kalır. İşte bundan dolayıdır ki dua,alçakgönüllülüğün doruğundaki bir ruhun dışı vuran görüntüsüdür.<sup>12</sup>

Tabiatıyla dua Allah'a yapılır. Bu nedenle dua kavramı ile Allah arasında çok sıkı bir ilişki mevcuttur. Bu noktadan ele alacak olursak duayı “insanla Allah arasında bir haberleşme ya da iletişim” olarak tanımlayabiliriz. Görünüşte bu haberleşme tek yönlü gibidir. Oysa duada ; sadece dua eden tarafından anlaşılacak bir yol ile, Allah'ın buna cevap vereceği umudu ve beklentisi vardır.<sup>13</sup> Fakat duanın gerçekleşmesi için önce Allah'ın kendi varlığından insanı haberdar etmiş olması, insanın da varlığını benimsediği bu yüce kudret karşısında duyduğu saygı ve ümit hisleri sebebiyle, kendisinden daha üstün olanla irtibat ihtiyacını duyması gerekmektedir. Bu hâdis

<sup>8</sup> Tirmizi. Sünen. Dua. I.

<sup>9</sup> Ünal. Ali ; Zübeyir Yetik. “Dua”. S.B.A.. c.I..s.335

<sup>10</sup> Hökelekli. Hayati. Din Psikolojisi. s.214

<sup>11</sup> Cilacı. “Dua ve İbadet”. Diyanet D. IX / 5.s.286

<sup>12</sup> Carrel. Alexis. Dua. s.29 ;Şeriati.Ali.Dua.s.28.29

<sup>13</sup> Hökelekli. age.. s.212



gerçekleşmiştir, çünkü insanoğlu Allah'ın varlığından haberdardır. Ayrıca dua etme ihtiyacı, insanın tabiatında varolan bir arzudur. O halde dua, bir taraftan insanın kendi ihtiyaç ve eksikliklerinin telâfisini, diğer taraftan da mükemmele ulaşmasını hedefleyen bir diyalog vasıtasıdır.<sup>14</sup> Konusu ne olursa olsun dua, insanın içinde kendisini muhtaç ve arzulu olarak gördüğü, hatta bir çok kimsenin kendi iradesine aykırı olarak, Allah'ı orada insanın ihtiyacını karşılayacak durumda olan varlık olarak kabul ettiği ve her zaman için kendisini işittiğine inanıp güvendiği, açıkça denk olmayan bir ilişki içerisindeki iletişimidir.<sup>15</sup> Bir başka deyişle dua, sınırlı, soylu ve aziz olan varlığın; sınırsız, sonsuz ve kudret sahibi ile kurduğu bir köprüdür. Bu sebeple insan; tarihinin hiç bir devrinde duadan uzak kalamamıştır.<sup>16</sup>

Allah ile insan arasındaki haberleşme iki yönlüdür. Birincisi Allah'tan insana doğru, ikincisi insandan Allah'a doğrudur.<sup>17</sup> Gerek sözlü; gerek sözsüz olan bu haberleşme tek taraflı değil, karşılıklı bir konuşmadır. Allah'tan insana doğru olan sözlü konuşma vahiy; insandan Allah'a doğru olan sözlü konuşma ise duadır.<sup>18</sup> Bu münasebetin insandan Allah'a doğru da olabileceğine, insanın bu münasebette daima pasif kalmadığına işaret etmektedir. Bazen insan da Allah ile sözlü bir ilişki başlatır ve O'nunla dilsel işaretler kullanmak sûretiyle konuşmak ister. İşte bu isteğin neticesinde bir olay doğar ki, bu yapı bakımından vahye benzer, ancak bunda konuşma doğrultusu yukarıdan aşağıya değil, aşağıdan yukarıya doğrudur. Vahiy gibi bu da olağanüstü şartlar altında ve özel bir biçimde meydana gelir. Normal olarak insan, doğrudan doğruya Allah'a hitab etme vasıtasına sahip değildir. Normal kelime alışverişi olabilmesi için, iki taraf arasında ontolojik eşitlik bulunmalıdır. Bu, dilin temel prensibidir. İşte bu prensibi bozacak bir hal vukû bulunduğu zaman, insan Allah'a hitab edebilir. O'nunla konuşma yeteneğine sahip olur. Bu öyle olağanüstü haldir ki bu halde insan, kendi benliğini günlük durumun üstünde bulur. Böyle bir hal vukû bulunca insan zihni gerilir, kırılma derecesine varır. Bu raddeye gelince, Tanrı'ya doğrudan doğruya söz

<sup>14</sup> Soysaldı, age., s.17

<sup>15</sup> Hökelekli, age.s.212

<sup>16</sup> Soysaldı, ac., ay.

<sup>17</sup> Izutsu, Toshihiko, Kur'an'da Allah ve İnsan, s.142

<sup>18</sup> Izutsu, ac., s.139

söyleme noktasına varmış olur. İşte bu olağanüstü durum içinde geçen böyle bir konuşma olayına dua (prayer) denir.<sup>19</sup>

Bir başka açıdan ele alacak olursak; dua, zihnin maddi olmayan âleme doğru çekilmesi , bazen herşeyin değişmez ve üstün prensibinin alçakgönüllülük ve huşû içinde bir temâşası, ruhun Allah'a doğru yükselişi, hayat denen mûcizeyi yaratan varlığa karşı aşk ve tapınma ifâdesi; her şeyi yaratan en üstün kemâl, kudret, kuvvet ve güzellik kaynağı herkesin kurtarıcısı olan Allah'a ilticâdır. Allah'ın durmadan taşan sevgi ve alâkasına kulun verdiği cevaptır. Bu öyle bir hadisedir ki, düşüncenin kısırlığı ve açıklama gücünün sınırlılığı Allah'ı kavramaktan âciz kalır. Carrel'in ifadesiyle dua, zekânın karanlık gecesine aşkın yaptığı bir hamle, uzattığı ışıktır.<sup>20</sup>

Dua, yalnızca yaşamak için ihtiyaç duyulan ve varolan şeyleri istemek değildir. Belki dua, varolan yaşamdan daha yüce arzuları ve daha yüksek durumları istemektir. Bazen bir aşkın göstergesidir. Değer verilen bir aşkın, duyarlı olmanın ve sevmenin tecellisidir. Aynı zamanda güvenmenin, inanmanın ve tanımanın yoludur. Dua yüzeysel varlığa inanan , salt, somut maddi gerçekleri kabul eden maddeciliğin, dar bir çerçevede kalarak, sadece görülene bağlanırken, diğer varlıklardan ürkmek olan gerçekçiliğin aksine bir ruh tecellisidir ve gerçektir. Öyle ki elinin ulaştığı şeyleri daha çok ister. Asıl gayesi ise daha yükseklerle ulaşmak ve yüce bir mertebeye kavuşmaktır. Şuûrun Allah düşüncesiyle kendisinden geçtiği mistik ve esrarlı bir haldir. Bu hal, filozof ve bilginler için hâlâ anlaşılmaz, aklın kavrayamadığı bir durum olarak kalmaktadır.<sup>21</sup>

İkbâl, İslam'da Dini Düşüncenin Yeniden Doğuşu adlı kitabında dua için; "ister ferdi, ister içtimai olsun, kainatın dehşet verici sessizliği içinde, insanoğlunun kendisine bir cevap bulabilmek için hissettiği derin hasret ve iştiyakın ifadesidir."<sup>22</sup> demektedir.

Felsefede ise her şeyin Allah'tan sudûr ettiği ve böylece yukarıdan aşağıya bir determinizmin varlığını kabul eden filozoflara göre dua, insanı gök küreleri ile ilişkiye sokmaktan ibarettir. İbni Sina'ya göre duanın etkisi dünyevi eğilimlerle semavi sebeplerin birlikte çalıştığı bir sonuç olarak ortaya çıkar. Dua esnasındaki yalvarış, tıpkı

<sup>19</sup> Izutsu. ac.. s.182

<sup>20</sup> Carrel. age.. s.41: Parladır. TDVİA, c.IX.. s.531

<sup>21</sup> Şeriati. age. s.82-84. 61: Olgun Tahir. Müslümanlıkta İbadet Tarihi. s.XI

<sup>22</sup> İkbâl. Muhammed. İslam'da Dini Düşüncenin Yeniden Doğuşu. s.129

insanın hayâl gücünün kendi vücudu üzerine tesir etmesi gibi, büyük kainatın kanunlarına fiziki bakımdan tesir eden ruhi bir etkidir.<sup>23</sup>

Kısaca özetlemek gerekirse dua, kulun Allah'a iltica ederek yalvarması, onu tek yardımcı olarak tanıması demektir. Gerçekte duadan maksat iç sükûneti içinde Tanrı'ya dinlemektir. Yaratılmış olan ruhun, yaratıcısı ile canlı münasebetini ifade eder. En büyük hürmet ifadesinin vasıtası duadır. Hürmetlerin yüce kuvvet sahibine sunulması, dileklerin bildirilmesi, dolayısıyla lutfun istenmesi, insan ruhunun Allah'a yükselmesi hep dua ile olur.<sup>24</sup> İnsanoğlunun geçmişte olduğu gibi gelecekte de, hatta kıyamete kadar vazgeçemeyeceği bir kulluk faaliyetidir.

---

<sup>23</sup> Bkz. Parladır. "Dua". TDVİA. c.IX. s.534

<sup>24</sup> Cilâci. agm XI / 5 s.286

## B - DUA VE İNSAN TABİATI

Din gibi dua da evrensel bir hâdisedir. Allah ile insan arasında din yoluyla kurulan ilişkinin özü ve özeti ya da tipik bir modeli, duada kendisini ortaya koymaktadır.<sup>25</sup> Her dinde , her toplumda, her kültür ve medeniyette duanın varlığına rastlamak mümkündür. Hatta dine karşı ilgisiz ya da inançsız insanlar arasında bile arasıra dua edenlerin bulunduğu bir gerçektir.<sup>26</sup> Dua ya da ibadet, tabiat alemi gözlemek ile meşgul olan birinin zihnî faaliyeti için zorunlu bir tamamlayıcı olarak kabul edilmelidir.<sup>27</sup> Çünkü dua, insan vücudunun ve ruhunun doğal bir pratiğidir. O kadar tabiidir ki , gayri ihtiyârî dahî yapılabilir. Nietzsche : “Dua etmek ayıptır” demektedir. Gerçekte ise dua, yemek içmek ya da teneffüs etmek kadar ayıp değildir.<sup>28</sup>

Duanın insan tabiatının bir gerçeği olup olmadığını anlamak için, ilkel insanı incelemek yeterlidir. Görülecektir ki her türlü medenî imkândan mahrum olan bu insanlar, herhangi bir eğitim almadan ve etki altında kalmadan, son derece tabii bir şekilde, inandıkları güce yönelme ihtiyacı hissetmektedirler. Aslında ilkel insan için duanın anlamı, medeni insandan çok farklı değildir. Çoğu zaman ilkel insan husûsi avantajlar elde etmek için dua eder. Genellikle belirsiz bir durumla karşılaştığında dua etme ihtiyacı duyar. Somut bir ihtiyaç olan ferdin ya da grubun temel hayâtî ilgilerinin ciddi olarak tehdit edildiği felaket ya da çaresizlik durumu , ilkel için her zaman bir dua sebebi olmaktadır. Açlık, kuraklık, fırtına tarafından meydana getirilen ölüm tehlikesi, yırtıcı hayvan ya da salgınlar , hakarete uğramak , suçlanma, kısırlık utancı, yüce bir kudrete dua etmeye onları isteklendirir.<sup>29</sup> İlkel toplumlarda görülen müşterek dua; aile reisi, kabile başkanı ya da din adamının yakarışlarına, cemaatin amin demesi şeklinde olmaktadır. Kötülüklerden korunma ve dünya nimetlerinden faydalanma isteği, duanın ibtidaî halinin tesbitinde en belirleyici özelliktir.<sup>30</sup>

Dinler tarihine bakıldığı zaman, insanlık tarihi boyunca herhangi bir dine mensup olduğunu söyleyen insanların, şekil ve muhteva olarak birbirlerinden farklı da olsa , dua ettikleri görülür. Halen dünyada mensupları bulunan ilahi ya da ilahi olmayan dinlerde,

<sup>25</sup> Hökelecli. age. s.214

<sup>26</sup> A.e. s.218

<sup>27</sup> İkbal. age. s.127

<sup>28</sup> Bkz. Carrel . age. s.41 : Şeriatî. age. s.50

<sup>29</sup> Hökelecli. age. s.218

<sup>30</sup> Cilacı. age. c.IX s.530

ibadet vasıtası olarak dua edilmektedir. Hint Mistisizmi'nde, Upanişad'lardan kaynaklanan ve yoganın psikotekniğine dayanan ibadetsiz bir dua türü vardır. Hinduizm'de dua, inandırıcı sözlerle yapılır. Ortak sembolü bir çeşit besmele olan Om'dur. Budizm'de Buda'ya dua etmek ve ondan istekte bulunmak geleneği hakimdir. Şintoizm'de dua, mâbed veya evde tanrılara pirinç ve pirinç şarabı sunmakla yerine getirilir. Yunan dininde ise dua, geleneksel temizlikle başlar ve klasik yalvarma ile sona erer. Yahudilikte dua, Allah'a yaklaşma vesilesi kabul edilir. Tevrat'ta dua için genel bir kavram ve belli bir sıra mevcut olmamakla beraber, altmışaltı cümle doğrudan veya dolaylı olarak dua ile ilgilidir. Hıristiyanlık'ta da dua, dini hayat açısından büyük bir önem taşır. Dua tanrıya ulaşma , onu tanıma ve vicdanın sesi olarak nitelendirilir. Duanın temelinde Allah'a güven ve yüce bir inanış vardır. Luther'e göre dua inancın eseri, Calvin'e göre Allah'ı kavrayabilme inancının her gün tekrarlanmasıdır. İncillerin tamamında duayı ilgilendiren yetmişbeş kadar cümle tesbit edilebilmektedir.<sup>31</sup>

Temelinde Allah inancının bulunduğu dini hayat görüşünde ise, bütün yaratıkların tabiatında Allah'a doğru bir yöneliş vardır. Birçok Kur'an ayetinde canlı ve cansız bütün varlıkların Allah'ı tesbih ettiği belirtilmiştir.<sup>32</sup> İnsanın esas görevi kulluktur ve özü itibarıyla yaratıcısına doğru bir yöneliş , sığınma, irtibat O'nu tanıma arayışı içinde yaratılmıştır. İnsanın yaratılmasıyla ilgili ayetler, yaratılmadan önce ona Allah'ı Rab olarak tanıma özelliğinin verilmiş olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.<sup>33</sup>

Kur'an-ı Kerim'de, insanın çaresizlik içinde ve zor şartlarda duaya başvurma şeklindeki genel psikolojik mekanizması üzerinde ısrarla durulmuştur.<sup>34</sup> "İnsanın başına bir sıkıntı gelince bize yalvarır. Sonra katımızdan ona bir nimet verdiğimiz zaman "Bu bana bilgimden dolayı verilmiştir" der. Hayır, o bir imtihandır. Fakat çokları bilmezler."<sup>35</sup> İnsanın özünü ilgilendiren özelliklerden olan ve hayatın akışında kesinlikle yer alması gereken dua , duygusal, zihinsel ve toplumsal baskı unsurlarıyla engellenmeye çalışılsa

<sup>31</sup> Cilacı, age.c.IX. s.530

<sup>32</sup> Bkz. Nahl 16/48 : İsrâ 17/44 : Nur 24/41 : Hadid 57/1 : Haşr 59/1. 24 : Saf 61/1 : Cum'a 62/1 : Tegabün 64/1

<sup>33</sup> Bkz. Araf 7/172 . 173

<sup>34</sup> Parlaktır. TDVİA. c.IX . s.532

<sup>35</sup> Bkz. Zümer 39/49

da, zayıf anlarda daima ortaya çıkar. Ya da bu fitri ihtiyaç bazen objesini değiştirerek varlığını sürdürür.<sup>36</sup>

Bazı ayetlerde dini yöneliş ve duanın belirgin veya zayıf hale geldiği durumlar açıklanırken, aynı zamanda bu yönelişin insan tabiatında, fitri bir motif olarak bulunduğunu da ortaya koymaktadır. Ayetlerin ifadesiyle insan bir tehlike veya sıkıntıya düşünce bütün samimiyetiyle Allah'a yönelir; yataırken, otururken, ayakta dururken bıkmadan usanmadan dua edip iyilik ve başarı ister. Bazı ayetlerde de insanın ihtiyaç ve sıkıntılarının giderildiği hallerde, kendini emniyet içinde ve başarılı gördüğü durumlarda dua isteğinin zayıfladığı, Allah'tan yüz çevirdiği, kendi gücünü ve yeterliliğini gözünde büyütüp bencil ve nankör olduğu, zalimce hareket ettiği vurgulanmıştır.<sup>37</sup>

Bu olumsuz gelişmeyi önlemek amacıyla ilahi dinler ,insan şuurunda dini inanç ve duygunun mümkün olduğu kadar canlı ve etkili bir halde tutulmasını sağlamamın bazı çarelerini (dua ve ibadetleri), insan için bir görev haline getirmiştir. Başa gelen zorluk ve sıkıntılardan kurtulmak için Allah'a dua edilmesinin istenmesi yanında, ilahi dinler bilhassa refah ve rahatlık durumlarında insanın Allah'ı hatırlamasını, böylece inancın kontrolü altında bencil isteklerine kapılmamasını sağlamayı hedeflemiştir.<sup>38</sup>

İnsan tabiatı gereği, olgular alemiyle yetinemez, tabiatüstü güçlere yönelir. Olaylarda objelerde gizli özelliklerin varlığını hayal eder, akla uygun düşmeyen açıklamalarda doyum arar.<sup>39</sup> Pozitif bir zihniyete sahip olan çağdaş insanın dua ve bazı manevi süreçlere yaklaşımı oldukça olumsuzdur. Dini hayatı bu şekilde reddetmesi onun için büyük eksikliklerdir. Bu tip insanlar dine aykırı tepkileriyle, fitri ihtiyaçları bilinç alanının dışına bastırılmış duygular ve istekler dünyasına itmek isterler.<sup>40</sup> Aksine tabiatına aykırı olarak geliştirmiş olduğu bu düşünce tarzı ile insan bir gün ortaya çıkacak olan psikolojik problemlerin doğuşuna farkında olmadan zemin hazırlamış olacaktır.

Din psikolojisi araştırmalarına göre, insan tabiatının ahlaki ve kutsal yönelişlerinin ihmal edilmesi, onu manen kör bir varlık haline getirmekte ve bu durum onun yapıcı bir toplum elemanı olmasını engellemektedir.<sup>41</sup> Ayrıca yapılan psikolojik tahlillerde;

<sup>36</sup> Marinier Pierre. Dua Üzerine Düşünceler. s.18

<sup>37</sup> Parladır. age. c.IX. s.532

<sup>38</sup> A.e. . ay.

<sup>39</sup> Öner. Necati. Stres ve Dini İnanç. s.62

<sup>40</sup> Marinier. age. s.13.

<sup>41</sup> Parladır . age. c.IX s.532

duanın, ilahi yardımın kazanılması için başvuru genel bir mekanizma olduğuna işaret edilmekle birlikte, daha çok insanın yaratıcısına doğru fitri bir çekilişini ve yaklaşma isteğini ifade ettiği üzerinde durulmuştur.<sup>42</sup> Duayı insanın ruhi faaliyetlerinin vazgeçilmez boyutu yapan da, işte onun fitri ve tabii bir tepki türü olmasıdır.<sup>43</sup> Netice itibarıyla dua, insan tabiatının vazgeçilmez özelliği, sonu gelmez ihtiyacıdır. İnsan varoldukça tabiatının gereği dua edecektir, bu onun için kaçınılmaz bir gerçektir.

### 1. İnsan Psikolojisinde Duanın Yeri

Dua yüce bir varlıkla insan arasındaki bir iletişim, haberleşmedir. Psikolojik açıdan dua ve ibadet doğal bir duygunun belirtileridir. Psikolojide organizmayı davranışa sürükleyen sebepler vardır. Bunlar güdü kavramıyla açıklanırlar. Güdüler, türlü ihtiyaçlar neticesi ortaya çıkarlar.<sup>44</sup> Dua da insanın tabii ve fitri bir ihtiyacıdır. Dolayısıyla dua davranışının temelinde yatan bazı güdüler sözkonusudur. Fakat, burada tek bir güdünün duaya sebep olduğunu söylemek güçtür. Bu konuda bütün insanlar için ortak sayılabilecek bir güdü gösterilememektedir.<sup>45</sup>

İlkel insanın duasının temelinde yatan güdü korkudur. Ancak bu güdüyü bütün insanlara genellemek doğru değildir.<sup>46</sup> Sıkıntı, gerginlik, acizlik ve çaresizlik, türlü ihtiyaç ve taleplerin baskısı insanı dua etmeye sevk edebilir. Özellikle çaresizlik ve mahrumiyet genellenebilecek bir dua sebebidir.<sup>47</sup> Yine insanın hayatını güzelleştirme, kuvvetlendirme ve yüceltme çabası tüm dua şekillerinde görülen güdülerdendir.<sup>48</sup>

Allah'a yönelmede en önemli güdü "inanç" olmaktadır. Çünkü Allah'a bağlanan insanlar Allah ile konuştuklarına ve onun kendilerine cevap vereceğine inanmaktadır.<sup>49</sup> Yönelmenin sebebi Allah'a karşı duyulan sevgi, minnettarlık, hürmet ve zühd olabilir.<sup>50</sup> Bu bağlamda dua güdülerinden biri de Allah ile konuşma ve ülfet arzusu

<sup>42</sup> Parladr, age. c.IX. s.531

<sup>43</sup> Marinier, age. s.13

<sup>44</sup> Baymur, Feriha, Genel Psikoloji. s.64

<sup>45</sup> Yaparel, agm. s.9

<sup>46</sup> Ae. s.10

<sup>47</sup> Hökelekli, age. s.221

<sup>48</sup> Yaparel, agm. s.10

<sup>49</sup> Yaparel, ac. s.11

<sup>50</sup> Hökelekli, age. s.221

olmaktadır. Bu arzu, her dinde, her kültür ortamında temel bir itici güç olarak ortaya çıkmaktadır.<sup>51</sup>

Duanın meydana gelmesi ve dua esnasında olağanüstü haller yaşanabilmesi için, insanın kendisini üstün bir durum içerisinde bulması kalbin çok hassas olması gerekir. Çünkü insan kalbi yalnız bu uç durumda (limit situation) bayağı düşüncelerden ve dünyevi endişelerden arınabilir. Buna bağlı olarak da konuştuğu dil ruhsal olarak üstün bir nitelik kazanır. Dua kalbin Allah ile konuşmasıdır. Ancak insan kalbi yüksek bir duruma geldiği zaman dua olabilir.<sup>52</sup> Dua ve istek formlarında kul, psikolojik açıdan kendi kişisel varlığını nasıl kavrayıp değerlendirdiğini, onun sınırını, anlamını sergilerken, bu arada gerek ferdi gerekse toplumsal isteklerini, manevi yücelişini dilekler biçiminde Allah'a sunar. Manevi bir süreç olan bu tanıma ve tanınmanın ardından, dua eden kimse kendi sınırlı gücünün ötesindeki güç kaynağıyla münasebet kurmuştur ve sarsılmaz bir güvene sahiptir.<sup>53</sup>

Dua esnasında yaşanan psikolojik süreçler oldukça karışıktır. Ancak özellikle şu yaşantıları belirgin olarak ayırt etmek mümkün gözükmektedir.<sup>54</sup>

**a) Kendi üzerinde dikkati toplama :** Allah ile münasebet, O'nun dışındaki tüm uyarıları etkisiz hale getirecek bir yoğunlaşmayı gerektirmektedir.<sup>55</sup> Dua eden kişi benliğini kontrol altına aldıktan sonra kendinde sükuneti gerçekleştirmekte ve bir zihin durumu meydana gelmektedir. Böyle bir durumda Allah, insan şuurunun yegane konusunu oluşturur. Başka ilgi ve istekler silinir. İnsanın vicdanı temizlenir ve Allah'ın etkilerine duyarlı hale gelir.<sup>56</sup> Bu yönüyle dua murakabe ve tefekküre benzemektedir. Murakabe kendiliğinden dini değildir. Ancak dini tefekkürde bir andır. Tefekkürün sınırları ise zihinsel olanın sınırlarıdır. Dua tefekküre benzese de o, akli ve zihni olmaktan çok ötede bir şeydir. En yüksek derecesinde tefekkürden farklı ve çok ileri derecededir. Bu sebeple dua, tefekkür gibi bir özümleme (assimilation), mutlak

<sup>51</sup> Yaparel. agm. s.11

<sup>52</sup> İzutsu. age. s.183 : Hökeleli . age. s.221

<sup>53</sup> Kılıç. Sadık, "Dua ve İnsan" . İlim ve Sanat D., İst. 1987

<sup>54</sup> Hökeleli. age. s.215

<sup>55</sup> Hökeleli. ac. a.y.

<sup>56</sup> Hökeleli. ac. ay : Parladır. age. c.IX. s.533 : Soysaldı. age s.58



hakikati kendine mal etme hareketidir. Ancak dua halinde özümleme fiili benliğinin daha büyük, külli bir hayat içinde bulunduğunun birdenbire keşfeder.<sup>57</sup>

**b) Arzu gücünün canlanması :** Dua fiilinin esası dilektir. Dua bir istek ya da dileğin ortaya konması, bir ferahlama ihtiyacı, huzura ve sükuna duyulan bir hasret, bir tür kendinden geçmedir. Dilek ve talep , güçsüzlük belirtileri olsa da, bunlar arzunun işaretleridir. Günahkar insanın duasında bile günahlarının bağışlanabileceği duygusu ve ümidi vardır. İşte istek ve dileği canlandıran bu ümit ve arzudur. Kısacası, dua etmek “arzu etmek”tir denilebilir.<sup>58</sup>

**c) Hazır Bulunma Duygusu :** Dua anında insan, kendi bütünlüğü içerisinde bizzat kendisiyle yüz yüze gelecek şekilde bir noktada toplanan, kendi gerçek özü ile çok hoş bir birlik haline giren, kendi duygularını hissetmez olan ve kendi dengesinin şuuruna varan benlik, kendisinden daha büyük ve kendini aşan bir başka varlıkla mahrem ilişkiye girmektedir.<sup>59</sup> Duaya kendisini vermiş olan kişi, dış alemdeki şeylere karşı tamamen ilgisini kesmiştir, hissizdir.<sup>60</sup> İşte Allah’ın varlığını kuvvetle hissetmeye imkân veren böyle bir ruh halinin varlığıdır.

**d) Kendini Bırakma :** Dileğin gerçekleşmesini hedef edinerek kendi üzerinde yoğunlaşma haline giren kişide göze çarpan temel tutum “kendini bırakma”dır. Duadaki kendini bırakma, sınırsız bir boşluğa kendini salıverme olmayıp, benlik üzerine yönelik dikkatin tam bir yoğunlaşması sonucu, varlığı tecrübe edilen Yüce Kudretin sonsuz varlığına kendini teslim etmedir. Dua anındaki kendini bırakma her şekilde, bir noktada artık çabanın ortadan kaldırılması demektir. İnsanın insiyatifi yerine Allah’ın mutlak inisiyatifinin geçmesi anlamındadır.<sup>61</sup> Dua eden kişi fiziksel ve ruhsal olarak tam bir teslimiyet içindedir. Tüm azalarıyla duaya kilitlenmiş haldedir.

<sup>57</sup> İkbal. age. s.125 ; Hökelekli. age. s.215. Soysaldı. age. s.58

<sup>58</sup> Hökelekli. age. s.216 ; Soysaldı. age. s.59.

<sup>59</sup> Hökelekli. A.e. a.y.

<sup>60</sup> Carrel. Alexis. İnsan Denen Meçhul. s.178.

<sup>61</sup> Hökelekli. age. s.217 ; Soysaldı. age. s.60

**e) İki Yönlü İletişim :** Dua iki anı bir arada bünyesinde barındırır. Birincisi içinde dileğin şuurunun araştırıldığı andır ; diğeri de, büyük zevk konusunun bulunduğu andır. Birinci durumda dua, sanki benliğin kendi içinde, kendi kendine konuşması gibidir ; ikinci durumda ise, benlik ve onu kuşatan “Külli Varlık” arasında bir karşılıklı konuşma gibidir. Kendi kendine ve karşılıklı konuşma, araştırma ve cevap içerisinde arayış ve talep olarak dua tam bir eylemdir.<sup>62</sup>

**f) Talep ve İstek :** Dua bir talep filidir ve çoğunlukla da bu talep maddi mahiyettedir. En klasik maddi talepler; sağlığa kavuşma, bir hastanın iyileşmesi, bir işte başarıya ulaşma, tehlikelerden korunma, bir menfaatin temin edilmesi ya da bir zararın ortadan kalkması gibi şeylerdir. Bu maddi talep içeren dualardan daha manevileşmiş dualara geçişin varlığı da kimilerinde gözlemlenebilmektedir.<sup>63</sup>

## 2. Dua İhtiyacı

Psikoloji açısından bilinmektedir ki insan; üstün bir kuvvete bağlanmak ve bu ilahi varlığın himaye ve lutfuna mahzar olmak istek ve ihtiyacındadır.<sup>64</sup> İşte dua yaratana dönüş ve yönelişin adıdır. Kulluktan bahsedilen yerde, duadan bahsetmemek mümkün değildir. Kul erişemeyeceği ve iktidarıyla elde edemeyeceği her şeyini, mutlak iktidar sahibi olan Allah'tan ister. Çok defa insanın imkanının tükendiği noktada dua şuru başlar.<sup>65</sup> Çünkü insan ihtiyaçlarını temin konusunda çoğu zaman aciz ve güçsüzdür.

Dua etme davranışına her din, kültür ve medeniyette rastlanması, onun fitri bir ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır. Duada ister çocukluk yıllarının kalıntıları bulunsun, isterse bütün bu gibi durumlarda ancak eğitimciler tarafından küçük yaşlarda ruha aksettirilmiş olan tabii, yapmacıksız formüllerin belirmesi söz konusu olsun, bu hiçbir zaman ve hiçbir şekilde dua gibi durumların çocukluk dönemi tortularına indirgenebileceğini göstermez. Onlar sadece bireyden önce gelen ihtiyaca ve çok tabii olan bir reflekse eğitim tarafından verilmiş bir biçimdir.<sup>66</sup> Bu şekil, her medeniyette,

<sup>62</sup> Hökeleli. ae.ay : Soysaldı. ae. a.y.

<sup>63</sup> Hökeleli. ae. s.217-218 : Soysaldı. ae. s.60-61.

<sup>64</sup> Şentürk. Habil. Psikoloji Açısından Hz.Peygamberin İbadet Hayatı. s.84

<sup>65</sup> Gülen. Fethullah. Sonsuz Nur - 2. s.252,253

<sup>66</sup> Marinier. age. . s.23

inançlara ve geleneklere göre değişiklik gösterir. Duanın sonradan kazanılmış tarafını gösteren malzemeler ve muhteva, inançtan inanca, kültürden kültüre değişkenlik arz ediyorsa da çeşitli dua şekillerinin ortak yanı doğuştan fitri bir reflekse, insanın temel niteliğine, bir ruhsal potansiyele tanıklık etmeleridir. Deneysel olarak katılaşma bile diyebiliriz ki , bir inançsız dahi dua tecrübesine sahiptir . Şahsi bir tanrı ya da ferdileştirilmiş diğer tabiatüstü güçlerin varlığına inanmaksızın, bir dua eylemine kendini vermiş olması, pekala mümkündür. Gerçekten öyle olur ki , her türlü inancını yitirmiş ve sadece akli bir hayat tarzını benimsemiş bir çok kimse, bir kaza veya hastalık anında yahut ecel saatinde dua ve yakarıya koyulabilir.<sup>67</sup> Firavun'un ölüm anında yapmış olduğu dua bu türdendir. Yüce Allah Kur'an-ı Kerim'de bundan şöyle bahsetmektedir: "Nihayet boğulma tehlikesi kendisini yakalayınca (Firavun):"Gerçekten İsrailoğullarının inandığı tanrıdan başka tanrı olmadığına inandım, Ben de Müslümanlardım." dedi (Yunus 10/90). Bununla birlikte hemen hemen denilebilir ki. kendilerinin dine inanmadıklarını açıkça söyleyen kimselerde din ve mitoloji bilinçaltının karanlıklarında saklanır. İbadet ve aşkın olana yönelmenin nostaljisiyle yüklenmiş mitolojik kökenli alışkanlıklar ve soyuta karşı ilgi, bilinç altına itilmiş olan dini ihtiyaçları ortaya çıkarırlar.<sup>68</sup> İnsanın darda kaldığında her şeyi unutarak Allah'a yalvarması fitratın kanunu olup, yardımın sadece Allah'tan olduğunu gösteren mucizevi dillerden biridir.<sup>69</sup>

William James, insanların psikolojik yapısı köklü bir değişikliğe uğramadıkça ta kıyamete kadar dua edeceklerini belirtir. Ona göre dua arzu ve ihtiyacı, insan varlığını en derininde yer alan "sosyal benlik"le ilgilidir. Sosyal benlik ihtiyacını duyduğu mükemmel, kusursuz arkadaşını ancak ideal bir dünya içinde bulabilir. Ayrıca çeşitli felaketler karşısında sosyal benliğin dağılıp çözülmesi durumunda, içinde böyle derüni bir sığınak olmayan bir dünya, insan için korkunç bir cehennem olur. Bu bakımdan az ya da çok her insan, ideal ve korkusuz bir dünya özleminin duygusunu yaşar.<sup>70</sup> İşte dua, böylesine köklü bir ihtiyaçla insan hayatındaki yerini muhafaza eder ve böylesine bir özlemi dile getirir.

---

<sup>67</sup> Marinier, ac. s.22

<sup>68</sup> Kılıç, agm, s.78

<sup>69</sup> Eker, Hasan. Dua Bilinci. s.80

<sup>70</sup> Bkz. Hökelckli, age. s.219

Sosyal hayatta , toplumsal barış ve huzurun sağlanması hususunda da dua , çok önemli fonksiyonları icra eder. Bu nedenle Carrel :” Dua ihtiyacını kendisinde öldüren bir toplum, pratikte fesat ve çöküşten korunacak unsurlara artık sahip değildir” demektedir.(Bkz. Şeriati, age, s.43)

Genel bir tarzda, dua ihtiyacıyla iç darlığı, sıkıntı ve stres arasında bir irtibat kurulabilir. Çünkü dua, iç sıkıntısına doğuştan olan cevap verme ihtiyacının büründüğü formdur.<sup>71</sup> Bu iç darlığı ister harici bir tehlike tarafından, ister şuurlu veya şuursuz suçluluk duygusuyla tahrik edilmiş olsun bir şey değişmez.<sup>72</sup> Pek sık olarak bir sıkıntı anında, acizlik veya hastalık durumunda meydana gelmesi, bir tehlikeye ve suçluluk hissine cevap olmasına bakılarak denilebilir ki; bu gibi durumlarda meydana gelen şeylere karşı koymak için , normal şuur yetersizdir. Bilhassa bazılarının yaptığı gibi güçsüzlerin, hastaların veya yaşlıların yaptığıdır diyerek duayı hor görmek yerine, normal şuur güçlerinin aciz kaldığı durumlarda insana inanılmaz bir güç ve kuvvet verdiği için, ona hayranlık duymak gerekir.<sup>73</sup> Ayrıca insan nerede olursa olsun dua ihtiyacı onunla beraberdir. Uzay çağında insanoğlunun en büyük başarısı sayılan ay yolculuğunda dua ihtiyacının hem de daha şiddetle hissedildiğinin gözlemlenmiş olması bunun bir nevi ispatıdır.<sup>74</sup>

Dua aşağı yukarı bütün ilahi ve ilahi olmayan dinlerde kuvvetli tesiri olan bir ibadet vasıtasıdır.<sup>75</sup> Gerek ibtidai gerekse asrımızın medeni insanı, nefsinin bu ihtiyaçtan alıkoyamamıştır. İnsanoğlu nerede, hangi şartlar altında olursa olsun yüce bir varlığa dua etme, yalvarma, niyazda bulunma ihtiyacından uzak kalmamıştır ve kalamayacaktır.<sup>76</sup>

---

<sup>71</sup> Marinier , age, s.31

<sup>72</sup> Age , s.22

<sup>73</sup> Ae, s.27

<sup>74</sup> Astronot Edwin Aldrin aya ayak basar basmaz, ilk yaptığı şeyin dua ve ibadet etmek olduğunu açıklamıştır. Aldrin ve Neil Armstrong aya ayak bastığında bütün dünya kendilerinden haber beklerken Houston Uzay Merkezi ile radyo irtibatında bir sessizlik olmuş ve bu süre zarfında Aldrin kendi ihtiyacına göre dua etmiştir. Apollo 8’in astronotlarından birinin uzaydaki duası şu olmuştur: “Allah’ım bizlere acimiz ve cehlimize rağmen iyiliğe inanma gücü ver. Bizlere kalpleri anlayarak dua etme bilgisini sun. Her birimize dünya başarısını sağlamak için neler yapmamız gerektiğini göster. Amin” (Bkz. Cilacı, agm, XI/5, s.290)

<sup>75</sup> Cilacı, agm, XI/5, s.289

<sup>76</sup> Cilacı, agm, s. 290

### 3. En Çok Dua Edilen Durumlar

Dua vasıtası ile Allah'a yönelen insan ; bazen ibadet, bazen şükür , bazen istek ve ihtiyaçlarına cevap bulma ümidi ve beklentisi içinde çeşitli hedefler için dua etmiştir. Duaya en fazla başvuru durumları, kesin çizgilerle belirlemek oldukça güçtür. Çünkü insan hiçbir zaman , sadece bir sebebe bağlı olarak dua etmemiştir. İlgili ve ihtiyaçlarına göre çeşitli hallerde duaya başvurmuştur.

En çok dua edilen durumları tespit etmek gerekirse, dua kitaplarında mevcut olan ve bir kısmı ayetlere, bir kısmı hadislerle dayandırılmış dua mevzuları , bu konuda fikir vermesi açısından oldukça önemlidir . Burada bulunan durumların önemli bir kısmı , temel istek ve ihtiyaçlarla ilgilidir. Beden ve ruh sağlığı, dünya ve ahiret mutluluğu, kişisel ve toplumsal güvenlik dilekleri yanında, istenmeyen ve gelmesinden korkulan durumlardan Allah'a sığınma duaları daha ayrıntılı olarak sıralanmıştır. Bunlarda insanların temel endişe ve korkuları neredeyse tek tek dile getirilmiştir. Hastalık tabii afet, fakirlik, saptırıcı zenginlik, nefis ve şeytanın şerrinden sığınma, sıkıntı ve üzüntü, zulüm ve düşmanlık, borç, darlık, güçsüzlük , zillet, cehennem ve kabir azabı bu sakınılan kötülük ve fitnelerin başlıcalarını oluşturur. Bunların yanı sıra hayatın doğum , ölüm ve yolculuk gibi olayları, ibadet, yeme-içme, yatma, uyuma, rüya görme, uyanma, çarşıya çıkma, alışveriş gibi basit faaliyetleri de birer dua konusu olmuştur.<sup>77</sup>

Fizyolojik ve ferdi faydalar ile ilgili duaların yanında, kişiyi hata ve günah işlemeye sevk eden nefsin basit istek ve kaprislerinden, kin ve hasetten, duyarsız bir kalpten, faydasız bilginin veya cahilliğin doğuracağı kötülüklerden korunmayı, kalpleri birleştirecek sevgi, merhamet, gönül ve ahlak güzelliği kazanma isteğini ifade eden toplumsal, ahlaki ve ideal hedeflerin de duaların konusunu teşkil ettiği görülür.<sup>78</sup>

Kur'an-ı Kerim'de de işaret edildiği gibi insan, tabiatı gereği daha çok sıkıntılı ve içinden çıkılmaz anlarda dua etmektedir. Yaygın bir kanaate göre, ister evrensel (doğum, ölüm gibi), isterse beklenmedik ya da kişiye has olsun hayatta karşılaşılan kriz anları çoğunlukla dinin psikolojik destek sağlaması için imdâda çağırıldığı ve dine başvurulduğu

<sup>77</sup> Parladır. TDVİA . c.IX . s.534

<sup>78</sup> Parladır. ac. a.y.

dönemler olmaktadır. Kişi ancak bu yolla karşılaşacağı belirsizlikten kurtulacağına inanmaktadır.<sup>79</sup> Bu nedenle, bu gibi zamanlarda daha çok dua ve ibadete sarılmaktadır.

Bunlardan başka duada mevcut bulunan “hürmet, itaat, sevgi” ifadelerinin de duaların konusunu oluşturduğu görülmüştür. Allah’ın insanlara yaptığı sonsuz lütuf ve ihsanlara karşı hamd ü sena etmek, şükranlarını bildirmek, bilerek ve bilmeyerek yapılan hatalardan dolayı Allah’tan af dilemek ve bunu tamir ederek nefsini ıslah edeceğine sözvermek vardır. Bundan başka Allah’tan dünya ve ahirette şefaahat dilemek dualarda kullanılan ifade şekillerindedir.<sup>80</sup> Ayrıca bütün bu konuların dışında , insanın ferdi ihtiyaç ve arzularını ilgilendiren akla gelmedik her türlü istek, insanların duaya yönelmesine sebep olabilir.

---

<sup>79</sup> Yaparel, Recep , Yirmi kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psikososyal uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Yayınlanmamış Doktora Tezi) s.68

<sup>80</sup> Pazarlı, Osman, Din Psikolojisi, s.195

## C - DUA TIPLERİ

Dua, durumunu arz etme ve istekleri sıralamanın çok üstünde yücelere varan bir şeydir. İnsan dua ile herşeyin yaratıcısı ve kainatın sahibi olan Allah'a; O'nu sevdiğini, O'nun nimetlerine şükrettiğini ve O'nun iradesi doğrultusunda her zaman hareket etmeye hazır olduğunu gösterir. Bu biçimiyle dua, ruhsal bir gezinti , sevgiye ve mânâya dayalı bir keşif görünümündedir.<sup>81</sup>

Duanın ibadet yönünden başka ferdî ve dünyevî hayatı ilgilendiren ayrı bir yönü daha vardır. Dua etmek sûretiyle arzular ve ihtiyaçlar, bir başka ifadeyle gerçekleştirilmesi gereken hedefler, ifadeye dökülür. Yapılacak işler bir bakıma gündeme getirilir, plâna programa alınır. Yaratıcıdan dil ile ve sözlü olarak istenilen şeylerin gerçekleşmesi için gerekli sebeplere başvurulur, imkan ve kapasite kuvveden fiile geçirilir.<sup>82</sup> İşte bu noktadan hareketle duayı iki kısma ayırabiliriz.

**1. Fiilî (Eylemsel) Dua :** İbadet ve duanın, kulda Allah düşüncesini daha canlı ve devamlı hale getirmek suretiyle, ahlaki bir hayat için gerekli hassasiyete ulaşması; ayrıca problemleri akılcı bir tarzla çözmek ve hayatı daha mutlu kılmak için gerekli olan zihin berraklığı, moral güç, sağduyu ve ferasetin gerçekleşmesine imkan vermesi beklenir. Bu durumda dua gerçek bir tevekkül halini alır. Yani bir problemi çözenin ve önlemenin gerekli bütün yolları Allah'a dayanmanın sağladığı sükûnet ve güçle araştırılır. Sonucun hayırlı olması Allah'tan beklenir. Genellikle insan bütün tedbirleri aldığı halde aklın hayat olaylarını anlamada yetersiz olduğu duygusuna kapıldığında dua eşliğinde beklentiye girer ve sonucunu Allah'a bırakır.<sup>83</sup> İşte fiili dua, kişinin herhangi bir arzusu karşısında elinden gelen herşeyi yapmasını ifade eder. Fiili dua, sözlü duadan önce gelir ancak ikisini birbirinden ayırmak mümkün değildir. Çünkü fiili dua bedenin, sözlü dua ruhun eylemidir.<sup>84</sup>

**2. Sözlü Dua :** Kalpteki duyguların, lisan yoluyla rabbe ulaştırılması, kişinin elinden geleni yaptıktan sonra ellerini açıp yalvarmasıdır.<sup>85</sup> Duada insanın duygularının, tepkilerinin, istek ve ihtiyaçlarının önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan dua, onu

<sup>81</sup> Şeriati. age. s.34

<sup>82</sup> Canan. İbrahim. Kütüb-ü Sitte Hadis Ansiklopedisi. c.5. s.484

<sup>83</sup> Parladır. TDVİA. c.IX . s.532

<sup>84</sup> Eker. Hasan. Dua Bilici. s.57

<sup>85</sup> Gülen . age. s.254

canlandırır arzu ve istekler kadar çeşitlidir.<sup>86</sup> Fakat sözlü duayı muhteva ve özelliklerine göre şu şekilde sınıflandırmak mümkündür.

**a) İstek Duası :** Dua motivasyonunda en başta gelen faktör, şahsi istek ve ihtiyaçlardır. Çoğu zaman çaresizlik ve mahrumiyet içerisinde kıvranan, güvensizlik duygularıyla sarsılan insan için bir yardım çağrısıdır.<sup>87</sup> İnsan içinde bulunduğu zor ve sıkıntılı durumdan kurtulmak, kötü durumlara maruz kalmamak için Allah'ı hatırlar. Aczini, güçsüzlüğünü ve kusurlarını samimiyetle itiraf ederek ondan yardım ister.<sup>88</sup> Her durumda istemek ya da talepte bulunmak duanın en karakteristik özelliği olarak kendisini gösterir. Başarı, şifa, güvenlik ve maddi avantajlar elde etme ümidi, duygusal sorunlara çözüm bulma isteği hemen her zaman bir dua konusu olabilmektedir.<sup>89</sup>

**b) Şükür Duası :** İnsanın Allah'ın sonsuz lütfü ve ikramı karşısında takındığı tavır ve hisleri en iyi ifade tarzı şükür duasıdır. Normal olarak insanlar, kendilerine verilen hediyeler ve yapılan yardımlar için teşekkür eder. Bu insana yakışır bir davranıştır. Teşekkür ile Allah'a şükür arasında bir yakınlık söz konusudur. Zira Hz. Muhammed (S.A.V.) "Halka teşekkürde bulunmayan Allah'a şükretmez" buyurmaktadır.<sup>90</sup> İnsanın varoluşuyla birlikte hayatını sürdürebilmesi için gerekli ihtiyaçlarını lutfeden ve hayatı renklendirip güzelleştiren , sayısız nimetleri sınırsızca bahşeden yüce kudretin bu güzel hediyeleri karşısında şükranlarını dile getirmesi , inanan herkes için bir borçtur.<sup>91</sup>

**c) Tapınma ve Övgü Duası :** Dua bazen kainattaki nizam ve estetiği derinden müşahede eden, mutlak kemâl , güzellik ve gerçekliği sezen kişinin içinde meydana gelen hayranlık duygularının ifadesi olur.<sup>92</sup> Bu durumları idrâk eden mü'min, hissettiği saygı ile karışık korku duygularını sesli yada sessiz şekilde dile getirir. Bahsedilen dua türünde Allah arzusu talep şeklini alır. Yani Allah tapılacak ve övülecek varlık olarak görülür. Bunun dışında bir niyet taşımaz.<sup>93</sup> Kuran-ı Kerim'de "Onlar ayakta, oturarak ve yanları üzere yatarken Allah'ı anarlar, göklerin ve yerin yaratılışı üzerine düşünürler: "Rabbimiz,

<sup>86</sup> Hökelekli. agc. s.226

<sup>87</sup> Hökelekli. ac. a.y.

<sup>88</sup> Parladır. ac. c.IX. s.531

<sup>89</sup> Hökelekli. agc. s.226

<sup>90</sup> Tirmizi. Sünen. Birr 35. (1955) : Ebu Davud. Edep 12 (4811)

<sup>91</sup> Hökelekli. agc. s.226

<sup>92</sup> Parladır. agc. c.IX . s.531

<sup>93</sup> Hökelekli. agc. s.227



bunu boş yere yaratmadın, sen yücesin, bizi ateşin azabından koru” derler(Al-i İmran, 3/191)” buyrulmakta, övgü duasını yapanlardan bu şekilde bahsedilmektedir.

**d) Günahları İtiraf ve Bağışlanma Duası :** İslam dinindeki yaygın adıyla tövbe duasıdır. Çok kuvvetli suçluluk duygusunun ifade edildiği dua şeklidir.<sup>94</sup> Kötü durumdan kurtulma isteği, işlediği günah ve kusurlar sebebiyle pişmanlık duyma , Allah’a yakın olma ve onunla uyumlu bir ilişkiyi sürdürme çabası , kişiyi Allah’ı övüp yüceltmeye ve af dilemeye sevk eder.<sup>95</sup> Bu bakımdan insanlar günahkarlık duygularına kapıldığında , kendilerini Allah’tan uzaklaşmış olarak gördüklerinde , bu kusurları pişmanlık, tevbe ve bağışlanma talebiyle onarmaya çalışırlar.<sup>96</sup>

**e) Bir Başkası İçin Yapılan Dua :** Arzunun gerçekleşmesi üstün bilginin kapılarını açar. Bu kapı açılıncaya , başkası ve herkes için dua, kendisi için duanın yerini alır. Önceden bencil ve sırf kendisi için olan dua, beni unutma kendini odama ve fedakarlıkta bulunmaya temayülün bir ifadesine dönüşür.<sup>97</sup>

İnsanlar çeşitli durumlarda birbirlerinin yardımına ihtiyaç duyarlar. İhtiyaçlar kişileri birbirine yaklaştırır ve bağlar. Diğergamlık ve yardımlaşma duygularıyla bir başkasının maddi, manevi veya psikolojik faydalar elde etmesi için yapılan dualar vardır. Ayrıca Hz.Peygamber’e ve bazı velilere duyulan aşk ve sevgiyi dile getirme maksadıyla yapılan dualar vardır. Dua’nın bu türü, peygamberi veya veliyi vesile kılarak Allah’a yakınlaşma niyetini ifade eder.<sup>98</sup>

---

<sup>94</sup> Yaparel. agm. s.12

<sup>95</sup> Parladır. age.c.IX. s.531

<sup>96</sup> Hökeçekli. age. s.227

<sup>97</sup> Marimier. age. s.54

<sup>98</sup> Hökeçekli. age. s.227

## D - DUANIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

İbadet, insanlararası ilişkilerde kişilerin birbirlerini tanımalarını, birbirlerine güvenmelerini, dini bir toplumun sağlıklı bir yapıya kavuşmasını sağlayan, dindar kişinin samimiyet derecesini (dini gücünü) ortaya koyan bir davranıştır.<sup>99</sup> Bu bakımdan ibadetin, hem psikolojik hem de sosyal uyuma katkıda bulunarak, şahsiyetin gelişmesine ve bütünleşmesine yardımcı olduğu söylenebilir. Dua da ibadetin bir parçasıdır. İbadet nasıl insan ruhunu tasfiye ve takviye ederse, dua da aynı etkiyi gösterir.<sup>100</sup>

W.James din psikolojisinin ilk klasiklerinden olan “Dini Tecrübenin Çeşitleri” isimli kitabında duanın etkileri konusunda şöyle demektedir : “Özellikle dua esnasında, görünmeyen gerçeklik dünyası ile kurulacak bir bağlantı, fertte gözle görülür etkiler yapmaktadır. Çünkü bu görünen dünya ve üzerindeki hayatın bu görünmeyen düzene bağımlılığı sonucu anlam kazandığına inanılmaktadır. Görünmeyen gerçeklik ile kurulan ahenk sonucunda, adeta insanın hayatına manevi bir haz eşlik ederken, dindar kişi güven ve barış hisleriyle dolup taşmaktadır. Ayrıca diğer insanlarla münasebetine sevgi hakim olmaktadır.”<sup>101</sup>

Dua eden kişiye duasının sonuçları hakkında soru sorulduğunda genellikle, bunun kendisine iyi geldiğini, onu yatıştırıp kuvvet verdiğini söyleyecek ve belki de isteğine sık sık icabet edildiğini de ekleyecektir.<sup>102</sup> İnsanı yaratan Allah, var olana yükselmek ve onunla birleşmek için, asırlarca tüm nesillerin harcadığı çabaların toplamı olarak, insanlığın içinde psikolojik bir varlığa sahiptir. Bu nedenle dua eden kişi için ilahi varlık kendisine nerede yakarılırsa oradadır.<sup>103</sup> Dolayısıyla duanın insan üzerindeki olumlu etkilerinin her dakika her saniye hissedilebilmesi mümkündür.

Duanın çok yönlü psikolojik etkileri, gerek teorik gerekse tecrübi gözlemler seviyesinde açıklığa kavuşmuş olan bir husustur. Dua, insanın duygularını, algılarını, davranışlarını, ruhî ve bedenî sağlığını, hatta maddi olayları değişiklikliğe uğratan etkilere sahiptir. Bir başka deyişle dua bir tür zihni ve uzvi değişiklikten ibadettir.<sup>104</sup> Bu etkilerden insanın psikolojik varlığı ile ilgili olanları çeşitli başlıklar altında toplamak mümkündür.

<sup>99</sup> Şentürk, age. s.40

<sup>100</sup> Pazarlı, age. s.126

<sup>101</sup> Bkz. Yaparel, agt. s.28

<sup>102</sup> Marinier, age. s.20

<sup>103</sup> Marinier, ac. s.34

<sup>104</sup> Hökeçli, age. s.227

### **a. Dua, Kişinin Kendisiyle İlgili Hakikati Keşfetmesini Sağlar;**

Dua, bir anlamda kişinin kendisiyle ilgili hakikati bir bütün olarak keşfetmesine imkan veren bir “şuur genişlemesi” dir. Keyfiyetine, güçlü söylenişine, şiddetine bağlı olarak ruh ve cismimizi etkiler. Dua anında sanki şuurun derinliklerinde bir ışık yanar ve orada insan kendisini olduğu gibi görür. Bencilliğini, hırsını, hatalarını, yanlış düşüncelerini, gurur ve kibirini keşfeder. Sonuçta ahlaki vazifelerini yapmaya hazırdır. Bununla birlikte fikrî ve zihnî alçakgönüllülüğü, olgunluğu kazanmaya çalışır. Böylece insanın önünde iyilik saltanatının kapıları açılır. Yavaş yavaş ruhsal bir sükûna kavuşur ; asabi ve ruhi faaliyetlerine bir ahenk hakim olur.<sup>105</sup>

### **b. Dua Şahsiyetin Yapılanmasında Önemli Fonksiyonlar İcra Eder;**

Gerek ihtiyaçlar ve hatalar yüzünden Allah’a başvurmak, gerekse nimetleri sebebiyle O’nu hatırlamak ve anmak kişide psikolojik açıdan bir rahatlık , huzur ve mutluluk doğurduğu gibi ahlâki arınmaya ve yücelmeye de yol açmakta, gelişim safhalarındaki takılma ve sapmaların önlenmesinde ve şahsiyetin tamamlanmasında yapıcı bir fonksiyon icra etmektedir.<sup>106</sup> Bir hadis-i kudsiye göre dua ve ibadetle meydana gelen yakınlaşma Allah’ın sevgisine, bu sevgi de kulda duyarlı bir vicdan ve sağduyunun doğmasına yol açar.<sup>107</sup>

Duanın işlenen hata ve günahların insan vicdanındaki izlerini gideren ve ruhi arınmaya vesile olan bir tesiri vardır.<sup>108</sup> Ayrıca dua eden çehrelerde önceleri varolan vurdumduymazlık, eksiklik, kıskançlık ve kötü duygular yerlerini iyiliğe, başkalarına iyilik yapmaya ve hayırlarını istemeye terk eder. Özellikle şahsiyetin yapılmasında önemli etkileri olan duanın fert üzerinde olumlu etkilerinin görülebilmesi için duanın alışkın bir biçimde süreklilik kazanması gerekir.<sup>109</sup> Bu nedenle Carrel. bir ifadesinde ; sık sık yapılan, bir alışkanlık haline gelen duanın karaktere etki ederek, onun temizlenip olgunlaşmasına yol açabildiğini belirtmektedir.<sup>110</sup>

<sup>105</sup> Carrel. age. s.36 ; Hökelekli . age. s.231

<sup>106</sup> Parladır. age. s.533

<sup>107</sup> Buhari.Sahih. Rikak. 38

<sup>108</sup> Parladır. age. s.533

<sup>109</sup> Şeriatî. age. s.35

<sup>110</sup> Carrel. Dua. s.32

### **c. Dua Ferdin Yalnızlık Hislerini Ortadan Kaldırır:**

Dua derdimizi olduğu gibi sözlerle ifade etmemize yardım eder. Karışık meselelerin halledilmesi hususunda, meseleyi bir yönden kağıda yazmak gibidir. Dua bize yükümüzü bölüşmek, yalnız olmamak hissini verir. En ağır yükünü, en işkenceli derdini kendi kendini taşıyacak kadar kuvvetli insanlar azdır. Bazen üzüntülerimiz öyle mahrem mahiyettedir ki, en yakın akran yahut dostumuzla bile paylaşamayız. O zaman bunun cevabı duadır. Her hangi bir ruh hastalıkları mütehassısı şunları söyleyebilir ; “Sıkılmış olduğumuz ve sınırlarımızın gerilmiş olduğu zamanlar, ruhumuzun işkence içinde olduğu zamanlar, derdimizi birine söylemek tedavi açısından iyidir”. Bu durumlarda daima dua edebilir ve başka kimseye söyleyemediğimiz düşünce ve hislerimizi Allah’a söyleyebiliriz.<sup>111</sup>

Bununla birlikte tatmin edilmemiş sonsuz istek ve arzularımız, bilinç altına atılarak bizde, umulmayan zamanlarda çeşitli bunalımlar ve iç sıkıntıları yaratır. Dua ile içimizi boşaltır, ümidimizi kuvvetlendirir, korkularımızı hafifletiriz. Dua içimize eşsiz bir rahatlık verir, gerginlikleri giderir. Duasız insan, yalnızlığın karanlık mahzeninde çırpınan bir zavallıdır.<sup>112</sup>

Dua, yalnızlık duygularını ortadan kaldırır. Çünkü dua eden, sırtını güçlü bir kapıya dayamıştır. Carrel der ki : “Duanın çaldığı, ancak yüzüne açılan kapıdır, başkası değil.”<sup>113</sup> Yani dua, hiçbir zaman kapanmayan hakikî dostun kapısıdır.

**a) Dua, Güçlüklerle Mücadele Azmini Artırır :** Duada, hiç durmadan güçsüzlükleri telafi etmeyi, zihinsel bazı hastalıklara yatkınlıkların sebep olduğu tehlikeleri hafifletmeyi, korku veya iç sıkıntısını tedavi etmeyi, tehlikeli içgüdülere gem vurmaya, ayrılmış şuuru onu kuşatana yeniden bağlamayı, genişletmeyi, çok engin ve kabul sahibi olan bilince yükseltmeyi amaçlayan yapıcı ve yeniden düzenleyici süreçler bahis konusudur.<sup>114</sup>

<sup>111</sup> Link. Henry. Dine Dönüş. s.189. 190: Carnegie Dale. Üzüntüyü Bırak Yaşamaya Bak. s.208

<sup>112</sup> Akbulut . Fahrettin. İlim Gözüyle İslamiyet. s.131

<sup>113</sup> Bkz. Şeriatı. age. s.145

<sup>114</sup> Marinier. age. s.33

Hayatta insanlar bin bir türlü tehlikelerle karşılaşrlar . Bu olumsuzluklar, insanın sınırlarını bozar ve maneviyatını sarsar. Cesareti kırılır. Bu tıpkı karanlıkta korkular içinde yaşayan bir çocuğun haline benzer. Fakat bu çocuk , yanında ve arkasında bir büyüğün olduğunu bilirse; cesareti artar ve maneviyatı kuvvetlenir. Dua eden kişinin hali de böyledir. Allah'a güvenir, onun kendisini koruyacağına duaların onun katında bilindiğine inanır.<sup>115</sup> Bununla birlikte, dua sayesinde güçlüklerle baş etme konusunda kuvvet kazanır.

Dua genel olarak insanın bütün ruhi faaliyetlerine bir güç ve canlılık sağlamaktadır. W.James bunu "ister içinde olsun, ister dışında gizli bir enerjinin açığa çıkması" olarak yorumlar.<sup>116</sup> Buna bağlı olarak dua vasıtasıyla Allah'la kurulan ilişki ve iletişim sayesinde ilahi enerjinin etkisi, ruhun ihtiyaçlarını karşılamaya, korkularını yatıştırmaya ve bu yolla dış dünyayı değiştirmeye koyulmaktadır. Böylece dua, normal bir durumda kişinin gücünü arttırmakta, şuur düzeyinin yükselmesine ve idrak kapasitesinin keskinleşmesine imkan vermekte, olağanüstü işleri başaracak güç, kuvvet ve yeterlilik kazandırmaktadır.<sup>117</sup>

Duanın bireyi arzusuna yaklaştırmasının birinci şekli, dua iç engelleri yıkar, fertte başarı için gerekli bilinçli ve bilinç dışı bölgeleri ahenkli hale getirir, varlık bütünlüğünün ağırlığını çevre , şartlar ve insanlar üzerinde artırır.<sup>118</sup> Bir kimse arzusunun gerçekleşmesi için her gün dua etsin de bir faydasını görmesin, yani başarılı olmak için bazı adımlar atmasın, görülmemiştir.<sup>119</sup>

**e) Dua Kişiyi Ruhsal Sukûna Kavuşturur :** Sıkıntılı , bunalımlı ve gergin durumda duanın etkisi "yatışma ve rahatlama" şeklinde kendisini göstermektedir. Duanın bu sukunet temin edici etkisi , duada kullanılan söz ve başvuru tasavvurların kendilerine ait bir kuvvete bağlanamaz. Ashında söz ya da tasavvurlar duanın esas unsuru olmadığından, fert bunlarsız da dua edebilmektedir. Hatta bazı durumlarda dua açık bir istek konusuna da sahip olmayabilir . Burada daha çok belirsiz ve farksızlaşmış bir arzu, Allah'a yakın olma arzusu söz konusudur. Bu bakımdan duada yatışma ve rahatlama

<sup>115</sup> Pazarlı. age. s.126

<sup>116</sup> Bkz. Hökelekli. age. s.228

<sup>117</sup> Hökelekli. ae. s.229

<sup>118</sup> Marinier. age. s.48

<sup>119</sup> Link. age. s.190

etkisi merkezi ruhi oluşumların, varlığın çekirdeğinin gücünde bir artış olarak değerlendirilebilir. Her durumda dua ile meydana getirilen güç ve sevincin artması olarak hissedilen subjektif tecrübeler , sinir sisteminin dengesinin yeniden bir düzenlenişi veya kuvvetlenmesi olabilir.<sup>120</sup>

Dua yeri neresi olursa olsun, Allah insanla konuşmaz. Ancak bu suskunluk insanın ruhunu kuşatır ; ruh huzur bulur. Bu ruhsal huzur ; bedensel, fiziksel ve zihinsel durumu etkiler.<sup>121</sup> Dua edenin zihinsel ve ruhsal faaliyetlerine bir âhenk hakim olur. Kişi yoksulluğa, iftiraya, kedere karşı büyük bir sabır kazanır. Ölüm , hastalığa, ızdıraba, yakınların kaybına güçlü bir direnme gösterir.<sup>122</sup>

Duanın rahatlatıcı etkisinden bahsederken onun saf uyuşturucu “rahatlık verici “ bir olgu olmadığı muhakkaktır. Çünkü dua, insan ruhunun ızdırap, istek ve susuzluğunu doyuran ; fitratın derinliklerinde varolan eksikliklere cevap veren bir disiplindir. Dua, sonucu ölüm ve zayıflık olan uyuşturucuların aksine, güç ve sevinç vericidir.<sup>123</sup> Problemler halledilmeden sağlanmış olan şuursuz rahatlığın aksine , şuurlu , bilinçli , güven hisleriyle dolu manevi bir hazdır.

Duanın hasta bireyde doğurduğu huzur, tedavide güçlü bir yardımcı olabilir. Bunun için dua eden hastasını gören doktor, bundan mutluluk duymalıdır. Çünkü dua huzur verdiği ortamda olgun, sağlıklı bir tavır, içe bağlılığı, insanın beyin fonksiyonlarında berraklık ve diriliği, bazen de kahramanlık ve cesaret duygularını harekete geçirir.<sup>124</sup>

Ashında dua edenin saf ve temiz bakışları kararlı gidişi kargaşa ve gürültüden uzak mutluluk ve bağlılığı, güven veren çehresi, olayları rahatlıkla karşılayışı, ruh ve bedenlerimizin derinliklerindeki gizli hazineleri hikaye eder. Yaratıcıyla ilişkileri , onları barış ve huzurla karşı karşıya getirir. Yüzlerinde mutluluk, neşe, huzur gözlenir ve gittikleri her yere barış ve mutluluğu da götürürler.<sup>125</sup>

Kısaca kişide iradi canlanmaya yol açan dua ; her şeyden önce sıkıntıyı ortadan kaldırır, benliğe ait tepkileri gittikçe artan bir şekilde aşma kapasitesini sağlar, durumlar

<sup>120</sup> Hökeleli . age . s. 229

<sup>121</sup> Şeriati . age . s. 35

<sup>122</sup> Carrel. age . s.29

<sup>123</sup> Şeriati . ae . s.145

<sup>124</sup> Şeriati . ac .ay.

<sup>125</sup> A.c. s.46

ve olaylar üzerinde büyük bir estetik güç ve etkiye sahip kılar, tarihin ,milletlerin derin akışına gittikçe uyum sağlar . Normal şuurun farklı veya tedirgin edici bulup reddetmeye kendisini hazır hissettiği şeyin , daima çok geniş bir kabulü ve benimsenmesini sağlayan davranış değişikliği meydana getirir.<sup>126</sup> Kişiyi ruhsal bir sükûna kavuşturur. Belki de insanları duaya en fazla yaklaştıran husus , sağladığı eşsiz rahatlık ve huzur duygusu, olmaktadır.

#### **f. Dua Kişinin Ahlak Ve Karakterinin Olgunlaşmasını Sağlar:**

Duanın ahlâk ve karakter üzerindeki çok olumlu etkileri bilinmektedir. W.James duayı insanların çoğunda ahlaki sıhhatin ve bunun ardından fiziki sıhhatin vazgeçilmez faktörü olarak görür.<sup>127</sup> Sık sık yapılan ve alışkanlık haline gelmiş dualar, karakterin olgunlaşmasını sağlar. Çünkü duanın tesirlerini görebilmek , onun devamlılığına bağlıdır.

Ayrıca dua eylemi kişiye etkin bir güç kazandırır, gizli kalmış güçleri etkin hale getirir ve onları serbest bırakır.<sup>128</sup> Bu güç sayesinde , cahiller, zayıflar, orta kabiliyetliler bile zihinsel ve ahlaki kabiliyetlerini daha iyi kullanabilirler. Gözlendiği kadarıyla dua insana öyle bir olgunluk kazandırmaktadır ki ; çevre ve katılımın biçtiği elbise artık ona dar ve kısa gelmektedir. Duanın insanı, eğitim-öğretim ve kalıtımla elde edilen bilinç seviyesinin üstüne çıkardığı bir gerçektir.<sup>129</sup>

Bazı değerlerle terbiye edilmediği takdirde , insan tabiatı suça yatkındır. Yasak olan şeylerin cazibesine kapılarak suç işleyebilir. Cinayetler üzerinde yapılan incelemeler ortalama bir düzeyde göstermiştir ki , toplumda cani olarak tanınan bireyler ya hiç dua etmeyen, ya cahilce ya da çok az dua eden kimselerdir. Bunun karşıtı olarak dua alışkanlığını sürdüren kimseler, toplumun hangi ekonomik sınıfına mensup olursa olsunlar , cinayet ve suça el uzatıcı değillerdir. Eğer herhangi bir zaman diliminde elleri suça bulaşmışsa bu, bireyin dua eylemini bilinçli bir şekilde sürdürmediğinin göstergesidir. Ya da bu olay bir sürçme ve yanıldır.<sup>130</sup> Bununla birlikte sabahları dua

---

<sup>126</sup> Hökelekli. age. s.230

<sup>127</sup> Bkz. Hökelekli. age. s.230

<sup>128</sup> Marinier. age. s.46

<sup>129</sup> Şriati . age. s.47

<sup>130</sup> Şriati. age. s.57.58

edip . akşama kadar canavarca yaşayan insanlarda duanın etkilerinin görülmemesi de bir vakıdır.<sup>131</sup>

Kısaca dua, kişide zihni, manevî ve ahlâkî güçlerin daha iyi kullanılmasına yücelip güçlenmesine imkan sağlamaktadır.<sup>132</sup> Zeka, bilgi ve güç itibarıyla eşit durumda olan iki bireyden, dua edenin ahlaki özellikleri ve karakterinin , arasıra edenlerde bile, hiç etmeyenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.<sup>133</sup> Devamlı dua eden kişilerde vazife ve sorumluluk duygusu artar, kıskançlık ve kötülüğe eğilim azalır. Başkaları hakkında hep iyilik düşünceleri ve hayırseverlik duyguları hakim olur.<sup>134</sup> Bütün bunların yanında dua; ferdin dünya ile ilişkisini ve dünyaya ait tasavvurunu genel bir tarzda değiştirir . Duygusal algıların biçim değiştirmesine yol açar. Dua, benliğin gizli kalmış bölümlerinin ortaya çıkmasına, normal şura yabancı olan birtakım keyfiyetlerin kavranmasına imkan verir. Tecrübeler göstermektedir ki , alçak sesli ciddi anlatımlar , herşeyden önce ruhiyatın alt bölümlerine , bilinç altına nüfuz etmektedir. Bu çeşit duanın özellikle hastalık, bedenî dengesizlik veya zihni bunalım, duygusal şaşkınlık durumlarında etkileri olduğu görülmektedir.<sup>135</sup>

Dua eden şahsın bu psikolojik faydaları elde edebilmesinin, tamamıyla o kişinin inancına bağlı bulunmakta olduğu bir gerçektir. Samimi inanç sürdürüldüğü müddetçe duanın etkisi kesin ve mutlakdır.<sup>136</sup> Ancak duada inancın şart olmadığını ileri sürenler de olmuştur. Marinier'e göre duanın psikolojik etkisi, iman esaslarından bağımsız olarak mevcuttur.<sup>137</sup> Burada asıl belirleyici olan arzunun tasavvurudur. Yani arzunun canlılığı ve yoğunluğudur. Duanın müessiriyeti ise özel psikolojik şartlara bağlıdır. Bunlar, konusunun net bir şekilde belirlenmesi, açık olarak formüle edilmesi ve doğru olarak tasavvur edilmesidir.<sup>138</sup> Duanın, her durumdaki insan üzerinde, belli bir psikolojik etki bırakması ihtimal dışı değildir. Ancak , bununla beraber inançtaki samimiyet, duadaki süreklilik ve ısrarın onun etkisini artırdığı muhakkaktır.

---

<sup>131</sup> Şeriati. age. s.59

<sup>132</sup> Hökelekli. age. s.231

<sup>133</sup> Carrel. age. s.35 . Şeriati . age. s.46 ; Hökelekli age. s.231

<sup>134</sup> Hökelekli. ac. . s.228

<sup>135</sup> Hökelekli. age. s.230. Marinier. age. s.38

<sup>136</sup> Hökelekli. ac.. s.227.228

<sup>137</sup> Bkz. Hökelekli. ac. s.228

<sup>138</sup> Marinier. age. s.46. 47



## E - DİN VE PSİKOTERAPİ

Dini bir kavram olan “dua”nın psikoterapik etkilerinden bahsedebilmek için, öncelikle dinin psikiyatrideki yerini ve ardından din ve psikoterapi arasındaki ilişkiyi ele almak gerekmektedir. Din ile psikiyatri arasındaki ilişki eski çağlara dayanmaktadır. Bu çağlarda tedavi görevini üstlenen din adamları , şamanlar ve diğer ilkel hekim türlerinin uyguladıkları yöntemler, hastalığın gerçek nedenine yönelik fizyolojik müdahalelerinden yoksun olmalarına rağmen, bir çok hastalığın şifa bulmasını sağlayabiliyordu. Bu nedenle eski çağlarda kullanılmış ve günümüzde yaşayan bazı ilkel topluluklar tarafından da kullanılmakta olan bu tür yöntemler, psikoterapi uygulamalarının ilk örnekleri kabul edilirler. Psikiyatri mesleğinin eğitimini almadıkları halde bu kişilerin dinamik psikiyatri ve psikoterapi konusunda daha doğru bilgilere sahip olmaları ilgi çekicidir.<sup>139</sup>

Din artık psikiyatrinin çalışma konusu olmuştur. Çünkü akıl hastalıklarının menşinde, manevi şuur esas ve asıl olarak kabul edilmektedir. İhtiras hissinden mani, melankoli, şizofreni gibi en ağır akıl hastalıklarına kadar , her türlü hastalığın sebebi maneviyat eksikliği olabilir.<sup>140</sup> Din, kişiyi kaygı , şüphe ve ümitsizliğe karşı elbette güçlü kılarken, aynı zamanda her gelişim basamağında kişiye , kendisini anlamlı bir biçimde varlığın tamamıyla ilişkilendirmeyi mümkün kılacak çaba ve enerjiyi sağlar. Özellikle dini duygu, kişilik yapısı içerisinde aktif ve baskın bir rol oynadığında etkisi oldukça yaygın ve güçlüdür.<sup>141</sup> Bununla birlikte dinin kişilik yapısının bir bütünlük kazanmasına hizmet eden idealler tespit ettiği ve ruh sağlığına doğrudan katkıda bulunduğu söylenebilir.<sup>142</sup>

Dinin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini anlayabilmek için, özellikle psikiyatrist ve psikologların görüşlerini ele almak gerekir. Fransız psikiyatrist Henri Baruk, “La Psychiatrie et la Science de L’Homme” isimli kitabında din ile psikiyatrinin ilişkisini şöyle izah etmektedir. “Psikiyatri insan tabiatının meseleleri hakkında derinliğine inceleme yapmaya yöneldiği zaman bu felsefi ve dini meselelerle ilişkiye geçmek demektir. Yalnız nasıl ile yetinmeyip, niçinin de araştırması sözkonusu olunca, hareket

<sup>139</sup> Geçtan, Engin. Varoluş ve Psikiyatri. s.51-54

<sup>140</sup> Tevfik Mehmet. Ruhi Bunalımlar ve İslam Ruhiyatı. s.119

<sup>141</sup> Yaparel. agt. s.32

<sup>142</sup> Yaparel. agt. s.24

eden adamdaki, hareket ettiren asıl faktörün ne olduğu belirleyebilmek demek, dini bir araştırma yapmak demek olur.”<sup>143</sup>

Çağımızda insanların, yaşadıkları hayatın manasını kavrayamadıklarından dolayı, ruhsal problemlerle karşılaşarak acı çektiklerini söyleyen May ise bu durumun özünde, herhangi bir kültür ortamındaki insanların yaşamlarında en önemli yere sahip olan dinin yatmakta olduğunu ileri sürmektedir. Çünkü insanları kaygı karşısında güçlü kılan dini inanç ve semboller iş görmez olduklarında kainatın gözler önündeki anlamsızlığı ve kaosu, herkesi tek tek huzursuz ve tedirgin edecektir. Oysa din insanlara verdiği bakış açısı sayesinde, onların bu karmaşadan anlam çıkarabilmelerine yardımcı olur.<sup>144</sup>

Din ve ahlak duygusunun ortadan kalktığı toplumlarda akıl hastalıklarının arttığına dair gözlemler yanında, din ve ahlak duygusunun mükemmel olduğu toplumlarda da akıl hastalıklarının hemen hemen hiç görülmediğine dair gözlemler vardır. Gerek akıl hastalıklarından korunmada, gerekse akıl hastalıklarının tedavisinde dini terbiye ve tedavi üzerinde birçok otoriteler fikir birliği içerisindedirler. Carnegie bu konuyla ilgili şunları ifade etmektedir : “Ruh hastalıkları mütehasısları anlıyorlar ki, dua ve kuvvetli bir inanç, hastalıklarımızın yarısından fazlasına sebep olan üzüntüleri, yorgunlukları, sıkıntıları, korkuları defeder.”<sup>145</sup> Jung ve talebeleri de Carnegie’yi destekler mahiyette; akıl hastalıklarının ruhsal tedavisinde, insanda fitri olarak mevcut bulunan dini temayüllerin geliştirilmesi ve olgunlaştırılmasına çalışılması gerektiğine dikkat çekmişlerdir.<sup>146</sup>

Pek çok ruh hastalıklarında, hastanın rahatsızlığının sebebi, ruhsal ihtiyaçların ihmal edilmiş olmasıdır.<sup>147</sup> Bunun için, menşei manevi sahada olan şizofreni gibi bir akıl hastalığının düzeltilebilme ihtimali manevi temelin güçlendirilmesine bağlıdır.<sup>148</sup> H.Sing 1965 yılında Hindistan Akliye Dergisinde çıkan bir yazısında bu konuya işaret ederek, dine ve ahlaka dayalı bir ruhsal tedavinin öneminin doğrulanması gerektiğini belirtir ve böyle bir seviyeye erişilmesini tavsiye eder.<sup>149</sup> Madem ki her türlü ruhsal hastalığın

<sup>143</sup> Bkz. Tefik. age. s.118

<sup>144</sup> Bkz. Yaparel, agt. s.24

<sup>145</sup> Carnegie. age. s.193 : Bkz. Tefik. age. s.121

<sup>146</sup> Bkz. Tefik. age. s.120

<sup>147</sup> Fromm Erich. Psikanaliz ve Din. s.19

<sup>148</sup> Tefik. age. s.119

<sup>149</sup> Bkz. Tefik ac. s.120

temelinde maneviyat eksikliği yatmaktadır . Öyle ise her türlü psikolojik tedavi de maneviyata yönelik olmalıdır.<sup>150</sup>

Dinamik psikiyatrinin en büyük ekol sahiplerinden Jung, bu hususu bizzat müşahede etmiş bir psikiyatristtir. “Çağdaş İnsanın Ruh Araması” adlı kitabında tecrübî gözlemlerini aktararak, dinin insanın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerine işaret etmekte ve şöyle demektedir: “Son otuz sene içinde dünyanın bütün medeni memleketlerinden bana başvurular oldu. Yüzlerce hasta tedavi ettim. Hastalarımın hayatın ikinci yarısına erişenler yani otuzbeş yaşını geçmiş olanlardan hiç bir kimse yoktur ki, problemini halletmek için son başvurduğu çare hayatına dini bir bakış bulmaktan ibaret olmasın. Kesinlikle diyebilirim ki, herbirinin hastalanmasına sebep, her devirde her yaşayan dinin, mensuplarına bahsettiği nimetlerden mahrum olmasıdır. Hem de dini görüşü yeniden kazanmayanlardan hiçbiri gerçekten iyileşemedi.”<sup>151</sup> Bunun gerekçesini ise şu şekilde açıklamaktadır :”İnsan, hayatına anlam verecek ve kainattaki yerini belirleyecek olan genel fikirlere ve inançlara kesinlikle ihtiyaç duymaktadır. Kişi en inanılmaz zorluklara, ancak bir anlam ifade ettikleri kanaatine vardığında karşı koyabilmektedir. Ayrıca dini tecrübe, herşeyin taze bir parlaklık ve canlılık içinde görünmesini sağlar.”<sup>152</sup> Bütün bu görüşlerine paralel olarak Jung, yaptığı gözlemlere dayanarak, uyguladığı terapilerde, ölüme ilişkin olarak kendini gösteren kaygının ortadan kaldırılması ya da azaltılması yönünde tek çare olarak, hastasının dini bir duygu ve bakış açısı kazanmasını amaçlamıştır.<sup>153</sup>

Yine W.James: “Şüphesiz üzüntünün başlıca ilacı din ve imandır.” demektedir.<sup>154</sup> İnancın davranışa geçme gücü mevcuttur. Bu nedenle kaygı, ümitsizlik, gerginlik ve pasifliğin panzehiri dindir. Din bir anlamda temin ettiği kozmik açıklamalarla, hayatın yapısından kaynaklanan boşluk, anlamsızlık ve ölüm gibi “ekzistansiyel kaygılar” ile baş edebilme vasıtasıdır.<sup>155</sup>

<sup>150</sup> Altuntaş. Hayrani. İnsan ve Psikoloji. s.77

<sup>151</sup> Bkz. Carnegie. age. s.198 : Bkz. Yaparel. agt. s.32

<sup>152</sup> Bkz. Yaparel. agt. s.32

<sup>153</sup> Bkz. Yaparel. agt. s.26-27

<sup>154</sup> Bkz. Tefik. age. s.121 : Bkz. Carnegie. age. 191

<sup>155</sup> Yaparel. agt. s.27

Dr. A.A. Brill :”Gerçekten dindar bir insanda akıl hastalığı olmaz” demektedir.<sup>156</sup> Orta yollu salih bir inanca sahip olan dindar her şahıs, sınırlarını kuvvetli bir zırh ile muhafaza etmektedir. Fakat dinsizlik, akıl hastalıklarının önemli sebeplerinden biridir. Bir şeye inanmamak, bu insanların ruhlarında önemli sarsıntılar meydana getirmektedir. Sarsılmaz sanılan eski inanç ve düşüncelerin kalmayışı, fakirle zengin, küçükle büyük arasındaki sınırın Allah tarafından çizildiği inancının yıkılması, hayatın güçlüklerine karşı koymak ve onlara katlanmak kabiliyetini insanların ruhlarından silmiş ve yerine tutku, ölmek, öldürmek arzularını yerleştirmiştir. Bunlar da psikozların artmasına sebep olmuştur.<sup>157</sup>

Bütün bunlar göstermektedir ki ; akıl hastalığı ve ruhi karışıklığa bağlı nörotik şikayetler, psikosomatik bir yığın bedensel hastalıklar ve davranış bozuklukları ancak şahsın dini doğrultudan uzaklığı nisbetinde ortaya çıkmaktadır.<sup>158</sup> Tefvik, bu konuyla ilgili olarak şunları söylemektedir : “Yıllardır Bakırköy akıl hastanesinde binlerce müşahade-mizde ve tıbbi kavramlara dayanarak Uluslararası Nöropsikiyatri Kongresi’nde de tebliğ ettim ki, dini istikamet üzere giden ve bu istikamette yol alabilen mü’minlerde akıl hastalığı görülüyor, görülmez.”<sup>159</sup> Gerçekten şahsın dini hayatın gereklerini yerine getirmek konusundaki gayreti, ruhsal hayatına istikrar kazandırmaktadır. Kainatta yaratılış itibarıyla herşeyin bir gayesi vardır. Bu gaye idrak edilince bir çok husus kendiliğinden iyileşir ve güzelleşir. Güzel düşünmek olayları iyi değerlendirmeye, bu da ruh sağlığına etki eder.<sup>160</sup> Eğer hayatın mücadelelerine yalnız göğüs germek çabası yerine daha yüce bir kudretten yardım isteme yoluna gidilseydi, belki bugün ruhsal hastalıkların pençesinde inim inim inleyen insanlar kurtulabilirdi. Toplumda aşağılık duygusuna düşmüş pek çok sinir hastası mevcuttur ki, aslında dini inanç ve değerler, bu tür rahatsızlıkları ortadan kaldıracak ve onlara psikolojik yönden dengeli bir hayat yaşatacak özelliğe sahiptir.<sup>161</sup>

Bütün bu tecrübe ile sabit olan bilgilere rağmen bugün, dini motivasyonları psikiyatrik tedavide kullanmak istemeyen yada kullanılmasına karşı olan psikiyatristler

<sup>156</sup> Bkz. Tefvik. age. s.122 : Bkz. Carnegie. age. s.193

<sup>157</sup> Tefvik .age. s.123

<sup>158</sup> Ae. s.118

<sup>159</sup> Tefvik. age. s.117

<sup>160</sup> Altıntaş. age s.287

<sup>161</sup> Altıntaş . ae. s.168 : Tefvik . age. s.121

çoğunlukla mevcuttur. Bunu onlar açısından büyük bir eksiklik olarak telakki etmek gerekir. Diyebiliriz ki dini motivasyonların cahili olduğu müddetçe, psikiyatri tamamlanmamış olacak ve insanın gerçek tabiatını anlamaya aslâ imkân bulamayacaktır.<sup>162</sup>

### 1. Duanın Psikoterapik Etkileri

Psikoterapi, ruhsal rahatsızlığı olan ve çaresizlik içinde kıvranan insanı tedavi etmek suretiyle bu durumdan kurtararak, sağlıklı bir şekilde hayatını sürdürmesine yardımcı olmayı amaçlayan bir disiplindir.<sup>163</sup> Ruhsal hastalıklar, ruhsal ihtiyaçların ihmal edilmesi sonucu ortaya çıkarlar. Dolayısıyla din ve dini uygulamalar psikiyatrinin konusu içine girmektedir. Çünkü en ağır akıl hastalıklarından (mani, melankoli, şizofreni gibi) , depresyon gibi ruhsal bozukluklara kadar ruhsal ihtiyaçların sebep olduğu hastalıklar bir hayli fazladır. Ruhsal hastalıklar ise ancak moral (ahlaki) sorunlarla birlikte ve onlarla bağlantılı olarak anlaşılabilirler.<sup>164</sup>

Psikiyatristler dinin tören faktörüne çok önem verirler. Çünkü dini törenlerin hastalar üzerinde incelenmesi , dinsel olayın kavranmasına büyük ışık tutmaktadır.<sup>165</sup> Dua da dinin tören mahiyetini taşıyan unsurlarındandır. Bir çok ağır vak'ada, inançlı ya da tecrübeli hekimler hastalarına öncelikle dua etmelerini tavsiye etmektedirler. Artık psikolojik yapının işleyişinden ileri gelen bazı ruhsal bozuklukların dua ve dini telkin yoluyla tedavi edilmesi yolları psikolog ve psikiyatristlerce bilinmektedir.<sup>166</sup>

Esasen her türlü hastalığın tedavisinde , gerek hasta gerekse hekim açısından önem taşıyan hususların başında, şüphesiz hastanın maneviyatını güçlendirme ve moralini yükseltme gelmektedir.<sup>167</sup> Başarılı bir psikoterapi ise, insandaki manevi kuvvetleri kamçılayan ve insana vicdan kazandıran tedavi metodudur.<sup>168</sup> Ancak psikiyatristlerin

<sup>162</sup> Tefik. age. s.118

<sup>163</sup> Geçtan. age. s.56

<sup>164</sup> Fromm. age. s.23

<sup>165</sup> Age. s.158

<sup>166</sup> Hökelekli. age. s.232

<sup>167</sup> Ac. ay.

<sup>168</sup> Armaner. Psikopatolojide Dini Belirtiler. s.108

büyük bir bölümü bugün bu hususu ihmal etmektedirler. Ayrıca hekimler, tıp alanında uygulandığı taktirde tedaviyle birlikte büyük faydalar sağlayabilecek olan duanın etkilerinin incelenmesi konusunda ilgisiz davranmakta ve böylece tıbbi ilgilendiren bu etkiler örtülü ve saklı kalmakta, keşfedilememektedir.

Duanın ferdin ruh sağlığını, çeşitli olumsuzluklar ve psikolojik rahatsızlıklara karşı bir kalkan gibi koruduğunu söyleyebiliriz. Marinier'e göre duanın sinir sistemi üzerinde meydana getirmiş olduğu değişimler, deneysel gözlem konusu olmamıştır ama tecrübî gözlemlerle izah edilebilir. Duanın çıkış noktasının beyincik olduğu zannedilmektedir. Geçtiği yol ise omurgalar vasıtasıyla dış sinir uçlarıdır. Dua burada mevcut bulunan tüyleri harekete geçirici refleksi (pilo-moteur) uyarır. Bu refleks türü soğuk, korku, birşeylerin bunaltması gibi dış uyaranlarla harekete geçtiği gibi, dış uyaranların hayali tasavvuru ile de tahrik olabilmektedir. Fakat dua hayali tasavvur olmaksızın "pilo-moteur" refleksi, vücudun bütün yüzeyinde hareket geçirir. Sinirsel ve duygusal alanda da dua, en ince ve en küçük merkezi safhaları devreye sokar ve asabi tepkisini "pilo-moteur" refleksin ifade ettiği sinir uçlarına kadar devam ettirir. Bu sinirsel akım adrenalini boşalmasıyla bizzat taşınır. İşte dua ile meydana gelen ve subjektif olarak haz ve kuvvetin artması şeklinde tecrübe edilen sinirsel değişikliklerin, insanın psikolojik dengesinin yeniden bir düzenlenmesi ve güçlendirilmesi olarak değerlendirilmesi gerekir.<sup>169</sup> Mesela korkular, bunlara karşı kurulan savunmalar ve çatışan arzu ve istekler için uzlaşmalı çözümler bulmaya yönelik girişimler tarafından yaratılan , başlıca unsurları iç sıkıntısı , kaynağı belirsiz tacizlik, şüphe vb. olan nevroz türü hastalıklarda<sup>170</sup> ve bundan başka sinir sistemince kontrol edilen psikolojik fonksiyonlarla alakalı sarsıntı hallerinde dua, şok tedavilerin veya hormonal sıvı zerk etmenin meydana getirdiği, sonuçları düşündürülen etkilere sahip olabilir.<sup>171</sup>

Duada psikanalitik tedaviye benzer bir yol izlendiğini öne süren Vergote bu konuyu şöyle izah etmektedir: "Psikanalitik tedavinin temel kaidelerinin "hareket etmemek, fakat herşeyi söylemek" olduğu bilinmektedir. Temel olarak başkasıyla konuşma kapasitesini engelleyen düşünceleri unutma durumundan kurtaran söz tedavi

<sup>169</sup> Marinier. age. s.43.44

<sup>170</sup> Horney. Karen. Çağımızın Nevrotik Kişiliği s.17

<sup>171</sup> Marinier. ae. s.44

edicidir. Dua eden insan , kendisine hile ve kurnazlık yapmak mümkün olmayan Allah'a herşeyi söyleyerek, kendi kendisiyle ilgili ve kendisinin Allah'la ilişkisi konusundaki hakikati, gizleyip saklamadan olduğu gibi üzerine alır. Tecrübeler göstermektedir ki, Allah'la serbestçe konuşmak müsaadesi, serbestçe dua etme kapasitesini meydana getirmektedir.”<sup>172</sup>

Hipnoz veya başka bir yöntemle, telkinin etkisini anlamak için yapılan çalışmalar, telkini yapan terapistin müdahalesi ve hastanın kendi kendine telkin yapması arasında bir farklılık olmadığını ve aynı sonuçlar alındığını göstermektedir.<sup>173</sup> Dolayısıyla dini telkin yoluyla yapılan psikoterapilerde hastalara dua etmeleri telkin edilebilir ve bu tedâviyi hasta tek başına da uygulayabilir. Bu yolla duygusal gerginliğinden, korkularından, şüphelerinden, endişelerinden, iç sıkıntılarından kurtulabilmesi mümkündür.

Nobel ödülü almış bir tıp doktoru olan Alexis Carrel Reader's Digest mecmuasındaki bir makalesinde der ki: “Dua insanın vücuda getirebileceği en kuvvetli kudret şeklidir. Dünyanın yerçekimi kadar gerçek bir kuvvettir. Ben hekim olarak gördüm ki, bazı insanlar her türlü tedavi neticesiz kaldıktan sonra duanın sakin kuvvetiyle hastalıktan melankoliden kurtuldular. Dua radyum gibi nurlu, kendinden varolan bir kudrettir. Duada insanlar, her türlü kudretin hudutsuz kaynağına hitap ederek, kendi sınırlı kudretlerini çoğaltmaya çalışmaktadırlar. Dua ettiğimiz zaman, kainatı çeviren sonsuz kuvvete kendimizi bağlıyoruz. O kuvvetin bir kısmı ihtiyaçlarımıza tahsil edilsin diye dua ediyoruz. İsterken bile beşeri noksanlarımız tamamlanır, kuvvet bulmuş, tamir olmuş olarak kalkarız. Allah'a ne zaman hararetli bir duada bulunursak bulunalım, hem kendimizi hem de ruhumuzu ıslah etmiş oluruz. Mümkün değildir ki bir insan bir saniye dua etsin de iyi bir netice hasıl olmasın.”<sup>174</sup>

Tıp alanında psikiyatri; psikanaliz gibi insan ruhunun gizli bölgelerine varmak suretiyle fizik tedavi ve ilaçlarla şifası mümkün olmayan birtakım marazi hallerin teşhis ve tedavisini mümkün kılan çalışma alanları gelişmiştir. İlmin vardığı sonuçlardan anlaşıldığına göre dua ve ibadetin bedenimizin üzerindeki etkileri çok ilginçtir. İnsan hayatta birtakım başarısızlıklarla karşılaşır. Halbuki bütün benliğiyle Allah'a yöneldiğinde, dua

<sup>172</sup> Bkz. Hökelekli, age. s.232

<sup>173</sup> B.Luban - Plozza ve W.Pöldinger, Genel Tababette Psikosomatik Bozukluklar , s.3

<sup>174</sup> Bkz. Carnegie, age. s.205

ettiğinde benliğe bir kabus gibi çöken ve hastalıklara zemin oluşturabilecek suçluluk duygusundan kurtulabilir. Vücuda batan ve orada kalan yabancı ve mikroplu bir cismin, iltihap ve yaraya dönüştüğü gibi günahlar, suçluluk duyguları da insan ruhunda korkunç yaralar açar. Sonuçta bu duygular bir gün ruhsal bir rahatsızlık olarak ortaya çıkar.<sup>175</sup> İşte dua ile bu cerahat ve zehirler dışarı atılabilmekte ve muhtemel bir ruhsal problemle karşılaşmaktan, tabiri caizse bir tür koruyucu hekimlik yapılarak korunulabilmektedir.

Carrel, duanın tıptan daha çabuk iyileştirdiğini ileri sürmektedir. Ona göre; kalbin Allah ihtiyacı, dua ile ortaya çıkmaktadır. Dua bir yardım isteme ve sevgi ilahisidir. Tesiri hemen hemen daima olumludur. Sanki Allah bizi işitmekte ve doğrudan doğruya cevap vermektedir. Dua beklenmedik sonuçlar doğurur. Ruh dengesini yeniden kurar; yalnızlık, acizlik, gayretsizlik, ümitsizlik hisleri kaybolur. İnsan, iyimser bir bakış açısı kazanır. Önceleri dünyadaki adaletsizlikleri görürken, sonra dost çehresi görmeye başlar. Derinliğinde bambaşka tuhaf bir kuvvet hissederek.<sup>176</sup>

Ayrıca dua, insana keder ve ızdıraplara dayanma kuvveti verir. Mantıki çözümler bulunmadığı halde dahi ümit kapılarını açık tutturur. Felaketler karşısında dimdik ayakta tutar. Duanın bu tesisleri herkeste; bilhassa modern hayatın gürültü ve karmaşıklıklarından uzakta yaşayanlarda daima meydana gelebilir.<sup>177</sup> İlim alemi dua aleminden başkadır ancak, ona zıt değildir. Rasyonel olan şeyin irrasyonele zıt olmaması gibi unutmamalıdır ki, ruh mantıki ve gayri mantıkî faaliyetlerin birleşmesinden oluşmuştur. Duanın neticelerini din kadar ilim de göstermektedir.<sup>178</sup>

Gunümüz insanının en fazla karşılaştığı ruhsal problemlerden biri de kaygıdır. Adler, kaygıyı insanların güçsüz, yetersiz kaldıkları durumlarda ortaya çıkan duygular olarak tanımlamıştır. Yine H.Sullivan kaygının insanların başkaları karşısındaki başarısızlıklarından kaynaklandığını ileri sürmüştür, Horney ise insanın doğa güçleri ve ölüm karşısındaki çaresizliğinin kaygıya yol açtığını, söylemiştir. Fromm da kaygının kaynağında insanın çaresizliğinin ve çevreye yabancılaşmanın bulunduğunu, insanın yalnız kalma korkusu sonucu kaygı duyduğunu belirtmiştir.<sup>179</sup> Kaygı bir nevi insanda

<sup>175</sup> Akbulut. age. s.136

<sup>176</sup> Carrel Alexis. Vasiyetname. s.32

<sup>177</sup> Ae. ay.

<sup>178</sup> Ae. ay.

<sup>179</sup> Köknel Özcan, Zorlanan İnsan . 2.140.141



ortaya çıkacak ruhsal rahatsızlığın sinyalini verir ya da zaten bir rahatsızlığın belirtisidir. Görüldüğü üzere kaygının ana unsurunu çaresizlik oluşturmaktadır. Çaresizlik, acizlik, yalnızlık durumlarında kişi, yüzünü kendisine güç ve kuvvet verecek olan asıl kudret sahibine döndürürse, O'na yönelirse, bu samimi yöneliş kendisine mucizevi bir şifa verebilir, kurtuluş ve aydınlık sağlayabilir.

Ayrıca çağın hastalıklarından olan depresyon ve nevroz karşısında insanı koruyacak olan en etkili ilaç yine ibadet ve duadır. Özellikle depresyon bugün çok sık rastlanan bir ruhsal bozukluktur. Hatta intiharı düşündürmesi dolayısıyla ölümle sonuçlanabilecek kadar tehlikeli bir hastalıktır. Çünkü ruhsal bozukluklar arasında, intihar olasılığının görece en yüksek olduğu hastalık depresyondur.<sup>180</sup> İntihar düşüncesi psikiyatride bir ruhsal hastalık belirtisi olarak değerlendirilir. Araştırmacılar ruhsal hastalığı olmayan bir insanın intihar etmeyeceğini ileri sürerler.<sup>181</sup> Dua ve ibadet çoğunlukla insanı intihar düşüncesinden korumaktadır. Durmuş Tekin'in 1974 yılında yapmış olduğu bir çalışmaya göre incelenen 169 intihar vak'asından 163'ünde dini inançlar çok sathi, dördünde orta derecede, ikisinde kuvvetlidir. Bu da gösteriyor ki intihara İslam dini ve inançları kuvvetle engel olmaktadır. İyi gelişmiş bir şahsiyet ve dini inanç, kişiyi intihardan koruyan en önemli faktörlerdendir.<sup>182</sup>

Kısaca dinin, ruh üzerindeki tesiri çok önemlidir. Dini duygu, cinneti meydana getiren bir çok sebep ve fenalıklardan insanı korur. Dinlerin çoğu egoistliği meneder, başkalarını düşünmeyi teşvik eder, kalpte fazla kin ve düşmanlığın yaşamasına izin vermez.<sup>183</sup> Ayrıca dua edenin dua ederken duyduğu haz, insana iyilik yapmaktan, başkalarına yararlı olmaktan, adaletle davranmaktan dolayı hissedilen iç huzuru ve rahatlık gibi manevi duygular, insanın ruhunu zaman içinde sarar ve kişiliğini etkiler.<sup>184</sup> Bütün bunlar insanın ruhsal hayatına bir ahenk getirir. Hangi dine mensup olursa olsun dindar kişilerde değil, ancak dini fikirleri bozulmaya durmuş, dinin ibadet yönünü ihmal etmiş kişilerde akıl hastalıkları görülür.<sup>185</sup> Asırlar boyunca milyarlarca insana hizmet etmiş, onlara hidayet yolu göstermiş, insanın ruhuna genişlik ve rahatlık vermiş hiçbir din,

<sup>180</sup> Köknel Özcan, Depresyon . s.118

<sup>181</sup> Köknel. ae. s.123

<sup>182</sup> Bkz. Songar, Ayhan. Çeşitleme . s.163

<sup>183</sup> Armaner . age. s.103

<sup>184</sup> Armaner . Neda. Din Psikolojisine Giriş . s.114

<sup>185</sup> Armaner . Psikopatolojide Dini Belirtiler . s.107

aklın dengesini bozmamaktadır.<sup>186</sup> İşte dua ve ibadet, ruhsal hastalığa karşı adeta bağıışıklık sisteminin kurulmasını sağlar, ruhu olumsuz dış etkenlerden korur. Bunların yanısıra ruhsal rahatsızlık isabet ettiğinde ise bu hastalıklardan kurtulmada yardımcı olur. Çünkü bu türlü hastalıkların temelinde yatan korku , şüphe , kaygı , yalnızlık duyguları , iç sıkıntısı vb. problemlerin insan ruhunda derin yaralar açmasına izin vermez. Netice olarak dua, hem ruhsal problemlerden korunmada, hem de hastalığın tedâvisi sırasında önemli etkilere sahiptir.

## 2. Dua ve Tedavi

Duanın tedavideki etkileri, her dönemde insanların dikkatini çeken bir husus olmuştur. Çünkü dua, organik hastalıkların iyileşmesinde mucizevi sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Teknolojinin böyle gelişmiş olduğu bir çağda, bazı hastalıkların tedavisinde tıp , maalesef yetersiz kalmaktadır. İşte bu noktada devreye girecek olan dua , her türlü tedavinin imkansız hale gelmiş olduğu hastalıklarda hiç beklenmedik iyileşmeler görülmesini sağlayabilmektedir. Bu beklenmedik sonucun elde edilmesine sebep ise duanın maneviyatı güçlendirici , morali yükseltici etkileridir. Organik bir hastalığın iyileşmesini isteyen bir kimse dua ettiğinde, bazen yine hasta olarak kalmakta, fakat açıklanması zor , derin bir ruhsal değişime uğramakta ve tanımlanması adeta imkansız bir moral kazanmaktadır.<sup>187</sup>

Her türlü hastalığın tedavisinde hasta açısından ve hekim açısından önem taşıyan hususların başında hiç şüphesiz hastanın moralini takviye etmek gelmektedir.<sup>188</sup> Bu takviye , samimi bir dua ile gerçekleştirilebilir. Çünkü dua eden hasta ümitsizlikten kurtulur, hastalığın düzeleceğine inancı artar. Bu şekilde yapılmış olan bir fiziksel tedavinin olumlu sonuçlar doğurması mümkün olabilir. Ancak duanın tesirlerini kendi kendine veya bilinen tedavi usulleriyle iyi olabilen hastalıklarda anlayabilmek çok zordur. Çünkü bunlardaki iyileşmenin gerçek sebebinin dua olup olmadığı hakkında bir sonuca varmak güçtür. Bununla beraber her türlü tedavinin imkansız ve başarısız olduğu hallerde duanın tesirleri kesin olarak belirlenebilmektedir.<sup>189</sup> Bazen dua ile birkaç günde veya bir

<sup>186</sup> Uzman . Mazhar Osman . Tababet-i Ruhiye . s.260

<sup>187</sup> Şeriati . age. s.37.38

<sup>188</sup> Hökelekli. age. s.232

<sup>189</sup> Hökelekli. ac. s.232-233

kaç dakikada bedensel rahatsızlıklar iyi olur. Bunlar anlaşılabilir hadiseler olsalar da , realitedirler.<sup>190</sup>

Tüm toplum üzerindeki gözlemler ve buna ek olarak cerrahlık ve fizyolojik etüdüde , labaratuvarsal gözlem ve deneyimlerle , dokuları yeniden canlandırmak ve yaraları iyileştirmek konusunda uzun seneler yapılan çalışmalarla duanın ilaç niteliği taşıyan etkilerinin varlığı görülmüş ve kabullenilmiştir.<sup>191</sup>

Fransa'da bulunan Lourdes Tıp Enstitüsü bu araştırmaların merkezi niteliğini taşımaktadır. Çünkü çalışmaları bilimsel kayıtlara geçmiştir. Bu merkez her yıl , çoğunlukla tıbbın kendilerine hiçbir şey yapamadığı , fakat Lourdes'i ziyaretleri sonucu duanın mucizevi etkisi ve gücüyle şifa bulan hastaların listesini yayımlar.<sup>192</sup> Lourdes müessesesinin kayıtlarına göre burada ikiyüzden fazla veremli, âmâ , kemik hastalıklılar, kanserler ve diğer hastalık sahipleri , mucize kabilinden hemen âni sûretle iyi olmuşlardır. Bu sonuçların doğruluğu ve sağlamlığı muhakkaktır.<sup>193</sup> Çünkü bu merkezde, dini telkin, dua ve moral takviyesi yoluyla tedavi yapılmıştır. Bu hadiselerin gerçekleşebilmesi için hastanın bizzat dua etmesine gerek yoktur. Henüz konuşmasını bilmeyen çocuklar ve Allah'a inanmayanlar bile Lourdes'de iyi olmuşlardır. Fakat onların yanında daima birisi dua etmiştir. Aslında başkası için yapılan dua, kişinin bizzat kendisi için yapmış olduğu duadan daima daha çok tesirlidir.<sup>194</sup> Bu hadiseler de bu fikri doğrulamaktadır.

Bununla beraber organik tesirleri olan duanın bazı hususiyetleri mevcuttur. Evvela bu dua hiç bir menfaat düşünülmeden yapılmalıdır. Tual ressama , mermer heykeltraşa kendini nasıl verirse, insan da öylece Allah'a teslim olmalıdır. Bunun yanında şefaath dileyerek kendisinin ve bilhassa başkalarının ihtiyaçlarını dile getirmelidir. Umumiyyetle şifa bulan , kendisi için dua eden değildir. Bu çeşit dua, ön şart olarak kendi nefesine başkalarını tercih etme yani, nefis feragatini gerektirmektedir. Çoğunlukla mütevazı insanlar , cahiller , fakirler bu feragate zenginlerden ve entellektüellerden daha yatkındırlar. Bu şekilde anlaşılan dua , mucizevi bir etki gösterir. Dokularda organlarda anatomik değişikliklere yol açar. Ancak duadan bazı formüllerin ezbere okunmasını

<sup>190</sup> Carrel . Vasiyetname . s.32

<sup>191</sup> Şeriati . age. s.24

<sup>192</sup> Bkz.Şeriati . ae. s.107 ; Bkz. Hökelekli. age . s.233

<sup>193</sup> Bkz. Carrel . Vasiyetname . s.32

<sup>194</sup> Bkz. Carrel . Dua . s.38 ; Bkz. Hökelekli . age . s.233

değil, dünyanın asil ve yüce prensibinin teması içinde şuurun kendinden geçmesini , mistik bir yükselişi anlamalıdır.<sup>195</sup>

Carrel , mucizevi iyileşmeyi şu şekilde tarif etmektedir; “Dua adeta infilaki bir tesire sahiptir. Önce çok ızdırap ve acı veren bir dert, sonra iyileştiğini duyma. Bir kaç dakika ya da bir kaç saat içinde hastalık iyileşmekte ve cerrahi, bedensel yaralar ve anatomik izler kaybolmaktadır. Bu yolla ; kanser, böbrek iltihapları , ülser , deri , akciğer, kemik veya karın zarı veremi gibi hastalıkların süratle iyileştikleri görülmüştür. Duanın tesirleri bir hayalden ibaret değildir. Kainatın esrarı ve etrafını çeviren tehlikeler karşısında insanın duyduğu korkunun neticesi zannederek dini duyguyu küçümsemek yanlışdır. Ne duayı teskin edici bir ilaç, ne de ızdırap, ölüm, hastalık korkusu karşısında başvuru bir vasıta zannetmemelidir.<sup>196</sup>

Dua, her türlü bedeni hastalığın tedavisinde, şifa elde etmek için kullanılabilir. Bazı hastalıklar da vardır ki, bedeni rahatsızlıklar olmasına karşın, onların kaynağı psikolojiktir. Bu konunun önemi sebebiyle yeni bir ilim dalı olan psikosomatik tıp kurulmuştur. Psikosomatik tıp hastalığın meydana gelişinde psişik faktörlerin önem taşıdığını ve özellikle tedavi açısından önemini belirtmeyi amaçlayan bir yaklaşımdır.<sup>197</sup> Psikosomatik tıpta bugüne kadar gerçekten dikkate değer araştırmalar yapılmış ve halen yapılmaktadır.

Rebecca Beard eserinde bu konuyla ilgili olarak şunları yazmaktadır: “Araştırmacılar kederin, herhangi bir heyecandan daha fazla enerji sarfedilmesine sebep olduğunu tesbit etmişlerdir. Şiddetli kederde beden, kendine lazım olan enerjiyi sağlamak için, kana bol miktarda şeker vermelidir. Keder süresi aşırı derecede uzatılmazsa , beden durumuna göre kendini ayarlayabilmektedir. Ancak, keder uzun süre içte saklanır ve beslenirse beden bildiği tek biçimde cevap vererek, bünyenin harcadığı enerjiyi daha fazla şeker vermekle telafi eder. Heyecan yaratan herhangi bir olay karşısında, bunun tamamıyla normal bir işlem olduğuna işaret olunmaktadır. İşin anormal tarafı ise içte saklanan, yani gönülde veya bilinçaltında tutulan kederdir ki; o takdirde vücut aylar ve yıllarca kana durmadan harıl harıl kan şekeri yetiştirir. Pankreas bu gidişe ayak uyduramayarak yorgun

<sup>195</sup> Carrel . İnsan Denen Meçhul . s.179-180

<sup>196</sup> Carrel. Dua . s.38-40

<sup>197</sup> B.Luban - Plozza . W.Pöldinger . age . s.1

düŒer, hücreler görevini istenen Œekilde yapamaz olur. Vücudumuzdaki Œekerin yanmasına hizmet eden ensülini yeterince kana veremez ve Œeker hastalığı meydana gelir. Hastaya insülin vermekle hastalığı hafifletmiş oluruz ama iyi edemeyiz. Halbuki insan etkisinde kaldığı üzücü duyguları dua ve ibadetlerle yatıştırarak duygularını daha yüksek duygulara dönüŒtürebilir. Bilinçaltını bundan temizler ve böylece hastalıktan kurtulabilir.<sup>198</sup>

Görüldüğü üzere, psikosomatik hastalıkların tedavisinde duanın tesiri oldukça güçlüdür. Bu tür hastalıklar hastanın ruhsal hayatında başgösteren bir problem nedeniyle ortaya çıktıkları için, bu problem çözüm bulmadıkça, ortadan kalkmadıkça yapılan fizyolojik tedaviler kesin sonuç vermemektedir. İşte dua, insan psikolojisi üzerindeki yapıcı ve onarıcı etkileriyle devreye girerek hastalığın iyileşmesini sağlar. Hastalığa sebep olan üzüntü, sıkıntı, kaygı, korku vb. hallerin yıpratıcı tesirlerine karşı bir direnç, irade gücü, manevi bir rahatlık kazandırır. Hastalık sebebi ortadan kalkınca hastalığın iyileşmesi mümkün olur.

Dua vasıtasıyla kişi, kendi gerçek kimliği ve hüviyeti ile birlikte , içine gömülü olduğu Œuurlar kalabalığından sıyrılıp çıkar. O zaman yaratıcının sınırsız kuvveti bunalım bölgelerine ya da orada bir araya yığılmış vücudun direnç noktalarına yayılır. İşte o zaman en katı kalpler erir, felçliler yürür, işitme engelliler işitir ve görme engelliler görür.<sup>199</sup>

Tıbb-ı Nebevi'de de dua, tedavi yöntemi olarak kullanılmıştır. Hz.Peygamber (S.A.V.), perhiz, kan aldırma, ameliyat, ilaç , su tatbiki, tebdil-i mekan gibi tedavi yollarının yanısıra , duayı da tavsiye etmiştir. Bu metodu sadece hastalıktan korunma safhasında değil, hastalanan kimsenin tedavisi sırasında da kullanmıştır. Ayrıca kişinin bizzat kendisinin dua edip Œifa talep edebileceği gibi, yakınlarında dua edebileceğini belirtmiştir.<sup>200</sup> Bütün bunlar duanın tedavideki etkinliğinin yeni bir hadise olmadığını delilidir. İnsan, tarih boyunca bu metoda sıkça başvurmuştur.

Dua eden kişi, eğer tüm varlığıyla, vücudunun zerreleriyle, ruh gücüyle ve samimiyetle bütün kuvvetini seferber ederek istemeyi gerçekleştirebilirse , eğer tüm

<sup>198</sup> Bkz. Akbulut . age. s.136 - 138

<sup>199</sup> Marinier . age . s.62

<sup>200</sup> Canan. İbrahim. Hz.Peygamberin Sünnetinde Tıp. s.253

varlığını istemekten ibaret yaparsa , eğer ümit, iman ve inançla dopdolu , doğru hamle ve istek saldırılarını gerçekleştirirse bu, onun cevabını mutlaka alması demektir. Duaların kabul olmasında dua ederken yaşanan dini şuur yoğunluğunun önemi büyüktür. Anahtarını bizde olmayan her kapalı kapı, hünerli ellerin hilesi , tedbiri ve dehasıyla açılmayan kapı zorlama ile de açılmaz. Bütün yüklenişler yetersiz kalır. Ancak aşkın, inancın ve ihlasın mucizevi gücünün saldırıya geçmesiyle, güçlü bir iman ile kırılabilir; açılabilir.<sup>201</sup> Bu takdirde imkansız görülen şeyler mümkün olur , tedavisi imkansız hastalıklar şifa bulur.

Duanın bugün etkileri görülemiyorsa sebepleri şunlar olabilir :

1. Duanın çok seyrek ve nadir yapılıyor olması,

2. Duanın şiddet ve kalitesinin gerekli seviyede olmaması. Artık ibadet ve dua edenlerin bir kısmı ; egoist , büyülenen , gururlu , iki yüzlü , yalancı kimselerdir. Aşk ve imana sahip bulunmamaktadırlar. Bu nedenle duanın açığa çıkan, ya da gözle görülebilecek somut etkileri bize ulaşmamaktadır.<sup>202</sup> Bugün Lourdes’de meydana gelen mucizeler , kırk elli sene önceki kadar sık görülmemektedir. Çünkü hastalar eskiden burada hakim olan şefkatli, derûni havayı bulamıyorlar. Artık ziyaretçilerin çoğunu turistler teşkil etmekte ve dualar da tesirsiz kalmaktadır.<sup>203</sup>

### 3. Stres ve Dua

Stres; sözlüklerde baskı yapmak, bastırmak, germek, önem vermek anlamında kullanılmaktadır. Bu sözcük tıp alanında ilk kez Fransız Claude Bernard tarafından “organizmanın dengesini bozan uyarılar” , “dış ve iç ortamdan kaynaklanan zararlı etkenlerin organizmada yarattığı değişiklik” olarak tanımlanmıştır.<sup>204</sup>

Genel olarak ifade etmek gerekirse ; stres dıştan gelen bir saldırı, baskı gibi zararlı etkenler karşısında insanda oluşan bir gerilim, alt üst olma, uyum bozukluğu, normalin dışına çıkma halidir.<sup>205</sup> İnsanın dış tesire karşı reaksiyonudur. Bu durumdan kurtulmak ve yeniden uyum sağlamak için bedensel ve ruhsal çaba gerekir. Stres,

<sup>201</sup> Şeriati, age, s.107

<sup>202</sup> Şeriati , ae , s.37

<sup>203</sup> Soysaldı, age , s.38

<sup>204</sup> Bkz. Köknel, Zorlanan İnsan, s.43

<sup>205</sup> Öner, age, s.11

ortaya çıkan bir durumdur.<sup>206</sup> Bu hal hem bedende hem de ruhta görülür. Bir kaza, bir ameliyat veya bir bakteri hücumu vücuttaki dengeyi bozar, bir alevlenme olur. İşte bu hal strestir. Ruh yapısında da zararlı etken; korku, endişe , heyecan, üzüntü doğurur. Bu haller de strestir.<sup>207</sup>

Dini inancın insanın ruhsal hayatındaki olumlu etkisi bilinen bir husustur. Mü'min bir kişi dini inanç yoluyla stresten nasıl kurtulduğunu yaşamış tecrübesi ile bilir. Nevrozlara dindarlardan daha çok ateist veya agnostik kişilerde rastlandığını gösteren istatistiklere dikkat edilirse, nice filozof ve bilim adamları dini inancın olumlu etkisini belirten ifadelerde bulunmuşlardır.<sup>208</sup> Gerçekten dini duygu sayesinde insan, taze bir güç kaynağına kavuşur. Kişi çevresi ile mücadelesinde yenik düşerek durum ümitsiz bir hal alsaydı , dini duygu insanın iç dünyasını değiştirerek canlandırır ve onu kaçınılmaz bir boşluk hissinden korur. Din en dayanılmaz keder ve üzüntüleri , kolaylıkla ve kalıcı bir şekilde , bütün benliği kaplayan sürekli bir mutluluğa çevirmekte başarılı bir vasıta olarak fonksiyon görmektedir.<sup>209</sup> Dolayısıyla stres karşısında dini duygu ve onun bir tezahürü olan dua, oldukça olumlu etkiler meydana getirebilmektedir.

Stres ve kaygıya neden olan ortamların, kişi üzerindeki olumsuz etkileri, içinde bulunduğu durumlarla bağlantılı olarak ; bazı inançların benimsenmesiyle azaltılabilmekte veya tamamen önlenmektedir. Dua, strese sebep olan faktörün ortadan kalkması için, yaratıcıya bir sesleniş niteliğine büründüğü zaman, o yüce varlığın stres sebebini ortadan kaldıracığı ümit edilir. Ümit bir ışıktır, ruhumuzda meydana gelen karanlıkları aydınlatır ve stres yok olur.<sup>210</sup>

İnsan için sürekli, yani geçici olmayan güvensizlik duygusu doğurabilecek muhtemel her olay karşısında sığınabilecek, gücü sonsuz olan bir güvence gereklidir ki ; o Allah'tır. Allah herşeye kadir mutlak bir varlıktır. İşte böyle bir varlığı güvence olarak kabul edip ona teslim olan kişi, çevresinde olup biten ve durumu sarsabilecek her türlü hadiseye karşı mukavemet gösterir, kişiliği rencide olmaz , dolayısıyla strese girmez.<sup>211</sup>

---

<sup>206</sup> Köknel. age . s.43

<sup>207</sup> Öner . age. s.11

<sup>208</sup> Öner. ac. s.14

<sup>209</sup> Yaparel . agt . s.229

<sup>210</sup> Yaparel . ac. s.27

<sup>211</sup> Öner. age. s.37

Bugün insanlar arasında en sık rastlanan stres sebeplerinden birisi yalnızlık duygusudur. Yalnızlık insanın ruh sağlığını olumsuz bir biçimde etkileyen önemli faktörlerden biridir. Düşman bir dünya içinde yardımsız ve yalnız olma hissi temel sıkıntıyı doğurur.<sup>212</sup> Allah'a sık sık dua eden kimse hem ruh sağlığının tehlikeye düşürecek derecede yalnızlık hissetmez, hem de yalnızlık hissini doğuracağı stres ve sıkıntılardan korunur.

Stres karşısında eğer insan dua etmesini bilirse, sıkıntılara tahammül gücü artar. Zaten başa gelmiş olan bu hâdise karşısındaki sabırsızlık ve panik stresi, dolayısıyla sıkıntıyı artırır. Eğer sabırsız davranmayıp Allah'a dua ederse insan ruhu sükuna kavuşur ve stres ortadan kalkar.<sup>213</sup>

Sonuç olarak stresten kurtulmak için esas olan, Allah'a tam teslim olabilmedir. Bu hal kolay ve her zaman elde edilebilecek bir hal değildir. Bu hal ruhun mutlakâ açılabilme halidir. Dinde iki müessese, Mutlak'a açılmada önemli rolü üstlenir. Birincisi ibadet, ikincisi duadır. İbadet ile duayı her ne kadar birbirinden ayırmak mümkün değil ise de; ibadet süresince insan mümkün olduğu kadar Allah'la olan ilişkiler dışındaki uğraşılardan uzak durur. Kendisini dış etkilerden adeta soyutlar, Allah'la başbaşa olduğunun bilincine varmaya çalışır. Böyle bir durum ruhu Mutlak'a açılmaya hazır duruma getirir ve bu ruh hali içerisinde iken insan dua ile teslim olabilir. Dua bir anlamda, ruhun yıkanmasıdır. Bu hali yaşayan insan stresten uzak olur.<sup>214</sup>

#### 4. Dua ve Ümit

Ümit genellikle, kişinin hedefini elde etme konusundaki, başarı beklentisi olarak tanımlanmaktadır.<sup>215</sup> Ayrıca ümit, insanın ruh ve beden sağlığı ilişkisi açısından önemli bir duygudur. Ümitsizlik ise duygusuzluk ve hareketsizliği getirir. Ümitsiz insan hayattan zevk almamaya başlar, kendine güveni azalır ve adım adım ruhsal bir bunalıma yaklaşır. Dinî inançlar daima insanın ümidini ayakta tutmaya çalışmış ve ümitsizliğin meydana getirebileceği olumsuz durumlardan korumuştur. Mantıki inançlar ise bu hususta birşey yapamamaktadır. İşte mantıki inançlar ile dini inançlar arasındaki en önemli farklardan

<sup>212</sup> Songar, Ayhan . Psikiyatri . s.68

<sup>213</sup> Canan . Kütübü Sitte. c.5 . s.492.493

<sup>214</sup> Öner, age. s.57

<sup>215</sup> Yaparel. agm. s.14



biri de budur. Dinî inanışlarda hiçbir zaman için arayışın sonu gelmez. İnanan kişi devamlı bir ümitle yarına bağlanır ve dünyada bulamadığının tatminsizliğini daha üstün bir alemin verileri ile giderir. Diğer bir deyişle Allah'ın sonsuzluğu içinde kendi tükenmezlik duygusunu işler.<sup>216</sup> Dua ile Allah'a yönelen insan daima ümitlidir. Hayra ve iyiliğe ait ümit ve dileklerinin gerçekleşeceğine inanır. Ümitsizliğe kapılıp, hal ve istikbâli karanlık görmez. Güven ve huzur duyguları içinde hayatını sürdürür. Hayata karşı iyimserliği artar , karamsar duygulardan uzak kalır.<sup>217</sup>

Allah'a , kadere ya da kainattaki düzene olan inanç , karşılaşılabilecek en kötü tecrübelerin bile bir anlamının olduğunu öğreterek , kişinin ümidini kaybetmesine engel olmaktadır. Bilinmektedir ki bu tür anlarda harekete geçmek için gerekli görülen “ümit” (hope) “psikolojik güç” kaynağıdır. Çünkü inanç sahibi “nihai irade” nin iş başında olduğuna gönülden inanmaktadır.<sup>218</sup>

İster ibadet, isterse dilek amacı içeren dua olsun, Allah'a dua eden kimsenin , umma ve korkma duygularından uzak olduğu düşünülemez.<sup>219</sup> Herhangi bir kimseyi sevmek veya herhangi bir şeyi sevmek ondan korkmayı, korkmak da onu sevmeyi gerektirmez. Halbuki Allah korkusu ve sevgisi beraber bulunur , birbirinden ayrılmaz. Bu yüzdendir ki müslümanlar ümit ve korku arasında bir denge kurmak, hayatını ona göre düzenlemek durumundadır. Allah'a inanan kimse Allah'ı sever , verdiği nimetlere karşı şükür borcunu ödemek için ibadet eder. Allah'tan korkar , azabından yine ona sığınır , dua ve niyazda bulunur. İbadet etmenin gönül rahatlığını, isyan etmeninde korkusunu yaşar.<sup>220</sup> Dua ederken insanın daima ümitvâr olması ve ümidini kaybetmemesi gerekir. Çünkü kula yakışan Allah'a umut bağlaması ve Allah'ın kendisine herhangi bir haksızlık edeceğinden korkmaması, tam manasıyla teslim olmasıdır. Çünkü Allah insanlara, inançsız olsa dahi hiçbir haksızlık yapmaz. Bununla birlikte dua ederken ümidin mahluka, beşeri bir güce ve eyleme değil yalnızca Allah'a bağlanması gerekir.<sup>221</sup>

Dua eden kişi, kendisini günahkar olarak görüyor olsa bile, duadan vazgeçmemesi ve ümidini kaybetmemesi gerekir. Çünkü Allah kuluna cevap vermek için onun her vesile

<sup>216</sup> Armaner. İnanç ve Hareket Bütünlüğü Bakımından Din Terbiyesi. s.41

<sup>217</sup> Soysaldı. age. s.38

<sup>218</sup> Yaparel , agt. s.24

<sup>219</sup> İbn Teymiyye. Dua ve Tevhid. s.11

<sup>220</sup> Şentürk. age. s.29

<sup>221</sup> İbn Teymiyye. age. s.34. 35

ile , ne olursa olsun kendisine başvurmasını istemektedir. Bunun sebebi , varlığın müşahedesinden doğan hayranlık veya nimet içinde olmasının verdiği memnunluk duygusu olabileceği gibi, insanı sıkıştıran ihtiyaç ve korkular veya yapılan kötü bir işten dolayı duyulan pişmanlık da olabilir. Hatta suçluluk duygusu , insanın Allah önünde kusurunu , zayıflık ve güçsüzlüğünü anlayıp iyi bir kul olmaya imkan verdiği için ayrıca önem kazanmaktadır.<sup>222</sup> Kişi günahlarının farkına vardığı zaman pişmanlık duygularıyla Allah'a yönelip dua ederse ; hem günahlarının affedilmesine imkan tanımış olacak, hem de suçluluk duygusunun tehlikelerinden korunarak, hayata karşı umut dolu bir bakış açısı kazanacaktır.

Hakikatten insan inançsız olduğu zaman verimsiz ve umutsuz bir hale gelir. Ayrıca varlığının en derin katlarına kadar uzanan bir korku duyar.<sup>223</sup> Ümitli olmak Allah'a samimi bir inançla bağlanmış olanların özelliklerindedir. İnanan insan şayet ümitsizliğe düşmüş olsa bile , inanarak duaya yöneldiği takdirde , daha dua etmeden , dua etme fikri zihninde oluştuğu andan itibaren içinde bir ümit ışığı belirmiş demektir. Dua ettiği anda ve sonrasında ise tam bir güven kazanır. Başına gelen hadisenin çözümü imkansız gibi görünse dahi, duanın etkisiyle kendisini oldukça güçlü hisseder. İnanıcı devam ettiği müddetçe, ümidini asla yitirmez.<sup>224</sup>

Dua eden kişinin duadan önce , dua anında ümitli olması gerektiği gibi , dua ettikten sonra da ümidini muhafaza etmesi gerekmektedir. Ümitsizliğe kapılmak ya da beklentilerinin birden bire karşılanmasını istemek yanlış bir düşüncedir. Çünkü Allah kimi kez dolaysız, kimi kez de kul tarafından sezilemeyen ya da beşeri ilişkiler karmaşasında dikkat çekmeyecek bir biçimde cevabını insanın dünyasına iletebilir.

<sup>222</sup> Parladır, TDVİA , c.IX , s.532

<sup>223</sup> Fromm, Erdem ve Mutluluk , s.229

<sup>224</sup> II.Dünya savaşında pilot onbaşı olan Allen Lingber'in başından geçmiştir;" Dokuz kişilik mürettebatımla Avustralya yakınlarında uçuyordum. Makinada belirlenen bir arıza yüzünden mecburî iniş yapmak zorunda kaldık. Uçağın batışı o kadar hızlı olmuştu ki ; mürettebat ve ben , ancak kauçuk sandallarımıza binecek kadar vakit bulabilmiştik .Yanımızda ne bir lokma yiyecek , ne de bir damla içecek vardı. Arkadaşların hepsi bitkin görünüyordu. İçlerinde ümitsizliğe kapılmayan sadece , kuyruk makinahı tüfek nişancımız kalmıştı. Bu Dallas'lı onbaşı , Albert Hernandez , kazanın ilk anlarından itibaren dua etmeye başladı. Çok geçmeden bize , duasının kabul edildiğini hissettiğini , muhakkak kurtulacağımızı söyledi. Üç gün böyle geçti. Sonra uzaktan bize yaklaşan sandallar gördük. Üç gün önce balıktan dönerken içeriden garip bir his onları geri dönmeye , bu tarafa kürek çekmeye sevk etmiş. Onların geri döndükleri saatte Hernandez'in dua ettiği saat aynıydı."Başımıza gelen ne olursa olsun , büyük ve mutlak kudrete bağlanmamızın içimizdeki endişe ve şüphelerden çoğunu yok edeceği muhakkaktır. (Bkz. Cilacı. "Dua ve İbadet". Diyanet D., XI/5, s.292).

Carrel'in ifadesiyle ; "Bizim dua istek ve aşkımızın cevabı , genellikle yavaş, duyulmayan ya da işitilmeyen bir biçimde gerçekleşmektedir."<sup>225</sup>

H.z.Peygamberin açıklamalarına göre de duanın kabulünde birkaç alternatif söz konusudur. Dua edene arzu ettiği şey ya bu dünyada hemen verilir veya ahirete saklanır. Yahutta üzerinden istediği iyilik kadar bir kötülük giderilir.<sup>226</sup> Yine H.z.Peygamber (S.A.V), kişinin dua ederken isteğini elinden gelen bütün gayreti sarf ederek istemesi, isteğine icabet edilmesi hususunda ümit içinde bulunması ve asla ümitsizliğe düşmemesini tavsiye etmiştir.<sup>227</sup>

Kur'an da ise dua kavramı isticab ile karşılıklı ilişki içindedir. Ayrıca Allah (c.c.), insan kendisine dua ettiği zaman duasına icabet edileceğini kitabında belirtmiştir. Kur'an isticabe fikrine o kadar önem verir ki, duaya cevap vermemeyi sahte tanrılığın işareti sayar.<sup>228</sup>

İnsan aciz bir varlıktır ve hiçbir zaman kendi kendine bu acizlik sahasından çıkamaz. Akli başında olanlar da ümit ile korkunun bu cazibesinden ayrılamazlar. Çünkü ümit silindiği zaman , insan ruhunu yeis kaplar , beşeri faaliyet söner. Korku silindiği zaman da taşkınlık başlar , sonu düşünülmez ve faydalı bir çalışma yapılamaz. Ümidin içinde korku, korkunun içinde ümit yoksa vazife duygusu ataletе düşer.<sup>229</sup> Dua eden insan ne ümitten ne de korkudan uzak olmamalıdır. Kişinin korkusunun büyüklüğü, ümit dolu hislerle dua etmekten alıkoymamalıdır. Zira günahkar insanın dua etme çabasında dahi, gerçekte kendini temize çıkarma arayışı, kısacası günahlarının bağışlanabileceği duygusu ve umidi vardır.<sup>230</sup> Dua inanan insanların cesaretlerini ve enerjilerini artırır. Ümitsizlikten , manevi çöküntüden kurtarır , hayat mücadelesine daha büyük bir enerji ve azimle devamlarını sağlar. Görüldüğü gibi, ümit ve güçlü olma duyguları insanın gerek ruhsal gerekse bedensel sağlığı üzerinde son derece etkili faktörlerdir. İnsanın ekmek ve su kadar muhtaç olduğu bu duyguların yaşanmasında duanın rolü kendiliğinden ortaya çıkmaktadır.<sup>231</sup>

<sup>225</sup> Bkz. Şeriatı, age. s.51

<sup>226</sup> Ahmet b. Hanbel, Müsned, III . 18

<sup>227</sup> Canan. Kütüb-ü Sitte. c.5, s.518

<sup>228</sup> İzutsu. age. s.184 . 185

<sup>229</sup> Olgun .age. s.XI

<sup>230</sup> Hökekleli. age. s.216 : Soysaldı. age. s.56

<sup>231</sup> Yaparel . agm. s.15

## II.BÖLÜM

### ARAŞTIRMA SONUÇLARI VE DEĞERLENDİRME

Çalışmamızın ikinci bölümünü teşkil eden bu aşamada, İstanbul, Düzce(Bolu), Fatsa(Ordu)'da uygulamış olduğumuz anketin sonuçları ve değerlendirmeleri ele alınacaktır. Anket sonuçlarından elde edilen bulguları ele almadan önce konunun daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunacağına inandığımız için araştırmaya katılanlarla ilgili genel bilgiler vereceğiz.

#### I. ÖRNEKLEM İLE İLGİLİ BULGULAR

##### A - CİNSİYET VE YAŞ DURUMU

Tablo 1. Örneklem Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı

Yaş ve Cinsiyet Durumu	Kadın		Erkek		Genel Toplam	
	S	%	S	%	S	%
15 - 21	45	34.6	40	28.4	85	31.3
22 - 40	55	42.3	66	46.8	121	44.7
40 - 60	20	15.4	25	17.7	45	16.6
60 sonrası	10	7.7	10	7.1	20	7.4
TOPLAM	130	100	141	100	271	100

Araştırmaya katılan ve değerlendirmeye alınan 271 anket formunun 130'u kadın, 141'i erkekler tarafından cevaplandırılmıştır. Buna göre araştırmaya katılanların %48'ini kadınlar, %52'sini erkekler oluşturmaktadır. Yaş gruplarına göre ele alınacak olursa, 15-21 yaş grubu %31.3, 22-40 yaş grubu %44.7, 40-60 yaş grubu %16.6, 60 yaş sonrası grubu %7.4 oranında bulunmaktadır.

##### B - SOSYO-EKONOMİK DÜZEY

Tablo 2. Örneklem Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Dağılımı

Sosyo-Ekonomik Düzey	Sayı	%
Üst (Zengin)	3	1.1
Ortanın Üstü	26	9.6
Orta (Orta halli)	208	76.8
Ortanın Altı	34	12.5
TOPLAM	271	100

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %76,8’i sosyo-ekonomik düzey açısından orta (orta halli) grubuna girmekte, %12.5’ini ortanın altı (orta hallinin altında) olanlar oluşturmaktadır. %9.6’sı ortanın üstü iken, %1.1’i üst (zengin) olduklarını ifade etmektedir.

### C - ÖĞRENİM DURUMU

Tablo 3. Örneklemin Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı

Öğrenim Durumu	Sayı	%
Okur yazar	17	6.3
İlkokul mezunu	63	23.3
Ortaokul mezunu	57	21
Lise ve dengi okul mezunu	60	22.1
Fakülte ve yüksekokul mezunu	65	24
Yüksek lisans, doktora vs.	9	3.3
TOPLAM	271	100

Tablo 3’de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların öğrenim durumu açısından %24’ünü Fakülte ve yüksekokul mezunları, %23.3’ünü ilkokul mezunları, %22.1’ini Lise ve dengi okul mezunları oluşturmaktadır. Ortaokul mezunlarının oranı %21, okur-yazar olanların oranı %6.3, Yüksek lisans veya doktora yapanların oranı %3.3’dür.

## II. İNANÇ İLE İLGİLİ BULGULAR VE YORUMLARI

### A - ALLAH İNANCI

Tablo 4. Allah’a İnanç İle İlgili Bulguların Dağılımı

İfadeler:	S	%
Allah’ın varlığına kesin olarak inanıyorum ve bu konuda akli ve mantıki deliller buluyorum	173	63.8
Allah’a inanıyorum. bu konuda akli ve mantıki deliller bulmaya gerek duymuyorum	80	29.5
Allah’ın varlığına inanıyorum fakat bu konuda çözemediğim hususlar var	8	3
Allah’ın varlığı konusuna ilgi duymuyorum	-	-
Ailem ve çevremdekiler Allah’ın varlığını kabul ettikleri için inanıyorum	9	3.3
Allah’ın varlığına inanmıyorum	1	0.4
TOPLAM	271	100

Ankete katılanlardan, Allah'a olan inançları konusunda kendilerine en uygun olan seçeneği işaretlemeleri istenmektedir. Buna göre %63,8'i Allah'ın varlığına kesinlikle ve akli - mantıkî deliller bulmak sûretiyle inandığını belirterek akılcı bir inanca sahip olduğunu belirtmektedir. %29,5'i duygusal inancı tercih etmekte ve kalben tatmin olduğunu akli ve mantıkî deliller bulmaya gerek duymadığını ifade etmektedir. %3,3'ü geleneksel inancı tercih ederek ailesi ve çevresindekiler inandığı için inandığını belirtmekte, %3'ü Allah'ın varlığına inandığı halde bazı şüphelerinin olduğunu ifade etmektedir. Allah'ın varlığına inanmadığını söyleyen yalnız bir kişi (%0,4) bulunmaktadır.

Din konusu ile ilgili araştırmaların çoğunda olduğu gibi araştırmamızda da yüce bir varlığa inanç, en yüksek değer olarak kendini göstermektedir. Araştırmamıza katılanların %93,3'ünü gerek akli izahlar getirerek, gerekse bir delile ihtiyaç duymaksızın inananlar oluşturmaktadır. %3'ü Allah'ın varlığına inanmakla beraber bazı problemleri olan gruptur. %3,3'ü ise taklitçi bir inanca sahip olup, topluma ters düşmek istemeyen ve çevresindekiler inandığı için inananların oluşturduğu grup olmaktadır. İnançsız yalnız bir kişi vardır ancak, Allah'ın varlığı konusunda ilgisiz olan kimseye rastlanmamıştır.

## B - DİNİ İNANÇ VE TUTUMLAR

Tablo 5. Dini İnanç ve Tutumlarla İlgili Cevapların Dağılımı

İfadeler:	Sayı	%
Arzu ve istekle inanıyor elden geldiğince uyguluyorum	139	51.3
İnancım tam olmakla beraber uygulayamıyorum	72	26.6
İnanıyorum ama şimdilik eksiklerim çok	56	20.7
Şüphe ve tereddütlerim var	2	0.7
Bu konularla ilgilenmiyorum	2	0.7
Bana saçma geliyor. inanmıyorum	-	-
TOPLAM	271	100

Araştırmaya katılanlara dini inanç ve değerler yönünden kendilerini hangi grup içerisinde gördükleri sorulmaktadır. %51,3'u arzu ve istekle inanıp elden geldiğince uygulamaya çalıştığını belirtmekte, %26,6'sı inancının tam olmasına rağmen uygulayamadığını ifade etmektedir. İnandığını fakat eksiklerinin çok olduğunu

söyleyenlerin oranı %20.7 iken, şüphe ve tereddütleri olduğunu söyleyenler %0.7, bu konularla ilgilenmediğini belirtenler yine %0.7 oranında olmaktadır. İnanmıyorum, bana saçma geliyor seçeneğini işaretleyen olmamıştır.

Tablo 5’de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların yarıdan fazlası dini inançlarını elden geldiğince uygulamaya çalıştıklarını ifade etmektedir. İnanıldığı halde inançlarını tatbik edemeyen ya da eksikliklerinin olduğunu düşünenler ise yarıya yakın orandadır. Dini inançla ilgili şüphe ve tereddütleri olan veya bu konularla ilgilenmediklerini ifade edenler azınlıkta kalmaktadır.

### III. DUA İLE İLGİLİ BULGULAR VE YORUMLARI

#### A - DUA VE DUA İLE İLGİLİ TUTUMLAR

##### 1. Duanın Anlamı Hakkındaki Görüşler

Tablo 6. Duanın Anlamı Hakkındaki Görüşlerin Dağılımı

İfadeler:	Sayı	%
İnsanın kendine olan güvenin sarsılıp manevi güçlere ümit bağlamasıdır.	13	4.8
Çok zor durumda kalındığında insanın kendisini teselli etmesidir.	4	1.5
Manevi güçlerden yardım istemek olan dua kişiliğinin tam oturmamışlık belirtisidir	4	1.5
İnsanın kendisine düşeni yaptıktan sonra yapamadığı şeyleri Allah’tan istemesidir	51	18.8
Kişinin her an yaratıcısına sığınması ondan yardım dilemesidir	199	73.4
TOPLAM	271	100

Tablo 6’da görüldüğü gibi “sizce dua nedir?” sorumuza deneklerin cevabı şöyle olmaktadır. %73.4 ‘ü kişinin her an yaratıcısına sığınması ve ondan yardım dilemesi olarak tanımlamakta, %18.8’i insanın kendisine düşeni yaptıktan sonra yapamadığı şeyleri Allah’tan istemesi şeklinde yorumlamaktadır. %4.8’i insanın kendisine olan güveninin sarsılıp manevi güçlere ümit bağlaması olarak değerlendirirken, %1.5’i kişiliğinin tam oturmamışlık belirtisi olarak görmektedir. Duayı insanın kendisini teselli etmesi için çok zor durumlarda başvuru bir araç olarak tanımlayanların oranı %1.5’dir.

Dini hayatın en subjektif yönünün dua olduğu söylenebilir.<sup>1</sup> Bu nedenle, ankete katılanlardan, dini tecrübelerine dayanarak duanın anlamı hakkındaki görüşlerini belirtmeleri istenmiştir. Buna göre en fazla tercih edilen tanım “kişinin her an yaratıcısına sığınması ve ondan yardım dilemesi” olmuştur. Bu, özellikle ilahi dinlerde duanın kullanılışı açısından oldukça kapsamlı bir tariftir. İkinci sırada “insanın kendisine düşeni yaptıktan sonra yapamadığı şeyleri Allah’tan istemesi” cevabı tercih edilmektedir. Kanaatimizce bu tercihi yapanlar, fiili duanın önemine dikkat çekmek istemekte; duayı, yapılması gerekenleri yaptıktan sonra, insanın beşer olarak gücünün yetmediği şeyleri yaratıcısından talep etmesi ve O’na teslim olması şeklinde yorumlamaktadırlar.

Düşük oranlarda tercih edilmiş olan diğer seçenekler daha çok duanın psikolojik âcizlik durumundaki fonksiyonel etkisini dile getirmektedir. Ancak görülüyor ki, anketimizi cevaplayanların büyük çoğunluğu duanın bu sınırlı anlamını benimsememektedir. Büyük bir ihtimalle bu seçenekleri işaretleyenler dış güdümlü bir dini inanç taşıyan ya da inanç problemi olup, kavramsal ve tecrübi yönden dua hakkında yeterli bir donanıma sahip olmayan kimselerdir.

---

<sup>1</sup> Köktaş, Emin. Türkiye’de Dini Hayat. s.123



## 2.Dua İnancı

Tablo 7. Dua İnancıyla İlgili Cevapların Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı

Dua İnancı	15 - 21			22 - 40			40 - 60			60 Yaş Sonrası			Genel Toplam							
	S	%	E	S	%	K	S	%	E	S	%	K	S	%	E	S	%			
																		K	S	%
Dua etmemin faydasına inanmıyorum	54	98.2	37	92.5	40	88.9	63	95.5	20	100	23	92	10	100	10	100	124	95.4	133	94.3
Dua etmemin faydasına inanmıyorum	-	-	1	2.5	1	2.2	1	1.5	-	-	1	4	-	-	-	-	1	0.8	3	2.1
Kararsızım	1	1.8	2	5	4	8.9	2	3	-	-	1	4	-	-	-	-	5	3.8	5	3.6
<b>TOPLAM</b>	<b>55</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>66</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>130</b>	<b>100</b>	<b>141</b>	<b>100</b>

Tablo 7’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan kadınların %95.4’ü, erkeklerin %94,3’ü duanın faydasına inandığını ifade etmektedir. Kadınlarda duanın faydasına olan inancın en yüksek oranda bulunduğu yaş grubu, 40-60 yaş ile 60 yaş sonrası olmaktadır. Bunu %98.2 ile 15-21 yaş grubu takip etmekte, %88.9 ile 22-40 yaş grubu son sırada gelmektedir. Erkeklerde ise duanın faydasına olan inancın en yoğun olarak hissedildiği yaş grubu 60 yaş sonrası olmaktadır. Bunu %95.5 ile 22-40 yaş grubu takip etmekte, üçüncü sırada %92.5 ile 15-21, dördüncü sırada %92 ile 40-60 yaş grubu gelmektedir.

Duanın faydasına inanmayanların genel olarak kadınlarda oranı %0.8 iken erkeklerde %2.1’dir. Kararsızların oranı ise genel olarak kadınlarda %3.8, erkeklerde %3.6 olmaktadır.

Duanın faydasına olan inanç konusunda bulgularımız, ankete katılanlarda Allah’a olan inanç konusunda elde ettiğimiz sonuçlarla paralellik arz etmektedir. Buna göre “dua etmenin faydasına inanıyorum” cevabı büyük bir çoğunlukla tercih edilmiştir. Sonuçların bu şekilde olması araştırmamızın konusu olan duanın psikolojik ve psikoterapik etkilerini örneklem üzerinde değerlendirmemizi kolaylaştırmaktadır. Çünkü duanın insan üzerindeki olumlu etkilerini tam manasıyla görebilmek için ona olan inancın tam olması gerekmektedir.(Bkz. Tablo EK 4, Tablo EK 5)

Duaya olan inancı yaş gruplarına göre değerlendirirken, gelişim dönemlerine göre dini hayatı ele almamızın, hem bu tablonun sonuçlarının yorumlanmasında, hem de diğer tabloların sonuçlarını yorumlamada faydalı olacağına inanıyoruz. Ergenlik çağından başlayarak ele alacak olursak; ergenliğin başlarında dini arayışlar, tereddütler, kararsızlıklar hatta çatışmalar yaşanabilmektedir. Fakat bu durumun şiddetinde kişiden kişiye farklılık gözlenmektedir. Bununla birlikte o zamana kadar almış olduğu sağlam bir dini eğitim genci bu çatışmalardan koruyabilmektedir. Bazen bu şüphe ve ilgisizlik dönemi ilk yetişkinlik çağlarına da taşınabilir. Daha çok araştırmacılar dini şüphe, arayış, kararsızlıkların evlenip sorumluluk almakla veya anne-baba olmakla ortadan kalktığını düşünmektedirler. Bu dönemden sonra bir durulma gerçekleşmekte ve kişi dini inançlarına yeniden sarılmaktadır.<sup>2</sup> Ergenlik döneminde dine karşı kuşku, inkar gibi olumsuz tutum sahibi olanlar bile, zor ve sıkıntı anlarda duaya başvurmakta,

---

<sup>2</sup> Hökekleli, age, s.265-281

yardım istemektedirler.<sup>3</sup> Nitekim anket çalışmamıza katılan üniversiteli bir genç (15-21-E), dini konularda şüphe ve tereddütleri olduğunu belirtmiş ve duanın faydasına inanmadığını ifade etmişti. Buna rağmen zaman zaman duaya başvurduğunu anket formuna not düşmüştü. İşte bu ifade, dini şüphelerin yaşandığı çatışmalı dönemlerde dahi duaya başvurulduğu hakkındaki düşüncemizi desteklemektedir.

Araştırmamızın sonuçlarına bakıldığında, duanın faydasına inanmadığını söyleyen ya da kararsız olan kişilerin 15-21, 21-40 yaş gruplarında toplandıkları görülmektedir. Biz 21-40 yaş grubuna dahil olanların, bu dönemin ilk yaşlarında bulduklarını düşünmekteyiz. Daha sonraki dönemlerde dine ilgi arttıkça, bu kişilerin dua inançlarında bazı değişiklikler olabileceği kanaatini taşımaktayız.

Orta yaş ve yaşlılık dönemlerinde dine duyulan ilgi fazlalaşmaya başlamaktadır.<sup>4</sup> Araştırmamıza katılan kişiler için 40 yaş sonrasında yalnızca iki kişi duanın faydasına inanmadığını ve dua inancı konusunda kararsız olduğunu belirtmektedir. Bu da göstermektedir ki, yaşla birlikte dini inançlar kuvvetlenmekte ve dini uygulamalara yönelme artmaktadır.

Cinsiyet açısından dua inancına bakıldığında, kadınlarda duanın faydasına inanmanın erkeklerden biraz daha fazla olduğu görülmektedir. Kararsızlarda iki cins arasında büyük bir fark olmamakla beraber, kadınların daha kararsız oldukları söylenebilir.

---

<sup>3</sup> Armaner. *Din Psikolojisine Giriş*. s.99,100

<sup>4</sup> Armaner. *age*. s.132

### 3. Duaya Verilen Önem

Tablo 8. Duaya Verilen Önemle İlgili Cevapların Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı

Duaya Verilen Önem	15 - 21			22 - 40			40 - 60			60 Yaş Somrası			Gençl Toplam													
	S	%	K	S	%	K	S	%	K	S	%	K	S	%	K	S	%	K								
																			E	E	E	E	E			
Oldukça önemli	49	89.1		32	80		59	89.4		17	85		22	88		8	80		7	70		112	86.2		120	85.1
Biraz Önemli	2	3.6		6	1.5		2	3		-	-		1	4		-	-		-	-		6	4.6		9	6.4
Çok önemli değil	4	7.3		1	2.5		5	7.6		3	15		2	8		2	20		3	30		12	9.2		11	7.8
Hiç önemli değil	-	-		1	2.5		-	-		-	-		-	-		-	-		-	-		-	-		1	0.72
<b>TOPLAM</b>	<b>55</b>	<b>100</b>		<b>40</b>	<b>100</b>		<b>66</b>	<b>100</b>		<b>20</b>	<b>100</b>		<b>25</b>	<b>100</b>		<b>10</b>	<b>100</b>		<b>10</b>	<b>100</b>		<b>130</b>	<b>100</b>		<b>141</b>	<b>100</b>

Tablo 8’de görüldüğü gibi araştırmaya katılanlara duaya ne derece önem verdikleri sorulmakta, genel olarak kadınların %86.2’si erkeklerin %85.1’i oldukça önemli olduğunu ifade etmektedir. Kadınların %4.6’sı erkeklerin %6.4’ü kendileri için duanın biraz önemli olduğunu belirtmekte, yine kadınların %9,2’si ve erkeklerin %7,8’i “çok önemli değil” seçeneğini tercih etmektedir. “Hiç önemli değil” seçeneğini tercih edenler %0.7 oranında bulunmaktadır.

Yaş gruplarına göre duaya verilen önem konusunda “çok önemli” olduğunu söyleyenlerin oranı %70 ile %89.4 arasında birbirlerine yakın oranlarda değişmektedir. “Biraz önemli” diyenler 15-21, 22-40 yaşlarda toplanmakta, bunu 40-60 yaş grubu takip etmektedir. Çok önemli olmadığını düşünenler en fazla 60 yaş sonrasında bulunmakta, bunu sırasıyla 40-60, 22-40, 15-21 yaş grupları izlemektedir.

Dua etme davranışı, duaya verilen öneme bağlı olarak gelişir. Bir kişi için dua etmenin önemi ne ise, dua etmenin sıklığı da o ölçüde değişiklik gösterir. Örneklemimizin büyük bir çoğunluğu duayı oldukça önemli bulmaktadır. Çok önemli olmadığını düşünenler ikinci sırayı, biraz önemli diyenler üçüncü sırayı almaktadır. Hiç önemli değil diyen yalnızca bir kişi vardır. (Bkz. Tablo EK 5)

Duaya verilen önem 60 yaşa kadar artmakta, 60 yaştan sonra bir düşüş gözlenmektedir. Bu sonucu dünyevi maksatlı dua edenler için, hayattan beklentilerinin artık sona ermiş olmasına bağlayabiliriz.

Araştırmamıza katılan kadınlar, erkeklerden daha fazla duaya önem vermektedirler ancak arada büyük bir fark yoktur. Yılmaz’ın lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmanın sonuçlarında da, duaya verilen önem konusunda cinsler arasında farklılık bulunmadığı ortaya çıkmıştır.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Yılmaz, Rahime, Dini Gelişimde Cinsiyet Farkları (Yüksek Lisans Tezi), s.93

#### 4. Dua Etme Zamanı ve Sıklığı

Tablo 9. Dua Etme Zamanı ve Sıklığı İle İlgili Cevapların Dağılımı

İfadeler:	Sayı	%
Hiç dua etmem	2	0.7
Özel durumlarda ederim	10	3.7
Özellikle sıkıntılı anlarda ve ihtiyaç duyduğum zaman	42	15.6
İbadetlerden sonra dua ederim	76	28
Mutlu olduğum zamanlar	2	0.7
Her an olabilir	134	49.4
Pek sık dua etmem	4	1.5
Cevapsız	1	0.4
TOPLAM	271	100

Tablo 9’da görüldüğü gibi ankete katılanlara ne zaman ve ne kadar sıklıkla dua ettikleri sorulmaktadır. %49.4’ü her an dua edebileceğini belirtirken, %28’i ibadetlerden sonra dua ettiğini ifade etmektedir. Özellikle sıkıntılı anlarda ve ihtiyaç duyduğu zaman dua edenlerin oranı %15.6 iken, özel durumlarda dua edenlerin oranı %3.7 olmaktadır. Pek sık dua etmeyenler %1.5, hiç dua etmeyenler %0.7 oranındadır.

Araştırmamıza katılanların yarıya yakını “her an olabilir” seçeneğini tercih etmiştir. Buna göre bu cevabı verenler için dua etmenin belli bir zamanı yoktur. Bu tercih, onların sık sık duaya başvurduğunun bir işareti sayılabilir.

İslam’a göre dua ibadetin özüdür. Tatbikat olarak ise dua genellikle ibadete konulan son noktadır. İbadetlerin dışında da dua edilir ancak, ibadet sonrası dua etmenin faziletli olduğuna inanılır. Özellikle namazdan sonra yapılan duanın kabul olmaya daha

layık olduğunu, Hz.Peygamber (S.A.V) haber vermektedir.<sup>6</sup> Araştırmamıza katılanların bir kısmı (%28) da ibadetlerden sonra samimi bir şekilde dua ettiğini ifade etmektedir.

İnsanlar tabiatları gereği sıkıntılı anlarda duaya daha fazla sarılmaktadırlar. Ancak araştırmamıza katılanların bir kısmı (%15.6) “özellikle” sıkıntılı anlarda dua ettiğini ifade etmektedir. Bu nedenle diğer zamanlarda duayı pek sık hatırlamadıklarını söyleyebiliriz. Bunun dışında özel durumlarda dua edenler, mutlu olduğu zaman dua edenler bulunmaktadır. Pek sık dua etmeyen ya da hiç dua etmediğini söyleyene de rastlanmıştır.



---

<sup>6</sup> Nevevi. Riyazü's - salihin, 252. Bab. 1497. s.873

### 5. En Çok Dua Edilen Durumlar

Tablo 10. En Çok Dua Edilen Durumlar İle İlgili Cevapların Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı

En Çok Dua Edilen Durumlar	15 - 21		22 - 40		40 - 60		60 Yaş Sonrası		Genel Toplam												
	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E											
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%											
Bir isteğin yerine gelmesi	8	14.5	5	12.5	4	8.9	8	12.1	4	20	6	24	1	10	2	20	17	13.1	21	14.9	
Şükür Duası	21	38.2	16	40	23	51.1	37	56.1	9	45	10	40	3	30	20	30	56	43	66	46.8	
Sıkıntı, korku endişeden kurtulma	5	9.1	4	10	8	17.8	5	7.6	2	10	2	8	2	20	1	10	17	13.1	12	8.5	
Allah'ı övmek ve ibadet	3	5.5	1	2.5	5	11.1	10	15.1	2	10	1	4	-	-	1	10	10	7.7	13	9.2	
Allah'tan af dileme	18	32.7	13	32.5	5	11.1	5	7.6	3	15	6	24	4	40	3	30	30	23.1	27	19.2	
Cevapsız	-	-	1	2.5	-	-	1	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1.4
<b>TOPLAM</b>	<b>55</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>66</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>130</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>141</b>	<b>100</b>	



Tablo 10’da görüldüğü gibi ankete katılanlara en çok ne için dua ettikleri sorulmakta cevap olarak en fazla tercih edilen “şükür duası” olmaktadır. Şükür duası özellikle ilahi dinlerde önemli bir yere sahiptir. Her halde şükretmek kanaatkarlığın, Allah’ın sonsuz lutfu ve ikramı karşısında kişinin kendisini borçlu hissetmesinin bir ifadesi olmaktadır. “Şükürler olsun, çok şükür” gibi ifadelere günlük konuşma dilinde sık sık rastlamak mümkündür. Allah’a inanan fakat, dini pratikleri düzenli yerine getirmeyen insanların bile arasına şükrettikleri görülmektedir. Şükür duasının oranı genel olarak kadınlarda %43, erkeklerde %46,81’dir. Yaş gruplarına göre şükür duasını en fazla 22-40 yaş grubu, daha sonra sırasıyla 40-60, 15-21 ve 60 yaş sonrası tercih etmektedir.

İkinci sırada Allah’tan af dilemek için yapılan dua gelmektedir. Af dilemek için yapılan duada, işlenmiş olan günahlara pişmanlık duyma sözkonusudur. Kadınların %23.1’i erkeklerin %19.2’si bu seçeneği tercih etmekte, yaş gruplarına göre ise en fazla 60 yaş sonrası bu duayı yaptığını ifade etmektedir. Bunu 15-21, 40-60, 22-40 yaş grupları takip etmektedir. Bu duanın en fazla 60 yaş sonrası dönemde yapılıyor olması, kişinin ölüme daha da yaklaştığını farketmesi, işlemiş olduğu günahlara duyduğu derin pişmanlık ile açıklanabilir. İkinci sırada (15-21) yaş grubunun gelmesini ise gençlerde suçluluk ve günahkarlık duygularının daha fazla hissedilmesine bağlamaktayız. Çünkü insanlar günahkarlık duygularına kapıldıklarında, kendilerini Allah’tan uzaklaşmış gördüklerinde, bu kusurlarını pişmanlık, tevbe, bağışlanma talebiyle onarmaya çalışırlar.<sup>7</sup>

Üçüncü sırada tercih edilen istek duası olmaktadır. Kadınların %13.1’i, erkeklerin %14.9’u istek duasını en çok dua ettiği durum olarak nitelendirmektedir. Yaş gruplarına göre ise en fazla 40-60 yaş grubu, daha sonra sırasıyla 60 yaş sonrası, 15-21, 22-40 yaş grupları bu duayı yapmaktadır. Her durumda istemek duanın en karakteristik özelliğidir. Çoğunlukla istek duasında talep edilen, maddi avantajlardır. Bununla birlikte ideal olan, bu tür dualardan daha manevileşmiş dualara geçişi sağlayabilmektir. Ancak sadece arzu ve istekler için yapılan duanın dini şuur gelişimine olumlu bir etkisi olmayabilir. Zaman zaman istekleri gerçekleşmeyen bu insanlar iman çatışmasına düşebilirler.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Hökelekli, age, s.227

<sup>8</sup> Hökelekli, age, s.226

Dördüncü sırada sıkıntı, korku ve endişelerden kurtulmak için yapılan dua gelmektedir. Kadınların %13.1'i, erkeklerin %8.5'i bu tip duayı tercih etmektedir. Yaş gruplarına göre ise en fazla tercih eden grup 60 yaş sonrası olmakta bunu , 22-40, 15-21, 40-60 yaş grupları izlemektedir. Dua, iç sıkıntısına doğuştan gelen cevap verme ihtiyacının büründüğü formdur.<sup>9</sup> Sıkıntı, korku, endişe duyulan hallerde dua etmek, güçsüz olan insanın bu durumdan kurtulmak için her şeye kadir olan Allah'a yönelmesi insan tabiatında varolan bir hadisedir. Fakat ankete katılanlardan bir kısmının en çok dua ettiği durum olarak sıkıntı anlarını belirtmiş olması, onların diğer zamanlarda daha az dua ettiklerini düşündürmektedir.

Beşinci sırada Allah'ı övmek ve ibadet için yapılan dua gelmektedir. Kadınların %7.7'si, erkeklerin %9.2'si bu duayı en fazla yaptıklarını ifade etmektedir. Yaş gruplarına göre ise en fazla tercih eden grup 22-40 yaş grubudur. Daha sonra sırasıyla 40-60, 15-21, 60 yaş sonrası takib etmektedir. En çok Allah'ı övmek ve ibadet için dua ettiklerini ifade edenler duayı Allah'a yaklaşma vesilesi olarak görmektedirler. Bu dua şeklinde, tabiatın mükemmelliğini ve estetiğini müşahede eden insan, duyduğu hayranlığı zikir ve tesbihlerle dile getirmektedir.

Cinsiyet açısından en çok dua edilen durumları ele almak gerekirse kadınlarda şükür duası ilk sırayı almaktadır. Daha sonra sırasıyla, af dilemek için yapılan dua, sıkıntı korku endişelerden kurtulmak için yapılan dua, istek duası, Allah'ı övmek ve ibadet için yapılan dua gelmektedir. Erkeklerde de şükür duası ilk sırayı almakta, bunu tevbe, istek, ibadet ve sıkıntılardan kurtulmak için yapılan dua takib etmektedir.

## 6. Dua Etme Şekli

Tablo 11. Dua Etme Şekli İle ilgili Cevapların Dağılımı

İfadeler:	Sayı	%
İçime çekilerek kimseye farketirmeden	92	34
İbadetlerden sonra samimi bir şekilde	136	50.2
İssiz ve loş bir yerde kimseye farketirmeden	18	6.6
Manevi havası yüksek olan cami vb. yerlerde hüznümlü bir şekilde	22	8.1
Cevapsız	3	1.1
TOPLAM	271	100

<sup>9</sup> Marinier. age. s.31

Ankete katılanlara, dua etme ihtiyacı hissettiklerinde bunu nasıl gerçekleştirdikleri sorulmaktadır. Tablo 11’de görüldüğü gibi; %50.2’si ibadetlerden sonra samimi bir şekilde dua ettiğini, %34’ü içine çekilerek kimseye farketmeden duasını gerçekleştirdiğini ifade etmektedir. %6.6’sı ıssız ve loş bir yerde kimseye farketmeden, %8.1’i manevi havası yüksek olan cami vb. yerlerde hüzünlü bir şekilde dua ettiğini belirtmektedir.

Buna göre en çok tercih edilen dua etme şekli ibadetlerden sonra yapılan dua olmaktadır. Dinimizde namazlardan sonra dua etmek sünnettir. Namaz kılan bir kimse bu ibadetten sonra tesbih çeker ve dua eder. Araştırmamıza katılanların yarısının bu dua şeklini tercih etmelerini, ibadetlerden sonra dua etmenin yaygın ve tavsiye edilen bir husus olmasına bağlayabiliriz. Çünkü ibadet, bir nevi kişiyi dua etmeye hazır bir ruh haline kavuşturur. İbadetini yapmış olan kişi, sorumluluğunu yerine getirmenin iç huzurunu yaşamaktadır. Özellikle namaz içinde secde anı kulun yaratıcısına en yakın olduğu andır. Hatta Hz.Peygamber (S.A.V) “Secdede duayı bol yapınız” buyurmaktadır.<sup>10</sup> Böyle bir anı yaşamış olan kişi, bu ibadetten sonra Allah’a kendisini daha yakın hissedecektir ve samimi bir duayı gerçekleştirebilecektir.

Yine ankete katılanların üçte biri “içine çekilerek, kimseye farketmeden” dua ettiklerini ifade etmektedir. Dua kalbin Allah ile konuşması olduğuna göre, kalp sesiyle yapılmaktadır. İnsanlar genellikle böylesine özel bir ânı; gösteriş olmasından korktukları için, gözlerden uzak ve kimsenin farketmeyeceği şekilde yapmak istemektedirler. “İssız ve loş bir yerde kimseye farketmeden” dua etmeyi tercih edenler de yine aynı sebepten bu tercihi yapmaktadırlar kanaatindeyiz. Manevi havası yüksek olan cami, türbe vb. yerler insanlarda dini duyguların canlanmasına vesile olmaktadır. Araştırmamıza katılanların bir kısmı bu şekilde dua etmeyi tercih etmektedirler. Çünkü bu gibi yerler dini duyguları canlandırmakta ve kişi kendisini dua etmeye daha hazır hissetmektedirler.

---

<sup>10</sup> Nevevi. Riyazussalihin. 252.Bab. 1495. s.872

## 7. Dua'da Yoğunlaşma

Tablo 12. Dua'da Yoğunlaşma İle İlgili Cevapların Dağılımı

<i>İfade: Dua ederken kendinizi tam anlamıyla verip yoğunlaşabiliyor musunuz?</i>	<i>Sayı</i>	<i>%</i>
Evet	131	48.3
Hayır	10	3.7
Arasıra	127	46.9
Cevapsız	3	1.1
TOPLAM	271	100

Tablo 12'de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %48.3'ü duaya kendini verip yoğunlaşabildiğini belirtmekte, %46,9'u arasıra yoğunlaşabildiğini ifade etmektedir. %3.7'si ise duaya kendini veremediğini, yoğunlaşamadığını belirtmektedir.

Duadan beklenen faydaların gerçekleşmesi, ancak kulun duaya kendisini tam anlamıyla verebilmesi ile mümkün olmaktadır. Anketimizi cevaplandıran kişilerin yarıya yakın bir kısmı, dua anında yoğunlaşabildiğini ifade etmektedir. Diğer bir kısmı da (%46,9) arasıra yoğunlaşabildiğini belirtmekte, zaman zaman kendilerini duaya veremediklerini ortaya koymaktadır. Dua ederken hiç bir zaman yoğunlaşamadığını düşünenler azınlıktadır. Dua anında yoğunlaşamama hadisesini şu sebeplere bağlayabiliriz. Birincisi; dua edecek olan kimsenin duaya ruhsal olarak kendini hazır hissetmemesi, ikincisi; genellikle belli formüllere bağlı kalarak dua eden kimselerin bazen okudukları duanın anlamını dahi bilmemeleridir. Elbette ki duanın tesiri, onun hissedilmesine bağlı olarak değişmektedir.

## 8. Dua Anındaki Tecrübeler

Tablo 13. Dua Anında Yaşanan Duygularla İlgili Cevapların Dağılımı

<i>İfadeler:</i>	<i>Sayı</i>	<i>%</i>
Dua ederken kendimde bir hafifleme ve huzur duyuyorum	121	44.6
Dua ederken Allah'a yakın olduğumu hissediyorum	108	39.9
Kendimde bir değişiklik hissetmiyorum	8	3
Dua ederken ümid ile korku arasında bir hal yaşıyorum	31	11.4
Cevapsız	3	1.1
TOPLAM	271	100

Tablo 13’de görüldüğü gibi ankete katılanların %44.6’sı dua ederken kendisinde bir hafifleme ve huzur duyduğunu, %39.9’u dua ederken Allah’a yakın olduğunu hissettiğini ifade etmektedir. Dua ederken korku ile ümid arasında bir hal yaşayanlar %11.4, kendinde bir değişiklik hissetmeyenler %3 oranında bulunmaktadır.

Araştırmaya katılanlara dua ederken kendilerinde ne gibi değişiklikler hissettikleri sorulmaktadır. Çoğunlukla tercih edilen cevaplardan biri “dua ederken kendimde bir hafifleme ve huzur duyuyorum” şeklindedir. Dua eden kişinin rahatlaması ve huzur duyması, duanın en belirgin psikolojik etkilerindedir. Bir diğer cevap; “Allah’a yakın olduğumu hissediyorum” cevabıdır. Dua ile insan, yaratıcısına aracısız hitab edebilme imkanına sahip olur. Ayrıca dua, kul ile Allah arasında bir iletişim haberleşmedir. Bu nedenle, dua anında kişinin kendini Allah’a yakın hissetmesi son derece tabiidir. Dua anında “ümid ile korku arasında bir hal” yaşayanlar da bulunmaktadır. Bunun yanısıra kendisinde bir değişiklik hissetmeyenlere rastlanmıştır. Dua esnasında yoğunlaşamadığını söyleyenler ile kendinde değişiklik hissetmeyenlerin oranlarının birbirine yakın olması bize dua ederken hiç yoğunlaşamadığını ifade edenlerin kendilerinde bir değişiklik hissetmediklerini düşündürmektedir.

## 9. Dua Ettikten Sonraki Dini Tutumlar

Tablo 14. Dua Ettikten Sonraki Dini Tutumlar İle İlgili Cevapların Dağılımı

İfadeler:	Sayı	%
Duamın kabul olduğunu görünce dine daha çok ilgi duydum	94	34.7
Duamın kabul olmadığını görünce dine ilgim azaldı	-	-
Duamın kabul olmadığını görünce Allah’a inancım sarsıldı	-	-
Duamın kabul olup olmaması önemli değil	81	29.9
Duamın sonucunda hayatımda değişiklik olmadı	5	1.8
Duamın şimdi olmasa bile. sonradan kabul olunacağına inanırım	88	32.5
Cevapsız	3	1.1
TOPLAM	271	100

Araştırmaya katılanlara dua ettikten sonraki dini tutumları sorulmaktadır. Tablo 14’de görüldüğü gibi %34.7’si duasının kabul olduğunu görünce dine daha çok ilgi duyduğunu belirtmektedir. %32.5’i duasının şimdi olmasa bile sonradan kabul olunacağına inanırken, %29.9’u duasının kabul olup olmamasının önemli olmadığını ifade etmektedir. Duasının sonucunda hayatında bir değişiklik olmadığını düşünenlerin oranı %1.8’dir.

Duasının kabul olduğunu görünce dine daha çok ilgi duyduklarını belirtenlerin; ya kendisini işiten ve yardım eden bir yaratıcısının olduğunu bu dini tecrübe ile hissettikleri için, ya da Allah’a olan inançları bazı beklentilere bağlı olduğu için bu tercihi yaptıkları kanaatindeyiz. Duasının şimdi olmasa bile sonradan kabul olunacağına inananlar, duasının sonucunu sabırla bekleyen ve ümitsizliğe düşmeyen kişilerdir. Yapılan duaların mutlaka karşılığını göreceklerine inanmaktadırlar. Hz.Peygamberin buyurduğu gibi ya isteği gerçekleşecek, ya istediği iyilik kadar bir kötülük ondan uzaklaştırılacak ya da ahirete bırakılacaktır.<sup>11</sup> Duasının kabul olup olmamasının önemli olmadığını düşünenler ise ibadet kasdiyle dua ettikleri için dini tutumlarında bir değişiklik olmadığını ifade etmektedirler. Duasının sonucunda hayatında bir değişiklik olmadığını belirtenlere rastlanmakla birlikte, duasının kabul olmadığını görünce dine ilgisi azalan ve Allah’a inancı sarsılan kimseye rastlanmamıştır.

---

<sup>11</sup> Bkz. Nevevi. Riyazü’s - salihin. 252.Bab. 1498. s.873

### 10. Duanın Kabulüne İnanç

Tablo 15. Duanın Kabulüne İnançla İlgili Cevapların Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı

Duanın Kabulüne İnanç	15 - 21			22 - 40			40 - 60			60 Yaş Sonrası			Genel Toplam								
	S	K	E	S	K	E	S	K	E	S	K	E	S	K	E						
Kesinlikle inanıyorum	31	56.4	27	67.5	30	66.7	49	74.3	15	75	21	84	9	90	8	80	85	65.4	105	74.5	
İnanmıyorum fakat, dua etmekten kendimi alamıyorum	-	-	-	-	1	2.2	1	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0.8	1	0.7
Zaman zaman kabul edildiğine inanıyorum	24	43.6	10	25	14	31.1	15	22.7	5	25	3	12	1	10	2	20	44	33.8	30	21.3	
Kesinlikle inanmıyorum	-	-	2	5	-	-	-	-	-	-	1	4	-	-	-	-	-	-	-	3	2.1
Cevapsız	-	-	1	2.5	-	-	1	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1.4
<b>TOPLAM</b>	<b>55</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>66</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>130</b>	<b>100</b>	<b>141</b>	<b>100</b>	

Tablo 15’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan kadınların %65.4’ü, erkeklerin %74.5’i duasının kabul edildiğine kesinlikle inandığını belirtmektedir. Zaman zaman kabul edildiğine inananların oranı kadınlarda %33.8, erkeklerde %21.3 olmaktadır. “İnanmıyorum, fakat dua etmekten kendimi alamıyorum” seçeneğini tercih edenler kadınlarda %0.8, erkeklerde %0.7 oranındadır. Duanın faydasına kesinlikle inanmadıklarını ifade edenler ise %2.1 oranındadır.

Yaş gruplarına göre duanın kabul edildiğine kesinlikle inandıklarını ifade edenler en çok 60 yaş sonrası grubundadır. Daha sonra sırasıyla 40-60, 22-40, 15-21 yaş grupları bu seçeneği birinci sırada tercih etmektedir. Zaman zaman kabul edildiğine inananlar en fazla 15-21 yaş grubundadır. Bunu sırasıyla 22-40, 40-60, 60 yaş sonrası takip etmektedir. “İnanmıyorum, fakat dua etmekten kendimi alamıyorum” seçeneğini tercih edenler 22-40 yaş grubunda, kesinlikle inanmadığını ifade edenler 15-21, 40-60 yaş grubunda toplanmaktadır.

Sonuçlar göstermektedir ki araştırmaya katılanların büyük bir çoğunluğu dua konusunda kesin bir inanca sahiptir. Duanın kabulüne inanç kişiye manevi bir güç kazandırmaktadır. Dolayısıyla duasının kabul edildiğine inanan kişilerin, duadan beklenen faydaları görme ihtimali artmaktadır. Duasının zaman zaman kabul edildiğine inananlar ikinci sırada gelmektedir. Duasının kabul edildiğine inanmadığı halde dua etmekten kendisini alamadığını ifade eden, kesinlikle inanmadığını söyleyen kişilere az da olsa rastlanmıştır. (Bkz. Tablo EK 6)

Duanın kabulüne kesinlikle inanmada yaşla birlikte artış gözlenmekte, ancak kadınlar ile erkekler arasında farklılık bulunmaktadır. Kesinlikle inanma erkeklerde, zaman zaman inanma kadınlarda daha yüksek orandadır.



## 11. Duanın Kabulü Durumundaki Tutumlar

Tablo 16. Duanın Kabul Edilmesi Durumundaki Tutumlarla İlgili Cevapların Dağılımı

İfadeler:	Sayı	%
Duamın karşılığını görmenin hakkım olduğunu düşündüm	5	1.8
Bunun Allah'ın lutfu olduğunu düşündüm ve kendimi ona daha yakın hissettim	194	71.6
Kendimi rahatlamış, enerji dolu, hayata bağlı, huzurlu hissettim	59	21.8
Karakter olarak daha sakin tabiatlı kimse oldum	10	3.7
Cevapsız	3	1.1
TOPLAM	271	100

Araştırmaya katılanlara dualarının kabul olduğu anda neler hissettikleri sorulmaktadır. Tablo 16'da görüldüğü üzere %71.6'sı duasının kabul edilmesinin Allah'ın lutfu olduğunu düşündüğünü ve Allah'a kendisini daha yakın hissettiğini belirtmektedir. %21.8'i kendisini enerji dolu, rahatlamış, hayata bağlı, huzurlu hissettiğini ifade ederken, %3.7'si karakter olarak daha sakin tabiatlı olduğunu düşünmektedir. Duasının karşılığını görmenin kendisinin hakkı olduğunu düşünenlerin oranı %1,8 olmaktadır.

Buna göre örneklemin büyük çoğunluğu, duasının kabul edildiğini farkettiği anda, bunun Allah'ın lutfu olduğunu düşünerek O'na kendisini daha yakın hissettiğini ifade etmektedir. Diğer bir grup ise duası kabul olduktan sonra kendisini enerji dolu, rahatlamış, hayata bağlı, huzurlu hissettiğini söylemektedir. İşte duanın psikolojik etkilerinden biri de, kişide bu olumlu hisleri uyandırarak ruh sağlığını korumaktır. Araştırmaya katılanların bir kısmı ile yapmış olduğumuz mülakatlarda “duanızın sizin üzerinizde ne gibi etkileri oldu?” sorumuza çoğunlukla “rahatlatıyor” cevabını aldık. Bu cevap da göstermektedir ki, dua insana eş benzeri olmayan bir iç huzuru kazandırmakta ve onu tam manasıyla rahatlatmaktadır. Araştırmanın örnekleminde arasında duasının sonunda daha sakin tabiatlı olduklarını düşünenlere rastlanmasının yanısıra, duasının karşılığını görmeyi bir hak olarak telakki edenler de çıkmıştır.

## 12. Duanın Kabul Edilmemesi Durumundaki Tutumlar

Tablo 17. Duanın Kabul Edilmemesi Durumundaki Tutumlarla İlgili Cevapların Dağılımı

İfadeler:	S	%
Zaten hiçbir zaman isteklerimin gerçekleşmediğini düşünerek ümitsizliğe kapıldım	10	3.7
Kısa vadede olmasa da, duanın mutlaka faydasını göreceğime inandım	92	34
Duanın gerçekleşmemesinde de bir hayır olduğunu düşündüm	144	53.1
Dua ederken yeterli derecede yoğunlaşmadığımı ve duanın gereklerini yerine getiremediğimi düşündüm	22	8.1
Cevapsız	3	1.1
TOPLAM	271	100

Araştırmaya katılanlara dualarının kabul olmadığını düşündükleri durumlarda neler hissettikleri sorulmaktadır. Tablo 17’de görüldüğü gibi %53.1’i duasının gerçekleşmemesinde bir hayır olduğunu düşünmekte, %34’ü kısa vadede olmasada duasının faydasını mutlaka göreceğine inandığını ifade etmektedir. %8.1’, o anda dua ederken yeterli derecede yoğunlaşmadığını ve duanın gereklerini yerine getiremediğini düşündüğünü belirtmekte, %3.7’si zaten hiçbir zaman isteklerinin gerçekleşmediğini düşünerek ümitsizliğe kapıldığını ifade etmektedir.

Buna göre araştırmaya katılanların yarısından fazlası, duasının kabul edilmemesi durumunda isteğinin gerçekleşmemesinde bir hayır olduğunu düşündüğünü ifade etmektedir. Çünkü Müslümanların çoğu, neyin hayır neyin şer olduğunu yalnızca Allah’ın bilebileceğine inanmaktadırlar. Bu nedenle gerçekleşmeyen isteği için, “demek ki hakkımda böylesi hayırlıymış” diyerek bu konuda Allah’a güvenmektedirler. %34’ü duasının mutlaka faydasını göreceğine inandığını söyleyerek duasının gerçekleşmesi hakkındaki ümidini koruduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan mülakatlarda, duanın kabul edilmemesi durumunda neler hissettikleri bazı kişilere sorulmuş ve “isteğimiz gerçekleşmese bile duaya devam ederiz, çünkü dua bizi psikolojik olarak rahatlatıyor, huzur veriyor” cevabı alınmıştır. Duanının kabul edilmemesinin sebebini kendinde arayanlar da olmuştur. Bu kimseler duaya kendisini veremediğini ve dua ile birlikte yapılması gereken fiili duayı ihmal ettiğini, bu nedenle duasının gerçekleşmediğini düşünmektedirler. Ayrıca duası kabul edilmediği takdirde ümitsizliğe düşen kişilere de rastlanmıştır.

### 13. Duanın Faydasını Görme

Tablo 18. Duanın Faydasını Görme İle İlgili Cevapların Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı

Duanın Faydasını Görme	15 - 21						22 - 40						40 - 60						60 Yaş Sonrası						Genel Toplam					
	K			E			K			E			K			E			K			E			K			E		
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Evet	32	58.2	21	52.5	30	66.6	45	68.7	17	85	12	48	10	100	9	90	89	68.5	87	61.7										
Hayır	-	-	1	2.5	1	2.2	-	-	-	-	2	8	-	-	-	-	1	0.7	3	2.1										
Arasıra	12	21.8	5	12.5	7	15.6	5	7.6	2	10	5	20	-	-	1	10	21	16.2	16	11.4										
Genellikle Evet	11	20	12	30	7	15.6	15	22.7	1	5	6	24	-	-	-	-	19	14.6	33	23.4										
Cevapsız	-	-	1	2.5	-	-	1	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1.4										
<b>TOPLAM</b>	<b>55</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>66</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>130</b>	<b>100</b>	<b>141</b>	<b>100</b>										

Ankete katılanlara yaptıkları duanın faydasını görüp görmedikleri sorulmaktadır. Kadınların %68.5'i , erkeklerin %61,7'si duasının faydasını gördüğünü ifade etmektedir. İkinci sırada tercih edilen cevap , “Genellikle evet” cevabı olmaktadır. Kadınların %14,6'sı, erkeklerin %23.4'ü bu tercihi yapmaktadır. Üçüncü sırada tercih edilen “arasıra” cevabı olmaktadır. Kadınların %16.2'si, erkeklerin 11.4'ü bu cevabı tercih etmektedir. “Hayır” cevabını ise kadınlar %0.7, erkekler %2,1 oranında tercih etmektedir.

Yaş gruplarına göre “evet” cevabını en fazla 60 yaş sonrası işaretlemek-te daha sonra sırasıyla 22-40, 40-60, 15-21 takib etmektedir. “Genellikle evet” cevabını en fazla 15-21 yaş grubu tercih etmekte bunu sırasıyla 22-40, 40-60 yaş grupları izlemektedir. “Arasıra” cevabı verenler en fazla 15-21 yaş grubunda bulunmakta bunu 40-60, 22-40 yaş grubu takip etmektedir.

Görüldüğü gibi araştırmaya katılanların yarısından fazlası duasının kesinlikle faydasını gördüğünü belirtmekte, diğer bir kısmı ise genellikle ya da arasıra faydasını gördüğünü ifade etmektedir. Faydasını görmediğini düşünenler azınlıkta kalmaktadır. Allah'ın samimi ve içtenlikle yapılan duayı geri çevirmeyeceği muhakkaktır. Duası kabul edilsin ya da edilmesin dua eden kimse mutlaka onun faydasını görecektir.

Duanın faydasını gördüğünü ifade edenlerde yaşla birlikte bir artış gözlenmektedir. Cinsiyet açısından bakıldığında kesinlikle arasıra fayda görme kadınlarda, genellikle görme erkeklerde daha yüksek oranda bulunmaktadır.

## **B - DUANIN PSİKOLOJİK VE PSİKOTERAPİK ETKİLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR VE YORUMLARI**

### **1. Depresyon Belirtileri ile İlgili Bulgular**

Depresyon belirtileri ile ilgili bulgulara geçmeden önce, depresyon hakkında genel bir bilgi vermek yerinde olacaktır kanaatindeyiz. İnsanlar içinde buldukları duruma göre zaman zaman depresyon (duygusal çöküntü) içine girerler. Kimi bir yakınımın ölüm haberini duyduğunda, kimi başarısız olduğunda veya başına kötü bir hadise geldiğinde, yapacak hiçbir şeyi olmadığında duygusal çöküntü belirtileri gösterir. Depresyon süresi günler, haftalar hatta aylarca sürebilir, ancak birey günlük yaşamın gereklerini normal

olarak yerine getirir. Duygusal çöküntünün şiddetinin artması ve bireyin kendisine bakamaz hale gelmesi durumunda psikotik depresyon ortaya çıkar.<sup>12</sup>

Araştırmaya katılanlara, Köknel'in "Depresyon" ve "Zorlanan İnsan" isimli eserlerinden derlediğimiz depresyon belirtilerini tutum cümlesi halinde sorduk. Ancak bu listede yer alan belirtilerin hepsi bir kimsede gözlenmeyebilir. En belirgin belirtiler, kişinin kendisini değersiz bulması, yaşamayı sevmemesi, karamsar olması, kendisini sık sık yorgun hissetmesi ve intiharı düşünmesi vb.dir. İnsanlar bazı önemli sorunlar yaşadıklarında umutsuzluğa kapılıp depresyona girebilirler. Bu durumla karşılaşan bir kişi samimi bir şekilde dua ettiği takdirde depresyon ciddi boyutlara ulaşmadan atlatılır. Eğer ruhsal çöküntü psikotik depresyona dönüşmüş ise kişinin hastalığı yenme gücünü artırır.

Duanın depresyondan kurtulmada etkili olduğu görüşüne sahip olan psikiyatrist Sefa Saygılı kendisiyle görüşmemiz sırasında şunları ifade etmiştir; "Bireyler arasındaki iletişim azlığı depresyona sebep olmaktadır. Dua yalnızlık duygularını azalttığı için, dua ederek Allah'a sığınan kişinin depresyonu yenme gücü artmaktadır. Hastalarımıza bu gibi durumlarda duayı tavsiye ediyoruz ve duanın gözle görülür faydası oluyor. Dua, zor anlarda yardıma yetişerek kişinin zorluklarla başetme gücünü artırmakta, insan aslında zor olan durumun kendine daha az acı verdiğini farketmektedir. Depresyon karşısında dua eden kimse hastalığı yenmek için bir güç kazanmakta, ona yenilmemektedir. Dua sayesinde kendisini aciz değil, kuvvetli olan kudretli yaratıcıya sığındığı için kuvvetli hissetmektedir."

---

<sup>12</sup> Cüceloğlu, Doğan. İnsan ve Davranışı. s.454

Tablo 19. Depresyon Belirtileri İle İlgili Cevapların Dağılımı

Depresyon Belirtileri	Evet		Hayır		Kararsızım		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%	S	%
a. Can sıkıntısı ve hayatı anlamsız bulma	80	29.5	138	50.9	53	19.6	271	100
b. Yaşamayı sevmeme ve gelecekle ilgili planlar yapmama	31	11.5	213	78.6	27	9.9	271	100
c. Sık sık içine kapanıp çaresizce ağlama	60	22.1	184	67.9	27	10	271	100
d. Kendisinin ve yakınlarının karşılaşılabileceği olumsuzlukları düşünme	110	40.6	125	46.1	36	13.3	271	100
e. İş üzerinde dikkati toplayamama	53	19.6	176	64.9	42	15.5	271	100
f. Bir olumsuzluk karşısında çabucak sinirlenme	140	51.7	108	39.8	23	8.5	271	100
g. Sık sık uykusuz kalma	56	20.7	190	70.1	25	9.2	271	100
h. Kendisini yorgun hissetme	95	35.1	144	53.1	32	11.8	271	100

#### a. Can Sıkıntısı ve Hayatı Anlamsız Bulma

Araştırmaya katılanlara depresyon belirtilerini içeren ifadeler verilmiş ve kendilerine uygun olan cevabı işaretlemeleri istenmiştir. Tablo 19’da görüldüğü gibi can sıkıntısı ve hayatı anlamsız bulma ile ilgili tutum cümlesi, araştırmaya katılanların %29.5’i tarafından “evet” cevabı ile cevaplandırılmaktadır. %50.9’u böyle bir sorunu olmadığını ifade ederken, 19.6’sı kararsız olduğunu belirtmektedir. Buna göre araştırmaya katılanların bir kısmı, çoğu zaman canının çok sıkıldığını ve hayatı anlamsız bulduğunu ifade etmektedir.

Can sıkıntısı, hayatı anlamsız bulma depresyon belirtilerinin önemlilerindedir. Çünkü duygusal çöküntü yaşayanlar, kendilerini değersiz buldukları için yaşamının da bir anlamı olmadığını düşünmektedirler.

#### b. Yaşamayı Sevmeme Ve Gelecekle İlgili Planlar Yapmama

Tablo 19’da görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %11.5’i yaşamayı sevmeyi için gelecekle ilgili plânlar yapmadığını belirtmekte, %78.6’sı böyle bir durumun olmadığını ifade etmekte, %9.9’u kararsız olduğunu düşünmektedir.

Araştırmaya katılanların az bir kısmı yaşamayı sevmeyi itiraf etmektedir. Yaptığımız mülakatlarda “yaşamayı seviyor musunuz, gelecekle ilgili planlar yapıyor musunuz?” sorumuza genellikle gelen cevap “yaşamak sevilmez mi?” olmuştur. Darulaceze’de görüşmüş olduğumuz ve çoğunlukla mutsuz olduklarını söyleyen yaşlı,

hasta, hayatta kimsesi kalmamış insanların dahi bu cevabı vermesi bizi oldukça şaşırtmıştır. Yaşamayı sevmek, hayatta kalma arzusunun bir göstergesidir. Dolayısıyla yaşamayı sevmeyen kişilerin zaman zaman ölmeyi arzulamaları, intiharı düşünmeleri normaldir. İntihar arzusu da çoğunlukla psikotik depresyonu düşündürmektedir.

#### c. Sık Sık İçine Kapanıp, Çaresizce Ağlama

Tablo 19'da görüldüğü gibi depresyon belirtilerinden biri olan sık sık içine kapanma ve çaresizce ağlama problemini yaşayanların oranı %22.1'dir. %67.9'u bu problemle karşı karşıya kalmadığını belirtirken, %10'u kararsız olduğunu ifade etmektedir.

Sık sık içine kapanma ve çaresizce ağlama problemi genellikle bir duygusal çöküntü sebebiyle ortaya çıkmaktadır. İçine kapanıklık bazen bir insanın genel hali olabilmekte, ancak yine de bir problemi düşündürmektedir. Kişide içine kapanma hali uzun süreli ise ve sık sık çaresiz bir biçimde ağlıyorsa bu bir depresyon belirtisidir. Buna göre araştırmaya katılanların bir bölümü böyle bir probleminin olduğunu ifade etmektedir.

#### d. Kendisinin ve Yakınlarının Karşılaşabileceği Olumsuzlukları Düşünme

Tablo 19'da görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %40.6'sı kendisine ve yakınlarına olabilecek kötü şeyleri düşünmekten kendisini alamadığını belirtmekte, %46.1'i böyle bir sorununun olmadığı ifade etmektedir. Kararsızların oranı %13.3'dür.

Kişinin kendisine ya da yakınlarına olabilecek kötü şeyleri bir saplantı halinde sürekli düşünmesi depresyon belirtisi sayılmaktadır. Çünkü bu düşüncenin temelinde, depresyona sebep olabilecek bir felaket, kaza, ölüm, çaresiz hastalık korkusu yatmaktadır. Araştırmaya katılan ve bu tür şeyleri düşünmekten kendisini alamayan kişiler, muhtemelen yaşadıkları olumsuz bir hadise nedeniyle böyle bir korkuyu taşımaktadır. Eğer bu hal insanı günlük hayattan uzaklaştırıyor, vazife ve sorumluluklarını ihmal etmesine neden oluyorsa bu önemli bir depresyon belirtisidir. Araştırmaya katılanların önemli bir bölümü, bu şekilde bir problemi olduğunu ifade etmektedir.

#### e. İşi Üzerinde Dikkati Toplayamama

Tablo 19'da görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %19.6'sı işi üzerinde dikkatini toplamakta güçlük çektiğini ifade etmekte %64.9'u böyle bir sorunu olmadığını belirtmektedir. Kararsızların oranı %15.5 oranındadır.

İş üzerinde dikkatini toplayamama bir depresyon belirtisi sayılabilmekte, ancak tek başına birşey ifade etmemektedir. Dikkat dağınıklığı, can sıkıntısı, yaşamayı sevmeme, hayatı anlamsız bulma gibi belirtiler ile birlikte bulunuyorsa bu bir depresyonu düşündürebilmektedir. Araştırmamıza katılanların bir kısmı böyle bir durumla karşılaştığını belirtmektedir.

#### f. Bir Olumsuzluk Karşısında Çabucak Sinirlenme

Tablo 19'da görüldüğü gibi depresyon belirtilerinden biri olan bir olumsuzluk karşısında çabucak sinirlenme durumu araştırmaya katılanların %51.7'si tarafından kabul edilmektedir. %39.8'i kendisi için böyle bir durumun sözkonusu olmadığını, %8.5'i kararsız olduğunu ifade etmektedir.

Diğer belirtilerde olduğu gibi çabuk sinirlenme halide tek başına bir depresyon belirtisi sayılamaz. Çünkü kalıtımın da etkisiyle bazı kişilerde bu özellik, bir karakter olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak bizim kastetmiş olduğumuz çabucak sinirlenme hali duygusal çöküntünün yaratacağı bir gerginlik olmaktadır. Araştırmamıza katılanların yarısından fazlası, bir olumsuzluk karşısında çabucak sinirlendiğini belirtmektedir.

#### g. Sık Sık Uykusuz Kalma

Tablo 19'da görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %20.7'si geceleri sık sık uykusuz kaldığını ifade etmekte, %70.1'i böyle bir sorununun olmadığını belirtmektedir. Kararsızların oranı %9.2 olmaktadır.

Geceleri sık sık uykusuz kalma eğer fizyolojik bir nedene bağlı değilse, diğer belirtiler ile birlikte görüldüğü takdirde depresyon belirtisi sayılmaktadır. Çünkü uykusuzluk ruhsal bir problemi, gerginliği akla getirmektedir. Buna göre araştırmamıza katılanların bir bölümü (%20,7) bu tür bir problemle karşı karşıyadır.

#### h. Kendisini Yorgun Hissetme

Tablo 19'da görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %35.1'i kendisini sürekli yorgun hissettiğini, %53.1'i böyle bir sorununun olmadığını ifade etmektedir. Kararsızların oranı %11.8'dir.

Duygusal çöküntü yaşayan insanlarda hüznü bir yüz ifadesi, durgunluk, bükülüp kamburlaşma gibi görünüşler bulunmakla birlikte, yorgun görünme ya da kendini sürekli yorgun hissetme gibi sorunlar da yaşanmaktadır. Yorgunluk hali eğer fiziksel bir nedene



bağlı değilse, diğer belirtiler ile birlikte görüldüğünde depresyon belirtisi sayılmaktadır. Buna göre araştırmamıza katılanların %35'i, kendisini sürekli yorgun hissetmektedir.

Sonuçta sıralanmış olduğumuz depresyon belirtileri araştırmaya katılanların bir kısmı tarafından değişik oranlarda tercih edilmiştir. Ancak takdir edilmelidir ki bu bir depresyon ölçeği değildir ve kesin olarak depresyon geçiren kimseleri bu sonuçlarla tesbit etmek güçtür. Bu nedenle, deneklerin yüzde kaçının depresyon geçirmiş olabileceğini tahmini olarak ortaya koyabilmek amacıyla, depresyon belirtilerinden en az beş tanesini kendisinde gördüğünü ifade edenleri tesbit ettik. Araştırmaya katılan 271 kişiden 52'si, yani %19,2'si bu belirtileri içeren ifadelerden en az beş tanesini işaretlemiştir. Ayrıca araştırmamızda depresyon bulguları ile intiharı düşünme ile ilgili bulgular arasında paralellik olduğu ortaya çıkmıştır.(Bkz. Tablo 22) İntihar düşüncesinin en fazla görüldüğü ruhsal bozuklukların başında depresyonun bulunması ve depresyon ile intihar düşüncesi arasındaki yakınlığı gözönüne alacak olursak, bu paralellik depresyon geçiren kimselerin oranı hakkındaki tahminlerimizi desteklemektedir.

## 2. Depresyon Belirtilerini Yaşama Durumunda Dua Etme

Tablo 20. Depresyon Belirtilerini Yaşama Durumunda Dua Etme İle İlgili Cevapların Dağılımı

<i>İfade: Yukarıdaki problemlerden herhangi birini yaşadığınız, halen yaşıyorsanız kurtulmak için dua ettiniz mi?</i>	S	%
Evet	137	70.3
Hayır	23	11.8
Arasıra	35	17.9
TOPLAM	195	100

Depresyon belirtilerini yaşadığını ifade edenlerin %70.3'ü bu durumdan kurtulmak için dua ettiğini, %17.9'u arasıra dua ettiğini belirtmektedir. Bu durumda dua etmeyenlerin oranı %11.8'dir.

Araştırmamıza katılanların %72'si sıralanmış olduğumuz depresyon belirtileri ile ilgili problemlerden birini ya da birkaçını yaşamış olduğu veya halen yaşıyor olduğu için Tablo 20'de görülen soruyu cevaplandırmıştır. Elbette depresyon belirtilerinden sadece bir tanesini gördüğünü ifade eden kimseyi depresyonlu sayamayız. Ancak burada

depresyon belirtisi olarak sıralamış olduğumuz durumların her biri başlıbaşına birer problemdir. Bu nedenle kişi bu belirtilerden çoğu ile karşılaşmamış olsa dahi yaşamış olduğu bir problem karşısında dua etmiş olması oldukça önemlidir. Sonuçta bu problemleri yaşadığını ifade edenlerin çoğunluğu (%70,3) bu durumdan kurtulmak için dua ettiğini, bir kısmı da (%17,9) arasına başvurduğunu belirtmektedir. Yine tesbitlerimize göre depresyonlu olarak tahmin ettiğimiz deneklerin %80.8'i depresyon belirtilerini yaşama durumunda dua ettiğini, %13.4'ü arasına dua ettiğini ifade etmektedir. Depresyonun sıkıntı meydana getirmesi ve çaresizlik nedeniyle ortaya çıkması, dua etme oranının yüksek olmasında etkili olmuştur. Çünkü insan, tabiatı gereği sıkıntılı ve çaresiz anlarda duaya yönelmeye daha yatkındır. Araştırmamızda da görüldüğü gibi büyük bir çoğunluk depresyon belirtilerini yaşama durumunda duaya başvurmaktadır.

### 3. Depresyon Belirtilerini Yaşama Durumunda Edilen Duanın Faydasını

#### Görme

Tablo 21. Depresyon Belirtilerini Yaşama Durumunda Edilen Duanın Faydasını Görme İle İlgili Cevapların Dağılımı

<i>İfade: Eğer dua ettiyseniz, bu rahatsızlığınızın düzelmesinde duanızın faydasını gördünüz mü?</i>	S	%
Evet	130	75.6
Hayır	6	3.5
Kararsızım	36	20.9
TOPLAM	172	100

Tablo 21'de görüldüğü gibi, depresyon belirtilerini yaşama durumunda dua ettiklerini belirten deneklerin %75.6'sı duasının faydasını gördüğünü ifade etmektedir. %20.9'u kararsız olduğunu belirtirken, duasının faydasını görmediğini düşünenlerin oranı %3.5'dir. Araştırmaya katılanlardan depresyonlu olarak tahmin etmiş olduğumuz grubun ise, %71.4'ü depresyon belirtilerini yaşama durumunda ettikleri duanın faydasını gördüğünü belirtmekte, %22.5'i kararsız olduğunu ifade etmektedir. Duasının faydasını görmediğini düşünenler %4.1 oranında bulunmuştur.

Ne yapılırsa yapılsın içinde bulunulan kötü durumun değiştirilemeyeceği inancı, kişiyi duygusal çöküntüye götürmektedir.<sup>13</sup> Oysa dua eden insan Allah için mümkün

<sup>13</sup> Cüccoğlu. agc. s.318

olmayan birşeyin bulunmadığını bilmekte ve herşeye kâdir olana yönelmektedir. Bu inanç ile kişi depresyondan kurtulmaktadır. Saygılı'nın da ifade ettiği gibi depresyona yenilmemekte, aciz değil kuvvetli olmaktadır. İşte bu nedenle araştırmamıza katılanların büyük bir çoğunluğu, depresyon karşısında yapmış olduğu duanın faydasını gördüğü ifade etmektedir. (Bkz. Tablo Ek 7)

#### 4. İntihar İle İlgili Bulgular

##### a. İntiharı Düşünme

Tablo 22. İntiharı Düşünme Durumunun İle İlgili Cevapların Dağılımı

<i>İfade: Hayatınızın herhangi bir safhasında ölmeyi arzu edip, intiharı düşündünüz mü?</i>	S	%
Evet	60	22.1
Hayır	208	76.8
Cevapsız	3	1.1
TOPLAM	271	100

İntihar, insanın özbenliğine yönelmiş bir saldırganlık ve yok etme eylemi olup, bireyin hayatına istemli olarak son vermesidir. İntihar düşüncesi bir ruhsal bozukluk, hastalık belirtisi olarak değerlendirilmektedir. İntihar ihtimalinin en yüksek olduğu ruhsal bozuklukların başında, depresyon gelmektedir. Araştırmacılar ruhsal rahatsızlık sahibi olmayan bir insanın, intihar etmeyeceğini ileri sürmektedirler.<sup>14</sup>

Tablo 22'de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %22.1'i hayatının herhangi bir safhasında ölmeyi arzu edip intiharı düşündüğünü ifade ederken %76.8'i böyle bir şeyi düşünmediğini belirtmektedir.

<sup>14</sup> Köknel, Depresyon. s.118-123

## b. İntihardan Vazgeçiş Sebebi

Tablo 23. İntihardan Vazgeçiş Sebebi İle İlgili Cevapların Dağılımı

İfadeler:	S	%
Kendimi seviyor olmam	-	
Ölümden ve cehenneme gitmekten korkuyor olmam	4	6.7
Dini inançlarının bunu yasaklamış olması ve herşeye rağmen beni intihara sürükleyen durumdan kurtulmak için dua etmem	45	75
Cesaretimin olmayışı	3	5
Beni seven ve benim de sevdiğim kişileri üzmemekten korkmam	8	13.3
TOPLAM	60	100

Tablo 23’de görüldüğü gibi intiharı düşündüğünü belirtenlerin %75’i dini inançlarının bunu yasaklamış olması ve herşeye rağmen kendisini intihara sürükleyen durumdan kurtulmak için dua etmesi nedeniyle intihardan vazgeçtiğini ifade etmektedir. %13.3’ü kendisini seven ve sevdiği kimseleri üzmemekten korktuğu için intihardan vazgeçtiğini belirtirken, %6.7’si ölümden ve cehenneme gitmekten korkuyor olmasına bağlamaktadır. %5’i cesaretinin olmadığını bu nedenle vazgeçtiğini belirtmektedir.

İslam kişinin kendi hayatına son vermesini, başkalarının hayatına son vermeyi yasakladığı gibi yasaklamıştır. Araştırmamıza katılanlardan intiharı düşünenlerin büyük bir kısmı, intihardan vazgeçiş sebebi olarak inançlarının bunu yasaklamış olması ve duayı göstermektedirler. Sonucun böyle olması, inançların intiharı önlemede ne kadar etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Depresyondan kurtulma noktasında duanın fayda sağladığını dua edenlerin %75,6 ‘sı doğrulamaktaydı. Buna göre depresyon geçirenlerin bir kısmı intiharı düşünmüş olabileceği gibi, duanın etkisiyle hem intihardan vazgeçmiş, hem de depresyondan kurtulmuş olabilirler.

İntihardan vazgeçişini, sevenlerini üzmemekten korkma, cesaretsizlik, ölümden ve cehenneme gitmekten korkma gibi nedenlere dayandıranlara da rastlanmıştır. Bu kişiler için dini değerlerin pek önemli olmadığını düşünmekteyiz. Kendisini sevdiği için intihardan vazgeçtiğini ifade eden olmamıştır.

Araştırmamız esnasında mülakat yapmış olduğumuz bir bayan, intiharı bir kez denediğini, hap içerek bunu gerçekleştirdiğini ve bir müddet tedaviden sonra ölümden

kurtulduğunu ifade etmişti. Bundan sonra bir daha denememesini de dini inançlarına ve dualarına bağlamıştı. Gerçekten dini inançlar ve dua, intihardan vazgeçmede önemli bir etken olmaktadır.

## 5. Stresle İlgili Bulgular

### a. En Çok Stres Yaşanan Durumlar

Tablo 24. En Çok Stres Yaşanan Durumlar İle İlgili Cevapların Dağılımı

İfadeler:	S	%
Topluma uyum sağlamakta zorluk çektiğim için. sık sık stresli anlarım oluyor	39	14.4
Aile hayatımda en fazla stresi yaşıyorum	20	7.4
İş ve çalışma hayatımda, yoğun bir stresle karşı karşıyayım	70	25.9
Sık sık yalnız kalıyorum ve yalnızlık beni kaygılandırıyor	18	6.6
Dini görevlerimi yerine getirip getiremem hususunda kaygılanıyor ve strese kapılıyorum	122	45
Cevapsız	2	0.7
TOPLAM	271	100

Stres ile ilgili bulgulara geçmeden önce bu kavram üzerinde durmak gerekir. Bir organizma çevresinde sürekli uyum yapma durumuyla karşı karşıyadır. Bireyin dış çevresindeki fiziksel koşullar ya da içinde bulunduğu sosyal ortamdaki psikolojik koşullar uyumu ya kolaylaştırmakta ya da zorlaştırmaktadır. Uyumun zorlaştığı anlarda organizma bedensel ve psikolojik olarak yorulmaya başlamaktadır. İşte bireyin, fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete “stres” adı verilmektedir.<sup>15</sup> Stresin kaynaklarını bedensel ve psikolojik kökenli olarak gruplamak mümkündür. Bizim yöneltmiş olduğumuz “en çok hangi durumda stres yaşarsınız?” sorumuza cevap olacak seçenekler, daha çok psikolojik kökenli stres kaynaklarından olup, insanların en sık stres yaşama ihtimallerinin bulunduğu durumlardan oluşmaktadır. Ayrıca bu durumlar dışında, kendileri için stres nedeni olarak gördükleri durumları yazmaları için araştırmaya imkankatılanlara sağlanmıştır. Bu bölüme yazılan stres nedenleri; daha çok kişilerin kendi özel yaşantıları ile ilgili olmuş, deneklerin büyük bir kısmı tarafından belirlenen ortak bir stres kaynağına rastlanmamıştır.

<sup>15</sup> Cücceloğlu, age. s.321

Tablo 24’de görüldüğü gibi, en çok stres yaşanan durum %45 ile dini görevleri yerine getirip getirmeme konusunda taşınan endişe olmaktadır. Bunu %25.9 ile iş ve çalışma hayatında karşılaşılan stres takib ederken, %14.4’ü topluma uyum sağlayamadığı için sık sık stres yaşadığını belirtmektedir. %7.4’ü aile hayatında en fazla stres yaşadığını %6.6’sı yalnız kaldığı için kaygılandığını ve en fazla bunun için strese kapıldığını ifade etmektedir.

#### b. Stresten Kurtulmak İçin Dua Etme

Tablo 25. Stresten Kurtulmak İçin Dua Etme İle İlgili Cevapların Dağılımı

<i>İfade: Stresli anlarınızda duaya başvurur musunuz?</i>	S	%
Sık sık	129	47.6
Arasıra	92	33.9
Nadiren	24	8.9
Hiç	23	8.5
Cevapsız	3	1.1
TOPLAM	271	100

Tablo 25’de görüldüğü gibi ankete katılanlara stresten kurtulmak için dua edip etmedikleri sorulmuştur. %47.6’sı sık sık stres karşısında duaya başvurduğunu belirtirken, %33.9’u arasıra başvurduğunu ifade etmektedir. %8.9’u nadiren başvurduğunu, %8.5’i hiç başvurmadığını belirtmektedir.

Buna göre araştırmaya katılanların yarıya yakın bir kısmı stresli anlarda sık sık duaya başvurduğunu ifade ederken, diğer bölümü arasıra ve nadiren dua ettiğini belirtmektedir. Stresli anlarında hiç dua etmeyene de rastlanmıştır.

#### c. Stresten Kurtulma Konusunda Edilen Duanın Faydasını Görme

Tablo 26. Stresten Kurtulma Konusunda Edilen Duanın Faydasını Görme İle İlgili Cevapların Dağılımı

<i>İfade: Stresten kurtulma noktasında duamız fayda sağladı mı?</i>	S	%
Evet	16	65.3
Hayır	7	2.9
Kararsızım	78	31.8
TOPLAM	245	100

Tablo 26’da görüldüğü gibi stresten kurtulma noktasında duasının faydasını gördüklerini belirtenlerin oranı %65.3’dür. Duasının faydasını görmediğini düşünenlerin oranı %2.9 iken kararsızlar %31.8’i oluşturmaktadır.

Günlük hayatta stresle karşılaşmayan insan hemen hemen yok gibidir. Stres hakkında araştırma yapan psikologlar, stresle başa çıkma yolları üzerinde de çalışmalar yapmışlardır. Bunlar içinde değişik beden egzersizleri, gevşeme teknikleri, beslenme biçimleri, zihinsel başa çıkma yolları vs. bulunmaktadır.<sup>16</sup> Ancak stresin temelinde esas olarak kişilerin olayları algılaması, anlamlandırması, değerlendirmesi yatmaktadır. Bu nedenle aynı fiziksel ve sosyal ortam içinde bazı kimseler son derece gergin ve stresli, bazı kimseler daha rahat ve mutlu olabilirler. Örneğin kendisini etkileyen olumsuz bir olay nedeniyle stresle karşılaşan bir kişi “Allah’ım neden hep bu olaylar benim başıma geliyor, benim günahım ne” tarzında isyan edebileceği gibi başka biri “Allah’ım şükürler olsun, hakkımda hayırlısını nasib et” diye içtenlikle dua edebilir.<sup>17</sup> Elbetteki yaşadığı olumsuz olay karşısında Allah’ı hatırlayan, O’na yönelen, O’na şükreden, O’ndan yardım dileyen bir kimse daha mutlu, daha huzurlu sağlıklı olacaktır. Özellikle kişinin başına gelen olay hiç istemediği bir durum olsa dahi hayırlısı olsun diyerek teslimiyet göstermesi, duaya sarılması, stresle başa çıkma yollarının en mükemmeli olsa gerektir.

Araştırmamıza katılanlardan stres karşısında duaya başvurduğunu söyleyenlerin önemli bir bölümü (%65.3) duasının faydasını gördüğünü ifade etmektedir. Kararsız olduğunu düşünenler bulunmakta ancak, kanaatimizce bu tercihi yapanlar zaman zaman da olsa duasının stres karşısında fayda sağladığını ifade etmek istemektedirler. (Bkz. Tablo Ek 8)

---

<sup>16</sup> Cüceloğlu. age. s.325

<sup>17</sup> Cüceloğlu. age. s.325

## 6. Başarılı Olmak İçin Dua Etme

Tablo 27. Başarılı Olmak için Dua Etme İle İlgili Cevapların Dağılımı

<i>İfade: Hayatınızın sizin için önemli olan dönüm noktalarında veya her anında başarılı olmak için dua eder misiniz?</i>	S	%
Sık sık	189	69.7
Arasıra	62	22.9
Nadiren	12	4.4
Hiç	7	2.6
Cevapsız	1	0.4
TOPLAM	271	100

Tablo 27’de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %69.7’si başarılı olmak için sık sık dua ettiğini belirtmekte, %22.9’u arasıra dua ettiğini ifade etmektedir. Nadiren başvuranlar %4.4 iken hiç dua etmeyenler %2.6 olmaktadır.

Başarma ihtiyacı karmaşık insan güdülerinden olup, insan davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir.<sup>18</sup> Başarılı olma ihtiyacını kendisinde hisseden birey bazen başarısızlık korkusu, bazen de başarma şevki ile güdülenebilmektedir. Başarma ihtiyacının düzeyi kişiden kişiye farklılık arz etmektedir. Bazı kişiler bu ihtiyacı şiddetle hissederken, bazıları daha az önemsemektedir.<sup>19</sup>

Araştırmamızda, başarılı olmak için dua edenlerin bir kısmının sık sık, diğer bir kısmının arasıra ve nadiren bu yola başvurmalarının nedenini bu farklılığa bağlayabiliriz. Bu sonuçlara göre örneklemin büyük bir bölümü, başarılı olmak için sık sık dua etmekte, diğer bölümü arasıra ve nadiren dua etmektedir. Başarılı olmak için hiç dua etmediğini ifade edenler (%2,6) azınlıkta kalmaktadır.

<sup>18</sup> Cüceloğlu, age. s.250

<sup>19</sup> Cüceloğlu. ae. s.254



## 7. Kendine Güvensizlik ve Aşağılık Duygularından Kurtulmak için

### Dua Etme

Tablo 28. Kendine Güvensizlik ve Aşağılık Duygularından Kurtulmak İçin Dua Etme İle İlgili Cevapların Dağılımı

<i>İfade: Kendinize güveninizin azaldığı, aşağılık duygusuna kapıldığınız anlarda, bu durumunuzdan kurtulmak için duaya başvurur musunuz?</i>	S	%
Sık sık	134	49.4
Arasına	76	28
Nadiren	36	13.3
Hiç	24	8.9
Cevapsız	1	0.4
TOPLAM	271	100

Tablo 28’de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %49.4’ü kendine güvensizlik ve aşağılık duygusuna kapıldıkları anda sık sık duaya başvurduklarını belirtmekte, %28’i arasıra dua ettiğini ifade etmektedir. Bu durumda nadiren duaya başvuranların oranı %13.3 iken hiç başvurmayanların oranı %8.9 olmaktadır.

Aşağılık duygusu, kendisine güvensizliğin bir uzantısı olarak ortaya çıkmaktadır. Kişiye has bir özellik olmadan da zaman zaman insanlar kendilerini güçsüz ve aciz hissedebilmekte ve bu durumda güvensizlik, yetersizlik duygularını yaşayabilmektedirler. Dua, insanların güçlü bir yaratıcıya dayanması, ondan yardım istemesi olduğundan dua, eden kişiler kendilerine güvenlerinin azaldığı zamanlarda dua ile kendilerini aciz değil güçlü hissetmektedirler.

Araştırmaya katılanların yarıya yakını böyle bir durumda sık sık dua ettiklerini belirtmektedir. Bunu sırasıyla arasıra ve nadiren duaya başvuranlar takip etmektedir. Aşağılık duygularına kapılmadıklarını düşünenler ya da bu durumlarda hiç dua etmediklerini söyleyenler de bulunmaktadır.

## 8.a) Çaresizlik Anında Dua Etme

Tablo 29. Çaresizlik Anında Dua Etme İle İlgili Cevapların Dağılımı

İfade: <i>Herhangi bir olumsuzluk yaşadığınızda, çaresiz kaldığınızı hissettiğinizde, dua eder misiniz?</i>	S	%
Sık sık	185	68.3
Arasıra	57	21
Nadiren	19	7
Hiç	9	3.3
Cevapsız	1	0.4
TOPLAM	271	100

Tablo 29’da görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %68.3’ü çaresiz kaldığını hissettiğinde sık sık duaya başvurduğunu belirtmekte, %21’i arasıra dua ettiğini ifade etmektedir. %7’si nadiren bu durumlarda dua ettiğini söylerken, %3.3’ü çaresizlik anında hiç dua etmediğini ifade etmektedir.

Çaresiz anlarda duaya sarılmak insan tabiatının özelliğidir. Kur’an-ı Kerim’de çaresizlik anında insanın duaya sarılmasından şöyle bahsedilmektedir; “İnsana bir darlık dokunduğu zaman, yanı üzere yatarken, otururken yahut ayakta iken bize yalvarır; ama biz onun darlığını açıp kaldırıncaya sanki kendisine dokunan bir darlıktan ötürü bize hiç yalvarmamış gibi hareket eder.”<sup>20</sup>

Çaresizlik duyguları içinde insan, kendisini aciz, hiçbirşey yapamaz durumda hissetmektedir. Kendisini bu durumdan kurtarabilecek tek varlık Allah’tır. Bu nedenle Allah inancı olmadığını söyleyen insanlarda bile çaresiz anlarda dua davranışı gözlemlenebilmektedir. Bu konuyla ilgili olarak Mehmet Aydın Bey’in bir televizyon programında anlatmış olduğu hadise güzel bir örnek teşkil etmektedir. Mehmet Aydın Bey’in profesör unvanını almış bir arkadaşı ateist olduğunu ifade etmektedir. Birgün hanımının rahatsızlığı nedeniyle çaresiz kalan bu kişi, kendisini hastanenin bahçesinde diz çökmüş vaziyette, ellerini açmış dua ediyorken bulur. Ateist olduğunu iddia ettiğinden, olaydan çok etkilenir ve Aydın’a gelip “Ben de kendimi ateist zannedirdim. Hastanenin bahçesinde kendime geldiğimde dua ediyordum” der. Gerçekten aynı zamanda bu olay inançsız olan insanların dahi zaman zaman dua edebileceklerini göstermektedir.

<sup>20</sup> Yunus. 10/12

Araştırmamıza katılanların büyük bir kısmı (%68.3) çaresiz anlarında sık sık duaya başvurduğunu ifade etmektedir. Bunu sırasıyla arasıra ve nadiren dua edenler takip etmektedir. Çaresiz anlarında hiç dua etmediğini belirtenler (%3,3) azınlıkta kalmaktadır.

### 8.b) Çaresizlik Anında Edilen Duanın Faydasını Görme

Tablo 30. Çaresizlik Anında Edilen Duanın Faydasını Görme İle İlgili Cevapların Dağılımı

<i>İfade: Çaresiz anlarınızda dua ettiyseniz, faydasını gördünüz mü?</i>	S	%
Evet	206	78.9
Hayır	5	1.9
Kararsızım	50	19.2
TOPLAM	261	100

Tablo 30’da görüldüğü üzere araştırmaya katılanlardan çaresizlik anında dua ettiğini belirtenlerin büyük bir bölümü %78.9’u duasının faydasını gördüğünü ifade etmektedir; %19.2’si bu konuda kararsız olduğunu belirtirken, çaresizlik anında duasının faydasını görmediğini düşünenlerin oranı %1.9 olmaktadır.

Buna göre büyük bir çoğunluk, kendisini çaresiz hissettiği anlarda yapmış olduğu duanın faydasını gördüğünü belirtmektedir. Kararsız olduğunu ifade edenlerin arasıra da olsa dualarının faydasını gördükleri için “hayır” cevabını tercih etmediklerini düşünmekteyiz. Duasının fayda sağlamadığını düşünenler azınlıkta kalmaktadır. (Bkz. Tablo EK 9)

## 9. Duanın Ahlakî Olgunlaşmaya Tesirleri ile İlgili Bulgular

### a. Sahip Olunan Kötü Huylar

Tablo 31. Sahip Olunan Kötü Huylar İle İlgili Cevapların Dağılımı

İfadeler:	S	%
- İnatçıyım	94	34.7
- Başkalarını elimde olmadan kıskanıyorum	22	8.1
- Yalan söylemekten kendimi alamıyorum	7	2.6
- Bir türlü kurtulamadığım cinsel saplantılarım var	6	2.2
- Sıkça başkalarının dedikodularını yapıyorum	4	1.5
- Kin tutup, uzun süre dargın kalıyorum	28	10.3
- Mala düşkünlüğüm fazla	5	1.8
- Kendimi fazla beğeniyorum	3	1.1
- Cevapsız	116	42.8
TOPLAM	285	105.1

(x) Denekler birden çok maddeyi işaretlemeye serbest bırakılmışlardır.

Tablo 31’de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %34.7’si sahip olunan kötü huylarla ilgili sorumuza “inatçıyım” cevabını vermektedir. “Kin tutup uzun süre dargın kalıyorum” cevabını %10.3’ü, “Baskalarını elimde olmadan kıskanıyorum” cevabını %8.1’i vermektedir. “Yalan söylemekten kendimi alamıyorum” seçeneğinin oranı %2.6, yine “Bir türlü kurtulamadığım cinsel saplantılarım var” seçeneğinin oranı %2.2’dir. Sahip olunan kötü huylar konusunda sıkça başkalarının dedikodularını yaptıklarını söyleyenler %1.5’ini, mala düşkünlüğünün fazla olduğunu belirtenler %1.8’ini oluşturmaktadır. Kendisini fazla beğendiklerini söyleyenlerin oranı %1.1’dir. Araştırmaya katılanların %42.8’i bu şıklardan hiçbirini tercih etmemektedir.

Ayrıca ankete katılanlara, sahip oldukları liste dışındaki kötü huylarını yazmaları için imkan sağlanmıştır. Bir kısmı kendilerinin beğenmedikleri yönlerini bu bölümde ifade etmişlerdir. Ortaya çıkan ve en fazla belirtilen özellikler, sınırlılık, alınganlık, acelecilik, içine kapanıklık, irade zayıflığı, kendine güvensizlik olmuştur. Örneklemin önemli bir kısmı da (%42,8) kendilerinde bu kötü huylardan hiçbirinin olmadığını düşündükleri için bu soruyu ve ilgili soruları cevaplandırmamışlardır.

## b. Kötü Huylardan Kurtulmak İçin Dua Etme

Tablo 32. Kötü Huylardan Kurtulmak İçin Dua Etme İle İlgili Cevapların Dağılımı

İfade: <i>Bu ve benzeri özelliklere sahip iseniz, kurtulmak için dua ettiniz mi?</i>	S	%
Hiç etmedim	54	34.8
Arasına ettim	55	35.5
Sık sık ettim	30	19.4
Nadiren ettim	16	10.3
TOPLAM	155	100

Tablo 32’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ve kötü huylardan bazılarında sahip olduğunu ifade eden kişilerin %34.8’i bu durumdan kurtulmak için hiç dua etmediğini, %35.5’i arasıra dua ettiğini belirtmektedir. Nadiren dua edenlerin oranı %10.3 iken, sık sık kötü huylardan kurtulmak için dua edenlerin oranı %19.4 olmaktadır.

Buna göre sahip olunan kötü huylardan kurtulmak için sık sık dua etme oranı düşüktür. Toplumda huyların değiştirilemeyeceğine dair bir inanç vardır. Bu konu ile ilgili “can çıkmadan huy çıkmaz, huylu huylundan vazgeçmez” gibi atasözleri dahi mevcuttur. Bu nedenle insanlar kötü huylarını değiştirmek için bir gayret sarfetmezler. Kötü huylardan kurtulmak için dua etmenin oranının düşük olmasını buna bağlamaktayız. Dua ettiğini söyleyenlerden arasıra ettiğini ifade edenler çoğunluktadır. Bunu sırasıyla sık sık ve nadiren duaya başvuranlar takip etmektedir.

## c. Kötü Huylardan Kurtulmak İçin Edilen Duanın Faydasını Görme

Tablo 33. Kötü Huylardan Kurtulmak İçin Edilen Duanın Faydasını Görme İle İlgili Cevapların Dağılımı

İfade: <i>Dua ettiyseniz faydasını gördünüz mü?</i>	S	%
Evet	50	49.5
Hayır	5	5
Kararsızım	46	45.5
TOPLAM	101	100

Tablo 33’de görüldüğü gibi kötü huylardan kurtulmak için dua eden kimselerin duasının faydasını görüp görmedikleri sorulmaktadır. bunlardan %49.5’i ettikleri duanın

faydasını gördüklerini, %5'i görmediklerini ifade etmektedir. %45.5'i ise kararsız olduğunu belirtmektedir.

Duanın ahlaki olgunlaşmaya olumlu tesirleri olduğu muhakkaktır. Ancak dua eden insanlar bazen kötü huylarının farkında değilken veya bunlar için özellikle dua etmiyorken bile duanın etkilerini görebilirler. Sık sık dua eden insanlarda ahlâki özellikler artmakta, bununla birlikte varsa eğer kötü huylar kendiliğinden ortadan kalkmaktadır. Çünkü ibadetlerin hedeflediği şeylerden biri de ahlâki arınmaya vesile olmaktır. Hz.Peygamber (S.A.V) insanların en güzel ahlâklısı olmasına rağmen, ümmetine örnek olması açısından dualarında buna da yer vermiş ve “Ey Allahım, ahlâkın, işlerin ve hevanın kötüsünden sana sığınırım.”<sup>21</sup> şeklinde dua etmiştir. Zaten ankette saymış olduğumuz kötü huyların tamamı, dinin yasakladığı ya da hoş görmediği özelliklerden oluşmaktadır.

Buna göre kötü huylardan kurtulmak için dua edenlerin yarıya yakını duasının faydasını gördüğünü belirtmekte, diğer önemli bir bölümü ise kararsız olduğunu ifade etmektedir. Biz yine kararsızların arasına da olsa duasının faydasını gördükleri için veya kendilerindeki ahlâki değişikliğin farkına varamadıkları için bu seçeneği tercih ettiklerini düşünmekteyiz. Aksi takdirde duasının faydasını görmediğini ifade edenlerin oranı artabilirdi. Oysa “Hayır” cevabını tercih edenler azınlıkta kalmaktadır. (Bkz.Tablo Ek 10)

## 10. Duanın Zararlı Alışkanlıklardan Kurtulmada Etkisi

### a. Sahip Olunan Zararlı Alışkanlıklar

Tablo 34. Sahip Olunan Zararlı Alışkanlıklar İle İlgili Cevapların Dağılımı

<i>İfade: Aşağıdaki zararlı alışkanlıklardan birine sahip misiniz?</i>	S	%
Sigara	99	36.5
Alkol	14	5.2
Kumar	2	0.7
Esrar. tiner vb.	1	0.4
Cevapsız	171	63.1
TOPLAM	287	105.9

(x) Denekler birden çok seçeneği işaretlemeye serbest bırakılmıştır.

<sup>21</sup> Nevevi.Riyazü's-salihin. 250.Bab. 1479. s.865

Tablo 34’de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların %36.5’, sigara bağımlısı olduğunu belirtmekte %5.2’si alkol kullandığını ifade etmektedir. %0.7’si kumar oynadığını, %0.5 uyuşturucu aldığını belirtmektedir.

Ülkemizde son yıllarda sigara tüketimi artmış, sigaraya başlama yaşı düşmüştür. Araştırmamıza katılan kişilerin %36,5’inin sigara kullanıyor olması bu alışkanlığın yaygınlığının ne boyutlarda olduğunu bizlere göstermektedir. Yine anketimizi cevaplandıranlar arasında alkol alan, kumar oynayan kişilere rastlanmıştır. Uyuşturucu aldığını belirten bir kişi vardır. Bu alışkanlıklardan bir kaçını işaretleyen olmuştur. Zararlı alışkanlıkları olmayanlar sorumuzu cevaplandırmamışlardır. Cevapsızların oranı ise %63.1’dir.

#### b. Zararlı Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Dua Etme

Tablo 35. Zararlı Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Dua Etme İle İlgili Cevapların Dağılımı

<i>İfade: Bu alışkanlıklarınızdan kurtulmak için dua ettiniz mi?</i>	S	%
Hiç etmedim	49	47.1
Arasıra ettim	33	31.7
Sık sık ettim	13	12.5
Nadiren ettim	9	8.7
TOPLAM	104	100

Tablo 35’de görüldüğü gibi “zararlı alışkanlıklardan kurtulmak için dua ettiniz mi?” sorusuna karşılık zararlı alışkanlıklara sahip olan kişilerden %47.1’i hiç etmediğini belirtmektedir. %31.7’si arasıra ettiğini söylerken, %12.5’i sık sık bu alışkanlıklardan kurtulmak için dua ettiğini ifade etmektedir. Nadiren dua ettiğini belirtenlerin oranı %8.7 olmaktadır.

Elbette sahip olunan zararlı alışkanlıklardan kurtulmak için öncelikle kişinin kendi iradesi ile buna karar vermesi gerekmektedir. Görüldüğü gibi araştırmamızda, zararlı alışkanlıklardan kurtulmak için hiç dua etmediğini belirten kişiler oldukça fazladır. Yaptığımız mülakatlarda kişilerin bu alışkanlıklarından rahatsız olmadıkları ya da bunu tek zevkleri olarak gördükleri ayrıca sigarayı meşru saydıkları, bu nedenle bırakmayı düşünmediklerini gözlemledik.

Sahip olduğu kötü alışkanlıkları bırakmak için dua edenler arasında, arasıra dua ettiğini belirtenler çoğunluktadır. Sık sık dua ettiğini ifade edenlerin oranı düşüktür. Oysa zararlı alışkanlıklardan kurtulmak için yapılan duanın fayda sağlaması için diğer dualarda olduğu gibi sık sık yapılması gerekmektedir. Bu şekilde yapılan dua, kişinin iradesini güçlendirmekle birlikte, bu konudaki kararlılığını da ortaya koymaktadır.

c. Zararlı Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Edilen Duanın Faydasını Görme

Tablo 36. Zararlı Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Edilen Duanın Faydasını Görme İle İlgili Cevapların Dağılımı

İfade: <i>Duanızın faydasını gördünüz mü?</i>	S	%
Evet	23	41.8
Hayır	4	7.3
Kararsızım	28	50.9
TOPLAM	55	100

Tablo 36’da görüldüğü gibi zararlı alışkanlıklardan kurtulmak için dua edenlerin %41.8’i duasının faydasını gördüğünü belirtmektedir. %7.3’ü duasının fayda sağlamadığını düşünürken %50.9’u kararsız olduğunu ifade etmektedir.

Buna göre dua edenlerin büyük bir kısmı, duanın faydasını görme hususunda kararsızdır. Diğer önemli bir kısmı ise duanın faydasını gördüğünü ifade etmektedir. Fayda sağlamadığını düşünenler azınlıktadır.

Duanın zararlı alışkanlıklardan kurtulmada etkisi iki yönlüdür. Birincisi; kişiler daha bu alışkanlığa sahip olmadan ya da başlama imkanına sahip iken vazgeçmesi, diğeri de zararlı alışkanlığı bırakmaya karar verdiğinde dua ederek bu durumdan kurtulmasıdır. Araştırmamıza katılanlar içinde, duası sayesinde kötü alışkanlığından vazgeçtiğini söyleyenler yanında, bu alışkanlıklara sahip olmamak için dua ettiğini ifade edenlere de rastlanmıştır.

Bu konu ile ilgili olarak tesbit ettiğimiz önemli sonuçlardan biri de dua sayesinde içkiyi bırakmanın, sigarayı bırakmaktan daha kolay olmasıdır. Mülakatlarda içki içmeyi bıraktığını, bırakmak için dua ettiğini ve faydasını gördüğünü söyleyenlerle görüşülmüş, içkiyi bıraktığı halde sigarayı bırakmadığını belirtenlere rastlanmıştır. Bunu ya içkiyi bırakmanın sigarayı bırakmaktan daha kolay olmasına ya da içkinin dinin yasakladığı ve hakkında kesin hüküm olan bir alışkanlık olması, sigaranın ise hükmünün halk tarafından



sadece mekruh olarak yorumlanıp fazla bir sakıncası olmadığı, hatta bazen gerekli olduğu inancına bağlayabiliriz.

“Eğitim Hareketleri” isimli dergide yayınlanan bir makalede bir hristiyan gencin başından geçen olay şöyle anlatılmaktadır; “Genç, hava kuvvetlerinde eğitim alırken eğitimin güçlüğü nedeniyle zor anlar yaşamaktadır. Çoğu arkadaşı bu gerginlikten kurtulmak için içki içmekte ve bu şekilde dertlerini unutmaktadır. Bu ortama katlanmaktan başka şansı olmadığı için sıkıntılarını atabilmek amacıyla içkiye başlayıp başlamama konusunda bocalamaktadır. Ya içkiye başlayacak, ya da bu baskıdan kurtulmak için başka bir yol bulacaktır. Yahutta hava eğitiminden vazgeçecektir. Son çare olarak duaya yönelir ve bütün işlerini Allah’a bırakır. Üzerindeki baskının sonuçta şaşırtıcı ölçüde hafiflediğini hisseder. Sıkıntı ve endişelerinden kurtulunca herşeyin yolunda gittiğini görür. İşinde de başarılı olmuştur. Kendine güveni artar ve kendi ifadesi ile duanın kudretini yeniden keşfeder. Artık hayatında Allah ile birlikte üstesinden gelemeyeceği hiçbir şeyin bulunmadığına inanmaktadır.”<sup>22</sup> Yaşanmış olan bu gerçek öykünün bir benzerine şahit olanlar çoktur. Gerçekten duanın zararlı alışkanlıktan kurtulmada etkisi olduğu gibi, bu alışkanlıklara bulaşmama noktasında kişiye irade kazandırmakta da etkili olmaktadır. (Bkz. Tablo EK 11)

## 11. Duanın Tedavideki Etkinliği İle İlgili Bulgular

### a. Geçirilen Bedensel Rahatsızlıklar

Tablo 37. Geçirilen Bedensel Rahatsızlıklar İle İlgili Cevapların Dağılımı

İfade: Aşağıdaki rahatsızlıklardan hangisini geçirdiniz?	S	%
Baş ağrısı, diş ağrısı, grip vb.	168	62
Kulak, burun, boğaz rahatsızlıkları	73	26.9
Mide, böbrek, karaciğer, safra kesesi, şeker vb.	43	15.9
Kas, eklem romatizmaları, bel fıtığı vb.	39	14.4
Kalp, kanser, tümör vb.	12	4.4
Cilt hastalıkları	27	10
Tansiyon	20	7.4
Hiçbiri	26	9.6
<b>TOPLAM</b>	<b>408</b>	<b>150.6</b>

(x) Denekler birden çok maddeyi işaretlemeye serbest bırakılmışlardır.

<sup>22</sup> W.H. Clark, “Ergenlik ve Gençlik Çağında Din”, Eğitim Hareketleri D., c.22, sayı 258-259, s.8.9

Tablo 37’de görüldüğü gibi araştırmaya katılanlara geçirdikleri bedensel rahatsızlıkları sorduk. %62’si “Baş ağrısı, diş ağrısı, grip vb.” rahatsızlıkları, %26.9’u “Kulak, burun, boğaz rahatsızlıkları” nı %15.9’u “Mide, böbrek, karaciğer, safra kesesi, şeker vb.” rahatsızlıklarını, %14.4’ü “Kas, eklem romatizmaları, bel fitiği vb.” rahatsızlıkları geçirdiklerini ifade etmektedirler. “Kalp, kanser, tümör vb.” rahatsızlıkları geçirenler %4.4, “Cilt hastalıkları” nı geçirenler %10, tansiyon şikayeti olanlar %7.4 oranındadır. Hiçbir rahatsızlık geçirmediğini söyleyenlerin oranı ise %9.6’dır.

Araştırmaya katılanlar birden çok rahatsızlığı seçmekte serbest bırakıldıkları için, ankete katılanların sayısının çok üstünde hastalık adı işaretlenmiştir. En çok geçirilen rahatsızlık “Baş ağrısı, diş ağrısı, grip”, en az işaretlenen ise “Kalp, kanser, tümör vb.” hastalıklar olmuştur.

#### b. Hastalık Anında İyileşmek İçin Dua Etme

Tablo 38. Hastalık Anında İyileşmek İçin Dua Etme İle İlgili Cevapların Dağılımı

<i>İfade: Rahatsızlığınızın iyileşmesi için dua ettiniz mi?</i>	S	%
Hiç etmedim	13	5.3
Sık sık ettim	100	40.8
Arasına ettim	102	41.6
Nadiren ettim	30	12.3
TOPLAM	245	100

Tablo 38’de görüldüğü gibi herhangi bir bedensel rahatsızlığa sahip olan deneklerin %5.3’ü hastalık anında iyileşmek için hiç dua etmediklerini belirtmektedir. %40.8’i iyileşmek için sık sık, %41,6’sı arasıra dua ettiklerini ifade etmektedir. Nadiren dua edenlerin oranı ise %12,3’dür.

Buna göre araştırmaya katılıp hastalık sahibi kişilerin toplam %94,7’si iyileşmek için sık sık, arasıra, nadiren dua ettiklerinin belirtmektedirler. İnsan fizyolojik bir rahatsızlığa sahip olduğu ve ağrı duyduğu zaman bütün zihin faaliyetleri o bölgeye yönelir. Ağrı duyulan organ, vücudun odak noktası haline gelir. Bu nedenle hasta kişi, kendini rahatsız eden o durumdan bir an önce kurtulmak ister. Allah’ın “şafi” sıfatı vardır. Hastalığı veren Allah olduğu gibi, onun şifası da O’ndadır. Bu nedenle çaresiz gibi görünen hastalıklar dahi şifa bulabilir. Şifanın Allah’tan olduğu inancı toplumumuzda

oldukça yaygındır. Hatta cemaatle toplu halde yapılan dualarda hastalara şifa vermesi için O'na dua edilir. Bu inanç, insanları şifa bulmak için tedavinin yanında duaya yönlendirdiği gibi, onlara büyük bir moral kazandırmaktadır. Hastalığın iyileşmesi için dua etme davranışı çok yüksek bir oranla karşımıza çıkmaktadır. Fakat dua etme sıklığı kişiden kişiye değişmektedir. Duanın sıklığı, hastalığın iyileşmesinde önemli bir faktör olmaktadır. Araştırmamıza katılanlar arasında sık sık dua edenler oldukça fazladır. Hastalık anında iyileşmek için hiç dua etmeyenlere de rastlanmıştır.

### c. İyileşmek İçin Edilen Duanın Faydasını Görme

Tablo 39. İyileşmek İçin Edilen Duanın Faydasını Görme İle İlgili Cevapların Dağılımı

İfade: <i>Dua ettiyseniz, duanızın faydasını gördünüz mü?</i>	S	%
Evet	172	73.8
Hayır	9	3.9
Kararsızım	52	22.3
TOPLAM	233	100

Tablo 39'da görüldüğü gibi bedensel rahatsızlığının iyileşmesi için dua edenlerin %73.8'i duasının faydasını gördüğünü belirtmektedir. Duasının faydasını görmediğini düşünenlerin oranı 3.9 iken, kararsız olanlar %22.3 oranında olmaktadır.

Buna göre hastalığın iyileşmesi için dua edenlerin çoğu duasının faydasını görmüştür. Kararsız olduğunu ifade edenler genellikle, sahip olduğu hastalıktan tamamen kurtulmadığı için bu tercihi yapmışlardır. Ancak faydasını gördükleri muhakkaktır. Şeker, böbrek yetmezliği, kalp yetmezliği, tansiyon vb. hastalıklar ömür boyu hasta ile beraber olan hastalık türleri olduğundan, bu hastalıklar tedavi ile birlikte ancak belirli bir düzeyde tutulduğu takdirde hasta rahat eder. Bu nedenle bu gibi hastalıklarda duanın etkisi, varolan rahatsızlığı gidererek kişinin sıkıntı çekmemesi yönünde bir etki olmaktadır kanaatindeyiz. Örneğin başı ağrıyan bir insan, dua ettiğinde şifa bulur. Bu onun ömür boyu bir daha başağrısı ile karşılaşmayacağı anlamına gelmez. Yaptığımız mülakatlarda özellikle kalp, şeker, tansiyon gibi rahatsızlıkları olanların, "Kararsızım" cevabını verdiğini gözlemledik. Ayrıca dua ile birlikte tıbbî çarelere de başvurulması gerekmektedir. Eğer hasta kişi tedavinin yanında duasının da ihmal etmezse, hastalığın iyileşme ihtimali normal sınırların üstüne çıkabilir. (Bkz. Tablo Ek 12)

Kanser hastası iken, duasının etkisiyle şifa bulduğuna inanan bir bayanla yapmış olduğumuz mülakatta, başından geçeni bize şöyle anlattı; “Bundan 8 yıl önce amansız bir hastalığa yakalandım. Doktorlar lenf kanseri olduğumu söylediler. Hiçbir şekilde yürüyemiyor daima başkalarının yardımına ihtiyaç duyuyordum. Epeyce bir süre hastahane de kalıp tedavi olduğum halde olumlu bir sonuç alamamıştım. Bayram arefesiydi, taburcu oldum. Evimde ders verdiğim kız öğrenciler, ev işlerinde bana yardımcı oluyorlardı. Fakat bayram yaklaştığı için evlerine gittiler. Annem ve babam da hastaydı ve bakıma muhtaçtılar. Ben o halde onlara bakamayacaktım. Çaresizdim. Namaz kıldım ve ardından gözyaşları içinde dua ettim. Uyumuşum. Rüyamda beyaz kıyafetler içinde iri yarı iki melek yanıma geldi. Omuzbaşından dirseğime kadar kolumu boydan kesip oradan birşey çıkardılar, tekrar kapattılar. Bu arada kanların damladığını görüyordum. Ertesi gün eşim bu gece ızdırabın çoktu herhalde, gece boyunca inledin dedi. Ben kendimi çok iyi hissediyordum. O gün bugün yürüyorum ve artık eski rahatsızlığım kalmadı.” Bu olay duanın şifa sağlayıcı etkilerine canlı bir örnek oluşturmaktadır.

## SONUÇ

Duanın psikolojik ve psikoterapik etkilerini incelemiş olduğumuz bu araştırmada elde ettiğimiz sonuçlar şu şekilde özetlenebilir.

İnanç ile ilgili bulgular değerlendirildiğinde, örnekleme yer alan kişilerin büyük çoğunluğunun Allah'a inandığı bunlardan bir kısmının rasyonel, diğer kısmının irrasyonel veya gelenekçi inanca sahip olduğu anlaşılmaktadır. Dini inanç bakımından elden geldiğince uygulamaya çalışanlar çoğunlukta olmakla birlikte, eksikliklerinin olduğunu düşünenlerin oranı yarıya yakın bulunmaktadır.

Dua ile ilgili bulgular tahlil edildiğinde, örneklem daha çok duayı kişinin her an yaratıcısına sığınması ve ondan yardım dilemesi olarak tanımlamaktadır. Duanın faydasına olan inancın çoğunlukla kabul edildiğini görmekteyiz. Dua inancında yaş grupları ve cinsiyet açısından önemli farklılıklar bulunmamaktadır. Araştırmaya katılanların büyük çoğunluğu duayı çok önemli bulmaktadır. Duaya önem verme konusunda yaşla birlikte bir artış gözlemlenmekte, ancak bu artış 60 yaştan sonra düşmektedir. Cinsiyet açısından ise fazla farklılık yoktur.

Dua etme zamanı ve sıklığı ile ilgili bulgularımıza göre örneklemin büyük bir çoğunluğu her an dua edebileceğini ifade etmekte, bunu ibadetlerden sonra ve sıkıntılı anlarda dua ettiğini söyleyenler takib etmektedir. Duaların konusunu en çok şükür oluşturmakta bundan sonra af, istek, sıkıntı ve korku, Allah'ı övmek ve ibadet maksadıyla yapılan dualar gelmektedir. Araştırmaya katılanlar, dua etme şekli olarak daha çok ibadetlerden sonra samimi bir şekilde yapılan duayı tercih ettiğini belirtmekte, sakın bir ortamda kimseye farketirmeden dua etmek tercih edilen bir durum olmaktadır. Duanın içtenlikle ve samimi bir şekilde yapılması için gerekli olan yoğunlaşma halini, çoğunluk gerçekleştirebildiğini ifade etmektedir.

Dua anında yaşanan hisler ile ilgili bulgular değerlendirildiğinde, önemli bir bölümünün kendinde bir hafifleme ve huzur duyduğu tesbit edilmektedir. Bunu sırasıyla Allah'a yakın olduğunu hissedenler ve ümit ile korku arasında bir hal yaşayanlar takib etmektedir. Kendisinde değişiklik hissetmeyene de rastlanmıştır.

Duadan sonraki dini tutumlar konusunda duasının kabul olduğunu görünce dine daha çok ilgi duyanlar, duasının şimdi olmasa bile sonradan kabul olunacağına inananlar, duasının kabul olup olmamasını önemli bulmayanlar bulunmakla birlikte duasının sonucunda hayatında değişiklik olmadığını düşünenlere de rastlanmıştır.

Araştırmaya katılanların büyük çoğunluğu, duanın kabulü konusunda kesin bir inanca sahiptir. Duanın kabulüne kesinlikle inançta yaşla birlikte bir artış gözlenmekte ancak cinsiyet farkı bulunmamaktadır.

Duanın kabul olunması durumunda, örneklemin önemli bir bölümü bunun Allah'ın lutfu olduğunu düşünmektedir. Diğer bir bölümü kendisini rahatlamış, enerji dolu hissettiğini ve daha sakin tabiatlı biri olduğunu ifade etmektedir. Kabul edilmemesi durumunda ise, araştırmaya katılanların yarıdan fazlası istediğinin gerçekleşmemesinde bir hayır olduğunu düşünmekte, diğer bir kısmı duasının mutlaka faydasını göreceğine inanmaktadır. Duasının kabul edilmemesini duanın gereklerini yerine getirmemesine bağlayanlar olmakla birlikte, bu durumda ümitsizliğe kapılana da rastlanmıştır.

Duanın faydasını görme konusunda, çoğunluk kesinlikle gördüğünü diğerleri ise genellikle ya da arasıra faydasını gördüğünü ifade etmektedir.

Duanın psikolojik ve psikoterapik etkileri değerlendirildiğinde, depresyon belirtileri ile ilgili verilen tutum cümlelerini örneklemin %72'si işaretlemiş, belirtilerden birini ya da birkaçını yaşamış olduğunu veya halen yaşıyor olduğunu ifade etmiştir. Bu problemi yaşayanların büyük bir bölümü, depresyondan kurtulmak için dua ettiğini belirtmiştir. Depresyon karşısında dua edenlerin büyük bir bölümü duasının faydasını görmüştür.

Araştırmaya katılanların bir bölümü (%22.1) intiharı düşündüğünü ifade etmektedir. İntihardan vazgeçmede dini inançlar ve duanın büyük etkisi olmaktadır. İntiharı düşünenlerin %75'i dini inançlarının bunu yasaklamış olması ve dua nedeniyle vazgeçtiğini belirtmektedir.

Örneklem için en çok stres yaşanan durum, dini görevleri yerine getirip getirememeye konusundaki kaygı olmaktadır. Bunu çalışma hayatı ve topluma uyum sağlama konusunda yaşanan stresler takip etmektedir. Stresten kurtulmak için dua edenler çoğunluktadır. Sık sık dua edenler yarıya yakın, arasıra dua edenler üçte bir

(%33.9) oranında bulunmaktadır. Stres karşısında dua edenlerin büyük çoğunluğu duasının faydasını gördüğünü ifade etmektedir.

Kendine güvensizlik anında sık sık ve arasıra dua etme, başarılı olmak için sık sık dua etme oranı oldukça yüksektir. Çaresizlik anında da dua ettiğini belirtenler çoğunluktadır. Çaresizlik anında dua edenler büyük bir çoğunlukla duasının faydasını görmüştür.

Duanın ahlakî olgunlaşmaya önemli tesirleri olmaktadır. Devamlı bir şekilde dua edenler zamanla kötü huy ve ahlaklarını terketmektedirler. Kötü huylardan kurtulmak için dua edenler içinde sık sık dua etme oranı düşüktür. Buna rağmen dua etmiş olanların yarısı, duasının faydasını gördüğünü ifade etmektedir.

Duanın tedavideki etkinliği ile ilgili bulguları değerlendirecek olursak, hastalık anında iyileşmek için dua etme oranının oldukça yüksek olduğunu görmekteyiz. Dua etmiş olanların büyük bir çoğunluğu, duasının faydasını gördüğünü belirtmektedir.

Netice olarak, araştırmaya katılanlar gerek ruhsal, gerek fiziksel açıdan problem olarak tanımladıkları bir durumla karşılaştıklarında, çoğunlukla duaya başvurmaktadırlar. Yine çoğunlukla, edilen duanın faydasını görmekteirler.

## BİBLİYOGRAFYA

- AKBULUT** Fahrettin, İlim Gözüyle İslâmiyet, Karınca Matbaası, İzmir 1981
- ALTINTAŞ** Hayrani, İnsan ve Psikoloji, K.B.Y. , Ankara 1989
- ARMANER** Nedâ, İnanç ve Hareket Bütünlüğü Bakımından Din Terbiyesi, M.E.B.Y., İstanbul, 1967
- ARMANER** Nedâ, Psikopatoloji’de Dini Belirtiler, Ayyıldız. Mat., Ankara , 1973
- ARMANER** Nedâ, Din Psikolosine Giriş, Ayyıldız Mat. Ankara , 1980
- BAYMUR** Feriha, Genel Psikoloji, İnkılap Yayınevi, İstanbul 1989
- B.LUBAN - PLOZZA** ve W. PÖLDİNGER, Genel Tababette Psikosomatik Bozukluklar, (Çev. Ayhan Songar), Yenigün Mat., İstanbul, 1976
- CANAN** İbrahim , Kütüb-ü Sitte Hadis Ansiklopedisi, Akçağ Yayınları, İstanbul 1995
- CANAN** İbrahim , Hz.Peygamber’in Sünnetinde Tıp, Akçağ Yayınları, Ankara 1995
- CARNEGIE** Dale, Üzüntüyü Bırak Yaşamaya Bak, (Çev.Ö.Rıza Doğrul), Kitsan, İstanbul, ts.
- CARREL** Alexis, Dua, (Çev. Alper Yüçetürk), Yağmur Yayınları, İstanbul , 1967
- CARREL** Alexis, İnsan Denen Meçhul, (Çev.Refik Özdek) Yağmur Yayınları, İstanbul, 1990
- CARREL** Alexis, Vasiyetnâme, (Çev.Rahmi Balaban) Gayret Kitabevi, İstanbul, ts.
- CİLACI** Osman , “Dua”, TDVİA, c.IX , İstanbul, 1994
- CİLACI** Osman , “Dua ve İbadet”, Diyanet D., XI/5
- CÜCELOĞLU** Doğan, İnsan ve Davranışı, Remzi, Kitabevi, İstanbul 1992
- EKER** Hasan, Dua Bilinci, Denge Yayınları, İstanbul , 1996
- FROMM** Erich, Erdem ve Mutluluk, (Çev.Ayda Yörüken), İş Bankası Yayınları, Ankara, 1993
- FROMM** Erich, Psikanaliz ve Din, (Çev. A. Arıtan), Arıtan Yayınevi, İstanbul 1993



- GEÇTAN** Engin, Varoluş ve Psikiyatri, Remzi Kitabevi, İstanbul 1993
- GÜLEN** Fethullah, Sonsuz Nur-2, Feza Yayıncılık, İstanbul 1994
- HORNEY** Karen, Çağımızın Nevrotik Kişiliği, (Çev.Selçuk Budak), Ekin Yayınevi, Ankara 1990
- HÖKELEKLİ** Hayati, Din Psikolojisi, TDV Yayınları, İstanbul 1993
- İBN TEYMİYYE**, Dua ve Tevhid, Pınar Yayınları, İstanbul 1995
- İKBAL** Muhammed, İslam'da Dini Düşüncenin Yeniden Doğuşu, (Çev.Ahmet Asrar), Birleşik Yayıncılık, İstanbul, ts.
- IZUTSU** Toshihiko, Kur'an'da Allah ve İnsan, (Çev. Süleyman Ateş) A.Ü.İ.F. Yayınları, Ankara, 1975
- KAPTAN** Saim, Bilimsel Araştırma Teknikleri ve İstatistik Yöntemleri, Bilim Yayınları, Ankara, ts
- KILIÇ** Sadık, "Müteal Varlık'a Bir Çare Olarak Dua ve İnsan" İlim ve Sanat Dergisi (Mayıs-Haziran Sayısı), İstanbul 1987
- KÖKNEL** Özcan, Zorlanan İnsan, Altın Kitaplar Basımevi, İstanbul, 1988
- KÖKNEL** Özcan, Depresyon, Altın Kitaplar Basımevi, İstanbul, 1992
- KÖKTAŞ** M.Emin, Türkiye'de Dini Hayat, İşaret Yayınları, İstanbul, 1993
- KUFRALI** Kasım, "Dua", MEBİA, c.III, İstanbul 1977
- LINK** Henry, Dine Dönüş, (Çev. Ö.Rıza Doğrul), Tan Matbaası, İstanbul, 1949
- MARINIER** Pierre, Dua Üzerine Düşünceler. (Çev.Sadık Kılıç), Nil Yayınları, İzmir, 1991
- NEVEVİ** Riyazü's - Salihin, (Çev. Mehmet Emre), Bedir Yayınevi, İstanbul, ts.
- OLGUN** Tahir, Müslümanlıkta İbadet Tarihi, Bozkurt Kitap Basımevi, İstanbul, 1947
- ÖNER** Necati, Stres ve Dini İnanç, T.D.V Yayınları, Ankara, 1989
- ÖZÖN** Mustafa Nihat, Osmanlıca-Türkçe Sözlük, İnkılap-Aka Kitabevi, İstanbul, 1979
- PARLADIR** Selahattin, "Dua", TDVİA, c.IX, İstanbul 1994
- PAZARLI** Osman, Din Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1972
- SONGAR** Ayhan, Psikiyatri, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayınları, İstanbul, 1976

- SONGAR** Ayhan, Çeşitleme, Kubbealtı Neşriyat, İstanbul, 1981
- SOYSALDI** H.Mehmet, Kur'an-ı Kerim'e Göre Dua, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul, 1996
- ŞENTÜRK** Habil, Psikoloji Açısından Hz.Peygamber'in İbadet Hayatı, Bahar Yayınları, İstanbul, ts.
- ŞERİATİ** Ali, Dua, (Çev. Kerim Güney) Birleşik Yayıncılık, İstanbul, 1993
- TEVFİK** Mehmet, Ruhi Bunalımlar ve İslam Ruhiyatı, Güven Mat., Ankara, 1985
- UZMAN** Mazhar Osman, Tababet-i Ruhîye, Kader Basımevi, İstanbul, 1941
- ÜNAL** Ali, Zübeyir Yetik, "Dua", S.B.A., c.I. Risale Yayınları, İstanbul, 1990
- W. H.** Clark, Erginlik ve Gençlik Çağında Din, (Çev. M.Dağ), Ankara Kalite Mat., c.22, Ocak-Şubat 1997
- YAPAREL** Recep, Yirmi Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psikososyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara, 1987
- YAPAREL** Recep, "Dua; Psikolojik Bir Yaklaşım", DEÜİFD, c.IX
- YAVUZ** Kerim, "Din Psikolojisinde Metod Meselesi ve Yeni Gelişmeler", A.Ü.İ.F.D. , 7.sayı, Özlem Kardeşler Mat., İstanbul, 1986
- YAZIR** Elmalılı Muhammed Hamdi, Hak Dini Kur'an Dili, c.III, Eser Kitabevi, İstanbul, ts.

## EK TABLOLAR

Tablo EK-1 Örneklemin Doğum Yerlerine Göre Dağılımı

Deneklerin Doğum Yeri	Sayı	%
Köy (Nüfusu 2000'den az)	68	25.1
Küçük Kasaba (Nüfusu 2001-20.000)	36	13.2
Büyük Kasaba (Nüfusu 20.000'den fazla)	40	14.8
Küçük Şehir (Nüfusu 20.000'e kadar)	40	14.8
Büyük Şehir (Nüfus 200.000'den fazla)	87	32.1
<b>TOPLAM</b>	<b>271</b>	<b>100</b>

Tablo EK-2 Örneklemin Hayatlarının En Uzun Dönemini Geçirdikleri Yerlere Göre Dağılımı

Hayatının En Uzun Dönemini Geçirdikleri Yer	Sayı	%
Köy	28	10.3
Küçük Kasaba	13	4.8
Büyük Kasaba	52	19.2
Büyük Şehir	129	47.6
Küçük Şehir	49	18.1
<b>TOPLAM</b>	<b>271</b>	<b>100</b>

Tablo EK-3 Örneklemin Dua İle İlgili Tutumları İle İlgili Cevapların Dağılımı (X)

		+	-	0
Yaşadığım ve insani özelliklerimi koruduğum sürece duaya ihtiyaç hissedeceğimi düşünüyorum.	Sayı	224	14	12
	%	90.4	5.2	4.4
Dua her zaman için dini ve ahlâki duygularımı canlandırır, güçlendirir.	Sayı	251	8	11
	%	92.9	3	4.1
Gelecek ile ilgili bir şeyden bahsederken mutlaka inşallah derim.	Sayı	250	5	15
	%	92.6	1.8	5.6
Büyük bir içtenlikle dua ettiğimde, birçok rahatsızlığımın ve streslerimin ortadan kalktığını farkettim.	Sayı	210	12	47
	%	78.1	4.5	17.4

		+	-	0
Dua insanın fitratında varolan, doğuştan getirdiği vazgeçilmez özelliğidir. Bunun için inançsız olduklarını söyleyen insanlarda bile dua davranışı gözlemlenebilir. Buna inanıyorum.	Sayı %	222 82.2	15 5.6	33 12.2
Bir başkası için dua ettiğimde kabul olduğunu gördüm	Sayı %	139 51.5	29 10.7	102 37.8
Allah'tan sık sık bağışlanma dilerim.	Sayı %	246 91.1	11 4.1	13 4.8
Hayatın getirdiği zorluklara karşı, benim için en güçlü ilaç, Allah'a inanmam ve ona dua etmemdir.	Sayı %	254 94.1	6 2.2	10 3.7
Duaya kendimi tam manasıyla verdiğim zaman, huzur duyuyorum .ve sıkıntılarımın hafiflediğini hissediyorum.	Sayı %	240 88.9	9 3.3	21 7.8
Kendisine sevgi bağları ile bağlı olduğum kişilerden ayrı kaldığım zaman kavuşturması için Allah'a dua ederim.	Sayı %	237 87.8	13 4.8	20 7.4
Hasta olduğum zaman iyi olmam için Allah'a bol bol dua ederim.	Sayı %	232 85.9	15 5.6	23 8.5
Her hangi bir güzellik karşısında maşallah demekten kendimi alamam.	Sayı %	225 83.3	13 4.8	32 11.9
Beni hayata bağlayan sebeplerin başında dini inançlarım ve dualarım gelir.	Sayı %	236 87.4	10 3.7	24 8.9
Gelecekle ilgili endişelerim dua ettiğim zaman ortadan kalkıyor, kendime güvenim artıyor.	Sayı %	208 77	16 5.9	46 17.1
Verdiği nimetler karşısında Allah'a şükrederim.	Sayı %	262 97	3 1.1	5 1.9
Birinin bana karşı iyi bir davranışı ile karşılaştığımda mutlaka teşekkür ederim.	Sayı %	262 97	2 0.7	6 2.3
Dua sayesinde kötü huylarımdan vazgeçtim.	Sayı %	151 55.9	34 12.6	85 31.5
Sıkıntılı ve çaresiz olduğum anlarda, Allah'ı hatırlar ve ona bolca dua ederim.	Sayı %	231 85.5	14 5.2	25 9.3
Duada ne derece ısrarlı olursam ve ne kadar yoğunlaşırsam, duam o derece kabul olunuyor.	Sayı %	170 63	25 9.3	75 27.7
Her hangi bir dini mekana (cami, türbe, mezar vb.) gittiğim zaman dini duygularım canlanır.	Sayı %	247 91.5	9 3.3	14 5.2

		+	-	0
Bir hastalık karşısında moral durumun iyi olması, tedavinin yarısının gerçekleşmiş olduğunu gösterir.	Sayı %	229 84.8	8 3	33 12.2
Dua etmeye devam ettiğimde ahlâk ve karakterimin olumlu yönde değiştirdiğini gözlemledim. Bunun için duaya daha çok sarıldım.	Sayı %	205 75.9	14 5.2	51 18.9
Dua yardımı ile kötü ve zararlı alışkanlıklarımdan kurtuldum.	Sayı %	28 28.3	43 43.4	28 28.3
Yalnız kaldığımda Allah'ı daha çok hatırlarım.	Sayı %	222 82.2	15 5.6	33 12.2
İnsanlara karşı bir hata işlediğimde, özür dilerim ve bu bana zor gelmez.	Sayı %	239 88.5	8 3	23 8.5
Dua güçlükler karşısında daha dirençli ve kuvvetli olmamı sağlar.	Sayı %	247 91.5	7 2.6	16 5.9
Birşeyden korktuğum zaman bu korkumu yenmek için veya korktuğum şeyden beni kurtarması için Allah'a yalvarırım.	Sayı %	263 97.4	5 1.9	2 0.7

(x) Cevapsız değerlendirmeye alınmamıştır.

+ Evet  
- Hayır  
0 Kararsız

Tablo EK 4 - Dini İnanç ve Değerler İle Dua İnancı Arasındaki İlişki

Dini İnanç ve Değerler	Dua İnancı							
	Duanın Faydasına İnanma		Duanın Faydasına İnanmama		Kararsız		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%	S	%
a	137	50.5	-	-	2	0.7	139	51.3
b	72	26.6	-	-	-	-	72	26.6
c	47	17.3	1	0.4	8	3	56	20.7
d	1	0.4	1	0.4	-	-	2	0.7
e	-	-	2	0.7	-	-	2	0.7
f	-	-	-	-	-	-	-	-
TOPLAM	257	94.8	4	1.5	10	3.7	271	100

İfade : "Dini İnanç ve değerler yönünden kendinizi hangi grup içinde görüyorsunuz?"

- Arzu ve istekle inanıyor elden geldiğince uyguluyorum.
- İnancım tam olmakla beraber uygulayamıyorum.
- İnanıyorum ama şimdilik eksiklerim çok.
- Şüphe ve tereddütlerim var.
- Bu konularla ilgilenmiyorum.
- Bana saçma geliyor, inanmıyorum.

Tablo EK 5- Duaya Verilen Önem İle Dua İnancı Arasındaki İlişki

Duaya Verilen Önem	Dua İnancı							
	Duanın Faydasına İnanma		Duanın Faydasına İnanmama		Kararsız		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Oldukça Önemli	229	84.5	1	0.36	2	0.7	232	85.6
Biraz Önemli	9	3.3	1	0.36	5	1.9	15	5.5
Çok Önemli Değil	19	7	1	0.36	3	1.1	23	8.5
Hiç Önemli Değil	-	-	1	0.36	-	-	1	0.4
<b>TOPLAM</b>	<b>257</b>	<b>94.8</b>	<b>4</b>	<b>1.5</b>	<b>10</b>	<b>3.7</b>	<b>271</b>	<b>100</b>

Tablo EK 6- Duanın Kabulüne İnanç İle Duanın Faydasını Görme Arasındaki İlişki

Duanın Kabulüne İnanç	Duanın Faydasını Görme									
	Evet		Hayır		Arasıra		Genellikle Evet		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Kesinlikle İnanıyorum	143	53.1	1	0.4	14	5.2	32	11.9	190	70.6
İnanmıyorum fakat, dua etmekten kendimi alamıyorum	1	0.4	-	-	-	-	1	0.4	2	0.8
Zaman zaman kabul edildiğine inanıyorum	30	11.1	2	0.7	23	8.6	19	7	74	27.5
Kesinlikle İnanmıyorum	2	0.8	1	0.4	-	-	-	-	3	1.1
<b>TOPLAM</b>	<b>176</b>	<b>65.4</b>	<b>4</b>	<b>1.5</b>	<b>37</b>	<b>13.8</b>	<b>52</b>	<b>19.3</b>	<b>269</b>	<b>100</b>

(X) Cevapsızlar değerlendirmeye alınmamıştır.

Tablo EK 7- Depresyon Belirtilerini Yaşama Durumunda Dua Etme ve Depresyon Karşısında Edilen Duanın Faydasını Görme Arasındaki İlişki

Depresyon Belirtilerini Yaşama Durumunda Dua Etme	Depresyon Karşısında Edilen Duanın Faydasını Görme							
	Evet		Hayır		Kararsızım		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Evet	114	66.2	5	2.9	18	10.5	137	79.6
Arasıra	16	9.3	1	0.6	18	10.5	35	20.4
<b>TOPLAM</b>	<b>130</b>	<b>75.5</b>	<b>6</b>	<b>3.5</b>	<b>36</b>	<b>21</b>	<b>172</b>	<b>100</b>

(X) Depresyon belirtilerini yaşama durumunda dua etmeyenler, edilen duanın faydasını görme ile ilgili soruyu cevaplandırmadıkları için tabloya dahil edilmemiştir.

Tablo EK 8- Stresten Kurtulmak İçin Dua Etme İle Stres Karşısında Edilen Duanın Faydasını Görme Arasındaki İlişki

Stresten Kurtulmak İçin Dua Etme	Stres Karşısında Edilen Duanın Faydasını Görme							
	Evet		Hayır		Kararsızım		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Sık sık	109	44.5	3	1.2	17	6.9	129	52.7
Arasıra	47	19.2	3	1.2	42	17.3	92	37.5
Nadiren	4	1.6	1	0.5	18	7.4	24	9.8
TOPLAM	160	65.3	7	2.9	78	31.8	245	100

(X) Stres karşısında hiç dua etmediğini belirtenler, stres karşısında edilen duanın faydasını görme ile ilgili soruyu cevaplandırmadıkları için tabloya dahil edilmemiştir.

Tablo 9- Çaresizlik Anında Dua Etme İle Çaresizlik Anında Edilen Duanın Faydasını Görme Arasındaki İlişki

Çaresizlik Anında Dua Etme	Çaresizlik Anında Edilen Duanın Faydasını Görme							
	Evet		Hayır		Kararsızım		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Sık sık	165	63.2	1	0.3	19	7.3	185	70.9
Arasıra	35	13.4	2	0.8	20	7.7	57	21.8
Nadiren	6	2.3	2	0.8	11	4.2	19	7.3
TOPLAM	206	78.9	5	1.9	50	19.2	261	100

(X) Çaresizlik anında hiç dua etmeyenler, çaresizlik anında edilen duanın faydasını görme ile ilgili soruyu cevaplandırmadıkları için tabloya dahil edilmemiştir.

Tablo EK 10- Kötü Huylardan Kurtulmak İçin Dua Etme İle Kötü Huylardan Kurtulmak İçin Edilen Duanın Faydasını Görme Arasındaki İlişki

Kötü Huylardan Kurtulmak İçin Dua Etme	Kötü Huylardan Kurtulmak İçin Edilen Duanın Faydasını Görme							
	Evet		Hayır		Kararsızım		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Sık sık	26	25.7	-	-	4	4	30	29.7
Arasıra	20	19.8	4	4	31	30.7	55	54.4
Nadiren	4	4	1	1	11	10.8	16	15.9
TOPLAM	50	49.5	5	5	46	45.5	101	100

(X) Kötü huylardan kurtulmak için hiç dua etmediğini belirtenler kötü huylardan kurtulmak için edilen duanın faydasını görme ile ilgili soruyu cevaplandırmadıkları için tabloya dahil edilmemiştir.

Tablo EK 11- Zararlı Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Dua Etme İle Zararlı Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Edilen Duanın Faydasını Görme Arasındaki İlişki

Zararlı Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Dua Etme	Zararlı Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Edilen Duanın Faydasını Görme							
	Evet		Hayır		Kararsızım		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Sık sık	6	10.9	2	3.7	5	9.1	13	23.6
Arasıra	16	29.1	1	1.8	16	29.1	33	60
Nadiren	1	1.8	1	1.8	7	12.7	9	16.4
TOPLAM	23	41.8	4	7.3	28	50.9	55	100

(X) Zararlı alışkanlıklardan kurtulmak için hiç dua etmeyenler, edilen duanın faydasını görme ile ilgili soruyu cevaplandırmadıkları için tabloya dahil edilmemişlerdir.

Tablo EK 12- Hastalık Anında İyileşmek İçin Dua Etme İle İyileşmek İçin Edilen Duanın Faydasını Görme Arasındaki İlişki

İyileşmek İçin Dua Etme	İyileşmek İçin Edilen Duanın Faydasını Görme							
	Evet		Hayır		Kararsızım		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Sık sık	94	40.3	1	0.5	5	2.1	100	42.9
Arasıra	69	29.6	2	0.8	31	13.3	102	43.7
Nadiren	10	4.2	6	2.6	15	6.4	31	13.4
TOPLAM	172	73.8	9	3.9	52	22.3	233	100

(X) Hastalık anında iyileşmek için hiç dua etmediğini belirtenler, edilen duanın faydasını görme ile ilgili soruyu cevaplandırmadıkları için tabloya dahil edilmemiştir.



**AÇIKLAMA:**Bu anket, Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi, Anabilim Dalının bilgisi ve denetimi altında hazırlanıp yürütülmekte olan ilmi bir araştırmanın bir bölümünü teşkil etmektedir.

Bu anket neticesinde kişiler üzerinde duanın psikolojik ve psikoterapik etkileri konusunda bilgi sahibi olunacaktır. Araştırmanın yegane amacı budur. Sizden anket üzerine isminizi ve soyadınızı **YAZMAMANIZI** istiyoruz. Biz sadece tek tek kişilerin vereceği cevaplara ilgi duyduğumuz için başkalarının cevabı sizi etkilememelidir. Sizde bildiğiniz gibi, bu tür çalışmalarda, sıhhatli geçerli, güvenilir, neticelerin elde edilebilmesi, suallere verilecek cevapların samimi ve gerçeği yansıtır olmasına bağlıdır.

Soruları cevaplandırırken lütfen sizce **EN DOĞRU** olan şıkları seçiniz. Bu bir sınav olmadığı için, doğru ve yanlış diye birşey yoktur. Anketin doldurulması konusunda göstereceğiniz ilgi, yardım ve işbirliğine şimdiden teşekkür ederiz.

Mebrure DOĞAN  
U.Ü.Sosyal Bilimler Enst.  
Din Psikolojisi Anabilim D  
Yüksek Lisans Öğrencisi.

**YAŞINIZ:**a)15-21 yaş arası  
b)22-40 yaş arası  
c)40-60 yaş arası  
d)60 yaş sonrası

**CİNSİYETİNİZ:** K ( ) , E ( )

**DOĞUM YERİNİZ:**a)Köy (Nüfusu 2000'den az)  
b)Küçük kasabada (Nüfusu 2001-20.000)  
c)Büyük kasabada (Nüfusu 20.000'den fazla)  
d)Küçük şehirde (Nüfusu 200.000'e kadar)  
e)Büyük şehirde (Nüfusu 200.000'den fazla)

Hayatınızın en uzun dönemini aşağıdakilerden hangisinde geçirdiniz?

- a)Köy
- b)Küçük kasaba
- c)Büyük kasaba
- d)Büyük şehir
- e)Küçük şehir

Öğrenim durumunuz nedir?

- a)Okur yazar
- b>İlkokul mezunu
- c)Orta okul mezunu
- d>Lise ve dengi okul mezunu
- e>Fakülte ve yüksek okul mezunu
- f)Yüksek lisans,doktora v.s.

Size göre aileniz hangi sosyo-ekonomik kesime dahildir?

- a)Üst (zengin)
- b>Ortanın üstü(orta hallinin üstünde)
- c)Orta (orta halli)
- d>Ortanın altı (orta hallinin altında)

**I.BÖLÜM :**Lütfen kendinize en uygun bir şıkkı işaretleyiniz.

1.Dini inanç ve değerler yönünden kendinizi hangi grup içinde görüyorsunuz?

- a)Arzu ve istekle inanıyor elden geldiğince uyguluyorum.
- b>İnancım tam olmakla beraber uygulayamıyorum.
- c>İnanıyorum ama şimdilik eksiklerim çok
- d>Şüphe ve tereddütlerim var.
- e)Bu konularla ilgilenmiyorum.
- f>İnanmıyorum, bana saçma geliyor.

2.Sizin Allah'a olan inancınız konusunda, aşağıdaki maddelerden kendinize en uygun olanı işaretleyiniz.

- a>Allah'ın varlığına kesin olarak inanıyorum ve bu konuda akli ve mantiki deliller buluyorum.
- b>Allah'a inanıyorum , bu konuda akli ve mantiki deliller bulmaya gerek duymuyorum.
- c>Allah'ın varlığına inanıyorum, fakat bu konuda çözemediğim hususlar var.
- d>Allah'ın varlığı konusunda ilgi duymuyorum.
- e>Ailem ve çevremdekiler Allah'ın varlığını kabul ettikleri için , inanıyorum.
- f>Allah'ın varlığına inanmıyorum.

g)Yukarıdaki maddelerden hiçbiri benim durumuma uymamaktadır.Benim Allah inancım .....

4. Aşağıdaki rahatsızlıklardan hangisini geçirdiniz?

- a)Baş ağrısı, diş ağrısı, grip v.b
- b)Kulak, burun,boğaz rahatsızlıkları
- c)Mide, böbrek, karaciğer, safra kesesi, şeker v.b rahatsızlıklar
- d)Kas, eklem romatizmaları, bel fıtığı v.b rahatsızlıklar
- e)Kalp, kanser, tümör v.b
- f)Cilt hastalıkları
- g)Tansiyon
- h)Hiçbiri

Başka, belirtiniz.....

5. Bu rahatsızlığınızın iyileşmesi için dua ettiniz mi?

- a)Hiç etmedim
- b)Sık sık ettim
- c)Arasına ettim
- d)Nadiren ettim

6. Dua ettiyseniz, duanızın faydasını gördünüz mü?

- a)Evet
- b)Hayır
- c)Kararsızım

7. Hayatınızın herhangi bir safhasında ölmeyi arzu edip, intiharı düşündünüz mü?

- a)Evet
- b)Hayır

8. Düşündünüz ise, bunu yapmaktan sizi alıkoyan şey ne idi?

- a)Kendimi seviyor olmam.
- b)Ölümünden ve cehennem gitmekten korkuyor olmam.
- c)Dini inançlarımın bunu yasaklamış olması ve herşeye rağmen beni intihara sürükleyen durumdan kurtulmak için dua etmem.
- d)Cesaretimin olmayışı.
- e)Beni seven ve benimde sevdiğim kişileri üzmemekten korkmam.

Başka, belirtiniz.....

9. Aşağıdaki özelliklerden herhangi birine sahip misiniz? (İşaretleyiniz)

- a)İnatçıyım
- b>Başkalarını cimdimde olmadan kıskanıyorum.
- c)Yalan söylemekten kendimi alamıyorum.
- d)Bir türlü kurtulamadığım cinsel saplantılarım var.
- e)Sıkça başkalarının dedikodularını yapıyorum.
- f)Kin tutup, uzun süre dargın kalıyorum.
- g)Mala düşkünlüğüm fazla
- h)Kendimi fazla beğeniyorum.

Başka, belirtiniz.....

10. Bu ve benzeri özelliklere sahipseniz, kurtulmak için dua ettiniz mi?

- a)Hiç etmedim
- b)Arasına ettim
- c)Sık sık ettim
- d)Nadiren ettim

11. Dua ettiyseniz, duanızın faydasını gördünüz mü?

- a)Evet
- b)Hayır
- c)Kararsızım

12. Aşağıdaki zararlı alışkanlıklardan herhangi birine sahip misiniz?(İşaretleyiniz)

- a)Sigara
- b)Alkol
- c)Kumar
- d)Esrar, tiner ve bazı haplar.

Başka, belirtiniz.....

13. Sahip iseniz, bu alışkanlıklarınızdan kurtulmak için dua ettiniz mi?

- a)Hiç etmedim
- b)Arasına ettim
- c)Sık sık ettim
- d)Nadiren ettim

14. Duanızın faydasını gördünüz mü?

- a)Evet  
b)Hayır  
c)Kararsızım

15. Hayatınızın sizin için önemli olan dönüm noktalarında veya her anında başarılı olmak için dua edermisiniz?

- a)Sık sık b)Arasıra c)Nadiren d)Hiç

16. Kendinize güveninizin azaldığı ,aşağılık duygusuna kapıldığınız anlarda , bu durumunuzdan kurtulmak için duaya başvurur musunuz?

- a) Sık sık b)Arasıra c)Nadiren d)Hiç

17. Her hangi bir olumsuzluk yaşadığınızda , çaresiz kaldığınızı hissettiğinizde.dua eder misiniz?

- a) Sık sık b)Arasıra c)Nadiren d)Hiç

18. Çaresiz anlarınızda dua ettiyseniz.faydasını gördünüz mü?

- a)Evet b)Hayır c)Kararsızım

19. Aşağıdakilerden hangi durumda,daha çok stres yaşarsınız?

- a)Topluma uyum sağlamakta zorluk çektiğim için, sık sık stresli anlarım oluyor.  
b)Aile hayatımda en fazla stresi yaşıyorum.  
c)İş ve çalışma hayatımda ,yoğun bir stresle karşı karşıyayım.  
d)Sık sık yalnız kalıyorum ve yalnızlık beni kaygılandırıyor.  
c)Dini görevlerimi yerine getirip getirememe hususunda kaygılanıyor ve strese kapılıyorum.  
Başka.belirtiniz.....

20. Stresli anlarınızda duaya başvurur musunuz?

- a) Sık sık b)Arasıra c)Nadiren d)Hiç

21. Stresten kurtulma noktasında duanız fayda sağladı mı?

- a)Evet b)Hayır c)Kararsızım

### III. BÖLÜM

Aşağıdaki soruların başına 'EVET' cevabı için (E) , 'HAYIR' cevabı için (H) , 'KARARSIZIM' cevabı için (K) harfi koyarak cevaplandırınız.

- ( ) 1. Yaşadığım ve insani özelliklerimi koruduğum sürece duaya ihtiyaç hissedeceğimi düşünüyorum.  
( ) 2. Dua her zaman için dini ve ahlaki duygularımı canlandırır, güçlendirir.  
( ) 3. Gelecekle ilgili herhangi bir şeyden bahsederken mutlaka 'İNŞAALLAH' derim.  
( ) 4. Büyük bir içtenlikle dua ettiğimde , birçok rahatsızlıklarımın ve streslerimi ortadan kalktığını farkettim.  
( ) 5. Dua insanın fitratında varolan, doğuştan getirdiği vazgeçilmez bir özelliğidir. Bunun için inançsız olduklarını söyleyen insanlarda bile dua davranışı gözlemlenebilir. Buna inanıyorum.  
( ) 6. Bir başkası için dua ettiğimde , kabul olduğunu gördüm.  
( ) 7. Allah'tan sık sık bağışlanma dilerim  
( ) 8. Hayatın getirdiği zorluklara karşı , benim için en güçlü ilaç Allah'a inanmam ve ona dua etmemdir.  
( ) 9. Duaya kendimi tam manasıyla verdiğim zaman , huzur duyuyorum ve sıkıntılarımın hafıflediğini hissediyorum.  
( ) 10. Kendisine sevgi bağları ile bağlı olduğum kişilerden ayrı kaldığım zaman kavuşturması için Allah'a dua ederim.  
( ) 11. Hasta olduğum zaman iyi olmam için Allah'a bol bol dua ederim.  
( ) 12. Herhangi bir güzellik karşısında Maaşallah demekten kendimi alamam  
( ) 13. Beni hayata bağlayan sebeplerin başında dini inançlarım ve dualarım gelir.  
( ) 14. Gelecekle ilgili endişelerim , dua ettiğim zaman ortadan kalkıyor, kendime güvenim artıyor.  
( ) 15. Verdiği nimetler karşısında Allah'a şükrederim.  
( ) 16. Birinin bana karşı iyi bir davranışı ile karşılaştığımda mutlaka teşekkür ederim.  
( ) 17. Dua sayesinde kötü huylarımdan vaz geçtim  
( ) 18. Sıkıntılı ve çaresiz olduğum anlarda ,Allah'ı hatırlar ve ona bolca dua ederim.  
( ) 19. Duada ne derece ısrarlı olursam ve ne kadar yoğunlaşırsam, duam o derece kabul olunuyor.  
( ) 20. Herhangi bir dini mekana (cami , türbe , mezar v.b ...) gittiğim zaman dini duygularım canlanır .  
( ) 21. Bir hastalık karşısında moral durumun iyi olması , tedavinin yarısının gerçekleşmiş olduğunu gösterir.  
( ) 22. Dua etmeye devam ettiğimde ahlak ve karakterimin olumlu yönde değiştiğini gözlemledim. Bunun için duaya daha çok sarıldım.  
( ) 23. Dua yardımı ile kötü ve zararlı alışkanlıklarımdan kurtuldum.  
( ) 24. Yalnız kaldığımda Allah'ı daha çok hatırlarım.  
( ) 25. İnsanlara karşı bir hata işlediğimde , özür dilerim ve bu bana zor gelmez.  
( ) 26. Dua güçlükler karşısında daha dirençli ve kuvvetli olmamı sağlar.  
( ) 27. Bir şeyden korktuğum zaman bu korkumu yenmek için veya korktuğum şeyden beni kurtarması için Allah'a yalvarırım.

3. Sizce 'Dua' nedir?

- a) İnsanın kendine olan güveninin sarsılıp , manevi güçlere ümit bağlamasıdır.
- b) Çok zor durumda kaldığında insanın kendisini teselli etmesidir.
- c) Manevi güçlerden yardım istemek olan dua , kişiliğin tam oturmamışlık belirtisidir
- d) İnsanın kendisine düşeni yaptıktan sonra , yapmadığı şeyleri Allah'tan istemesidir.
- e) Kişinin her an yaratıcısına sığınması , ondan yardım dilemesidir.
- f) Yukarıdaki maddelerden benim dua konusundaki görüşümü yansıtmıyor. Benim görüşüm.....

4. Dua konusundaki inancınız aşağıdakilerden hangisiyle uyum sağlıyor?

- a) Dua etmenin faydasına inanıyorum.
- b) Dua etmenin faydasına inanmıyorum.
- c) Kararsızım

5. Dua hayatınızda ne derece önemlidir.?

- a) Oldukça önemlidir.
- b) Biraz önemli
- c) Çok önemli değil
- d) Hiç önemli değil.

6. Ne zaman ve ne kadar sıklıkla dua edersiniz?

- a) Hiç dua etmem
- b) Özel durumlarda ederim.
- c) Özellikle sıkıntılı anlarda veya ihtiyaç duyduğum zaman
- d) İbadetlerden sonra dua ederim.
- e) Mutlu olduğum zamanlar
- f) Her an olabilir.
- g) Pek sık dua etmem.

Başka . belirtiniz.....

7. Yaptığınız duanın faydasını gördünüz mü?

- a) Evet
- b) Hayır
- c) Arasına
- d) Genellikle evet

8. En çok ne için dua edersiniz?(Bir kaç tercih yaparsanız önem derecesine göre sıralayınız)

- a) Bir isteğimin yerine gelmesi için
- b) Allah'ın verdiği nimetlere şükretmek için
- c) Sıkıntı korku ve endişelerimden kurtulmak için
- d) Allah'ı övmek ve ibadet için
- e) Allah'tan af dilemek için

Başka . belirtiniz.....

9. Duanızın kabul edildiğine inanıyorsunuz mu?

- a) Kesinlikle inanıyorum.
- b) İnanmıyorum. fakat dua etmekten kendimi alamıyorum
- c) Zaman zaman kabul edildiğine inanıyorum.
- d) Kesinlikle inanmıyorum.

10. Dua etme ihtiyacı hissettiğinizde bunu nasıl gerçekleştirirsiniz?(Bir kaç tercih yaparsanız önem derecesine göre sıralayınız.)

- a) İçime çekilerek , kimseye farketmeden
- b) İbadetlerden sonra , samimi bir şekilde
- c) İssiz ve loş bir yerde kimseye farketmeden
- d) Manevi havası yüksek olan , cami v.b yerlerde hüzünlü bir şekilde

Başka . belirtiniz.....

11. Dua ederken kendinizde ne gibi değişiklikler hissediyorsunuz?

- a) Dua ederken kendimde bir hafifleme ve huzur duyuyorum.
- b) Dua ederken Allah'a yakın olduğumu hissediyorum .
- c) Kendimde bir değişiklik hissetmiyorum .
- d) Dua ederken ümid ile korku arasında bir hal yaşıyorum. Başka. belirtiniz.....

12. Dua ettikten sonraki dini tutumunuz ne olmuştur.

- a) Duamın kabul olduğunu görünce dine daha çok ilgi duydum.
- b) Duamın kabul olmadığını görünce dine ilgim azaldı.
- c) Duamın kabul olmadığını görünce Allah'a inancım sarsıldı.
- d) Duamın kabul olup olmaması önemli değil.

- e) Duamın sonucunda hayatımda değişiklik olmadı.  
f) Duamın şimdi olmasa bile, sonradan kabul olunacağına inanırım.

13. Dualarınız kabul olduysa, neler hissettiniz?

- a) Duamın karşılığını görmemin hakkım olduğunu düşündüm  
b) Bunun Allah'ın lütfu olduğunu düşündüm ve kendimi ona daha yakın hissettim.  
c) Kendimi rahatlamış, enerji dolu, hayata bağlı, huzurlu hissettim.  
d) Karakter olarak daha sakin tabiatlı kimse oldum

Başka belirtiniz.....

14. Dua ederken kendinizi tam anlamıyla verip yoğunlaşabiliyor musunuz?

- a) Evet  
b) Hayır  
c) Arasına

15. Duanız kabul olunmadıysa, neler hissettiniz?

- a) Zaten hiçbir zaman istediklerimin gerçekleşmediğini düşünerek ümitsizliğe kapıldım.  
b) Kısa vadede olmasa da, duamın mutlaka faydasını göreceğime inandım.  
c) Duamın gerçekleşmemesinde de bir hayır olduğunu düşündüm.  
d) Dua ederken yeterli derecede yoğunlaşmadığımı ve duanın gereklerini yerine getiremediğimi düşündüm.  
Başka belirtiniz.....

## II. BÖLÜM

1. Aşağıdaki ruhsal sorunlarla karşılaştığınız oldu mu?

A) Çoğu zaman çok canım sıkılıyor, hayatı anlamsız buluyorum.

- a) Evet  
b) Hayır  
c) Kararsızım

B) Yaşamayı sevmediğim için gelecekle ilgili planlar yapmıyorum

- a) Evet  
b) Hayır  
c) Kararsızım

C) Sık sık içime kapanır, çaresiz bir biçimde ağlarım.

- a) Evet  
b) Hayır  
c) Kararsızım

D) Kendime ve yakınlarıma olabilecek kötü şeyleri düşünmekten kendimi alamıyorum.

- a) Evet  
b) Hayır  
c) Kararsızım

E) İşim üzerinde dikkatimi toplamakta güçlük çekiyorum.

- a) Evet  
b) Hayır  
c) Kararsızım

F) Karşıma çıkan bir olumsuzluk karşısında çabucak sinirleniyorum.

- a) Evet  
b) Hayır  
c) Kararsızım

G) Geceleri sık sık uykusuz kalıyorum, rahat bir uyku uyuyamıyorum.

- a) Evet  
b) Hayır  
c) Kararsızım

H) Kendimi sürekli yorgun hissediyorum.

- a) Evet  
b) Hayır  
c) Kararsızım.

2. Yukarıdaki problemlerden herhangi birini yaşadıysanız veya halen yaşıyorsanız, bunlardan kurtulmak için dua ettiniz mi?

- a) Evet  
b) Hayır  
c) Arasına

3. Eğer dua ettiyseniz, bu rahatsızlığın düzelmesinde, duanızın faydasını gördünüz mü?

- a) Evet      b) Hayır      c) Kararsızım

## **EK. Duanın Şifa Sağlayıcı Etkilerini Gösteren Vak'alar (\*)**

### **Dua ve Sigara**

35-40 yaşlarındaydı. Tam 20 yıldır sigara içiyordu . Bu yüzden nefesi daralıyor, merdiven çıkamıyordu . İçtiği sigaradan eşi ve çocuklarında rahatsız oluyordu.

Sigara ona her zaman zararlıydı. Aynı zamanda ekonomik durumunu da etkiliyordu. Her gün iki paket tüketiyordu. Sigarayı bırakmayı bir kaç defa denemiş ancak başarılı olamamıştı.

Sigarayı bırakmak için tavsiyemi almaya geldiğinde kendisine şunu söylemişim: “Sigarayı bırakmayı sağlayacak herhangi bir ilaç veya etkili bir metot bulunmamaktadır. Tek çare , kesin kararlı olarak iradenizi kullanıp Allah’a sığınmaktır. Sigarayı tedrici olarak kesmeniz bir işe yaramaz. Çünkü on sigara yerine beş tane içseniz, bu sefer daha çok içinize çekerek aynı miktarda toksit maddeyi alırsınız. Bu yüzden karar verip aniden bırakacaksınız. Ayrıca akupunktur, hipnoz veya nikotinli çiklet gibi metotların da faydası yoktur.”

Bu sigara bağımlısı , gerçekten aniden sigarayı bıraktı. Artık paket taşımıyordu ve sigara ikramlarını reddediyordu. Sigara içme isteği geldiğinde rabbine sığınıyor ve “Allah’ım bu zararlı nesneden vazgeçmemi sağla. Bunu içmek istemiyorum , çevreme zararlı olmayı içime sindiremiyorum” diye dua ediyordu.

Gerçekten dua ile bu hastam sigarayı bıraktı.

### **Dua ve Alkol**

Yine erkek olan hastamız 45 yaşındaydı ve 25 yıldır alkol kullanıyordu. Önceleri toplantılarda , arkadaşlarıyla birlikte olduğu sıralarda alkol kullanırken her akşam içmeye başlamıştı. Son 10-15 yıldır ise devamlı içiyordu. Artık işini de sürdüremez olmuş , malını mülkünü satarak içki almaya başlamıştı .

Alkol bağımlısı olmasından eşi ve çocuklarında çok zarar görüyordu .sonunda onlarında ısrarıyla tedaviyi kabul etti ve muayene için geldi. Kendisine ; Gerçekten alkolü bırakma isteğiniz çok memnurluk verici birşey. İnşallah başaracağınıza inanıyorum. Bir

kaç gün sonra Ramazana girecek olmamız da bir şans. Tedaviyi daha kolay yönlendirebiliriz.” dedim.

Ramazanın bereketli havasının tesiriyle hastamız alkole ara verdi ve namaza başladı. Devamlı Allah’a dua ediyor ve bu illetten kurtulmak için yardımını diliyordu.

Her alkol isteği geldiğinde duaya sığınıyordu.” Rabbim, beni yanlışla düşmekten koru.” diyordu.

Ashında alkol bağımlılarından vazgeçenlerin oranı % 4-5’i geçmez. Uzun ve pahalı tedavilere rağmen bu böyledir.

Ama bu bağımlı , duaya sığınarak ve yaşantısını değiştirerek alkolden kurtuldu. Aradan geçen 3 yıla rağmen bu ısrarı sürdürüyor.

#### **Kanser Hastasının Duası**

60-65 yaşındaki yaşlı erkek halsizlik, yorgunluktan yakınıyordu. Başka fiziki belirtiler de tabloya eklenince doktora gitti. Tahlil ve tetkiklerden sonra rahatsızlığının kanser olduğu anlaşıldı. “İnoperabl mide kanseri”ydi. Yani ameliyat olma evresini geçmişti. Ancak konversatif (belirtileri hafifletmek) tedavi uygulanabilirdi.

İşte bu durumda hastanın moralinin yüksek olması şarttı. Ancak ölümü hızla yaklaşıyordu ve kişi bunu biliyordu.

Yapabileceği tek şey, Allah ve duaya sığınmaktı. O da öğle yaptı.

Kadere ve ahirete iman ediyordu. Vaktini devamlı duayla geçiriyordu. Ondaki bu yüksek halet-i ruhiye ile rahatsızlığının belirtilerini daha hafif hissettiği gibi , zihnini daha berrakti ve mutlu olarak ölümü bekliyordu.

---

(x) Bu vak’alar hakkındaki bilgiler Psikiyatrist Doç. Dr. Sefa Saygılı’dan alınmıştır.