

DİNİ VE PSİKOLOJİK AÇIDAN BAĞIŞLAYICILIĞIN TERAPÖTİK DEĞERİ

THE THERAPEUTIC VALUE OF FORGIVENESS FROM RELIGIOUS AND PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE

Elif KARA*

Özet

Kişinin hataları için yaratıcıdan bağışlanma dilemesi ve başkalarına karşı bağışlayıcı olması tüm dünya dinleri açısından önemlidir. Bağışlayıcılık, kişi ile yaratıcı arasında, kişi ile diğerleri arasında ilişkileri düzenleyici bir davranış olarak dinî ve toplumsal değerler taşıdığı gibi modern psikolojide de önemli bir yer tutmaktadır.

Bu makale bağışlama kavramına dinî ve psikolojik yaklaşımları içermektedir. Psikoloji biliminin incelediği bağışlayıcılıkta: Kişiler arası ilişkilerde bağışlama, bağışlama süreci, bağışlayanın psikolojisi, bağışlananın özellikleri ele alınarak, bağışlayıcılığın iyileştirici yönü üzerinde durulmuştur.

Son olarak, İslâm düşüncesinde tevbenin terapötik değeri üzerinde odaklanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bağışlama, din psikolojisi, Terapi, Tevbe.

Abstract

The asking of forgiveness of a person from God for his/her mistakes and forgiving towards others is very important act in all world religions. Forgiving as an organizing act between man and the God and between man and others has an important place from point of modern psychology as well as religious and social values.

This article presents the religious and psychological dimensions of the concept of forgiveness. From psychological point of view, it examines the interpersonal relationship in forgiveness, the process of forgiveness, the psychology of forgiver, and the characteristics of the forgiving person.

Lastly, it focuses on the therapeutical dimension of repentance in the İslâmic thinking.

Key Words: Forgiveness, forgiver, psychology of religion, therapy, repentance.

Giriş

Bağışlama ve bağışlanma kavramları dinî literatürde olduğu kadar psikoloji bilminde de önem kazanmıştır. Suçluluk hisseden kişinin karşısında suçlu olduğu mercii olarak Tanrı'dan ya da diğer bir kişiden af talep etmesi, dinî bir değer olmasının yanı sıra, psikolojik süreçler içermesi bakımından da modern psikolojinin inceleme alanına girmiştir.¹

Bağışlamanın tanımı üzerinde birliğe varılmamakla birlikte çoğu araştırmacı Enright ve Coyle'ün (1988) ortaya attığı şu açıklamaya katılmaktadır: “Gerçek bir bağışlama hak etmediği bir acıya maruz kalmaktan dolayı acı çeken kimsenin suçluyu cezalandırma hakkı ya da intikam hakkından

* Arş. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi.

¹ [http://www.nationmaster.com/encyclopedia/Forgiveness_\(disambiguation\)](http://www.nationmaster.com/encyclopedia/Forgiveness_(disambiguation))

vazgeçerek, intikam öfke gibi duygular yerine suçluya merhamet etmesidir.’’² Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi, bağışlamanın suçu işleyen ile kendisine karşı suç işlenen arasında gerçekleşen bir süreç olduğu görülmektedir.

Kişinin kendisinin işlediği suçlardan pişmanlık duyması bunun sonucunda geçmişini silip yeni ve iyi bir insan olması için bağışlanma önemli bir terapi değeri taşımaktadır.³ Bağışlamanın öfke, kırgınlık, korku, mağdur olma psikolojisi içerisinde olmak gibi birçok olumsuz duygu için bir dönüşüm sağlayabileceği düşünülmektedir.⁴ Bu duyguların bağışlama ile giderilmesi halinde acı deneyimler geçirmiş kişi olumsuz duygu ve düşüncelerden sıyrılacaktır.

Tevbe, bağışlanmak isteyen bir kimse için önemli bir terapi kaynağı olabilir. Kişiyi tevbeye yönelten psikolojik dinamiklere göz attığımızda pişmanlığın, kötü davranıştan vazgeçme fikrinin öne çıktığı görülmektedir. Bunun neticesinde yeni bir yaşam tarzı edinme, iyi biri olma fırsatı kazanıldığı açıktır. Tevbe bu yönüyle kişinin kendini affetmesini de içermektedir. Terapi süreçlerinde çok değerli görünen geçmiş yaşam öfkelerinden, kırgınlıklarından uzaklaşmak tevbe içerisinde karşılığını bulabilmektedir.

Bu çalışmada dinlerin görüşleri de dikkate alınarak bağışlamanın terapi değeri üzerinde durulacaktır.

1.Dinî Açıdan Bağışlayıcılık

Hemen hemen tüm dünya dinleri bir ‘‘bağışlama’’ ve ‘‘bağışlanma’’ kavramına sahiptir. Topluma ve kişiler arası ilişkilere düzenlemeler getiren dinler, bu kavramlara sağlayacağı içsel ve toplumsal huzur açısından değer vermişlerdir.

Dünya üzerinde en eski din olarak kabul edilen Budizm’de bağışlama, kişinin zihinsel iyi olma hali için gerekli görülmektedir. Bağışlamamakla oluşacak olan öfke gibi yıkıcı düşüncelerin vereceği zarardan kişiyi korumak için bağışlama bir tür ihtiyaçtır.⁵

Hinduizm’de de Budizm’e yakın bir düşünce vardır. Bu dinde bağışlamak kişinin içsel huzuru için önemli görülmektedir.⁶ Karma yasasında kötülük yapan bir kişinin iyi bir insan haline gelene kadar yeniden ve yeniden dünyaya gelmesi gerekmektedir. Ancak son zamanlarda yeniden dünyaya gelmek bir çeşit intikam değil, bağışlama pratiği olarak görülmektedir. Bağışlama kırgınlık, acı ve öfkenin serbest bırakılmasıdır. Karma felsefesine göre eğer bağışlamazsak benliğimiz acı ile dolar. Yeniden doğmak da acı içinde bir benlik olarak kalmama, geçmiş hataları düzeltme şansıdır.⁷

Yahudi inancında ise hata yapan kişinin bağışlanması Tanrı’nın affına erişmek için zorunlu değildir. Yahudi inancına göre bağışlama (Teshuvah) birinin kendi suçunu kabul etmesi için kendi günahını günah olarak tanıması, yaptığı yanlış kendisinin fark etmiş olması gerekmektedir. Bir kişinin pişman olduğunu göstermesi için, günahı terk etmesi ve eğer başkasına zarar verdiyse telafi etmesi bağışlama düşüncesi içinde gerekli görünen bir diğer husustur.⁸

Yahudilikte hata yapan kişiyi bağışlamamak ya da özür dilediğinde bağışlamayı düşünmek, bağışlanma talep edilen kişinin bu konudaki tutumuna bağlıdır. Bir kişi Tanrı’ya karşı yanlış yapmışsa Tanrı’dan, kişiye karşı hata yapmışsa kişiden özür dilemelidir. Tanrı’ya karşı yapılan günahlar için Yom Kippur⁹ gününde yahudiler Tanrı’dan bağışlanma dilerler.¹⁰

² K. P. Hui Eadaon. K. Y. Ho Daphne. ‘‘Forgiveness in the context of developmental guidance: implementation and evaluation’’. *British Journal of Guidance & Counselling, Faculty of Education*, vol:32, no. 4, November. University of Hong Kong, 2004. s. 447.

³ Jones, L Gregory. *Embodying Forgiveness: a Theological Analysis*. by Mc Kaveny-Theology Today-. Science Pres. Pennsylvania, 1997. s. 35-52.

⁴ Jones. a.g.e. s.49.

⁵ [http://www.nationmaster.com/encyclopedia/Forgiveness_\(disambiguation\)](http://www.nationmaster.com/encyclopedia/Forgiveness_(disambiguation))

⁶ [http://www.nationmaster.com/encyclopedia/Forgiveness_\(disambiguation\)](http://www.nationmaster.com/encyclopedia/Forgiveness_(disambiguation))

⁷ [http://www.nationmaster.com/encyclopedia/Forgiveness_\(disambiguation\)](http://www.nationmaster.com/encyclopedia/Forgiveness_(disambiguation))

⁸ Blumenthal, David. ‘‘Repentance and Forgiveness’’. *Journal of Religion & Abuse*. Online Publication Date: 25 October 2005. s.71.

<http://www.informaworld.com/smpp/title~content=t792306954>

⁹ Bkz: www.vikipedi.org. Yom Kippur: Musevilikte Musevi Takvimi’nin ilk ayı olan Tışri ayının 10. Günü yaklaşık 26 saat boyunca tutulan büyük oruç. Musevilige göre bir insanın kaderi bir yıl önceki hâl ve hareketlerine göre yazılır. Bir yıl boyunca iyi ve hayırlı işler işleyen kişilerin kaderi bir yıl sonra için iyi yazılır.

¹⁰ [http://www.nationmaster.com/encyclopedia/Forgiveness_\(disambiguation\)](http://www.nationmaster.com/encyclopedia/Forgiveness_(disambiguation))

Hıristiyanlıkta bağışlama/bağışlanma (Forgiveness) Tanrı-kişi ve kişiler arası ilişkilerde olmak üzere iki şekilde değerlendirilmiştir. Bunlardan ilki kişinin yaptığı hatalardan dolayı Tanrı'dan af dilemesi, ikincisi ise kişinin başkaları yüzünden maruz kaldığı kötülükleri affetmesidir.¹¹

Hıristiyanlıkta mağdur kişi kendisinden özür dilendiği takdirde bağışlamaya hazır olmalıdır. Bir Hıristiyanın, din kardeşine karşı bağışlayıcı olması konusunda sınır yoktur.¹² Suçlu aynı suçu aynı kişiye karşı defalarca tekrarlamış olsa bile hatasından dolayı özür dilediğinde affedilmelidir.¹³ Buradan da anlaşılacağı üzere Hıristiyanın suçluyu affetmesi kişisel bir davranıştan ziyade dinî bir görevdir.¹⁴ Suçluyu bağışlamak manevî sorumluluk olarak gereklidir, bu şekilde davranmak Tanrı'nın bağışlamasına erişmek için zorunludur.

Hıristiyanlıkta Tanrı'ya karşı işlenen suçtan dolayı pişmanlık duyulması¹⁵, günah çıkarılması gerekmektedir.¹⁶ Bir çok Hıristiyan ilâhiyatçısına göre, Tanrı, dine küfür etmenin dışında tüm günahları bağışlayacağını taahhüt etmektedir. Tanrı'nın bağışlama vaat etmediği tek günah, "kutsal ruh'a" küfretmektir.¹⁷

İslâm'da ise bağışlama/bağışlanma için tevbe gerekmektedir. Kuran'da Allah tevbe edenlerin tevbesini kabul edeceğini¹⁸ buyurmuştur. Kişinin günahları Allah'a karşı ve insanlara karşı işlediklerinden dolayı iki şekilde tevbe gerektirir. Allah'a karşı işlenen suçlarda Allah'tan, kişiye karşı yapılan hatalarda ise hem Allah'tan hem kendisine karşı hata yapılan kişiden bağışlanma dilenmesi zorunludur. Allah hakkı ile ilgili günahlardan tevbe etmenin üç şartı vardır: 1- Kişinin işlediği günahtan dolayı pişmanlık duyması, 2- Tevbe edilen günahı kesinlikle terk etme gerekliliği, 3- Tevbe edilen günaha kesinlikle dönmeme kararı.¹⁹

Samimi tevbe eden bir müminin geçmiş günahları affolunmaktadır. Ancak kul hakkı bu affa dâhil edilmemektedir.²⁰ Eğer suç bir kişiye karşı işlenmişse, dördüncü bir şart olarak suçlunun mağdur durumda bıraktığı kişiden af dilemesi zorunludur. İslâm dini kişinin maddî manevî haklarına büyük önem vermektedir. İslâm dinine göre maddî olarak hasar gören kişinin malları geri verilmelidir.²¹ Gasp eden kişinin cennete girebilmesi mağdur kişiden helallik almasına bağlıdır.²² Suçlunun mağdurdan helallik istemesi Allah katında da bağışlanması için gereklidir.²³

Pişman olma şartından anlaşılacağı üzere, tevbe etmeyi düşünen insanın yaptığı davranışın yanlış olduğunu fark etmesi tevbenin kabulü için önemli bir psikolojik unsurdur. İslâm tevbe anlayışına göre, tevbe etmek isteyen kişinin davranışının yanlış olduğunu kabul etmesi, bu davranışın kendisi ile Allah arasındaki ilişkiyi zedelediğini anlaması ve vicdani yönden huzursuz olması gerekmektedir. Sözü edilen huzursuzluk, pişmanlığı doğuran ve neticesinde kişiyi tevbe etmeye iten bir etkidir.²⁴ Pişmanlık tevbenin ilk şartıdır. Hz. Peygamber 'Tevbe pişmanlıktır'²⁵ ifadesiyle pişmanlığın önemini vurgulamıştır.

Kısaca bir değerlendirme yapacak olursak, dinlerin hemen hepsinde yer alan bağışlama anlayışları birbirine göre bazı farklılıklar içerse de önem verilen bir husus olmuştur. Yahudilikte af sadece mağdurun kendisinden istenebilir ve sadece mağdur affedebilir.²⁶ Yahudilikteki bu inanç İslâmdaki kul hakkı ile örtüşmektedir. Yahudilik ve İslâm'da pişmanlık, bağışlanma için çok önemli yer tutarken Hıristiyanlıkta ise merhamet ve sevgi ön plandadır.²⁷

¹¹ [http://www.nationmaster.com/encyclopedia/Forgiveness-\(disambiguation\)](http://www.nationmaster.com/encyclopedia/Forgiveness-(disambiguation)).

¹² Grider, Joseph Kenneth. Forgiveness. Baker's Dictionary of Theology. Baker Book House. 4. Printing. USA. 1998. s. 226.

¹³ Bkz: Luka 17:1-4.

¹⁴ [http://www.nationmaster.com/encyclopedia/Forgiveness-\(disambiguation\)](http://www.nationmaster.com/encyclopedia/Forgiveness-(disambiguation)).

¹⁵ Grider. a.g.e. s. 226.

¹⁶ Sarıkçıoğlu, Ekrem. Başlangıçtan Günümüze Dinler Tarihi. Fakülte Kitabevi, Geliştirilmiş 5. Baskı. Isparta. 2000. s. 335.

¹⁷ Grider, a.g.e., s. 226.

¹⁸ Bkz: Bakara; 160, Nisa; 17., Maide; 39., Tevbe; 104., İsrâ; 25., Meryem; 60., Furkan; 70., Tahrim; 8.

¹⁹ Bkz: Taberi, Tefsir, 1, s. 292., Gazalî, İhyâ, c:4., S.9., İbni Mace, Zühd:29.

²⁰ Elmalılı, Hamdi Yazır. Hak Dini Kur'an Dili. C.V. s.3131.

²¹ Aliyyü'l-Kâfî. Şerhu'l-Fıkhi'l-Ekber. Çev.Yunus Vehbi Yavuz. İstanbul. 1979.s.415.

²² Rabbani. Mektubat-ı Rabbani. C.2. m.66, 87.

²³ Serahsî, El-Mebcut. C. IX. s.176.

²⁴ Peker, Hüseyin. Din Psikolojisi, Samsun 1993. s. 79., Hökelekli, Hayati. Din Psikolojisi. Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları. Ankara 1993. s.112-115.

²⁵ İbn Mâce. Zühd. s.30.

²⁶ Auerbach, Yehudith. Forgiveness and Reconciliation: The Religious Dimension. Bar Ilan University, Ramat Gan. Online Publication Date: 01 October, Israel. 2005. s.479.

²⁷ Auerbach, a.g.e. s. 479.

2. Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılık

Dinî bağışlama yöntemleri mağdur olan kişilerin psikolojik durumları üzerinde derinlemesine incelemeler içermemektedir. Böylelikle sadece dinî emir olduğu için yerine getirilen affetme davranışında mağdur durumdaki kişinin içsel kırgınlıkları çözümlenmemiş olabilir.²⁸ Diğer taraftan psikoloji bilimi bağışlama modellerinde bağışlama ve bağışlayanın psikolojisini incelenmektedir.

Psikologlar, bağışlamanın motive edilmesi için insan sevgisi, toplum nazarında bağışlamanın saygınlığı, suç işleyenle empati kurma (Örneğin çok ihtiyacı olduğu için birinin hırsızlık yaptığını düşünmek) gibi ahlaki değerlerden yararlanılabileceğini öne sürmüşlerdir.²⁹ Bu bağışlama modelleri dindar insanların dinî değerlerini yadsımamakta ve dinî değerlerin sürece dahil olmalarında yarar görmektedirler.³⁰

Psikolojik bağışlama yöntemlerinde bağışlama kavramının irdelenmesi ve kavrama yeni açılımlar getirilmesi, bağışlayanın psikolojisi ve bağışlamanın iyileştirici özelliği değerlendirilmiştir. Bu bağlamda yapılan araştırmalar din psikolojisi adına da önemli görülmektedir.³¹

Psikolojik yönüyle bağışlamak, haksızlığa uğrayan kişinin öfke, kırgınlık gibi olumsuz duygu ve düşüncelerinden sıyrılması olarak değerlendirilmektedir. Bu duygu ve düşünceleri zihinden uzaklaştırmak hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından gerekli görülmektedir.³²

Psikolojik açıdan bağışlamaya pek çok faktör eşlik etmektedir. Bunların başında kişilik özellikleri gelmektedir. Kişilik özelliklerinin bağışlama ya da bağışlamama durumunda etkili olduğu görülmüştür.

Olumsuz kişilik özellikleri olarak belirlenen kronik düşmanlık, öfkeli kişilik, kin tutmak gibi özelliklere sahip olan kişilerin bağışlamakta zorlandığı görülmüştür.³³ Korku duygusu yaşayan kişilerde bu duygu ile bağışlamama davranışı arasında dolaylı bir ilişki bulunmuştur. Korkunun nedeni acı veren olayın tekrarlanması endişesi ise, bağışlamanın gerçekleşmediği tespit edilmiştir.³⁴ Kendinden nefret etme ve depresyon gibi olumsuz psikolojiler içinde olmak da bağışlamama davranışında önemli görülen diğer hususlardır.³⁵

Olumsuz kişilik özellikleri, bağışlamayı olumsuz yönde etkilerken uzlaşmacı, empati, derinlemesine inceleyebilen, dışadönüklük gibi olumlu kişilik özellikleri olan kişilerin bağışlamaya daha yatkın oldukları tespit edilmiştir.³⁶ Öte yandan canı yanan birinin suçu işleyen kişiyi bağışlamasının istenmesi gerçekçi görülmemektedir.³⁷ Fiziksel olarak incinen kişinin bağışlayıcı olabilmesi için, zarar gördüğü eylemin tekrarlanmayacağına dair söz alması ve içine düşürüldüğü kötü durumdan dolayı kendisinden özür dilenmesi gerekmektedir. Bunlar bağışlamada gerekli ilk adımlar olarak görülmektedir.³⁸

Yapılan çalışmalarda bağışlamanın vakit aldığı, kısa bir sürede gerçekleşmediği tespit edilmiştir. Bağışlamaya yardımcı olan faktörlerin içinde, kişinin kendi hatalarını anımsaması ve kendisinin de başkaları tarafından affedildiği durumları göz önünde bulundurması önemli görülmektedir.³⁹

²⁸ Rye, Mark S. "The religious path toward forgiveness". *Mental Health, Religion & Culture*, Online Publication Date: 01 September. University of Dayton. Ohio, 2005. s. 213.

²⁹ [http://www.nationmaster.com/encyclopedia/Forgiveness-\(disambiguation\)](http://www.nationmaster.com/encyclopedia/Forgiveness-(disambiguation))

³⁰ Rye. a.g.e. s. 209-211.

³¹ Enright, R. D. Fitzgibbons R. P. *Helping Clients Forgive: an Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*, A.P.A., Washington DC, 2000.

³² Jones. a.g.e. s.50 -52.

³³ Berry, Jack W. Worthington, Everett L. Jr. O'Connor Lynn E. Parrott III, Les. Wade Nathaniel G. "Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits". *Journal of Personality*, vol:73:1 February. Virginia Commonwealth University, 2005. s.188.

³⁴ Worthington. O'Connor. Parrott. Wade. a.g.e. s. 212.

³⁵ Worthington. O'Connor. Parrott. Wade. a.g.e. s. 212.

³⁶ Worthington. O'Connor. Parrott. Wade. a.g.e. s. 213.

³⁷ Wade, Nathaniel G. Worthington, Everett L. Jr. "Overcoming Interpersonal Offenses: Is Forgiveness the Only Way to Deal With Unforgiveness". *Journal of Counseling & Development*, vol:81. summer 2003. s. 212.

³⁸ Berry. Worthington. O'Connor. Parrott. Wade. a.g.e., s.186.

³⁹ Worthington, Everett L Jr, Krusu, Taro A., Collins, Wanda, Berry, Jack W, Ripley, Jennifer S, Sahsa N. "Forgiving Usually Takes Time: a Lesson Learned by Studying Interventions to Promote Forgiveness". *Baker Journal of Psychology and Theology*, vol: 28, no:1. 2000. s.18.

Gerçek anlamda bağışlamanın gerçekleşmesi için, kişisel özelliklerin yanı sıra başka psikolojik koşullar da vardır. Her şeyden önce bağışlama nefret, öfke, kırgınlık, kendine kızma, intikam alma gibi olumsuz hisler bir kenara bırakılarak gerçekleştirilmelidir. Bir kişi bağışladığını söylediği halde hâlâ daha olumsuz duygu ve düşünceler taşıyorsa bağışlanma içselleştirilmemiş demektir. Psikolojik iyileşme sağlanması beklenen bağışlama içsel olarak da gerçekleşmelidir.⁴⁰

Kişinin kendinî mağdur olarak görmesi bağışlamayı engellemektedir. Kişinin zihninde yaşadığı olay yıkıcı bir şekilde yer aldığı sürece ve bundan dolayı hissettiği acı veren duygular iyileşmediği müddetçe psikolojik anlamda beklenen bağışlama gerçekleşmeyecektir.⁴¹ Geçmiş yaşamın duygusal çatışmaları, yeni deneyimlerin ışığında ve yeni biçimlerde yorumlanabilir. İnsanın kendini sevmekten vazgeçmemesi kendi ile ilgili her zaman ümit dolu olması yaşama bu şekilde bakması, vizyonunu değiştirmesi sağlanmalıdır.⁴²

Terapötik bakış açısında bağışlama günah işlemiş olmaktan ayrı olarak ‘nefretten kurtulma ve iyileşme’ olarak değerlendirilmeye başlanmıştır.⁴³ Kişinin acı veren deneyimlerini sürekliliği kişinin yaşamını devam ettirmesinin ve kişisel gelişiminin önünde bir engeldir. Bununla birlikte acıları güncel tutarak sürekli bir üzüntü hali içersinde olmak ve sürekli acı veren durumu düşünmek de sağlıklı bir tutum değildir.

Buna karşılık bağışlama, hak etmediğini düşündüğü bir şey yaşamış ve yıkıma uğramış kişinin yaşamın bu adaletsizliği karşısında kendisine yeniden değer vermesini sağlayan sevgi devrimi olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda bağışlamak acı dolu geçmişi serbest bırakmadır.⁴⁴

Mağdur kişinin, düşüncelerini sürekli geçmişteki üzücü olaylar üzerinde yoğunlaştırması kuşkusuz gelecek yaşamını da olumsuz etkileyecektir. Kişinin hayatına devam edebilmesi için zihnini olaydan uzaklaştırması, intikam düşüncelerinden sıyrılması, suçlunun cezalandırılmasını yasal yollara bırakması, mümkün değilse ilahi adalete güvenmesi önerilmektedir.⁴⁵

Bağışlama terapi stratejisi olarak değerlendirilmiş, bu yolla yaşanan olumsuz deneyimin tamamen zihinden çıkarılması hedeflenmiştir. Bu düşünce ışığında içselleştirme durumuna göre açıklanan bağışlama, kararlı ve duygusal bağışlama olarak iki şekilde değerlendirilmiştir.⁴⁶

Kararlı Bağışlama: Kararlı bağışlamada mağdur kişi suçluyu affettiğini belirtse de hâlen suçluya karşı olumsuz duyguları devam ediyor olabilir. Ancak sözel ve davranışsal boyutta affetme gerçekleşmiş görünmekle beraber olumsuz hisler içsel olarak devam ettiği sürece kişinin psikolojisi ve sağlığı açısından yarar sağlamamaktadır.⁴⁷

Duygusal Bağışlama: Suçluya karşı olumsuz hisler beslemeden yapılan bağışlama duygusal bağışlama olarak nitelendirilmektedir. Duygusal bağışlama bir anlamda affetmeyi içsel olarak kabullenmektir.

NLP Yöntemi: Bağışlama modellerine ilave olarak, NLP* adı verilen yöntemde, duygu, düşünce ve davranışlarımız üzerinde arzu edilen değişiklikleri gerçekleştirmek için bilinçli veya bilinçdışı akıl yardımıyla yapılan, zihni yeniden düzenleme biçimleri⁴⁸ vurgulanmaktadır.

NLP, bağışlama kavramını da içeren geniş bir sistemdir. NLP’de kullanılan zihin düzenleme yöntemlerinden biri, “zaman çizgisi/time line” adı verilen bir tekniktir. Bu yöntemle olumsuz duyguların kabullenilmesi ve olumsuz olayların zihindeki izlerinin silinmesi, geleceğe güzel düşünceler ve niyetlerle bakılmasının sağlanması hedeflenmektedir. Bu NLP tekniğinde kırgınlıkları ve öfkeyi geçmişte bırakmak, affedilemeyen kişileri bağışlayarak zihinden uzaklaştırmak ve olumlu bir psikoloji için önemlidir.⁴⁹ NLP düşüncesi içinde kişinin yaşamına olumlu bir psikoloji ile devam edebilmesi için geçmişteki hatalarından dolayı kendinî affetmesi de yer almaktadır. Sürekli geçmişi üzerine yoğunlaşan,

⁴⁰ Auerbach. a.g.e. s.475-76.

⁴¹ Jones. a.g.e. s.48.

⁴² Sayar, Kemal. Merhamet Kalbe Dönüş İçin Son Çağrı. 2. Baskı, Timaş Yay. İstanbul. 2008. s60.

⁴³ Jones. a.g.e. s.50.

⁴⁴ Jones. a.g.e. s. 35.

⁴⁵ Rye. a.g.e. s.387.

⁴⁶ Worthington, Everett L. Scherer, Michael. Forgiveness is an Emotion-Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience: Theory, Review, and Hypotheses, Online Publication Date: 01 June, 2004. s.386.

⁴⁷ Worthington. Scherer. a.g.e. s. 386.

⁴⁸ <http://www.nlpat.com/>

⁴⁹ <http://www.nlpat.com/>

kendini geçmişindeki hatalarından dolayı değersiz gören kişinin NLP yaklaşımına göre tedavi edilmesi gerekmektedir.⁵⁰

Geçmiş yaşamdaki olumsuzlukları terapötik anlamda iyileştirmek için önerilen yollardan biri de, istedikleri sonuca ulaşamayan kişilerin başka amaçlara yönelmelerini sağlamaktır. Çünkü insanların ulaşmak istediklerine ulaşamamaları halinde yeni bir yaşam amacı edinmeleri gereklidir. Fakat insanların sevdikleri şeyleri değiştirmeleri ve uğruna çaba sarf edecekleri yeni şeyler bulmaları da oldukça zordur.⁵¹ Ancak yapacak başka bir şey olmadığında gerçekleşmeyen amaç yüzünden kırgınlık kızgınlık, öfke, kendini değersiz görme, başarısız bulma gibi olumsuz duygu ve düşüncelere kapılmak yerine hedef değiştirilmesi önerilmektedir. Ulaşılmayan hedefin değiştirilmesi, kişinin kendine karşı olumsuz hisler taşımaktan vazgeçmesi ve yeni bir amaca yönelmesi, “geçmiş unutmaya yolu ile içindeki kırgınlıkları bağışlama süreci” içerisinde sağlanabilir.⁵²

Olumsuz olayların izlerini silmek için acı verenle acı çeken buluşturmak bir yaklaşım olabilir. Suçlu ile mağdurun bir araya geleceği aynı ortamda, acı çekenin neler yaşadığını ifade etmesi bir acı sağaltımı olabilir. Suçluda empati ve ne yaptığını idrak etmesini sağlamak intikam almaktan daha etkili olabilir. Zulme merhamet ve bilgelikle direnmek gereklidir.⁵³

3. Fizyolojik ve Psikososyal Açıdan Bağışlamanın Yararları

Bir kişinin kendisine karşı suç işleyen kişiyi içsel/duygusal olarak affetmemesi kişinin kendi zihinsel/bedensel sağlığı için de zararlı görülmektedir. Bağışlamamanın oluşturduğu stres, vücutta zararlı maddeler salgılanmasına sebep olmaktadır. Bağışlamamanın fizyolojik açıdan verdiği zararlar arasında tansiyon yükselmesi, hormonal dengesizliklerin oluşması, kalp hastalıkları, bağışıklık sisteminin zayıflaması ve nörolojik bozukluklar sıralanabilir.⁵⁴ Diğer taraftan affetmek stresi azalttığından, sağlayacağı psikolojik ve fizyolojik yararlarından dolayı terapötik görünmektedir.⁵⁵ Bağışlayabilmekle kişi hem kendi içindeki iyiyi ortaya çıkarır, hem de karşıdakinin daha iyi olabileceğine dair umudu kaybetmemektedir. Affedebilen insanların beden ve ruh sağlığı bu nedenle daha iyi durumdadır.⁵⁶

Bağışlayanın huzursuzluk ve kırgınlık gibi olumsuz hisleri terk etmesi psikososyal açıdan önemlidir.⁵⁷ Affetme olgusu suçu işleyen kişiyle bağışlayan kişi arasındaki ilişkinin tamir edilmesi ümidini taşımaktadır.⁵⁸

Bağışlama psikolojik ve fizyolojik etkilerinin yanında sosyal ilişkiler açısından da oldukça önemlidir. Bağışlayabilenlerin sosyal ilişkilerinin daha sağlam olduğu ve daha sağlıklı yaşadıkları tespit edilmiştir. Kin güden insanların her yaptığından olumsuz anlamlar çıkartan kişilerin ise yaşam süreleri boyunca çok sayıda dost yitirerek mutsuz oldukları bilinmektedir.⁵⁹ Bağışlamak sosyal hayatı yükseltmektedir. Buna ilaveten bağışlayan kişilerin dostluk ve evlilik ilişkilerini yürütmekte daha başarılı kişiler olduğu görülmektedir. Bağışlayıcı kişiler daha az kırıncı, daha az suçlayıcı, insanları utanca sevk etmeyen kişiler olarak mevcut ilişkilerini yürütme ve yeni ilişkiler geliştirmede daha başarılı olmaktadır.⁶⁰

Bağışlama gerçekleşmesi kolay bir psikolojik süreç değildir. Bunun için affetme egzersizleri yapmak gerekir. Yaşanan olumsuz olaya karşı hislerini açıklamak, olayı anlamaya çalışmak, başa çıkabilmek için acı olayı paylaşmak, affetmenin avantajlarını değerlendirmek ve dua ile destek bulmaya çalışmayı affetme egzersizi olarak görmek olasıdır.⁶¹

⁵⁰ <http://www.nlpat.com/>

⁵¹ Worthington. a.g.e.1998. s. 61-62.

⁵² Worthington. a.g.e.1998. s. 63.

⁵³ Sayar a.g.e. s.72-78.

⁵⁴ Rye. a.g.e. s.356.

⁵⁵ Worthington. Krusu. Collins. Berry. Ripley. a.g.e. s.18.

⁵⁶ Sayar a.g.e. s.62.

⁵⁷ Worthington. Scherer. a.g.e. s.386.

⁵⁸ Auerbach. a.g.e. s.475-76.

⁵⁹ Jones. a.g.e. s.398.

⁶⁰ Jones. a.g.e. s.399.

⁶¹ Eadaoin. Daphne. a.g.e. s.481.

Örnek Bir Bağışlama Süreci Modeli

Worthington insanların dinî inançlarını değiştirmeden, dinî bağışlama ritüeline yeni bir perspektif kazandırmayı hedeflemektedir. Bunun için ‘‘Reach’’ adını verdiği bir bağışlama süreci modeli üzerinde çalışmıştır.

‘‘REACH’’ Bağışlama Süreci Modeli

a. Acıyı geri çağırma	Recall the hurt
b. Size acı veren kişi ile empati kurma	Empathize with the one who hurt you
c. Bağışlamanın bir tür kendinden ödün verme olarak düşünülmesi	Altruistic gift of forgiveness
d. Bağışlamayı yerine getirmek	Commitment to forgive
e. Bağışlamayı bırakmamak	Hold on to the forgiveness

Bağışlayacak kişiye yardımcı olması için geliştirilmiş bu modelde, ilk olarak:

Kişinin bastırıldığı takdirde daha çok acı verecek olan yaşadığı kötü olayı, zihninde tekrar canlandırması istenir.

İkinci olarak suçlunun hatırlanması ve o kişinin bunu neden yapmış olabileceğinin düşünülmesi istenir. Suç işleyen kişinin korku ve acı hissettiği için ya da incinmiş olduğundan kötü bir şey yapmış olabileceğini düşünmek o kişiyi bağışlamaya yardımcı olabilir.

Üçüncü olarak bağışlamaya yardımcı bir diğer bakış açısı olarak, yaşanan acı olayın bir hikmeti olduğunun ve yeni bir bakış açısı kazandırdığının düşünülmesi istenir.

Dördüncü olarak, kişinin bağışlamak için kendine söz vermesi istenir.

Beşinci ve son olarak bağışlayan kişiden bağışlamayı sürdürmesi istenir. Bağışlayanın intikam düşüncesinden ve kendine acımaktan vazgeçmesi istenir. Bu vazgeçmenin bağışlayanın kendi sağlığı için daha iyi olduğunu anlaması istenir.⁶²

3. Bağışlama Olgusunda Tevbenin Yeri

İslâm dininde, insan, bilerek ya da bilmeyerek yaptığı tüm günahlar için Allah'tan her zaman bağışlanma dileyebilir. İnanan bir kişi kendi adına bağışlanma isteyebileceği gibi diğerleri adına da bağışlanma isteyebilir. Bunu gerçekleştirmek için, istiğfar ve tevbe birbirini tamamlayan birbirinin yerine kullanılan kavramlar olmuşlardır. Farkları ise, istiğfarın daha çok tevbeye içsel hazırlık olarak kabul edilmesidir. İstiğfar, bağışlanmak maksadıyla genel bir dua mahiyeti taşıırken, tevbede, işlenen belirli bir günaha karşı alınan fiilî bir önlem, somut bir tutum söz konusudur. Tevbe, insanın kendi işlediği belirli bir günah için Allah'ın rahmetine sığınması ve bir daha o günahı işlememek için Allah'a söz verip O'ndan bunun için yardım dilemesidir.⁶³

Tevbe etmek için gerekli şartlar incelendiğinde tevbe etmenin geliştirilen bağışlama anlayışları içerisinde önemli bir yeri olabileceği görülmektedir. İslâm anlayışı içerisinde yeni bir hayata başlama anlayışı ‘‘nefs tezkiyesi’’ adı altında karşımıza çıkmaktadır. Bu anlayışla kişinin kendini hatalarından arındırması ve sonraki yaşamında iyi davranışlarda bulunması için imkân tanınmaktadır. Günah kavramı kendi içerisinde manevî hayatı da parçalayan bir eylemdir. Günah işlemiş olmakla müminin psikolojisi hasar görmektedir ve tamir edilmesi için inanan kişinin samimî bir şekilde tevbe etmesi gerekir.⁶⁴

⁶² Rye. a.g.e. 206.

⁶³ Yapıcı Asım. İslâm'da Tövbe ve Dinî Yaşayıştaki Rolü. Beyan Yay.1997. s. 49-61.

⁶⁴ <http://www.İslâmvetasavvuf.org>

Tevbede aranan özellikler içinde, pişmanlık, samimiyet, yanlış davranıştan vazgeçme niyeti, tevbe edilen yanlış eylemi tekrarlamamak anlamında kararlılık, karar verilen iyi eylemin zihinsel ve davranışsal devamı önemli görünmektedir.⁶⁵

Tevbe iç uyumsuzluğa çözüm sunmaktadır. Tevbeye yönelen kişi varolan benle (suç işlemiş) ideal benin (olunmak istenen) arasındaki uçurumun farkına varmaktadır.⁶⁶ Hatalarını anlayıp kendini değiştirmek isteyen insan için tevbe bir fırsattır. Günahın verdiği huzursuzluk hissi, utanma duygusu, iyi insan olma arzusu, kaybedilen değerlerin farkına varılması gibi psikolojik süreçler içeren tevbenin, geçmiş yaşama arzu edilen yaşam arasındaki farkı anlamak olduğu görülmektedir. Bundan sonraki adım, bilinçli bir şekilde kendini yenilemek, günahkâr ve değersiz addedilen geçmiş yaşamdan uzaklaşmaktır.⁶⁷ Tevbe olumsuz süreçleri iç huzuruna dönüştürmektedir.⁶⁸

Bu yaklaşımla İslâm tevbe eden kişiye olumsuz geçmişini arkada bırakma fırsatı sunmaktadır. Yaşadığı hatalarla dolu hayatı devam ettirmek istemeyen ve bunun ızdırabını çeken kişi, tevbe ile hayatının yeni bir anlam kazanacağını düşünerek tevbeye yönelebilir.⁶⁹ Tevbe eden kişi geçmişi telafi ederek, hatalardan arınmış bir gelecek ümidi ile yarınlara başlayabilir.

Sonuç

Bağışlama kavramı dinî ve psikolojik açıdan önemli görülen bir kavramdır. Dinler bir günah işlediğinde kişinin yaratıcısından bağışlanma dilemesini emir ve tavsiye etmektedir. Psikoloji bilimi ise bir yandan bu süreci incelemekte, diğer yandan bağışlamaya yeni açılımlar getirmektedir.

Bağışlama hem suçlu hem mağdur açısından önemli bir süreçtir. Bağışlama suçlu için geçmiş hatalardan arınmak, mağdur kişi için ise kendisine acı veren kişi ve olayları affetme yoluyla zihinden çıkarmak ve geçmişte bırakmak anlamında önemli görülmektedir.

Başkasını bağışlamak ve içindeki öfkeyi serbest bırakmak kişinin kendi tevbesi içerisinde yer almamaktadır. Ancak mağdur olan kişinin psikolojisini tevbe anlayışının korumakta olduğunu söyleyebiliriz. Tevbe anlayışında mağdur kişi hakkını helal etmediği müddetçe suçlunun Allah tarafından bağışlanmayacağını bilmektedir. Bu anlayışla mağdur kişinin kendisinin değersiz olduğunu ve belki de bunu hak ettiğini düşünmesinin önüne geçilebilir. Tüm dinler kişinin tevbe eden suçluyu bağışlaması teşvik edilmektedir. Bu şekilde hem içsel huzur hem toplumsal huzur öngörülmektedir.

KAYNAKLAR

- Aliyyü'l-Kârî, Şerhu'l-Fıkhî'l-Ekber, Çev.Yunus Vehbi Yavuz, İst., 1979.
- Auerbach, Yehudith. Forgiveness and Reconciliation: The Religious Dimension. Bar Ilan University, Ramat Gan. Online Publication Date: 01 October, Israel. 2005.
- Berry, Jack W. Worthington, Everett L. Jr. O'Connor Lynn E. Parrott III, Les. Wade Nathaniel G. "Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits". *Journal of Personality*, vol:73:1 February. Virginia Commonwealth University, 2005.
- Blumenthal, David. "Repentance and Forgiveness". *Journal of Religion & Abuse*. Online Publication Date: 25 October 2005.
- Elmahlı Hamdi Yazır, Hak Dini Kur'an Dili, c:V.
- Enright, R. D. Fitzgibbons R. P. Helping Clients Forgive: an Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope, A.P.A., Washington DC, 2000.
- Gazali. İhya-i Ulum-id Din. Çev: Ahmet Serdaroğlu, Bedir Yay. 10 Cilt. İstanbul. 1978.
- Grider, Joseph Kenneth. Forgiveness. Baker's Dictionary of Theology. Baker Book House. 4. Printing. USA. 1998.

⁶⁵ Yapıcı a.g.e. s. 178-179.

⁶⁶ Peker. a.g.e. s.78-79.

⁶⁷ Yapıcı. a.g.e. s.256-282.

⁶⁸ Özdoğan, Öznur, İsimsiz Hayatlar Manevi ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma ve Öze Dönüş. Özden Öze Yay., 2. Baskı 2007.s.153-155.

⁶⁹ Hökelekli a.g.e. s.115-117.

Hökekleli Hayati. Din Psikolojisi. TDV. yay. 1993.

Jones, L Gregory. *Embodying Forgiveness: a Theological Analysis*. by Mc Kaveny-Theology Today-. Science Pres. Pennsylvania, 1997.

K. P. Hui Eadaom. K. Y. Ho Daphne. "Forgiveness in the context of developmental guidance: implementation and evaluation". *British Journal of Guidance & Counselling, Faculty of Education*, vol:32, no. 4, November. University of Hong Kong, 2004.

Mace, Sünen. Çev. Haydar Hatipoğlu. Kahraman Yayınları, 9. cilt, İstanbul 1983.

Rabbani. Mektubat-ı Rabbani C:2, m.66, 87.

Özdoğan, Öznur. İsimli Hayatlar Manevi ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma ve Öze Dönüş. Özden Öze Yayınları, 2. Baskı, 2007.

Peker Hüseyin. Din Psikolojisi. Samsun. 1993.

Rye, Mark S. "The religious path toward forgiveness". *Mental Health, Religion & Culture*, Online Publication Date: 01 September. University of Dayton. Ohio, 2005.

Sarıcıoğlu, Ekrem. Başlangıçtan Günümüze Dinler Tarihi. Fakülte Kitabevi, Geliştirilmiş 5. Baskı. Isparta. 2000.

Sayar, Kemal. Merhamet Kalbe Dönüş İçin Son Çağrı. 2. Baskı, Timaş Yay, İstanbul. 2008.

Taberi. Tefsir. Çev: Kerim Aytekin, Hasan Karakaya.. Hisar yay. 9 cilt İstanbul 2007.

Wade, Nathaniel G. Worthington, Everett L. Jr. "Overcoming İnterpersonal Offenses: is Forgiveness the Only Way to Deal With Unforgiveness". *Journal of Counseling & Development*, vol:81. summer 2003.

Worthington, Everett L Jr, Krusu, Taro A., Collins, Wanda, Berry, Jack W, Ripley, Jennifer S, Sahsa N. "Forgiving Usually Takes Time: a Lesson Learned by Studying İnterventions to Promote Forgiveness". *Baker Journal of Psychology and Theology*, vol: 28, no:1. 2000.

Worthington, Everett L. Scherer, Michael. Forgiveness is an Emotion-Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience: Theory, Review, and Hypotheses, Online Publication Date: 01 June, 2004.

Yapıcı, Asım. İslâm'da Tövbe ve Dinî Yaşayıştaki Rolü. Beyan Yay.1997.

<http://www.informaworld.com/smpp/title~content=t792306954>

<http://www.İslâmvetasavvuf.org>

[http://www.nationmaster.com/encyclopedia/ Forgiveness \(disambiguation\)](http://www.nationmaster.com/encyclopedia/ Forgiveness (disambiguation))

<http://www.nlpat.com/>