





MAARİF MEKTEPLERİ 38

© Maarif Mektepleri Eğitim Basın Yayın Danışmanlık Org. Araş. İnş. Tur. San. ve Tic. Ltd. Şti.  
Maarif Mektepleri Yayınları, Ankara

İlahiyat - Din Psikolojisi

*Acı ve Tahammül*

Yazar: Süleyman Doğanay

Yayın Yönetmeni: Raşit Akyüz

Editör: Kadir Pektezel

Redaksiyon: İbrahim Sertkaya

Tasarım ve Uygulama: GRİFFİN (0312 419 1619)

Kapak Tasarım: GRİFFİN

Birinci Baskı: Temmuz 2019

Baskı: Tarcan Matbaa

Sertifika No: 25744

Adres:

İvedik Cad. No: 417 Yenimahalle/ANKARA

ISBN: 978-605-7651-02-0

Sertifika No: 44141

Adres:

Kızılay Mah. Gmk Bul. Fevzi Çakmak 2 Sok.

No: 37/1 Çankaya /Ankara

0312 419 16 19

[www.maarifmektepleri.com.tr](http://www.maarifmektepleri.com.tr)

[info@maarifmektepleri.com.tr](mailto:info@maarifmektepleri.com.tr)

[maarifmektepleri@gmail.com](mailto:maarifmektepleri@gmail.com)

[facebook.com/maarifmektepleri](https://facebook.com/maarifmektepleri)

[instagram.com/maarifmektepleri](https://instagram.com/maarifmektepleri)

# ACI ve TAHAMMÜL

SÜLEYMAN DOĞANAY



## SÜLEYMAN DOĞANAY

1982 yılında Kayseri'nin Yeşilhisar ilçesinde doğdu. İlkokulu Yeşilhisar, ortaokul ve liseyi Kayseri Ali Rıza Özderici Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde tamamladı. 2004 yılında Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nden mezun oldu ve aynı yıl Denizli'nin Acıpayam ilçesinde öğretmenliğe başladı.

2009 yılında "Edebi Bir Eserde Şairin Dini Yaşamasi-Arif Nihat Asya Örneği" adlı teziyle yüksek lisansını, 2019 yılında "Psikolojik Açıdan Hayatın Zorlukları Karşısında Dini İnanç ve Sabır: Nitel Bir Çalışma" adlı teziyle de doktorasını tamamladı. Doktora sürecinde Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde lisans düzeyinde çeşitli dersler okutan yazar, halen Adana'da öğretmen olarak görev yapmaktadır.

## İÇİNDEKİLER

SUNUŞ.....	9
ÖNSÖZ.....	13

### BÖLÜM I

GİRİŞ.....	15
------------	----

### BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE.....	21
2.1. Zorlanan İnsana Epigenetik Yaklaşım.....	21
2.2. Zorlanımlı Yaşantılar ve İnsanî Hâller.....	28
2.2.1. Kaygı ve Korku.....	28
2.2.2. Depresyon, Yas ve Melankoli.....	31
2.3. Zorlanan İnsanın Hayatında Dinin Fonksiyonu.....	38
2.4. Dindarlık ve Mâneviyata Yaklaşımlar.....	42
2.4.1. Dindarlığın ve Mâneviyatın Tanımı ve Boyutları.....	42
2.4.2. İnanç, Şüphe ve İman.....	45
2.5. Zorlanmaya Sebep Olan İçsel Faktörler ve İnanç.....	51
2.5.1. Anlam Arayışı ve Bilişsel Tatmin Olma Arzusu.....	51
2.5.2. Fânilik Bilinci ve Yokluk Tehdidi.....	55
2.5.3. Engellenme, Yoksunluk ve Adâlet Duygusu.....	59
2.5.4. Suçluluk Duygusundan Arınma: Masumiyete Dönüş Arzusu.....	62
2.6. Dinî Açından Bireyin Psikolojik İnşası.....	65
2.7. Zorlanan İnsan İçin Sosyal Destek ve Sosyal Ağ.....	69
2.8. Zorluklarla Başa Çıkma Sürecinde Sabır.....	72
2.8.1. Başa Çıkma Stratejileri.....	72
2.8.1.1. Sabır ve Sabrı Gerektiren İnsanî Hâller.....	76
2.8.1.2. Sabırla İlgili Psikolojik Kavramlar.....	80
2.8.1.2.1. Tahammül Eşiği ve Sebat.....	83

2.8.1.2.2. Metanet ve Psikolojik Sağlamlık.....	84
2.8.1.2.3. Vaat ile Umut Dualitesi.....	87
2.8.1.2.4. Teslimiyet ve Tevekkül Diyalektiği.....	89
2.8.1.3. İslâm Kaynaklarında Sabır Olgusu.....	92
2.8.1.3.1. Kur'an'ın Tahammül Öğretisi.....	92
2.8.1.3.2. Nebevî Örneklik ve Öğretide Sabır.....	97
2.8.1.3.3. Süfi Psikolojide Sabır.....	102

### BÖLÜM III

BULGULARIN DİLİ VE YORUM.....	109
3.1. Dinî-Manevî Başa Çıkma Süreci.....	109
3.1.1. Katılımcıların Yaşadıkları Zorluklarla Baş Etme Stratejileri.....	109
3.1.2. Tecrübe Edilen Acı ve Travmatik Hadiselerden Sonraki Yas Süreci.....	117
3.1.3. Kederli Bireylere Yönelik Sosyal Desteğin Mahiyeti ve İşlevi.....	134
3.2. Başa Çıkma ve Sabır Bağlamında Zorlanan İnsan Tipleri.....	146
3.2.1. Şaşkınlık.....	148
3.2.2. Kaygılılar.....	151
3.2.3. Öfkeliiler.....	155
3.2.4. Suskunlar.....	157
3.2.5. Teslimiyetçiler.....	159
3.3. Bir Model Önerisi Olarak Sabra Yolculuğun Beş Hâli.....	165
3.3.1. Şok Hâli.....	167
3.3.2. Şikâyet Hâli.....	169
3.3.3. Şüphe Hâli.....	177
3.3.4. Şükran Hâli.....	181
3.3.5. Şükür Hâli.....	186

### BÖLÜM IV

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	195
KAYNAKÇA.....	205

EKLER.....	225
Vaka I (Yanık Hadisesi ve Ölümle Tanışma).....	225
Vaka II (Şizofren Genç).....	231
Vaka III (Evlilik Hikâyesi).....	235
Vaka IV (Elektrik İşçisinin Ölümü).....	236
Vaka V (Ağaçtan Düşüş ve Kalıcı Sakatlık).....	246
Vaka VI (Zihinsel Engelli Komşu).....	251
Vaka VII (Sekiz Saatlik Ömrüyle Bebek).....	254
Vaka VIII (Anne ve Çocuklarının Ölümü).....	257
Vaka IX (Alkol ve Trajik Ölüm).....	260
Vaka X (Genç Kızın Ölümü).....	266
Vaka XI (Engelli Gencin Trafik Kazası).....	271
Vaka XII (Felç Süreci ve Ölüm).....	277
Vaka XIII (Şehidin Hikâyesi).....	285
Vaka XIV (Metastazlı Kanser Hastası).....	292
Vaka XV (Yalnız Kadın).....	298





## SUNUŞ

“Az Seçilen Yol” isimli kitabının ilk sayfasında “Hayat zordur” der Scott Peck. Zor olan hayatta “Az Seçilen Yol” da neyin nesi diyesi gelir insanın. Cevabı biraz öteleyerek, belki de okuyucunun bulmasını umarak hayatın zorluğu üstünde bir elif miktarı durmak gerek. Hayat zordur, ifadesinde geçen zorluktan kasıt nedir acaba? Karacaođlan’ın diliyle söylesek: “bir ayrılık, bir yoksulluk, bir ölüm”. Ozanımız üç temel sorundan bahsetse de daha da artırabiliriz bireye acı ve elem veren yaşantıları. Ağır hastalıklar, engellilik ya da ölümle sonuçlanan kaza ve belaları da eklemek gerek. İnsan yaşadıkları bu sorunlar karşısında ziyadesiyle zorlanır. Acı ve çile bireye sadece sıkıntı vermez, aynı zamanda olgunlaşma vesilesidir. Çünkü insan başa çıkmayı öğrendikçe güçlenir.

Didem Madak: “Sađlam bir halatla çekiyorum acıyı kendime doğru” derken yaşadığı acılarla hısımlığına vurgu yapar. Cahit Zarifođlu “Buradan bir acı kanamış boyuna” der. Çünkü İsmet Özel’in diliyle: “Acı duymak ruhun fiyakasıdır.” Bu dizeler ne söyler bize? Mesaj oldukça açıktır: Hayat, zorluklarla bezenmiş bir yoldur insan için. Her şey oluş ve yok oluşa gebedir. Gündelik hayat içinde başa çıkmakta zorlandığımız bazı tecrübeleri yaşamak, kaçınılmaz kaderimizdir hepimizin.

Aynı duygu, düşünce veya beklenti içinde olan iki insanla karşılaşmamız nasıl mümkün değilse, bizler için neyin/nelerin zor olduğunu nesnel olarak saymak da imkânsızdır. Dahası bir uyarının aynı insan üzerindeki etkisi bile farklılık arz edebilir zaman ve bağlama göre. İnsanız biz, yani beşeriz, sınırlarımız ve potansiyellerimiz farklı farklı. Akan bir nehir gibiyiz. Dem bu demdir, halden hale geçeriz, andan ana değışebiliriz. Önemli olan niyet, arzu ve yöndür. Ulaştığımız yere göre yeni tanımlar çıkar karşımıza, yeni anlamlarla buluşuruz. Merdiven çıkanın zorlanması gibi zorlanırız. Kendimize ulaşan malumatı ya da uyarıcıları ken-

di referans çerçevemize, fenomenolojik alanımıza göre anlamlandırırız. Çıktığımız her basamak, geride bıraktığımız dünyayı daha iyi tanımayaya fırsat verir, bütüncül bakış açısı sunar bize.

“Benimse alın yazım yokuşlarda susamak” diyor Necip Fazıl. Çünkü çile çekmek kaderidir insanın. Bin bir musibetle karşılaşırız, acizliğin ve nihayet faniliğin kavuran soğukluğuyla yüzleşiriz. Yaşadığımız olayları dinî temelli analiz ederiz kimi zaman, Karl Marks'ın ifadesiyle “din, kalpsiz bir dünyanın kalbi” olur, acımızı teskin eder. Bazen de din dışı bir bakışla, inançlarımızı devreye sokmadan yorumlamaya gayret ederiz olan biteni. Dinî temelli bakışımız; acı, yokluk, hüsrân gibi durumları anlamlandırma çabamızı beraberinde getirir ve artık başa çıkma stratejilerimizi devreye sokarız. Bu stratejilerden birisi de İslâmî kültürde “sabır” diye kavramlaştırılan olgu veya süreçtir. Buna psikolojik sağlamlık demek de mümkündür, metanet olgusunu da içine katarak.

Bu çalışmasında Dr. Süleyman Doğanay, sabrı bir tutumdan ziyade bir süreç olarak ele alıyor. Öncelikli iş olarak insanı epigenetik yönden anlamaya ve anlatmaya çalışan yazar, psikoloji perspektifiyle kaygı, korku, depresyon, yas ve melankoli gibi halleri analiz ediyor ve zorlanmaya sebep olan faktörleri şöyle sıralıyor: İnsanın anlam arayışı ve bilişsel tatmin isteği, fanilik bilinci ve/veya ölüm korkusu, yokluk tehdidi, engellenme ve yoksunluk, suçluluk duygusundan arınma isteğiyle oluşan ma-sumiyete dönüş arzusu...

Hayatın zorlukları karşısındaki insan için sosyal ağın ve sosyal desteğin öneminden bahseden yazar, sabır olgusunu etrafıca anlamaya ve anlatmaya çalışıyor dinî başa çıkma bağlamında. Sabırla ilgili psikolojik kavramların analizinde göreceğimiz üzere kötülük problemi, vaat-umut kıskacı, teslimiyet-tevekkül ikilemi gibi insan zihnini kışkırtan meselelerde tatmin edici yorumlara yer veriyor. Kur'ân'ın tahammül öğretisi şeklinde nitelendirdiği sabır olgusunun nebevî örneklik ve öğretilerde nasıl anlatıldığını, sūfî psikolojide sabra nasıl yer verildiğini görmemizi sağlıyor.

“Yaşayan bilir!” diyor yazar, “anlatan değil!” Dolayısıyla insanların hayatın zorluklarıyla nasıl baş ettikleri, bu insanların nasıl bir yas sürecinden geçtikleri sorularına cevap arıyor, bilimsel yaklaşımdan taviz vermeden. Çalışma, nitel araştırma yöntem-

lerinden gömülü teori yaklaşımıyla hazırlanmış. Veriler, amaçlı örneklem metoduyla belirlenen insanların yaşadığı ve yazarın bizzat şahit olduğu travmatik olaylar ve sonrasında yaşanan tecrübelerden elde edilmiş. Diğer bir deyişle yazar olayların tam da içinde ve bizi bize anlatıyor aslında, yüreктen ve tarafsızca. Travmatik olayları yaşayan ve o hadiselerden birinci derecede etkilenen insanlar ve yakınlarıyla yarı yapılandırılmış mülakatlar da yapmış yazar. Cevapları okuduğunuzda şöyle diyebilirsiniz, “İçten ve pazarlıksız...”

Yazar, elde ettiği verileri fenomenolojik analize tabi tutuyor ve şunu iddia ediyor: “Sabır bir süreçtir. Hayatın zorlukları karşısında değişik insan tipleriyle karşılaşmak ve farklı hollere bürünmüş insanlara rastlamak mümkündür.” Acı verici hadiselerden sonra yaşanan yas sürecini, kederli insanlara yönelik sosyal desteğin mahiyeti ve işlevini etraflıca yorumlayan yazar, başa çıkma ve sabır bağlamında zorlanan insan tipleri oluşturuyor. Bir model önerisi olarak da yine kendisinin ürettiği ve “sabra yolculuğun beş hali” şeklinde isimlendirdiği duygudurumlardan bahsediyor. Bize de tavsiye etmek düşüyor, konuyla ilgilenenlere. Dil akıcı olduğu için her kesimin zevkle okuyacağını düşünüyorum.

**Asım YAPICI**  
**ADANA / 2019**



## ÖNSÖZ

Hayat zordur ve her insan, olasılıklar dünyası diyebileceğimiz bu hayat serüveninin doğal bir başrol oyuncusudur. İnsanın bir tarafı hep eksiktir. Kimine az verilir, kimine çok. Kimi erken geçer bu dünyadan, kimi de yaşlılığı tadıp çocukluğa döner. Kimi yalnız geldim yalnız gideceğim der öbür dünyaya, kimini de dünya malı oyalar durur. Kimi gençlik hiç gitmeyecek zanneder, kiminin de kederden genç yaşta saçları ağarır. Kimisi amâdır rengi tanyamaz, kimisi sağırdır sesi bilmez. Kiminin ayakkabısı yoktur, kiminin de ayağı. Kimi içine akıtır kanını, kimi de öfkesini dışa yansıtır. Kimisi zor zamanlarında bir el arar omzunda, kimisi de susar çekilir bir kenara.

Dünya hayatı, ahiretin varlığına inanan bir insan için zorluklarla bezenmiş bir imtihan yeridir. Dinî öğretiler bu imtihandan başarıyla geçebilmek için hayatın zorluklarına sabredilmesi gerektiğini söyler. Modern psikoloji ise bu zorlukların üstesinden gelebilmesi için bireyin duygu, düşünce ve davranış üçlüsüne yönelik baş etme stratejileri geliştirir ve ona yol gösterir. Dinî başa çıkma stratejilerinden sabrın anlatılası, anlaşılabilir ve yaşanması tarafı vardır. Bu çalışma, sabrın yaşanan tarafının anlaşılabilirliği ve anlatılabilirliği gayesiyle ortaya çıkmış ve uzun bir sürece yayılmış bir araştırmanın ürünüdür.

Alan araştırmam sırasında gönül kapılarını bana açan, samimi cevaplarıyla çalışmamın şekillenmesinde belki de en önemli katkıyı sağlayan amaçlı örneklem grubumdaki tüm katılımcılara şükranlarımı arz ederim. Çalışmamın filizlenmesinden meyve vermesine kadar her aşamasında desteğini hep yanı başımda hissettiğim, teşvik ve telkinleriyle bana yol gösteren, beni cesaretlendiren danışman hocam Prof. Dr. Asım Yapıcı'ya gönülden teşekkür ediyorum. Prof. Dr. Hasan Kayıklık, Prof. Dr. Turan Akbaş, Prof. Dr. Abdulvahap Taştan ve Doç. Dr. Ali Kuşat hocaları-

ma müteşekkirim, onların varlığı ve değerli katkıları çalışmamı olgunlaştırdı. Ayrıca, yıllar evvelinde yüksek lisans tez konumu belirlerken, “Sabrı çalışmak istiyorum hocam!” dediğimde, “Bu konuyu irdelenecek kadar olgun değilsin, doktoranda çalışırsın!” diyerek beni motive eden Prof. Dr. Kerim Yavuz hocama minnettarım.

**Süleyman DOĞANAY**  
**ADANA / 2019**