

**T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**OBSESYON, BAŞAÇIKMA VE DİN**

**Şefikanur Sümeyra UĞUZ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN:  
Prof. Dr. Abdülkerim BAHADIR**

**KONYA-2018**

## YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	
	Numarası	
	Ana Bilim / Bilim Dalı	
	Programı	Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	
	Tezin Adı	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan ..... başlıklı bu çalışma .../.../.... tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sıra No	Danışman ve Üyeler		
	Unvanı	Adı ve Soyadı	İmza
1			
2			
3			

**Bilimsel Etik Sayfası**

<b>Öğrencinin</b>	Adı Soyadı			
	Numarası			
	Ana Bilim / Bilim Dalı			
	Programı	Tezli Yüksek Lisans		
		Doktora		
Tezin Adı				

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

**Öğrencinin Adı Soyadı  
İmzası**

 <b>KONYA</b>	<b>T.C.</b> <b>NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ</b> <b>Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü</b>	 <b>NECMETTİN ERBAKAN</b> <b>ÜNİVERSİTESİ</b> <b>KONYA</b> <b>SOSYAL BİLİMLER</b> <b>ENSTİTÜSÜ</b>
---	--	--

### ÖZET

<b>Öğrencinin</b>	Adı Soyadı	Şefikanur Sümeyra Uğuz		
	Numarası	098102071001		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri / Din Psikolojisi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans		
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Abdülkerim Bahadır		
Tezin Adı	<p style="text-align: center;"><b>OBSESYON, BAŞAÇIKMA VE DİN</b></p> <p>Tez konumuzu belirlemede en önemli etken, sosyal hayatta ‘obsesyon-vesvese’ hastalığının bir çok şekilde karşımıza çıkması oldu. Bu hastalıkla başa çıkma da tıbbi/psikolojik ve de dini tavsiye ve çözümlerin neler olduğunu araştırdık. Bunun sonucu olarak da tıbbi/psikolojik ve dini çözümlerin benzer yönlerini tespit ettik. Obsesyon /vesvese’yle başa çıkmada dini bazı önerileri ayet ve hadislerle belirttik. Tezimizin sonuna doğru da bazı İslam Düşünürleri’nin, konuyla ilgili tavsiyelerini ve kullandıkları metotları psikolojiyle karşılaştırarak, psikoloji de kullanılan çözümlerle isimlendirdik. Tezimizde kullandığımız metot, konunun çalışma alanına uygunluğundan dolayı teorik olmuştur. Çalışmamızda tıp/psikoloji ve dini bir çok argümanı inceleyerek, ‘obsesyon/vesvese ile başa çıkma da din psikolojisi adına bir ortak çözüm sunmaya çalıştık. Tezimiz de vardığımız sonuç ise ayet, hadis ve dini kaynakların çözümleriyle, güncel psikolojik tedavi yöntemlerinin bağdaştığıydı. Bu tespitin din psikolojisi alanında da bir çok önemli çalışmaya öncülük edeceğini düşünüyoruz. Obsesyon, vesvese, başa çıkma, bilişsel davranışçı psikolojik terapi, psiko-eğitim.</p>			

 <p>KONYA</p>	<p>T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü</p>	 <p>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ</p>
--	--	--

### ABSTRACT

Author's	Name and Surname	Şefikanur Sümeýra Uğuz		
	Student Number	098102071001		
		Philosophy and Religious Studies / Psychology of Religion		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)		
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Abdülkerim Bahadır		
Title of the Thesis/Dissertation	<p style="text-align: center;"><b>OBSESSION , COPING AND RELİGİOUS</b></p> <p>The most important factor in determining the thesis position was obsessive social illness in social life. I was looking for what it was like to be medical/psychological and religious advices and solutions. And a result we have identified similar aspects of medical/psychological and religious solutions. Coping by obsessive we have stated in religion some of the following verses and hadiths. End of our thesis, we named the solutions to be used in psychology by comparing the recommendations of some of the islamic thinker directly psychology of the methods of using them. The method we use in our Works is theoretical because of its relevance to the field of study. To be examined many arguments of pshycogical and religious studies, on the coping by obsession, we exposed the solutions behalf of religion pshycology. The result , was in connection with the methods of modern psychological treatment with the solutions of verses, hadiths and religious sources. We think that it will take a great deal of effort to determine this. <b>Obsession , Apprehensive, Problem-focused coping, Psycho- education, Cognitive psychology behavioral therapy.</b></p>			

Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fak. A1-Blok 42090 Meram Yeni Yol /Meram /KONYA

Tel: 0 332201 0060 Faks: 0 332 201 0065 Web: www.konya.edu.tr E-posta: sosbil@konya.edu.tr

## ÖNSÖZ

Obsesyon, kendiliğinden bilinç alanına giren, yineleyici, sıkıntı yaratan, kişinin saçma- yanlış olduğunu bildiği düşünce, dürtü ya da hayallerdir. Halk arasında vesvese dediğimiz şeye karşılık gelmektedir. Vesvese ise şüphe, kuruntu, tereddüt, endişeli ve kaygılı olmak, iç huzursuzluk gibi anlamlara gelmektedir. Hem tıbbi hem de dini literatürdeki tanımları karşılaştırdığımızda ortak sonuç insanın nedenini bilmediği bir şekilde içine düşen şüphedir. Hatta çoğu zaman insan, bunun asılsız olduğunu bilse de bu düşünceden ya da hayalden kendini alamaz.

Konumuz olan obsesyon /vesvese ve başaçıkma, psikoloji biliminin sıkça incelediği konular arasında yer almaktadır. Tarihi olarak; ilk kaynaklarda dahi karşımıza çıkan, ilk insanla varlığı süregelen belki de insanoğlunun genlerinde bulunan vesvese ya da psikolojideki karşılığı olan obsesyon, üzerinde inceleme yapmaya değer bir konu olarak dikkatimizi çekmektedir. Vesvese; tıbbi, dini, edebi, tarihi birçok kaynaktan bahse konu olmuştur. İlkel kavimlerde, gelişmiş insan topluluklarında ve günümüz modern insanda varlığını sürdürmektedir.

Vesvese, tüm dinlerce kabul görüldüğü şekliyle, ilk insan Hz. Adem'in cennetten kovulmasında önemli bir paya sahiptir. Tabii ki de her inanç bu kovuluşa farklı anlamlar ve nedenler yükler. Ancak gerçek şu ki, Hz. Adem'in şeytan tarafından kandırıldığıdır. İşte 'insanoğlunun belki de genetiğinde var' dememiz bu hakikattir. Freud, Ortaçağ Avrupa'sında, kirli doğan insan anlayışıyla takıntıyı ilişkilendirirken, diğer Batılı bilim adamlarından olan Watson, Pavlov gibi bilim adamları, obsesyon'u tamamen beyinsel bazı düşünce bozuklukları olduğundan ve iyileştirilebilir olduğundan bahsetmektedirler. İbn-i Sina, Gazali, Beydavi gibi Müslüman bilim adamlarına baktığımızda ise vesvese olarak isimlendirilen obsesyonun temelinde şeytanın ve nefsin telkinleri ve bunların bazı düşünce bozukluklarına sebep olduğu iddiası karşımıza çıkmaktadır. Konumuza İhya'u Ulumud-Din, Kuşeyri' nin Risale'si gibi bazı dini metinlerde yer verilirken, psikolojik bağlamda Sefa Saygılı 'nin "Ruh hastalıkları ve korunma yolları", Antoine Vergote' un "Din inanç ve inançsızlık", Malik Badri Babikir' in "Müslüman psikologların ikilemi", Nevzat Tarhan' ın "İnanç Psikolojisi ve bilim" adlı kitapları büyük oranda yardımcı olmuştur.

Obsesyon / vesvese hastalığı; cinsiyet, yaş, eğitim, dindarlık, sosyo-ekonomik durumlardan bağımsız olarak ortaya çıkan nadir hastalıklardandır. Dereceleri ve açığa

çıkma durumları farklılık gösterse de her insanda karşılaşılabileceğimiz bir rahatsızlıktır. Bu rahatsızlığı bir kişilik özelliği zannedip, ayıplanma ve yadırganma korkusuyla, hiç gün yüzüne çıkarmadan gizlice yaşayanlar vardır. İşte hastalığın bu özellikleri, araştırmamızdaki önceliğimiz olmuştur. Bu rahatsızlığın İslam dinindeki yerini, başa çıkmada çözümlerini araştırmak da sorularımızdan ikincisi olmuştur. Din psikolojisinin alanı olan din ve psikoloji' nin başa çıkma metotlarını belirlemek ve bunların karşılaştırmasını yaparak; farklılık ve benzerliklerini ortaya koymak da sonuçta varmak istediğimiz nokta olmuştur.

Tezimiz iki ana bölümden oluşmakta ve teorik bir çerçevede ele alınmaktadır. Hastalıkla ilgili bazı sorunların, sorularla anket üzerinden araştırılması da ayrıca bir tez konusu yapılabilir. Ancak biz, ayetler, hadisler ve dini literatürdeki bazı temel eserlerle konuyu inceleyerek, rahatsızlığı, psikoloji biliminin verileriyle kıyaslayarak sınırlamaya çalıştık. Ayrıca tezimizde psikolojik çözüm yollarıyla dini çözüm yollarını ele alarak, dinde kullanılan çözüm metotlarını isimlendirmeye çalıştık.

Tezimizin ilk bölümünde, öncelikli olarak, konunun başlığında yer alan “vesvese ve obsesyon,” kelimelerinin tanımları ele alınmaktadır. Vesvese kelimesi, dini literatürde obsesyona paralel bir anlam taşımaktadır. Bu bağlamda konu bütünlüğü oluşturularak çalışmamın dine bakan yönü üzerinde odaklanılmaktadır.

Birinci bölümde ayrıca Kur'an'ı Kerim'de, hadisler ve bazı dini metinlerde vesvesenin işlenişi ele alınmaktadır. Aynı zamanda obsesyon/vesvesenin temel nedenlerini ve obsesif kişilerin ortak özelliklerini, hangi insan tiplerinde bu rahatsızlığın görüldüğü açıklanmaktadır.

İkinci bölümde ise esas soru olan başa çıkma kavramını tıbbi ve dini yöntemleri ile işlenmektedir. Öncelikle örnekler üzerinden hastalığın belirtileri ve aşamaları üzerinde durulmaktadır. Başa çıkmada tıbbın ve dinin kullandığı metotların benzerliklerini belirtilmektedir. Yine bu bölümde, dinin obsesyon/vesveseyle başa çıkmadaki etkisi maddeler halinde sıralanmaktadır. Dini obsesyon örnekleri, psikoloji ve dini tedavi yöntemleriyle açıklanmaktadır. Bölümün devamında ise bazı dini metinlerden örnekler sunarak, kadim bilgilerin nasıl çözümler sunduğu kısmen ortaya konmaya çalışılmaktadır.

Çalışmamızı hazırlama aşamasında, beni daima güler yüzüyle karşılayan Sayın Danışman Hocam Prof. Dr. Abdülkerim BAHADIR' a sabrından ve emeğinden dolayı

teşekkür ediyorum. Aynı zamanda tezimi yazma sürecinde sürekli beni motive eden Saygıdeğer babam Abdulkadir Aydın'a, sevgili eşim Ebubekir Uğuz'a teşekkürü bir borç biliyorum.

**Şefikanur Sümeyra UĞUZ**

**Şanlıurfa-2018**





## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	vi
GİRİŞ .....	11
<b>1. BÖLÜM</b>	
<b>PSİKOLOJİK VE DİNİ BAĞLAMDA VESVESE /OBSESYON</b>	
<b>1.1.VESVESE VE OBSESYON.....</b>	<b>15</b>
1.1.1. Vesvesenin Tanımlanması .....	15
1.1.2. Obsesyonun Tanımlanması.....	16
<b>1.2. VESVESE / OBSESYONUN TEMEL NEDENLERİ VE ÖZELLİKLERİ .....</b>	<b>18</b>
1.2.1. Vesvesenin Temel Nedenleri ve Özellikleri .....	18
1.2.2. Tıbbi Bir Kavram Olarak Obsesyonun Temel Nitelikleri ve Kişilik İlişkisi .....	19
1.2.2.1. Biyolojik Etkenler .....	21
1.2.2.2.Psikososyal Etkenler .....	22
<b>1.3.TEMEL DİNİ KAYNAKLARDA VESVESE / OBSESYON.....</b>	<b>26</b>
1.3.1.Kur'an-ı Kerim' de Vesvese .....	26
1.3.1.1.Kur'an-ı Kerim'de “Vesvese” Kavramı .....	27
1.3.1.2. Kur'an-ı Kerim'de Şeytan'ın Vesveselerine Karşı Uyarıcı Ayetler.....	28
1.3.1.3. Kur'an-ı Kerim'de Şeytan'ın Vesveselerine Karşı Çözüm Öneren Ayetler ....	29
1.3.2. Hadis-i Şeriflerde Vesvese.....	30
1.3.2.1. Hadis-i Şeriflerde “Vesvese” Kavramı.....	30
1.3.2.2. Hadis-i Şerifler'de Şeytan'ın Vesveselerine Karşı Çözüm Önerileri.....	32
1.3.3. Diğer Dini Metinlerde Vesvese .....	34
<b>2. BÖLÜM</b>	
<b>VESVESE / OBSESYON İLE BAŞAÇIKMA VE DİN</b>	
<b>2.1.BAŞAÇIKMA VE DİNİ BAŞAÇIKMA .....</b>	<b>36</b>
2.1.1. Başaçıkma ve Yöntemleri .....	36
2.1.1.1. Farmakoterapi.....	39
2.1.1.2. Psikoterapi .....	39
2.1.2. Dini Başaçıkma ve Yöntemleri .....	48
2.1.2.1. İman ve Tevekkül.....	51
2.1.2.2. Tezkiye (Arınma) .....	55
2.1.2.3. İbadet.....	55
<b>2.2. DİNİ VESVESE / OBSESYON ÖRNEKLERİ VE DİNİ BAŞAÇIKMA .....</b>	<b>63</b>
2.2.1. Dini Obsesyon Örnekleri .....	66
2.2.2.Dinin Vesvese / Obsesyonla İlişkisi ve Dini Başaçıkma .....	72
2.2.3. Vesvese /Obsesyon Sorunlarına Karşı Dini Çözümler Ve Öneriler .....	75
<b>SONUÇ.....</b>	<b>86</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>90</b>

## KISALTMALAR

a.g.e: Adı Geçen Eser

a.g.m: Adı Geçen Makale

a.g.t: Adı Geçen Tez

a.s: Aleyhisselatu Vesselam

b: Bin

BDT: Bilişsl Davranışçı Terapi

c: Cilt

cev: Çeviren

derg: Dergi

EKT: Elektrokonvulzif Terapi

OKB: Obsesif-Kompulsif Bozukluk

s.a.v: Sallallahu Aleyhi Vesellem

s: Sayfa

terc: Tercüme Eden

ÜBT: Üst Bilişsel Tedavi

yay: Yayıncılık

## GİRİŞ

**1. Çalışmanın Konusu:** Küreselleşen dünyada fiziksel ve psikolojik bir çok hastalık, dini ve dünyevi bir çok kavram iç içe geçmiş durumdadır. Bu unsurlar birbirine sebep de olabilmekte bir birinin sonucu da olabilmektedir. Eski zamanlara göre teşhisler daha detaylı ve daha kolay konulabilirken maalesef tedavi süreci, teşhis kadar kolay olmadığı gibi, daha kaotik bir süreç söz konusudur. Karmaşıklaşan dünya hayatı, DNA( Deoksiribo Nükleik Asit) 'sına kadar keşfedilen insan vücudunda aynı karmaşıklıkta devam ediyor. Çünkü bir hastalık fiziksel olarak başlayıp psikolojik bir süreç olarak devam edebilmekte ya da psikolojik bir rahatsızlık fiziksel bir hastalığa dönüşebilmekte veya her ikisi birlikte görülebilmektedir. Bu da çözümü güçleştirmektedir. Bir değil, bir çok tedavi yönteminin uygulanması gerekmektedir.

Tezimizin başlığı olan “Obsesyon, Başaçıkma ve Din” konusunda biz, dini terminolojide vesvese hastalığı olarak adlandırılan obsesyon olgusunu, dini literatürde yer alan çözümlerle ele almaya çalışacağız.

Yukarıda da bahsettiğimiz üzere, obsesyon/ vesvese hastalığı psikolojik bir rahatsızlıkken sonuçları itibariyle fiziksel bir rahatsızlığa dönüşebilmekte ve bu nedenle tanı konulabilirken, tedavi süreci daha uzun ve sıkıntılı olabilmektedir. Obsesyon/ vesveseyle aynı anda birkaç rahatsızlığın tedavisi sürdürülebilmektedir. Örneğin gece, korkuyla ilgili bir obsesyon/vesvese'ye kapılan bir kişi uyku uyuyamamakta ve akabinde bir çok rahatsızlık da bu sürece eklenmektedir.

Stres ve depresyon çağı olarak adlandırılan çağımız, eskiden görülen bir rahatsızlık olmasına rağmen obsesyon/vesvese hastalığındaki sayının artmasına da sebep olmakta ve eskiye oranla daha girift bir hastalık olarak görülmektedir. Obsesyon/ vesvese hastalığı, konu itibariyle çok geniş bir alana sahiptir. Gündelik basit bir olayda dahi karşımıza çıkabilmektedir. Başlığımızda da vurguladığımız gibi obsesyon/vesvese konusunu, tıbbi çözüm yollarını da içermekle birlikte konunun hem dinde hem de psikoloji biliminde nasıl ele alındığını ve başaçıkma olarak ne tür tavsiyelerin

olduğunu ortaya koyduk. Bunun yanı sıra dinin, yer yer diğer dinlere atıf yapsak da bilhassa İslam dininin obsesyon/ vesvese hastalığına bakışını ve başa çıkma ile ilgili çözüm yollarını ele aldık. Konumuzu ele almamızdaki öncelikli sebebimiz, hastalığın dindar olsun/olmasın bir çok kişide görülebilmesidir. Aynı zamanda konuyla ilgili psikolojik kaynaklar var olsa da Din Psikolojisi alanında ve Dini Literatürümüzde mevcut kaynaklar daha da sınırlı sayıdadır.

Tezimizde Din Psikolojisi açısından, obsesyon/vesvese hastalığıyla ilgili, hastalığın neden kaynaklandığı, hangi insan tiplerinde daha çok görüldüğü, dinin hastalığın sebeplerinden olup olmadığı ve esas sorumuz olan başa çıkma hem psikolojinin hem de dinin hangi çözümleri sunduğunu inceledik.

**2. Çalışmanın Amacı ve Önemi:** Obsesyon konusu bir çok kaynakta ele alınmıştır. Ancak dini literatürde daha çok vesveseyle ilintili olan obsesyon ‘u hem psikoloji hem de dini bağlamda değerlendiren kaynakların yok denecek kadar az olması bu konuya ilgimizi arttırdı. Amacımız obsesyon bağlamında vesvesenin literatürdeki yerini belirginleştirmek ve başa çıkma yöntemi olarak ayet, hadis ve diğer dini metinlerin, psikolojik yöntemlerle ne denli bağdaştığı yada farklı metotları ortaya koyup koymadığıdır. Aynı zamanda vesvese, günlük yaşantımızda çokça karşılaştığımız ve mesleğimiz gereği, dini konularda en çok sorulan sorular arasında yer alması tezimizin konusunu belirlememizde etken olmuştur. Vesvesenin, tüm ibadetlerde herkesin karşılaşılabileceği bir durum olması, konuyu ele almamızdaki önemini bir kat daha arttırmıştır. Obsesyon / vesvese ve dini bağlamda başa çıkma metotlarını sıralamak ve bir temele oturtmakla, konuyla ilgili bundan sonra yapılacak çalışmalara da bir bakış açısı kazandıracığı kanaatindeyiz.

Din Psikolojisi, Batı dünyasında konuları bakımından daha belirginken, İslam dünyasında yeni bir geçmişinin var olması aynı zamanda hangi konuların da dahil edilebileceğini belirlemekte daha yenilikçi olmasına sebeptir. Dinde hep varolagelmiş “vesvese” konusunu araştırmak ve

başaçıkma olarak ‘Din’ e başvurarak, psikolojiyle benzerliklerini ve farklılıklarını ortaya koymak da, literatürde konuyu daha üst ve belirgin bir yere taşımakta ve önemini netleştirmektedir. Malik Babikir Badri’nin “Müslüman Psikologların İkilemi” isimli kitabında değindiği bir husus, bizim tezimize de rehberlik etmiştir. “Bir Müslüman teorisyen – ki o Batılı akademik psikoloji ve kişilik teorisi konusunda iyi bir birikime sahiptir, aynı zamanda onların negatif etkilerinden kendini kurtarmıştır. Bu sosyal, psikoruhsal doğal Kur’ani kanunları kişiliğin İslami bakış açısı için iskelet şeklinde okur. Daha sonra bu iskeletin üstüne peygamberin hadislerinden, hayatından ve de İslam alimlerinin çalışmalarından etkilenebilir. Böylece Müslüman kişilik teorisyenleri, bütün bir psikoloji alanına yeni bir boyut sunmaya muktedir olur.”

Psikolojik ruhsal birçok sıkıntıyla ilgili çözümler, İslam dininde en güzel şekilde sunulmaktadır. Bu konuda yeterli araştırmalar yapılmadığı gibi, dini bilgilerin, bilim alanında kullanılmasında da eksiklikler mevcuttur. Bu yüzden tedavilerde dinin etkin kullanımı söz konusu değildir.

**3. Çalışmanın Sınırları:** Obsesyon elbette çok geniş bir konudur. Bir çok psikolojik ve tıbbi nedenleri sonuçları vardır. Fakat bizim vesveseyle ilintilendirdiğimiz obsesyon konusunun kapsamı, sadece ulaşabildiğimiz ayet, hadis ve bazı dini metinlerin, psikolojik başaçıklamalarla birlikte ele alınması ve çözüm yollarıyla ilgili benzerliklerle sınırlıdır. Tezimizde yapmak istediğimiz, vesvesenin obsesyonla benzerliklerini inceleyip, yine psikolojideki başa çıkma yöntemleriyle, dini usullerin uyumunu saptamak, ortak bir kanı oluşturmaktır. Esasen her olay ayrıca incelenmeli ve kişisel bir tanı konulmalıdır. Tezimizdeki hedefimiz, obsesyon rahatsızlığı için tavsiyeler değil, teorik olarak konuyla ilgili veriler toplayabilmektir. Yine değinmek istediğimiz diğer bir sınırlama unsuru da psikolojide obsesyonla genelde hep birlikte anılan kompulsiyon konusudur. Kompulsiyon; obsesyonun sonucu olarak ortaya çıkan davranış biçimleridir. Dolayısıyla vesvese ve obsesyonun tanımlarında da vurguladığımız şekliyle bizim konumuz düşünce ve hayal bazında gerçekleşen kuruntulardır. Tezimizde

kompulsiyon kavramına değil de obsesyon kavramının üzerine yoğunlaştığ. Çünkü araştırmalarımızda vesvese kavramının karşılığı olan kavram obsesyon kavramıdır. Ve bizim esas konumuz vesvesenin din psikolojisindeki yeridir.



## 1. BÖLÜM

### PSİKOLOJİK VE DİNİ BAĞLAMDA VESVESE /OBSESYON

#### 1.1.VESVESE VE OBSESYON

##### 1.1.1. Vesvesenin Tanımlanması

Vesvese kavramı, Arapçada ‘kötü hayal, gizli ses, fısıltı’<sup>1</sup>, avcı ve köpeklerin çıkardığı hışırtı, nefsin ve şeytanın telkin ettikleri faydasız ve hayırsız söz, hoş giden fiskos<sup>2</sup>, kalbe gelen şüphe, tereddüt, vehim, kuruntu, iç üzüntüsü, nefis - şeytanın akla getirdiği iç karışıklığı manalarında kullanılır.

Vesvese sözlük anlamı olarak; işkil, şüphe, kuruntu, tereddüt, aslı olmayan ihtimaller, kulağına fısıldamak ( şeytan kötülüğe yönelmesi için), (vicdani) rahatsız etmek, tedirgin, endişeli, kaygılı olmak, kışkırtma, iç huzursuzluk, zan, şüphe, hışırtı, saplantı, hüznün, fısıltı, gizli ses, fiskos, kalbe gelen şüphe, tereddüt, vehim, nefsin ve şeytanın akla getirdiği iç karışıklığıdır<sup>3</sup>.

Vesvese, şeytanın insan kalbine hiçbir faydası ve hayrı olmayan şeyleri ilka etmesidir.<sup>4</sup> Nefis ve şeytanın kalbe fısıldadığı hayırsız, faydasız, alçak hatıra ve dağdağaya denir.<sup>5</sup> Şeytanın ilkası, kötü bir şeyin yapılması, iyi işin terk edilmesi yada geciktirilmesi veya eksik yapılması konusunda insanı kışkırtması, aklını çelmesi, nefsin basit arzularına uymaya teşvik etmesi demektir.<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Ragıp el İsfehani, **Müfredat**, 4.Basım., Pınar Yay.,İstanbul, 2015,s.1506

<sup>2</sup> İbn-İ Ebi Bekr Er Razi, **Muhtaru’s Sıhah**,

<sup>3</sup>Ferit Devellioğlu, **Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lügat**,24.Baskı. Aydın Kitapevi, Ankara,2007, s.1149, Abdullah Yeğin, **Yeni Lügat**, Hizmet Vakfı, İstanbul,2010, s.1078, Serdar Mutçalı, **Arapça-Türkçe Sözlük**, Dağarcık Yay. İstanbul, 1995,s.983, Ömer Sevinçgül, **Küçük Lügat**, 2.Baskı, Zafer Yay., İstanbul, 2005, s.382, Mustafa Bilgen, **Ahlaki Hastalıklar ve Kurtuluş Yolları**, MilliGazete,İstanbul, 2007, s.785

<sup>4</sup> İyade B. Eyyub El Kubeysi, **El Vesvesetul Esbabuha Ve Ilacuha**, Beyrut, Darü İbni Hazm, 1431, s.23

<sup>5</sup>Elmalılı M. Hamdi Yazır, **Hak Dini Kuran Dili**, (Trc. İsmail Karaçam, Emin Işık Vd)., Azim Dağıtım, İstanbul , ,c.10,s.188

<sup>6</sup> İsmail Karagöz Vd., **Dini Kavramlar Sözlüğü**, , Diyanet İşleri Başkanlığı Yay. Ankara,2010,s. 693

### 1.1.2. Obsesyonun Tanımlanması

İstemedenden gelen, sıkıntıya sebebiyet verdiği halde zihinden uzaklaştırılmayan yada tekrarlayıcı bir şekilde gelen düşünceler, dürtüler veya düşlemlere obsesyon denir. Halk arasında vesvese tabirine karşılık gelir.<sup>7</sup>

“Obsesyon veya saplantı kendiliğinden bilinç alanına giren, yineleyici, sıkıntı yaratan, kişinin saçma ve yanlış olduğunu bildiği düşünce, dürtü ya da imajlardır. Obsesyonlar; bazı zamanlarda istenmeden gelen, uygunsuz bir durummuş gibi yaşanan ve belirgin anksiyete veya sıkıntıya neden olan, yineleyici ve de sürekli düşünceler, dürtüler ya da düşlemlerdir. Kişi bu düşünce, dürtü ya da düşlemlerine önem vermemeye ve bunları baskılamaya başlar veya başka bir düşünce ve de eylemle bunları etkisizleştirmeye çalışır. Kişi obsesyonel düşüncelerini, dürtülerini veya düşlemlerini zihninin bir ürünü olarak görür.”<sup>8</sup>

Obsesyonlar, tekrar tekrar aklından geçen düşüncelerdir. Onları düşünmek istemediğin halde oradadırlar ve seni sinirlendirip üzebilirler.<sup>9</sup>Obsesyonlara takıntılı düşünceler olarak isimlendirebiliriz. Bireyin aklına istemedenden gelirler, istenmediği halde kişiyi zorlayıp düşünmek zorunda bırakırlar. Obsesyonlar inatla tekrarlar ve zihni meşgul ederler. Bireyi rahatsız ederler yani benliğe yabancıdırlar. Obsesyonlar sadece düşüncelerden oluşmaz, aynı zamanda dürtü ve düşlem şeklinde de ortaya çıkan korkulardır.<sup>10</sup>

Obsesyon, saplantı kelimesiyle de Türkçe’ye çevirilebilir. Obsesyon veya saplantı/takıntı istenmeden gelen, sıkıntı veren, tekrarlayan ve sürekli olan düşünce hali, dürtü ve hayaldir.<sup>11</sup>

<sup>7</sup> İlhan Yargıç, “Takıntı Ve Vesveseler Zihnini Kemiriyorsa” **Popüler Psikiyatri** , Sayı:19

<sup>8</sup> Reha. Bayar, Mesut Yavuz, “Obsesif Kompulsif Bozukluk”, **Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi**, No:62.2008 .s.185-187

<sup>9</sup> Dawn Huebner, “**Beyninde Takıntılar Olursa Ne Yapmalısın?**”, (Çev. Dr. Nursu Çakın, Dr.Şahika Gülen Şişmanlar), 1.Baskı, Eflatun Yay. Ankara, 2009,s.16

<sup>10</sup> Ahmet Koyuncu, “**Takıntı... Kuruntu...Vesvese...**”, 1.Baskı,Liman Yay.İstanbul, 2012, s.8

<sup>11</sup> Oğuz Tan, “**Takıntılar**”,12. Baskı, Timaş Yay., İstanbul , 2013, s.22



Obsesyonlar aklınıza düşünce olarak gelebileceği gibi, bir görüntü ya da istek şeklinde de gelebilir.

Düşünce şeklinde olan obsesyonlar: bu tarz takıntılar, zihninize düşünce şeklinde, yani içinizden geçen bir ses gibi gelirler. Hatta bazı kişiler bunu, “sanki içimde birisi konuşuyormuş gibi, ikinci bir ses gibi” ifadeleriyle anlatırlar.

Görüntü şeklinde obsesyonlar: tikslenmeyle ilgili düşünelim. Bir kişinin yolda yürürken yerde gördüğü tükürük görüntüsü, daha sonra aynen yolda gördüğü şekliyle gözünün önüne gelebilir.(istemsiz olarak, imge şeklinde)

İstek şeklinde obsesyonlar: takıntı içinizden bir istek şeklinde geçer. Örneğin; bir kişi yürürken geçtiği yerlerdeki nesnelere dirseği yada vücudunun başka bir yeri ile bir ya da birkaç kez dokunmak için istek duyabilir<sup>12</sup>

Obsesif kompulsif bozukluğa ilişkin derin çalışmaları olan *Jeffrey m. Schwartz*, obsesyonları ‘beyinden gelen yanlış mesajlar’ olarak tanımlamıştır.

13

Obsesyonu en temel ve en net şekilde şu şekilde özetleyebiliriz:

Takıntılı düşünceleri diğer düşüncelerden ayıran özellikler nelerdir?

1. Bu düşünceler zihninize davetsiz yani istemeden ve hızlı bir şekilde, birden gelirler. Geldikleri anda size rahatsız edici duygular yüklerler. Bunlar, şüphe, suçluluk, huzursuzluk, üzüntü, çaresizlik, en çok da kaygıdır.
2. Bu düşüncelerin gelmesini engellemek isterseniz de engelleyemezsiniz. Engellemeye çalışırsanız daha çok gelirler.
3. Düşünceler sık aralıklarla gelir. Örneğin, iki düşünce arasındaki süre birkaç dakika, hatta saniyeler bile olabilir.
4. Yaşamınızı (ilişkilerinizi, aile yaşamınızı, işinizi vs...)günlük işlevlerinizi olumsuz bir şekilde etkilerler.zamanınızı alırlar.<sup>14</sup>

<sup>12</sup> Selen Can, **Takıntılardan Kurtulma Rehberi**, 1.Baskı, Hayy Kitap, İstanbul, 2017, ss. 34-35

<sup>13</sup> Can, **a.g.e.**, s.33

## 1.2. VESVESE / OBSESYONUN TEMEL NEDENLERİ VE ÖZELLİKLERİ

Tezimizde dikkat edileceği üzere zaman zaman vesvese zaman zaman obsesyon kelimesini kullanmaktayız. Ancak dikkat çekmek isteriz ki, vesvese dini literatürde kullanılan bir kelime olduğu için, biz de daha uygun olacağını düşündüğümüz vesvese kelimesini dini içerikli başlıklarda, obsesyon kelimesini ise psikoloji ve/veya tıbbi konularda kullanacağız

### 1.2.1. Vesvesenin Temel Nedenleri ve Özellikleri

Ayetler ve Hadisler ışığında, İbadetler ve inanç hususunda kişiyi ele alacak olursak; ibadetlerine dikkat etmeyen, dini vazifelerini yerine getirmeyen insanlardan daha çok şeytanın tuzağına düşmek istemeyen, bu tuzaklara karşı uyanık olmak isteyen, dini hayatında titiz davranıp, ibadetlerine özen gösteren, Rabbine karşı kulluk görevini gerçek bir şekilde yerine getirip, Resulu'nun ve gönderdiği kitabın yolunda olmaya gayret eden insanlarda daha sık görülmektedir. Bunun haricinde de vesvese, tabiatı gereği daha hassas, daha kırılgan, öfkeli, titiz, detaycı insanlarda daha yaygın görülmektedir. Toplumda bu tarz insanlar, 'Harareten nem kapar' şeklinde tanımlanırlar. Vesveseye kapılan bu insanların bünyeleri oldukça zayıf bir yapıya sahiptirler. Küçük bir kıvılcımla, alev alan vesveseli insanın kalbi, şeytanın telkinlerine tam anlamıyla hazır bir zemin oluşturur.<sup>15</sup>

Vesvese, baskıcı ortamlarda büyüyen ve/veya eğitim gören kimselerde daha sık görülen bir durumdur. Çünkü böyle ortamlarda bulunan insanlar her şeyi çok fazla düşünerek yapmak zorundadırlar. Bunun sonucu olarak bazı hassas durumlarda vesveseler baş göstermektedirler. Yine mükemmeliyetçi yapıya sahip insanlarda da vesveseler görülmektedir. Her şeyi dört dörtlük yapma isteği küçük noktalara takılı kalıp içinden çıkılmaz girdaplara girmeye de sebep olabilmektedir.

<sup>14</sup> Can, a.g.e., s.34

<sup>15</sup>Mehmed Paksu, *Vesvese Sebepleri ve Kurtuluş Yolları*, 14.Baskı, Nesil Yy., İstanbul, 2004, ss.66-67

Ancak bu saydığımız nedenler dışında hayatında hiçbir anormallik bulunmayan, rahat tabiata sahip insanlarda da vesvese görülebilmektedir.

Vesveseden muzdarip olmayan, zaman zaman çeşitli vesveselerin tesiri altında kalarak, bazı sıkıntılara, ruhi bunalımlara düşmeyen insan yok denecek kadar azdır.<sup>16</sup>

Hristiyanlık, Musevilik, İslam ve diğer bütün dinlerde günahtan kurtulmak, arınmak ve dini bağlılığın göstergesi olarak düzenli dini aktivitelerde bulunmak dini amaçlar arasındadır. Dindar bir kimsenin günahlarından dolayı suçluluk hissetmesi, onu dini yaşantısını geliştirmek için çabalama ve manevi durumunu gözden geçirmeye motive eder.<sup>17</sup> Ancak ruhsal açıdan sağlıklı kişilerde gözlenebilecek böyle normal dini davranışlara karşın ruh sağlığı problemi olan kişilerde bu sorun kişinin dini yaşantısına kayabilmekte ve dini yaşantısında birtakım anormal görüntüler ortaya çıkabilmektedir.<sup>18</sup>

“Dini obsesif kompulsif bozukluk belirli bir dine mensup kişilerin zihinlerinde istemsiz ve yineleyen bir şekilde inançlarına ters bir takım düşüncelerin uyanması ve bunun sonucunda bu düşüncelerin etkisinin azaltmak ve bunları telafi etmek amacıyla dini bir takım davranışlarda bulunulması şeklinde kendini gösteren bir bozukluk türüdür.”<sup>19</sup>

### **1.2.2. Tıbbi Bir Kavram Olarak Obsesyonun Temel Nitelikleri ve Kişilik İlişkisi**

Obsesyonlar, bireyin aklına istenmeden gelen ve istenmediği halde bireyi zorlayarak düşünmek zorunda bırakan, takıntılı düşüncelere sebep olan bir hastalıktır. Bu tür düşünceler inatçı tekrarlayarak zihni meşgul ederler. Kişi rahatsız ederek benliğe yabancıdır. Obsesyonlar sadece düşüncelerden oluşmaz, aynı zamanda dürtü ve düş şeklinde ortaya çıkan korkulardır.<sup>20</sup>

<sup>16</sup> Şenel İlhan, “Vesvese Ve İlacı”, **Feyz Derg.**, 2007, s.2,

<sup>17</sup> Hayati Hökelekli, Psikolojiye Giriş., 1.Baskı, Düşünce Kitapevi, İstanbul, 2008, s.104

<sup>18</sup> Hanife Yıldız Yağcı, **Saplantılı Dini Davranışlar**, Yüksek Lisans Tezi, s.32

<sup>19</sup> Sefa Saygılı, **Ruh Hastalıkları Ve Korunma Yolları**, 1.Baskı, Türav Yay., İstanbul 2001.,s.35

<sup>20</sup> Bülent Karadağ, **Hadisler Işığında Vesvese Ve Korunma Yolları**, Yüksek Lis Tez., Şanlıurfa, 2013, s..6

Obsesyonlar kişinin zihnini sürekli meşgul ederek hayatın akışını dahi etkileyecek boyutta olabilirler. Kişiyi iş hayatında, sosyal ilişkilerinde, alışverişte, her zaman ve her yerde sürekli beyni kemirerek adeta ayrılmaz bir tacizci gibidir.

Obsesyon'un tek bir sebebi yoktur. Temizlik, düzen, dini inançlar, ibadetler, ailevi düzen gibi bir çok etkeni vardır. Örneğin; yeni doğum yapmış bir bayanda bebeğime zarar verir miyim?, Allah'a inanç konusunda takva sahibi bir insanda çeşitli küfür veya inkar düşünceleri, sosyal hayatta gülünç davranışlar yapar mıyım?, evi defalarca temizlemesine rağmen mikroplar ölmedi düşüncesi...v.b. gibi birçok konuda kişiler takıntılı olabilirler. Aynı zamanda obsesyon her yaşta, her sosyal statüde, her kişilik grubunda görülebilen bir rahatsızlıktır.

Obsesyonla ilgili olarak 1980'lerde yapılan araştırmalar rahatsızlığın ender görülen ve tedaviye dirençli olduğunu göstermekteydi. Günümüzde ise daha sık görüldüğü, tedaviye cevap verdiği bilinmektedir. Son dönem epidemiyolojik çalışma sonuçlarında Obsesyon en sık görülen dördüncü ruhsal hastalık olarak bulunmuştur; fobiler, madde kullanım bozukluğu ve depresyondan sonra dördüncü sıradadır. Obsesif bozukluğun ömür boyu prevalansının yaklaşık %1-2 olarak saptanmıştır. Erişkin popülasyonunda yapılan çalışmaların bir kısmında kadın erkek farkı olmadığı saptanırken, bazı çalışmalarda oran 1.2.-1.8 arasında saptanmıştır. Genel olarak hastalığın ortalama başlangıç yaşı 21.9 - 35.5 arasındadır. Hastaların % 65'inde başlangıç 25 yaşından öncedir; % 15'lik bir grupta ise 35'in üstündedir.<sup>21</sup>

Obsesyonun nedenleri tam olarak netlik kazanmamıştır. Ancak rahatsızlığın oluşmasında beynin yapısıyla ilgili biyolojik faktörler, genetik ya da çevre ile ilgili faktörlerin etkili olduğu bilinmektedir. Obsesif bozukluğun teşhisi, bir psikiyatri doktoru tarafından konur ve tanı

---

<sup>21</sup>Bayar, Yavuz,**a.g.m.**,ss..185-186

konulabilmesi için kişinin obsesyon ve kompulsiyonlarına yönelik bir takım tanı ölçütleri vardır.<sup>22</sup>

Obsesyon'un temel sebeplerinde hem biyolojik etkenler hem de psikososyal etkenler görülmektedir.

### 1.2.2.1. Biyolojik Etkenler

- **Genetik Etkenler** : Genetik faktörlerin Obsesif bozukluğun oluşumuna katkıda bulunduğuna dair kanıtlar giderek artmaktadır. Bu kanıtlar ikiz çalışmaları ve Obsesyon hastalarının birinci derece akrabalarının araştırmalarından kaynaklanmaktadır. Obsesyon için ikiz çalışmalarında, monozigotik ikizlerde dizigotik ikizlere göre daha anlamlı olarak yüksek konkordans oranı saptanmıştır. Aile çalışmalarında, Obsesyon hastalarının 1. Derece akrabalık %35'inin bu bozukluktan etkilendiği bulunmuştur. "Zihinsel geviş getirme olarak ifade edilen ve düşünce tekrarlarını anlatan "ruminasyon" ile ilintili olarak beyindeki takıntı geninden söz edilmektedir. Şanssızlık, başarısızlık, ümitsizlik durumlarında genetik varyantın depresyon riskini arttırdığı bilinmektedir. Aşırı negatif deneyimler söz konusu olduğunda, uzun gen sahibi olanların depresyona karşı daha iyi korundukları ortaya çıkmıştır. Virginie Commonwealth Üniversitesi'nden psikiyatrist ve Genetik Bilimci Kendler; boşanma, iş kaybı, hırsızlık, hastalık gibi stresli yaşam olayları ile depresyon oluşumu arasındaki bağlantıyı, 549 ikiz üzerinde yaptığı bir çalışmanın sonucuyla doğrulanmıştır. Bu çalışmada serotonin taşıyıcı protein üreten genin iki kısa formuna sahip olan kişilerin, depresyona girme eğilimlerinin uzun gen sahiplerinden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Yine bir diğer çalışmada, talihsiz yaşam olaylarına karşı savunmasız kalmanın düşünce tekrarına meyletme durumu araştırılmış ve kısa serotonin taşıyıcı gene sahip olanların, takıntılı şekilde bir şeylerin üzerinde durma ihtimallerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir."<sup>23</sup>

- **Nörotransmitterler** : Bir çok araştırma Obsesyon oluşumunda serotonin disregulasyonunun rolü olduğunu saptanmıştır. Serotonerjik

<sup>22</sup> Can, a.g.e., s.29

<sup>23</sup> Nevzat Tarhan, , **İnanç Psikolojisi ve Bilim**, 13. Baskı, Timaş yay. İstanbul, 2017.s.69

ilaçların diğer nörotransmitter sistemleri üzerinden çalışan ilaçlardan etkili olduğu gösterilmiştir. Bazı araştırmacılar ise kolinerjik ve dopaminerjik sistemlerinde Obsesyon etyopatogenezinde rol oynadığını belirtmiştir.

- **Beyin Görüntüleme Çalışmaları:** Obsesif-kompulsif hastalarında ki beyin görüntüleme çalışmaları, orbitofrontal korteks, kaudat nükleus ve talamus arasındaki nöronal bağlantılarda aktivite değişkenlikleri gösterilmiştir. Pozitron emisyon tomografisi gibi görüntüleme çalışmalarında, Okb hastalarının ön loblarında, bazal ganglionlarında ve singulularında artan metabolizma ve de kan akımı saptanmıştır. Bilgisayarlı tomografi ve manyetik rezonans araştırmalarında ise Obsesif kompulsif bozukluk(OKB) hastalarında kaudat nükleus çaplarının bilateral azalmasına rastlanmıştır.<sup>24</sup>

#### 1.2.2.2.Psikososyal Etkenler

- **Psikodinamik Etkenler :** Sigmund Freud bugün Obsesyon olarak isimlendirilen durumu, obsesyonel nöroz olarak adlandırmıştır. Psikodinamik kuramda, okb belirtileri, bastırılmış bilinçdışı dürtülerin sonucudur. Bastırılan dürtülerin yarattığı anksiyete sonucu odipal fazdan yoğun ambivalans duygularıyla ilişkili anal faza regrese olunmaktadır. Okb'da kullanılan esas savunma düzenekleri: regresyon, replasman, reaksiyon formasyonu, yapıp bozma ve de izolasyondur. Çoğu obsesyon hastası etkin tedaviye katılımı reddedebilir, bu durumun psikodinamik anlamı hastanın ikincil kazançlarına semptomuyla tutunmasıyla ilgilidir. Örneğin annesiyle yaşayan bir erkek hastanın, annesinin ilgisini sürdürmesi için bilinçdışı olarak Obsesyon belirtilerini sürdürmek istemesi. Kişiler arası ilişkilerdeki zorluklar hastanın belirtilerini arttırabilir. Bu stresörleri anlamak, klinisyene stresli olayları veya bunların hasta için olan anlamlarını azaltmak için tedavi planı geliştirmede yardımcı olacaktır.

---

<sup>24</sup> Bayar, Yavuz, a.g.m.,s.186

- **Kişilik Etkenleri** : Okb'lilerin %15-45 kadarında premorbid obsesif özellikler bulunmuştur. Ancak kişilik özellikler Okb gelişimi için ne gerekli ne de yeterlidir.<sup>25</sup>

Yetişkin hastaların üçte birinden fazlasında, belirtiler 15 yaşından önce başlar. Bununla beraber 5 yaşında başlayan olgular da görülmüştür. Araştırmalara göre çocukluk çağında okb'nin ortalama başlama yaşı 7-12 yaş aralığıdır. Çocukluk döneminde erkeklerde 1.5 kat daha fazlayken, ergenlik döneminde kız ve erkeklerde hemen hemen aynı oranlarda ortaya çıkma eğilimi vardır. Tedaviye geçilmezse çocukluk döneminde başlayan Okb'nin oldukça kronik seyredebileceğini göstermektedir.<sup>26</sup>

*“Obsesyon'un temel nedenleri ile ilgili olarak bazı araştırmalarda şu sonuçlara varılmıştır;*

- Dini kategori diğer tüm kategorilere oranla anlamlı olarak kişinin daha önce işlediği günahlarla ilişkilendirilmiştir.
- Saldırganlık kategorisi tüm diğer belirti gruplarına oranla anlamlı olarak olumsuz yaşam olayları ile ilişkili olarak değerlendirilmiştir.
- Katılımcılar kirlenme ve saldırganlık kategorilerini diğer iki belirti grubuna oranla anlamlı olarak daha fazla tıbbi nedenlerle ilişkilendirmiştir. Dini kategori her üçüne oranla anlamlı olarak daha az tıbbi nedenlere bağlanmış, saldırganlık ve kirlenme kategorileri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.”<sup>27</sup>

*Obsesif kişilerde genelde şu durumlar gözlenir;*

- Düşünce veya dürtü kişinin bilincine tekrarlayıcı bir şekilde zorla girer.

<sup>25</sup> Bayar, Yavuz, **a.g.m.**,ss.186-187

<sup>26</sup> Dr. Pınar Öner, Dr. Ayla Aysev, “Çocuk Ve Ergenlerde Obsesif Kompulsif Bozukluk” ,**Sted**, 2001, c. 10, Sayı.11, s.409

<sup>27</sup> Lütfullah Beşiroğlu, Nevzat Akman, Yavuz Selvi, Adem Aydın, Murat Boysan, Özgür Özbebit, “Obsesif Kompulsif Belirti Kategorileri Hakkında Ruh Sağlığı Bilgisi”, **Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi**, Gelenos Yayınevi, 2010, sayı.47, s.133

- Bu duruma endişe ya da korku hissi eşlik ederek kişinin düşünce veya dürtüye karşı tedbir almasını sağlar.
- Obsesyonlar egoya yabancıdırlar.
- Obsesyonları kişi acayip ve mantıksız algılar.
- Obsesyondan yakınan kişiler genelliklere onlara karşı direnmeye güçlü bir arzu duyar.<sup>28</sup>

*Obsesyonların en belirgin karakteristik özellikleri şunlardır;*

- Genelde davranış veya hareketlere bir korku duygusu eşlik etmez, bunun yerine tiksinti ve nefret duygusu vardır. Sıklıkla hastalarda sinirlilik ya da hafif bir felaket ifadesi belirmektedir. “Eğer kompulsif davranışları yerine getirmezlerse ne olabilir?”sorusuna hastalar somut bir cevap verememektedir. Bir hastalığın kendilerine bulaşma korkusu şeklinde obsesyonu olan bir hasta, korkusu ile davranışlarını rasyonel hale getirmeye, kendisi ve gösterdiği davranış şekli için mantıklı bir neden oluşturmaya çalışmaktadır.
- Problem, sorumluluğu alabilecek başka kişinin varlığı halinde ortadan kalkar.
- Hastalar okb oluşan durumlarda bütünlük duygusunda azalma ve parçalanmışlık hissi duyduklarını bildirmektedirler. Bunun dışındaki her şeyin gözünün önünde yok olup gittiği bir tür dalgınlık ifade etmektedirler.(Örneğin:ellerin otomatik olarak hareket ettiği hissi gibi...)
- Hastalar uygulayabilecekleri kriterlerin, mesela bir davranışın tamamlandığına ilişkin bir değerlendirmede, kendilerine abartılı geldiği hissine kapılmaktadırlar.
- Hastalarda davranış hafızası bozulmuştur. Yapılan ve öngörülen davranışları birbirinden ayırmada zorluk çekebilirler. Bu durum daha derin kognitif bir bozukluğa işaret ediyor olabilir.

---

<sup>28</sup> Bayar, Yavuz ,a.g.m. s.188



- Hastalar konuşma, ritim veya duvarlarda ok gibi yardımcı işaretler geliştirerek, kompulsiyonlarını tam ve mükemmel yerine getirmeye çalışırlar.

- Kritik davranışların yapılmasının ardından, bazı gerginlikler ortaya çıkar ve hastanın dikkati buraya yönelir: “Belki tam olarak doğru yapamadım.” Bu yüzden davranışı tam olarak doğru yaptığına dair içsel bir rahatlama oluşuncaya kadar davranışı tam olarak doğru yaptığına dair içsel bir açıklık ve rahatlama oluşuncaya kadar bu hali tekrarlamaya devam eder. Böylelikle kişi davranışı gerçekten doğru olarak yaptığına dair güven duygusuna ulaşmaya çalışır. Etrafında bulunanlar, güven duygusunun oluşması için, hastanın stereotipik sorularına cevap vermelidirler. Bazı durumlarda hastalar kendilerini uyaracak ve kompulsiyonlardan çıkmalarına yardımcı olabilecek uyarıcı niteliğinde kendilerini basit düzeyde zarar verici araç-gereç kullanabilirler.

- Hastaların kontrol davranışları niteliksel olarak farklıdır. Okb hastası etrafını kontrol davranışını, kendinden veya başkalarından oluşabilecek bir zararı önlemek için değil, tehlikenin yayılma duygusunu aşmak için yaparlar.

- Hastalar onlara neden gerekli olmadığını veya günde yüzlerce kez ellerini yıkamalarının gereksiz olduğunu ispatlama çabalarını boşa çıkarır ve dikkate almazlar.

- Kontrol kompulsiyonları yavaş ve sinsi ilerleyen bir şekilde ortaya çıkar. Bulaşma ve pislenme korkuları ile bunlarla ilişkili temizlik kompulsiyonları ani bir başlangıç gösterir.<sup>29</sup>

Obsesif kompulsif bozukluk olan kişideki kararsızlık ve kuşku o kadar yoğundur ki, hava gazı musluğunu kapatıp kapatmadığını kontrol için eve bir çok defa gider gelir. Bu eylemler kişi bitkin düşene kadar sürer. Tepkiler benliğin yetersiz kaldığı koşullarda geliştirilir. Bu tepkiler gerilimi

---

<sup>29</sup> Cafer Karabulut, **Elazığ Yöresinde Çocuk Ve Ergenlerde Obsesif Kompulsif Bozukluğun Görülme Sıklığı Ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisi**, Fırat Üniv Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı Uzmanlık Tezi ,Elazığ, 1998, s.19

azaltacağına benliği zora sokar ve var olan güçlülere yenilerini katar. Okb'de düşmanlık ve öfke duyguları bastırılır ve asla dışa vurulmaz. Kendisine karşı otodestruktif biçimde kullanır.<sup>30</sup>

Okb olan kişiler yapmak istemedikleri şeyleri düşünmeye zorlandıklarını hissederler. Hasta bunları mantığına, görüşlerine, ahlak anlayışına, inançlarına aykırı bulur. Kendisine anlamsız, saçma ve kimi zaman da dehşet verici gelen bu düşüncelere karşı kişi, hastalığın başlangıcında daha fazla olmak üzere direnç göstermeye, bunları baskı altına almaya ya da başka bir düşünce veya eylemle bunları etkisizleştirmeye çalışır ancak başarılı olamaz. Hasta saplantılı düşünceleri zihninden uzaklaştırmaya çalıştıkça bunlar zihne daha çok dolmaktadır.<sup>31</sup>

Obsesyonel düşünceler genellikle şimdiki zaman ve gelecekle ilgili olup çok azı geçmişteki olumsuz yaşantılarla ilgilidir. Bu düşünceler hastalara göre değişiklik arz edebilir ancak kişiler açısından bunları sıkıntılı hale getiren ortak temel takılan düşüncelere tehlike, zarar ve sorumluluk yüklemektedir.<sup>32</sup>

### 1.3.TEMEL DİNİ KAYNAKLARDA VESVESE / OBSESYON

Çalışmamızın başında belirttiğimiz üzere yer yer diğer dinlere değinsek de obsesyon/vesvese konusunu, daha çok İslam dini ile sınırlamaya çalıştık. Bu sınırlama da ilk inceleyeceğimiz kaynaklar da doğal olarak Kur'an-ı kerim, Hadis-i Şerifler ve bazı dini metinler olmuştur.

#### 1.3.1.Kur'an-ı Kerim' de Vesvese

Öncelikli olarak vesvese kelimesinin geçtiği ayetleri daha sonra şeytanın vesveselerinden Allah'a sığınanlarla ilgili müjde veren ayetleri en sonda ise konumuzun ana teması olan vesvese durumunda başa çıkma olarak okuyabileceğimiz ayetleri sıralayacağız.

<sup>30</sup> Karabulut, a.g.t., ss.12-13

<sup>31</sup>Dünya Sağlık Örgütü, **Ruhsal Ve Davranışsal Bozukluklar Sınıflandırması Klinik Tanımlamalar Ve Tanı Klavuzları**, Icd-10, (Çev. Füsün Çuhadaroğlu,Vd.),Medikomat Yay.,Ankara,1992,s.134

<sup>32</sup> Işık Savaşır, "Obsesif Kompulsif Bozukluk :Bilişsel Davranışçı Yaklaşım", **Türk Psikoloji Dergisi**, c. X, Sayı.34,ss.15-18

### 1.3.1.1.Kur'an-ı Kerim'de "Vesvese" Kavramı

- İblis : Öyleyse yemin ederim ki, beni azdırmama karşılık onları saptırmak için kesinlikle senin doğru yoluna oturacağım ve sonra (onların) önlerinden ve arkalarından, sağlarından ve de sollarından yaşayacağım; (vesvese verip puslu kuracağım) sen çoğunluğu şükredenlerden bulmayacaksın! Dedi.<sup>33</sup>

- Ve (Allah) Adem'e hitap etti: 'Ey Adem! Eşinle birlikte cenneti mesken edinin ve istediğiniz yerden yeyin; ama şu ağaca yaklaşıp da zalimlerden olmayın. Derken şeytan bunlara, örtülmüş çirkin yerlerini açmak için vesvese verdi ve: Rabbiniz sizi başka bir şey için değil, yalnızca melek olacağınız veya ölümsüzlüğe kavuşacağınız için bu ağaçtan alıyordu' dedi.<sup>34</sup>

- Derken şeytan ona şöyle vesvese verdi; 'Ey Adem! Sana sonsuzluk ağacını ve yıkılmaz saltanatını göstereyim mi?' Dedi.<sup>35</sup>

- "O" nu ( Allah'ı) bırakıp sadece dişi putlara ve yalnız yalabık (inatçı) bir şeytana tapıyorlar. Allah o şeytani lanetledi, o da şöyle dedi: 'Celalin hakkı için, kullarından belli bir pay alacağım ve mutlaka onları saptıracağım. Her durumda onları boş kuruntulara düşürüp aldatacağım. Kesinlikle onlara emredeceğim de hayvanların kulaklarını yaracaklar ve yine kesinlikle onlara emredeceğim de Allah' ın yarattığını değiştirecekler!.' Kim Allah'ı bırakıp, şeytani dost edinirse, şüphesiz apaçık bir hüsrana düşmüştür!"<sup>36</sup>

- 'And olsun! İnsanı biz yarattık, nefsinin onu neler fısıldadığını da biliriz. Biz ona şah damarından daha yakınız.'<sup>37</sup>

Bu ayetler ışığında İslam dinine göre vesvese, şeytanın insanı kandırma yöntemlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

<sup>33</sup> A'raf 16-17

<sup>34</sup> A'raf 19-20

<sup>35</sup> Taha 120

<sup>36</sup> Nisa 117-121

<sup>37</sup> Kaf 16

### 1.3.1.2. Kur'an-ı Kerim'de Şeytan'ın Vesveselerine Karşı Uyarıcı Ayetler

Yukarıda sıraladığımız ayetler “vesvese” kelimesinin geçtiği ayetlerdi. Şimdi de Allah'ın Kitab'ında insanları şeytanın vesveselerine karşı uyarırken, bundan uzak durmaları gerektiğini hatırlatan ayetleri sıralayacağız:

- “Allah da şöyle buyurdu: ‘ Onlardan gücünün yettiğini sesinle aldatıp kötülöklere kaydır. Süvari veya piyade olarak bütün kuvvetlerini toplayarak onların üzerine yürü, mallarına ve evlatlarına ortak ol, bol bol vaatlerde bulun onlara! Şeytan bu! Onları aldatmadan başka ne vaat eder ki!’”<sup>38</sup>

- “İşte böylece biz her peygambere insan ve cin şeytanlarını düşman kıldık. Bunlar aldatmak için birbirlerine yaldızlı laflar fısıldadılar. Rabbin dileyseydi, bunu yapamazlardı. O halde, onları iltifatlarıyla baş başa bırak. Bir de (şeytanlar), ahrete inanmayanların gönülleri bu yaldızlı sözlere meyletsin, onlardan hoşlansınlar ve işleyecekleri günahları işlesinler diye (bu fısıldamayı yaparlar.)”<sup>39</sup>

- “Hesaplar görülüp iş tamamlanınca şeytan onlara şöyle diyecek: ‘Allah size doğru vaadde bulundu. Ben de size bir şeyler vaat ettim, ama sözümünden caydım. Doğrusu, benim size istediğimi yaptıracak bir gücüm yoktu. Sadece ben sizi davet ettim. Siz de çağrımı kabul ettiniz. O halde beni ayıplamayın, kendi kendinizi kınayın. Ne ben sizi kurtarabilirim, ne de siz beni kurtarabilirsiniz. Ben, sizin daha önce beni Allah'a şerik yapmanızı da reddetmişim. Elbette böyle zalimlerin hakkı gayet acı bir azaptır.’”<sup>40</sup>

- “Bir zaman meleklere: ‘Adem’ e secde edin’ dedik, onlar da hemen secdeye kapandılar. Yalnız iblis secde etmeyip: ‘çamurdan yarattığın kimseye secde mi ederim! Benden üstün kıldığın adam bu mu? Eğer kıyamet gününe kadar bana bir mühlet versen, gör bak nasıl da onun soyunu pek azı dışında kumandam altına alacağım!’ dedi. ‘ Defol! Oradan’ buyurdu. Allah

<sup>38</sup> İsra 64

<sup>39</sup> En'am 112-113

<sup>40</sup> İbrahim 22

‘onlardan kim sana tabi olursa, iyi bilin ki cehennem de sizin cezanızdır. Ceza ki ne ceza! Allah da şöyle buyurdu: ‘ onlardan gücünün yettiğini seninle aldatıp kötülükler kaydır. Süvari veya piyade olarak bütün kuvvetlerini toplayarak onların üzerine yürü, mallarına ve evlatlarına ortak ol, bol bol vaadlerde bulun onlara!’ şeytan bu! Onları aldatmadan başka ne vaad eder ki! ‘benim gerçek kullarıma senin asla bir hakimiyetin olmayacaktır. Rabbinin onları koruyucu olması yeter de artar.’”<sup>41</sup>

- “Yine de Allah’ın bu vesveseye fırsat vermesi, şeytanın attığı vesveseyi kalplerinde bir hastalık, bir şüphe olanlar ve kalpleri katılaşımlar hakkında bir imtihan vesilesi yapmak içindir. Gerçekten zalimler, pek derin bir muhalefet ve düşmanlık içindedirler.”<sup>42</sup>

### **1.3.1.3. Kur’an-ı Kerim’de Şeytan’ın Vesveselerine Karşı Çözüm Öneren Ayetler**

Şeytanın vesveselerine karşı insan, ayetler ışığında kendini bu vesveselerden nasıl koruyabilir? Şimdi de bu konuyla ilgili ayetleri sıralayacağız:

- “Her ne zaman şeytandan sana bir vesvese gelecek olursa, hemen Allah’a sığın! Çünkü O duaları işitip icabet eder ve her şeyi bilir.”<sup>43</sup>

- “Allah’ a karşı gelmekten sakınanlara şeytandan bir hayal ilişince hemen düşünür, kendilerini toparlar, basiretlerine tam sahip olurlar.”<sup>44</sup>

- “Şimdi Kur’an okuyacağın zaman, o kovulmuş şeytandan Allah’a sığın.”<sup>45</sup>

- “Aslında iman edip Rab’lerine güvenen ve dayananlar üzerinde onun bir nüfuzu yoktur. Onun nüfuzu, ancak onu dost edinenler ve onu Allah’a, ortak sayanlar üzerindedir.”<sup>46</sup>

<sup>41</sup> İsra 61-65

<sup>42</sup> Hac 53

<sup>43</sup> A’raf 200

<sup>44</sup> A’raf 201

<sup>45</sup> Nahl 98

<sup>46</sup> Nahl 99

- “Şeytan sizin düşmanınızdır, öyleyse siz de onu düşman kabul edin. O kendi taraftarlarını cehennemlik olmaya davet eder.”<sup>47</sup>
- “Şeytan onların akıllarını çelmiş de onlara, Allah’ı hatırlamayı unutturmuştur. İşte onlar şeytanın takımıdır ve şunu unutmayın ki şeytanın takımı ziyan ve hüsrana mahkumdur.”<sup>48</sup>
- “De ki: Sığınırım ben insanların Rabbine, insanların melikine, insanların ilahına, o sinsî vesvesenin şerrinden, o ki insanların göğüslerine (kötü düşünceler) fısıldar. Gerek cinlerden, gerek insanlardan.”<sup>49</sup>

Son bölümde sıraladığımız ayetlerde, vesvese tanımlarında karşımıza çıkan, ‘fısıltı, kötü hayırsız söz, kalpte meydana gelen şüphe’ manaları karşımıza çıkmaktadır. Yukarıda zikredilen bu ayetlerde Allah, insanlara, bu hislerin kaynağını bildirmekte ve buna karşı Allah’a sığınmanın koruyuculuğundan bahsetmektedir. Gelecek olan başlıklarımızda daha net açıklayacağımız başaşikma yöntemlerinden biri olan psikoeğitim, ayetlerde karşımıza çıkmaktadır. Allah, kitabında kullarına şeytanın tuzakları olan vesveseleri anlatarak, kullarından bir farkındalık beklemekte ve onlara bu yönde telkinlerde bulunmaktadır. Yine ayetleri incelediğimizde; Allah, vesveseye düşen kullarına, kurtulma yollarını anlatarak, bir tür başaşikma ipuçları sunmaktadır. Dini başaşikma başlığımızda bu ayet ve hadisler ışığında daha net çıkarımlar ortaya koymaya çalışacağız.

### 1.3.2. Hadis-i Şeriflerde Vesvese

Hadisler ışığında vesveseyi incelerken, konumuza ışık tutacak şekilde çeşitli dini konulardaki bazı hadisleri aşağıda sıralayacağız.:

#### 1.3.2.1. Hadis-i Şeriflerde “Vesvese” Kavramı

- “Abdest ( alırken vesvese vermek) için velahan denilen bir şeytan vardır. Suyun vesvese vericisi olan bu şeytandan sakının.”<sup>50</sup>

<sup>47</sup> Fatır 6

<sup>48</sup> Mücadele 19

<sup>49</sup> Nas 1-6

<sup>50</sup> Ahmed b. Hanbel, **Müsned**, c. V, s.136

- “Sizi tertemiz yapmak, sizden şeytan vesvesesini gidermek, kalplerinizi pekiştirmek, ayaklarınızı sabit kılmak için Allah semadan su indirdi.”<sup>51</sup> Bu ayetin nuzul sebebi; bedir savaşı başlamadan önce düşmanlar bedir suyunun etrafını kuşatmışlardı, Müslümanların ise ne içecek ne de yıkanacak suları kalmıştı. Konakladıkları yerde geceleyin uyuduklarında birçok sahabe ihtilam olmuştu. Şeytan da onların gözlerine görünerek, ‘siz içinizde Peygamberin bulunduğunu ve Allah ‘ın dostları olduğunu söylüyorsunuz, halbuki cünüp cünüp size galip gelemezdi.’ Diyerek onlara vesvese veriyordu ve korkutuyordu. Müslümanlar da cünüp durmaktan ve o halde namaz kılmaktan muzdarip oluyorlardı. O esnada Allah onlara semadan yağmur yağdırdı, vadiler aktı, onlar da hem içtiler, hem de gusül abdesti aldılar. Böylece Allah onları vesveseden kurtardı ve onlardan sıkıntılarını giderdi.”<sup>52</sup>

- “Namaza nida edildiğinde şeytan geri döner, ezanı duyamayınca kadar yellener, uzaklaşır. Kamet bitince döner, kişi ile nefsi arasına vesvese vererek şöyle der: ‘şunu hatırla, şunu hatırla, bunu hatırla, ta kaç rekat kıldığını hatırlamayacak kadar devam eder. Kişi de kaç rekat kıldığını hatırlamayacak kadar şaşırır.”<sup>53</sup>

- “Herhangi biriniz namaz kılmaya başladığında şeytan ona gelir ve namazını kaç rekat kıldığını bilmemesi için şaşırır. Biriniz böyle bir duruma maruz kalınca iki secde yapın.”<sup>54</sup>

- “De ki: Ey Ehl-İ Kitap! Dininizde haksız aşırılığa dalmayın, bundan evvel şaşmış, bir çoklarını da şaşırtmış yolun doğrusundan sapmış bir kavmin hevalarına da uymayın.”<sup>55</sup>

<sup>51</sup> Enfal, 11

<sup>52</sup> Elmalılı M.Hamdi Yazır, **Hak Dini Kuran Dili**, c.IV,s. 2376

<sup>53</sup> Buhari, **Ezan**, 4

<sup>54</sup> Buhari, **Sehiv**, 7

<sup>55</sup> Maide, 77

### 1.3.2.2. Hadis-i Şerifler’de Şeytan’ın Vesveselerine Karşı Çözüm Önerileri

- “İşte abdest budur, kim üçten fazla yıkarsa kötü etmiş veya haddi aşmış olur veya zulmetmiş olur.”<sup>56</sup>
- “Birinize şeytan gelip de ‘abdestini bozdun’ dediği zaman o da ‘yalan söyledin.’ Desin. Ancak burnu ile kok hisseder ve kulağı ile de sesi duyarsa o hariç.”<sup>57</sup>
- “Biriniz namazda iken şeytan ona gelir ve bir damın hayvanını yumuşakça zaptettiği gibi o kimseyi ele geçirir, ona hakim olunca o kişinin kalçalarının arasından, onu namazdan vazgeçirmek için yellenme gibi bir şey yapar. Biriniz böyle bir durumla karşılaşır, şüphe bırakmayacak şekilde kesin olarak bir ses duymadıkça ya da koku hissetmedikçe namazını bozmasın.”<sup>58</sup>
- “Kişi, abdest konusunda şüpheye düşse de, bozulmadığına dair yemin edebilecek bir yakine sahip olursa abdest alması gerekmez.”<sup>59</sup>
- “Biriniz namazın rekatında şüpheye düştüğünde şüpheyi atsın ve şüphesiz bildiği rekatı üzere hareket etsin. Eğer namazı tamam ise fazla kılınan rekat nafîle olur. Eğer noksan kılmış ise o rekat namazı tamamlamak için olmuş olur. Namazın sonunda yaptığı iki secde de şeytanın burnunun toprağa sürünmesi için olmuş olur.”<sup>60</sup>
- “İstikametli olun, (ne kadar istikametli olmaya çalışsanız da) güç yetiremezsiniz.”<sup>61</sup>
- “Orta yolu tutun, güzele yakın olanı arayın, sabah vaktinde, akşam vaktinde, bir miktarda gecenin son kısmında yürüyün (ibadet edin), ağır ağır hedefe varabilirsiniz.”<sup>62</sup>

<sup>56</sup> İbni Mace, **Taharet**, 48

<sup>57</sup> İbni Huzeyme, Muhammed b İshak, **Es- Sahih**, Beyrut, 1992, c.1,s 19

<sup>58</sup> Ahmed b. Hanbel, **Müsned**, c. II,s. 330

<sup>59</sup> Tirmizi, **Taharet**, 56

<sup>60</sup> Müslim, **Mesacid**, 88-89

<sup>61</sup> İbni Mace, **Taharet**, 4



- “Ey insanlar! Güç yetirebileceğiniz amelleri üstlenin, çünkü siz amel etmekten usanıp bıkmadıkça Allah da size sevap yazmaktan bıkmaz. Amellerin Allah’a en sevimli olanı az da olsa devamlı olanıdır.”<sup>63</sup>

- “Allah, dinde size bir zorluk kılmadı.”<sup>64</sup>

- “Ey insanlar! Dinde aşırılıktan sakının, çünkü sizden öncekileri dindeki aşırılıkları helak etti.”<sup>65</sup>

- “Şeytan birinize gelip: şunu kim yarattı, bunu kim yarattı diye sorar. (siz Allah Teala yarattı dersiniz. O bu sefer) Rabbini kim yarattı? der. Şeytan bu noktaya gelince Allah’a istiaze edin. ( ve ona muhatap olup konuşmayı sürdürmeye ) son verin.”<sup>66</sup>

- “Şüphesiz yüce Allah, ümmetinden olan kişilerin kalplerinden geçirdikleri şeyleri, söylemedikleri ve işlemedikleri müddetçe affeder; günah olarak saymaz.”<sup>67</sup>

- “Ey Allah ‘ın Resulu içimizden öyle şeyler geçiyor ki, herhangi birimiz onları söylemeyi bile büyük bir suç sayıyor. Rasulullah (s.a.v) gerçekten böyle bir şey hissettiniz mi? Diye sordu. Sahabiler, ‘evet ya Resulullah’ dediler. Resulullah (s.a.v.) ,işte sarih , açık iman budur; bu, iman katıksız olmasındandır.”<sup>68</sup>

- “Şeytanın hilesini ,vesveseye dönüştüren Allah ‘ a hamd olsun.”<sup>69</sup>

Bu hadislerde dikkatimizi çeken, peygamberin vesveseye karşı uyarışlarında, genel olarak, vesveselerin üstünde durulmaması gerektiğidir (Sönme). Aynı zamanda anlık duyguların ve düşüncelerin, dini sorumluluklarını bilen kulun imtihanı açısından, bir öneminin olmadığını ve

<sup>62</sup> Buhari, **Rikak**, 18

<sup>63</sup> Buhari, **Libas**, 44

<sup>64</sup> Hacc, 78

<sup>65</sup> İbni Mace, **Menasik**, 63

<sup>66</sup> İbrahim Canan, **Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme Ve Şerhi**, 7.Baskı, Akçağ Yay., Ankara, 1994, c.VII, s. 170

<sup>67</sup> Buhari **Itk**, 6

<sup>68</sup> Müslim , **İman** 209-211

<sup>69</sup> Ebu Davud, **Edep**, 118

yine şifa olarak Allah ‘ın affediciliğinden bahseder. Peygamber, hadislerde vesvesenin hangi hususlarda gelebileceğini madde madde açıkça belirtmiştir. Yani İslam Dinindeki tek rehber olan Peygamber, ümmette meydana gelecek kuruntuları önceden bildirerek, insanların bu vesveselere düştüğünde nasıl bir düşünce içinde olması ve davranması gerektiğini hiçbir soru işareti bırakmadan anlatmıştır (Akılcı olmayan düşünce yerine akılcı düşünceyi koyma).

### 1.3.3. Diğer Dini Metinlerde Vesvese

Muhakkak ki vesvese konusu ile ilgili dini metinlerde birçok bilgi mevcuttur. Ancak biz konumuzla ilgili olarak bazı dini metinlerden faydalanacağız.

İbn-i Sina’ya göre “‘vesvas’, vesvese veren düşüncedir. Hayvansal nefsi kullanmaya geçişi, sonra da hareketi aksine oluşu cihetiyle hayal gücüdür. Zira nefsin asıl vechesi ayırıcı prensipleridir. Hayal edici güç onu madde ve ilişkileriyle meşgul olmaya doğru tuttuğu zaman o güç tersine hareket etmiş olur.”<sup>70</sup>

Beydavi de vesvese verenin vehim kuvveti olduğunu belirtmiştir.<sup>71</sup>

“Havadır; kalbe gelen bir hitap yani çağrı ve düşüncedir. Bu havadır, bazen meleğin kalbe bir düşünceyi atması, bazen de şeytanın vesvesesi ile olur. Havadır; bazen nefsin gizli fısıltı ve vesveseleri ile oluşurken, bazen de Hak Teala tarafından kalbe atılır. Kalbe gelen düşünce melekten olunca ona ilham denir. Nefisten olunca ona hevâcis ( gizli fısıltı ve desise) denir. Şeytan tarafından olana vesvese denir.”<sup>72</sup>

Kalbin nurları ve zulmeti için iki farklı neden vardır. Binaenaleyh hayra davet eden hatırat sebebine ‘melek ‘ ismi verilir. Şerre davet eden hatıratın sebebine ‘şeytan ‘ismi verilir. O lutuf ki, kalp onun sayesinde hayır ilhamını kabul etmeye hazırlanıyor, ona ‘tevfik ismi verilir. O ki kalp onun sayesinde şeytanın vesvesesini kabul etmeye hazırlanıyor, ona ‘iğva’ ve

<sup>70</sup> İbn-İ Sina, **Tefsiru Suretin Nas**

<sup>71</sup> El- Beydavi, **Envarut Tenzil Ve Esraruttevil**, Daru Kitabul İlmiye, Beyrut, c. 1-II, s.634.

<sup>72</sup> Abdülkerim Kuşeyri, **Kuşeyri Risalesi**,(Terc. Dilaver Selvi), Semerkand Yay. İstanbul, 2009,s. 138

hizlan denir. Çünkü çeşitli manalar, değişik isimlere muhtaçtırlar. Melek Cenab-ı Hak'ın yarattığı ve şanı hayır ile ilmi ifade etmek olan bir mahluktan ibarettir. Bu mahluk hakkı keşif, hayrı vad ve emri bil marufu yapar. Cenabı Hak onu yaratmış ve bu vazifelerde kullanmak üzere kendisini musahhar kılarak görevlendirmiştir. Şeytan ise bir yaratıktan ibarettir ki, o yarattığın şanı tam meleğin zıddıdır. Yani şerri vaad, fuhşiyatı emreder. Hayrı yapmaya azmettiğin zaman fakirlikten korkutur. Binaenaleyh vesvese ilhamın tam karşısındadır. Şeytan ise meleğin tam karşısında.. Tevfik de hizlanın tam karşısındadır.<sup>73</sup>

“Ey maraz-ı vesvese ile müptela! Biliyor musun vesvesen neye benzer? Musibete benzer. Ehemmiyet verdikçe şişer, ehemmiyet vermezsen söner. Ona büyük nazarıyla baksan büyür, küçük görsen küçülür. Korksan ağırlaşır, hasta eder; havf etmezsen hafif olur, gizli kalır. Mahiyetini bilmezsen devam eder, yerleşir; mahiyetini bilsen onu tanısan gider.”<sup>74</sup>

Dini metinlerin bazılarında sunduğumuz örneklerde, tavsiyeler (başaçıkma yöntemleri) ortaktır. İslam alimleri, vesvesenin şeytandan geldiği ve buna karşı uyanık olması gerektiğini vurgularlar. Vesveseden korkulmaması gerektiğini, korkulduğu takdirde insana daha sıkıntı verip, kalıcı hale gelebileceğini söylemişlerdir.

Bölümün sonunda ayet, hadis ve dini metinleri genel olarak değerlendirecek olursak; vesvesenin kaynağının şeytan olduğu, vesvesenin dinden çıkarmadığı ya da günah olarak yazılmadığı, vesvese geldiğinde Allah ‘a sığınılarak ve bunun akılcı olmadığı düşünülerek bir bilinç oluşturulursa, vesveseyle başa çıkılabileceği sonuçlarını elde edebiliriz.

<sup>73</sup> İmam Gazali, **İhyau Ulumuddin**, (Terc. Mehmed A. Müftüoğlu, A. Fikri Yavuz), İlcak Matb. İstanbul.1992, c.5, s.55

<sup>74</sup> Bediüzzaman Said Nursi, **Sözler**,9.Baskı, Rnk Neşriyat, İstanbul,2011 s.298

## 2. BÖLÜM

### VESVESE / OBSESYON İLE BAŞAÇIKMA VE DİN

#### 2.1.BAŞAÇIKMA VE DİNİ BAŞAÇIKMA

Başaçıkma, duygusal ya da fiziksel karşılaşılan stres, sıkıntı veya problemlere karşı direnç gösterebilme gücüdür. Bu dirençlilik hali, içsel bir mücadele olabilirken, dışarıdan alınan manevi destekler ve tavsiyelerle de güçlendirilebilir. Obsesyon/vesvese rahatsızlığında başaçıkabilme direnci, bazen kişinin kendi farkındalık ve bilinçlilik düzeyi ile ortaya konabilirken çoğu zaman bir psikolog, uzman tarafından verilen tavsiyelerle daha net bir şekilde ortaya çıkmakta ve iyileşme gerçekleşmektedir. Başlığımızda da değindiğimiz üzere, başaçıkma metotları olarak psikolojinin yöntemlerini ele alırken; dinin başaçıkma yöntemlerinin de neler olduğunu inceleyeceğiz. Bu bağlamda, psikolojinin ve dinin başaçıkma yöntemlerinin birbiriyle olan benzerliklerini belirlemeye çalışacağız.

##### 2.1.1. Başaçıkma ve Yöntemleri

Bir kişinin stres yaratan durumlarla uğraşma sürecine başa çıkma denir. Başa çıkma, kişinin kaynaklarını aşan ve zorlayan olarak değerlendirilen dışsal ya da içsel durumlarla mücadele edebilmek için sürekli farklılaşan bilişsel ve davranışsal çabalardan oluşur. Başa çıkmayı anlamada üç önemli husus vardır: birincisi, başa çıkma bireyin otomatik olarak tepki gösterdiği bazı olaylardan ziyade, birey için önemli olan bazı olayları durumlar ve sorunlarla ilgilidir. İkincisi, başa çıkma hem bilişsel hem de davranışsaldır; bireyler hayatlarında karşılaştıkları sorunları anlayarak çözmeye çalışırlar. Üçüncüsü ise; başa çıkma, bireylerin hayatlarında karşılaştıkları belirli bazı ihtiyaçları karşılamak için girdikleri ilişki süreçleri ve değişimlerle sıkı bir şekilde ilişkilidir.<sup>75</sup>

İnsanlar hayatta kendilerini zor durumlara koyan birçok durumla karşılaşır. Doğal felaket veya kaza yaşayabilir, sağlık durumu bozulabilir, ekonomik sıkıntı çekebilir, aile içi problemler yaşayabilir, istediği ve

<sup>75</sup> Hökeleli,Psikolojiye....., s..218

hedeflediği herhangi bir amacına ulaşamayabilir. İnsanoğlu kendisini zor durumda bırakan bu tür zor zamanlarda, onu hayata bağlayan hedeflerini zarar görüldüğünü veya tehdit edildiğini düşünür. Yaşadıklarını anlamlandırma, kaybettiği kontrolü yeniden kazanma ve teselli bulma arayışına girer. İşte insanın problem çözme gücünün azaldığı, yaptığı değerlendirmelerin sıklıkla olumsuz duygular içerdiği böyle durumlarda başaçıkma süreci ortaya çıkar. Bu çerçevede de duygusal bir atmosferde oluşan başaçıkma tepkilerinin başlangıçtaki amacı, olumsuz duyguları düzenlemek, kaybedilen anlamın ve kontrolün kazanılmasını sağlamaktır.<sup>76</sup>

Başaçıkma sürecini değerlendirirken şu hususların göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

- İnsanlar anlam arar. Anlam arayışı hayatta her şeyin üzerine bina edildiği yol gösterici bir temeldir.
- Olaylar insanların anlamları çerçevesinde inşa edilir. Başka bir ifadeyle olaylar kendi başlarına stres ve kaygı için yeterli değildir. İnsanların olayı algılama ve inşa etme biçimi de önemlidir.
- İnsanlar başaçıkma sürecinde bir yönelim sistemi geliştirir. Bu sistem dünyayı değerlendirme ve sorunlarıyla mücadelede bir genel bakış açıdır. Bu sistem alışkanlıkları, değerleri, ilişki biçimlerini, inançları ve kişiliği kapsar. Bu yönelim sistemi, insanları bazı olaylar karşısında diğerlerinden farklı davranmaya yöneltir.
- İnsanlar yönelimlerini, özel bir başaçıkma etkinliği ile gösterirler. Çünkü yönelim sistemi, başaçıkma sürecinde biçimlendirme, geliştirme potansiyeline sahip olsa da sıkıntıyla mücadele için yeterli değildir. Örneğin iyimserlik, bir yönelim sistemi olarak kabul edilirse, ölümcül bir hastalıkla mücadele eden kişinin hastalığı kabullenmesi ve kendine iyileşeceğine dair telkinlerde bulunması ve dua etmesi başa çıkma metotlarıdır.
- İnsanlar başaçıkma koruma ve dönüştürme metotları vasıtasıyla anlam ararlar. Koruma başaçıkma da temel bir eğilimdir. Zor ve

<sup>76</sup> Ali Ayten, **Tanrı'ya Sığınmak**, İz yay., İstanbul, 2012, s.37

sıkıntılı zamanlarda insanlar öncelikle var olan anlamı korumaya çalışırlar veya yeniden inşa ve yaratma şeklinde anlamı dönüştürürler.

- Başaçıkma belli bir kültür içerisinde şekillenir. Kültür insanlara anlam arayışlarında temel bir arka plan sağlar. Başaçıkma sürecinde yapılan pek çok etkinlik aslında kültürün bir parçasıdır.

- İyi bir başaçıkmanın anahtarları sonuç ve süreçte yatar. Başaçıkmanın iyi olduğu değerlendirilirken hem sonuç hem de süreç değerlendirilmelidir.<sup>77</sup>

Obsesif hastalarda en belirgin olan durum beyninden gelen sesler tarafından kendilerini bir zorlanma içinde düşünmeleridir. Akla gelen düşünceyi hemen yerine getirme zorunluluğu, insan hayatını zorlaştıran bir durumdur. Tezimizin bir çok yerinde de vurguladığımız üzere, obsesyon / vesvese, insanların daha çok gizledikleri ya da yardım almadan başa çıkma için uğraştıkları bir psikolojik rahatsızlıktır. Ancak tıp bu konuyla ilgili olarak birçok yöntem geliştirmiştir. Bunların başında ilaç tedavisi ve bilişsel davranışçı terapi yöntemi gelmektedir.

Obsesif kompulsif bozukluk genel olarak tedaviye dirençli, hasta ve hekim açısından en zor psikiyatrik bozukluklardan biri olarak kabul edilir. Bu nedenle çeşitli tedavi yaklaşımları uygulanmaktadır. Bir tedavi yaklaşımının veya kombine yaklaşımın seçilmesi hastalığın belirtilerine, kişilik özelliklerine, daha önce uygulanan yaklaşıma verilen yanıtta, hekimin yönelimine göre değişebilmektedir.<sup>78</sup>

Obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde ilk aşamada obsesyonların ve kompulsiyonların tipleri, sayıları, sıklıkları, obsesyonlar ve kompulsiyonlarda harcanan zaman, ilk olarak ne zaman ortaya çıktıkları ve işlevsellikteki bozulma açısından içsel olarak değerlendirilir.<sup>79</sup>

Obsesif kompulsif bozukluk' un etyolojisinde öncelikle biyolojik faktörlerin önemi açıklıkla bilinmekle birlikte tedavide farmakolojik tedavi ve

<sup>77</sup> Ayten , a.g.e., s.39

<sup>78</sup> Kaplan-Sadock, **Ruh Sağlığı ve Hastalıkları.**, Güneş Kitapevi, İstanbul, 2016,s.615

<sup>79</sup> Kaplan-Sadock, **Birinci Basamak Psikiyatri El Kitabı**, ., Güneş Kitapevi, İstanbul, 2016, ,ss.254-255

davranışsal yöntemler kullanılmaktadır. Tedavi seçeneklerinin hangisine öncelik tanınacağı, kombine tedavinin kullanılıp kullanılmayacağı hususu, hastanın özellikleri ile belirlenir.<sup>80</sup>

Obsesyonun tedavisinde kullanılan birçok tedavi/terapi uygulamaları mevcuttur. Bunlar başlıca şöyle sıralanabilir:

#### **2.1.1.1. Farmakoterapi**

Standart tedavi yaklaşımı, tedaviye serotonerjik bir ilaçla başlamak, yeterli etkinlik sağlanmaz ise diğer farmakolojik stratejilere geçme şeklindedir. Klomipramin tedavisinde, tedaviye 25-50 mg'lık dozlarla başlanır ve ilaç dozu 2-3 günde bir 25 mg'lık artışlarla 250 mg/güne çıkarılır. Okb 'nin farmokolojik tedavisinde serotonin geri alım inhibitörlerinin (SSRI) etkinliği çok sayıda araştırmada kanıtlanmıştır. SSRI'lar, Okb tedavisi için genellikle depresyon tedavisi için önerilen günlük dozlarından daha fazla kullanılır. Bu tedavilerden sonuç alınmazsa bir nöroleptik ya da lityum ile güçlendirme tedavisi uygulanabilir. Okb 'nin tedavisinde kullanılacak diğer ilaçlar monoaminooksidan inhibitörleri, buspiron ve klonazepam'dır.

#### **2.1.1.2. Psikoterapi**

Davranışçı tekniklerde genel olarak, hastayı obsesyonel düşüncelere yoğun şekilde maruz bırakarak, hastanın korkulan uyararla ilişkili olarak görülen anksiyetesini azaltmak için uyguladığı davranışları önlemedir. Davranışçı tedavi yatan hastalarda da ayakta takip edilen hastalarda da uygulanabilir.

Kontrollü çalışmalarda farmakoterapi, davranışçı tedavi ya da ikisinin kombinasyonunun, Obsesif kompulsif bozukluklarda (OKB) hastalarının semptomlarını önemli oranda azalttığı tespit edilmiştir. Hangi tedavinin uygulanacağı klinisyenin kararına ve hastanın tedavi seçeneklerini kabulü esasına dayanır. Bunlar dışında psikodinamik psikoterapi, aile terapisi, grup terapisi gibi tedavilerde uygulanabilmektedir. Tedaviye şiddetli direnc gösteren hastalar için elektrokonvulzif terapi ve psiko-cerrahi düşünülebilir.

<sup>80</sup> Bayar, Yavuz,**a.g.m.**, s.191

Elektrokonvulzif Terapi (EKT) psikocerrahi kadar etkili değildir, ama cerrahi öncesi seçenek olarak düşünülmelidir.<sup>81</sup>

Obsesif kompulsif bozukluklarda ki Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), üç tedavi şeklinden oluşur: Yüzleştirme ile yanıtın önlenmesi, bilişsel terapi ve gevşeme eğilimi. Üçü içinde OKB’de etkinliği en fazla olan, yüzleştirme ile yanıtın önlenmesi metodudur.

Bilişsel davranışçı terapide takıntının üç kısmının olduğunu açıklamaktadır:

1. Vücut: Kas gerginliği, hızlı kalp atışı, terli avuç içleri, yüzeysel solunum mide ağrıları, baş dönmesi ve sersemlik hissi, sıcak basmaları
2. Düşünceler: Endişeler, takıntılı düşünceler veya davranışlar, yanlışları/hataları düşünme, kendi ile olumsuz konuşma, kuşkulama, sorgulama,
3. Yaygın davranışsal belirtiler: Takıntılı davranışlar/ayınsi hareketler, durumlardan kaçınma, sinirli davranışlar<sup>82</sup>

Peki tedavi süreci ne kadar sürmektedir? Yapılan araştırmalarda Obsesif kompulsif bozukluklarda gidişat uzun ve değişkendir. Bazı hastalarda dalgalı bir seyir gözlenebilir. Hastaların %20 - % 30 ‘nun belirtilerinde önemli ölçüde düzelme görülürken , %40- % 50 ‘sinde belirtilerde orta derecede düzelme görülür. % 20- 40 hastalarda ise belirtiler aynı kalır ya da kötüleşir.<sup>83</sup>

Bilişsel terapide, bireyin akılcı olmayan düşüncelerini akılcı düşüncelerle değiştirmesi sağlanır. Aşağıda Obsesif kompulsif bozukluklarda sık karşılaşılan bilişsel çarpıtmalara yer verilmiştir:

- Siyah ya da beyaz (ya hep ya da hiç biçiminde) düşünme örneği: “Tam güvende değilsem, büyük bir tehlike altındayım demektir.”

<sup>81</sup> Bayar, Yavuz, **a.g.m.**, s.191

<sup>82</sup> Bonnie Zucker, **Takıntıyı Kontrol Altına Alma** (Çev. A.Dülgers), Bilim Teknik Yay., İstanbul, 2013, ss.20-21

<sup>83</sup> Bayar, Yavuz, **a.g.m.**, s.191



- Büyüsel düşünme rneği: “Kötü bir Şey aklıma gelirse, kesinlikle kötü bir Şey olacak gibi geliyor.”
- Yetkincilik rneği: “Ne yaparsam yapayım, çok iyi yapmamaya dayanmam.”
- AŞırı trecilik rneği: “En kk yanılığım bile, büyük ölçüde cezalandırılmamı gerektirir.”
- BaŐkalarına karşı aşırı sorumluluk taŐıma rneği: “Hiçbir suçu olmayan birine en ufak bir zarar vermemek için her zaman çok dikkatli olmalıyım.”
- Düşünce/eylem birleşmesi rneği: “Birine bir zarar vermekle ilgili kötü bir düŐüncem olursa, sanki bunu yapmış gibi olurum.”
- Düşünceyi aşırı önemseme rneği: “Kötü bir olayın olacağını düŐünürsem, bunun olma olasılığı çok yükselir.”
- DıŐlama yanılığısı rneği: “Kötü bir Şey olacaksa, bu ya benim ya da sevdiğim ve değer verdiğim birinin başına gelecektir.”
- Soyluluk oyunu rneği: “Ne soylu bir insanım. Sevdiklerini korumak için nelere katlanıyorum. Bütün bir gün törensel bir takım davranışlarda bulunuyorum. Çevremdeki kimsenin başına kötü bir Şey gelmediğine göre doğru yapıyor olmalıyım.”
- “Olursa n’olur” düşüncesi rnekleri: “Gelecekte bir yanlış yaparsam n’olur?”, “lmcl bir hastalığa yakalanırsam n’olur?”, “baŐkasına bir zarar verirsem n’olur?”
- Belirsizliğe katlanamama rneği: “Yüzde yüz emin olmadıkça ve her Şeyin yolunda gideceğini tam olarak bilmedikçe rahatlayamam.”<sup>84</sup>

Karşı karşıya gelme ve törensel davranışı nleme yöntemi, bir ölçüde korku, kaygı veya kaçınma davranıŐına neden olan nesne veya durumlarla karşı karşıya gelmeyi göze alarak, korkunun üstesinden gelinebileceği ilkesine dayanır. Karşı karşıya gelme, birbirleriyle bağlantılı, iki önemli

<sup>84</sup> Ertuğrul Köroğlu, **Bilişsel-Davranışı Psikoterapiler**, Hyb Basımevi, Ankara,2011, ss.482-483

öğrenme sürecine dayanır: alışkanlık ve sönme. Alışkanlık, yeni bir uyararla, uzun süreli olarak, üst üste ilişkide bulunmaktan ötürü, sinir sisteminin “uyuşması” olarak tanımlanabilir. Bu, doğal bir eğilimdir. Hepimiz günlük yaşantımızda alışkanlık süreçlerini yaşarız. Sözgelimi, soğuk bir suya girdiğimizde titremeye başlarız. Bu aşamada beynimize giden uyarın, suyun soğuk olduğuna ilişkin bir uyarandır. Sudan hemen çıkmazsak, titrememiz giderek azalır ve su artık önceki gibi soğuk gelmemeye başlar. Burada su ısınmış değildir, ancak sinir sistemimiz, titreme duyularına karşı “uyuşmuş” tur ve soğuk suya alışırız. Korktuğumuz birtakım durumlar içinde benzer bir süreç ortaya çıkar. Kişi, uçaklar gibi, belli bir takım durumlara karşı alışkanlık geliştirebileceği gibi, kendi düşüncelerine karşı bile bir alışkanlık geliştirebilir. Korkulan durumlarla, ardı ardına, uzun süreli olarak karşı karşıya kalınca, insanın sinir sistemi korku tepkilerine karşı giderek duyarsızlaşır ve başlangıçta yaşanan korku, daha üstesinden gelinebilir bir düzeye gelir.<sup>85</sup>

Karşı karşıya gelme ve törensel davranışı önlemenin temelini oluşturan diğer temel bir öğrenme ilkesi sönmedir. Bütün davranışlarımız sonuçlarına göre yönetilir ve yönlendirilir. Diğer bir deyişle davranışlarımızı belirleyen ve biçimlendiren sonuçlarıdır. Bunlar, övülme, yüceltilme, ilgi görme gibi olumlu birtakım sonuçlar olabileceği gibi eleştirilme, kınanma, utandırılma, cezalandırılma gibi olumsuz birtakım sonuçlar da olabilir. Olumlu sonuçlar için kullanılan diğer bir unsur da pekiştireçlerdir. Pekiştireçler, ya aldığımız hoşlanma duygusunu arttırarak ve rahatımızı sağlayarak ya da gerginliğimizi, çektiğimiz acıyı ve duyduğumuz rahatsızlığı azaltarak davranışlarımızı etkilerler. Bir pekiştireç artık hoşlanma duygusu yaratmıyorsa ya da artık gerginliğimizi ve duyduğumuz rahatsızlığı almıyorsa, ortaya çıkan duruma sönme adı verilir. Karşı karşıya gelme ve törensel davranışı önlemede, törensel davranışların önüne geçilerek söndürme

---

<sup>85</sup> Köroğlu, a.g.e., s.482

yoluyla obsesyonlar azaltılır. Obsesyonları pekiştiren davranışlar önlenince obsesyonlar giderek azalacaktır.<sup>86</sup>

Bir takım korkular, hastalanacak olma ya da ölecek olma gibi uzak bir gelecekte ortaya çıkabilecek yıkımları kapsar. Bu tür korkular, yaşayarak yüzleşmek için ya çok karmaşıktırlar ya da bunları yeniden yaşamak olanaklı olmayabilir. Sözgelimi, yasa dışı ya da töre dışı bir şey yapmaktan ötürü birinin ölümüne neden olma ya da tutuklanma gibi OKB korkularını duyma düşünülecek olursa, bu gibi durumlarda yaşayarak karşı karşıya gelmenin yerine ya da bunun yanı sıra, imgesel karşı karşıya gelme yönteminin de kullanılması gerekir. OKB’u olan kişiler, uzun süreli olarak, korktukları durumları “imgeleme”leri ya da bunları çok canlı bir biçimde düşünmeleri konusunda yönlendirilirler.<sup>87</sup>

*Obsesyonla başa çıkabilmek için bilişsel davranışçı terapi metotlarından bazıları şunlardır;*

**Yaşayarak karşı karşıya gelme:** Anksiyete uyandıran durumlar, nesnelere, düşünceler ve imgelerin olduğu gerçek yaşam durumlarıyla, uzun süreli olarak, yüz yüze, karşı karşıya gelinir. Başa çıkma metodu olan ‘Yaşayarak karşı karşıya gelme’ sürecinde şu aşamalar görülmektedir: Korku, kuşku ve kaçınma uyandıran durumlarla amaçlı olarak ve canlı bir biçimde ardı ardına karşı karşıya gelinmelidir. Karşı karşıya gelme uzun süreli olmalıdır, alışkanlık ortaya çıkıp anksiyete duygusu azalana dek sürmelidir. Bu, anksiyete duygusunun katlanılabilir düzeylere gelmesi için, birkaç dakika yetebileceği gibi, birçok saat de sürdürülmek durumunda kalınabilir. Karşı karşıya gelme, özel birtakım durumlarda ortaya çıkacağı beklenen zarar ya da tehlikeye ilişkin algıyı değiştirir.

Değişik OKB’lar için yaşayarak karşı karşıya gelme örnekleri ve verilecek yönergeler şunlardır:

- Yıkayan, yıkananlar ve temizleyenler: “Bulaşık” bir nesneye, kişiye ya da yere dokunun. Elinizi yıkamayın.

<sup>86</sup>Köroğlu, a.g.e., s.483

<sup>87</sup>Köroğlu, a.g.e., s.484

- Denetleyip duranlar: Işıkları söndürün, sobayı söndürün ve elektrikli ev gereçlerini kapatın bunları yalnızca bir kez yapın.\_Küçük çocukların sokak aralarında oyun oynadığı bir çevrede çok yavaş araba kullanın. Bir çocuğa çarpmış olabileceğinize ilişkin güçlü bir duyguya kapılmış olmanıza karşın geriye dönüp bakmayın.

- “Salt “ obsesyonu olanlar: Size rahatsızlık veren düşünceleri özellikle düşünmeye çalışın. Bunların bir teybe kaydedin ya da ardı ardına bir kağıda yazın. Bu düşüncelerden kaçmayın y da bunlara karşı koymaya çalışmayın.

- “Bir sıraya, bir düzene koyanlar: Ev eşyalarınızı biraz dağınık bırakın, biraz dağınıklık olsun, yerlerinde olmasınlar, köşesi köşesine durmasınlar. Bunları düzeltmeyin, yerleştirmeyin.

### **Akılcı olmayan düşünceleri akılcı düşüncelerle değiştirme:**

Diğer bir başa çıkma metodu olan ‘akılcı olmayan düşünce yerine akılcı düşünceyi koyarak’ obsesyon atlatılabilmektedir. Peki akılcı olmayan düşünme süreci nasıl gelişmektedir?

- Ortaya çıkartan olay: Kapı koluna dokunma, sobanın kapalı olup olmadığına bakma, utandıran ya da korku doğuran bir düşünceyi düşünmüş olma gibi bir olay olur.

- Yüklenen anlam: Yukarıda sözü edilen benzeri bir olay olduktan sonra, ayırımında olunmadan, bir saniyenin kesirleri içinde, bu olaya gerçekçi olmayan bir anlam yüklenir bunun tehlike doğuracağı, korkunç bir durumun olacağı düşünülür.

- Sonuç : Gerçekçi olmayan bu anlam yükleme, yüksek düzeyde bir anksiyetenin doğmasına yol açar. Diğer yandan, duyulan anksiyete kabul edilemez, katlanılamaz ve çok tehlikeli olarak değerlendirilir.

OKB’un neden olduğu akılcı olmayan düşünceleri, kişi, içsel konuşmasını yakalayıp akılcı düşüncelerle değiştirebilir. Örneğin:

1. Akılcı olmayan düşünce: “Kötü bir şey olacağına ilişkin en ufak bir olasılık bile olsa, kendimi (ya da başkalarını / sevdiğilerimi) korumalıyım.”

Akılcı düşünce: “Daha iyi olmak için şansımı denemeyi öğrensem daha iyi olur.” “Sağgörülü bir insan ne yapardı?”

2. Akılcı olmayan düşünce: “Törenselle davranışlarımı yerine getirerek kötü bir şeylerin olmasının önüne geçmiş ve sevdiğilerimi korumuş olurum.”

Akılcı düşünce: “Törenselle davranışlarım öylesine yorucu ki ...törenselle davranışlarımı yerine getirmeyecek bile olsam, benim ya da sevdiğilerimin başına kötü bir şey gelmeyeceğini görmek için kendime bir şans tanımalıyım. Törenselle davranışlarımın , bana ve çevremdekilere işkence çektirmekten öte bir işlevi yok”

3. Akılcı olmayan düşünce: “ya yanlış yaparsam/ yanlışım olursa/kansere yakalanırsam/birine zarar verecek olursam?”

Akılcı Düşünce: “Geleceğimden ötürü kaygılanmak benim kendime çektirebileceğim en büyük acılardan biri başıma gelince üstesinden gelmeye çalışırım. “ya.....sa”lar sadece zamanımı tüketiyor” kansere yakalanma ya da bulaşıcı bir hastalık kapma olasılığım ya da birini zarar verme olasılığım ne?bu olasılık benim OKB’lu beynimin inanmak istediğinden çok daha düşük.<sup>88</sup>

**Maruz Kalma / Tepki Kaçınması:** Takıntının üstesinden gelmenin en iyi yoludur, çünkü takıntı nedeni ile kaçındığınız durumlara “maruz kalmayı” içerir ve sonra tipik tepkilerinizi yapmazsınız. Bir maruz kalma uygulaması korkularınız ile yüzleşmenin bir yolu olarak endişe veya tetikleyici bir durumu bilinçli olarak uygulama halidir.<sup>89</sup>

**Üst Bilişsel Tedavi:** Düşünceleriniz ile olan ilişkiniz ve nasıl düşündüğünüz üzerine yoğunlaşan bir tip bilişsel tedavidir. Üst bilişsel

<sup>88</sup> Köroğlu, a.g.e., ss.493-494

<sup>89</sup> Zucker, a.g.e.,s.22

tedavinin amacı düşüncelerinizi yaşama ve ilişki yolunuzu değiştirme ve sizin düşünce ve fikirlerinize olan tepkilerinizi nasıl değiştireceğinizdir.

Dikkatliliği öğrenmenin aracılığı ile takıntının sadece bir düşünce olduğunu öğreneceksiniz. Kişi takıntıya sahip olduğunda, düzenli olarak takıntılı düşüncelere sahip olma alışkanlığına saplanmaktadır. Dikkatlilik düşüncelerinizden çok hoş ve rahat bir şekilde uzaklaşmanın bir yoludur. Dikkatliliğin derin bir kısmı zihninizin dışına çıkmanızda size yardımcı olmasıdır. O size düşünceleriniz üzerinde daha az yoğunlaşmanızda ve o andaki deneyiminiz üzerinde daha fazla yoğunlaşmanızda yardımcı olur.<sup>90</sup>

Dikkatinizi tehdit üzerinden uzaklaştırmak ve düşüncelerinizi yaşama şeklinizi değiştirmeyi amaçlayan başlıca iki Übt tekniği bulunmaktadır.

**1. Dikkat eğitimi tekniği:** Bu teknik bir konu üzerindeki odaklanmanızı bir diğer şey üzerine nasıl yönlendireceğinizi ve dikkatinizi aynı anda birden fazla şey arasında nasıl paylaşacağınızı öğrenmenizde faydalı olacaktır.

**2. Bağımsız dikkatlilik tekniği:** Bağımsız dikkatlilikte, düşüncenizin nasıl yalnızca bir düşünce olduğunu öğreneceksiniz. Gerçek veya değil, bu sadece bir düşüncedir ve başka da bir şey değildir. Bu size gerçekte her ne düşünüyorsanız ona karşı daha az tepki göstermeniz konusunda yardımcı olacaktır, çünkü siz bir düşüncenin yalnızca bir düşünce olduğunu öğreneceksiniz.

**Girişken Olmak:** Girişken olmanın anlamı harekete geçmektir; bir sorunu belirleme ve çözüm üretmektir. Girişken olduğunuzda davranışınız sizin değerlerinizin bir sonucudur. Büyük amaçlarınız dahil, sizin için önemli olan şeyler ile ilgili olarak harekete geçmek ve hedefinize ulaşmaktır.

**Size inanan diğer kişilerden destek alma:** Ana babalar, çocuklar, diğer aile üyeleri ve yakın arkadaşlar büyük destek sunabilirler ve siz

---

<sup>90</sup> Zucker, a.g.e., s.26

güvendiğiniz ve bu işlem hakkında konuşmakta kendinizi rahat hissettiğiniz en azından bir veya iki kişiyi seçmelisiniz.<sup>91</sup>

Okb’u olan kişilerin aile üyelerine de, aşağıda ayrıntıları verilen, birtakım bilgilerin verilmesi ve önerilerde bulunulması gerekir:

**1.** Okb’li yakınınızın yaşadığı güçlü itkileri denetleyemediğini göz önünde bulundurun. Beyninde, düşünce ve davranışlarına yön veren kimyasal bir dengesizlik vardır. Okb’u olan yakınınız bu hastalığı kendisi seçmemiştir.

**2.** Böyle bir tedavi izlencesine katılması için hastayı zorlamamalısınız, tedaviye katılmak hastanın kendi kararı olmalıdır.

**3.** Okb’u olan hastanız beklentilerinizi karşılamadığında onu eleştirmeyin.

**4.** Her zaman yargılamayan bir tutum içinde olun.

**5.** Depreşmeler ve geriye dönüşler yaşanabilir. İlerleme genelde “iki adım ileri, bir adım geri” biçiminde sağlanır. Olumsuz sözler söylemeyin ve onu yüreklendirin.

**6.** Ne kadar küçük adımlar atmış olursa olsun, büyük bir yol alınmamış bile olsa, övgülerinizi esirgemeyin.

**7.** Çocuğunuzun ya da eşinizin okb’undan ötürü kendinizi de suçlamayın. Bunun sebebi siz değilsiniz.

**8.** Okb belirtileri değişkenlik ve tutarsızlık gösterebilirler.

**9.** Okb belirtilerine özel birtakım anlamlar yüklemeyin. Bu belirtilerin kişinin günlük yaşamındaki işlevselliği üzerinde etkisi olmaktan öte bir anlamı yoktur ve bu belirtileri yorumlamaya çalışmanın bir yararı dokunmaz.<sup>92</sup>

<sup>91</sup> ss.29-30

<sup>92</sup> Köroğlu, a.g.e.,s.487

### 2.1.2. Dini Başaçıkma ve Yöntemleri

Din de psikoloji gibi bireylerin değişimine yardımcı olmayı, gelişimlerine destekte bulunmayı, topluma katkıda bulunmayı, yaşamın belli amaçları olduğunu, benlik algılarını geliştirmeyi ve olgunlaştırmayı amaçlamaktadır.<sup>93</sup> Din, insanların hayatına yeni bir anlam katarak, başa gelen sıkıntılarla birlikte insanın olgunlaşacağı düşüncesini kazandıran bir olgudur.<sup>94</sup>

Din, bireyin başına gelenleri açıklaması, bir sebebe bağlamasında etkili olduğu gibi başına gelenlerle baş etmesi sürecinde de bireye yardımcı olur. Dini başaçıkma, dini inanç ve davranışların, dini/ kültürel değerlerin, zor zamanların getirdiği olumsuz duygusal sonuçların engellenmesi veya hafifletilmesi, anlamın korunması veya dönüştürülmesi ve problem çözümünün kolaylaştırılmasıdır. Dini başaçıkma iki ön kabul vardır: Bunlardan birisi: İnsanlar kendi kapasitelerini zorlayan dinamik bir başaçıkma sürecinde kendilerini yükselten kırılmalar yaşadıkları ön kabulü; diğeri, başaçıkma sürecinde birey, farklı seçenekler ve ihtimallerle karşılaşan etkin bir unsur olduğu ön kabulüdür.<sup>95</sup>

“Kabullenme, tevekkül, itaat, sabır, alçakgönüllülük, affetme, şükür ve dua dini başa çıkmanın önemli unsurlarındandır. Dini başa çıkma etkinliklerinin zor zamanlarda yerine getireceği beş temel amaçlarının olduğunu söyleyebiliriz; anlam arayışına cevap verme, kontrol sağlama, manevi teselli, samimiyet ve yakınlık hissi ve hayatı dönüştürme. Dinin özellikle kişiye kazandırdığı başa gelenlere sabır, problemleri çözme ve daha huzurlu bir hayat için her an daha fazla çaba hususunda sunduğu motivasyon, kişinin kendini geliştirmesi ve gerçekleştirilmesi sürecine katkıda bulunur.”<sup>96</sup> Dindeki tüm inançlar ve ibadetler, gerçek manada, kaliteli ve dengeli bir öğrenmeyle gerçekleştirilmişse, bu motivasyon ve başa çıkmalar, refleksif

<sup>93</sup> Halil Ekşi, Çınar Kaya, **Manevi Yönelimli Psikoterapi**, 1. Basım, Kaknüs Psikoloji Yay., İstanbul, 2016, s.93

<sup>94</sup> Naci Kula, “ Deprem ve Dini Başa Çıkma”, **Gazi Üniv. Çorum İlahiyat Fak. Derg.**, 2002/1, s.241

<sup>95</sup> Ayten, **a.g.e.**, s.40

<sup>96</sup> Ayten, **a.g.e.**, s.50



olarak devreye girer. Kişi obsesyon/vesvese sürecinde, yardım almadan dahi bilinçli bir şekilde başaçıkma yöntemlerini kullanarak, bu rahatsızlık dönemini daha kısaltıp daha da kolaylaştırabilir.

Dindarlarda, fakirlerde, yaşlılarda ve kadınlarda dini başa çıkma etkinliklerine başvurmanın daha sık olduğunu; daha ciddi, tehlikeli ve zarar verici durumlarda diğerlerine göre dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığının arttığını belirtmiştir.<sup>97</sup>

İlk olarak, dini baş etme davranışlarının stres ve hastalık durumlarında bireylere yardımcı olmada, yaşamdan daha fazla keyif almada, iyi oluş hissini ve yaşam memnuniyetini, empatiyi, özgeciliği arttırmada önemli bir etkide bulunabildiği öne sürülmektedir. Aynı zamanda, bu davranışların ölümle ilgili kaygıların ve depresyon durumlarının azalmasında güçlü etkiler göstermiştir.<sup>98</sup>

“Genel olarak ruhsal acı ve çatışmalar bireyleri psikolojik yardım almaya yöneltir. Sağlıkla ilgili problemler, maddiyatla ilgili problemler, kişiler arası problemler gibi birçok zorlanma, acıyı beraberinde getirir. Acı veren durumlar kişinin umudunu kaybettirip ve durumla baş etme gücünü sınırlandırır. Bu tür durumlarda din/ maneviyat önemli bir unsurdur. Bu durumlarda psikolojik müdahalelerin yanında din/maneviyat alanına da bir kaynak olarak başvurulmalıdır. Giderek artan sayılarda titiz bilimsel prosedürler kullanılarak yapılan araştırmalarda din ve maneviyatın bu özelliği kanıtlanmaktadır. Bununla birlikte maneviyat ve dini deneyimin, psikolojik işlevsellik açısından etkileri faydalı olabileceği gibi olumsuz da olabilir. İçselleştirilmiş, içsel olarak güdülenen, Tanrı ile güvenli bir ilişki kurulan bir dini yönelim, iyi olma ile olumlu; buna karşın dayatılmış, incelenmeden kabul edilmiş, Tanrı ve dünya ile zayıf bir ilişki tanımlayan bir din anlayışı ise olumsuz yönde ilişkilidir. Dini deneyimlerinin bireylerin sınırlarını zorlayan stresli deneyimlerde özellikle değerli olduğu ve dinin psikolojik işlevsellik üzerindeki etkililiğinin bireylerin onu hayatlarına yansıtmaları ile

<sup>97</sup> Ayten ,a.g.e.,s.73

<sup>98</sup> Ekşi,Kaya, a.g.e., s.94

doğru orantılı olduğu çeşitli araştırmalarda bulunmuştur.”<sup>99</sup> İşte tam da bu yzden dini eğitimin veriliş şekli, ilk çocukluk dđneminden ergenlik çağına kadar önemini korumaktadır. Anlatılan Tanrı tasavvuru ve dinin öğretileri hoşgörü, sevgi ve merhamet kapsamında verilmelidir. Ergenlik dđneminin doğal süreci olan sorgulama, ancak bu şekilde, herhangi bir uzaklaşmaya, korkuya ve kaygıya yer vermeden doğal ve sevgiyle bir kabullenilē haline dđnüşebilir.

Pozitif psikoloji olarak adlandırılan bu yaklaşıma göre insan psikolojisinin hastalıklı ve karanlık yönüne değil, pozitif ve gelişime açık yönüne odaklanmak ve olumlu özellikleri geliştirmek psikolojinin amacı olmalıdır.<sup>100</sup>

“Dinin, ruh sağlığına dair kazandırdığı en önemli şey yarattığı değer ve insana kattığı anlamdır. Bununla birlikte din, insanlar arası ilişkileri yapıcı şekilde düzenlemekte tarih ve diğer insanlar ile olan bağı ortaya çıkararak insanlığın, kaybettiği gerçek kimliğine tekrardan kavuşmasını sağlamaktadır.”<sup>101</sup>

“Manevi danışmanlıkta kullanılabilcek yöntem ve tekniklerden bir kısmı da şunlardır; Esmā’ül Hüsna’nın kullanılması, Kur’an’daki kıssalar ve Mesnevi’deki hikayeler, şiir ve kıssaların kullanılması ve tabiatın kullanılmasıdır. Birey, kıssaların ya da hikayelerin içeriği ile kendi ruh hali arasında bağlantı kurabilir, sorunlarına çözümler bulabilir. Danışan, bu yöntemi kullanarak yalnız olmadığını, herkesin bir şekilde sıkıntıyla karşılaşabileceğini kabullenebilir. Hikayelerde ki imge zenginliği, muhatabın bu imgelerle daha rahat özleşmesine yardımcı olmakta, kişinin hikayeye bağlantı kurarak çatışmaları hakkında konuşabilmesini kolaylaştırmaktadır.”<sup>102</sup>

<sup>99</sup> Ekşi, Kaya, a.g.e. ,s.23

<sup>100</sup> Ekşi , Kaya, a.g.e. ,s.25

<sup>101</sup> Ekşi , Kaya, a.g.e. ,s.108

<sup>102</sup> Ekşi, Kaya, a.g.e.,s.116

Ruh hastalıklarının iyileştirilmesinde dini inancın önemi büyük olduğu gibi obsesyon/vesvese rahatsızlığının iyileştirilmesinde de dini inanç önemlidir. Bu noktada özellikle dikkat çeken başlıca yönelişler şu şekilde sıralanabilir

### 2.1.2.1. İman ve Tevekkül

İnsanoğlunda var olan ebedi yaşama arzusu, sahip olduğu her şeye tam hakim olma isteği, hayatındaki her şeyi kontrol altında tutma gibi duygular; zaman zaman sahibini bilmezse veya tevekküle yönelmezse, düşünce bazında veya hayatındaki pratiklerde obsesyona/vesveselere kapılmasına neden olabilir. Yaratıcıya olan güven, iman insanı rahatlatır ve kaygıların gereksiz olduğu sonucuna vardırır.

“Modern dünyamızda bir inanç vardı; tıp pozitif bir bilimdir, manevi inanç teokratik (dini) bir konudur. İkisi birbiri ile hiçbir zaman uyuşmaz. Bu inanç sarsılmıştır, çünkü manevi yaşantıların insan beyninde bazı kimyasalları harekete geçirdiği, bu kimyasalların savunma sistemini harekete geçirerek hastalıkları yendiği bilinmektedir. Nefret, kin, öfke, düşmanlık, suçluluk gibi olumsuz duygular, elem, keder gibi hisler insan beyninin frontal alanlarında limbik sistemde aşırı metabolizma artışı yapıyor. Beyni kemiren düşünceler beyni yoruyor. Beynimiz bize yardım etmemeye başlıyor. Yüksek beyin işlevleri otonom sinir sisteminin işlemlerini bozuyor, bir çok psikosomatik hastalıklar ortaya çıkıyor. Astım, alerji, hipertansiyon, guatr, ülser, kolit...gibi hastalıklar hedef organlarımızın hastalanmasıdır.Kişinin ümit, sevgi, bağışlama, Yaratıcı'nın ona yardım edeceği,O'nun ellerine kendini bırakma, O'na güvenme, yalnız ona inanma, Yalnız O'ndan yardım isteme, duyguları iyileşme beklentisini arttırıyor. Artan iyileşme beklentisi beyinde serotonin, noradrenalin, nöropeptid gibi ruh halini düzenleyen salgıları arttırıyor. Bu salgılar, limbik sistem, hipotalamus hipofiz ve hormonal sistem ve kemik iliği yoluyla savunma sistemini kuvvetlendiriyor. Böylece organizmamız kendi kendine yardım ve tamir işlevini başlatıyor.

İçimizdeki büyük doktoru ve geniş eczaneyi harekete geçirmek için sağlam manevi inancın somut etkilerini bilimin gözüyle görebiliyoruz.”<sup>103</sup>

- **Allah İnancı:** İnsan, Allah’ı her şeye gücü yeten, her şeyi bilen, dilediği takdirde insanı en büyük dert ve sıkıntılardan kurtarabilecek kudrete sahip bir varlık olarak düşünür ve O’na inanır. Böyle bir inanç elbette insana güven verir, onu karamsar duygulardan uzaklaştırır. Daha sabırlı hareket etmesini sağlar. Geleceği karanlık görmez. Olumlu isteklerinin Allah tarafından karşılanacağını düşünerek rahatlar, huzur bulur. Allah ümitsizlik, sıkıntı, korku ve endişe durumlarında insana kudretiyle yardımcı güç, sevinç ve mutluluk zamanlarında ise şükran ve sevgi ifadelerini sunabileceği en güzel sığınılacak limandır. “Allah sıkıntılarla kullarını deneyerek, onlara bir şeyler öğretmektedir. Bununla birlikte insanlar Allah’ın her an kendileriyle birlikte olduğunu düşündüklerinde O’nun bu yakınlığından sürekli destek almaktadırlar.”<sup>104</sup>Bu sayede insan duygusal taşkınlık ve çökkünlük durumlarından kurtularak dengeli bir kişilik kurmuş olur.

“Kişi eğer başına gelenlerden bir ders çıkarma, olumsuzlukları kendisini Allah ‘a yakınlaştıracak bir fırsat olarak görme, hayatını ve yapıp ettiklerini gözden geçirip manevi ilkelere göre düzenleme yoluna girerse manevi olgunlaşma süreci yaşayabilir. Aksine sıkıntılı zamanlarında yaşadıklarını şerre yorma, Allah ‘ın sevgisini ve adaletini sorgulama O’nun yardımından umudunu kesme eğilimi gösterirse, bu durum kişinin hem problemin getirdiği stresle başa çıkmasını hem de o kişinin olgunlaşması sürecini olumsuz etkileyebilir. Gerçekten de bireyin kendini denetim altına alması ve olumsuzluklara karşı olgunlukla göğüs gerebilmesi kolay değildir. Ve bazen de bu süreç acı verici olur. Ancak uzun süreçte bireyi başına gelenlerle sabır ve teenni ile mücadele etmekte ona bir olgunlaşma ve ustalık duygusu kazandırabilir.”<sup>105</sup>

Olumsuz olayları Allah’ın iradesine veya sevgisine yorumlama başa çıkma sürecinde olumlu sonuçlar verir. Olumsuz olayı, Allah ‘ın

<sup>103</sup> Nevzat Tarhan, **Mutluluk Psikolojisi**,27.Baskı, Timaş Yay, İstanbul, 2017, ss.141-142

<sup>104</sup> Kula, **a.g.m.**,s.241

<sup>105</sup> Ayten. **a.g.e.**, s.66

cezalandırması veya gazabı olarak değerlendirme olumsuz ruh halinin oluşmasına ve stres düzeyinin artmasına sebep olmaktadır.<sup>106</sup>

“Birey öz niteliklerini başka bir anlamda ilahi yanını ne kadar fark eder ve o şekilde yaşarsa Yaratıcı o kadar tanınmakta ve anlaşılmaktadır. İnsanlar özleriyle iletişime geçemedikleri takdirde ilahi olanla da iletişime geçememiş demektir. Yaşanılan psikolojik sorunların nedenleri arasında özden uzak kalınması yer almaktadır. Bu sorunların çözümleri ise insanın maddi ve ruhsal boyutlarının birlikte değerlendirildiği psikoloji verilerini ilahi öğretilerle birlikte ele alan ve uygulamaya yansıtan yaklaşımların genel anlamda daha verimli ve etkili olacağı düşünülmektedir. Sahip olunan ruhsal sorunlar ilahi yan ile yani öz ile bütünleşememekten kaynaklı ise bunun çözümü için ilahi bir dokunuş gerekir.”<sup>107</sup> Yaratıcıyı yanlış tanıdığına bu tarz vesveseler ortaya çıkar. Ancak Yaratıcı doğru tanınırsa bu vesveseler kaybolur hem de daha sağlıklı bir bağ kurulmuş olur.

- **Ahret İnancı:** İslam inancında insan öldükten sonra tekrar diriltilecektir. İkinci bir hayat olarak ahiret hayatı başlayacaktır. İnsan ahirette, dünyadaki davranışlarının karşılığını görecek; iyi davranışlarda bulunanlar mükafat, kötü davranışlarda bulunanlarsa ceza göreceklerdir. Ahiret inancı, insanı kötü davranışlardan uzaklaştırarak, iyilik yapmaya itecek, kişide bir vicdan gelişimi oluşturacaktır.

Ahret inancı, kişinin karşılaştığı ve üstesinden gelemediği haksızlıklarda direncinin düşmemesini sağlar. Ahirette kişinin bunları yapanların ceza göreceği, kişinin bunlardan aşırı olumsuz şekilde etkilenmesini önleyecek, onu teselli edip rahatlatacaktır. Ahirete iman, obsesyon/vesvese rahatsızlığına kapılan kişide şöyle bir gerçeklik uyandıracaktır: ‘iyilik yap denize at, balık bilmezse Halık bilir’ deyiminde olduğu gibi, kişi insanlardan gelen tüm haksızlıklara ve acılara karşın; kendini bilen bir Yaratıcı’nın hesap soracağı fikriyle bir rahatlama ulaşacaktır. Bu rahatlama hissi ise birçok obsesif düşüncenin yolunu

<sup>106</sup> Ayten. a.g.e., s.71

<sup>107</sup> Ekşi,Kaya,a.g.e.,s.118

kapatacaktır (Üst Bilişsel Tedavi ve/veya Oyalanma). Böylelikle kişinin isyankar olmamasını, kendini içkiye ve uyuşturucuya vererek her şeyi unutma yolunu seçmemesini, daha sabırlı hareket etmesini sağlayacaktır.

- **Kader İnancı:** İnsan dünyada çalışıp gayret ederken istemediği bir çok olayla da karşılaşır. Sanki kendi gücünün üstündeki bir kuvvet onu bir yerlere iter. Onu rahatsız eden, ona zor gelen arzu etmediği bu olayları değerlendirışı, onlara yaklaşım tarzı özellikle ruh sağlığı açısından çok önemlidir. İslam inancına göre insan kendi iradesiyle, karar vermesiyle hareket eden yani yaptıklarından sorumlu olan bir varlıktır. Ancak yine hayat süreci içerisinde insanın karşılaştığı her şeyin, Allah'ın kontrolü altında olduğu, Allah 'ın takdir ettiği şekilde meydana geldiği de belirtilmektedir. Dolayısıyla İslam' da ne her şeyi kadere bağlayan, ne de insanın karşılaştığı her şeyin kendi çabasıyla olduğunu kabul eden bir anlayış vardır. İslamiyet, insandan çalışma ve gayretini önemser fakat her şeye kendi çalışmasıyla ulaşamayacağını, Allah 'ın da yardımının gerektiğini belirtir. Yani kader inancında hem çalışma hem de Allah'a bağlanma, sığınma, güvenme vardır. İnsan tedbirini aldıktan sonra sonucunu Allah'tan bekleyerek sabırlı hareket edecektir.

“İnsanlarda bazen yaşadıkları olumsuzluklar yüzünden ya da tamamen kendisini suçlama davranışı görülür. Ancak sadece çevresini suçlayan insanlar toplumca sevilmez ve dışlanırlar. Bu durumda kişi yalnız kalır, uyumsuz olur ve anti sosyal kişilik bozukluğu gösterir. Sadece kendini suçlayan birey ise her olumsuz durumdan kendini sorumlu tutar, cezalandırılma beklentisine girer ve cezalandırılması gerektiğine inanır. Hatta kendi cezasını kendisinin vermesi amacıyla intihar bile edebilir. Oysa insan her olumsuz olayda çevresinin veya kendisinin suçlu olduğunu düşüneceği yerde başına gelenlerin kendisi ve çevresiyle beraber aynı zamanda Allah 'ın takdiriyle (kulun bilinmezliklerle dolu hayat yolculuğunda Allah 'ın kula

öğretmek istedikleriyle) olduğuna inanırsa daha huzurlu olur ve ruhsal bunalımlar geçirmez.”<sup>108</sup>

### 2.1.2.2. Tezkiye (Arınma)

Tezkiye, obsesyon/vesvese konusunda da önemlidir. Çünkü çalışmamızın bazı bölümlerinde de belirttiğimiz gibi, bu psikolojik rahatsızlığın temelinde yatan bir faktör de kişinin işlediği günahlar veya işlediği bir suçtur. Dolayısıyla bu manevi ızdıraptan kurtulabilmek için veya bastırabilmek için zamanla insan beyni insana oyun oynar, bu da obsesyona sebep olur. Manevi kirlerden temizlendiğini düşünen kişi için obsesyondan/vesveseden kurtuluş söz konusu olabilir. Manevi temizliğin ilk ve en basit şekli tevbe ve istiğfardır.

“Allah tövbe ile kendisine dönenleri sever,.....”<sup>109</sup> buyrulmuştur. Efendimiz (s.a.v) de “ Tövbe eden, günah işlememiş gibidir.” buyurarak, tövbenin günah kirlerini temizlediğini vurgulamıştır.

Obsesif kişilerde, geriye dönüş, olayla yüzleşme önemli bir psikolojik adımdır. Davranışçı psikolojide uygulanan metotlardan biridir. Tövbe ve istiğfar da, olaydan kaçmak yerine olayın üstüne giderek olayla yüz yüze gelip hatayı düzeltme ve temizlenme de obsesif/ vesveseli kişiye iyi bir yol aydınlatıcıdır.

### 2.1.2.3. İbadet

Sözlükte ‘boyun eğme, alçak gönüllülük, itaat, kulluk, tapma’ anlamalarına gelir. Dini bir terim olarak insanın Allah’a saygı, sevgi ve itaatini göstermek, O’nun hoşnutluğunu kazanmak niyetiyle ortaya koyduğu belirli tutum ve gerçekleştirdiği davranışlar için kullanılır.<sup>110</sup>

İbadetler, aynı zamanda imanın görünen unsurunu, yani imanın davranışlar şeklindeki tezahürleridir. Sağlıklı imandan kaynaklanan bu davranışların kalbe faydaları da olacaktır. Çünkü iman kalbi bir faaliyet ve

<sup>108</sup> Hüseyin Peker, **Din Psikolojisi**, 2.Baskı, Çamlıca Yay.İstanbul,2008, ss.245-249

<sup>109</sup> Bakara,222

<sup>110</sup> Mustafa Sinanoğlu, Dia, İbadet Madd.

yöneliştir. Bu sebeple iman için, “külli psikolojik bir halin’ tanımlaması da yapılabilir.<sup>111</sup>

Psikolojik açıdan ise ibadet, “İnsanla Tanrı arasındaki ilişki ve iletişimin insana ait söz, beden duruşu ve hareketler gibi sembolik eylemlerle ifadesi olarak anlaşılır. Dua, dini ayin ve tören gibi tapınma şekillerini de içine alan geniş anlamıyla ibadet, ferdin kendisini Tanrı’ya çok yakın hissettiği O’nunla deruni münasebetler içinde bulunduğu hissini veren özel bir tecrübe ve bu tecrübeye dayalı her türlü eylem ve işlemdir, dini hayatın uygulamaya yönelik ifadesidir.” Dua ve ibadetin tedavi edici etkileri konusunda çeşitli bilimsel çalışmalar yapılmıştır. Birçok bilim adamı, ibadeti ruhi tedavi aracı olarak görmektedir. Mesela “Johnson’a göre ibadet, tedavi edici bir tecrübedir.”<sup>112</sup>

“Manevi uygulamalar, dua etme, oruç tutma, sadaka verme, meditasyon, ilham verici ve manevi metinler okuma, dini ve manevi topluluklara katılma, doğal kaynakların yönetimi yada sivil katılım gibi etkinliklerle desteklenebilmektedir. Bu uygulamalarla birlikte, manevi odaklı bütüncül psikoterapinin en büyük avantajı bütünsel bir odağa sahip olması ve böylelikle etkili olma kapasitesinin artmasıdır. Bu özelliği onun geniş kapsamda danışanlarının ihtiyaçlarına cevap vermesine olanaklı kılmaktadır. Bireyin manevi anlamda kendini güçlü hissettiği onu beslemenin, yaşamın anlamına ulaşmada kolaylık sağlamanın yanında gerek psikolojik gerek fizyolojik problemlerin azalmasına katkı sağlamaktadır. Bu gücün bireylerin kronik acılarını azaltmada etkili olduğu, baş etme becerilerini geliştirdiği, yaşam kalitelerini yükselttiği gözlenmektedir. Bununla ilişkili olarak, artan manevi iyi oluşun hastaneye gitme ya da hastanede kalma sürelerinin azalması, anksiyeteye umutsuzluk hissini azalması ve daha sağlıklı bir yaşam süreci geçirilmesi ile son derece ilişkili olduğu görülmektedir.”<sup>113</sup>

<sup>111</sup> Hülya Alper, **İmanın Psikolojik Yapısı**, Rağbet yay., İstanbul,2002, s.141

<sup>112</sup> Hökelekli, **İbadet Madd.**, Dia

<sup>113</sup> Ekşi,Kaya, **a.g.e.**, s.95



Ülkemizde dinin psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki etkileri hakkında maalesef detaylı araştırmalar söz konusu değildir. Ancak Batı ülkelerinde dinin tedavi edici yönü artık hastanelerde birebir hastalara uygulanmaktadır. Bu nedenle ibadetlerin psikolojik etkilerini anlatırken maalesef daha yüzeysel ve sınırlı bilgilerle ele alacağız.

- **Namaz** : “Muhakkak ki namaz, insanı, ahlak dışı davranışlardan, meşru olmayan işlerden uzak tutar.”<sup>114</sup> Ayette belirtildiği üzere namaz insanı birçok kötü duygu ve davranıştan uzaklaştıran bir paratoner gibidir. Namaz kılan insan günaha veya şüpheli bir duruma yaklaşırken iki kez düşünür. Çünkü daha az önce namazda Allah ile buluşan kişi her an O'nun gözetiminde olduğunu bilir. Bu farkındalık duygu ve davranış durumunda olumlu anlamda ciddi bir etkiye sahiptir “Birçok ruhi hastalığın davetçisi olan ‘suçluluk duygusu’ nun da, namaz kılmayanlara oranla, namaz kılanlarda daha düşük olduğu görülmüştür.”<sup>115</sup>

Namaz, “sinir sistemine rahatlatıcı bir tesir yapar, kalp atışlarını takviye eder, dolaşım aksaklıklarını giderir, buhranı söndürür ve ızdıraplardan rahatlatır. Hatta ızdırapların şiddetinden sinirleri bozulup uykusuzluk rahatsızlığı çekenler için bile yerinde bir tedavi sayılır. Evet, uykuyu tanzim eden en mühim unsur namazdır. Çünkü ruha ve sinirlere rahatlık, huzur, sükunet ve güven vermekte, bugüne kadar bilinen en mühim vasıta namazdır.”<sup>116</sup>

Efendimiz (s.a.v) Ebu Hureyre (r.a)'a : ‘Dişlerin ağrıyor mu?’ diye sormuş. ‘Evet’ cevabını alınca da ona: ‘Kalk ve namaz kıl! Çünkü namazda şifa vardır.’ Buyurmuştur.<sup>117</sup> Hadis’ te belirtilen ‘şifa’ kavramı; obsesyonla başa çıkma sürecinde, zihni başka şeylerle meşgul ederek yaşanan sıkıntılı süreçten kurtulma olarak tanımlanmıştır. Namazda huşu içinde Allah ‘a yönelen kul diğer hiçbir sıkıntıyı hissetmez hale gelerek şifa bulur. Namaz,

<sup>114</sup> Ankebut, 45

<sup>115</sup> Veysel Uysal, **Dini Tutum Davranış Ve Şahsiyet Özellikleri**, M.Ü.İlahiyat Vakfı Yay., İstanbul, 1996, s.96

<sup>116</sup> Safvet Senih, **İbadetin Getirdikleri**, Işık Yay., İzmir, 2009, s.70

<sup>117</sup> Müslim, **Mesacid**

birçok ruhi sıkıntıyı, kaygıyı, endişeyi, vesveseyi, maddi hastalıkları ortadan kaldırmada en büyük, en rahatlatıcı dini başaçıkma yöntemlerinden biridir.

- **Oruç** : Oruç ibadetinin; kişilerin tutum ve davranışlarında istikrarlı olmalarında etkili olduğu, takva vasfını kazandırmasıyla, ince ruhlu olmayı sağladığı, ‘kendine güven’ duygusu kazandırdığı, benlik değerlerini yükselterek olumlu kişilik oluşturduğu ve empati duygusunu güçlendirerek özellikle sabır, hoşgörü, merhamet, sevgi, şefkat gibi yardımlaşmada etkili duyguları aşıladığı bildirilmiştir.<sup>118</sup>

Oruçta sinir sistemi tam bir rahatlama içindedir. Bir ibadeti yerine getirme mutluluğu bizdeki gerginliklerin, huysuzlukların hemen hemen tümünü yok eder. Daha içten bir teslimiyetle kederlerimiz bile kaybolur. Günümüzün en önemli tıp sorunlarından olan stresler böylece büyük ölçüde kalkar. Orucun gün boyu bizi cinsel arzulardan uzaklaştırması da sinir sistemi üzerindeki pek çok olumsuz etkileri kaldırır. Abdest ve orucun müşterek özellikleri ile çok ciddi bir düzene kavuşan beyin dolaşımı sinir sistemindeki sağlığın pek açık bir müjdecisidir. Tüm sinir sisteminde etkili olan iç salgı bezlerindeki dinlenme, orucun bu sisteme sağladığı yararların bir parçasıdır. Ramazan boyunca ibadet zevki ile huzura kavuşan bilinçaltı adeta yıkanmış gibi sinir sistemindeki gerginlikleri tümü ile siler.<sup>119</sup>

Orucun sinir sistemine ve dolayısıyla beynimizin işleyişine ne kadar faydalı etkileri olduğunu yukardaki açıklamalarda görüyoruz. Beynimizin sağlıklı işleyişi, doğru çalışması ve sağlıklı hormonları salgılaması ile beynin yapısı korunmakta ve obsesyona/vesveseye sebep olabilecek bozukluklarda kalkmaktadır.

- **Kur ‘an’ı Kerim**: ‘ Ey İnsanlar! İşte size, Rabbinizden bir öğüt, gönüllerdeki dertlere şifa, müminlere doğru yolu gösteren bir hidayet ve rahmet geldi.’<sup>120</sup> Gönüllerdeki dertlere şifa vurgusu Kur’an’ın birçok ayetinde vardır. Şifa inanan insan için her zaman Allah ‘tandır. Bu gerek maddi

<sup>118</sup> Uysal, **Psikososyal Açıdan Oruç**, Diyanet Vakfı Yay.,Ankara, 1994, s.155

<sup>119</sup>Haluk Nurbaki, Kur’an-ı Kerim’’den Ayetler ve İlmi Gerçekler, Ankara, 2001, ss.101-102

<sup>120</sup> Yunus,57

gerekse ruhsal hastalıklar olsun fark etmez. Dolayısıyla Kur'an okuyan obsesif/ vesveseli bir insanda öncelikle akla üşüşen düşünceleri ötelemek mümkündür. Çünkü daha öncede aktardığımız üzere obsesyonun/vesvesenin en zor kısmı akla gelen zorlantılardan kurtulmaktır. Onun da bilişsel-davranışçı psikolojideki metotlarından biri başka şeylerle meşgul olmaktır. Dini başa çıkma yöntemi olarak en güzel ve en rahatlatıcı metotlardan biri de Kur'an okumak veya dinlemektir. “ Biz Kur'an'ı müminlere şifa ve rahmet olarak indiririz. Ama o, zalimlerin ise sadece ziyanını arttırır.”<sup>121</sup> ayetinde geçen ‘şifa’ kavramı için bir grup müfessir, ‘cehalet, dalalet, şekk ve vesvese gibi kalbi hastalıklardan kurtulma ve şifa bulma kastedilmektedir.’ derler.<sup>122</sup>

“Sabahları, aç karnına ve yavaş sesle Kur'an okumak, vücut ve ruh sağlığı bakımından da çok faydalıdır. Okunurken beynin içinde titreşimler olur. Bunlar beyin için iyi bir masaj gibidir. Bu yüzden beyindeki damarlar çevresini daha iyi besler. Yavaş sesle ve münasip bir makamla Kur'an okumak, boğazdaki ses tellerini terbiye eder, kuvvetlendirir, bir nevi boğaz jimnastiği olur. Her gün bu suretle Kur'an okumaya alışanların sesleri, ihtiyarlıkta bile bozulmaz. Ruha ferahlık veren tesiri, beyne yakın olan hipofiz bezinin daha iyi işlemesine yardım eder. Diğer bezeleri de, burası idare ettiği için böylece iç salgı muntazam bir hal alır. Sağlık üzerine iyileştirici bir tesir yapar. İnsanın karamsarlığı gider; vücut canlılık ve bakış aydınlık kazanır. İnsanı yaratanla Kur'an'ı gönderen aynı Zat olduğu için, vücut hassasiyetimize uygun olarak, çeşitli şifrelerle dolduğu yeni yeni anlaşılın Kur'an harflerini ahenk içinde indirmiş, kalp ve kafamıza maddi ve manevi önden bitme tükenmez bir nimetler hazinesi olarak hazırlamıştır.”<sup>123</sup>

- **Zikir ve Dua:** Pek çok psikoloğa göre dua dinin özü ve ruhudur. Dua, dini başa çıkma sürecinde başvurulun tek dini uygulama olmamakla birlikte, zor durumda kalan insanların, sıkıntılarında kurtulmak için öncelikle ve sıklıkla başvurdukları bir dini etkinliktir. Dua hayatta yaşanan çeşitli olaylara anlam katarak hayatı daha anlamlı, insanları daha

<sup>121</sup> İsra, 82

<sup>122</sup> El-Cezairi, **Eyserü-T-Tefasir**, c. II, s.362

<sup>123</sup> Senih, **a.g.e.**, s..77-78

güçlü kılar. Zor zamanlarda insanların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar. Dini başa çıkmanın bir unsuru olan duaya, gerek başa gelebilecek muhtemel problemlerden, belalardan korunmak için gerekse yaşanan sıkıntılarla baş etmek için yaygın bir şekilde başvurulmaktadır.<sup>124</sup>

Türkiye ‘ de yapılan araştırmalarda, duanın önemli bir dini başa çıkma etkinliği olduğuna dair bulgular elde edilmiştir. Örneğin Türkiye genelinde, farklı yaş gruplarında yapılan bir araştırmada, bireylerin yaklaşık % 80 ‘inin kişisel ve ailevi problemlerle başa çıkmada duaya başvurduğu tespit edilmiştir.<sup>125</sup> Yine farklı ülkelerde yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlar gözlenmiştir. Örnek bir araştırmada, kaygının tedavisinde dini psikolojik bir tedavi yöntemi olarak dua ve zikir ele alındığında; öğrencilere kaygı ölçeği uygulanmıştır. Kaygı düzeyi yüksek çıkan öğrencilere Kur’ an’dan dua ayetleri okunmuştur. Uygulamanın sonunda tekrar test uygulanan öğrencilerde kaygı düzeyi düştüğü gözlemlenmiştir.<sup>126</sup>

Peygamberimiz(s.a.v.): “Allah ‘ı size zikretmeyi emrediyorum. Bu tıpkı, düşmanları tarafından süratle takip edilen bir adamın, sağlam bir kaleye girerek kendini kurtarması gibidir. İşte bu şekilde kul, kendini şeytandan sadece Allah’ın zikri ile kurtarır.”<sup>127</sup>

Dinimize göre obsesyonun /vesvesenin en büyük nedenlerinden birinin şeytan olduğunu, çeşitli ayet ve hadislerde zikretmiştik. Bu hadiste de yine şeytana vurgu yapan Peygamberimiz, kurtuluş yolu olarak zikri önermiştir. Bugün davranışçı terapide kendini bir şeylerle meşgul etme, zihni başka şeylerle meşgul etmenin en güzel yollarından biri her türlü derde şifa verecek olan, her halimizi bilip bize merhametini esirgemeyen Yaradan’a sığınmak ve O’nu zikretmektir. Cenab-ı Hakk’ın Esmâ’larından Şafi, Vafi, Kafi, gibi isimleri sıkıntılı ve hastalıklı anlarda rahatlatıcı bir etkiye sahiptir. Tabi diğer isimleri de çeşitli sıkıntılara şifa olduğu gibi, hiçbir sıkıntı olmadığı halde bile zikredilmesi insanı rahatlatan ve sakinleştiren güzel bir

<sup>124</sup> Ayten, **a.g.e.**, s.44

<sup>125</sup> Ayten, **a.g.e.**, s.43

<sup>126</sup> Ayten Ali, **Din Psikolojisi**, 4.baskı, İz Yay. İstanbul,2017,s.126

<sup>127</sup> Tirmizi, **Emsal**, 3/3102

metottur. “ İşte onlar iman edip gönülleri Allah ‘ı zikretmekle, o’nu anmakla huzur bulan kimselerdir. İyi bilin ki gönüller ancak Allah’ ı anmakla huzur bulur.”<sup>128</sup>

Dua, adeta kilidi herkesin eline verilmiş, gizemli bir kapıdır. Dua eden kişi, her an ve her koşulda dua edebilir. Her hangi bir zamanı ve mekanı yoktur. Diğer ibadetler gibi öncesinde bir hazırlığı yoktur. Kişi istediği an dua edebilir, en büyük ve en güzel ve en rahmetli olan Rabbi’ne sığınabilir. Bu adeta bir kapıcının izin dahi istemeden bir devlet başkanının yanına girmesi gibi olağanüstü bir durumken, mümin kişinin her an yapabileceği doğal bir hal olarak kişiye Allah tarafından lutfedilmiştir.

Dua’nın obsesif/vesveseli kişiye etkisi çok fazladır. İlk öncelikle konuşarak rahatlama şansı vardır, daha sonra anlatabildiği birinin var olmasının verdiği huzur ve güven vardır. Obsesif/vesveseli kişi için çekinmeden, sıkılmadan, gizlemeden anlatabilme çok büyük bir fırsat ve lüktür. Obsesif/vesveseli kişi açısından Dua’nın diğer ibadetlerden bir farkı da tezimizde bahsettiğimiz üzere diğer ibadetler bazen obsesyon/vesveseye sebep olabilirken dua da böyle bir risk yoktur. Çünkü dua’nın bir kalıbı, şekli, hazırlığı, vakti, zamanı yoktur.

- **Sabır ve Şükür:** Başa gelen bir musibet karşısında, telaş ve feryat etmeyip, o belanın bitmesini sükunetle bekleyip acıya katlanarak, nefsi zor durum karşısında şikayetten alıkoyarak, gönüldeki ümidi kaybetmemek ve gönül darlığı yaşamak manasındadır.<sup>129</sup>

“ (Üzülmenize veya sevinmenize sebep olacak şekilde) gerek ülkenizde, gerek kendi nefislerinizde, size ulaşan hiçbir şey yoktur ki, bizim onu yaratmamızdan önce bir kitapta yazılı olmasın. Bu, Allah’a göre elbette çok kolaydır. Bu da, elimizden çıkan şeylerden dolayı gam yememeniz, Allah’ın size nasip ettiği nimetlerle de şımarmamanız içindir. Allah övünüp duran, kibirli, kendini beğenmiş kimseleri sevmez.”<sup>130</sup>

<sup>128</sup> Ra’d,28

<sup>129</sup> Asım efendi, **El-Okyanus**, İstanbul,h.1305,s-b-r mad..

<sup>130</sup> Hadid, 22-23

Sabır, dinimizde bir musibet, bir hastalık, bir sıkıntı geldiğinde kişinin şikayet etmeden; derdini Allah'a bildirerek yine Allah 'tan o halin def'ini sükunet içinde istemesi halidir. Dolayısıyla obsesyon/ vesvese bir kişi de varsa bu sürecin gelip geçici bir hal olduğuna kişinin kendini inandırması ve sükunetle durumun geçmesi için Allah'a sığınmasıdır. Buna davranışçı psikoloji de başa çıkma yöntemi olarak 'sönme' denir.

Bireyin beklemediği ve arzu etmediği olumsuz olay ve durumlarla karşılaştığında gösterdiği şükür hali kişiye başına gelen olumsuzluğun getirdiği stres, kaygı, anlamsızlık ve umutsuzluk duygularıyla başa çıkmasında yararlı olabilmektedir. Kişi böyle bir şükür duygusunu, genellikle kendi olumsuz durumundan daha kötü durumda olanların olabileceği düşündüğü veya olduğunu gördüğü zamanlarda hisseder.<sup>131</sup>

Şükür, hayatın zorluklarıyla karşılaşanların hem kendi durumlarını başkalarinkiyile karşılaştırarak hem de sadece yaşıyor ve yaşamın güzelliklerini görme fırsatı elde etmiş olmanın önemini hissederek şükre başvurarak, sorunlarla başa çıkmada ve hayata uyum sağlamada onlara büyük destek olmuştur.<sup>132</sup>

- **Telkin:** Teklif etmek, ikna etmek, fikrini celb etmek: gizli mekanizmalarla muhatabı, sunulan fikre ram etmektir.<sup>133</sup> Telkin, Kur'an 'da kabul edilen tebliğ ve irşat metotlarından. Çünkü Kur'an, halk yığınlarına tebliğini, 'telkinin bir üslup içerisinde yöneltti. Bu üslupla hakikat, her Türklü çelişkiden uzak, doğruluğunu gösteren delillerle desteklenmiş, kabul etmeye teşvik eden her türlü vasıtayla pekiştirilmiş şekilde sunulmuş olmaktadır. Öyle ki, niyetler halis, ruhlar elverişli olduğu ve hakkı aradığı takdirde onu kabul etmeye hiçbir mani yoktur.'<sup>134</sup> Aslında Çelik'in bu yorumu psikolojide obsesif/vesveseli kişinin kendine yapacağı telkinin ta kendisidir. Kişi başa çıkma olarak 'bu rahatsızlığın biteceğine' dair kendinden emin bir şekilde inanmalı ve tekrarlanan zorlantılarda pes etmeden güçlü bir irade ile

<sup>131</sup> Ayten ,a.g.e., s.45

<sup>132</sup> Ayten ,a.g.e., s.46

<sup>133</sup> Muhammed Çelik, **Kur'an'ın İkna Hususiyeti**, Işık Akademi Yay., İzmir, 1996 , s.318

<sup>134</sup> Çelik,a.g.e., s.320

obsesyonla/vesveseyle savaşmalıdır. Obsesyondaki ilk adım varlığını kabul etmek, ikinci adımda tedaviye yönelmektir. İşte bu aşamalar bile telkin olacak adımlardır. Ve elbette devamındaki tedavi uzun süreli olabileceğinden sürekli beynine telkinlerde bulunarak kendini motive etmelidir.

Telkin yöntemlerinden biri de Kur'an'daki kıssalar veya Mesnevi'deki hikayelerden kendine dersler çıkarmaktır. Böyle yapan kişi sıkıntıyı, tek kendinin yaşamadığını düşünerek, bir rahatlama yolunu seçmiş olur. Devamında ise anlatılardaki kurtuluş yollarına kendisi de başvurarak, vesvese ile başa çıkma sürecini başlatır.

## 2.2. DİNİ VESVESE / OBSESYON ÖRNEKLERİ VE DİNİ BAŞAÇIKMA

Öncelikle şöyle belirtmek gerekir ki; dini yaşantıda farklı nedenler obsesyon/vesveseye sebep olabilir. Bazen kişinin ruhsal durumu dini davranışların etkisi ile bozulur bazen de kişinin dini davranışları ruhsal durumdan etkilenerek vesveseye dönüşebilir.

Yabancı ve yerli birçok psikoloji kaynaklarında obsesyona/ vesveseye sebep olan iki durumda tartışılmaktadır. Kimi araştırmalar ilk teoriyi savunurken kimi araştırmacılarda ikinci teorinin ağır bastığını savunmaktadır. Ancak bize göre insanın ruh dünyası somut bir obje olmadığı için net bir varsayıma varmak imkansızdır. Çünkü insanın ruh dünyası olaylara, muhataplara hatta yere, zamana ve yaşa göre değişebilmektedir. Dolayısıyla din, daima güncel hayatın içinde olduğundan kişiler için iki teoride geçerli sayılabilir.

İlk olarak dini anlayışların obsesyona/vesveseye sebep olduğu teorisi çerçevesinde; hangi durumların vesvesenin etmeni olabileceğini sıralayacağız:

**Ailenin dini eğitimi verirken hatalı ve yanlış tutumları:** Gerek Tanrı'nın varlığı olsun gerekse ibadetler olsun, çocuğun ilk rol modeli anne-babasıdır. Verilen din eğitimi ve evde yaşanan dini davranışlar, çocuğun ilk dini tutum çatısını oluşturmaktadır. Yapılan araştırmalar dini inançlar ve

tutumların şekillenmesinde çocukluk dönemindeki aile ilişkilerinin en önemli faktör olduğunu ortaya koymaktadır.<sup>135</sup> Çocuklukta bağlanma, korunma, sığınma, güvenme, dayanma duyguları ilk olarak aile ortamında oluşmaktadır. Sonra anne- babanın sınırları fark edilince aynı duygular Allah ‘a yöneltilir<sup>136</sup>

Ailevi ortamda edinilen Tanrı tasavvuru kişilerin kendi psikolojik yapıları, eğitimleri ve kültürel çevrelerinin de katkılarıyla belirginleşir. İşte tüm bunların sağladığı yatkinlik ve kişisel eğilimler kişinin Tanrı tasavvurunu ve dini alanda vurgu yapacağı noktaları belirlemektedir.<sup>137</sup>

Buna göre aile ortamında aşırı kuralcı, katı, cezalandırıcı bir Tanrı ile korkutulan çocuk ileri ki yaşantısında suçluluk duygusu ağır basan ve savunma psikolojisi olarak bir öfke duyan sonrasında bu duygudan dolayı günah işlediğini düşünerek bazı obsesyonlara sahip olabilmektedir.<sup>138</sup>

Bunun tersi olarak da sınırların dahi öğretilmediği aşırı hoşgörülü bir tutum da, ileriki yaşlarda sadece haz peşinde olan ve dini hiçbir kuralı tanımayan, yanlış ve eksik bir din algısına neden olabilmektedir.

Araştırmalar dinin ve Tanrı inancının ruhsal yapıyı destekleyici fonksiyonunun olduğunu ortaya koymuştur.<sup>139</sup> Aile içinde yapılan hatalardan biri de, çocuğun ruhi gelişimine uygun olmayacak biçimde Allah ‘ın insanla ilişkisine yer vermiş olmalarıdır. Bu tür hatalar genellikle dindar aileler tarafından iyi niyetli ancak bilinçsiz bir biçimde dinin eğitim verme sonucunda yapılan hatalardır.<sup>140</sup>

Aile içi eğitimde uygulanabilirliği en güzel metot İslamiyet’te her zaman tavsiye edilen orta yoldur.

<sup>135</sup> Yavuz Kerim, **Çocuk ve Din**, Çocuk Vakfı Yay., İstanbul, 1994, s.46

<sup>136</sup> Yavuz Kerim, **a.g.e.**, s.164

<sup>137</sup> Antoine Vergote, **Din İnanç ve İnançsızlık**, (Çev. Veysel Uysal) Marmara Ün. İlahiyat Fak. Yay. İstanbul, 1999, s.181

<sup>138</sup> Atalay Yörükoğlu, **Ruh Sağlığı Ahlak Değerleri ve Din Eğitimi**, Gelişim Matbaası, Ankara, 1999 s.213

<sup>139</sup> Nils g. Holms, **Din Psikolojisine Giriş**, (Çev. Abdülkerim Bahadır) İnsan Yay., İstanbul, 2004, ss s.144

<sup>140</sup> Ayhan Halis, **Din Eğitimi ve Öğretimi**, Marmara Ün. İlahiyat Fak. Yay., 3.Baskı, İstanbul, 1997, s.113



**Eğitim kurumlarında din eğitimi verilirken yapılan hatalar:**

Psikoloji de bireyin gelişimini etkileyen önemli faktörlerden biri de hazır bulunuşluktur. Din eğitimi içerdiği konular gereği hayatın tüm alanını etkiler. Bundan dolayı din eğitimi verilirken çocuğun hazır bulunuşluğu önemlidir. Çevresinde hiç ölüm görmemiş çocuğa ölümü anlatmak daha zordur. Yaş ve yaşantı çocuğun sorguladığı konular bakımından etken rol oynar. Okullarda, Kur'an kurslarında ve medreselerde eğitim verilirken bu noktalara dikkat edilmelidir. Bunun yanı sıra çocuğun fitratı da öğrenmede etkilidir. Bazı çocuk daha içe kapanıkken bazı çocuk daha dışavurumcudur. Bazı çocuk daha detaycı ve sorgulayıcıyken bazı çocuk daha aldırılmaz ve vurdumduymazdır. Yani din eğitiminde genel geçer bilgiler toplu olarak verilebilirken detay bilgiler çocuğun saydığımız bu özellikleri dikkate alınarak verilmelidir. Bu kurumlarda eğitim gören çocukların dini ruhsal problemlerinin oluşması genellikle eğitim öğretim ortamından ve eğitimci yada öğretmen konumundaki kişilerin tutum ve davranışlarından kaynaklanmaktadır.<sup>141</sup>

Uzmanlar dini eğitimde korku ögesinin sıkça kullanılmasının çocukların ve gençlerin psikolojik dengesinin bozduğunu, onların suçluluk ve aşağılık duygularına ittiğini söylemektedirler.<sup>142</sup>

Dini içerikli ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde önerilenlerden biri de, dini zihinsel düzenlemeye dayalı tedavidir. Bu tür rahatsızlıkları olan kimseler, gerek kişilik yapıları, gerekse belirli yaşantılar ya da aldıkları eğitim sonucu Tanrı'nın bağışlayıcı ve merhametli değil; yargılayıcı ve reddedici yanlarını seçmeye yönelik nevrotik bir ihtiyaç duyarlar. Böyle kimselerin gerekirse manevi bir rehberlik eşliğinde Tanrı'nın bağışlayıcı yönünü tecrübe etmesi, tedavinin seyrini olumlu yönde etkilemektedir.<sup>143</sup>

Gerek eğitimci gerekse anne-baba ya da aile büyükleri olsun, dini anlatan kişi, sünnete uygun olarak muhatabın durumuna ve anlayacağı dile göre konuşmalıdır. Peygamberimiz (a.s.m) çocuğa anlatırken ayrı, büyüğe

<sup>141</sup> Suat Cebeci, **Öğrenme ve Öğretme Süreçlerinde Dini İletişim**, İz Yay. İstanbul, 2003, s.87

<sup>142</sup> Cebeci, **a.g.e.**, s.125

<sup>143</sup> Nils Holm, **a.g.e.** ss.146-147

anlatırken ayrı, bedeviye anlatırken ayrı, yerleşik hayatı olan kişilere ayrı usuller kullanarak anlatmıştır. Kur'an'ı Kerim'e baktığımızda mekki ve medeni ayetlerin uslubu ve içeriği dahi farklılık göstermektedir. Bu eğitim dili, bizim dini terminolojimizde avam ve havas şeklinde isimlendirmeye sebep olmuştur. Aksi takdirde anlatılan her ne olursa olsun ki, dinin anlatım kişinin sadece bu dünyasını değil ahretini de etkilediği için daha önemlidir. Kişinin ruh dünyasında nasıl etkilere sebep olabileceği düşünülmeli ve öyle sunulmalıdır. Obsesyon /vesvesenin dini bağlamda en çok görünme nedeni, mübalağalı anlatımla, kişiyi korkutmak veya suçluluk, günahkarlık duygusuna itmektir.. Oysa ki peygamber kendisine günah işlediğini söyleyen kişiye dahi ona rahatlatıcı çözümler sunmakta ve tövbe kapısını göstermektedir. Yine ayetler de Allah, cehennem ve cezayı anlatırken bile hemen ardından genellikle affediciliğini veya cennet ve müjdelere ilgili ayetleri sıralar.

### 2.2.1. Dini Obsesyon Örnekleri

Hasta, İslam dinine inanıyor olsa da aklına aslında Hristiyan olduğuyla ilgili bir takım düşünceler gelmekte ve Müslüman olmadığı duygusuna kapılmaktadır.

Bu kişinin aklına “sen Hristiyanısın... Hristiyanlığa inanıyorsun...onun gereklerini yap..” şeklinde düşünceler gelmektedir. Bu hasta düşünceleri haricinde, kendini kimi zaman bir Hristiyan gibi hissettiğini belirtmektedir. Bu düşünce ve his ona saçma gelse de düşünmeyi engelleyemediğini ve çıldırmak üzere olduğunu ifade etmektedir. Bu düşünceleri nedeniyle kendini suçlamakta ve Tanrı'ya karşı büyük bir utanç hissetmektedir. Ayrıca bu düşünceleri nedeniyle dinden atılmaktan ve Cehennemde yanmaktan da çok korkmaktadır. Ardından rahatlamak için bildiği tüm duaları okumaktadır.<sup>144</sup>

Tedavisi :

---

<sup>144</sup> Koyuncu,a.g.e, s.122

Bu tür hastalarda bilişsel davranışçı terapiye, ilk olarak hastanın, hastalık ve tedavisi konusunda bilgilendirilmesiyle başlanması önemlidir (psikoeğitim). Kişi bu durumu eylem gibi görmektedir (düşünce- eylem birleşmesi). Kişi düşünmüş olmakla eylemi yapmış olmayı aynı değerde görmektedir. Yani düşünmek, olması için yeterlidir (büyüsel düşünce). Hayır, ben Müslüman inanca sahibim. Hristiyan inancına sahip olduğu hissi ve düşüncesi gerçek değildir. Ben hasta olduğum için, Okb nedeniyle böyle düşünceler aklıma gelmektedir. Tanrı benim gerçek düşüncelerimi bilmekte ve bu düşüncelerin hastalığım nedeniyle aklıma bu tür düşüncelerin gelmesi, benim günahkar olduğumu göstermez.”<sup>145</sup>

Bu düşünce değişiminin yapılması ve kişinin hastalığı nedeniyle bu tür düşüncelerin aklına geldiğini bilmesi, kişi için rahatlatıcıdır. Doğru ve mantıklı düşünceyi kişinin kendine telkin etmesi önemlidir. Ayrıca bu düşüncelerden ise kaçmamalıdır. Kaçtıkça ve etkisizleştirmeye çalıştıkça daha fazla aklına gelecektir.<sup>146</sup>

Bu metot Peygamberimiz’ in: “ Şüphesiz Yüce Allah, ümmetimden olan kişilerin kalplerinden geçirdikleri şeyleri, söylemedikleri ve işlemedikleri müddetçe affeder; günah olarak saymaz.”<sup>147</sup> Hadisindeki öğütle örtüşmektedir. Yani modern tıbbın davranışçı psikoterapisini, Peygamberimiz hadisinde ümmete tavsiye ederek uygulamıştır.

#### Örnek 2:

Çoğu Müslüman gibi hasta da evden çıkarken, bir işe başlarken veya hiçbir şey yapmadığı halde akınla geldikçe besmele çekerdi. Ama onun bir kere besmele çekmesi mümkün değildi. En az beş kere çekmeliydi. İçinden Allah ‘a şükretmek geldiğinde en az beş kere ‘Elhamdülillah’ demeliydi. Beş defadan az ‘Estağfirullah’ derse günahlarının affedilmeyeceğini düşünüyordu. Ancak hasta çoğu zaman beş defa ile de iktifa etmiyor, tüm bunları beşin katlarıyla söylemek zorunluluğu hissediyordu. Durması mümkün değildi.

<sup>145</sup> Koyuncu ,a.g.e., s.123

<sup>146</sup> Koyuncu, a.g.e.,s.124

<sup>147</sup> Buhari, **Itk**

Yirmi beşi tamamlama sözü kafasına balyoz gibi iniyor yirmi beşe tamamlayıp bu sıkıntıdan kurtulmak dışında çare bulamıyordu. Ve bu böyle artarak devam edip gidiyordu.<sup>148</sup>

Yine bu vakada “ Allah, dinde size bir zorluk kılmadı.”<sup>149</sup> Ve “ ey insanlar! Güç yattirebileceğiniz amelleri üstlenin, çünkü siz amel etmekten usanıp bıkmadıkça Allah da size sevap yazmaktan bıkmaz. Amellerin Allah ‘ en sevimli olanı az da olsa devamlı olanıdır.”<sup>150</sup> hadisleriyle davranışçı psikoterapi yöntemi kullanılmaktadır.

Takıntıları açıklayan bilişsel davranışçı model, takıntılı düşünmenin kısır döngüsünü nasıl kırabileceğinizle ilgili birçok ipucu sağlar. Modele göre, takıntılar hatalı değerlendirmelere yol açtığı ve takıntıyla baş etmek ve yarattığı sıkıntıyı azaltmak için zorlantılar ve diğer nötrleştirme stratejilerini kullandığımızda daha sık ve rahatsız edici duruma gelir. Bir takıntıyı “önemli zorlayıcı düşünce” kategorisinden çıkarıp “önemsiz düşünce” kategorisine dönüştürmeye yardımcı olacak metotlar şöyledir:

1. Bir takıntının hatalı yorumunu dengeli bir değerlendirmeyle yer değiştirmek
2. Zorlantıları ya da diğer nötrleştirme stratejilerini engellemek ya da ortadan kaldırmak
3. Ne kadar iğrenç ya da acayip olursa olsun takıntıları herhangi bir olumsuz sonuç olmadan kendi haline bırakabilmeyi öğrenmek<sup>151</sup>

Günah sayılan durumları düşünme ile ilgili obsesyonu olan hastaya bu durumları bilerek zihninde canlandırmasının salık verilmesi, (alıştırma) ibadetlerini eksik yerine getirdiği veya yeterince mükemmel yapamadığı endişesiyle sürekli tekrarlayan hastaya, ibadetin eksik kaldığı düşüncesine rağmen tekrarlanmadan yerine getirilmesinin tavsiye edilmesi (tepki

<sup>148</sup> Tan, a.g.e, s.71

<sup>149</sup> Hac,78

<sup>150</sup> Buhari, **Libas**,44

<sup>151</sup> Christine Purdon,David A. Clark, **Takıntılarla Başa Çıkma**, (Çev. Aylin Gündoğdu, Pınar İşcen)

2.Baskı,Psikonet Yay.,İstanbul, 2013, s.59

önlenmesi), hastalığın Davranışçı terapide uygulanan yöntemler arasında yer almaktadır.<sup>152</sup>

Dini obsesyonları ve kompulsiyonları olanlara yapılacak psikiyatrik yardım konusunda *Psikiyatrist Erol Göka*, “uyulması gereken ilk ilkenin başta Tanrı’ya ve dinsel figürlere yönelik negatif fikir ve imgelerin, zihne gelmesi şeklindeki obsesyonları olanlara, yaşadıkları bu hallerin nedeninin henüz net olarak bilinmeyen ruhsal bir rahatsızlığa bağlı olduğunu, bunlardan dini olarak sorumlu olmadıklarını anlatmak olduğunu belirtmektedir.”<sup>153</sup>

Bu örneklerle beraber davranışçı psikoterapi metoduyla bağlantılı olarak bazı ayet ve hadislerden faydalanarak konumuzu daha da netleştirmek istiyoruz.

**1.** Nas suresini okumak. ‘Min şerril vesvasil hannas’ dan maksat, şeytandır. Sinsiliğinden maksat ise iki şekilde izah edilmiştir.

Birincisi: İnsan, Allah’ı zikrettiğinde şeytan siner. Allah’tan gafil olduğunda ise ona vesvese verir.

İkincisi : “ Şeytan, insanı Allah ‘a isyan etmeye davet eder. Kendisine itaat edildiğinde siner. Yani şeytana ibadet eden kul, hesaba çekildiğinde şeytan ona sahip çıkmaz. Bilakis ondan kaçıp uzaklaşır.”

Allah bu surede Rablık, Maliklik ve İlahlık sıfatlarına sahip olduğunu zikretmiş ve insanın, kendisine musallat olan şeytanın şerrinden, bu sıfatların sahibi olan Rabbine sığınmasını emretmiştir. Böylece insan, kendisini yoldan çıkarmak için her şeyi yapan şeytanın şerrinden kurtulmuş olur.<sup>154</sup>

Bu ayette Allah, asıl sahibin kendisi olduğunu, şeytanın vesvesesinin geçici olduğunu ve Kendine sığınılması gerektiğini hatırlatır niteliktedir.

<sup>152</sup> Saygılı, ,a.g.e.,s.36

<sup>153</sup> Erol Göka, , **Bilimlerin Vicdanı Psikiyatri**, Ütopya Yay. Ankara,1999 s.160

<sup>154</sup> Ebu Cafer Muhammed B. Cerir, **Taberi Tefsiri**, (Trc. Hasn Karakaya, Kerim Aytakin,) Hisar Yay. İstanbul,c. IX, s. 286

Şu hiçbir zaman unutulmamalıdır ki, şeytan da yaratılmış ve üstelik Allah ‘ın huzurundan kovulmuştur. Dolayısıyla onun fisıldamalarından-vesveselerinden daha üstün güç sahibi Allah ‘tır.

2. “ İşte abdest budur, kim üçten fazla yıkarsa kötü etmiş veya haddi aşmış ve ya zulmetmiş olur.”<sup>155</sup> örnek olarak verdiğimiz hadis-i şerif’te ve konuyla ilgili birçok hadis incelendiğinde görüyoruz ki; Peygamberimiz her ibadetin nasıl yapılacağını en detayına kadar göstermiş ve hatta insanın nasıl sıkıntılar yaşayabileceğini de bildiği için nelerin yapılmaması gerektiğini de ümmetine anlatmıştır. Yani telkin yoluyla vesveseden korunma yöntemini kullanmıştır. Ümmetine daima kolay olanı tercih etmesini söylemiş ve şüpheli şeylerden uzak durulması gerektiğini de tavsiye etmiştir. Vesvese kapılarını kapatma yolunu öncelemiştir.

Peygamberimizin metodu; hastaya farkındalık kazandırma ile örtüşmektedir. Bu tür hastalarda bilişsel davranışçı terapiye, ilk olarak hastanın hastalık ve tedavisi konusunda bilgilendirilmesi ile başlaması önemlidir.(psikoeğitim)<sup>156</sup>

3. Vesvese /obsesyonun ve hatta kompulsyonların önüne geçmek için Hadis-i Şerif’ te “ibadetin az ve devamlı olanı makbuldur.” buyrulmuştur. Bu hadisle ne kadar yaparsam, kaç defa tekrarlasam, vb. duyguların önüne geçilebilmektedir.

4. “Orta yolu tutun, güzele yakın olanı arayın, sabah vaktinde, akşam vaktinde, bir miktarda gecenin son kısmında yürüyün(ibadet edin) ağır ağır hedefe varabilirsiniz.”<sup>157</sup>

Hadiste de peygamberin öğütlediği gibi en kusursuz yol O’nun yoludur. Sünnetine doğru bir şekilde uyulduğunda vesveselerin önüne geçilebilmektedir.

5. “Allah, her şahsı, ancak gücünün yettiği ölçüde mükellef kılar”<sup>158</sup>

<sup>155</sup> İbn-İ Mace **Taharet**,48

<sup>156</sup> Koyuncu,**a.g.e.**, s.78

<sup>157</sup> Buhari, **Rikak**

Allah, herkese farklı kabiliyetler ve özellikler vermiştir. Herkesin güç yettirebileceği farklıdır. Dolayısıyla kişi kendine uygun düşeni yapmalı ve aşırılığa kaçmamalıdır.

6. Hz. Peygamber'in ashabından bir kısmı O'na sordular: "bazılarımızın aklından bir kısım vesveseler geçiyor, normalde bunu söylemenin günah olacağına kaniyiz." Hz. Peygamber (s.a.v) "gerçekten böyle bir korku duyuyor musunuz?" diye sordu. Oradakiler "evet" deyince "işte bu korku imandan gelir (vesvese zarar vermez) dedi.<sup>159</sup>

Hadis de beyan edildiği üzere bu tür fikirlerin gelmesi kişinin iradesine bağlı değildir. Ve bunlar rahatsızlık vericidir. Açık bir şekilde belirtilmiştir ki bunda günah yoktur. Bu rahatsızlık duygusu insan da bir farkındalık oluşturur, bu da çözümün ilk aşamalarından biridir. Bu rahatsızlık kişinin imanının gücünü göstermekte ve vesveseden sıkıntı duyarak ona aldanmamış olmaktadır.

7. Obsesyon/vesvese de kişi, düşünmüş olmakla eylemi yapmış olmayı aynı değerde görmektedir. Halbuki, bu düşünce eylem olarak kendini göstermediği için kişiye herhangi bir mesuliyet yüklenmez.

8. Obsesyon/vesvese duygusu kişi de pişmanlık oluşturur. Pişman olan kişi tövbe eder. "Allah, tövbeleri çokça kabul edendir"<sup>160</sup> ayeti vesveselere karşı mükemmel bir aydınlatıcı ve sarsılmaz bir kurtarıcıdır. Gerçek iman sahibi kişi daima havf ve reca / korku ve ümit arasında olmalıdır. Vesvese de aslında bunu sağlamaktadır.

Psikoterapi: insanın ruhsal yapısını anlamak, çözümlenmek, desteklemek, geliştirmek, olgunlaştırmak ve iyileştirmek anlamına gelir. Yani insanın kendisiyle, başkalarıyla barış içinde olmasına, dengesini ve düzenini sürdürmesine, çevresiyle uyum sağlamasına yönelik ruhsal tedavidir.<sup>161</sup>

<sup>158</sup> Bakara 2/286

<sup>159</sup> Müslim, İman

<sup>160</sup> Bakara 2/37

<sup>161</sup> Saygılı, a.g.e., s.180

Bu tanımlama ışığında saydığımız ayet ve hadislere baktığımızda dini argümanların kullandığı metot psikoterapidir. Kişi konuyla ilgili ne kadar bilgi edinirse ve problemiyle yüzleştiği oranda obsesyon/vesveseyle başa çıkabilir ve bu hastalıktan kurtulabilir.

Sonuç olarak hem modern tıpta hem de ayet-hadis ve dini literatürde obsesyon/vesveseyle başa çıkma anahtarı olarak davranışçı psikoterapi kullanılmıştır.

Kişinin düşüncesi kabullenmesi; bunun üstüne gitmeye karar verme iradesini kullanması; sadece kendine has bir durum olmadığını bilmesi; düşüncenin, eylemle bir olmayıp, düşüncenin bir günahının olmadığı telkinini kendine yapması; bu fikirler akla geldikçe aynı rahatlama metodunu uygulaması ve zarar kısmını aklından ötelemesi, obsesyon/vesveseyle başa çıkma da en etkin davranış biçimidir.

### **2.2.2.Dinin Vesvese / Obsesyonla İlişkisi ve Dini Başa Çıkma**

“Freud, dinin inancın yasakları ifade ettiğini ve bu açıdan da tabu olduğunu söylüyordu. Ayrıca insanın temel dürtüsü olan haz peşinde koşmayı engelleyerek, tatmini zayıflattığını ve kişiyi hasta ettiğini savunuyordu. Jung ise ona itiraz ederek, nevrozların aslında kötü bir şey olmadığını belirtmişti. Jung ‘a göre ideal insan; zaman zaman çile çeken, zevklere direnen insandı. Dertsiz insanı hedefleyen Freud’un aksine, zevk peşinde koşmamasının insanı dertsiz yapmayacağını, topluma ters düşen ve dolaylı olarak yeni üzüntüler yaşayan bir ferdi doğuracağını söylüyordu. Darwin ve Freud tezlerini tesadüfi varoluş, içgüdülerin itilimi, rekabetçi yaşantı, yaşam mücadelesi, doğal ayaklanma ve güçlünün ayakta kalmasına dayanan evrimsel bilginin sınırlarında geliştirdiler. Bu teze göre sevginin temelinde nefret, iyiliğin özünde kötülük, yakınlara duyulan sevginin kökeninde şehvet vardı. Cömertliğin suçluluk duygusu, dinin ise babaya karşı öfke ve nefret sonucu ortaya çıktığı bir iç mücadeleden bahsediyorlardı.”<sup>162</sup>

<sup>162</sup> Tarhan, , a.g.e, s.84



“Freud, çocuğun annesini sevgi nesnesine, babasını da koruyuculuğu sayesinde güven nesnesine dönüştürmesinin, ileri yaş için de geçerli bir düşünce olduğunu savunmaktadır. Dini, bir nevroz veya obsesyon olarak algılamının gerekçesini de özgüven eksikliğine bağlamaktadır. Ancak biyolojik bilimlerdeki son gelişmeler, insanın gücünün oldukça sınırlı, ihtiyaçlarının sonsuz, enerjisinin kısıtlı ancak amaçlarının son derece yüksek olduğunu söylemektedir. Özellikle “metakognisyon genleri” olarak tanımlanan zihin üstü kodlama ve tanımlama yapan genler; anlamlılık, geçmiş ve gelecek zaman, varoluş gibi soruların sorulmasını sağlayan genlerdir. Bu genler, insanın bir böcek gibi yaşayamayacağını ve anlam arayışına sahip bir varlık olduğunu göstermektedir. İnsan beyninin biyolojik bir bilgisayar gibi özel yazılımla çalıştığını düşünürsek dinin obsesyon değil insandaki kişisel devamlılık ihtiyacının cevabı olduğunu fark ederiz.”<sup>163</sup>

Freud ‘un din ve obsesyon arasında kurduğu bağlantı sonucunda oluşturduğu dindar tipine, Orta Çağ Avrupa ‘sında sıkça rastlanmıştır. İnsanı doğuştan pis ve kirli gören bu münasebetle yıkanmaya karşı olan, ruhu kutsallaştıran ve Hz. İsa “Tanrı” kabul eden anlayış, takıntı sınırlarında gezinmiştir. Mutsuz kişilerin kendilerini bir takıntıya verip geçici olarak rahatlamaları gibi, dindar kimselerde takıntılı şekilde Tanrı’ya düşünerek güncel sorunlarını unutuyorlardı. Şayet Tanrı inancı ve din bu şekilde açıklanırsa Freud haklıydı. Oysa Kur’an öğretisinin ifade ettiği Yaratıcı anlayışı, cezalandıran bir varlık değildi. Ayrıca dine inanmanın tek sebebi, gönül rahatlığı değildi. Kusursuz bir inanca talip olan kişi; iki dünyada da kendisine mutluluk verecek, Yaratıcı’ nın sevgisini hedef alan, doğmayan, doğurmayan, gücü sınırsız, her şeyi bilen ve kontrol altında bulunduran bir Tanrı’ya yönelmeliydi. Bu açıklama referans alındığında, sonsuz ve yüksek bilinç sahibi Yaratıcı’ ya inanan insan modelini takıntılı olarak tanımlamak doğru olmayacaktır.<sup>164</sup>

<sup>163</sup> Tarhan, a.g.e, s.85

<sup>164</sup> Tarhan,a.g.e., s.86

Badri'ye göre; "Freud'cu görüşe inananlar, insanoğlunun sosyal hayatının bütünü ritüelleştirdiğini görmezler. Dini ritüeller insanoğlunun ritüelleştirdiği tek aktivitesi değildir. Daha da ciddi ben Müslüman psikologlara şu iki grup arasındaki farkı görmelerini tavsiye ediyorum; bunlardan bir grup, namaz gibi dini ayinlerden hoşlanırlar öyle ki, kendilerini fizikötesi vecd halinde kaybederler. İkinci gruptakiler ise; gerçek obsesiflerdir, namazdan hoşlanmayabilirler fakat onun bu ritüellerini yapmaktan kendilerini alıkoyamazlar. Bu iki grubu aynı evrensel obsesifler sepetine koymak gerçekten hiç de adil değildir ve bilimselliğe aykırıdır."<sup>165</sup>

"Dini inancın, nevrotik fonksiyonuyla daha çok din karşıtları karşı karşıya gelir. Onlar sadece bu fonksiyonunu görür ve onun ufacak bir dini sezmiş barındıran hayatın bütününe baskın olduğunu ilan ederler. Bu görüşle aynı fikirde değilim. Birçok kişi gelişmesini kısıtlamadan ve kendisini aldatmadan dini dünya görüşüne sahiptirler."<sup>166</sup>

Konuyu değerlendiren Can'a göre; Takıntılarla başa çıkmada şu dört aşama yardımcı olabilir:

*1.Aşama: Farkındalık.* Takıntılı düşünceleri (obsesyonları) zihnimize geldiği anda fark etmeniz, yanlış (takıntılı) davranışta bulunmadan önce bir an durup bunların takıntı olduğunu kendinize hatırlatmanız.

*2.Aşama: Olumsuz Duyguya Hazırlık.* Obsesyonlar geldiği andan itibaren kaygınızın yükselmeye başlayabileceğini bilmeniz ve kaygıdaki bu artış karşısında çaresiz kalmamak için kendinizi buna hazırlamanız. Aynı zamanda kaygının bir süre sonra düşmeye başlayacağını da bilmeniz.

*3.Aşama: Davranış.* (doğru davranışı yapmaya-yanlış davranışı yapmamaya karar vermek) her zaman yapmaya alıştığınız takıntılı davranışı yapmadan, onun yerine doğru olan davranışı bulmanız ve uygulayabilmeniz.

<sup>165</sup>Malik Babikir Bedri, **Müslüman Psikologların İkilemi** (Terc.Aynur Tutkun) Safa Yay.İstanbul,2016,s.90

<sup>166</sup>Gordon W.Allport, **Birey ve Dini**, (Çev. Bilal Sambur)1.Baskı, Elis Yay. Ankara,2004,s.97

4.Aşama: *Oyalanma*. Takıntılı davranışı yapmadıktan sonraki süreci daha kolay geçirmek üzere bir aktiviteye odaklanmanız.<sup>167</sup>

### 2.2.3. Vesvese /Obsesyon Sorunlarına Karşı Dini Çözümler ve Öneriler

İnsanoğlu, düşünceyle ilk eylemini gerçekleştirmiş, en önemli adımını atmış olur.

“Düşünmedeki sermayemiz, topladığımız bilgilerimizdir. İnsan dünyaya gelirken yetenekler manzumesini de beraberinde getirir. Çocuğun beyinde sınırsız bir öğrenme yeteneği vardır. Aynı durum duygular içinde geçerlidir. Çocuğun beyindeki duygularla ilgili bölüm, çevresinden gördüğü tepkilerle biçimlenmeye ve gelişmeye başlar. Böylelikle çocuk sevmeyi, korkuyu kontrol altına almayı, istekleri frenlemeyi yani hayat öğrenir.”<sup>168</sup>

“Sevgi de beyne giren bir bilgidir. Duygular, potansiyel olarak vardır ancak insan onları öğrenerek geliştirir. Çocukluk döneminde hiç sevgi görmemiş, azarlanıp, aşağılanarak, itilip kakılarak büyütülmüş bir çocuk sevgisiz yetiştiği için saldırgan olur; acıma duygusuna sahip olmaz. Duygular, düşüncelerle harmanlanarak davranışa dönüşür. İnsan beyni, küçük yaştan itibaren bilgilerin yazıldığı bir alandır. O halde çocukluktan itibaren beynimizdeki bilgileri doğru şekilde dosyalamamız ve bilgilerimizi doğru şekilde kullanarak yeteneklerimizi geliştirmemiz gerekmektedir. Bunun yanı sıra bilgileri korumayı da bilmek gerekir. Bilgileri beyne kaydetmek ve onları kalıcı hale getirmek için inanmak ve düşüncelere duyguları katmak gerekir. Kişi bir bilgiye inanmadığı takdirde onu kalıcı hafızaya almaz ve bilgi yok olup gider; “inansam da inanmasam da bu bilgi benim için lazım “ denilen bilgiler kalıcı hale gelir. İnanmakta onay vardır. Takıntılarda buna benzer. Kirlilik ya da temizlik duygusuyla ilgili kodlamanın yazıldığı beyin bölümü, takıntılı kişilerde farklı olarak istem ve irade dışı çalışarak yanlış komutlar

<sup>167</sup> Can, a.g.e.,s.91

<sup>168</sup> Tarhan,,a.g.e, s.172

üretir. Örneğin, elleri temiz olmasına rağmen kişi “acaba temiz mi?” sorusunu tekrar tekrar sorar. Kişi bu düşünceye izin verdiği takdirde ise düşünce, kendisini etkilemeye başlar. Çünkü beyin her türlü düşünceyi üretir; bu nedenle insan bu düşünceleri süzgeçten geçirmelidir. Onun için düşünceyi yönetmek hayli önemlidir. Hayatı yönetmek, aslında düşünce ve zamanı yönetmektir.”<sup>169</sup>

Niyet, istek uyandırır; bir konuya istek uyanması o konuyla ilgili dikkatini artırır. Dikkatin artması ise, o işin düzenleme gücünü yükseltir. Kişinin dikkatinin artması, işin yaşamında önemli hale gelmesini, önem ise o işe yoğunlaşmasını sağlar. Niyet bir nevi projektör, bir mikrofona gibidir; dikkatimizi çeker ve biz dikkatimizi niyetimizin olduğu konulara yöneltiriz. Onun için niyet ettiğimiz konu istek uyandırır. Neticede o konuya dikkat eder ve başarılı oluruz. Bu nedenle isteklerin oluşmasında niyet çok önemlidir; iyi ve güzel niyetler iyi şeyleri, kötü ve çirkin niyetler ise kötü şeyleri arzular. Niyet sayesinde insan, tek taraflı düşünmeyen ve sorunlarını çözebilen biri haline gelir. Son yıllardaki psikoloji araştırmaları, insan davranışlarında niyet unsurunun da önemli olduğunu ortaya koymuştur. “ benim kalbimde bir şey var.” Ya da “benim alerjim var” düşüncesi, bunun bir davranıştan ziyade beyin aktivitesi olduğuna işaret eder. Beynimize o aktiviteyi öğreten, kendimizden başkası değildir.<sup>170</sup>

Tezimizin bu bölümünde obsesyon/vesvese’ ye yönelik, bazı eserlerde konuyla ilgili tavsiyeleri inceleyeceğiz.

Gazali’nin vesveseyle ilgili tespitlerini özelliklerini kısaltmadan vermeye çalıştık. Çünkü ara notlarımızda da belirttiğimiz gibi, dini başaçıkma yöntemleri günümüz birçok psikolojik başaçıkma yöntemleriyle örtüşmektedir. Bu da İslam dininin başaçıkma yöntemlerinin, vesvesenin insanı zora sokmaması için ve hayatını etkilememesi için en baştan çözümler üretmesi demektir.

---

<sup>169</sup> Tarhan, a.g.e, s.173

<sup>170</sup> Tarhan, a.g.e, s. 174

Gazali' nin İhya' u Ulumud-din Eserinde vesveseyle ilgili olarak bir çok yön ele alınmıştır. Ancak biz tezimizde, konumuza ışık tutacak kısımları inceleyerek, yüzyıllar önce yaşamış ve çağının büyük bir alimi olan Gazali'nin söylemleri ve tespitleriyle, günümüzde de varlığını sürdüren bu hastalığa nasıl yaklaşmalı ve ne gibi başa çıkma yöntemlerini öğrenebiliriz' in cevabını bulmaya çalıştık. Aynı zamanda dini eserlerde vesvesenin, ele alınış şekline de örnek teşkil etmesi açısından bu eseri önemli gördük.

Bil ki kalp bir kaleye benzer. Şeytan da kaleye girmek için uğraşan bir düşmandır. Onu istila edip kendine yurt yapmak ister. Kaleyi düşmandan korumak için kapılarını, giriş noktalarını ve kalede açılan delikleri kapatmak ve oralarda nöbet beklemek suretiyle korumak mümkündür. Kalenin kapılarını tanımayan bir kimse, o kapıların nöbetçiliğini yapamaz. Bineaneleyh kalbi, şeytanın vesveselerinden korumak farzdır. O şey ki ancak onunla insan farz vazifeye yetişebilir, o da farzdır. Şeytanı defetmeye insanoğlu ancak onun giriş noktalarını bilmekle muktedir olabilir. Bineaneleyh onun giriş noktalarının bilinmesi farzdır. Şeytanın giriş noktaları ve kapıları, kulun sıfatlarıdır. Bu sıfatlar pek çoktur.

Gazali 'nin bu fikri, yeni dönem gelecek yönelimli aktif başa çıkma ile örtüşmektedir. Gelecek yönelimli aktif başa çıkma yaklaşımı, bir problemin gelecekte muhtemel sonuçlarının önüne geçilmesiyle ilgilenmektedir. Bu başa çıkma yaklaşımı ileriye yöneliktir ve koruyucudur.<sup>171</sup>

Şimdi biz kocaman yollar ve geçitler mesabesinde olan yollarına işaret edeceğiz. O yollar ki, binlerce askerin kapılarından birisi gazap ve şehvettir. Çünkü öfke, aklın kandırıcısı ve helak edicisidir. Aklın zayıfladığı vakit, şeytan onunla oynar. Tıpkı çocukların, topla oynadığı gibi.<sup>172</sup>

Şeytanın büyük kapılarından birisi hased ve harisliktir. Rasulullah (s.a.v.) buyurmuştur: “Senin bir şeyi sevmen, hem kör eder, hem sağır! Yani onun ayıbını görmekten seni kör, kusurunu dinlemekten de sağır yapar. “Şeytanın bir kapısı da, helal olsa bile, doyasıya yemektir. Çünkü doymak

<sup>171</sup> Ayten, a.g.e., s.39

<sup>172</sup> Gazali,a.g.e., c.5,s.66

şehveti güçlendirir. Şehvetler ise, şeytanın silahlarıdır. Şeytanın kapılarından birisi de ev mobilyası, elbise, evin süsü, ve fazla konforunu sevmektir. Böylece şeytan kişiyi bir şeyden bir şeye, eceli gelip ölünceye kadar, dünya sevgisi ile sürükler götürür. Şeytanın büyük kapılarından birisi de halkın elindekine göz dikmek ve tamahkarlıktır. Zira insanın yiyeceğinden ve ihtiyacından fazla olan her zenginlik şeytanın istikrar bulduğu yerdir; beraberinde gıdası ve nafakası bulunan bir kimsenin kalbi, üzüntülerden boştur.Şeytanın büyük kapılarından bir başkası da cimrilik ve fakirlikten korkmaktır. Çünkü insanı infak etmekten ve sadaka vermektен, ancak, cimrilik ve fakirlik korkusu men eder. Şeytanın kapılarından birisi de, okumamış avam tabakasını, Allah'ın zatı, sıfatları üzerinde avamın aklının yetmediği mevzularda onları düşünmeye zorlamasıdır. Ta ki onları, dinin esasında şek ve şüpheye düşürsün! Allah 'ın beri olduğu hayalleri onların kafalarına yerleştirsın. Hz. Aişe anlatıyor ki; Peygamberimiz (a.s.m) buyurdu ki: şeytan herhangi birinize gelerek der ki: seni yaratan kimdir? Kişi: beni yaratan Allah u Teala'dır. diye cevap verince bu sefer şeytan şu suali sorar: o halde Allah' ı kim yarattı? Bineaneleyh sizden herhangi birinize böyle bir vesvese geldiği zaman, şunu söylesin: ben Allah'a ve O'nun Resulu'ne iman ettim. Çünkü böyle söylemek ve inanmak o vesveseyi kişinin kalbinden söküp atar.”<sup>173</sup>

Gazali'ye göre vesvese' nin sebebi şeytandır. Şeytanın fısıldamaları birçok kapıdan girebilmektedir. Gazali eserinde öncelikle bu tuzaklı kapıları tanıttırılmıştır ki, kişi düşmanın nereden geleceğini bilsin ve ona göre önlemler alsın.

Gazali 'nin bu metodu psikolojinin bilişsel- davranışçı psikolojinin yöntemlerinden biri olan psiko-eğitim metoduyla bağdaşmaktadır.

Şeytanın kötü kapılarından birisi de Müslümanlar hakkında sui zan da bulunmaktır. Nitekim Cenab-ı Hak Hucurat Suresinin 12. Ayetinde “Ey iman edenler! Zannın çoğundan sakınınız! Muhakkak ki zannın bir kısmı günahdır!” buyurmuştur.

<sup>173</sup> Gazali, a.g.e.,s.67-71

Allah'ın Resulu (s.a.v) buyurdu: “İtham edileceğiniz yerden sakınıp korununuz.” Hatta Resulullah böyle yerlerden korunmuştur.

....Allah'ın Resulu (s.a.v) mescitte itikafta bulunuyordu. Ben Resulullah'a vardım. Onun yanında konuştum. Akşam olunca kalktım. Hücre-i saadetime döndüm. Resulullah ' da benimle beraber gelip, beni uğurladı. O anda Ensar-ı Kiram'dan iki kişi Resulullah'a selam vererek yanımdan gittiler. Bizden uzaklaşan bu iki kişiyi, Allah'ın Resul'u geri çağırdı ve onlara şöyle dedi:

- Benim yanımda bulunan kadın zevcem Hayy'ın kızı Safiyye'dir.

O iki kişi şöyle dediler:

- Ey Allah'ın Resulu! Biz senin hakkında hayırdan başka bir şey düşünmemekteyiz.” Bunun üzerine Allah'ın Resulu : “Muhakkak ki şeytan, ademoğlunun cesedinde dolaşan kanın dolaştığı yerlerde dolaşıp cevelan etmektedir. Ve ben şeytanın sizi hakkımda vesveseye sokmasından korktum.”

Dikkat et! Gör ki, Allah 'ın Resulu (s.a.v) bu kişilerin dinleri hakkında şefkat göstermiş ve dinlerinin ifsat olunmasından kendilerini korumuştur. Ve yine gör ki, Allah 'ın Resulu, ümmetine ithamdan korunma yolunu göstermek suretiyle şefkat göstermiştir.<sup>174</sup>

Gazali bu bölümde vesveseden kurtulma yolları olarak, yine bilişsel-davranışçı psikoterapi de yer alan, zihni başka şeylerle meşgul edip (söndürme) başka bir konuya yönlendirmenin etkili olabileceğini savunmaktadır.

İnsanoğlunda bulunan her kötü sıfat, şeytanın giriş noktalarından biridir. Eğer desen şeytanı defetmenin yolu nedir? Acaba Allah 'ın zikri kafi midir? Kişinin 'la havle vela kuvvete illa billah' demesi yeterli midir? Bu konu da kalbin ilacı, tüm bu giriş noktalarını kalbi bu kötü sıfatların hepsinden temizlemekle kapatmaktadır.

<sup>174</sup> Gazali, a.g.e, s.77

Bu özellikler, kalpten sökülüp atıldıktan sonra şeytan, hiç durmadan kalbe uğrar ve geçer. Çünkü orada şeytanın durabilecek imkanı bahis mevzuu değildir. Bu takdirde şeytanı oradan geçmekten men eden Allah ‘ın zikri olur; zikrin hakikatı, sadece kalp ve takva ile tamir edildiği ve mezmum sıfatlardan temizlendiği zaman mümkün olabilir. Aksi takdirde zikir, nefsin konuşmasından fazla bir şeyi ifade etmez. Kalpte olumlu bir tesiri bulunmaz. Ve şeytanın kendine ilişmesine mani olamaz. Ve bunun için de Cenab-ı Hak, A’raf suresinin 201. Ayetinde şöyle buyurmuştur: “ Allah ‘tan korkanlar, kendilerine şeytandan bir vesvese dokunduğu zaman Allah ‘ı ve azabı düşünürler. Bir de hemen bakarsın ki, onlar doğru yolu bulup şeytanın vesvesesini atmışlardır bile...”

Hevai nefis ve kötü vasıflardan temiz ve boş bulunan takvalı kişilerin kalplerine gelince: şeytan bu kalplere şehvet vardır diye değil de, zikirden gafil olduğu için aniden başvurmaktadır. Bu kalbin sahibi zikre yeniden dönerse, şeytan geri çekilir. Delili ise, Cenab-ı Hakk’ın Nahl suresinin 98. Ayeti celilesidir: “ şimdi Kur’an okumak istediğin zaman, hemen o kovulmuş şeytandan Allah’a sığın. Zikir konusundaki diğer ayet ve hadisler de bu ayet gibi konunun delilidirler.

Yaptıklarıyla şeytana yardım eden kişi, şeytanın yardımcılarından ve dostlarından. Velew ki diliyle Allah ‘ı zikretse bile eğer desen ki; hadis mutlak bir şekilde: “zikir şeytanı kovar.” Diye varid olmuştur. Bu takdirde şeriatın umumi ahkâmının en çoğu din alimlerinin nakil buyurdıkları bir takım şartlarla şartlı olduğunu anlayamamışsın. Bineanelyh “nefsine bak! Çünkü işitmek gözle görmek gibi değildir. Düşün! Senin zikrin ve ibadetinin zirvesi namazdır. Namazda olduğun zaman kalbini murakabe et! Bak ki, şeytan onu nasıl çarşı ve pazarlara çekmektedir. Alemin hesabına nasıl kaydırmaktadır! ...belki çoğu zaman senin vesvesene vesvese katar. Eğer sen şeytandan kurtulmak istiyorsan, takva yoluyla manevi mideyi boşalt. Sonra hemen onun akabinde zikir devası ile tedavi ol.”<sup>175</sup>

---

<sup>175</sup> Gazali, a.g.e., s.81



Bu bölümde ise Gazali, düşünce ve davranışları bölümlere ayırmakta ve insanın hangilerinden mes'ul hangilerinden mes'ul olmayacağını belirtmektedir. Daha önce de bahsettiğimiz gibi kişinin zihnine istemsiz doğan her bir düşünce vesvesedir ve bu düşünce neyi içerirse içersin günah değildir. İslam dininde kişi eyleme geçirmediği kötü davranışlardan sorumlu tutulmaz.

Aza ile işlemeyen önce kalbin dört durumu vardır: Hatır, meyl, itikad ve himmettir. Bineaneleyh deriz ki, hatır'a gelince; Cenab-ı hak bu sebepten kişiyi muaheze etmez. Çünkü hatıra gelen, kişinin ihtiyarına dahil değildir. Meyl ve şehvetin heyecanı da böyledir; ihtiyar altına girmezler. Cenab-ı Peygamberin (s.a.v) "ümmetimden nefislerin konuştuğu (düşündüğü) affolunmuştur. Hadis-i şerifiyle meyl ve şehvetin heyecanı kastedilmiştir. Bineaneleyh nefsin hadisi nefiste hasıl olan hatıratan ibarettir. İşlemek azmi, bununla beraber yoktur.<sup>176</sup>

Kalbin hatıratı, nefsin hadisi, rağbetin heyecanı ise; kişinin ihtiyarı dahilinde değildirler. Bu sebeplerden insanoğlunu muaheze etmek 'teklifi mala yutak' (gücü aşan teklif) olur. Yani insanın güç yettiremediği ile insanı mükellef kılıp zorlamak oluyor. Bu sırta binaen Allah 'ın "siz olan şeyi açıklasanız da, saklasanız da, Allah sizi onunla hesaba çeker."<sup>177</sup> ayeti indiği zaman, Ashab-ı Kiram'dan bir grup Allah Resulu'ne gelip şöyle dediler:

-Biz gücümüz ve takatımızın haricinde olan bir emirle sorumlu kılındık. Muhakkak her hangi birimizin nefsi, kalbin sabit olmasını istemediği ve sevmediği şeyleri kendisine fısıldamaktadır. Ya sonra Allah tarafından bundan dolayı hesaba çekilirse? Bunun üzerine Allah Resulu (s.a.v) buyurdu: "umulur ki, siz Yahudilerin dediği gibi dersiniz: "biz dinledik ve isyan ettik." Sakın böyle demeyin, şöyle söyleyin: "biz dinledik ve itaat ettik." Bunun üzerine Ashab-ı Kiram "biz dinledik, itaat ettik" dediler. O zaman Allah, bir sene sonra kurtuluşa ait müjdeyi şu Ayeti Celile'siyle indiriverdi: " Allah

<sup>176</sup> Gazali, a.g.e, s.89

<sup>177</sup> Bakara 2/284

herhangi bir nefsi ancak takatının yettiği şeyle mükellef kılar. Yani bir kimseye ancak gücünün yettiği kadar teklif eder.”<sup>178</sup>

Bu ayetle birlikte açıklandı ki, kalp amellerinde kişi ihtiyari dahiline girmeyen bir nesneden insanoğlu muaheze edilemez. İşte şüphenin yüzünden perdeyi kaldırmak böyle olur.<sup>179</sup>

Zikir anında vesvese kesilir mi? Sorusuna Gazali’ nin cevabı şöyledir:

Bir grup şöyle dedi: vesvese Allah ‘ın zikriyle kesilir. Çünkü Peygamber (asm) buyurmuştur. “ Allah anıldığı zaman şeytan tahannüs eder.” tahannus susmaktır.

**1.** Bazı gruplar vesvese tamamen yok olmaz. Fakat kalpte tesiri olmaksızın cereyan eder. Eğer kalp Allah ‘ın zikriyle kaplandığı zaman, vesveseden dolayı üzgün olup etkilenmekten perdelenir. Tıpkı kendi himmet ve maksadıyla meşgul olan bir kimse gibi...zira bu kimse bazen konuşur, fakat ne konuştuğunun farkında olmaz. Her ne kadar onun kulağına bazı sesler geliyorsa da.

**2.** Başka bir grup da şöyle dedi: vesvese sakıt olmaz, etkisi de ortadan kalkmaz. Yalnız kalbe galebe çalması sakıt olur.

**3.** Diğer bir fırka da şöyle dedi: vesvese, zikir yaparken bir lahza da ortadan kaybolur. Diğer bir lahza da zikir yok olur. Vesvese ile zikrin yoklukları yakın zamanlarda birbirlerinin takip edişleri yakın olduğundan, adeta yarışma halinde oldukları düşünülür. Bu tıpkı sathında çeşitli noktalar olan bir küre gibidir. Sen o küreyi çevirdiğinde o noktaları süratle gezer görürsün ki, onlar hareketten dolayı birbirlerine yaklaşmışlardır. Bu grup hadis-i şerifte şeytanın zikir esnasında sustuğu sözü ile istidlal etmişlerdir. Halbuki biz, zikirle birlikte vesveseyi aynı anda müşahede ederiz.

**4.** Diğer bir grup dedi ki: vesvese ile zikir, her zaman, kalpte sonu gelmeyen bir yarışma halindedirler. Kişi bazen aynı halde iki gözü ile iki şeyi görüyorsa, kalp de aynı şekilde iki şeyin cereyan merkezi oluyor.<sup>180</sup>

<sup>178</sup> Bakara 2/286

<sup>179</sup> Gazali,a.g.e.,s.92

Hulasa bir lahzada yada bir şeytandan kurtulmak çok zor ve uzak bir ihtimal değildir. Ama bir ömür boyu şeytandan kurtulmak gerçekten uzak bir ihtimaldir ve varlık aleminde imkansızdır.<sup>181</sup>

Genel olarak Gazali'nin tavsiyelerini ele aldığımızda karşımıza çıkan sonuç şu olmaktadır: Gazali, ayet ve hadislerdeki yöntemlerden yola çıkarak tavsiyelerde bulunmakta ve bu tavsiyeler önceden de değindiğimiz gibi psikolojinin yöntemleriyle benzerlik göstermektedir. Öncelikli olarak şeytanın tuzaklarını bize gösteren Gazali, bunlara karşı farkındalığımızı arttırarak, bir psikoeğitim sürecinden geçirmektedir. Devamında ise gösterdiği ayet ve hadislerle kişinin vesveselerden sorumlu olmadığını, günah işlediği duygusunun asılsız olduğunu çeşitli şekillerde açıklar. Böylelikle davranışçı psikoterapinin önerdiği “akılcı olmayan düşünce yerine akılcı düşünceyi koyma” yöntemini kullanmış olmaktadır. Bunlara rağmen vesveseye düşen kişi içinse, “maruz kalma/tepki kaçınması yöntemini” vesvesenin geldiği an “Allah’a sığınarak”, o vesvese veren şeyden korkmamayı ve bu şekilde üstesinden gelmeyi öğütler. Gazali'nin tavsiyeleri bir çok psikolojik yöntemi içine alan ve vesveseli kişileri rahatlatan bir üsluptadır.

Konumuzun devamında daha açıklayıcı olması için, davranışçı psikoterapi ekolunu savunan ancak bunu İslam dininin öğretilerine göre kullanmayı önceleyen ve bir çok Müslüman psikoloğu İslam'dan uzak, terapi metotlarını kullandığı için “kertenkele deliğindeki psikologlar” olarak eleştiren *Malik Babikir Badri*'nin bazı örneklerine yer vereceğiz:.

“Danışanlarımın İslam inancını, onları tedavi etmek için çok faydalı bulmuşumdur. Fas 'lı genç bir bayan 1965'te Rabat'ın üniversite hastanesinin ruh ve sinir hastalıkları bölümündeyken bana müracaat etti. Bir sürü şikayeti vardı. Onlardan bazıları genel kaygı, yetersizlik hissi, depresyon ve bazı fobik reaksiyonlardı. Genç bayan bir yılda iki kez hastaneye yatırılmıştır. Bu arada kaba bir üfürükçüye de götürülmüştür. Ne geleneksel terapiden ne de modern

<sup>180</sup> Gazali, **a.g.e.**, s.94

<sup>181</sup> Gazali, **a.g.e.**,s.96

bireysel ve grup terapilerinden ve ne de sakinleştirici ilaçlardan fayda görmüştür. Bir grup terapisinde, hastaneden ayrılmak üzere olan bir erkek hastaya, moral babından günahların affıyla alakalı Kur'an'daki şu bölümü okumuştum: “Rabbinizin mağfiretine vesile olacak hayırları yapmak ve eni göklerle yer kadar geniş olan cennetine girmek için yarış yapın. O cennet, takva sahipleri için hazırlanmıştır. O takva sahipleri ki, bollukta ve darlıkta sadaka verirler, öfkelerini yenerler, insanların kusurlarını bağışlarlar. Allah da iyilik edenleri sever. Onlar ki, bir kötülük işledikleri vakit Allah'ı anarak hemen günahlarınının bağışlanmasını isterler. Günahları Allah 'tan başka kim bağışlayabilir? Hem, yaptıkları günahta bile bile ısrar etmezler.<sup>182</sup>” Bu ayete genç bayan, beklenmedik gözyaşlarıyla tepki verdi. Daha sonra psikoterapi şefi Dr. Habib tarafından bayanı terapiye almam söylendi. Kur'an'dan, Allah 'ın affediciliğiyle alakalı bölümleri okumaya ve onları sade bir dille açıklamaya devam ettim. Bu hissi bir itirafın ve davranışsal terapi teknikleriyle çabucak iyileşmenin bir başlangıcıydı.<sup>183</sup>

Bir başka Sudan'lı bayan hasta, kağıt biriktirmek ve uzun, yorucu namaz tekrarlı takıntılı nevroz şikayetiyle geldi. Bilindiği gibi Müslümanlar her biri 5-10 dakika süren 5 vakit namaz kılmak zorundadırlar. Fakat bu talihsiz kadın namaz için saatlerini harcıyordu. Namazını bitirmek üzereyken doğru kılıp kılmadığı hususunda şüpheye düştüğü için namazını bozuyor ve tekrar baştan başlıyordu. Bu işlemi yorgun düşene kadar tekrarlıyordu. Kağıt biriktirme meselesini kafasına takmadığını fakat kendi kendine başlattığı ibadetlerdeki bu sıkıntıdan kurtulmayı çok istediğini söylüyordu. Aslında ben onu ilk gördüğümde de namazı doğru kıldığından emin olmak için tekrarlayıp durduğu kendi icadı ve adeti olan davranışlarını sergiliyordu. Ben, ilk olarak, klasik davranışçı terapi olan itici uyarıcılara koşullama ve daha sonra sistematik duyarsızlaştırma terapilerini hayal kırıklığına uğratan neticelerle denedim. Daha sonra düşündüm ki obsesif nevrozun tedavisi çok zordur. Onun için en başarılı davranışçı teknik, tedavi süresince yaşayacağı yoğun kaygıya rağmen hastayı ritüellerini yapmaktan alıkoymaktır el yıkama

<sup>182</sup> Al-i İmran 133-135

<sup>183</sup> Badri, a.g.e.,s.88

takıntısı olan bir hastayı su bulunmayan bir odaya hapsetmek gibi. Fakat ben hastamı namazlarını kılmaktan alıkoyabilir miyim? Bu: ne ben, ne hastam, ne ailesi ne de toplum tarafından kabul edilebilecek bir şeydir. Namazla alakalı İslami kuralları ona açıkladığımda, imamın arkasında namaz kıldığı takdirde hiçbir sorumluluk üstlenmeyeceğini keşfetti. İmamdaki hareketleri takip edecek ve eğer namazı sesli kılıyorsa sadece Kur'an'dan okunan bölümleri dinleyecekti. Bu kurallar detaylıca ona açıklandı ve kendisinde, din hocalarından bunların doğruluğunun araştırılması istendi. Daha sonra da yalnız başına hiç namaz kılmaması söylendi. İslam 'da ruhbanlık yoktur, herkes ona imam olabilir. Allah 'tan, Sudan'lı kadınların camilerde cemaatle beraber teravih namazı kıldıkları ramazan ayı geliyordu. Ona namaz esnasında çok güzel akıcı bir üslupla Kur'an okunan camide namaza devam etmesini söyledim. Ben de aynı camide kılıyordum. Her akşam annesiyle beraber bitmesi bir saatten fazla süren teravih namazını kılmaya geliyordu namaz çıkışı bazen kısa görüşmeler yapıyorduk. Ramazan ayının sonunda tedavi edilmemiş kağıt biriktirme semptomu kalırken takıntılı namaz ritüeli bitmişti.<sup>184</sup>

*Malik Babikir'in* de örneklerinde gördüğümüz gibi insanın inandığı ilkeler, kabullerinin belirleyicisi olduğundan sorunlarla başa çıkma da en etkili yol, bu kabulleriyle çözümü yakınında hissettirmektir. Tezimizde ortaya koymak istediğimizde tam olarak budur. Yani bir Müslüman'ın psikolojik hastalıklarında izlenebilecek en kolay çözüm yolu, onun bildiği bilgilerle sıkıntılarını kurtulabileceğine inandırmaktır. Tabii bunu yaparken psikolojik tedavi metotlarıyla harmanlayarak gerçekçi bir sonuca ulaşmaya çalışmaktır.

---

<sup>184</sup> Badri, a.g.e. s.92

## SONUÇ

Obsesyon/vesvese insanlığın ilk yaratılış dönemlerinden itibaren var olan bir rahatsızlıktır. Bu rahatsızlık, insanı hem gündelik hayatında hem dini yaşantısında olumsuz yönde etkilemektedir. Adeta kişiyi kendi duygu ve düşünceleriyle çatışmaya itmek suretiyle çıkmaza sürüklemektedir.

Tezimizde ‘obsesyon ve vesvese aynı kavramlar mıdır yoksa farklı kavramlar mıdır?’ sorusu ilk irdelediğimiz konu olmuştur. Bu sorunun cevabı ise: farklı literatürde birbirlerini karşılayan aynı kavramlar olduğudur. İkinci temel sorumuz da psikolojideki başaçıkma yöntemleriyle dindeki başaçıkma yöntemlerinin benzer olup olmadığı idi. Edindiğimiz sonuç ise dindeki başaçıkma yöntemlerinin, Psikoloji bilimindeki yöntemlerle benzerlik gösterdiğidir. Obsesyon/vesvese, yaygınlığı geniş, kimi zaman açığa vurulan kimi zaman gizlenen, cinsiyet-yaş gözetmeksizin toplumun her tabakasında görülebilmekte ve birçok hayatı olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Obsesyon/vesvese de genetik faktör etkili olduğu gibi yaşamdaki bazı olumsuz süreçler de etkili olabilmektedir. Şunu söyleyebiliriz ki; obsesyon/vesvese çok sık görülen fakat çözümsüz bir rahatsızlık değildir. Bilişsel-davranışçı psikoterapi, çözüm yolu olarak en fazla tercih edilen yoldur. Aynı zamanda İslami tüm metinlerde de “vesveseli kula yaklaşım şekli”, davranışçı psikoterapi yöntemiyle bağdaşmaktadır.

Batı’ da din adamlarının ‘pastoral care’ adı altında ruh sağlığı problemleriyle ilgilenmeleri, çok eski dönemlere dayanmaktadır. 15. ve 16. yy. da yapılan yanlış uygulamaların yanında obsesif-kompulsif bozukluğun tedavisinde modern yöntemlere çok yaklaşan uygulamalar da görülmektedir. Eleştirilere ve karşı koymalara rağmen ‘pastoral care’ akımı günümüzde de devam etmekte, pek çok kilise görevlisi hastanelerde kurulan özel çalışma merkezlerinde klinik eğitim görmektedirler.

Obsesyon/vesvese tedavisinde, eskiden beri varolan ve İslam coğrafyasının genelinde görülen bir yöntem olarak bazı ehil olmayan kişilerin de dini öğretileri salık vererek tedavi ettikleri gözlemlenmektedir. Ancak bu

tür yaklaşımlar, hastayı tedavi edemediği gibi bazen daha ileri rahatsızlıklara da taşıyabilmektedir.

Ancak şunu da belirtmeliyiz ki, dini önderlerin tavsiye ve öğütleri, kimi zaman bir kompulsiyona dönüşmeden sadece zihinsel kurmaca ve hayale dayalı obsesyon/vesveseden kurtulma konusunda etkili olabilmektedir. Öyle görülüyor ki, bu tavsiyelerin etkili olmasındaki alt dinamik, karşıdaki kişinin güven vermesi ve söylediklerinin de dini bir vecibe gibi algılanmasından ileri gelmektedir. Aynı zamanda dindar kimse bu tür vesveselerde daha ziyade suçluluk hissettiği ve bu durumu da mahrem bir konu olarak gördüğü için sadece dini bir öndere danışabilmektedir. Fakat bu konuyla ilgili daha kapsamlı çalışmalar yapmak gerekmektedir.

Obsesyon/vesvese tedavisine yönelik olarak, öncelikle olayın nedeni bilinmeli ve sonrasında da çözümü sunulmalıdır. Dolayısıyla dini vesvese/obsesyonların daha öncede belirttiğimiz gibi temel nedenleri ya zorlayıcı, korkutucu, baskıcı, cezalandırıcı bir dini eğitimden geçilmesi ya da yanlış bilgilendirme yaparak, muhatabın ruhsal durumunun göz ardı edilmesidir. Çözüm olarak konuyla ilgili hadis ve ayetlerden örnekler vererek peygamber ve sahabe hayatlarından kıssalarla desteklenmeli ve kişi rahatlatılmalıdır. Kompulsiyona dönüşen obsesyon/vesvesede ise, bir psikoterapi veya uzman kişinin profesyonel desteğinden yararlanmak tavsiye edilebilir.

Doğal olarak modern tıpta hastalıklara karşı tedavi süreci bağlamında sunulan ilk adım, koruyucu hekimliktir; yani hastalıktan kişinin kendini koruması ve bu konuda desteklenmesidir. Dolayısıyla obsesyon/vesveseye karşı dini başa çıkma yöntemlerinin başında, kişiye ilk çocukluk döneminden itibaren nitelikli ve doğru, aynı zamanda hoşgörülü bir din eğitimi verilmesi gerekmektedir.

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde de dini hususlar çocuğa bir handikaba dönüştürmeden sevdirilerek benimsetilmelidir. Gerek tuvalet eğitimi, gerek diğer temizlik konuları, yemek alışkanlığı, dağınıklık-düzen

konuları; ilerisi için abdest, ibadetler, sünnetler sevdilir ve hayatın olağan bir düzeni olarak anlatılırsa, çocuğun hayatında bir kaosa dönüşmeden alışkanlık halini alabilir.

Günah işleyen bir gence, tövbeleri kabul eden, bağışlayan ve günahlarıyla beraber kulunu kabul eden bir Allah tasavvuru benimsetilirse, gencin ruhsal dünyasında Allah tasavvuru ile ilgili olumlu etkiler ortaya çıkacaktır. Pişmanlık hissedip Allah'a yönelirken, ruhsal olarak, duasında rahatlayacak ve her an konuşabildiği, halini anlattığı Rab ile daha doğru bir bağ kuracaktır.

Obsesyon/vesveseye kapılan bir kişinin herhalde ilk duymak isteyeceği şey, yaşadığı duygusunun doğal olduğu ve bunun bir problem olmadığı olacaktır. Eleştirilen, yadırganan belki ayıplanan obsesif bir kişi, bataklığa saplanmış ve hiç kurtulamayacak hissine kapılabilir. Bugün modern psikolojinin telkin ettiği çocuk eğitimindeki özsaygı, özgüven ve desteklenen çocuk psikolojisinin en güzel örneğini biz, Hz. Peygamber'in terbiyesinde büyüyen Hz. Enes' de görmekteyiz.

Dini eğitimi eleştirmeden, kınamadan, zorlamadan, muhatabın seviyesine inerek yaşantısında en güzel şekilde gösteren bir peygamberin ümmeti olarak çocuk, ergen ve yetişkinlerin din eğitiminde sıkıntı yaşıyor olmak, hele de yanlış eğitimin sonucunda bazı obsesyon/vesveselere neden olacak şekilde sorunlarla karşı karşıya kalmak, eğitim konusunda henüz tamamlamamız gereken eksikliklere sahip olduğumuzu göstermektedir. Bu konuyla ilgili olarak, ülkemizde din eğitiminde hassas davranılmalı ve gerekli mercilerin oluşturulması için Diyanet İşleri Başkanlığı ve İlahiyat Fakülteleri ortak çalışmalar yaparak, çocuklarımıza ve gençlerimize sahip çıkmalı ve böylece bu durumda olan insanlarımıza en doğru şekilde destek verilmesi sağlanmalıdır.

Yine bu bağlamda, sosyal yaşam içerisinde ve resmi kurumlarda konuyla ilgili seminerler verilerek, müracaat büroları kurulmalı ve insanlara en kolay bir şekilde yardım götürülmelidir.



Çünkü bahsettiğimiz obsesyon/vesvese, bir annede varsa yetiştirdiği çocukları olumsuz olarak etkilemekte, bir öğretmende varsa eğittiği çocukları olumsuz olarak etkilemekte, bir çocukta varsa oyun arkadaşlarını olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Örnekleri çoğaltabilir; hatta bu konuda intihar ve katletme gibi daha ileri ve vahim örneklerde gösterilebilir.



## KAYNAKÇA

- ALLPORT**, Gordon W; **Birey Ve Dini**, (Çev. Bilal Sambur,) 1.Baskı Elis Yay., Ankara, 2004
- ALPER** Hülya, **İmanın Psikolojik Yapısı**, Rağbet yay. İstanbul, 2002
- ASIM** Efendi, **El-Okyanus**, (Der. Eyüp Tanrıverdi, Mustafa Koç), Türkiye Yazma Eserler Yay., İstanbul, 2014
- AYHAN** Halis, **Din Eğitimi ve Öğretimi**, Marmara Üniv. İlahiyat Fak. Yay., 3.Baskı, İstanbul, 1997
- AYTEN** Ali, **Din Psikolojisi**, 4. Baskı, İz Yay., İstanbul, 2017
- AYTEN** Ali. **Tanrı'ya Sığınmak**, İz Yay., İstanbul, 2012
- BADRİ** Malik Babikir. **Müslüman Psikologların İkilemi** (Terc.Aynur Tutkun) Safa Yay.İstanbul,2016
- BAYAR** Reha, Mesut Yavuz; “Obsesif Kompulsif Bozukluk”, **Türkiyede Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi** , İstanbul, 2008
- BEŞİROĞLU** Lütfullah ve diğerleri; “Obsesif Kompulsif Belirti Kategorileri Hakkında Ruh Sağlığı Bilgisi”, *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi, İstanbul, 2014*
- BİLGİN**, Mustafa; **Ahlaki Hastalıklar Ve Kurtuluş Yolları**, Milli Gazete yay., İstanbul, 2007
- CAN** Selen, **Takıntılardan kurtulma rehberi**, 1.Baskı, Hayy Kitap, İstanbul, 2017
- CANAN** İbrahim; **Kütüb-İ Sitte Muhtasarı Tercüme Ve Şerhi**, 7.Baskı, Akçağ Yay., Ankara, 1994
- CEBECİ** Suat, **Öğrenme ve Öğretme Süreçlerinde Dini İletişim**, İz Yay. İstanbul, 2003
- ÇELİK** Muhammed, **Kur'an'ın İkna Hususiyeti**, Işık Akademi Yay., İzmir, 1996
- DEVELLİOĞLU**, Ferit; **Osmanlıca – Türkçe Ansiklopedik Lugat**, Aydın Kitapevi, Ankara, 1993
- DÜNYA** Sağlık Örgütü; **Ruhsal Ve Davranışsal Bozukluklar Sınıflandırması Klinik Tanımlamalar Ve Tanı Klavuzları**, Icd-10,( Çev. Fusun Çuhadaroğlu Vd.) Medikomat Yay., Ankara, 1992
- EKŞİ** Halil, Çınar Kaya, **Manevi Yönelimli Psikoterapi**, 1.Baskı, Kaknüs Yay., İstanbul, 2016
- El- Beydavi**, **Envarut Tenzil Ve Esraruttevil**, (Terc. Abdulvehhab Öztürk), Kahraman Yay., İstanbul, 2011
- ER RAZİ**, İbn-İ Ebi Bekr; **Muhtaru's Sıhah.**, TDV, Ankara., 2006
- EL-CEZAİRİ**, **Eyserü-t-Tefasir**, (Terc. Ziya Eryılmaz, Salih Uçan vd.) Miraç Yay., İstanbul, 1999

**FİRUZABADİ, Kamus’ul Muhit**, “v-s-v-s md”,(Der.Eyüp Tanrıverdi, Mustafa Koç),Türkiye Yazma Eserler Yay., İstanbul, 2014

**GAZALİ, İhyau Ulumuddin**, (Terc. Mehmed A. Müftüoğlu, A. Fikri Yavuz), Ilıcak Matb. İstanbul.

**GÖKA, Erol; Bilimlerin Vicdanı Psikiyatri**, Ütopya Yay. Ankara,1999

**HOLM Nils, Din Psikolojisine Giriş**, (Çev. Abdülkerim Bahadır) İnsan Yay., İstanbul., 2004

**HÖKELEKLİ Hayati, Psikolojiye Giriş**, Düşünce Kitapevi, İstanbul, 2008

**HÖKELEKLİ Hayati, “İbadet”**.,DİA,Ankara,1999

**HUEBNER, Dr. Dawn; Beyninde Takıntılar Olursa Ne Yapmalısın?**, (Çev. Dr. Nursu Çakın, Dr.Şahika Gülen Şişmanlar), Eflatun Yay. Ankara, 2009,

**İbni Huzeyme, Muhammed B İshak, Es- Sahih**,(Çev. Şemsettin Işık, Recep Küçükşahin,vd.),İtisam Yay., İstanbul, 2016

**İbn-İ Sina, Tefsiru Suretin Nas** (Terc.Osman Akfırat), Pamuk Yay., İstanbul,2016

**İLHAN Şenel, “Vesvese Ve İlacı”**, Feyz Derg., Ankara,2007

**KARABULUT Cafer; Elazığ Yöresinde Çocuk Ve Ergenlerde Obsesif Kompulsif Bozukluğun Görülme Sıklığı Ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisi**, Fırat Üniv Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı Uzmanlık Tezi ,Elazığ, 1998

**KARADAĞ Bülent, Hadisler Işığında Vesvese Ve Korunma Yolları**, Yüksek Lis Tez.,Şanlıurfa,2013

**KARAGÖZ, İsmail; Vd., Dini Kavramlar Sözlüğü**, Ankara , Diyanet İşleri Başkanlığı Yay.,2010

**KOYUNCU Ahmet; Takıntı... Kuruntu...Vesvese...**,Liman Yay.İstanbul, 2012

**KÖROĞLU Ertuğrul, Bilişsel-Davranışçı Psikoterapiler**, Hyb Basımevi, Ankara,2011

**KULA Naci, “Deprem ve Dini Başa Çıkma”**, Gazi Üniv. Çorum İlahiyat Fak. Derg., 2002

**KUŞEYRİ Abdülkerim; Kuşeyri Risalesi**, (Terc. Dr. Dilaver Selvi), Semerkand Yay. İstanbul,2013

**MUTÇALI, Serdar; Arapça- Türkçe Sözlük**, Dağarcık Yay.,İstanbul,2015

**NURBAKİ Haluk , Kur’an-ı Kerim”den Ayetler ve İlmi Gerçekler**,DİA, Ankara, 2001

**NURSİ Said, Sözler**, RNK Neşriyat, İstanbul, 2011

**ÖNER Pınar, Ayla Aysev, “Çocuk Ve Ergenlerde Obsesif Kompulsif Bozukluk”** ,*Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, Ankara, 2001

**PAKSU** Mehmed; **Vesvese Sebepleri Ve Kurtuluş Yolları**, Nesil Yay., İstanbul,2008

**PEKER** Hüseyin, **Din Psikolojisi**, Çamlıca Yay., İstanbul, 2008

**PURDON** Christine,David A. Clark, **Takıntılarla Başa Çıkma**, (Çev. Aylin Gündoğdu, Pınar İşcen) 2.Baskı,Psikonet Yay.,İstanbul, 2013

**SADOCK** j. Benjamin, **Psikiyatrik İlaç Tedavisi El Kitabı**, (Çev.Prof.Dr.Hakan Türkçapar, Doç.dr. Kadir Özdel), Güneş Kitapevi, İstanbul, 2017

**SADOCK** j. Benjamin, **Ruh Sağlığı ve Hastalıkları**, (Çev. Prof. Dr. Ali Bozkurt), Güneş Kitapevi, İstanbul, 2016

**SAVAŞIR** Işık, “Obsesif Kompulsif Bozukluk :Bilişsel Davranışçı Yaklaşım”, *Türk Psikoloji Dergisi*,Ankara,1995

**SAYGILI**, Sefa; **Ruh Hastalıkları Ve Korunma Yolları**, Türev Yay., İstanbul,2001

**SENİH** Safvet, **İbadetin Getirdikleri**, Işık Yay.,İzmir, 2009,

**SEVİNÇGÜL**, Ömer; **Küçük Lügat**, Zafer Yay.İstanbul,1996

**SİNANOĞLU** Mustafa,”İbadet”, DİA,Ankara,1999

**TABERİ**, Ebu Cafer Muhammed B. Cerir, **Taberi Tefsiri**, (Trc. Hasn Karakaya, Kerim Aytekin), Hisar Yay. İstanbul,2012

**TAN** Oğuz; **Takıntılar Vaka Örnekleri Ve Tedavi Yöntemleri**, Timaş yay., İstanbul, 2016

**TARHAN** Nevzat, , **İnanç Psikolojisi ve Bilim**, 13. Baskı, Timaş yay. İstanbul, 2017

**TARHAN** Nevzat, **Mutluluk Psikolojisi**,27.Baskı, Timaş yay., İstanbul, 2017

**UYSAL** Veysel, **Dini Tutum Davranış Ve Şahsiyet Özellikleri**, M.Ü.İlahiyat Vakfı Yay.,İstanbul, 1996

**UYSAL** Veysel, **Psikososyal Açından Oruç**, Diyanet Vakfı Yay.,Ankara, 1994

**VERGOTE** Antoine, **Din İnanç ve İnançsızlık**, (Çev. Veysel Uysal) Marmara Üniv. İlahiyat Fak. Yay İstanbul, 1999

**YAĞCI** Hanife Yıldız, **Saplantılı Dini Davranışlar**, Yüksek Lisans Tezi,Bursa,2006

**YARGIÇ**, İlhan; “Takıntı Ve Vesveseler Zihninizi Kemiriyorsa “*Popüler Psikiyatri*”, İstanbul, 2004

**YAVUZ** Kerim, **Çocuk ve Din**, Çocuk Vakfı Yay., İstanbul, 1994

**YAZIR**, Elmalılı M. Hamdi, **Hak Dini Kuran Dili**, (Trc. İsmail Karaçam, Emin Işık Vd)., Akçağ Yay., İstanbul ,2010

**YEĞİN**, Abdullah; **Yeni Lugat**, Hizmet Vakfı, İstanbul,2013

**YÖRÜKOĞLU** Atalay, **Ruh Sağlığı Ahlak Değerleri ve Din Eğitimi**, Gelişim Matbaası, Ankara,1999

**ZUCKER** Bonnie, **Takıntıyı Kontrol Altına Alma**, (Çev. A.Dülgers),Bilim Teknik Yay.,İstanbul, 2013



## Öz Geçmiş

Şefikanur Sümeyra Uğuz. 03.05.1985 Şanlıurfa doğumlu olup; Şairnabi İlkokulundan mezun olduktan sonra ortaokul ve liseyi Şanlıurfa İmamhatip Okulunda okudu. 2005-2009 yılları arasında Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde lisans eğitimini tamamladı. Sodes kapsamında kısa dönemli okuma-yazma dersleri verdi. 2011 yılında Şanlıurfa İl Müftülüğü'nde Kur'an Kursu Öğreticisi olarak atandı ve halen görevine devam etmektedir. 2009 yılında Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde başladığı yüksek lisans öğrenimini 2018 de Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde bitirdi. Evli ve bir çocuğu var.



