İLÂHÎ YARDIM ÇIĞLIĞI

RABBİM BANA YARDIM ET!

Fatih KANDEMİR

ilâhiyât

ilâhiyât 459

© MAKGRUP MEDYA PRO. REK. YAY. A.Ş.

İlâhî Yardım Çığlığı
RABBİM BANA YARDIM ET!
-Psikolojik Acı ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi Üzerine Amprik Bir Araştırma-

Fatih KANDEMİR

ISBN 978-625-7992-67-1

1. Baskı: Haziran 2020

Sertifika No: 44396

Mizanpaj: Tavoos
Sayfa Düzeni: Tavoos
Kapak: MAKGRUP MEDYA PRO. REK. YAY. A.Ş.
Baskı: İvme Tanıtım Tasarım - Sertifika No: 43251

ilâhiyât

Cinnah Cd. Kırkpınar Sk. 5/4 Çankaya / Ankara
Tel: (0312) 439 01 69 Faks: (0312) 439 01 68
ilahiyatyayin@gmail.com

İLÂHÎ YARDIM ÇIĞLIĞI

RABBİM BANA YARDIM ET!

PSİKOLOJİK ACI VE DİNÎ BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ ÜZERİNE AMPRİK BİR ARAŞTIRMA

Fatih KANDEMİR

Annem Hanife ve

Babam Veysel'e

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR DİZİNİ 9

ÖNSÖZ 11

GİRİŞ 13
I. KONU VE AMAÇ 17
II. PROBLEM VE HİPOTEZLER 20
A. Araştırmanın Temel ve Alt Problemleri 20
B. Araştırmanın Hipotezleri 20
III. YÖNTEM 22
A. EVREN VE ÖRNEKLEM 22
B. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI 22
C. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 23
Kişisel Bilgi Formu 23
Psikolojik Acı Ölçeği 23
Ok-Dinî Tutum Ölçeği 23
Dinî Başa Çıkma Ölçeği 24
D. İŞLEM 26

BİRİNCİ BÖLÜM
TEORİK VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE
27-140

1.1. ACI 27
1.1.1. Acının Tanımı 27
1.1.2. Acının Anlamı 31
1.1.3. Acının Bağlamı 34
1.1.4. Hayatın Anlamsızlığı Duygusu ve Acı 36
1.1.5. Acının Psikosomatik Etkisi 43

1.1.6. Kişilik ve Acı İlişkisi 46
1.1.7. Felsefî Gelenekte Acı 49
1.1.8. Acıya Psikolojik Yaklaşımlar 57
1.1.8.1. Psikanalitik Kişilik Kuramı ve Acı 58
1.1.8.2. Hümanist Kişilik Kuramı ve Acı 61
1.1.8.3. Bilişsel Kişilik Kuramı ve Acı 65
1.1.8.4. Varoluşçu Kişilik Kuramı ve Acı 67
1.1.8.5. Logoterapi ve Acı 69
1.1.9. Benliğin İnşası ve Acı 72
1.2. DİN VE ACI 78
1.2.1. Acı Problemi: Suçlu Kim? Tanrı mı? İnsan mı? 78
1.2.2. Eyyûb Peygamber: Acı ya da Anlam Arayışı 84
1.2.3. Dinlerde Acı Fenomeni 92
1.2.3.1. Yahudilik ve Acı 94
1.2.3.2. Hıristiyanlık ve Acı 99
1.2.3.3. İslâm ve Acı 104
1.2.3.4. Hinduizm ve Acı 109
1.2.3.5. Budizm ve Acı 111
1.2.4. Acı Yönetimi ve Din 113
1.3. BAŞA ÇIKMA VE DİNÎ BAŞA ÇIKMA 117
1.3.1. Başa Çıkma 117
1.3.2. Dinî Başa Çıkma 118
1.3.3. Başa Çıkma Süreci ve Din 121
1.3.3.1. Başa Çıkma Sürecinin Bir Parçası Olarak Din 121
1.3.3.2. Başa Çıkma Sürecinin Yardımcısı Olarak Din 123
1.3.3.3. Başa Çıkma Sürecinin Bir Ürünü Olarak Din 124
1.3.4. Dinî Başa Çıkma Stratejileri 125
1.3.4.1. Olumlu Dinî Başa Çıkma 125
1.3.4.2. Olumsuz Dinî Başa Çıkma 128
1.3.5. Bazı Dinî Başa Çıkma Mekanizmaları 129

İKİNCİ BÖLÜM
BULGU VE YORUMLAR
141-182

2.1. ACIYLA İLGİLİ BULGULAR 141
2.1.1. Cinsiyete Göre Acıyla İlgili Bulgular 141
2.1.2. Medenî Duruma Göre Acıyla İlgili Bulgular 142
2.1.3. Yaş Gruplarına Göre Acıyla İlgili Bulgular 144
2.1.4. Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Acıyla İlgili Bulgular 146

2.1.5. Öğrenim Durumuna Göre Acıyla İlgili Bulgular 148
2.1.6. Meslek Gruplarına Göre Acıyla İlgili Bulgular 148
2.2. DİNÎ BAŞA ÇIKMAYLA İLGİLİ BULGULAR 149
2.2.1. Cinsiyete Göre Dinî Başa Çıkmayla İlgili Bulgular 150
2.2.2. Medenî Duruma Göre Dinî Başa Çıkmayla İlgili Bulgular 154
2.2.3. Yaş Gruplarına Göre Dinî Başa Çıkmayla İlgili Bulgular 156
2.2.4. Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dinî Başa Çıkmayla İlgili Bulgular 159
2.2.5. Öğrenim Durumuna Göre Dinî Başa Çıkmayla İlgili Bulgular 160
2.2.6. Meslek Gruplarına Göre Dinî Başa Çıkmayla İlgili Bulgular 162
2.3. DİNÎ BAŞA ÇIKMA VE ACIYLA İLİŞKİLİ BULGULAR 164
2.3.1. Acı ve Dindarlık Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular 164
2.3.2. Acı ve Olumlu Dinî Başa Çıkma Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular 170
2.3.3. Acı ve Olumsuz Dinî Başa Çıkma Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular 177

SONUÇ 183

KAYNAKÇA 187

EKLER (TABLOLAR) 203

DİZİN 225

ÖNSÖZ

Yakın zamanda çok yakın bir arkadaşım ağır bir hastalık geçirmişti. Durumunu öğrenmek için bir akrabasına, "Durumunda bir gelişme var mı?" diye sormuştum. "Ne diyeyim ki" dedi. Kendisine, "doktorun söylediği şeyi söyleyebilirsin" deyince, *dinî başa çıkma stratejisi*ni ifade eden şu cümlelerle karşılık verdi: "Allah'tan umut kesilmez. Doktora kalırsa umut yok, ama bize kalırsa var."

Bilindiği üzere insan, hayatın olağan akışı içerisinde, kendisini sıkıntıya sokan pek çok durumla karşılaşır. Zira hayatta yaşanan acılar, bir yol kazası değil, hayatın bizzat kendisidir. Bu tür olumsuzluklar bazen insanın kendi seçimleri sonucu ortaya çıkarken bazen de ölüm ve deprem gibi onun kontrolü dışında gerçekleşebilir. Ancak insanı strese sokan, ona acı ve ıstırap veren bu tür olayların varlığı, insanın başa çıkma süreçlerini aktive eder. Zira insan, kendisine acı veren bu gibi durumlarla karşılaştığında kendisini hayata bağlayan hedeflerinin zarar gördüğünü ya da en azından tehdit edildiğini düşünür. Böylece o, problemin çözümü için bir şeyler yapmayı ifade eden *aktif başa çıkma*, problemi bilinçaltına atarak çözmeyi ifade eden *kaçınmacı başa çıkma* ve acı veren olayların değiştirilemediği durumlarda olaya verilen tepkinin değiştirildiği *duygusal odaklı başa çıkma* gibi seküler başa çıkma mekanizmaları yanında, kendi inancından hareketle

yukarıda ifade edildiği gibi *dinî başa çıkma* mekanizmalarını da kullanabilir. Zira din, yaşanan olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşan insanın sadece duygularını yönetmekle kalmaz, ayrıca ona geniş bir anlamlandırma sistemi de sunar.

Acı olgusu hayatın bir gerçeği olmakla birlikte Din Psikolojisi bağlamında bu kavramla ilgili çalışmaların yetersizliği dikkatlerden kaçmamaktadır. Her ne kadar deprem gibi doğal afetlerin, engellilik ve depresyon gibi insanın ruh sağlığını olumsuz etkileyen durumların dindarlık olgusuyla ilişkisinin ele alındığı akademik çalışmalarda, ifade edilen durumların neden olduğu acının din ve dindarlık olgusuyla ilişkilerine satır aralarında değinilse de bu durum, acı gibi hiçbir canlı varoluşun kendinden kaçamadığı bir olgunun anlaşılması için yeterli değildir. Bu nedenle acı kavramının bizatihi kendisinin tecrübî çalışmalarda ele alınarak incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Böyle bir düşüncenin ürünü olan bu çalışmanın ortaya çıkmasına metinleri okuma nezaketinde bulunanarak önemli katkılar sunan ve akademik gelişiminde oldukça kıymetli bir yer tutan Prof. Dr. Faruk KARACA'ya şükranlarımı sunuyorum.

Yine çalışma metnini okuma nezaketinde bulunan mesai arkadaşlarım Doç. Dr. Halil BALTACI ve Prof. Dr. Nizamettin PARLAK'a çok teşekkür ediyorum. Aynı şekilde desteklerini esirgemeyen Doç. Dr. Osman TAŞTEKİN, Prof. Dr. Mustafa ALICI ve Prof. Dr. Ali KANDEMİR'e, bu kitabın isminin konulmasına yayımlamış olduğu "Tanrım Bana Yardım Et" isimli makaleleriyle ilham kaynağı olan, başa çıkma ve özellikle de dinî başa çıkma literatürüne hatırı sayılır bir katkı sunan Kenneth I. PARGAMET'e, ayrıca bu çalışmanın verilerinin toplanmasında başta öğrencilerim olmak üzere emeği geçen herkese şükranlarımı sunuyorum.

Dr. Öğr. Üyesi Fatih KANDEMİR
Erzincan-2020

GİRİŞ

İnsanoğlunun yeryüzündeki serüveni acı ile başlar. Bu nedenle insanlık tarihi acının da tarihidir. Zira gerek Kur'an'da[1] gerekse de Kitab-ı Mukaddes'te[2] ifade edildiği şekliyle insanlık tarihi, Hz. Âdem ve Havva'nın Cennet'teki seçme özgürlüğü ile başlamıştır. Ancak bu ilk özgürlük edimi, aynı zamanda bir günah işlemek anlamına da geldiğinden bu günahın bir sonucu olarak insanın çekmiş olduğu acıyı ön plana çıkartmıştır. Hz. Âdem ve Havva'nın Tanrı'nın buyruklarına karşı gerçekleştirmiş oldukları bu edim, Kilise açısından bir günah sayılmakla birlikte, böyle bir günah işlemek, insan açısından olumlu yönüyle ilk özgürlük hareketi, yani ilk insanî harekettir.[3] Bu hareket insanı acı ve ıstırapla mündemiç bir hayatın kucağına atmıştır. Böylece ölüm gibi acı da insanoğlunun ortak yazgısı olmuştur. İnsanı bütün derinliğine kaplayan acı, hiçbir kimsenin kendisinden kaçamayacak olduğu bir olgu olarak insanı farklı görünümler altında hizaya getirmeye çalışır.[4] Bentham, "Doğa insanı iki hükmedici efendinin yönetimine vermiştir: Acı ve haz" diyerek[5] veciz bir şekilde bu duruma dikkat çekmiştir. Bundan olacak ki mutluluğun bir rüyadan ibaret, acının ise gerçek olduğunu ifade eden Voltaire, "Sinekler örümcekler tarafından yenmek, insanlar da

---

1 Bakara, 2/35-36.
2 Yaratılış, 3/6.
3 Erich Fromm, *Özgürlükten Kaçış*, trc. Şemsa Yeğin (İstanbul: Payel Yayınevi, 2011), 42.
4 David Le Breton, *Acının Antropolojisi*, trc. İsmail Yerguz (İstanbul: Sel Yayıncılık, 2015), 15.
5 Ahmet Cevizci, *Felsefe Tarihi* (İstanbul: Say Yayınları, 2014), 884.

acıların elinde kemirilmek için yaratılmıştır"[6] derken, Homeros ise "Hiçbir şeyin bu dünya üstünde soluk alıp veren ve sürünen insandan daha acınası olmadığını" ifade etmiştir.[7]

James, "Bir zincir en zayıf halkası kadar sağlamdır ve hayat da nihayetinde bir zincirdir" diyerek sağlıklı ve zengin bir varoluşta kaç hastalığın, tehlikenin ve felaket halkasının araya girebileceğini sorgulamış[8] ve yaşamın insan için her zaman güllük gülistanlık olamayacağına işaret etmiştir. Ona göre yaşamla yaşamın olumsuzlanması iç içedir. Bu nedenle yaşam iyiyse onun olumsuzlanması kötü olmak zorundadır. Ancak her ikisinin de varoluşun aynı derecede olmazsa olmaz gerçeği olduğunun altını çizen James, hayatın tüm bu olumsuzluklarına odaklanmak yerine, merhametin, acı ve korkunun, çaresizlik duygusunun daha geniş bir bakış açısına yol açıp açamayacağına ve elimize durumun anlamını açıklayabilecek daha karmaşık bir anahtar verip vermeyeceğine odaklanılması gerektiğinin altını özellikle çizmiştir.[9]

Esasen insan, hayatını çevreleyen olumlu ve olumsuz her türlü gelişmeden öyle ya da böyle etkilenen bir varlıktır. Yaşadığı sıkıntı, acı ve ıstırap gibi her türlü problemlere karşı gerek bedensel, gerek duygusal gerekse de ruhsal tepkiler veren insanın iç dünyası bu süreçte derin yaralar alır.[10] Ancak insanın bu sıkıntılar altında kalıp, ezilip ezilmemesi bir anlamda kendi elindedir. Topçu'ya göre her ne kadar hayatın baştan sona kadar birbirine zincirlenen acı, elem ve ıstırapların toplamı olduğunu düşünen insanlar bulunsa da böyle bir düşünce doğru değildir. Ona göre insanı esas ezen şey, "yaşamak için yaşamanın azabıdır." Bu durumda hayatın bizzat kendisi zalim ve acımasız olmaktadır. Bir celladın okşayışlarından doğacak neşenin gücü ve değerini de

---

6 Nurettin Topçu, *Ahlâk* (İstanbul: Dergâh Yayınları, 2010), 162.

7 William James, *Dinsel Deneyimin Çe*şitleri, trc. İsmail Hakkı Yılmaz (İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2017), 155.

8 James, *Dinsel Deneyimin Çe*şitleri, 150.

9 James, *Dinsel Deneyimin Çe*şitleri, 149-150, 153.

10 Seat Uzeirovski, "Almanya'daki Cezaevlerinde İslâmî Manevî Rehberlik ve Danışmanlık Uygulamaları: DİTİB Örneği", *Cezaevi Hizmetlerinde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik,* (ss.241-256), ed. Mahmut Zengin, Nuri Tınaz, Ali Ayten, Halil Ekşi (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2019), 241.

sorgulayan Topçu'ya göre acı ve ıstırabın yegâne nedeni, her şeye karamsar bakan ruhsal yapının mecalsizliği de değildir. Ona göre, asıl sebep hayatı elemli yapan asıl facia, insanın iç yapısı ile içinde yaşadığı âlemin çatışmasıdır. İnsanın iç dünyasıyla dış dünya arasındaki çatışmanın bunca sefaletin, hayatı dolduran acı ve ıstırabın sebebi olduğunu ifade eden Topçu, metaforik bir örnekle insanın çektiği acının temel kaynağını açıklamaya çalışır. Ona göre insan, zenginlikleriyle gözleri kamaştıran bu kâinatta, bir büyük zenginin evine aldığı hizmetçilere benzer. İnsan bu evde sevinerek işe başlar. Ancak orada bir ömür boyunca kullanmış ve el sürmüş olduğu herşeyin kendisinin olmadığını ve nihayet evin mirasına da konma umudu kalmadığını görüp buna inandığında ağır bir ıstırap yaşar. Bu durumda insan, sahip olduğu müphem umutlarla bir müddet oyalanmakta, ancak umutların söndüğü yerde ortaya çıkan hiç teselli bulunmaz acılar, hayranlıkla başlanılan yaşam serüvenini, adeta utancından bir avuç toprağa girme isteğiyle sonlandırır.[11]

Her ne kadar insan acı ve ıstırap verici yaşam olaylarından kaçınmaya çalışsa da ömrünün belli dönemlerinde, hayatının akışını değiştirebilecek nitelikte olumlu ve olumsuz, acı ve tatlı, iyi ve kötü pek çok olayla karşılaşabilir. İnsanın karşılaşabileceği ve kendisini derinden etkileyebilecek olan bu gibi olaylar; çok sevilen bir yakının ölümü, savaş, boşanma, ölümcül bir hastalık, yıkıcı bir deprem olabileceği gibi, isteyerek veya istemeyerek bir suç işleyerek veya iftiraya uğrayarak cezaevine girmek suretiyle özgürlüğün kaybedilmesi şeklinde de olabilir. İnsanlar bu tarz olumsuz ve acı verici olaylarla karşılaştıklarında, bu yeni duruma adapte olabilmek için ona bir anlam yüklemek ve onunla başa çıkabilmek için farklı tepkilerde bulunurlar.[12]

Hayatın acı ve bedbaht yönünün gerçekliğini kabul ederek bunun sonsuza kadar sürmeyeceğini, ancak insanın tekâmülü için de bir zorunluluk olduğunu ifade eden Öztürk'e göre, insan başı

---

11 Topçu, *Ahlâk*, 33.

12 Hüseyin Certel, *Suçlularda Dine Dönüş* (Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2009), 1.

ve sonu iyi olan yolculuğun ortalarında, acı, sıkıntı ve zorluklarla karşılaşılacaktır. Zira insanın tekâmülü bu karşılaşmayı zorunlu kılmaktadır. Dünyadan gelip geçmenin bizatihi tekâmül değeri taşımadığını ifade eden Öztürk, tefekkürün ve eyleme geçmenin tekâmül için gerekli olduğuna işaret etmiştir. Zira ona göre eylemin olduğu yerde ıstırap da kaçınılmaz olarak var olacağı için tefekkür ve eylem ikilisinin yerine iman ve ıstırabın konulması da mümkündür. Kur'an'ın ıstırap gerçeğine, değişik tabirlerle ama oldukça sık değindiğini ifade eden Öztürk, bütün yüce oluşların, aydınlatıcı, erdirici gelişmelerin temelinde ıstırabın olduğunu belirtmiştir. Zira ona göre Yaratıcı Kudret, sonsuzluğu ve sonsuza ait nimetleri ıstıraptan bir kabuğun içine; geçici, aldatıcı, bayağı zevkleri de şehvet ve zevkten bir kabuğun içine saklamıştır. Birinci kabuğun içinde mutluluk ve sonsuzluk vardır. Ancak insanın kabuğu kırıp mutluluk ve sonsuzluğa ulaşabilmesi için kabuğu kırıncaya kadar acıya katlanması gerekir. "Yaratıcı'nın doğrudan temsilcisi olacaklar, daima küller içinden fışkırır" diyen yazar, acının ifade edilen fonksiyonuna işaret etmiştir.[13]

Esasen yaşamın tüm olumsuzluklarına katlanabilmenin en temel nedeni, bunların bir anlamının olduğu düşüncesinden geçer. Bu nedenledir ki Kur'an, "*İnsanlar, 'inandık' demekle imtihan edilmeden bırakılacaklarını mı zannederler. Andolsun, biz onlardan öncekileri de imtihan etmiştik. Allah, doğru söyleyenleri de mutlaka bilir, yalancıları da mutlaka bilir*"[14] diyerek hayatın bu perspektiften değerlendirilmesini insanlardan istemiştir. Hiç kuşkusuz ki Kur'anî bakış açısı, yaşanan tüm acıların anlamlandırılmasını kolaylaştıracağı gibi olayların yaratacağı travmanın etkisini de minimize eder.

Jung, hayatın getirmiş olduğu acıdan kurtuluşu bu dünyanın bir sınav yeri olduğu düşüncesinde bulur. Ona göre Tanrı, Hz. Âdem ve Havva'nın Cennet'ten kopmalarına neden olan büyük günah örneğinde olduğu gibi insanı, düşünmek istemediğini

---

[13] Yaşar Nuri Öztürk, *Hallâc-ı Mansûr: Darağacında Miraç-I* (İstanbul: Yeni Boyut, 2012), 412.

[14] Ankebût, 29/2-3.

düşünebilecek ya da en azından düşünmek zorunda kalabilecek bir yapıda yaratmıştır. Böylece Tanrı, insana bir anlamda irade özgürlüğü ve sorumluluk bilinci bahşederek onun emirlerine uyup uymayacağını sınamak istemiştir.[15] Bununla birlikte günümüz modern dünyası, bilimsel hakikatin araştırılması sürecinde, tabiata egemen olmak için yararlanabileceği gerekli bilgiye ulaşmıştır. Bu alanda büyük başarılar elde eden insanoğlu, buna rağmen teknolojiye ve maddî tüketime tek taraflı olarak ağırlık vererek kendisiyle ve yaşamla olan bağını yitirmiştir.[16] Pierre'nin "doğanın kucağında erdemli yaşamak" ifadesine atfen söylenecek olursa, günümüz insanı genel olarak, "doğanın kucağında erdemsiz yaşamayı" tercih etmiş gibidir. Böylece dinsel inancını ve ona bağlı olan insancıl değerlerini de kaybeden insanoğlu, teknik ve maddî değerler üzerinde yoğunlaşmıştır. Üstelik insan, derin coşkular duyma yetisini de kaybetmekle kalmamış, bu duyguların getirmiş olduğu sevinç ve üzüntü duyma yetisini de yitirmiştir. Böylece insanoğlunun inşa etmiş olduğu makine öylesine gelişmiştir ki onun düşünme şeklini saptayan yeni bir güç haline gelmiştir.[17] Bu nedenle kendisinden, doğadan ve dinî inançlardan bağımsız bir yaşamı tercih eden günümüz insanı hayatın acı ve ıstıraplarıyla başa çıkma sürecinde önemli bir güç kaybetmiştir. Zira insanın somut bencilliği yaşamın aşkın anlamının görmezden gelinmesine neden olmuş, bu durum onun hayatın olumsuzluklarıyla başa çıkmasının önündeki en önemli engellerden birini teşkil etmiştir.

I. KONU VE AMAÇ

Acıyı benliğinin gelişimi için bir sıçrama tahtası olarak kullanan insanların varlığına rağmen, yine de insanların büyük bir çoğunluğunun acıdan hoşlanmadığı bilinmektedir. Bununla birlikte insan, sahip olduğu mutluluğun kaynağını genellikle kendi

---

15 Abdülkerim Bahadır, *Jung ve Din* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2007), 54.
16 Erich Fromm, *Umut Devrimi*, trc. Şemsa Yeğin (İstanbul: Payel Yayınevi, 2012), 16.
17 Fromm, *Umut Devrimi*, 16.