

BEDENSEL İBADETLERE PSİKOFİZYOLOJİK BİR YAKLAŞIM

Doç. Dr. Ali KUŞAT
Erciyes Üniversitesi
İlahiyat Fakültesi

Öz

İbadet psikolojisi din psikolojisinin önemli çalışma alanlarından birisidir. Burada bedensel ibadetlerde özellikle de namaz esnasında yapılan bedensel hareketlerin bireyin bedeninde fizyolojik bir uyarılma ve bunun da huşu ve huzur duygusunun oluşmasına neden olabileceği, James-Lange kuramı açısından değerlendirilmektedir. Namaz öncesinde ve esnasında yapılması istenen kurallar hareketler ve elde edilen ampirik sonuçlara göre huşu ve huzur duygusunun namaz esnasında ve sonrasında daha çok hissedilmesi, namaza ve bedensel ibadetlere psikofizyolojik bir yaklaşımın doğruluğunu destekliyor görünmektedir.

Anahtar Kelimeler: James-Lange kuramı, namaz, duygu, psikofizyoloji, dini davranış.

Abstract

Psychology of worship is an important research area for the psychology of religion. In this article it is hypothesised that the bodily movements in worship especially in prayer stimulate a physiological change and this change also causes emotional experience during prayer. The James-Lange theory of emotion is used for his hypothesis. The rules which are required before and after prayer and bodily movement during prayer and the empirical evidence support the psychophysiological approaches to prayer.

Key Words: James-Lange theory of emotion, behavioural prayer, psychophysiology.

Giriş

Din, insanoglunun ayrılmaz bir parçası olarak onun yaratılışından beri varlığını devam ettiren ve onun yaşamında önemli etkileri olan önemli bir olgu olarak görülmektedir. Bu olgunun en önemli belirtileri arasında evrensel olarak görülen ve merkezi bir yer işgal eden¹ ve şu veya bu şekilde tecrübe edilen ibadetlerdir.² Ritüel dindarlığın yaygın olarak kabul edilen beş boyutu arasında en önde gelenlerinden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır.³

Batı literatüründe ritüel olarak kabul gören dini davranış biçimleri İslam'da ibadet olarak adlandırılmaktadır. Pek çok İslam literatüründe ibadet esnasında yapılması emredilen hareketlerin exotik yapısı ve bunların sembolik anlamlarıyla ilgili⁴ bazı çalışmalar, yorumlar yapılırken bu exotik yapının ritüelistin iç dünyasında nasıl bir değişikliğe neden olduğu pek vurgulanmamıştır. Ritüellerdeki davranışsal boyut, davranışçı psikoloji ekolünün yaklaşımı açısından ele alınacak olursa, mutlaka bu ritüelin davranışı yerine getirenin iç dünyasında bir değişikliğe neden olacağı açıktır. Yahudilik, Hıristiyanlık, İslam ve Budizm gibi Doğu dinlerinin mistik geleneklerinde yoğun dini tecrübe yaşamak için birtakım ritüeller, baş sallama, vücudu ileri geri hareket ettirme, dans etme, yoga gibi birtakım bedensel hareketlere yer verildiği bilinmektedir. Çünkü bireylerin belirli bir amaç doğrultusunda yaptıkları davranışları onların iç dünyalarında bir değişikliğe neden olduğu öteden beri bilinen bir gerçektir. Davranışlar hangi niyet ile yapıldıysa o yönde bir eğilim oluşturabilme kabiliyetine sahiptirler. Bir İngiliz atasözünde "Cesur gibi davran cesur hissedersin" denmektedir. Duruş biçiminin, insanda duygusal bir yapının ortaya çıkmasına neden olduğu vurgulanmaktadır. Burada davranışın fizyolojik bir uyarılmaya bunun da bireyde duygusal bir durumun gelişmesinde ve kalıcı hale gelmesinde yardımcı olduğu vurgulanmaktadır.

Dolayısıyla dini ritüel, bireyde uygun fiziki ve zihinsel ortamın oluşmasını sağlayarak, onda daha üst düzey bir âlemlle, ilahla birlikteliği sağlama ve böylece bireye bu evrendeki yerini bulmasına ve bu varlıksal âlemdeki yerinin ne olduğunu anlamasına ve kabul etmesine yardımcı olacaktır. Böylece ritüel bireyin bu yaratılmışlar arasında bağımsız ve ayrı olmadığını, bu âlemin bir parçası olduğunu ve bu bütünlük içerisindeki yerini, değerini ve yaşamın anlamını daha iyi kavramasına yardımcı olur. Toplum içerisinde, onlarla birlikte icra edilen bir ritüel de bireyi, ruh sağlığı bozukluklarının en yaygın semptomu olan çevresinden uzaklaşmasına, çevresine yabancılaşmasına ve öteki olmasına müsaade etmeyerek korumuş olur.

¹ Nicholas Wade, *İnanç İçgüdüsü*, (Çev. Müge Sözen) Say Yayınları, İstanbul, 2012, s. 59.

² W. B. Selbie, *The Psychology of Religion*, Oxford, 1924, s. 207.

³ C. Glock ve R. Stark, "Dindarlığın Boyutları Üzerine", (Çev. M. Emin Köktaş), İçinde, Derleyen: Yasin Aktaş-M. Emin Köktaş, *Din Sosyolojisi*, Vadi Yayınları, Ankara, 1998, ss. 252-274.

⁴ Örneğin, "Kıyam" Allah'ın huzurunda bekleme, "Rükû" eğilmek, "Secde" O'na en yakın olma halidir. Her üç hareket de Allah'a saygıyı, O'nun büyüklüğünü itiraf etmenin fiili şeklidir. İnsanın Allah karşısında bedeni olarak ne kadar eğilip ve küçülürse, mânen o nispette büyüyüp, yüceldiği ifade edilmektedir. Daha geniş bilgi için bkz. M. Mustafa Çakmaklıoğlu, *İbn Arabi'ye Göre İbadetlerin Manevi Yorumları*, İnsan Yayınları, İstanbul, 2001, ss. 182-202.

Ritüellerin bireylerde oluşturduğu bilinç değişimi ile ilgili olarak, ritüelin bireylerin bilinçaltılarında bulunan arketipleri belli sembollerle harekete geçirdiği ile ilgili birtakım iddialar da mevcuttur. Ritüelin arketip ve metaforların bir manipülasyonu olduğu ve ritüelin güdülemesiyle arketiplerin harekete geçtiği iddia edilmektedir. Belli bir ritüelin yapılışı bilinçaltında bulunan din arketiplerini aktifleştirildiği ve bunun da bireyde bir değişime sebep olduğu varsayılmaktadır. Bu arketipler, istenen etkiyi oluşturabilmesi için ritüel sayesinde ortaya çıkarılır, güdümlenir ve yönlendirilir. Ritüel esnasında söylenen sözler, ilahiler gibi belli sesler ve kelimeler bir arketip olmaları nedeniyle, duygusal boşalımın ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Seslerin, ritüel esnasında bireyi büyük bir şekilde kavradığı ve içine çektiği sanılmaktadır. Bunun daha iyi anlaşılması için Doğu Hint dinlerinde yapılan mantraların⁵ sayısına ve amacına bakılması önerilmektedir. Eğer birey bu mantraların anlamlarını biliyorsa söyleyenin zihninde birtakım anlamlar oluşturacağı, anlamlarını bilmeseyse bile uygun icra edilen bu seslerin belli fizyolojik tepkileri oluşturduğu belirtilmektedir. Dini ritüele katılanlarda bir bilinç durumunda değişiklik meydana getiren bu uygulamaların Yahudilikte ve Hıristiyanlıkta da bulunmaktadır. Yahudi mistik geleneğinde, hiçbirisinin Hebrew dilinden bir kelime olmamasına rağmen, “Shem ha Mephorosh” veya “Yetmiş İki” (mektup) isimlerinin okunmasının bir bilinç değişikliğine neden olduğu iddia edilmektedir. İki İncil mantrası olan “Selah” ve “Amen” de bu şekilde değerlendirilmektedir. Böylece, düzenli bir ritüelde mantra gibi kullanılan seslerin, kelimelerin ve cümlelerin yerleştirilişi ve telaffuzlarının insanı duygusal yoğunluğa ulaştırabilme kabiliyetine sahip olduğu vurgulanmaktadır.⁶

Bedenin duruş biçimi ile el-kol pozisyonlarının da bir arketip olduğu iddia edilmektedir. Buna göre her bir beden pozisyonu cemaatin iç dünyasında bir ilham uyandırmaktadır. Bir ritüel esnasında belli şekillerde ve zamanda yapılan bedensel pozisyonun bunu temsil eden arketipin aktif hale gelmesine ve içsel bir duygunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Doğu Hindistan mudra⁷ anlayışına göre elin pozisyonları, arketiplerin dışsal temsilcileri olarak görülmektedir. El pozisyonları bedeninin doğal enerjisini deveren ettirmekte ve yönetmektedir.⁸

Dolayısıyla bu anlayış çerçevesinde ele aldığımızda bir ritüel, bu ritüelde yer alanların hepsinde de değişmiş bir bilinç durumunun ortaya çıkmasına sebep olacaktır. Diğer bir ifadeyle ritüellerin, arketipler ve diğer duygusal sistemleri harekete geçirebilme ve beyin belli alanlarını belli faaliyetlere yönlendirebilme kabiliyetine sahip olduğu iddia edilmektedir. Beynin belli bölümleri de ancak farklı uyarıcılar tarafından harekete geçirilebilmektedir. Sol-hemisphere bir çeşit ritüel ile harekete geçirilebilirken, sağ-hemisphere ise metaforlar ve arketipler ile uyarılabilmektedir.⁹ Bu çerçevede, İslam’da ibadet esnasında yapılması zorunlu

⁵ Mantra: Sürekli tekrarlandığında ruhani güçlerin uyandırılmasını sağlayan kutsal söz veya işaretler.

⁶ Alexander S. Holub, “Toward a Psychology of Religious Ritual”, <http://www.body-mind-unlimited.com/PDF/Religious Ritual.pdf> (12/18/212)

⁷ Mudra: Kişide fiziksel, zihinsel ve işlevsel değişikliklere sebep olan belli bedensel hareketlerdir.

⁸ Alexander S. Holub, “Toward a Psychology of Religious Ritual”, <http://www.body-mind-unlimited.com/PDF/Religious Ritual.pdf> (12/18/212)

⁹ Alexander S. Holub, “Toward a Psychology of Religious Ritual”, <http://www.body-mind-unlimited.com/PDF/Religious Ritual.pdf> (12/18/212)

olan ayakta durmak, özellikle rüku, secde, selam gibi bazı hareketlerin bir arketip gibi beyin ön-lobunda bazı aktivasyonlara neden olabileceği de düşünülmektedir¹⁰. Bu bağlamda Hz. Muhammed secdeye çok kalınmasını öğütlediği ve kendisinin de secdeyi uzattığı hatta bazı tek başına kıldığı namazlarda çok uzun süre secde de kaldığı bilinmektedir. Böylece ibadetin gayesi olan bireyde olumlu yönde bir değişikliğe neden olma gücünü, fizyolojik ve duygusal bir değişikliğe sebep olabilecek olan bu hareketlerde de aramak yanlış olmayacaktır.

'Bugün mistik dini deneyimlerle beyin prefrontal korteks¹¹ artışı ile beraber olan temporal lob uyarılmaları arasında bir ilişkinin olabileceği vurgulanmaktadır'.¹² Dinsel birtakım tecrübelerin beyin bazı bölgeleriyle ilişkisinin yanında, insanın fizyolojik yapısı ve hareketleriyle de ilişkisinin varlığı pek tartışılmamış, bedensel ibadetler esnasında yapılan hareketlerin insan fizyolojisinde meydana getirdiği değişiklik ve bunun dinsel duyguyu güçlendirme potansiyeli üzerinde hiç araştırma ve incelemelerde bulunulmamıştır. Bunun yanında bu çalışma, 'din psikolojisi ile duygu psikolojisi arasında öteden beri ihmal edilmiş olan ilişkinin teorik temelleri' ile ilgili bir yer teşkil etmiş olacaktır.¹³

Müminin kutsal bildiği varlıkla kurduğu zihinsel ilişkilerin yanında O'nun davranış yoluyla anılması ve yüceltilmesi de istenir ki, bunlara din dilinde ibadet, ritüel denmektedir. İnsanlar Allah'ın varlığına inanma yoluyla O'nunla zihinsel bir ilişki kurarken, bedeni hareketler yoluyla da bu ilişki güçlü tutulmaya çalışılmaktadır. Bu nedenle hemen hemen 'bütün dinlerde bedensel ibadetler bulunmakta ve bu ibadetlere özel önem atfedilmekte'¹⁴ ve belirli periyotlarla devam ettirilmesi şiddetle önerilmektedir. Örneğin İslam'da bedensel ibadetlerin başında namaz gelmekte ve namaz Kuran'da ve hadislerde yapılması en çok istenen ibadet olarak yer almaktadır.

Pek çok bedensel yararının yanında, özellikle namaz esnasında yapılan rükû, secde, selam verirken başı sağa ve sola döndürme gibi pek çok hareketlerin vücudun fizyolojik yapısında meydana getirdiği uyarılmanın, ruhsal yapıda da olumlu heyecansal uyarılmaları oluşturduğu var sayılmaktadır. Bu nedenle bugün

¹⁰ Patrick McNamara, "Religion and the Frontal Lobes", (Ed. Jensine Andresen, **Religion in Mind: Cognitive Perspectives on Religious Belief, Ritual and Experience**, Cambridge University Press, New York, 2001, ss. 237-252.

¹¹ Prefrontal korteks: Genel olarak ahlaki yargıların, muhakeme etme, planlama, soyut (sembollerle düşünme) ve analitik düşünme merkezidir. Ayrıca sosyal sorumluluk gerektiren, amaç yönelimli harekete geçmeyle liderlik özellikleriyle ilgili davranışlarımızın da düzenlenmesini sağlar. Bu genel üst sistemlerin yanı sıra, prefrontal korteks; mutluluk, üzüntü, neşe, sevgi gibi duyguları hissedip, canlandırdığımız beyin bölümüdür. (http://www.edubilim.com/forum/frontal_lob_ve_prefrontal_korteks-t180170.html) 27.02.2013.

¹² Ertuğrul Eşel, "Dini ve Mistik Deneyimlerin Muhtemel Bilişsel ve Nörobiyolojik Düzenekleri", **Bulletin of Clinical Psychopharmacology** 2009;19:193-205.

¹³ *Fraser N. Watts*, "Psychological and Religious Perspectives on Emotion" *International Journal for the Psychology of Religion Volume 6, Issue 2, 1996, pp. 71-87.*

¹⁴ Bkz. Abdurrahman Küçük, Günay Tümer, M. Alparslan Küçük, *Dinler Tarihi*, Berikan Yayınevi, Ankara, 2009.

birtakım dini ritüeller tedavi amaçlı olarak kullanılmaktadır.¹⁵ Ritüelin bu çeşit dinamikleri akademik açıdan bu güne kadar bir araştırma konusu yapılmamıştır.

Bu çalışmada dinin bilinen yaygın beş boyutundan ritüel boyutunun duygu, tecrübe boyutuyla ilişkisi ve ritüel boyutunun duygu ve tecrübe boyutunu nasıl beslediği üzerinde durulacaktır. Çünkü dindarlığın önemli bir boyutu olan duygu boyutunun ritüel boyutuyla beslenmeden kendiliğinden ortaya çıkması ve canlı kalması mümkün görülmemektedir.

Bedensel ibadetlerin bir anlamda zihinsel ve duygu-heyecansal tecrübe açısından rolünün tartışıldığı bu çalışmada ‘dini ritüelin motivasyonel bir anlam oluşturmaya sevk ettiği iddia edilmektedir. Dini ritüel, katılımcıda pozitif ve negatif duygusal tepkiler oluşturma kabiliyetine sahiptir. Ritüelin ritmik yapısı “yakıcı etkisiyle” böyle bir şartlanmayı oluşturmaktadır.¹⁶ Temporal lobe sendromlu hastalar üzerinde yapılan araştırmalarda amigdalanın tekrarlayan nöronal uyarılmasının, gittikçe artan bir duygunun ortaya çıkmasına neden olduğunu göstermektedir.¹⁷

Biz de bu çalışmamızda, bedensel ibadetlerde özellikle namazda bedensel hareketlerin, heyecanın ortaya çıkmasıyla ilgili teorilerden James-Lange teorisi ve Schachter’in iki faktörlü duygu teorileri ışığında, fizyolojik uyarılmayı bunun da ibadet niyetiyle namazda huzur ve huşu duygusunun ortaya çıkmasında etkisinin olabileceği varsayımımızı tartışmaya çalışacağız.

1. James-Lange Heyecan Kuramı

Duyguların ortaya çıkışı ile ilgili yaygın kaniya göre, *çevremizde vuku bulan bir şey bizde subjektif bir duygusal tecrübe oluşturur ve bunun sonucu olarak belli bedensel veya davranışsal değişiklikler ortaya çıkar.* W. James 1878 ve C. Lange 1885 yılında birbirlerinden bağımsız-habersiz olarak bu yaygın duygu-davranış ilişkisini tersine çevirdiler. Onlara göre duygusal, heyecansal tecrübelerimiz, bedensel ve fizyolojik değişikliklerin, hareketlerin bir nedeni değil bir sonucudurlar.¹⁸

James duygu ve heyecanların ortaya çıkışıyla ilgili bu teoriyi 1884 yılında İngiltere’de Zihin (Mind) dergisinde yayımlamıştır. Bir yıl sonra Danimarkalı fizyolog Lange, James’dan bağımsız olarak benzer bir teori ortaya atmıştır. James’a göre duygusal bir dürtünün algılanışı direkt olarak ve refleks bir hareketle iç-organsal ve masküler bir tepkiye götürür ve bu bedensel reaksiyonlar duyguların oluşmasına yol açar. James’e göre biz kendimizi üzgün hissederiz çünkü biz çılgık

¹⁵ Judith Davis “Ritual as Therapy, Therapy as Ritual,” *Journal of Feminist Family Therapy*, 2000, 11:4, pp. 115-130.

¹⁶ Candace S. Alcorta ve Richard Sosis, “Ritual, Emotion and Sacred Symbols (The Evolution of Religion as an Adaptive Complex)”, *Human Nature*, Winter 2005, V.16, no: 4, s. 325.

¹⁷ Agn, s. 338.

¹⁸ Richard GROSS, *Psychology; The Science of Mind and Behaviour* (5.edition). Hodder Education Press, London, 2009, s. 159-160.

atıyoruz, ya da korkuyoruz çünkü titriyoruz. Bu teoriye göre duygular, olaylara karşı fizyolojik reaksiyonun bir sonucu olarak ortaya çıkar.

*Kısacası bu teoriye göre duygu ve heyecansal tecrübeler iç-organsal ve masküler reaksiyonların belirleyicisi değil sonucudur.*¹⁹ Duygu ve heyecanlarımız bizim otomatik sinir sistemimizin, masküler gerginlik, kalp atışlarının hızlanması, terleme, ağız kuruluğu gibi ürettiği fizyolojik olayların bir nedeni değil bir sonucudur.²⁰ Dolayısı ile duygu ve heyecanlar bedensel değişiklikler sırasında hissedilen bir şey olarak tanımlanmaktadır.²¹

James'in verdiği örnekte yaygın kanaate göre ormanda bir ayı ile karşılaştığımızda korkar ve kaçırız. James-Lange teorisine göre ise korktuğumuz için değil kaçtığımız için korkarız! Benzer şekilde "Üzülürüz çünkü bağırırız, korkarız çünkü titreriz, kızırız çünkü vururuz". Yaygın kanaate göre servetimizi kaybettikten sonra ağlarız ve üzülürüz bir ayı ile karşılaşırız korkar kaçırız, bir rakip tarafından hakarete uğradıktan sonra öfkelenir ve vururuz. Bu sıralama James'a göre yanlıştır. Çünkü bir zihinsel durum hemen diğeri tarafından tetiklenemez, oraya bedensel bir etkenin girmesi gerekir. Bunun daha rasyonel ifadesi şöyledir; üzülürüz çünkü bağırırız, öfkeleniriz çünkü vururuz, korkarız çünkü titreriz, üzgün, öfkeli ya da korkulu olduğumuz için bağırmayız, vurmayız ya da titremeyiz. Tamamen bilişsel bir algıyı takip eden bedensel durum olmaksızın, duygusal sıcaklık zayıf, sönük ve eksik kalır. O zaman durum, önce ayıyı görürüz, en iyi şeyin kaçmak olduğuna karar verir sonra heyecanlanırız, bir küçümseme ile karşı karşıya kaldığımızda vurmaya doğru yol olarak görür, harekete geçer sonra öfkeleniriz, harekete geçmedikçe korku ya da öfke hissetmeyiz.²²

Burada üç aşamanın söz konusu olduğu görülmektedir:

1-Duygusal uyarıcının hazır oluşu,

2-Bu uyarıcının bedensel ve fizyolojik bir değişime neden olması,

3-Bedensel değişimin duygu ve heyecan tecrübesi oluşturma gücü.²³

Böylece, James duygu, heyecan ve davranışlar arasında bir köprü kurmuş oldu. Bu bağlamda hissettiğimiz bedensel değişiklikler duygu/heyecan olarak algılanmaktadır. Böylece duygu, bedensel tepkilerin özellikle iç organsal ve bedensel tepkilerin oluşturduğu belli tecrübelerin adıdır. Lange fiziki uyarılma olmadan herhangi bir duygunun ortaya çıkmasının mümkün olmadığını söylemektedir. Bedensel, özellikle de vasküler sistemdeki değişiklikler, duygusal durumun yalnızca artmasını değil aynı zamanda onun gerçekleşmesini, ortaya çıkmasını belirler. Özet olarak, Şekil 1'de görüldüğü gibi, James-Lange teorisine

¹⁹ *Encyclopedia of Psychology*, The Dushkin Publishing Group, Chicago 1975, s. 138.

²⁰ http://changingminds.org/explanations/theories/james_lange_emotion.htm#

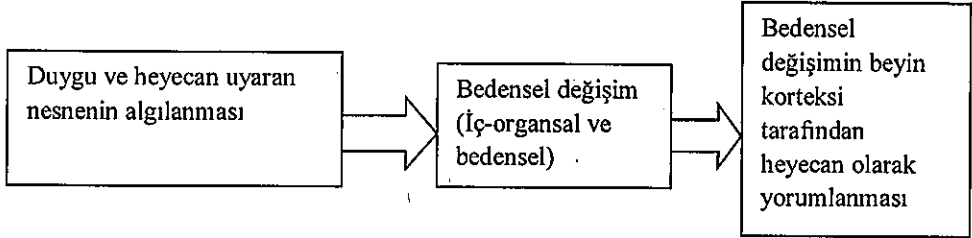
²¹ Duane P. Schultz ve Sydney Ellen Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, çev. Yasemin Aslan, Kaknüs yay., İstanbul, 2001, s. 211.

²² W. James, *The Principles of Psychology*,

(<http://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/prin25.htm>, 30/12/2010)

²³ Michael W. Eysenck, *Perspectives on Psychology*, Exeter, 1994, s. 98.

göre, yaşadığımız duygu ve heyecanlar, çizgili kasalar, iç organlar, vasküler ve diğer organlardan gelen duyuşsal izlenimlerdir.²⁴ Yani korkmak, sevinmek, üzölmek bedendeki fizyolojik, organik değişikliklerin bilincine varmaktır.²⁵



Şekil 1. Davranış duygu-heyecan ilişkisi

2. James-Lange Teorisinin Eleştirisi

Cannon ve Bard, yeni bir yaklaşımla James-Lange duygu-heyecan teorisini eleştirmişlerdir. Bunlara göre bizim ağlamak ve bağırmak gibi fizyolojik reaksiyonlarımız duyguların nedeni değil sonucudurlar. Çünkü pek çok duygunun ortaya çıkmasında bedensel bir değişikliğe gerek duyulmamaktadır. Diğer bir eleştiri de pek çok bedensel değişim kendine özgü duyuşsal durumla ilişkilidir. Örneğin, gülmek mutlulukla, bağırmak mutsuzlukla, koşmak korku ile birlikte vuku bulmaktadır.²⁶ Bunun yanında aynı bedensel ve fizyolojik uyarılma her zaman aynı sabit bir duygu-heyecan tecrübesi de üretmemektedir. Örneğin koşu yapan bir kişinin kalp atışları, solunumu hızlanır, ancak aynı görüp kaçan bir kimsenin hissettiği heyecan tecrübesini yaşamaz. Bu durum, bedensel ve fizyolojik hareketten hemen önce görölen bilişsel bir süreç ile açıklanmaktadır.

Bu teori modern araştırmacılar tarafından büyük oranda bir eleştiriye maruz kalmasına rağmen, bazı örneklerden hareketle fizyolojik tepkiler duygu tecrübesine yol açtığına yönelik bazı örneklerin varlığı bizim bu teoriyi hale dikkate almamız gerektiğini göstermektedir

3. Fizyolojik Değişmelerde Bilişsel Süreç

Schachter, James-Lange teorisinin bedensel ve fizyolojik değişikliklerin duygu-heyecandan önce geldiğini iddiasını kabul etmekle birlikte, fizyolojik değişikliklerin tek başına duygu-heyecanın nedeni olduğu görüşüne katılmamaktadır. Schachter'e göre fizyolojik uyarılma duygu tecrübesi için gereklidir, ancak bu uyarılmayı bizim nasıl değerlendirdiğimiz önemlidir. Burada duygu-heyecanın ortaya çıkmasında hem fizyolojik uyarılma hem de bu uyarılmaya ilişkin bilişsel değerlendirmenin etkili olması nedeniyle bu teori, iki

²⁴ Gardner Murphy ve Joseph K. Kovach, *Historical Introduction to Modern Psychology*, London, 1972, s. 199.

²⁵ Feriha Baymur, Genel Psikoloji, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 1989, s. 77.

²⁶ Michael W. Eysenck, *Perspectives on Psychology*, s. 99.

faktörlü duygu teorisi olarak da isimlendirilmektedir.²⁷ Bu teoriye göre uyarılan kişinin bu uyarılmanın nereden geldiğini bilmemesi de gerekmektedir.²⁸

Schachter ve Singer (1962) bu alanda yazılmış daha önceki literatüre işaret ederek, bedensel ve fizyolojik uyarılmadan hemen önce mevcut bulunan bilişsel durumun bir kombinasyonunun heyecan ve duygunun temel belirleyicisi olduğuna dikkat çekmektedirler.²⁹ Bu nedenle bunların teorisine “bilişsel etiketleme teorisi (cognitive labelling theory)” denmektedir.

Açıklamaya göre, birey ilk önce duygu-heyecan kaynağını duymalar, sonra bununla ilgili bilişsel bir değerlendirmede bulunur ve davranışa geçer, davranış sonucunda duygu ve heyecan durumu hissedilir. Örneğin, bekâr bir kız ile erkeğin asansör kapısında, yolda, vb. önce çarpışıp, sonra birbirini fark edip, sonra da birbirine âşık olduğu klasik reklam veya film senaryoları bu teori ile açıklanabilir.³⁰ Dini uyarılma ile ilgili bir örnek daha vermek gerekirse, hacca ilk defa giden birisinin önce Kâbe’yi görmesi daha sonra ondan etkilenmesi, uyarılması sonra ona yaklaşip onun varlığını yakından fark edip uygulanması da yine aynı şekilde açıklanabilir. Olayı aşağıdaki gibi bir süreç ile açıklamak mümkündür:

Uyarıcı olay ==> uyarılma ==> muhakeme ==> duygu

Çağdaş görüş duygu ve heyecanlarda bilişsel değerlendirmenin önemi üzerinde durmaktadır. Çünkü bir uyarıcı ile ilgili bilişsel değerlendirme olmaksızın duygu ve heyecanın tecrübe edilmesi mümkün gözükmemektedir.³¹

Duygu ve heyecanın tecrübesi ile ilgili bu tartışmaları, bedenle yapılan ibadetlere, ritüellere de uygulayarak bu tür ibadetlerde ortaya çıkan huzur ve huşu duygusunu anlamak yerinde görünmektedir.

4. Neden Dinin Direği Namazdır?

Din, din psikolojisinde kısaca “bireyin kutsalla kurduğu ilişkiler bütünü” olarak tanımlanmaktadır. Birey kutsal bildiği varlıkla zihinsel ilişkiler kurabildiği gibi bedensel birtakım ibadetlerle de onunla ilişki içerisinde olmaya gayret etmektedir. Bu tanımdan hareketle dinler inanç, ibadet ve ahlaki ilkelerden meydana gelmiş bir sistem olarak görülmektedir. Dinlerin birinci unsuru inanç olmakla birlikte ikinci unsuru, ibadetler üçüncü unsuru ise ahlaktır. Bütün dinler bu üç sütun üzerinde durmaktadır.

Her dinde kendisine inanılan üstün kutsal bir varlık bulunmaktadır. Bu üstün varlığa karşı tazim ve saygı ifade eden birtakım davranışların sonucunda dini yaşam ortaya çıkmaktadır. Dinlerin tarihi üzerine çalışanlar, tarihte ibadeti ve bu

²⁷ Richard Gross, *Psychology; The Science of Mind and Behaviour*, s. 163.

²⁸ Wayne Proudfook ve Phillip Shave, *Attribution Theory and Psychology of Religion*, *Journal for The Scientific Study of Religion*, 1975, 14 (4), ss. 318-319. (317-330)

²⁹ Schacter, S., & Singer, J. E. “Cognitive, Social, and Psychological Determinants of Emotional State”. *Psychological Review*, 1962, S. 69, ss. 379-399.

³⁰ <http://www.termbank.net/psychology/3449.html>

³¹ Michael W. Eysenck, *Perspectives on Psychology*, 106.

ibadetin yapıldığı yer olan ibadethanesi olmayan bir dine rastlamanın mümkün olmadığını belirtmektedirler.³² İbadetin sözlükteki anlamı “Tanrı buyruklarını yerine getirme, Tanrı’ya yönelen saygı davranışı, tapınma”³³, O’na karşı tazim, hürmet ifadesi buyruklarını, dini ibadetleri *aşkın bir duygu* ile yerine getirmektir.³⁴ Bu ibadetlerin temel amacı üstün varlıkla olan ilişkiyi daha sıkı tutmak ve O’na yakınlaşmaktır. Bu nedenle Kutsal varlığa yakınlaşmak için yapılan bütün davranışlar da ibadet olarak telakki edilmektedir.³⁵

İslam ilahiyatında imanın “dil ile ikrar, kalp ile tasdik” olarak tanımlanmasının yanında bazı tanımlarda “beden ile ibadet etmek” de eklenmektedir. Yalnız bu üçüncü madde imanın aslından olmayıp tamamlayıcı unsuru olduğu belirtilmektedir. Bu üçüncü unsurun eklenmesindeki kastın, bedensel ibadetlerin imanı desteklemesi, onu kuvvetlendirmesi, canlı tutması, tamamlaması ve pekiştirilmesi nedeniyle eklendiği görülmektedir.

İmam Malik, Şafii ve Hanbelî’ ve pek çok İslam âlimine göre amel imanın vazgeçilmez bir parçası olmasa da dindarlığın devamını ve daima canlı kalmasını sağlayan bir unsurdur. Bu imamlara göre gerçekçi bir dindarlık kalp ile iman edip dil ile söylemenin yanında organlarla birtakım amelleri yerine getirmekle mümkündür.³⁶ Dolayısıyla yalnızca iman etmekle yetinilmemesi gerektiği, inancın ritüel olarak taçlandırılmasının dindarlığın devamı açısından gerekli olduğu şiddetle vurgulanmaktadır.

İslam’da ibadetler yapılaş biçimleri itibariyle ikiye ayrılır. Birincisi namaz kılmak, oruç tutmak, hac görevini yerine getirmek³⁷ gibi beden ile yapılan ibadetler, ikincisi ise zekât-sadaka vermek ve kurban kesmek gibi mal ile yapılan ibadetlerdir. Beden ile yapılan ibadetleri kişinin kendisi yapmak zorundadır, vekâleten bir başkasına yaptırılmaz. Birisi bir başkasının yerine namaz kılamaz, oruç tutamaz, haccedemez. Ancak mal ile yapılan ibadetler vekâleten bir başkası tarafından da yerine getirebilir.³⁸ Çünkü bedensel ibadetler de bireyin daha çok kendi içerisinde yaşadığı bir iç huzur ve Kutsal ile bireysel ilişki söz konusu iken, mal ile yapılan ibadetlerde Allah’a yakınlaşma niyetinin yanında daha çok sosyal bir sorumluluğu yerine getirme söz konusudur. Dolayısı ile sosyal sorumluluğu yerine getirmede vekâlet söz konusu iken bireyin iç dünyası ve onun Allah ile olan ilişkisi üzerine odaklanmış olması nedeniyle bedensel ibadetlerde vekâlet söz konusu değildir.

³² Emile Durkheim, *Dini Hayatın İlk Biçimleri*, (Çev. Fuat Aydın), İstanbul 2005, ss. 62-68.

³³ *Türkçe Sözlük*, Hazırlayanlar: Şükrü Haluk Akalın ve ark., Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara, 2005.

³⁴ <http://www.seslisozluk.com> (02/12/2009).

³⁵ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, Samsun, 2000, s. 113.

³⁶ Şerhu’t-Tahaviye, 2/275-şamile.

³⁷ Her ne kadar Hac ibadeti hem bedensel hem de mal ile yapılan ibadetler grubu içerisinde değerlendirilse de, burada Hac ibadeti tamamen bedensel bir ibadet olarak değerlendirilmeye alınacaktır. Bu nedenle bazı mezheplerde Hac ibadeti için vekâletin söz konusu olduğu belirtilse de pek çok mezhepte ise caiz olmadığı belirtilmektedir. Bkz. Ömer Nasuhi Bilmen, *Büyük İslam İlmihali*, Bilmen Yayınevi, İstanbul, s. 396.

³⁸ A. Hamdi Akseki, *İslam Dini; İtikat, İbadet ve Ahlak*, Başbakanlık Basımevi, Ankara, 1976, s. 111.

Namazın günde beş vakit kılınması, diğer ibadetlerin ise yılda bir ve hayat boyu bir kez yapılması istenmektedir. Kuran'ın ifadelerinden ve hadislerden anladığımıza göre ibadetler içerisinde en önde geleni ve en önemlisinin namaz olduğu bildirilmektedir. Namaz İslam'da oku emrinden hemen sonra ilk farz kılınan ibadet olmuştur. Peygamberliğin ilk yıllarında günde yalnızca iki vakit namaz kılınırken daha sonra Miraç gecesinde beş vakit namaz farz kılınmıştır. Namaz farzların en büyüğü, dindarlığın en belirgin işareti olarak kabul edilmektedir. Ö. Nasuhi Bilmen namazı kalbin nuru, ruhun kuvveti, müminin miracı ve Allah'ın manevi huzuruna bir çıkış olarak tanımlamaktadır.³⁹

Namaz, Hz. İbrahim'den beri Allah'ın insanlardan yapmasını istediği önemli bir ibadettir. K. Kerim'de ilk peygamberlerden Hz. İbrahim, İshak, Yakup ve Hz. Musa ve kardeşinden evvela namaz kılmaları, namazı önemsemeleri, hatta bunun için evler yapmaları istenmektedir.⁴⁰

Bunlardan sonra bu direğin çökmesi ile dinin yıkılabileceğine de şu ayet örnek verilmektedir. "Onlardan sonra, namazı zayi eden, şehvet ve dünyevi tutkularının peşine düşen bir nesil geldi. Onlar bu tutumlarından ötürü büyük bir azaba çarptırılacaklardır."⁴¹ Ayrıca, "Namaz dinin direğidir, kim onu terk ederse dinini yıkmıştır."⁴², "Namazı olmayanın dini yoktur. Namazın dindeki yeri, başın vücuttaki yeri gibidir."⁴³ gibi bazı hadislerde namazın terkinin insanları dinden uzaklaştıracağı vurgulanmaktadır.⁴⁴

Ayrıca namazda tadili erkâna uyulmasının namaz için oldukça önemli olduğu ve uyulmamasının sanki namaz kılınmaması anlamına geldiği de belirtilmektedir. Bundan dolayı Kur'an-ı Kerim'de 23 yerde de namazın *dosdoğru* kılınması gerektiği emredilmektedir:

*(Ey Muhammed!) Kitaptan sana vahyolunanı oku, namazı da dosdoğru kıl. Çünkü namaz, insanı hayâsızlıktan ve kötülükten alıkoyar. Allah'ı anmak (olan namaz) elbette en büyük ibadettir. Allah yaptıklarınızı biliyor.*⁴⁵

Namaz esnasında insan fizyolojisini etkileme kapasitesine sahip belli başlı hareketleri kıyam, rükû ve secde olarak sayabiliriz. İbn Arabî de namazdaki hareketlerin sembolik anlamlarını açıklarken, namazın belirttiğimiz bu üç hareket üzerine bina edildiğini bildirilmektedir: Bunlar kıyam; ayakta dik durmak, rükû; yere paralel şekilde eğilmek ve secde; baş aşağı alını yere değecek şekilde eğilmektir. Arabî bu üç hareketteki birtakım sırlardan dolayı namazın Hz. Muhammed'e sevdirdiğini düşünmektedir.⁴⁶ Bu

³⁹ Ömer Nasuhi Bilmen, *Büyük İslam İlmihali*, Bilmen Yayınları İstanbul, s. 103-104.

⁴⁰ Kur'an-ı Kerim, 21/Enbîya, 73, 10/Yunus, 87.

⁴¹ Kur'an-ı Kerim, 19/Meryem, 59.

⁴² *Acluni, Keşfü'l Hafa*, C. 2, s.31.

⁴³ Taberânî, *et-Terğîb*, C. 1, s. 381.

⁴⁴ İmam Gazali, *İhyau Ulumi'd-Din*, (Çev. Mehmet A. Müftüoğlu), Pırılanta Yayınları, İstanbul, C. 1, s. 442.

⁴⁵ Kur'an-ı Kerim, 29/Ankebut, 45, 2/Bakara, 3, 110, 177, 277.

⁴⁶ Arabî, kıyamın insanların hareketini, rükû'un hayvanların hareketini, secdeni ise bitkilerin hareketini temsil ettiğini söylemektedir. Ahmet Avni Konuk, *Fusûsu'l Hikem Tercüme ve Şerhi*, Hazırlayanlar: Mustafa Tahrâli-Selçuk Eraydın, İstanbul, 1992, C. IV, s. 376-377.

hareketler içerisinde en dikkat çekici olanı ise secdedir. Bazı hadislerde Hz. Muhammed'in secdede çok uzun süre durduğu nakledilmektedir. Secdenin sembolik anlamıyla ilgili olarak; saygı, sevgi, alçak gönüllülük, kendini adama ve verme gibi anlamları bulunmaktadır.⁴⁷

Bütün ibadetlerde olduğu gibi namaz için de niyet ön şarttır. Namaz yalnızca Allah'a ibadet niyetiyle kılındığı, niyet halis olduğu zaman, insanın duygu dünyasını zenginleştirir, olumlu duygulara sahip olmasını kolaylaştırır. Çünkü niyet bir farkındalık oluşturur, bireyin neyi niçin yaptığının farkına varmasına ve bu yönde bir değişimin ortaya çıkmasına yardım eder.

Namazın niçin bu kadar üzerinde durulduğunu ve dinin direği sayıldığına ve yerine getirilmediği takdirde dinin yok alacağına psiko-fizyolojik açıdan değerlendirilmesi gerekmektedir. Namazın bedensel olarak en önde gelen bir ibadet oluşunun hikmetini duygu ve heyecanların açıklanmasında önemli bir etkiye sahip olan James-Lange kuramı açısından açıklamanın oldukça tutarlı olduğu görülmektedir.

5. Bedensel İbadetlerin James-Lange Kuramı Açısından Değerlendirilmesi

Burada namazdan önce bir niyet ile başlamanın gerekliliğini Schacter ve Singer'in bilişsel etiketleme kuramı açısından bakmak gerekirse, bu kurama göre sonuçta ortaya çıkacak heyecanın ancak uyarıcının algılanması ve yorumlanması ile mümkün olacağı iddiası, namazdaki niyet ile ilişkilidir. Niyetsiz bir ibadetin olmayacağı ancak bir adet olacağı, kuramdaki bilişsel sürecin olmaması durumunda heyecanın ortaya çıkmayacağı, çıksa bile sönük kalacağı ile aynen tutarlı görünmektedir. Dolayısıyla namazdan önce yapılan niyet, namaz sonunda elde edilecek huzur ve huşu duygusunun da ortaya çıkması ve namazdan gerekli hazzın ve sonucun alınması için gereklidir.

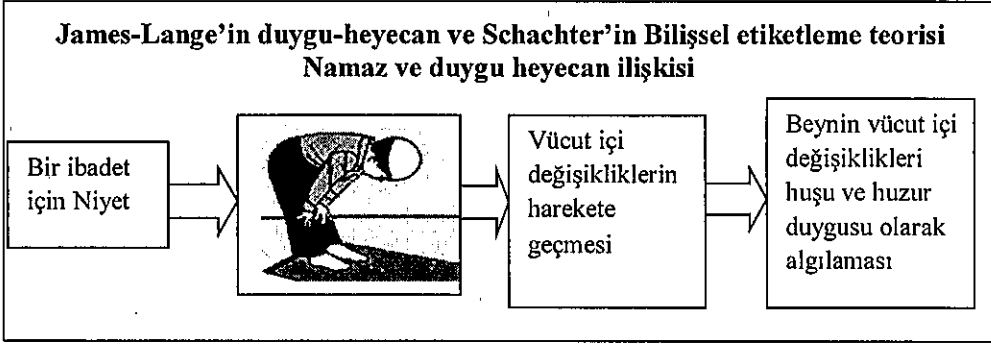
Namazın bedensel bir ibadet oluşu ve günde beş vakit kılınması, bireyin duygusal ve heyecansal bağının bütün gün Allah ile sürdürülmesinin gerekliliği açısından önemlidir.⁴⁸ Namazın bedensel ve davranışsal bir şekil ile yapılması, namaz esnasında fizyolojik uyarılma ve neticede duygusal ve heyecansal coşkunun ortaya çıkmasına ve bireyin Allah'ı ve huzurunu içerisinde hissetmesine yardımcı olmaktadır.

Namazda tadili erkâna uyulmasının gerekliliğini de yine bedensel davranışların düzgün yapılması fizyolojik ve heyecansal uyarılma açısından da önemlidir. Tadili erkâna uymak fizyolojik ve heyecansal değişimi daha çok hızlandıracaktır. Üstün körü yapılan bedensel davranışlar sonucunda fizyolojik bir uyarılmanın olmayacağı ve dolayısıyla bir heyecanın ortaya çıkmayacağı gibi ibadet esnasında da davranışların kurallara uygun bir şekilde yapıldığı takdirde bu

⁴⁷ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, Türkiye Diyanet Vakfı, Ankara, 1996, s. 238.

⁴⁸ Bkz. Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, Samsun, 2000, s. 113.

uyarılma ve dinsel duygunun oluşması mümkün olacaktır. Bu durumun oluş süreci şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 2. Namazında huşu ve huzur duygusunun James-Lange Kuramı açısından oluş süreci

İbn Arabî'nin namazı, yapılması farz olan üç temel hareket: kıyam, rüku ve secde üzerine temellendirdiğini belirtmiştir. Birtakım sembolik anlamlar yüklenen bu hareketlerin namaz esnasında fizyolojik uyarılmayı tetiklemesi sebebiyle de bu teori açısından namaz bu üç hareket üzerine bine edilebilir.

İslam'da bedenle yapılan ibadetler yalnızca namazdan ibaret de değildir. Bedensel yönü ağır basan hac ibadetinin farzlarından birisi de Kâbe etrafında tavaf olan dolanmaktan ibarettir. Bu dolanma bir niyet ile birlikte bireyin dini duygu ve heyecanını daha derinden hissetmesine yardımcı olmaktadır.

İslam tarikatlarının pek çoğunda geleneksel İslam ibadet anlayışı içerisinde yer almayan pek çok bedensel ibadet anlayışları gelişmiştir. Bunların başında Mevlevilikteki sema ayini gelmektedir. Mevlevilik deyince ilk akla gelen çağrışım sema ayinidir. Sema dans, raks vuslatın gerçekleşmesi için oldukça önemlidir. Sufi ancak sema-raks ile vuslata erişebileceğine inanmaktadır. Çünkü sema Mevlevi sufileri için vazgeçilmez bir gıda gibidir. Onda kalp huzuru, Allah'ı hissetme, sevgiyle buluşma söz konusudur.

Alevî İslam geleneğinde yine ibadetin büyük bir kısmı “semah” şeklinde yapılmaktadır. Ayrıcı buna dini çağrışımı olan ve bu sebeple dini tecrübenin hızlandırıcıları arasında sayılan⁴⁹ bir müziğin eşlik etmesi duygusal yoğunluğu daha da artırmaktadır. Pek çok zikir esnasında bedenle yapılan, özellikle başın sallanması, zikir edenin trans haline girmesinde etkili olduğu bilinmektedir.

Akşam namazı dışında bütün farz namazlardan önce bir sünnet namazının kılınıyor olması, Namaz kılanları farz namazına daha hazır hale getirmek amacıyla

⁴⁹ C. Daniel Batson; Patricia Schoenrade; W. Larry Ventis, **Religion and Individual, A Social-Psychological Perspective**, Oxford University Press, New York, 1993, s. 148-151.

olmuş olabilir. Sünnet namazlar bir anlamda farz namazlara bir hazırlık niteliğinde işlev görmektedir. Çünkü doğrudan farz namaza başlamak, farz namazdan alınması gerekli hazzın alınamamasına neden olacak, namaz yalnızca bir davranış olmaktan öteye geçemeyecektir. Sünnetin kılınması neticesinde birey fizyolojik ve dini duygu ve heyecansal olarak farz namaza, rabbi ile olan iletişime daha da hazır hale gelmiş olacaktır.

Dindarlığın boyutlarından inanç boyutunun dinin özü olarak görülüp ibadet, ritüel boyutunun ise zaman zaman ikinci veya üçüncü planda tutulduğu görülmektedir. Her ne kadar duygu ve düşünceden müteşekkil tutum, davranış ile eşit olmasa da, uzun süren bir davranış tutum haline dönüşebilmektedir. Yani bilişsel çelişki kuramı açısından, tutumun, öz iradeyle, dış bir zorlama olmadan yapılan davranış doğrultusunda değişeceği söylenmektedir.⁵⁰ Ayrıca davranışa dönüşmeyen bir tutumun ise zamanla yok olacağı iddia edilmektedir. Dolayısıyla günde beş vakit kılınan namazın bireyin fizyolojik ve duygusal dünyasını zenginleştirmesi nedeniyle birey-din ilişkisinin canlı kalabilmesini ve dinin merkezi bir tutum haline gelmesini de kolaylaştıracaktır. Dinin devamının ibadete bağlı olması da bu yaklaşım biçimini doğrulamaktadır.

6. Ampirik Kanıt

İlahiyat fakültesi öğrencilerine yapılan bir ankette öğrencilere, huzur ve huşu duygusunu bedensel ibadet olan namazdan önce mi, namaz esnasında mı yoksa namazdan sonra mı daha çok hissedersiniz, şeklinde soru sorulmuştur. Soruya 241 öğrenciden % 9,6'sı (n23)'sı namazdan önce, %27,4'ü (n66) namaz esnasında ve %63'ü (n152) ise namazdan sonra cevabını vermişlerdir.

Tablo 1. Huzur ve huşu duygusunu namaz ibadetinden önce mi, esnasında mı yoksa sonra mı hissedersiniz?

		%
Önce	3	9,6
Esnasında	6	27,4
Sonra	52	63
Toplam	41	% 100

Bazı öğrenciler namaz esnasında başlayan huzur ve huşu duygusunun namazdan sonra artarak devam ettiğini ifade ederken, bir kısmı da namaz esnasında olması gerekir ama ben namazdan sonra hissediyorum açıklamasında

⁵⁰ Elizabeth R. Valentine, *Conceptual Issues In Psychology*, London, 1992, s. 51.

bulunmuşlardır. Katılımcıların hem namaz esnasında hem de namazdan sonra bu duyguyu hissedenlerin toplam oranının %90'nın üzerinde olması makalemizin giriş bölümünde ifade ettiğimiz hipotezimizi doğruluyor gözükmektedir. Elbette ki bu iddiamızın daha yaygın bir destek bulması için, başka ampirik araştırmaların da yapılması gerekmektedir.

Sonuç

Bu çalışmada dini davranışlarda ortaya çıkması muhtemel duygu ve heyecanlar, davranış-duygu ilişkisini konu edinen James-Lange kuramı açısından değerlendirilmeye çalışılmıştır. Burada namazdan önce yapılması zorunlu olan niyet, kılınış biçiminin ve namazdan sonra ortaya çıkan huşu ve huzur duygusunun bu teori açısından açıklanmasının oldukça uygun olduğu görülmüştür. Böylece İslam'da ve diğer dinlerde bedensel ibadetlere verilen önem daha da iyi anlaşılır hale gelmektedir.

Dinlerde bedensel ibadetin en merkezi konumda yer alması onların gündelik yaşamda daha sık yerine getirilmesine yönelik tutumlar, dinlerin her an inanırlarının zihninde canlı kalabilmeleri ve devam edebilmeleri için oldukça önemlidir. Bu bedensel ve fizyolojik etkenlerin yardımıyla dini duygu daima canlı tutulmak istenmektedir. Bu konu ile ilgili olarak, bedensel ibadetlerden yoksun dinlerin insanların zihinlerinde canlı olarak devam edebilmeleri mümkün görünmektedir. Bugün Batıda dinin insanların gündelik yaşamlarından uzak tutulmasının belki de en temel nedenlerinden birisinin, Hıristiyanlıkta bedenen dayanan ibadetin neredeyse olmamasından kaynaklanmış olabilir. Bedensel ritüelleri dinsel yaşam alanından çıkarmış dinler zamanla yok olmuşlar veya mahkûm olmak zorundadırlar.

Bu sonuçlar bize din ve psikolojinin ne kadar içi içe iki disiplin olduğunu göstermekte ve din ve psikoloji ilişkisi üzerine dayalı bu tür araştırmalar, insanlık kültür ve medeniyetinde çok önemli yeri ve rolü olan din-insan ilişkisinin ve niçin birbirinden ayrı düşmediğinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- AKSEKİ, A. Hamdi, **İslam Dini: İtikat, İbadet ve Ahlak**, Başbakanlık Basımevi, Ankara, 1976.
- ALCORTA, Candace S. ve Richard Sosis, "Ritual, Emotion and Sacred Symbols (The Evolution of Religion as an Adaptive Complex)", **Human Nature**, Winter 2005, V.16, no: 4, s. 325.
- BATSON, C. Daniel; Patricia Schoenrade; W. Larry Ventis, **Religion and Individual, A Social-Psychological Perspective**, Oxford University Press, New York, 1993.
- BİLMEN, Ömer Nasuhi, **Büyük İslam İlmihali**, Bilmen Yayınevi, İstanbul.
- ÇAKMAKLIOĞLU, M. Mustafa, **İbn Arabî'ye Göre İbadetlerin Manevi Yorumları**, İnsan Yayınları, İstanbul, 2011.
- DURKHEIM, Emile, **Dini Hayatın İlk Biçimleri**, (Çev. Fuat Aydın), İstanbul, 2005.
- Encyclopedia of Psychology**, The Dushkin Publishing Group, Chicago, 1975.
- EŞEL, Ertuğrul, "Dini ve Mistik Deneyimlerin Muhtemel Bilişsel ve Nörobiyolojik Düzenekleri", **Bulletin of Clinical Psychopharmacology** 2009;19:193-205.
- GAZALİ, İmam, **İhyau Ulumi'd-Din**, (Çev. Ahmet A. Müftüoğlu), Pırlanta Yayınları, İstanbul, C. 1.
- GLOCK, C. ve R. Stark, "Dindarlığın Boyutları Üzerine", (Çev. M. Emin Köktaş), İçinde, Derleyen: Yasin Aktaş-M. Emin Köktaş, **Din Sosyolojisi**, Vadi Yayınları, Ankara, 1998.
- GROSS, Richard, **Psychology: The Science of Mind and Behaviour** (5.edition), Hodder Education Press, London, 2009.
- HAMİS, Muhammed b. Abdurrahman, et-Tavzihatü'l Celiyye ala Şerhu Akidetü't Tahaviyye, 2/275, "Şamile", Kahire, 1469.
- HOLUB, Alexander S., "Toward a Psychology of Religious Ritual", <http://www.body-mind-unlimited.com/PDF/ReligiousRitual.pdf> (12/18/212)
- HÖKELEKLİ, Hayati, **Din Psikolojisi**, Türkiye Diyanet Vakfı, Ankara, 1996.
- JAMES, William, **The Principles of Psychology**, (<http://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/prin25.htm>).
- KONUK, Ahmet Avni, **Fusûsu'l Hikem Tercüme ve Şerhi**, (Hazırlayanlar: Mustafa Tahralı-Selçuk Eraydın), İstanbul, 1992, C. IV.
- KÜÇÜK, Abdurrahman, Günay Tümer, M. Alparslan Küçük, **Dinler Tarihi**, Berikan Yayınevi, Ankara, 2009.

- McNAMARA, Patrick, "Religion and the Frontal Lobes", (Ed. Jensine Andresen, **Religion in Mind: Cognitiv Perspectives on Religious Belief, Ritual and Experience**, Cambridge University Press, New York, 2001, ss. 237-252.
- MURPHY, Gardner ve Joseph K. Kovach, **Historical Introduction to Modern Psychology**, London, 1972.
- PROUDFOOT, Wayne ve Phillip Shave, "Attribution Theory and Psychooolgy of Religion", **Journal for The Scientific Study of Religion**, 1975, 14 (4), ss. 317-330.
- SCHACTER, S., & Singer, J. E. "Cognitive, Social, and Psychological Determinants of Emotional State". **Psychological Review**, 1962.
- SCHULTZ, Duane P. ve Sydney Ellen Schultz, **Modern Psikoloji Tarihi**, (Çev. Yasemin Aslan), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2001.
- Türkçe Sözlük**, Hazırlayanlar: Şükrü Haluk Akalın ve ark., Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara, 2005.
- VALENTINE, Elizabeth R., **Conceptual Issues In Psychology**, London, 1992.
- WADE, Nicholas, **İnanç İlgüdüü**, (Çev. Müge Sözen) Say Yayınları, İstanbul, 2012.
- WATTS, Fraser N., "Psychological and Religious Perspectives on Emotion" **International Journal for the Psychology of Religion** Volume 6, Issue 2, 1996, pp. 71-87.
- ACLUNİ, İsmail b. Muhammed, Keşfü'l Hafai, C. 2, Beyrut 1351.
- SELBİE, W. B., **The Psychology of Religion**, Oxford, 1924.
- MÜNZİRİ, Abdülazim b. Abdülkavi, **et-Terğîb**, C. 1, Mısır, 1954.
- BAYMUR, Feriha, **Genel Psikoloji**, İnkılâp Kitabevi, İstanbul, 1989.
- EYSENCK, Michael W., **Prespectives on Psychology**, Exeter, 1994.
- EBU, Dâvud, **Sünen**, C. 5, Çağrı yayınları, İstanbul 1992.
- KURAN-ı Kerim**, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 1998.
- CÜCELOĞLU, Doğan, **Savaşçı**, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1999.
- PEKER, Hüseyin, **Din Psikolojisi**, Samsun, 2000.
- İnternet Kaynakları**
- http://changingminds.org/explanations/theories/james_lange_emotion.htm#
- <http://www.termbank.net/psychology/3449.html>
- <http://www.seslisozluk.com> (02/12/2009).
- <http://www.jstor.org/stable/10.2307/1384404>