



Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Sayı: 3 • Haziran 2021 • 9-23
Issue: 3 • June 2021 • 9-23



Zorluk ve Sıkıntılarla Başa Çıkma Süreçlerinde Manevi Destek Örneği Olarak İnşirah Suresi Üzerine Psikolojik Analizler

Psychological Analysis on Surah Al-Inshirah as an Example of Spiritual Support in Coping with Difficulties and Distresses



Mustafa Naci Kula

Doç. Dr.

Uludağ Üniversitesi

Eğitim Fakültesi

E-posta: nkula@yahoo.com

Orcid: 0000-0003-1763-9620

Bursa / Türkiye

Associate Professor

Uludağ University

Faculty of Education

E-mail: nkula@yahoo.com

Orcid: 0000-0003-1763-9620

Bursa / Turkey

Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received 03 Mayıs 2021 • 03 May 2021
Kabul Tarihi • Accepted 14 Haziran 2021 • 14 June 2021

Ö z e t

İslam dininin kutsal kitabı Kur'an-ı Kerim, semitik bir kutsal metin olarak inananları için terapötik değer taşıma özelliğine sahiptir. Bu çalışma, İnşirah Suresi'nin zorluk ve sıkıntı yaşayan bireyler için manevi önemini irdeleyerek surenin manevi danışmanlık açısından anlam ve önemini tartışmayı amaçlamaktadır. Çalışma konu ile ilgili kaynaklardan yararlanan teorik bir çalışmadır. Bu bağlamda, surede yer alan Peygamberimizin göğsünün genişletilmesi hakkındaki ifadenin duygusal açıdan değerine değinilecektir. Peygamberimizin içinde bulunduğu toplumun kötü durumuna üzülmeye ve çözüm olarak elinden bir şeyin gelmemesine bağlı hissettiği ağır yük peygamberlik görevi ile hafifletilmiştir. Peygamberimiz ilahi görev ile birlikte hakarete ve işkencelerle uğramasına rağmen İslam'ı kabul eden bireylerin sayısı arttığı için insanlara manevi anlamda destek sağlamak durumundaydı. Bu noktada surenin peygamberimiz için önemini anlaşılması günümüzde sıkıntı yaşayan bireylere örnek teşkil etmesi açısından son derece değerlidir. İnşirah suresinde Peygamberimizin göğsünün genişlemesi sürecini anlaşılır kılacak bilişsel ve davranışsal bilgilendirme söz konusudur. 5. ve 6. ayette her zorlukla beraber kolaylığın olduğunun belirtilmesi ile yaşananlarda genelde kolaylığın ön planda olacağı vurgulanmaktadır. Bilişsel açıdan yaşananlarda kolaylığın önemini vurgulanması manevi destek açısından son derece değerlidir. Yaşananlarda kolaylığın olduğunu bilmek ve olaylara bu gözle bakmak sıkıntı ve zorlukların aşılmasında manevi güç olarak önem taşımaktadır. 7. ve 8. ayetlerde de davranışsal açıdan manevi desteğin ipuçları karşımıza çıkmaktadır. 7. ayette bir işi bıraktığında diğerine geçme ya da bir işte yorulduğunda başka bir işi yapmanın tavsiye edilmesi göğsün genişlemesi ve rahatlama açısından davranışı değiştirmeye dikkat çekilmektedir. Surenin son ayetinde Rabbe rağbet etme davranışının tavsiye edilmesi etkili bir manevi destek özelliğine sahiptir. Rabbe yönelmek bireyin dini duygu ve düşüncesinin güçlenmesini sağlayarak zorluk ve sıkıntılarının üstesinden gelebilme imkânını oluşturmaktadır. Bütün bu özellikler surenin dini ve manevi kaynaklardan yararlanarak insanlara yaşadıkları sorunlarıyla başa çıkmaları için rehberlik etmek suretiyle manevi danışmanlık için anlam ve önemine işaret etmektedir. Bu noktada, İnşirah Suresi'nin Peygamberin şahsında zorluk ve sıkıntıları aşmada rehberlik örneği olarak sunulması insanlara manevi bir kaynak olma özelliğini taşıdığı söylenebilir.

A n a h t a r K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • İnşirah suresi • Manevi destek
Zorluk ve sıkıntı • Dini başa çıkma

A b s t r a c t

The Holy Qur'an, the book of the Islamic religion, has a therapeutic value for its believers as a semitic scripture. This study aims to discuss the meaning and significance of Surah Al-Inshirah in spiritual counseling by examining its spiritual importance for individuals who have difficulties and problems. This is a theoretical study that benefited from the related resources about the issue. In this context, the sentimental value of the expression about expanding the chest of Prophet Muhammad will be talked about. The heavy burden the Prophet felt as he was upset about the unfortunate situation of the society he lived in and was not able to do anything to solve it was relieved when he was granted with the duty of prophethood. Although the Prophet faced insult and torture as a result of his duty, he still had to carry out his mission of providing the people with the spiritual support as the number of individuals who accepted Islam was increasing. At this point, understanding the significance of the surah for the prophet has utmost value to provide an example to people who are experiencing problems. In the surah, there are cognitive and behavioral ways of presenting information in making the process of expansion of the Prophet's chest comprehensible. In the fifth and the sixth verses of the ayah it is stated that there is ease with each hardship, underlining that most of the time ease/relief has more weight than hardship in challenging situations. Echoing the importance of ease in problems cognitively has utmost value for spiritual support. Understanding that there is ease/relief for each difficult situation and evaluating the events in line with this perspective is a significant tool of spiritual strength in overcoming challenges. Moreover, in the seventh and eight ayahs of the surah there are also clues of spiritual support with respect to behavioral aspects. It is suggested that people start another task/turn to devotion when they finish a task, drawing attention to changing behavior for the expansion and relief of the chest /heart. That it is advised to turn to the Lord for everything in the last verse is an effective way of spiritual support. Turning to God strengthens individuals' religious emotions and thoughts, enabling them to get through difficulties and problems. All these aspects point to the surah's meaning and importance in spiritual counseling in guiding people to deal with their problems through benefitting from religious and spiritual resources. At this point, it could be asserted that presenting the surah as an example of guide for overcoming difficulties and problems in the case of the Prophet is a spiritual resource for the people.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Surah al-inshirah • Spiritual support
Difficulty and distress • Religious coping

Giriş

Kur'an-ı Kerim'deki bazı sureler muhtevası gereği daha dikkat çekici birtakım özelliklere sahiptir. İnşirah suresinde dikkat çeken husus, Peygamberimizin yaşadığı bazı sıkıntıları aşmasında Allah'ın ona manevi desteğini belirtmesi ve bunun özelliklerini kapsayıcı nitelikte olmasıdır. Surede Peygamberimizin göğsünün genişletilmesi ve bu genişlemenin hangi yönleri ile gerçekleşebileceğine ilişkin bilgiler mevcuttur. İnsan yaşamında bazı nedenlerle yaşanabilecek sıkıntılar karşısında göğüs daralmasının aşılmasında Peygamberimiz örneğinden hareketle (Karapınar, 2016: 1) Allah'ın göğsün genişlemesi sürecinde hangi açılardan bu durumun sağlanmasına ilişkin manevi yardımın ipuçlarını surede vermesi, insanogluna Allah'ın önemli bir desteği ve yardımı olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle İnşirah suresi, içinde yer alan manevi yardım açısından ele alınması ve manevi danışmanlık bakış açısıyla yorumlanması gereken suredir (Ekşi&Keskinoglu, 2020: 249-251). Çalışmamızda İnşirah suresi ile ilgili ana hatlarıyla bilgi vererek manevi danışmanlık açısından surenin psiko-sosyal değerlendirilmesi yapılmaya çalışacaktır.

a. Araştırma Konusu ve Önemi

İnsan hayatında kendini iyi hissedeceği içinde rahatlatma ve huzurun olduğu bazı durumları yaşayabileceği gibi içinde huzursuzluk oluşturan sıkıntılı durumlarla da karşılaşması sözkonusudur. Böylesi durumlarda ne yapacağını bilemediği gibi, sıkıntılı hali artabilmekte ve kendisini çaresiz hissedebilmektedir. Çözüm olarak bazı arayışlar ve çarelere başvurmak da her insanın sıkıntısını hafifletmek ya da bunu aşmada yapması gereken davranışlardandır. Bazı çözümler ise manevi anlamda bireyin hayatında anlam ve önem taşıyarak ona rehberlik yapabilir. İnşirah suresi de Peygamberimizin sıkıntılarını aşmasında manevi desteğin Allah tarafından nasıl gerçekleştiğini anlatan suredir. Surede Peygamberimizin göğsünün genişletilerek sıkıntılarını aşmasında Allah'ın yardımı belirtilerek bu manevi yardımın bilişsel duygusal ve davranışsal yönleri olarak nitelendirilebilecek özellikleri de sure içerisinde yer almaktadır. Sıkıntılı durum yaşayan bir insanın bu halini aşmasında ve bunu nasıl gerçekleştirmesi gerektiği hususunda, İnşirah suresi ele alınmasını gereken bir araştırma konusu olarak karşımıza çıkarmaktadır. Bu nedenle bu çalışmanın konusu İnşirah suresinin bireyin sıkıntı ve zorluklarını aşmasında ona nasıl manevi destek sağladığını ele almak ve manevi danışmanlık açısından da surenin anlam ve önemini belirtmektir.

b. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma; deneyimin, eylemin ve olayların nasıl anlamlandırıldığı üzerine odaklanan nitel bir çalışmadır. İnşirah Suresi nitel çalışma yöntemi olan tematik analiz yöntemi ile incelenecektir. İnşirah Suresi zorluk ve sıkıntıların aşılmasında manevi destek açısından ele alınırken konu ile ilgili tefsir ve diğer alanlarda yapılan çalışmalar yanında manevi danışmanlıkla ilgili alan yazın dikkate alınacak ve sure konu sınırları çerçevesinde analiz yöntemi ile değerlendirilecektir.

c. İnşirah Suresi ve İçerik Analizi

Sekiz ayetten ibaret olan İnşirah suresi, Kur'an-ı Kerim'de nüzul sırasına göre 12. sırada tertib üzere de 94. sırada yer alan ve bazı müfessirlere göre de kendisinden önce yer alan Duha suresi ile birlikte değerlendirilmesi gereken bir sure olduğu belirtilmektedir (YAZIR, t.y.; c. 9: 288). Duha suresinde Peygamberimizin yalnız bırakılmadığı ve O'na Allah'ın darılmadığı, (Duha, 93/3) yetim ve öksüz kalmasına rağmen Allah tarafından himaye edildiği, (Duha, 93/6) yoksul iken zengin edildiği (Duha, 93/8) şeklinde nitelendirilmeler ile İnşirah suresinde belirtilen Peygamberimizin göğsünün genişlemesine yönelik manevi desteğin önemini kavratacak şekilde bir ön bilgilendirmenin varlığından bahsedilebilir.

Sure, Peygamberimizin Allah tarafından göğsünün genişletildiği bilgisiyle başlayarak ondan belini büken (İnşirah 94/3) yükünün hafifletildiği (İnşirah, 94/2), Şanının yüceltildiği, (İnşirah, 94/4), İki defa peşpeşe zikredilerek her zorlukla beraber kolaylığın olduğu, (İnşirah, 94/5-6), bir işi bitirdiğinde diğerine geçmesi ya da yorulduğunda başka bir işe yönelmesi, (İnşirah, 94/7) ve son ayette de Rabbine yönelmesi (İnşirah, 94/8) tavsiye edilerek göğsün genişlemesine imkan sağlayacak hususlar belirtilmiştir.

d. Zorluk ve Sıkıntıyla Başa Çıkma Süreçlerinde Duygusal Destek Olarak Göğsün Genişletilmesi

İnşirah suresinin ilk ayetinde Peygamberimizin göğsünün genişletildiğine dikkatimiz çekilerek yaşanan zorluk ve sıkıntılar karşısında duygusal rahatlamamanın önemi ortaya çıkmaktadır. Çünkü yaşanan olumsuz nitelik arzeden olaylarda birey olayın zorluk ve sıkıntı kısmını hisseder. İnsan yaşamında duyguların ayrı bir yeri ve değeri vardır. Duygu, yaşananlar karşısında olumlu ya da olumsuz olarak hissedilen durum olduğundan özellikle hastalık, kaza, ölüm vb. olaylarda birey şok, üzüntü, öfke, korku, isyan vb. olumsuz duyguları yaşar (Kula, 2006: 80). Bu duygular kişide göğsünün daralmasına iç dünyasında huzursuzluk hissetme-

sine neden olabilir. Bu nedenle kişinin yaşamında olaylar karşısında onları bilişsel açıdan da değerlendirmesinde veya anlamlandırmasında etki edebilecek duygu durumu eğer olumlu duygular şeklinde gerçekleşirse yaşanan olayın zorlukların aşılmasında veya olayın olumlu yanlarını görmede etkili olabileceği gibi olumsuz duygular da tersi bir durumun yaşanmasına neden olabilecektir. Duygu ve düşünce arasında ilişkinin varlığı insan yaşamında duygu durumunun biraz daha etkili ve belirleyici olduğu gözlenen bir husustur. Duygular düşüncelerin seyrini belirlediği gibi düşünceler de duyguların güç derecesine etki edebilmektedir (Hökelekli, 2008: 97-98).

Günlük yaşamda da “içim daraldı”, “canım sıkkın” gibi, ifadelerle dile getirilen içsel durum bireyin sıkıntılı bir hal içerisinde olduğunu veya yaşanan olayın olumsuz duygu ve düşüncelerinin yansıması olarak değerlendirilebilir (Dökmen, 2000: 106). Bu içsel durumun yaşanan olayın zorluklarını aşmada ve olayın bireyin hayatını etkileme düzeyini belirlemedeki rolü göz ardı edilmemesi gerekir. Zira iç daralması, kişiyi rahatsız edecek bir duygu olarak yaşamakla kalmaz aynı zamanda olayın anlamlandırılması ve değerlendirilmesine de etki ederek çözüm üretmenin önünde bir engel oluşturabilir. Bu durumun aşılması için bireyin yaşadığı iç daralması şeklindeki ruh halini değiştirecek bir çaba son derece önemlidir. İnşirah suresinin ilk ayetinde de hem peygamberimizi teselli edecek şekilde Allah’ın O’na manevi desteği, hem de göğsünün genişletilmesi ile yaşanan olayların üstesinden gelebilecek bakış açısı ve gücü oluşturacak manevi yardım hatırlatılmaktadır. Burada tefsirlerde de yer alan “Göğsün yarılması” şeklinde peygamberimizin çocuk iken kalbinin göğsünden çıkartılıp temizlendiğine ilişkin yapılan ve genelde zayıf bir rivayet olarak ta değerlendirilen “Şakku’s sadr” yorumunun (Yazır, t.y., c. 9: 292; Okuyan, 2021: 596) bireyin hayatında manevi desteğin kavranması açısından daha az belirleyiciliği vardır fakat göğsün genişletilmesinin vurgulandığı “şerhü’s sadr” durumunun manevi danışmanlık açısından daha işlevsel olabileceği ifade edilebilir. Çünkü göğsün genişlemesi, bireyde meydana gelen sıkıntılı, iç daralması şeklindeki halin aşılarak kendini rahatlamış hissetmek suretiyle yaşanan zorlukların üstesinden gelebilecek gücü bulmanın yanısıra olayların olumsuz duygularının azalmasına neden olabilecek duygusal değişimin de gerçekleşmesine imkân sağlayabilir. Zira insanda oluşan duygular, içinde tecrübe ettiği, iç halleri olarak dışa yansıyan ruhsal olgulardır. İnsanları davranışlara götüren güdüler duygularla ortaya çıkar (Cüceloğlu, 1991: 262). Hayatı sürdürmede etkili olan yeme içme gibi davranışlar belirli duygularla ortaya çıkar. Hoşlanma, zevk alma, acı duyma, tikslenme gibi haller insandaki iç dünyasında hissettiği dışa yansıyan ruhsal yönleri olan duygulardır. Duygular

sayesinde bazı olaylar gerçekleştirildiği gibi, bazı durumlardan da kaçınılır. Bu itibarla insanda ortaya çıkan sevgi, güven, ümit gibi duygular olumlu davranmaya, kin, nefret, üzüntü, öfke gibi olumsuz duygular da sıkıntı, zorlanma hallerin yaşanmasına neden olabilir. Değerli olanla değersiz olanın, iyi ile kötü olanın ayırt edilmesine neden olan duyguların varlığı nedeniyle (Cüceloğlu, 1991: 262-263) İnşirah suresinde Allah'ın manevi desteği ile göğsün genişlemesinin olumsuz duyguların yerine olumlu duyguların kalpte yer almasına imkân sağlayacağını söylemek mümkündür. Böylece olumlu duygularla sıkıntı ve zorlukların aşarak olayların kolay yanını görebilme ve onları gerçekleştirme imkânı oluşabilecektir.

Bu durumun yansımaları olarak ilk ayetin devamında zikredilen hususlar üzerinde düşünülmesi gereken ve göğsün genişlemesine bağlı oluşacak olan rahatlama ve sakinlik halinin anlaşılması gerekir.

İnşirah suresinin başlangıcında Peygamberimizin göğsünün genişletilmesi ile duygusal bir rahatlama ve sakinliğe ulaşmasının sağlanmasının örnekleri olarak ayetin devamında yer alan hususlar bu sükûnetin ve rahatlamanın anlaşılmasına imkân sağlayıcı özelliğe sahiptir. İlk ayetten sonra göğsün genişlemesine vesile olan “belini büken zorluğun üzerinden alınması” ile şanınin yüceltilmesi” örnekleri göğsün genişletilmesine vesilen olan hususlar olarak dikkat çekmektedir.

“Belini büken yükün üzerinden alınması” ile ilgili yorumlar arasında peygamberlik görevinin yükünün hafifletilmesine ilişkin durumun belirtilmesi yanında peygamberimizin kendisinde insan olmasından kaynaklanan meydana gelmiş hatalarının affedilmesine de işaret edildiği belirtilmektedir (Yazır, t.y., c. 9: 297-298). Peygamberlik görevi son derece sorumluluk gerektiren bir durumdur. İnanmayanların tutum ve davranışları karşısında da sabırlı olmayı ve yapılan hakaret, alay etme ve üzerine deve işkembesi geçirme gibi psikolojik ve fiziki şiddet karşısında yaşanabilecek üzüntü ve sıkıntıların giderilmesinde de “belini büken yükün üzerinden alındığı”nın belirtilmesi, manevi bir desteğin varlığına işaret eden ve göğsün genişlemesine vesile olan bir durumdur. Ayette geçen “nikd” kelimesinin belini büken zorluk ve yükün ağırlığı sebebiyle belde meydana gelen çatırtı sesini ifade eden bir kelimedir (Yazır, t.y., c. 9: 295). Mevdudi'ye göre Peygamberimizin belini büken “yük”ün peygamberlikten önce toplumun içinde bulunduğu duruma karşı yaşadığı üzüntüyü belirtmektedir; başta toplumdaki ahlaksızlık, haksızlık, zulümler sebebiyle bu duruma çok üzülen peygamberimizin elinden bir şey gelmemiştir ancak Allah'ın peygamberimize peygamberlik görevini vererek ve ona yol göstererek yükünü, üzüntüsünü hafifletmiştir. Bu vesile

ile Peygamberimiz kendisine verilen nübüvvet görevi ile insanlığı ferah-latacak fesat, zülüm, haksızlıkları gidermiş, tevhid ilkesi ve iman esasları onun zihnindeki yükü hafifletmiştir (Mevdudi, 1991, c. 7: 163). Peygam-berimizin yaşadığı bu durumlar aynı zamanda onun göğsünün genişle-mesi açısından Allah'ın O'na sağladığı manevi destek olarak değeri-ndirilebilir.

Dördüncü ayette de Peygamberimizin şanı yüceltilmiştir. Peygam-berimizin hac zamanında Mekke'ye gelenlere kafirlerin Peygamberimizi kötülemek için sihir yaparak ana babayı oğlundan, kadını kocasından, kardeşi kardeşten ayırmış, toplumda ayrılık tohumu ekmiş ve Peygam-berimizin tehlikeli kişi olduğu ve ondan sakınmaları gerektiğini söyle-mişlerdir. Bu bu söylemlere rağmen durumu araştıran ve Peygamberi-mizin ahlakı, kişiliği karşısında Müslüman olanların sayısının artması ise Allah tarafından O'nun şerefini yükseltmesine işaret etmektedir (Mev-dudi, 1991, c. 7: 164) ve bu durum Allah'ın manevi bir desteği olarak değeri-ndirilebilir.

İnşirah Suresi'nin bu ilk ayetleri Peygamberimizin şahsı aracılığıyla bireyin yaşadığı sıkıntıları ve zorlukları iman tabiatında yer alan Allah'a güvenme ve dayanma ilkeleri neticesinde aşabileceğini, Allah'tan manevi desteğin geleceğini ve göğsün genişleyeceğini gösterir. Ayetlerdeki ifa-deler, ümit, sevinç gibi duyguların yaşanacağını bir müjdecisi olarak gö-rülebilir. Zira iman kelimesinin güvenmek anlamı, insanın Allah'a güven duymasının doğal sonucu olarak göğsünün genişlemesine neden olabi-lecek durum ve olayların gerçekleşeceğine işaret eder. Peygamberimizin göğsünün genişletildiğinin belirtildiği ayetten sonra bu durumun onun yükünü hafifleteceği belirtilmiş ve şanını yücelterek toplum içindeki iti-barını artıracak gelişmelere işaret edilmiştir. Allah'a iman, O'na güven-mek, manevi danışmanlık açısından Allah'a yönelmek, O'nun yalnız bı-rakmayacağına inanmak (Kur'an, Duha, 93/3) zorluk ve sıkıntıların aşı-lmasında bireyin göğsünü genişletici durumların olacağını örnekleri ola-rak değerlendirilebilir.

Surenin 5. ve 6. ayetlerinde her zorlukla beraber kolaylık olduğuna ilişkin bilgi zorluk yerine kolaylığın bilişsel açıdan kavranması gerektiğini ve zorlaştırmanın insanın bakış açısıyla ilgisi olduğu ortaya konmaktadır.

e. Bilişsel Nitelikli Zorluk ve Kolaylık Farkını Kavrama Yönlü Manevi Destek

İnsan yaşadıklarını anlayan ve anlamlandıran bir varlık olarak gün-lük hayatında karşılaştığı olayların ne olduğunu ve niçin böylesi bir du-rumla karşılaştığını kavramaya çalışır. Bu çabada, bireyin karşılaştığı olayı

ya da durumu ilk defa yaşaması ve ne yapacağını tam kestirememesi gibi özellikler bu durumun veya olayın “zor” olarak tanımlanmasına neden olur. İnşirah Suresi’nde 5. ve 6. ayette marife olarak “usr” diye “zor”luğu ifade kavram ile akabinde “nekra” olarak “kolaylık” anlamındaki kavram kullanılmaktadır; ayetlerdeki bu durum “bir zorluğun iki kolaylığı yenemeyeceği” şeklinde yorumlanmaktadır (Yazır, t.y., c. 9: 300-301). Buna göre, yaşanan bir olayda öne çıkan hususun, zorluktan ziyade kolaylık noktasının olduğu şeklinde bir değerlendirme yapmak mümkündür. Bireyin olaylar karşısındaki tutumu ise belirleyici bir özelliğe sahiptir. Zira insan, yaşadığı yeni bir durumu ya da belirsizlikleri “zor” diye nitelendirdiğinde kendisine bir “engel” oluşturabilmektedir.

İnşirah Suresi’ndeki zorluk ve kolaylık ayırımına veya ilişkisine yönelik bu bilgi, bilişsel açıdan bireyin olaylara karşı tutumunu belirlemesine yardımcı olacak bir manevi destek olarak görülebilir (Summermatter, 2017: 100). Çünkü Peygamberimizin de yaşanan durumlar için, “Kolaylaştırın, zorlaştırmayın, müjdeleyin nefret ettirmeyin,” (Buhari, ilim, 33) gibi tavsiyeleri vardır ve bunlar ayetteki zorluk ve kolaylık ilişkisinin pratik boyutta uygulanabilir yönüne işaret etmektedir.

Sure’deki 5. ve 6. ayette yer alan “her zorlukla beraber kolaylık vardır” ifadesi ile bilişsel açıdan olayların algılanma şekline yönelik bir açısı sağlanır. Birey, yaşanan olayı “zor” luğu karşısında kendini çaresiz hissedebilmekte ve zorlanma derecesi ağır olduğunda da psikolojik rahatsızlıklarla karşılaşabilmektedir. Bu durumların yaşanmaması için olayların algılanmasında ve anlamlandırmasında bilişsel olarak zorluktan ziyade kolaylıkların kavranması gerekir. Ayetlerde de buna dikkat çekilmesi manevi danışmanlık açısından bireye önemli bir rehberlik sağlamaktadır. Zira “zorluk” algısının kendisi, bireyin olayın olumsuz etkisini hissetmesine ve çözüm oluşturma noktasında problem yaşamasına neden olmaktadır. Bunun yerine olayın kolay yönlerinin olabileceğini görmek veya düşünmek hem yaşanan durumun kabullenilmesini hızlandırabilir hem de olayın olumlu etkilerini hissetme ile birlikte yaşanabilecek sıkıntılı halleri aşma gücünü oluşturur.

Yaşananlarda “zorlukla beraber kolaylığın olduğuna” dikkat çekilmesi aynı zamanda insanın “zorluk” algısının daha öncelik kazandığını noktalarda bilişsel açıdan daha dikkatli davranması gerektiğine ilişkin bir uyarı şeklinde de yorumlanabilir. Nitekim insan karşılaştığı olayın yapısı, zamanlaması ve etkisi gibi nedenlere bağlı olarak onu “zor” olarak nitelendirebilmektedir. Davranışların bireysel ve çevresel faktörlere bağlı karmaşıklığı, ani oluşu, birden fazla etkenin varlığı gibi nedenlerle çözümlenmesi zor bir durum olarak algılanabilir. Bunların yanında, olayın

kendisinin “zor” oluşundan ziyade olayı “zor”laştıran insanın olaylara bakışı ve yorumudur. Bakış açılarının farkına varılması son derece önemlidir. Bakış açısı kavranırsa olay karşısında daha farklı bir anlama ve değerlendirilmenin geliştirilmesi mümkün olur. Bu da yaşanan durumun ya da olayın “zor” olarak değerlendirilmesi yerine “kolay” olabileceği şeklinde görülmesini sağlayabilir. Bilişsel açıdan da bu farklı bakış açılarının kazanılmasında yaşanan olayın zor olarak görülebileceğinin farkına varılması etkili olabilir. Bu nedenle 5. ve 6. ayette Allah’ın “her zorlukta bir kolaylık vardır” şeklinde bilgi vermesi bu bakış açısının değişmesini sağlayan manevi bir destek olarak değerlendirilebilir.

Her iki ayetteki “zorlukla beraber kolaylık vardır” ifadesinin bireyin dini duygu ve düşüncesini yapılandırıcı etkisi üzerinde durulabilir. Dini duygu ve düşünce bireyin yaşamında olayları değerlendirmede olumlu bakış açısının oluşumuna katkı sağlamaktadır. Ayrıca, Allah’ın yardımını hissetmesini sağlar, olayların üstesinden geleceğine yönelik inancını güçlendirir ve ümit duygusu aşılır. Din, insanların hayatına yeni bir anlam kazandırarak, karşılaşılan sıkıntıların insanları olgunlaştıracığı düşüncesini onlara aşılarmaktadır. Çünkü Allah, sıkıntılarla insanları denemekte ve onlara bir şeyler öğretmektedir. Nitekim yapılan araştırmalarda insanların hayatlarındaki trajedilerden anlam çıkardıkları tespit edilmiştir. Clark, “anamlı tutarlı dini açıklamaların insanların problemlerini çözmelerine ve hislerini düzenlemelerine yardım ettiğini” belirtmektedir (Kula, 2002: 241).

Birey Allah’a dua ederek ve inanarak, O’nun her zaman kendisi ile birlikte olduğunu düşünerek O’ndan sürekli destek almaktadırlar. Dolayısıyla inançlar, genellikle hayatın zorluklarını yenmeye yarayan anlamlara sahiptirler. İnsanın çevre şartlarını değiştirip değiştirmemesinden çok zorlukları yenebileceğine olan inancı çok önemlidir. Bununla birlikte din insana karşılaştığı sıkıntıların karşılığını mükafat olarak alacağını vaat etmektedir. Aynı zamanda din, insan hayatı ve geleceği ile ilgili bilgiler de sunmaktadır. Hayatın belirsizliklerini giderici nitelikteki bu bilgiler, insanın kendine güvenmesini sağlamakta, karşılaşılan problemlerle mücadele azmini artırmaktadır. Bu nedenle insanın karşılaştığı stresli durum ya da olaylar karşısında yaşadığı gerginliklerle başetmek için başvurduğu yollardan biri de dini inançlar ve değerler olmaktadır (Kula, 2002: 241-242).

Bilişsel açıdan bireyin olaylara bakışını belirleyecek olan “Her zorlukla beraber kolaylığın” olduğu ilkesini belirten ayetten sonra yer alan 7. ayetteki “bir iş tamamlandığında diğer işe sarılmayı” belirten ilke zor

gibi görünen olayın içerisinde kolaylığı bulmada etkili olabilecek davranışsal yönlü manevi bir destek olarak görülebilir. Çünkü kişi yaşanan olayı “zor” olarak değerlendirdiğinde ayette belirtilen “kolaylığı” görebilmesi için zihnen dingin ve berrak olması gerekir. Bu durumu sağlayıcı noktalardan birisi de kişinin meşgul olduğu işte ya da olayda yorulduğunda diğer bir işle uğraşarak zihnini dinlendirmesi, rahatlatması mümkün olabilir. Bu nedenle dingin zihin “zor” olarak görülen olayı yeniden değerlendirme fırsatı bulabilir. Yaşanan olayın içerisinde kolay olan yönleri görebilmek için zihnin berrak ve dingin bir şekilde olayı gözlemesi gerekir. Mevcut durumun uygulanabilir ve gerçekleştirilebilir özellikleri olayı daha rahat görülebilir hale gelebilir. Böylece ilk planda bireye çıkmazları, zorlukları görünen ya da böyle zannedilen yaşanan olay dingin zihinle daha rahat algılanarak uygulanabilir, gerçekleştirilebilir yönleri ile anlam kazanır. Bu nedenle inşirah suresinde 5 ve 6. ayetteki “zorlukla beraber kolaylık vardır” ilkesini fonksiyonel olarak bilişsel yapılandırmayı sağlamasında 7. ayetin katkı sağlayıcı bir niteliği vardır. 7. ayette, “bir işi bıraktığında diğerine sarıl” ya da “bir işte yorulduğunda diğerine geç” ilkesi bilişsel açıdan zorluk algısındaki kolaylığı keşfetmeye imkân sağlamaya katkısı yanında davranış açısından da insanın bu yönündeki değişime katkıda bulunur. Bu değişimin de kavranması inşirah suresindeki göğsün genişlemesine imkân sağlayan bilişsel ve davranışsal boyutun önemini daha iyi anlamaya imkân sağlayabilir. Bu nedenle davranışsal açıdan bu ilkenin rolünü fark etmek gerekir.

f. Davranışsal Nitelikli Bir Eylemden Diğerine Geçişteki Rahatlatıcılığı Sağlama Yönlü Manevi Destek

7. ve 8. ayetlerde de davranışsal açıdan manevi desteğin ipuçları karşımıza çıkmaktadır. 7. ayette “bir işi bıraktığında diğerine geçme” ya da bir işte yorulduğunda başka bir işi yapmanın tavsiye edilmesi ile göğsün genişlemesi ve rahatlaması açısından davranış değişikliğine dikkat çekilmektedir. Ayette geçen “ferağte” kelimesi kişinin bir durumu, işi bitirdiğinde, diğerine geçmesi anlamına sahiptir aynı ayetteki “nasab” kelimesi de yorulma anlamı çerçevesinde bir işte yorulduğunda diğerine geçmeyi ifade eden bir durumu anlatır (Yazır, t.y., c. 9: 302). Dolayısıyla ilgili ayette bir davranış tamamlandığında diğerine geçme ya da bir davranışta yorulduğunda başka bir işe geçmenin tavsiye edildiği görülmektedir.

Davranış insanın dışa yansıyan ve görünen yönü olarak önemli bir özelliğidir. Davranışçı yaklaşım çerçevesinde bireyin uyaran ve tepki mekanizması içerisinde görünen eylemleri onun kişiliğinin bir yansıması olarak ayrı bir öneme sahiptir (Cüceloğlu, 1991: 28; Altıntaş & Gültekin,

2005: 238). Bu itibarla insanın davranışlarındaki farklılık aynı zamanda kişilik gelişimine de etki edebilmektedir. İnşirah suresi 7. ayette bir işi bitirdiğinde diğerine başlama insanın dinamik bir varlık olduğuna statik, donuk, tek düze bir varlık olmadığına işaret eden ve insanın göğsünün genişlemesine imkân sağlayan ilkedir şeklinde yorumlanabilir. Çünkü insan tek düze, sıradanlaşmaya başladığında bir kaosa düşme, yaşanan olaylarda başa çıkmada zorlanabilir. Bu sıradanlaşma bazı olayların yoğunlaşmasıyla da yaşanabilir. Tek düze olaylar zinciri bireyin zorlanmasına neden olabilir. Peşpeşe benzer olaylar yaşanmaya başladığında bireyin zorluklarla karşılaşması söz konusudur. Örneğin bir kişi peşpeşe hakaret, alay, işkence ile karşılaştığında bu durumların etkisini hissedeceğinden sıkıntı ve zorlanma ile karşılaşabilir. Bireyin hayatında üzüntü, sıkıntı verecek durum veya olayların yaşanması de benzer bir özelliğin oluşumuna neden olabilir. Hayal kırıklığı, kayıp, zarar vb. durumlar bireyin etrafında yoğunlaştığında bu süreç sıkıntı ve zorlanmayı da doğal olarak beraberinde getirir. Bu da insanın değimi açısından da bir imkân olarak ta değerlendirilebilir. Mutlak anlamda bu durum olumsuzluk değil, bireyin değişimi açısından bir hazırlık, fırsat olarak ta görülebilir. Bu itibarla bireyin hayatında sıkıntı ve zorluk yaşaması veya böylesi durumların yaşananlarla algılanması hem bilişsel hem de davranışsal açıdan bireyin varlık alanını genişletme noktasında etkiyi ortaya koyacak bir özellik taşıyabilir. İnsanın hayatında karşılaşacağı durumlar ve yaşayacağı olaylar tutum ve davranışlarını belirler. İnsan açlıkla ve mal, can ve yaptıklarından noksanlıkla (Kur'an, 2/155) şeklindeki durumlarla karşılaşabilir ve insanın bu durumlar karşısında ise en güzel davranışı/salih ameli (Kur'an, 67/2) gerçekleştiripgerçekleştiremediğidir. İnsanın hayatında öne çıkacak olan bu durum da onun varlık yapısındaki değişme ve gelişmenin önemini ortaya koyan bir özellik taşımaktadır. Çünkü insan değişimi ve gelişmeyi yaşadıkça iç dünyası da zenginleşen ve genişleyen bir duruma ulaşabilir. Bunun önemli adımlarından biri de davranış açısından değişimi yaşamaktır veya davranışları değiştirmektir.

Bir işi bitirdiğinde diğerine geçmenin veya bir işte yorulduğunda başka bir işle meşgul olmanın tavsiye edilmesi, davranış değişikliği ile kişinin zihnen ve ruhen rahatlamasına yol açabilir. Bunun yanında davranış değişikliğinin bireyin potansiyelini geliştirmesi açısından da ayrı bir değeri olabilir. Zira farklı bir işle uğraşı o işin gerektirdiği çaba ile birlikte bireyin yetenek ve ilgilerini harekete geçirme fırsatını da ona sağlar. Farklı bir işi yapmak demek önceki iş ya da durumun dışında yeni bir oluşumu gerçekleştirmek demektir. Ayette Allah bireyin göğsünün genişlemesine de imkân sağlayacak davranış açısından önemli bir yöneme dikkat çekmektedir. İnsanın davranışları onları gerçekleştirme biçimleri

çerçevesinde bireyin kişiliğini yansıtır ve yeteneklerinin açığa çıkmasını sağlar.

İnsan davranışlarını açıklayan yaklaşımlar içerisindeki kişinin “öznel yaşantı”sını merkeze alan fenomenolojik yaklaşım davranışın o davranışta bulunan kişinin bakış açısını yansıttığını ve bir kimsenin davranışlarını anlayabilmek için onun kendine özgü anlayışını ve yaşantısını bilmenin gerekliliğini belirtir. Dolayısıyla bireyin kendine özgü algısına bağlı olarak oluşan “öznel yaşantısı”nı ifade eden fenomenal alan bireyin kendini ve çevresini anlamlandırma biçimini, bireyin kendisi ve çevresine ilişkin bütün yaşantılarını kapsar (Hökekleli, 2008: 9). Fenomenolojik yaklaşımın bireyin öznel yaşantısı ile davranışları arasındaki ilişkiye dikkat çekışı göz önünde bulundurulduğunda, kişinin davranış değişikliği önceki davranışı ile sonraki davranışı arasındaki ilişkisinin anlaşılmasına imkan sağlar ve dolayısıyla bir davranışı tamamlayıp diğerine geçiş, bireyi rahatlatan değişimin olumlu yansımalarını doğurur. Bunun neticesinde devam eden davranışlar da bireyin öznel durumunu tanımayı sağlayabilir. Bu da bireyin kendini daha iyi tanımasına ve kendini değiştirip ve geliştireceği yönlerini görmesine yardımcı olabilir ve bireye “göğsün genişlemesi” durumuna daha geniş bir açıdan bakma becerisini kazandırabilir. Kısacası, 7. ayetteki bir işi tamamladığında başka bir işe geçme veya yorulduğunda başka bir şeyle meşgul olma davranışı bireye farklı bir bakış açısı sağlar ve tecrübe kazandırır. Her davranış bireyin kendi bakış açısını, yeteneklerini görme ve gerçekleştirmesine katkı sağlar, yeni bir şeyler öğrenerek tecrübesini artırır, öğrendiklerini pekiştirme gibi eylemlerde de olayları daha iyi değerlendirmesine neden olabilir. “Göğsün genişlemesi” durumu da bireye önemli bir bakış açısı sağlar. Yorgun zihnin yeni bir işe geçerek rahatlar ve olayları çözme becerisi geliştirir; böylece, manevi anlamda bir “göğüs genişlemesi” yaşanır.

g. Davranışsal Nitelikli Allah’a Yönelmedeki Rahatlatıcılığı Sağlama Yönlü Manevi Destek

İnşirah suresinin son ayetinde Allah “ve sadece Rabbine Yönel” buyruğu ile hem surede göğsü genişletmeyi sağlayan özellikleri pekiştirecek hem de manevi desteğin en üst seviyeye ulaşmasını sağlayacak davranışsal boyuttaki eyleme dikkatimizi çekmektedir. Zira “Rabbe yönelme” eyleminin tavsiye edilmesi bireyin her türlü durumda kendisine en yakın olan ve yardımcı olacak olan Allah’ın olduğunu hatırlayarak rahatlaması sağlamaktadır. Aynı zamanda Rabbe yönelmenin daha önce zikredilen her zorlukla beraber kolaylık olduğunun belirtildiği bilişsel bakış açısı ile “bir işi bitirdikten sonra diğer bir işe başlamanın veya bir işte

yorunulduğunda diğerine geçmenin sağlandığı davranışsal desteğin uygulanmasında güçlendirici ve pekiştirici bir rol oynar. Birey Rabbe yönelerek manevi güç ve sağlam inançla göğsü genişletecek eylemleri daha rahat yapabileme gayreti içerisinde olabilir.

Rabbe yönelme davranışının gerçekleştirilmesi ile birey yaşanan olayları bilişsel açıdan anlamlandırırken hikmet yönü ile değerlendirme imkânı da bulabilir. Çünkü ayette geçen rağbet kelimesi, “ümit ve arzu etme, isteme, yönelme, ihlâsla yalvarıp yakarma” (Uludağ, 2007: 408) anlamlarına geldiğinden Rabbe yönelme, bu yöneliş çerçevesinde yaşananların zorluğuna karşın onların ümit ve arzusunun artmasına ve manevi güçlenmeye neden olabilmektedir (Yalın vd., 2020: 120). Yani, Rabbe yöneliş ve yalvarış, hem bireyin dini duygularını güçlendirir hem de yaşanabilecek zorluk ve sıkıntıların aşabileceğine ilişkin ümit ve inancını artırır ve böylece bireye manevi destek sağlar.

S o n u ç

Kur'an-ı Kerim'in 94. Suresi olan İnşirah suresi, peygamberimizin yaşadığı zorluk ve sıkıntılar karşısında Allah'ın manevi desteği ile göğsünün genişletilmesini ve bu genişlemeyi sağlayıcı unsurları ifade eder.

Peygamberimizin göğsünün genişletilmesi ona duygusal açıdan bir rahatlama sağlayıcı özelliğe sahip olmanın yanısıra surenin devamında yer alan ilkelerle ilkelerle de ilişkili bir durumdur. Surede “her zorlukla beraber bir kolaylığın olduğunun” belirtilmesi, “bir işi bitirme halinde diğer işe başlamanın” tavsiye edilmesi ve “Rabbe yönelmenin” buyrulması bir yandan göğsün daralmasını engeller diğer yandan da zorluklarla başa çıkmada bilişsel ve davranışsal yönlerde sahiptir.

Surede bilişsel ve davranışsal özellikler ihtiva eden ilkeler bireyin sıkıntı ve zorlukları aşmasına yardımcı olur. “Her zorlukla beraber kolaylığın olduğu”nun belirtilmesi olaylara bakış açısının önemine işaret eder ve bu yönüyle bilişsel bir temele sahiptir. Hali hazırda Allah, “merhamet”i ve “kullarına “zulmetmeme” özelliği ile olaylara dair bir kolaylık sunar. Bu yönüyle “zorluk” algısı daha çok insan kaynaklıdır. İnsan bilgisizliği ya da deneyimsizliği nedeniyle özellikle de ilk defa karşılaştığı olay ya da durumlarda insan zorlanmaktadır. Bu nedenle zorluk ve sıkıntı yaşayabilmektedir. İnşirah suresinde her zorlukla beraber kolaylığın bulunduğu dikkat çekilirken çekilirken de ayetlerdeki kolaylık kelimesinin “nekra” ifadesi ile açıklanabilecek gramatik özelliği nedeniyle olaylarda kolaylığın daha öne çıktığı görülmektedir.

Surede bir işi bitirme durumunda ya da bir işten yorulmada diğer işe geçmenin tavsiye edilmesi hem bilişsel dinginlik ve rahatlamaya

imkân sağlar hem de uygulandığında bireyin yaptığı davranış değişikliği ile yeni tecrübeler kazanıp sorun çözme becerisini geliştirir. Bütün bu ilkeleri güçlendiren ve manevi açıdan bireyin zorlukları aşmasına katkı sağlayan en önemli ve belirleyici kriter ise surenin sonunda belirtilen Rabbe yönelme davranışıdır. Birey Rabbe yönelerek hem dini inancının güçlü ve motive edici yönünü keşfeder hem de Rabbin yardımını yanında hissetmenin verdiği güven ve rahatlık ile zorluk ve sıkıntıları aşma gücünü bulur.

Kaynaklar

Altıntaş, E. & Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul: Aktüel Yayınları.

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranış*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Dökmen, Ü. (2000). *Varolmak, gelişmek, uzlaşma*. İstanbul: Sistem Yayınları.

Ekşi, H. & Keskinoglu, Ş. M. (2020). Manevi yönelimli psikolojik danışma teknikleri. [çinde] *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*. ed. H. Ekşi. (ss. 220-264). İstanbul: Nobel Yayınları.

Hökelekli, H. (2008). *Psikolojiye giriş*. Bursa: Düşünce Kitabevi.

Karapınar, A. (2016). *Zorluk ve sıkıntıların aşılmasında manevi destek: İnşirab suresi örneğinde Hz. Muhammed (sav)'in hayatı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir: Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kula, N. (2006). İstenmedik ve beklenmedik olaylarla karşılaşan bireylere yönelik manevi desteğin önemi (Depremzede ve bedensel engellilik örneği). *Din Bilimleri Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6 (3), 73-94.

Mevdudi, E. (1991). *Tefhim'ul Kur'an* (çev. M. Kayani ve ark.). İstanbul: İnsan Yayınları.

Okuyan, M. (2021). *Kur'an: Meal-tefsir*. İstanbul: Haliç Üniversitesi Yayınları.

Summermatter, A. (2017). Bilişsel davranışçı terapiler ve maneviyat. [çinde] *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat, Kuramlar ve Uygulamalar*. ed. H. Ekşi. (ss. 87-115). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Uludağ, S. (2007). "Rağbet", "rehbet" maddeleri. *İslam Ansiklopedisi-34*, 408. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Yalın, S. H. & Türk T. & Yabanigül, A. (2020). İslam geleneğinde manevi danışma. [çinde] *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*. ed. H. Ekşi. (ss. 116-164). İstanbul: Nobel Yayınları.

Yazır, E. (t.y.). *Hak dini Kur'an dili*. İstanbul: Azim Yayınları.