

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
Journal of Divinity Faculty of Recep Tayyip Erdogan University

ISSN: 2147-0049 e-ISSN: 2147-2823

RTEUIFD, December 2017, 6 (12): (211-233)

**et-Tenûhi ve el-Udeydân Özelinde Dünden Bugüne Bir Psikoterapi Geleneği:
'el-Ferac Ba'deş-Şidde' Konulu Eserler**

A Psychotherapy Tradition from Past to Today Specific to al-Tanukhi and al-Udeydan: Works on 'al-Farac ba'de's-shiddah'

Adnan Arslan

Okutman Dr., Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi,

Arap Dili ve Belağatı Anabilim Dalı

Lecturer PhD., Uludag University, Divinity Faculty,

Department of Arabic Language and of Rhetoric

Bursa/Turkey

adnanarslan81@hotmail.com

ORCID ID: orcid.org/0000-0002-3989-6612

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Received: 29 Ağustos / August 2017

Kabul Tarihi / Accepted: 28 Kasım / November 2017

Yayın Tarihi / Published: 20 Aralık / December 2017

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık/December

Cilt / Volume: 6

Sayı / Issue: 12

Sayfa / Pages: 211-233

et-Tenûhi ve el-Udeydân Özelinde Dünden Bugüne Bir Psikoterapi Geleneği: "el-Ferac Ba'de's-Şidde" Konulu Eserler

Öz: Fizyolojik açıdan kompleks bir yapıya sahip olan insan bedeni yaşam süresince değişik hastalıklara maruz kaldığı gibi bedeninden daha da girift duygular ve hissiyatla bezenmiş insan ruhu da değişik ruhî sıkıntılara hedef olmaktadır. Beden sağlığı için birçok değişik tedavi yöntemleri tavsiye eden İslâm geleneği, bedenden daha önemli gördüğü ruhun bunalım ve hallerini ihmal etmemiştir. Bu konuda İslâm literatüründe zorluklar karşısında kulun "dirençli" kalabilmesi, duygudurumunun "sağlıklı" sürdürülebilmesi için "psikoterapi" içerikli metinler kaleme alınmıştır. Bu çalışmada, gelenek halini alan bu "teselli" akımının geçmişten günümüze iki önemli temsilcisi olan Tenûhî ve el-Udeydân'ın eserleri içerik açısından karşılaştırılacaktır. Aynı zamanda bu eserlerin bir takım psikolojik bozuklukların terapisinde ne ölçüde katkısının olabileceği araştırılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Tenûhî, el-Udeydân, İslâmî psikoterapi, el-Ferac, Hâkezâ hezemu'l-yes

A Psychotherapy Tradition from Past to Today Specific to al-Tanukhi and al-Udeydân: Works on "al-Farac ba'de's-shiddah"

Abstract: The human body, which has a complex structure in terms of physiology, has been subject to various diseases during one's life, and the human soul, which is embellished with more intricate emotions and feelings than its own body, has become a different spiritual stress destination throughout one's life. The Islamic tradition, which recommended many different treatment methods for body health, did not neglect the depressions and conditions of the soul, which is more important than the body. In this regard, texts with "psychotherapy" content were taken to be able to remain "resistant" in the face of difficulties in Islamic literature and to be "healthy" in mood. The works of Tanûkhi and al-Udeydân, two important representatives of this past "consolation" movement that has become tradition in this work, will be compared in terms of content. Also, it will be investigated to what extent these works have applied some solution suggestions reached by modern psychiatry in "depression" therapy.

Keywords: Tanukhi, al-Udeydân, Islamic psychotherapy, al-farac, Hakeza hezemu'l-yes.

عادة العلاج النفسي في التنوخي والغديان من الماضي إلى الحاضر: المؤلفات في "الفرج بعد الشدة"

ملخص: إنَّ الروح التي تكوّن مزيجها من العواطف والمشاعر المعقّدة للغاية قد تصاب بـمنغصات واضطرابات مختلفة طوال الحياة كما يصاب جسم الإنسان الذي له بنيته المعقّدة من حيث وظائف الأعضاء بأمراض متنوّعة. التراث الطبي الإسلامي الذي أوصى بالعديد من أنواع العلاج لصحة البدن، لم يهمل الاضطرابات التي تصيب الروح، وهي بدورها أكثر أهمية من البدن. وفي هذا الصدد، ظهرت النصوص التي تحتوي على محتوى "العلاج النفسي" ليكون قادراً على البقاء ومقاوماً في مواجهة الصعوبات في الأدب الإسلامي. في هذه الورقة سنتّم مقارنة أعمال التنوخي والغديان، وهما ممثلان هامان لحركة "التسرية" السابقة التي أصبحت تقليداً في هذا المجال، من حيث المضمون. وفي الوقت نفسه، سيتم التحقيق في مدى تطبيقية هذه الأعمال لبعض اقتراحات الحل التي توصل إليها الطب النفسي الحديث في علاج "الاكتئاب"

كلمات مفتاحية: التنوخي، الغديان، العلاج النفسي الإسلامي، الفرج، هكذا هزموا اليأس

GİRİŞ

İlahi mesaja muhatap olan insan, Kur'an'da "zayıf"¹, Allah'a karşı "fakir"², musibetler karşısında "ümitsiz"³, isteklerine ulaşmak için "aceleci"⁴ olarak tasvir edilmiştir. Âyetlerin bağlamına göre; insanın bu varoluşsal özellikleri, ona zayıflığını ve acizliğini idrak ettirerek "dua"ya, kudreti her şeye kadir olan bir Allah'a "tevekkül"e, musibetler karşısında bir imtihan olan "sabır" ve "şükre" sevk etmelidir. O halde musibetler "kader kamçısı"dır.⁵ İnsanın "zayıf" yaratılışı, onu ilahi bir istikamete taşımak hatta yüceltmek için merdiven basamaklarıdır.

Ancak insanın musibetler karşısında "sabırsızlık" göstermemesi, arzu ve isteklerine karşı "aceleci" davranmaması, "ümitsizlik"e kapılmaması, "üzüntü"lerine mağlup olmaması, "zayıf, ümitsiz ve aceleci" olan yaratılışına zor ve ağır geleceği için âyet ve hadislerde sıklıkla "zayıf insan" motive edilmeye çalışılmıştır.⁶

Kur'an ve hadisin "teselli" ve "motivasyon" üzerine yoğunlaşmasının bir sonucu olarak, "ümme't" in sorunlarıyla hemhal olan "ulema" ve "üdebâ" arasında da "teselli", dikkat çeken bir konu başlığı olmuş, bilhassa ruha zevk veren "edebi üslup" içerisinde⁷ "teselli konulu" eserler kaleme alınmıştır.⁸

Kimi zaman istenmeyen olayların yoğun gürültüsü ve koyu dumanı altında sıkıntılara duçar olan insanın, derinlerden gelen "teselli" ihtiyacına cevap veren "el-ferac" türü eserlerde; fakirlik, haksızlık, adaletsizlik, ihtiyarlık, musibet, ölüm..

¹ en-Nisâ, 4/28

² el-Fâtır, 35/15

³ el-İsrâ, 17/83

⁴ el-İsrâ, 17/11

⁵ Said Nursi, *Barla Lahikası*, (İstanbul: Envar Neşriyat, 2005), 285.

⁶ Konu hakkında ayrıntı için bk: Salih Gedük, "Kur'an'da Müminlere Teselli, Moral Ve Motivasyon" (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2015).

⁷ Günümüzde de psikoterapi ekolleri çerçevesinde alternatif yöntemlerden biri "bibliyoterapi"dir. Bibliyoterapi bireyin kendisini daha iyi tanıyıp psikolojik sorunlarını aşmada kendisine yardımcı olacak edebiyat eserlerinden yararlanmalarını sağlayan bir sürecin düzenlenmesidir. Bu süreçte kitabın anlattıkları içerisinde hastanın kendisini bulması sağlanır. Bu durumda psikoterapiyi uygulayan bir kişi değil, kitabın kendisi ve anlattıkları olacağı için hastanın problem çözme becerisinin gelişmesi daha etkin hale gelmektedir. Mehmet Ak, Elif Eşen, Faik Özdengül, "Mevlana Penceresinden Bilişsel Terapiler", *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3 (2014): 134.

⁸ Teselli başlıklı bu eserlerin listesi için bkz: Ebu'l-Hasan Ali b. Eyyûb b. Mansûr el-Makdisî, *el-Lubâb fi tesliyeti'l-musâb*, nşr: Ebû Muhammed en-Necdî, ty., s. 5. Burada eseri yayıma hazırlayan en-Necdî, teselli konusunu müstakil olarak ele alan yirmi iki müellif ve eserlerine yer vermiştir.

gibi “olumsuz” görünen şeylerin içerisinde Kur’an’ın ve Sünnet’in ışığında “olumlu” neticeler gösterilmiş ve bir bakıma toplumsal psikoterapi uygulanmıştır.

Arap edebiyat tarihinde Abbasiler döneminden itibaren dert ve sıkıntı “الشِّدَّةُ” halinde kulun nasıl davranması gerektiği, “şer”li görünen şeyde “hayır”lı olanı nasıl görebileceğine ilişkin hacimli eserler yazılmıştır. Hikâyeler koleksiyonu olarak karşımıza çıkan bu eserlerde sıkıntılar karşısında teselli, ümitsizlikler karşısında umut verme amacı güdülmüştür. Çoğunlukla “teselli” bağlamında âyetler, hadisler, sahabe ve tâbiûn kâvil ve tecrübeleri başta olmak üzere diğer ibretli olay ve menkıbeler edebi üslup ile yoğrularak kısa başlıklar altında verilmiştir.

Arap edebiyatında el-Medâinî, İbn Ebu’d-Dünya ve Ebu’l-Huseyn Ömer b. Muhammed el-Ezdî’nin yanı sıra bu şahsiyetlerden de istifade edip daha kapsamlı ve düzenli bir eser ortaya koyan Tenûhî (ö. 384), “el-ferac” konulu eser veren önemli isimlerindedir.⁹

et-Tenûhî, “*el-ferac ba’deş-şidde*” eserinde her sıkıntıdan “şidde” sonra bir rahatlığın “ferac” geleceği ilkesini benimsemiş, buradan hareketle hem kendisine hem de yaşadığı topluma karşı “psikolojik terapi” amaçlı olduğu anlaşılan ibretli hikâyelere yer vermiştir. Eserde dirâyet tefsirlerinde olduğu gibi konuya ilişkin birinci derecede âyetlere daha sonra hadislerle ve sahabe kavillerine öncelik verilmiştir. Kavilleri senetleri ile beraber zikretme hassasiyeti olan eserde, hadis kaynaklarında olduğu gibi çok sayıda isme rastlanmaktadır.

et-Tenûhî eserini, hayatının son yıllarında ve birçok sıkıntı ve meşakkatten sonra kaleme almıştır. Bağdat’ta yürütmüş olduğu kadılık görevinden azledilmiş, servetine el konulmuş, hapse atılmış ve hayatının son yıllarını da yalnızlık ve yoksulluk içerisinde geçirmiştir.¹⁰

el-Ferac ba’deş-şidde başlığı, okuyucu psikolojisi üzerindeki olumlu etkisinden dolayı olmalı ki daha sonra, önce Fars edebiyatına oradan da Türk edebiyatına geçmiştir. *el-Ferac bade’ş-şidde* başlıklı metinler İslâm dünyasında revaç bulmuş ve benzer temalı hikâyelerin derlenip kitap hâline getirilmesi bir gelenek halini almıştır. Toplumların kendi tarihî ve efsanevî olaylarını *el-Ferac bade’ş-şidde*

⁹ Soner Gündüzöz, “Tenûhî”, Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, c. 40 (Ankara: TDV Yayınları,1989), 471. Bu maddede et-Tenûhî’nin hayatına dair ayrıntı verilmiştir.

¹⁰ a.m.f., a.e., 470.

tarzında “teselli” odaklı metne dönüştürmesi bir edebî tür olmuş ve günümüze kadar diğer Müslüman toplumlar tarafından da büyük ilgi görmüştür.¹¹

el-Ferac ba'de's-şidde başlıklı eserlerin görmüş olduğu bu ilginin her sıkıntı “şidde” karşısında rahatlık “ferac” bekleyen insan fıtratıyla ilişkili olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Bu açıdan bakıldığında bu tür edebi eserlerin İslâm toplumlarında değişik sebeplere bağlı bunalımlara paralel olarak kendini yenilediği,¹² benzer isim ve içerikle başka edebiyatçılar tarafından yine okuyucu karşısına çıktığı görülmektedir.

Modern döneme gelince, Dünya savaşları ve küresel krizler gibi tüm insanlığı etkileyen olaylar, aslında “doğal” olan “üzüntü ve sıkıntıları” kronikleştirmiş; “stress” ve “depresyon” gibi psişik vakaları yaygın şikâyetler haline getirmiştir.¹³ Bu tür duygudurum bozukluklarının sebep ve tedavileri bir taraftan tedavi ve ilaç sektörünü araştırmalara iterken diğer taraftan da “el-ferac” geleneğine sahip olan Müslüman edebiyatçıları da “teselli” konulu eserleri kaleme almaya sevk etmiştir.

Bu eserlerden, Suudi Arabistanlı Dr. Selva el-Udeydân'a ait “*Hakeza hezemu'l-Yes*” (Ümitsizliği Böyle Yendiler), İslâm dünyası çapında geniş bir üne kavuşmuştur. Ancak eserin üne kavuşmasında içeriğinden daha çok bu eser üzerinde intihal ile suçlanan ve yargılandığı davada 330.000 Suudi Arabistan Riyali para cezasına çarptırılan Suudi Arabistanlı davetçi Dr. Âid el-Karnî'nin büyük payı bulunmaktadır. İlk defa 2007 yılında basılan eserin yazarı el-Udeydân, 2011 yılında

¹¹ Muhammed Fatih Alkayış, Ahmet Turan Doğan, “El-Ferac Ba'de's-Şidde'de Geçen Deyimler”, *Turkish Studies*, 3 (2011): 462

¹² Bu bunalımlardan birisi Hanbelî bir tasavvufçu olan Abdullah b. Muhammed b. Muhammed el-Menbicî'nin “*Tesliyetu ehli'l-musâb*” adlı eserinde adı geçen “*Taun*”dur. el-Menbicî eserinin önsözünde h. 775 yılında Şam'da ortaya çıkan bir salgın hastalıkta binlerce insanın özellikle de çocukların yaşamını yitirdiğini ifade etmiştir. Anlaşılan birden bire binlerce çocuğun salgın bir hastalıkla ölmesi toplumda “teselli” ihtiyacını ortaya çıkarmış ve dönemin âlimlerinden olan el-Menbicî'yi bu türden bir eseri kaleme almasına sevk etmiştir. Eseri diğer “el-ferac” konulu eserlerden ayrıran özelliği onun “çocuk ölümleri” sonucu yaşanabilecek derin üzüntülere odaklanmasıdır. Bu eserlerle İslâm âlimlerinin yaşadıkları toplumun her türlü dertlerine karşı ne kadar “sorumluluk” duygusu taşıdıkları ve ilimle meşguliyetleri onları toplumun dertlerinden alıkoymadığı anlaşılmaktadır. Ebû Abdullah b. Muhammed b. Muhammed el-Menbicî, *Tesliyetu ehli'l-musâb*, (Mısır: Matbaatu's-saâde, 1929), 3.

¹³ Dünya Sağlık Örgütü, Dünya Sağlık Günü olan 7 Nisan'ı, “*Depression Let's Talk*” başlığı ile depresyona tahsis etmiştir. Örgütün bildirisine göre dünyada 300 milyondan fazla insan depresyona maruzdur. Bu rakam 2005 yılından sonra %18'lik bir artış kaydetmiştir. Erişim 27 Temmuz 2017, http://www.who.int/mental_health/management/depression/en/

Riyad kitap fuarında eline aldığı Âid el-Karnî'ye ait "*La Tey'es*" adlı kitabın yüzde doksanının kendi kitabından alıntı olduğunu düşünerek konuyu yargıya taşımıştır. Bir yıl süren davanın sonucunda el-Karnî haksız bulunmuş ve kitabının toplatılmasına karar verilmiştir.¹⁴

Biyografisi hakkında internet ortamından elde ettiğimiz sınırlı bilgilere göre el-Udeydân, 1975 yılında el-Ghat'ta¹⁵ doğmuştur. Aile konsültasyonu alanında doktorasını tamamlamıştır.¹⁶

Eser birçok açıdan "*el-ferac ba'de's-şiddeh*" türü eserlere benzediği gibi¹⁷ modern bilimlerden de istifade etmiş ve "ilginç" olayları okuyucusuna "teselli" ve "ferah" verecek "ibret"lere çevirmede başarılı olmuştur. Bu çalışma et-Tenûhî'nin "*el-Ferac ba'de's-şidde*"si ile el-Udeydân'ın "*Hâkeza hezemu'l-ye's*"i üzerinde biçim ve içerik açısından karşılaştırma yapacaktır. Bu karşılaştırma üzerinden "el-ferac" geleneğinin ne ölçüde devam ettiği tespit edilecektir. Çalışma modern psikiyatri bilimlerinin bilgisine başvuracak ve iki eserin biçim ve içerik açısından karşılaştırılması yapıldıktan sonra "el-ferac" konulu bu eserlerin üzerinde durduğu ruhsal sıkıntılar ve önermiş olduğu "davranışlar" ile modern psikiyatri bilimlerinin tanımladığı psikolojik rahatsızlıklar ve tedavi yöntemleri arasında bir karşılaştırmaya gidecektir.

I. "Teselli" Amaçlı Eserlerin Ortak Özellikleri

Araştırmanın bu bölümünde "el-ferac" konulu iki eserin biçim ve içerik açısından karşılaştırması yapılacak ve ortak noktaları ortaya koyulacaktır. Çalışmanın makale düzeyindeki sınırlılığı göz önünde bulundurularak "teselli" konulu diğer önemli eserlere dipnotlarda işaret ile yetinilecektir.

a) Âyet ve Hadislere Yer Vermesi

Her iki eserde de göze çarpan en belirgin özellik, İslâm dininin iki temel kaynağı olan Kur'an âyetleri ve hadislere sıklıkla yer vermesidir. Hemen her başlık

¹⁴ Erişim 03 Ağustos 2017, <https://www.alarabiya.net/articles/2012/01/23/190083.html>.

¹⁵ el-Ghat Riyad'ın kuzeybatı istikametinde ele alan küçük bir ilçedir. Erişim 03 Ağustos 2017, <http://www.traidnt.net/vb/traidntf1389627/>.

¹⁶ Erişim 03 Ağustos 2017, <http://mybook4u.com/component/ars/auther/273?Itemid=> (03.08.2017).

¹⁷ el-Udeydân eserinde, et-Tenûhî'nin eserinden bahsetmiş, ondan bir alıntıda da bulunmuştur.

altında konuya ilişkin âyet ve hadislere yer verilmiştir.¹⁸ Âyet ve hadisler iktibas edilirken çoğu kez metnin muhtevasına yaklaştırılıp konuyla bütünlük arz edecek şekilde getirilmektedir. İki müellifinde bu tarzda bir yaklaşımla âyet ve hadislere yer verdiği görülür. Yazarlar, “üzüntü”den kurtulmak için konuya ilişkin âyet ve hadislerin manalarını özümsemeye, onlarla kendi tefekkür dünyalarında hemhal olmaya birinci derecede önem vermişlerdir. Hemen her başlıkta duruma uygun âyet ve hadise yer verme hassasiyetinin şundan kaynaklandığı söylenebilir: Okuyucu sıkıntıya “şidde” maruzdur. İsteddiği “rahatlık” ise her şeye gücü yeten “Allah”ın kudret elindedir. Dolayısıyla okuyucuya ferahlık verecek olan “yazarın sesinden” önce “Allah’ın kelamı”dır.¹⁹ “Allah Resûlü”nün (a.s.m.) hadisidir. Dolayısıyla yazarlar özellikle eserin başında yoğun olarak âyetlere ve hadislere yer vererek “teselli”nin kaynağının “rabbanî” olduğunu zihne yerleştirmek istemektedirler.

Örneğin; et-Tenûhi, eserinin ilk cildine Adem a.s.’dan itibaren peygamberlerin musibetlere maruz kaldığını, onların bu sıkıntılar karşısında şikâyet etmeyip münacatta bulduklarına dair âyetlere yer verir. İnsanların “en iyileri” olan peygamberlerin başından geçen musibetleri, onların şikâyet etmeyip münacatta bulduklarını, musibet meselesinin bir “yaratılış kanunu” olduğunu, musibetlerden sonra Allah’ın inâyet ve yardımının geleceğini ima ederek bu kanunun ilk insandan beri işlediğini göstermek istemiştir. İlk başlıklarda bizzat peygamber kıssalarına dikkat çekmiştir.²⁰ Bu kıssalarda her “şidde”den sonra “ferac” geldiğine işaret edilmiş, okuyucunun da başındaki musibeti bir ferahlık ve serinliğin takip edeceğine dair bir telkinde bulunmuştur. Buna göre musibetler, ilk insan ve peygamber olan Adem’den (a.s.) bu yana Allah’ın ilmi dahilinde

¹⁸ Görme engelli olanlara teselli amaçlı bir risalesi olan Zemaşeri de eserinde, konu bağlamına uygun bir şekilde âyetlere ve hadislere yer vermiştir. Göz Allah’ın kullarına büyük bir nimeti iken ne var ki birçok kimsenin günahlardan dolayı Cehenneme girmesine sebep olmuştur. Nice bakışlar var ki sahiplerini dünya ve ahirette rezil durumlara düşürmüştür. Zemaşeri, Bu çerçevede âyet ve hadislerle “teselli” amacını temellendirmiştir. Carullah Mahmûd b. Ömer b. Muhammed ez-Zemaşeri, *Risâletên Ferîdetên li’z-Zemaşeri*, tah: Hilal Nâcî, (Bağdat: el-Kayrevân li’n-Neşr, 2006), 58.

¹⁹ Kur’an’da insandaki psikik olgulara işaret eden ve onun psikolojik dünyasına önem veren birçok âyetin bulunduğu bilinmektedir. Konu ile ilgili ayrıntı için bk: Nihal Şener Güney, “Kur’an’da Psikolojik Sağlık”, (Yüksek lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2016).

²⁰ et-Tenûhi, *Kitâbu'l-ferac ba'deş-şidde*, tah: Abbûd eş-Şalcî, c. 1 (Beyrut: Daru Sâdir, 1978), 65.

gelmektedir. Bu başlıkların her birinde konuyla alakalı bir ya da birden fazla âyete ve hadise yer verilmiştir.²¹

el-Udeydân da benzer bir yöntemle eserinde yoğun olarak âyet ve hadislere yer vermiştir. Eserinde yaklaşık 160 âyet tespit ettiğimiz el-Udeydân'ın ortalama her iki sayfada bir konu bağlamına göre âyetlerden iktibasta bulunduğu görülmüştür. Bu âyetlerin izahı bağlamında sarf etmiş olduğu cümleler de göz önünde bulundurulduğunda eserin "psikoterapik" yönünün en önemli unsurunun âyetler olduğu anlaşılmaktadır.

Örneğin, ümitsiz kişinin "Yaratma ve emir O'nun değil mi?"²² âyetinden gaflet ettiğini;²³ şer gibi görünen olaylarda hayırların bulunabileceğini;²⁴ hastalık anında "şifa verenin Allah"²⁵ olduğunu düşünerek tedaviye devam etmenin lüzumunu;²⁶ eninde sonunda bu musibetlerin -geceden sonra sabahın gelmesi -²⁷ bir gün kesinlikle biteceği²⁸ gibi yüzden fazla âyet ekseninde teselli vermeye çalışmaktadır.

b) Tecrübeler Atıfta Bulunulması

İki müellifin eserinde de bilge şahsiyetlerin sözlerine ve tecrübelerine sıklıkla yer verilmiştir. Alıntı yaparken et-Tenûhî'nin kendi asrında son derece önem ihtiva eden senedi zikrettiği, el-Udeydân'ın ise modern eserlerin hemen hepsinde olduğu gibi senede yer vermediği hatta kaynak kitabın ismini dahi zikretmediği görülür.

Bu alıntıları yaparken sözüne ya da tecrübesine atıf yapılan şahsiyetin Müslüman olmasını zorunlu görmemişlerdir. Örneğin, et-Tenûhî "Musibetleri hafifletmeye dair kaviller" başlığı altında Aristo'nun şarihlerinden Themistius'un (ö. 387) sıkıntılı hallerde sabırlı olmanın önemine dair bir sözüne atıfta bulunmuştur.²⁹ el-Udeydân ise Amerika Birleşik Devletleri'nin başkanlarından

²¹ Hatta et-Tenûhî'nin ilk cildinin önemli bir kısmı peygamber kıssalarından ibarettir. İlk ciltte sıra ile, Adem (a.s.), Nuh (a.s.), İbrahim (a.s.), Lut (a.s.), Yakup (a.s.), Yusuf (a.s.), Eyyup (a.s.), Yunus (a.s.), Musa (a.s.), Danyal (a.s.) ve en son Hz. Muhammed (s.a.v.) efendimizin ibret dolu kıssalarına ve ibretlerine yer vermiştir.

²² Arâf, 7/54.

²³ el-Udeydân, *Hâkeza hezemu'l-ye's*, 12.

²⁴ a.mlf., a.e., 14.

²⁵ Şuarâ, 26/80.

²⁶ el-Udeydân, a.e., 38.

²⁷ Hûd, 11/81.

²⁸ el-Udeydân, a.e., 69.

²⁹ et-Tenûhi, a.e., c. 1, 167.

Abraham Lincoln (ö. 1865), İngiliz roman yazarı Anthony Burgess (ö. 1993)³⁰, Nokia cep telefonu şirketinin kurucusu Fredrik Idestam (ö. 1916),^{31 32} Kanadalı atlet Terry Fox (ö. 1981), Güney Afrika Devleti'nin başkanlarından Nelson Mandela (ö. 2013) gibi birçok gayrimüslim şahsiyetin ibretlik hikayelerini aktarmıştır. Ayrıca et-Tenûhî'nin eserinde kendi başından geçen şahsi tecrübelerine rastlanmıştır.³³

c) Arap Şiirine Yer Vermesi

Bu tür eserlerin en belirgin özelliklerinden birisi de şiire atfedilen önemdir. "Teselli" konulu bu eserlerin şiire büyük önem vermiş olmaları modern psikoterapi yaklaşımlarıyla örtüşmektedir. Zira son yıllarda yaygınlaşan "sağlığın fiziksel ve duygusal bir bütün olduğu (holistik)" yaklaşımından hareketle alternatif bir terapi yöntemi olarak "şiir terapisi" yaygınlık kazanmıştır.³⁴

et-Tenûhî, Ebu Temmâm,³⁵ Ebu'l-Ferac el-İsfahani³⁶ el-Mühellebi³⁷ Hasan b. Vehb,³⁸ el-Buhterî³⁹ gibi şairlere ait beyitlere yer verdiği gibi şair olmayan ama musibet anında kendisi ile sohbet edildiği zaman hastalık ya da musibet karşısında duygularını şiir tadında ifade eden bilge kimselere ait beyitler de aktarmaktadır.

el-Udeydân ise şiirin, okur psikolojisi üzerindeki olumlu etkisinin bilincinde olduğunu eserinin önsözünde belirtmiştir. Zira o, okuyucusunu birinci derecede âyetlerin manalarını tefekkür etmeye davet ederken, ikinci derecede şiir beyitlerinin deryasına dalmayı tavsiye etmektedir. Şiir ruhun derinliklerine süzülerek akıp giderken onu kuşatan ümitsizlik gibi haletlerin zincirlerinden kurtaracak, geniş ufuklara doğru yol almasına yardımcı olacaktır.⁴⁰

³⁰ el-Udeydân, a.e., 277.

³¹ a.mlf., a.e., 279.

³² a.mlf., a.e., 282.

³³ et-Tenûhî, a.e., c. 1, 173.

³⁴ Esin Uçak Şimşek, "Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Ve Rol Değiştirme Tekniğiyle Bütünleştirilmiş Film Terapisi Uygulamasının İşlevsel Olmayan Düşüncelere Ve İyimserliğe Etkisi", (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2003), 16.

³⁵ et-Tenûhî, *Kitâbu'l-ferac ba'de's-şidde*, c. 1, 165.

³⁶ a.mlf., a.g., c. 2, 123.

³⁷ a.mlf., a.g., c. 1, 178.

³⁸ a.mlf., a.g., c. 1, 187.

³⁹ a.mlf., a.g., c. 2, 18.

⁴⁰ el-Udeydân, *Hâkeza hezemu'l-ye's*, 8.

el-Udeydân, et-Tenûhî'nin “*el-Ferac*”ında olduğu gibi klasik Arap şiirine yer vermiştir. Abbasi şairlerinden Muhammed b. Beşîr el-Hâricî'nin divanından 19 beyte yer verdiği gibi⁴¹ eserin başlıklarından bazılarını “vakfe” adıyla sadece şiire ayırmıştır.⁴²

d) Başlıklandırma

Herhangi yazarın kitap telif ettiği zaman kitabın içeriğine uygun ve dikkat çekici bir başlık bulmakta zorlandığı bilinen bir gerçektir. “Teselli” konulu “*el-ferac*” eserlerinde onlarca hatta Tenûhî'nin eserinde olduğu gibi yüzlerce başlık bulunduğu göz önünde bulundurulunca “başlıklandırma”da nasıl bir yöntem izlenmiş olduğu ayrıca önem arz etmektedir.

“*el-Ferac*” konulu bu eserlerin başlıklandırmada benzer yöntemi takip edildiği görülmektedir. Burada bu bağlamda ortak özellikleri maddeler halinde verilecektir.

1. Başlığın “Âyet” Olması

“*el-Ferac ba'de's-şidde*” kimi zaman başlıkta sadece âyete yer vermiştir. Örneğin; *استغفروا ربكم إنه كان غفارا*⁴³ âyeti bir başlık iken “*Hakezâ hezemu'l-ye's*” te *إن مع العسر يسرا* âyeti tek başına bir başlık olmuştur.⁴⁴

2. İbret Sahiplerinin İsimlerini Zikretmesi

Kişilere ait deneyimlerin anlatıldığı başlıklarda örnek alınacak kişinin adı başlıkta verilmiştir. Tenûhî'nin eserinde özellikle ibretlik hikâyelerin sıklıkla bulunduğu ikinci ve üçüncü ciltte bu tür başlılara rastlanmaktadır. Örneğin; 283. Başlık “*Seleme el-Enbârî'nin Kıssası*,”⁴⁵ 305. Başlık “*Halife el-Muktedir'in Görevden Alınması*”dır.⁴⁶ Benzer bir yaklaşımla el-Udeydân, yakın yüzyıllarda yaşamış ünlülerin başarı hikayelerine atıfta bulunduğu yerin başlığında, onların isimlerini zikretmiştir. Örneğin; Thomas Edison'un başarı hikayesini anlattığı yerin başlığı

⁴¹ a.mlf., a.g., 232.

⁴² a.mlf., a.g., 232, 79, 92, 104, 142.

⁴³ et-Tenûhî, a.g. c.1, 143.

⁴⁴ el-Udeydân, a.g., 14.

⁴⁵ et-Tenûhî, a.g. c.3, 100.

⁴⁶ et-Tenûhî, *Kitâbu'l-ferac ba'de's-şidde*, c. 3, 193.

“Thomas Edison.. Aptal Çocuk”⁴⁷, Hindistan’ın milli kahramanı Mahatma Gandhi’nin hikayesinin anlatıldığı yerin başlığı ise “Gandi...Ölünceye Kadar Oruç” tur.⁴⁸

3. Bâb Başlıklarında Muhataba Sigası

İki müellif, eserlerindeki başlıklarında okuyucuya muhabata sigasıyla hitap etmektedirler. Bu açıdan bakıldığında bu eserlerin “vaaz” dili ile doğrudan avama hitap etme amacı olduğu dikkat çekmektedir. Örneğin, et-Tenûhî 19 numaralı başlığında muhabata sigasıyla “إذا ضاق بك الصدر ففكر في ألم نشرح” “İçin daralmışsa İnşirah Sûresi’ni düşün!” derken⁴⁹ el-Udeydân, “استمع للحكماء بعقلك” “akınlıla bilgeleri dinle!” şeklinde doğrudan okuyucuya hitap etmektedir. Bu hitap şeklinin “ikna etme”, “inandırıcı olma”, “yakınlık hissettirme” gibi olumlu etkilerinin olduğu düşünülebilir. “Sıkıntı” ve “yalnızlık” içerisinde olan okuyucuya “kısa” ve “doğrudan” hitabın “dikkat çekici” ve “ferahlık verici” bir niteliğe sahip olduğu söylenebilir.

4. Başlığın Özdeyiş Şeklinde Olması

Kimi zaman okuyucuların eline bir eser aldıkları zaman sadece içindekiler kısmını ya da başlıkları okumak âdeti vardır. “Teselli” konulu bu eserlerin yazarları, bu tür okuyucuları da göz önünde bulundurarak başlığın tek başına “ibret” içermesine önem vermiştir. Zira bazı başlıkların “tek başına” öğüt vermeye müsait etkileyici tonu bulunmaktadır. Bu başlıklar akılda kalmaya hatta ezberlenmeye uygun “özdeyiş”leri andırmaktadır. Örneğin et-Tenûhî’nin eserinde:

“Ancak salih kimseler sınıdır.”⁵⁰

“İnsan bir musibette önemsiz birinden de faydalanabilir.”⁵¹

“Sana dün kâfi gelen (Allah) yarın da kâfi gelir.”⁵²

el-Udeydân ise başlıklarda “özdeyiş” formunda ifadeler kullanmaya daha çok önem vermiştir.

⁴⁷ el-Udeydân, *Hâkeza hezemu'l-ye's*, 15.

⁴⁸ a.mlf., a.e., s. 155.

⁴⁹ et-Tenûhî, a.e., c.1, 107.

⁵⁰ a.mlf., a.e., c.1, 169.

⁵¹ a.mlf., a.e., c.2, 114.

⁵² a.mlf., a.e., c.1, 275.

“İmkânsız yok! Sadece Düşün!”⁵³

“Ümitsizlik Sana Hücum Ederse! Secde et”⁵⁴

“Yenilsen de Tebessüm Et.”⁵⁵

“Sahip Olmadığın Şeye Bakma!”⁵⁶

e) İfadelerinde Seci Kullanması

“Mensur metinlerde fasıla sonlarındaki “şiiirdeki kafiye gibi” ses benzerliği” şeklinde tanımlanan seci⁵⁷ et-Tenûhî ve el-Udeydân’ın eserlerinde kendini hissettirecek derecede yoğun kullanılmıştır. Bunun örnekleri sıklıkla görmek mümkündür.⁵⁸

et-Tenûhî’nin eserinde, özellikle kendine ait ifadelerinde “ses ahengi”ne önem verdiği, başlıklarında bile buna dikkat ettiği göze çarpmaktadır. الامتحان ile القرآن، القائلين ile اليقين kelimelerinin fasılası “nun” harfi olduğu gibi⁵⁹ الأواء ile الأدواء kelimelerinin fasılası da “hemze” olmuştur.⁶⁰

Yine el-Udeydân Allah’ın kullarına “القريب” (en yakın) olduğundan dolayı onların asla “karamsar olmaması” gerektiğine dair bir başlığında kullandığı cümlelerin son harflerinin “ses benzerliği” taşımaya özen göstermiştir.⁶¹ Aynı cümlede yer alan الإحسان، الظمان، الجوعان، اللهفان kelimelerindeki “Elif Nun” sesiyle yansıtılan uyumla, yaşamla uyum gösteremeyip bunalım yaşayan kimselere “ahenk” telkininde bulunduğu akla gelmektedir.

⁵³ el-Udeydân, a.g., 60.

⁵⁴ a.mlf., a.e., 131.

⁵⁵ a.mlf., a.e., 187.

⁵⁶ a.mlf., a.e., 238.

⁵⁷ Sa’deddîn Taftazânî, *Telhîs kitâbi miiftâhi’l-ulûm*, (Beyrut: el-Mektebetu’l-asriyye, 2010), 436.

⁵⁸ Modern araştırmalar cümlelerde seci “uyak” (rhyme) kullanmanın daha hızlı öğrenme ve ezberlemeye yardımcı olduğunu belirtmektedir. Gordon H. Bower, Laura S. Bolton, “Why Are Rhymes Easy to Learn”, *Journal Of Experimental Psychology*, 82 (1969): 453.

⁵⁹ et-Tenûhî, *Kitâbu’l-ferac ba’de’ş-şidde*, c. 1, 59.

⁶⁰ a.mlf., a.e., c.1, 71.

⁶¹ el-Udeydân, *Hâkeza hezemu’l-ye’s*, s. 28.

II. "Teselli" Konulu Eserlerde Görülen Ortak Psikoterapi Yaklaşımları

Bir çok bilimsel araştırma depresyon gibi⁶² psikolojik hastalıklar ile kişinin dini inancı arasında olumlu bir korelasyon olduğuna dikkat çekmektedir.⁶³ Din, psikolojik rahatsızlıklara sebep olabilecek pek çok etkenden insanı korumaktadır. Yapılan araştırmaların meta-analitik bir incelemesi, aynı zamanda dindarlık seviyesi yüksek olan insanların nispeten daha düşük seviyede depresif sendromlardan bahsettiklerini ortaya koymuştur.⁶⁴ Çalışmanın bu bölümünde depresyonu önlemede⁶⁵ kullanılabilecek "dini unsurların" teselli konulu "el-ferac" eserlerinde nasıl işlendiği ele alınacaktır.

a) "Yalnızlık" Karşısında "İlahi Huzur"

Psikolojik hastalıkların bir kısmında hasta, kendisini derin bir "yalnızlık" içerisinde hissetmektedir.⁶⁶ Bunun tedavisinde uzman, hastaya yakın olduğunu, kendisi ile her zaman irtibata geçebileceğini telkin etmektedir.

⁶² Halk arasında kullanılan depresyon çoğu kez olumsuzluklar karşısında anlık ya da kısa süreli olağan "mutsuzluk" tepkisidir. Ancak kelimenin bilimsel karşılığı ise bu mutsuzluğun yaşananlara göre orantısız bir çöküntü halini alarak kronikleşmesi ve kişinin kontrol edemeyeceği bir bunalıma dönüşmesidir. Depresyonla birlikte kişinin sosyal ve mesleki işlevselliğinin durma noktasına gelmesi, fizyolojik olarak libido ve iştah azalması, kişinin kendine zarar vermesi ve en nihâyetinde intihara teşebbüs etmesine kadar uzanan semptomlar görülmektedir. Ayrıntılı bilgi için bk: Oğuz Karamustafahoğlu, Hüseyin Yumrukçal, "Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları", *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 2 (2011).

⁶³ Rıza Altun, "Dindarlık ve Depresyon İlişkisi", *International Journal of Humanities and Education*, 1 (2015); Ümit Horozcu, "Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki", *Milel Ve Nihal İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*, 1 (2010); Özlem (Güler) Aydın, "Yaşamı Sürdürmede Dini İnancın Rolü", (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2011).

⁶⁴ Simon Dein, ve Nurten Kimter, "Din, Maneviyat Ve Depresyon: Tetkik Ve Tedavi İçin Öneriler", *Ekev Akademi Dergisi* 58 (2014): 743.

⁶⁵ "Teselli" konulu "el-ferac" eserlerinin amacı, ortaya çıkmış ve kronikleşmiş psikolojik bozuklukların terapisiyle sınırlı değildir. Bu eserlerin etkinliği, 1990'lı yılların sonlarına doğru gelişmeye başlayan pozitif psikoloji çalışmalarıyla birlikte yaygınlık gösteren pozitif psikoloji müdahalelerine benzerlik arz etmektedir. Pozitif müdahalelerde en önemli özellik, bireylerde olumlu duygu ve davranışları ortaya çıkarmaktır. Bu aktiviteler aracılığıyla bireylerin kendilerini daha güçlü hissetmelerine yardımcı olunmaktadır. Yapılan bu müdahalelerin terapi yönünden ziyade önleyici yanı ön plana çıkmaktadır. Pozitif psikoloji anlayışı "iyi oluş" (well-being) kavramında kendisini göstermektedir. Bireyler, kendilerini kabul ederek, kendi potansiyellerini geliştirerek "iyi oluş" gerçekleşmiş olacaktır. Ali Eryılmaz, "Pozitif Psikoterapiler", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3 (2017): 351.

⁶⁶ Hüseyin Izgar, "Okul Yöneticilerinde Yalnızlık ve Depresyon Üzerine Bir İnceleme", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 1 (2009): 236. Konu ile ilgili ayrıntılı bilgi için bkz: Kızılgöçer M. , *Yalnızlık Umutsuzluk Ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Çalışma*, Gece Kitaplığı, Ankara, 2015; Kızılgöçer M. , *Hâris el Muhâsibî' de Dinî*

“Teselli” konulu İslâmi eserlerin birinci derecede üzerinde durduğu husus “her zaman onu yakından gören, bilen Allah” vurgusudur.⁶⁷ et-Tenûhî ve el-Udeydân gibi diğer “teselli” konulu eserlerin ortak özelliği, “el-Karîb (En yakın olan) Allah’a iman” ekseninde tavsiyelerde bulunmuş olmalarıdır. Hatta Allah’a iman bu tür eserlerin temelini teşkil eden unsur olduğu söylenebilir. “Teselli” edilmek istenen hedef kitlenin Müslüman toplum olduğu göz önünde bulundurularak Allah’ın “varlık”ının ispatı bağlamında uzadıya bahsedilmemiştir. Zaten “Allah” inancı var olan bir toplumda musibetlerin “Allah” tan geldiği, bir “hikmet”e binaen kulun bu musibetlerle sınındığı ve pek yakında bu sıkıntıdan “şidde” sonra ferahlığın “el-ferac”ın geleceği çerçevesinde “teselli” işlenmektedir. Dolayısıyla eserler genel anlamda musibetlerin “kimden” ve “neden” geldiği bilgisini hatırlatarak okuyucuya yalnız olmadığı düşüncesini vermeye çalışmaktadır. Evet, musibetler kulun sürekli nimetin devamından gelen bir gafletle yalnızlık hissine kapılmaması için gelmiştir.⁶⁸

b) “Neler olacak?” Karşısında “Kader, Takdir”

Yaşanan sıkıntıların, çekilen acıların bizim için “takdir edilmiş” olduğu inancının “depresyon” başta olmak üzere birçok psikolojik sorunun tedavisinde önemli olduğu ifade edilmiştir.⁶⁹ Buna göre birey, başına gelenlerin tesadüfen ve amaçsız felaketler olduğunu değil, bir kaderin sevkiyle, bir görenin ilmiyle gerçekleştiğini düşünmesi onu “sahipsizlik”, “yalnızlık” hissinden kurtaracağı gibi hayatını da “anlamsızlık”tan uzak tutacaktır. Söz konusu eserlere bu açıdan bakıldığında “teselli” bağlamında çoğu kez karşımıza “kader”,⁷⁰ “takdir”, “kaza” kavramları çıkmaktadır.⁷¹

Davranışın Psikolojik Temelleri, Gece Kitaplığı, Ankara, 2015; Kızılgeçit M. , “Modern Psikoloji’de ve Tasavvuf’ta Yalnızlık”, *RTEÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, cilt.1, no.1, ss.131-150, 2012.

⁶⁷ “Huşû” ile kavramlaşan ilahi huzura erme duygusu İslâm bilginleri tarafından mutluluğun kaynaklarından birisi olarak kabul edilmiştir. Bu açıdan “Allah’ın huzurunda olduğunu hissetme”ye yönelik yazılmış eserler ve konu başlıkları, modern bir hastalık olarak kabul edilen “depresyon” tedavisine Müslümanların yüzyıllardır duyarlı yaklaştığını göstermektedir. “Huşu” konusunu detaylı olarak ele alan Türkçe çalışma için bkz: Abdurrahman Kasapoğlu, “Bir Dinî Tecrübe Olarak Ku’ran’da Huşû”, *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 15 (2005).

⁶⁸ et-Tenûhî, *Kitâbu'l-ferac ba'de's-şidde*, c. 1, 171.

⁶⁹ Dein ve Kınter, “Din, Maneviyat Ve Depresyon: Tetkik Ve Tedavi İçin Öneriler”, 745.

⁷⁰ et-Tenûhî, a.e., c.1, 169.

⁷¹ el-Udeydân, *Hâkeza hezemu'l-ye's*, s. 91, 227.

c) “Çaresizlik” karşısında “Dua”

Araştırmalar davranış olarak bireysel dua ve ibadetlerle depresyon arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunduğuna işaret etmektedirler.⁷² Birçok din psikoloğu, duanın mükemmel bir tedavi vasıtası olduğunu belirlemiş bulunmaktadır.⁷³ Duanın insan psikolojisi üzerindeki bu olumlu etkisinin yüzyıllardır İslâm toplumunda bilindiği ve uygulandığı “teselli” konulu kitapların duaya verdiği önemden anlaşılmaktadır. Zira bu tür eserlerin hemen hepsinde çaresizlikler karşısında “dua” ve ehemmiyeti hakkında başlıklar bulunmaktadır.⁷⁴ Aslında İslâmi literatürde “dua” haddizatında her şeyden önce bir ibadettir. İbadet oluşunun yanında dünyevi bir faydası da kulun kendi kendine psikoterapisini gerçekleştirmiş olmasıdır.

et-Tenûhî, eserinin ilk cildinde musibet anında okunacak dualara ait özel başlıklar atmıştır. Bu başlıklarda hadis rivâyetlerinde geçen ve Hz. Peygamber’in a.s.m. teşvik ettiği dualar bulunmaktadır. İnsanın hayal bile edemeyeceği en büyük bir musibet olan bir balığın karnında kalmaktan Yunus a.s. { أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ } duasıyla kurtulmuştur. Hz. Peygamber s.a.v. bir rivâyette sahabelerine “Size bir adama bela geldiğinde Allah’ın kendisini kurtaracağı bir duadan haber vereyim mi?” diyerek sorar. Daha sonra bu duanın Hz. Yunus’un a.s. âyette geçen bu duası olduğunu söyler.⁷⁵

Hz. Peygamber’in s.a.v. teşvik ettiği dualardan sonra salih ve veli kimselerin okunmasına teşvik ettiği dualara yer verilmiştir. Bu duaların ağırlık merkezi musibetleri verenin bizzat “Allah” olduğudur. Kişi, başındaki musibeti verenin “Allah” olduğu bilinciyle dua ederken bu musibeti kaldıracak olanın da yine “Allah” tan başkası olamayacağını tatminliğini içerisinde “huzur” bulacaktır.

⁷² Patricia e. Murphy vd. (çev. Uzm. Psk. Özlem Güler), “Klinik Depresyon Hastalarında Dini İnanç ve Uygulamaların Depresyon ve Umutsuzlukla İlişkisi”, *AÜYFD* 2 (2007): 162.

⁷³ Muammer Cengil, “Depresyonu Önlemede Dini İnançın Koruyucu Rolü” *Dimbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2 (2003), 144.

⁷⁴ Klasik İslâm literatüründe özel olarak dua konusunu ele alan eserler telif edilmiştir. Bu çerçevede yer alan eserlerin en eskisi olarak Muhammed b. Fudayl b. Gazvân ed-Dâbbî’nin *Kitâbu’l-duâ’sı*, Ebû Dâvûd es-Sicistânî’nin yine aynı isimli eseri, Ebû Süleymân Hamd b. Muhammed el-Hattâbî’nin *Şe’nu’l-duâ’sı* söylenebilir.

⁷⁵ et-Tenûhî, *Kitâbu’l-ferac ba’de’ş-şidde*, c. 1, 129.

el-Udeydân ise o da, “dua”ya teşvik etmekle beraber⁷⁶ “aceleci” olan insana ayrıca bir uyarısı vardır. Kimi zaman kul bir şey arzu ettiğinde ya da hayatında olmasını istemediği bir olumsuzlukla karşılaştığında dualar eder, yalvarır. Ancak bu yalvarışın, duaların abartılı olmaması gerekir. Kişi eğer dua ederken “aceleci” davranıyor, kısa zamanda “kabul” bekliyor ise ona göre bu, kulun “iman zayıflığından” olmalıdır. el-Udeydân bu şekilde dua eden kişilere seksen yıl aynı duayı etmiş ama “aceleci” davranmamış olan Yâkup a.s.’ı hatırlatır.⁷⁷

Buradan hareketle kişinin hangi dine mensup olursa olsun yapacağı “dua”ların onun psikolojik sağlığına olumlu etkisi olacağını düşünen araştırmalardan daha derin bir yaklaşım olduğunu söylemek mümkündür. Zira kişi “dua” ederek ruhen rahatlayabilir. Ancak bir zaman sonra ettiği duaların herhangi bir karşılığını görmeyince kişi, doğal olarak yaşadığı depresif durumdan kurtulamayacağı düşüncesiyle bir kat daha bunalım girdabına girebilir.⁷⁸ Bu durumda “dua”nın bir ibadet olduğu, hemen karşılık beklemenin duanın ruhuna uygun düşmeyeceği, sonucu yaratıcının takdirine bırakarak teslimiyet içerisinde boyun bükerek bir şeyler istemenin daha çok “huzur” vereceği gibi telkinlerin psikoterapik açıdan yaşanan sorunlarla “başa çıkma”da daha etkin rol oynayacağı söylenebilir.

Bu açıdan “dua” etmeye yapılan teşviklerden önce “dua”nın ne olduğu ya da ne olmadığı hususunun zihinde netleştirilmesi gerekmektedir. Sadece “huzur” bulacağı ya da sıkıntılarından kurtulacağı düşüncesiyle karşılık bekleyerek yapılacak “dua” yerine, ibadet kastyyla, teslimiyet tadında bir “dua” ya teşvik etmek, duanın mahiyeti ile ilgili telkinlerde bulunmak yerinde olacaktır. Dolayısıyla el-Udeydân’ın “dua” konusunda yapmış olduğu hatırlatmaların yerinde olduğunu söylemek mümkündür.

d) “Değersizlik” Karşısında “Değer”

Araştırmalar depresyon ve ajitasyon gibi psikolojik hastalıkların kişinin yaşadığı “değersizlik” duygusu ve sonucunda intihar girişimi ile ilişkili olduğunu

⁷⁶ el-Udeydân, *Hâkeza hezemu'l-ye's*, 55.

⁷⁷ a.mlf., a.e., 101.

⁷⁸ Hayati Hökeleki, *Din Psikolojisi*, (Ankara, TDV Yayınları, 1993), s. 222-223.

belirtmektedir.⁷⁹ Kişinin kendisini “değersiz” görmesi depresyonun psikotik özellikleri arasında zikredilmekte⁸⁰ olup kronik majör depresyon seviyesine geldiğinde ise “işe yaramazlık” ve “değersizlik” düşüncesi son kerteye ulaştığı için sıklıkla “intihar” düşüncesi hastalığa eşlik etmektedir.⁸¹

“Teselli” konulu “el-ferac” eserleri kişinin kendisini “değersiz” görmesi sonucu yaşanan psikolojik bozukluklarla başa çıkmada ya da bu tür sorunları önlemede “Müslümanca değer verme” yaklaşımını benimsemektedir. Buna göre okuyucu kendisini musibetlerin çalkantısı içerisinde boşu boşuna, anlamsız, neticesiz, değersiz bir surette yaşayıp ölüme ve yok olmaya mahkûm görmemelidir. Başına gelen musibetler değersizliğini değil bilakis sınanmaya layık olduğunu gösterir. Musibet karşısında kişi kendisini; “dua” etmesi istenen, “sabır” gösterirse rıza mertebesine ulaşan,⁸² “teslimiyet”i ile mükâfat elde eden, sonsuz bir hayatta sonsuz bir saadete ulaşması için bu dünyada musibetler ile günahlarından arınan⁸³ bir “misafir” mesabesinde görecektir. Dolayısıyla “değersizlik” duygudurumu ile başa çıkmanın ya da bu durumun ortaya çıkmasını önlemenin yolu, ona “çok değerli” bir kul olduğunu hatırlatmaktır. Bu yönüyle bu tür eserlerin “pozitif psikoretapi” uygulamalarına örneklik teşkil ettiğini söylemek uygun olacaktır.⁸⁴

Bu eserlerde “dua, teslimiyet, sabır, tevekkül, istiğfar..” gibi unsurlar, ikinci derecede okuyucuya “duaya, teslimiyete, sabra, tevekküle, istiğfara” davet

⁷⁹ Gülcan Güleç, “Psikiyatrik Bozukluklar ve İntihar”, *Türkiye Klinikleri Psychiatry-SpecialTopics*, 3 (2016): 23.

⁸⁰ Müfit Uğur, “Duygudurum Bozuklukları”, *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikler Sempozyum Dizisi* 62 (2008): 72.

⁸¹ Ruhi Yavuz, “Depresyonun Kliniği”, *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu*, (1999): 31. Konu ile ilgili ayrıntı için bkz: Muhammet Kızılgeçit, “Dindar Şahsiyetten Dinsel Bireyciliğe Değişen Dindarlık Yönelimleri Bağlamında İntihar = From Religious Personality to Religious Individualism Changing Trends in the Context of Suicide”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi = The Journal of International Social Research*, 2016, cilt: IX, sayı: 43, s. 2480-2494.

⁸² et-Tenûhî, *Kitâbu'l-ferac ba'de's-şidde*, c. 1, 170.

⁸³ a.mlf. a.e., 168.

⁸⁴ Pozitif psikoterapi, hastalıkları tedavi etmede kişinin yetenek ve gelişme kabiliyetlerine özel bir önem atfetmektedir. Bu açıdan pozitif psikoterapi, insanın “cinsellik” ve “saldırganlık” yönüne odaklanan hatta tüm davranışlarını bu iki unsurla ilişkilendiren yaklaşımdan ayrılarak onun “sevme” ve “bilme” yeteneklerine odaklanmaktadır. Tuğba Sarı, “Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği”, *The Journal of Happiness, Well-Being*, 2 (2015): 185.

edilmeye “değer” biri olduğu kanaatini uyandırmakla “Müslümanca bir terapi” uygulamaya çalışmaktadır.

e) “Kaygı” Karşısında “Tevekkül”

Üzölmek gibi endişelenmek ya da olan ve olacıklara karşı kaygı duymak insanın varoluşsal özelliklerinden biridir. Ancak üzölme durumu orantısız olduğunda “depresyon”a dönüştüğü gibi “kaygı” ve “endişe”ler de aşırı seyrettiğinde kaygı bozukluğu ya da anksiyete denilen bir semptomu neden olmaktadır.⁸⁵

Anksiyete bozukluğunda kişi; korktuğu sonuçların oluşma olasılığını gerçekte olduğundan daha abartılı görür. Su sonuçların meydana gelmesi durumunda bunun bir felaketi doğuracağına inanır.⁸⁶

“Teselli” konulu eserlerin üzerinde hassasiyetle durduğu bir husus olan “tevekkül”, hayatın her anında yaşanabilecek kaygılara karşı Müslümanca bir duruşu temsil etmektedir.⁸⁷ Bu eserlere göre hayır ve şer her şeyi yaratanın Allah olduğuna iman ettikten sonra kulun takınması gereken en birinci ahlakın “tevekkül” ve “teslimiyet” olması, inancının gereğidir.⁸⁸

Burada yer alan örneklerde görüldüğü gibi “teselli” konulu eserler, modern psikiyatri bilimlerinin “hastalık” olarak nitelendirdiği bazı bulgulara yönelik değerlendirmelerde bulunmuş ve terapi yolları önermiştir. Tüm rahatsızlıkları içeren bir karşılaştırma bu çalışmanın kapsamını aşacağından dolayı en sık ifade edilen olgular ile yetinilmiştir.

Ancak burada bu eserlerin okunma zamanı ile ilgili bir ayrıntıya girmenin uygun olacağını düşünüyoruz. Kişi bu tür eserleri ne zaman okuyacak? Eğer kişinin başına, dayanılması zor olan musibetler geldiğinde hemen bu eserlere başvurur ve vakit geçirmeden yaşananların “ilahî” olduğu bilincini kendinde güçlendirirse bu, kendisini motive edecektir. Hatta bu tür eserlerin başa bir musibet

⁸⁵ Neşe Kocabaşoğlu, “Anksiyete Bozukluklarına Genel Bir Bakış”, *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Sempozyum Dizisi*, 62 (2008): 177.

⁸⁶ Işın B. Kulaksızoğlu vd., *Psikiyatri*, (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Basım ve Yayınevi, 2009), 60.

⁸⁷ Kur’an’da birçok âyette emredilen “tevekkül” teselli bağlamıyla klasik literatüre girmiş ve müstakil bir konu başlığı olarak ele alınmıştır. İmam el-Gazzâlî *Mukâşefetu'l-kulûb*’unda, Abdülkerîm el-Kuşeyrî *er-Risâle*’sinde tevekküle değinmiştir.

⁸⁸ el-Udeydân, *Hâkeza hezemu'l-ye’s*, s. 168, 214, 255.

gelmeden düzenli olarak okunması daha da yerinde olacaktır. Bu eserler kişinin olumsuzluklara karşı manevi bağımsızlık sistemini güçlendirerek olaylar karşısında yıkılmadan, sarsılmadan duruşuna yardım edecektir. Bu bakımdan bu tür eserlerde geçen bilgileri her zaman zihinde canlı tutmanın, tekrar etmenin hayatın beklenmedik zorluklarına karşı “dayanma gücü” vereceği açıktır.

SONUÇ

Müslüman toplumların hayatın kaçınılmaz olan olumsuzlarına karşı sabır ve metanet göstererek tevekkül edebilmesi, onların içerisinde hayırları, güzellikleri görebilmesi Kur’an’ın ve onun en birinci tefsiri olan hadislerin üzerinde önemle durduğu bir husus olduğu için İslâm’ın her döneminde Müslümanları teselli sadedinde kaleme alınan eserlere rastlanılmıştır. Bu eserler ilhamını birinci derece âyetlerden ve hadislerden aldığı için bir bakıma konulu tefsir olarak ele alınabileceği gibi konuların sunumunda edebi sanatlara ve makâme türü hikâyelere sıklıkla yer verdiği için Arap edebiyatı bağlamında da değerlendirilmesi mümkündür. Bu eserler müelliflerinin yaşadıkları topluma karşı ilim ehli olarak sorumluluk duygusu ile telif edilmiştir. İçinde bulunduğu toplumda şifa bekleyen hastalar, öyle yol gözleyen yalnız ihtiyarlar, en sevdiği yakınlarını henüz yeni kaybetmiş gözü yaşlılar, anne baba şefkatinden mahrum büyümüş öksüzler, yetimler, haksızlıklara uğradığını düşünen çaresiz mazlumlar, fakr u zaruret içinde varlıklı kimselere imrenen sefiller, fakirler, daha nice bela ve acılarla boğuşan kederli musibet zedeler bu tür eserlerin öncelikli muhatabı olmuştur. Müellif fıkıh, kelâm, şiir, nahiv gibi ilimlerle meşgul iken etrafında teselli bekleyen kimseleri ihmal etmemiş, kalemin bu sefer mürekkebin içine onlar için batırmıştır. Yaşadığı döneme kadar kulaktan kulağa gelen birbirinden garip hikayeleri teselli hamuruyla yoğurmuş, onları Müslümanca bir şuur ile ibretlik sahnelerle dönüştürmüştür. Modern psikoterapi yaklaşımlarından ve rehberliklerinden yüzyıllarca önce Müslüman bilim insanları toplumlarına karşı âyetler ve hadisler ışığında rehberlik misyonunu üstlenmişlerdir. Bu eserlere ne ölçüde ihtiyaç olduğu ve ne düzeyde ihtiyacı gidermiş olduğu, yüzyıllardır aynı başlık altında (el-ferac ba’deş’şidde) Arap coğrafyası ve Arap dili dışında çok geniş bir sahaya ve asırlar boyu devam eden bir zamana yayılmış ve uzanmış olması ile anlaşılacaktır. Bu tür eserler bir gelenek halini almış ve halen de bu gelenek esas olarak devam etmektedir. Evet, et-Tenûhi ve el-Udeydân özelinde ışık tutmaya çalıştığımız bu geleneğin büyük oranda benzerlik arz ederek devam ettiği görünmektedir. Ancak bu geleneğe yönelik küçük bir katkı olması ümidiyle bu araştırmanın bir önerisi vardır. et-

Tenuhî yaşadığı toplumun bilgi birikimini hikayeler suretinde arz etmiş, zaten Allah'a imanın ve dini yaşantının güçlü ve sarsılmaz olduğu bir dönemde kimi zaman masalsı ve sade bir üslup ile teselliler vermeye çalışmıştır. "el-Ferac" geleneğinin modern sunumunda başarılı gördüğümüz el-Udeydân ise Tenûhî'nin hikâyelerine bedel başarılı ve ünlü simge şahsiyetlere ait sabır ve zafer örneklemelerini okuyucuya sunmaktadır. Her iki eserde göze çarpan "örneklendirme" yöntemine ilave olarak bir de verilen örneklerin "felsefi" altyapısına daha fazla inilmesi ve fıkıhçıların "Makâsıdu'ş-şeria" ilminde yaptığı gibi "illet" tespiti için analizlerde bulunulması bu tür eserlere bilimsel derinlik ve ikna gücü verecektir. İman, tevekkül, rıza, sabır, dua, azim, ümit gibi onlarca konu başlığı "Neden iman? Neden tevekkül? Neden dua?.." gibi sorulara verilecek cevaplarla desteklenmeli ve rasyonalitenin hakim olduğu çağın insanına daha ikna edici bir şekilde "teselli" işletilmelidir kanaatindeyiz. Modern psikoterapi yaklaşımları kişide "üzüntü" ve "kaygı" kronik hale geldikten sonra işlev görüyorken bu tür eserler, Müslüman bireyleri taşıdıkları "İman" çerçevesinde hastalık öncesi olumsuzluklara karşı "manevi bağımsızlık" verecek, "imanî bir kalkan" vazifesini görecektir.

KAYNAKÇA

- Ak M., Eşen E., Özdengül F., "Mevlana Penceresinden Bilişsel Terapiler", *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3 (2014): 133-141.
- Alkayış M. F., Doğan A. T., "El-Ferec Ba'de's-Şidde'de Geçen Deyimler", *Turkish Studies*, 3 (2011): 464-487.
- Altun, Rıza, "Dindarlık ve Depresyon İlişkisi", *International Journal of Humanities and Education*, 1 (2015): 15-42.
- Aydın, Özlem (Güler), "Yaşamı Sürdürmede Dini İnancın Rolü", (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2011).
- Bower, G. Laura H., Bolton, S., "Why Are Rhymes Easy to Learn", *Journal Of Experimental Psychology*, 82 (1969): 453-461.
- Cengil, Muammer, "Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü" *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2 (2003): 129-152.
- Dein, Simon, ve Kımtar, Nurten, "Din, Maneviyat Ve Depresyon: Tetkik Ve Tedavi İçin Öneriler", *Ekev Akademi Dergisi* 58 (2014): 739-750.
- Ebû Abdullah b. Muhammed b. Muhammed el-Menbicî, *Tesliyetu ehli'l-musâb*, Mısır: Matbaatu's-saâde, 1929.
- el-Udeydân, Selva, *Hakezâ hezemu'l-ye's*, www.ktibat.com
- Eryılmaz, Ali, "Pozitif Psikoterapiler", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3 (2017), 346-362.
- et-Tenûhi, *Kitâbu'l-ferac ba'de's-şidde*, tah: Abbûd eş-Şalcî, c: 1-3, Beyrut: Daru Sâdır, 1978.
- ez-Zemaşerî, Carullah Mahmûd b. Ömer b. Muhammed, *Risâletên Ferîdetên li'z-Zemaşerî*, tah: Hilal Nâcî, Bağdat: el-Kayrevân li'n-Neşr, 2006.
- Gedük, Salih, "Kur'ân'da Müminlere Teselli, Moral Ve Motivasyon" (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2015).
- Güleç, Gülcan, "Psikiyatrik Bozukluklar ve İntihar", *Türkiye Klinikleri Psychiatry-SpecialTopics*, 3 (2016): 21-25.
- Gündüzöz, Soner, "Tenûhî", Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, Ankara: TDV Yayınları, 1989.

- Güney, Nihal Şener, “Kur’an’da Psikolojik Sağlık”, (Yüksek lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2016).
- Hayati Hökeleki, *Din Psikolojisi*, Ankara, TDV Yayınları, 1993.
- Horozcu, Ümit, “Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”, *Milel Ve Nihal İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*, 1 (2010): 209-240.
- Izgar, Hüseyin, “Okul Yöneticilerinde Yalnızlık ve Depresyon Üzerine Bir İnceleme”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 1 (2009): 232-258.
- Karamustafalıoğlu O., Yumrukçal H., “Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları”, *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 2 (2011): 65-74.
- Kasapoğlu, Abdurrahman. “Bir Dinî Tecrübe Olarak Ku’ran’da Huşû”, *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 15 (2005): 177-190.
- Kızılgeçit, Muhammet, “Dindar Şahsiyetten Dinsel Bireyciliğe Değişen Dindarlık Yönelimleri Bağlamında İntihar”, *The Journal of International Social Research*, 43 (2016): 2480-2494.
- _____, Muhammet, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Çalışma*, Gece Kitaplığı, Ankara, 2015.
- _____, Muhammet, *Hâris El Muhâsibî’de Dinî Davranışın Psikolojik Temelleri*, Gece Kitaplığı, Ankara, 2015.
- _____, Muhammet, “Modern Psikoloji’de ve Tasavvuf’ta Yalnızlık”, *RTEÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2012): 131-150.
- Kocabaşoğlu, Neşe, “Anksiyete Bozukluklarına Genel Bir Bakış”, *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Sempozyum Dizisi*, 62 (2008): 175-184.
- Kulaksızoğlu, Işın B., Tükel, R., Üçok, A., Yargıç İ., Yazıcı O., *Psikiyatri*, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Basım ve Yayınevi, 2009.
- Murphy Patricia, e. vd. (çev: Uzm. Psk. Özlem Güler), “Klinik Depresyon Hastalarında Dini İnanç ve Uygulamaların Depresyon ve Umutsuzlukla İlişkisi”, *AÜYFD* 2 (2007):161-170.
- Nursi, Said, *Barla Lahikası*, İstanbul: Envar Neşriyat, 2005.
- Sarı, Tuğba, “Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği”, *The Journal of Happiness, Well-Being*, 2 (2015): 182-203.

Şimşek, Esin Uçak, "Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Ve Rol Değiştirme Tekniğiyle Bütünleştirilmiş Film Terapisi Uygulamasının İşlevsel Olmayan Düşüncelere Ve İyimserliğe Etkisi", (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2003).

Taftazânî, Sa'deddîn, *Telhîs kitâbi miftâhi'l-ulûm*, Beyrut: el-Mektebetu'l-asriyye, 2010.

Uğur, Müfit, "Duygudurum Bozuklukları", İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikler Sempozyum Dizisi 62 (2008): 59-84.

Yavuz, Ruhi, "Depresyonun Kliniği", İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu, (1999): 29-34.

İnternet Kaynakları

http://www.who.int/mental_health/management/depression/en/

<https://www.alarabiya.net/articles/2012/01/23/190083.html>

<http://www.traidnt.net/vb/traidnt1389627/>

<http://mybook4u.com/component/ars/auther/273?Itemid>

Arslan, Adnan. "et-Tenûhi ve el-Udeydân Özelinde Dünden Bugüne Bir Psikoterapi Geleneği: 'el-Ferac Ba'deş-Şidde' Konulu Eserler". *RTEÜİFD* 12 (2017): 211-233.

