

# TASAVVUF KÜLTÜRÜNDEKİ “SABIR” KAVRAMININ PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Esma Sayın<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Hakkâri Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İlköğretim Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenliği Bölümü, Hakkari

\*[esmasayin16@gmail.com](mailto:esmasayin16@gmail.com)

**Özet:** Bu makalede, Tasavvuf Kültüründeki ‘Sabır’ kavramı, Kur’ânî bakış açısından koparılmaksızın tasavvufî ve psikolojik etkileri açısından ele alındı. “Sabır” kavramı, özellikle Kuşeyrî, Kelâbazî, Sühreverdî, Hucvirî, Muhasibî, İsmail Hakkı Bursevî ve Mevlânâ gibi sufilerin yorumları ve psikolojik kavramlar çerçevesinde ele alındı. Bu bağlamda Kur’ânî bir bakış açısıyla sabır, herhangi bir sıkıntıda metânet, dirâyet, azim ve cesaret göstermektir. Tasavvufî bir bakış açısıyla sabır ise, acılara dayanmak, sıkıntılara sızlanmaktan kaçınmak ve acıyı yudumyudum sindirme sanatıdır. İnsanlar, felaketlerin sıkıntılarına ve ibadetlerin görünüşteki ağırlığına ancak sabırla dayanabilir. Bu nedenle sabrın derinliğini kavramak, psikolojik etkilerini anlamak açısından önemlidir. Bütün bunların yanında “Sabır” kavramını, kendini-kontrol, öz-saygı, kendini-tanım ve kendini-gerçekleştirme gibi psikolojik kavramların bakış açısıyla tanımak, sabrın hem psikolojik etkilerini anlamak; hem de hayatın zorluklarıyla başa çıkmak hususunda önemlidir.

**Anahtar kelimeler:** Sabır, Tasavvuf kültürü, Kendini kontrol, Öz saygı, Kendini tanıma, Kendini gerçekleştirme

## THE PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF THE CULTURE OF SUFISM “PATIENCE” CONCEPT

**Abstract:** In this article, the Culture of Sufism ‘Patience’ concept, without isolated from the Quranic point of view, was discussed and analyzed in terms of psychological concepts and especially from the views of some sufis like Kuşeyrî, Kelâbazî, Sühreverdî, Hucvirî, Muhasibî, İsmail Hakkı Bursevî and Mevlânâ. In this context, from a Quranic perspective, “Patience” is showing firmness, wisdom, perseverance and courage in any trouble. From a mystical perspective, patience is the art of enduring pain, avoiding from the complains of pain and intimidation of pain. People can endure the results of disasters and the apparent severity of worship only by patience. Therefore, grasping the depth of patience, is important for understanding the psychological effects of it. Along with these, understanding the concept of “Patience” from the psychological point of views like self-control, self-respect, self-recognition and self-actualization, is important to understand both the psychological effects of patience and to dealing with the challenges of life.

**Keywords:** Patience, Suficulture, Self control, Self respect, Selfrecognition, Selfactualization

## 1. TASAVVUF KÜLTÜRÜNDEKİ “SABIR” KAVRAMININ PSİKOLOJİK ETKİLERİ

### 1.1. Kendini-Tanıma ve Vicdan Melekesinin Oluşumunda Sabırın Psikolojik Etkisi

“Sabır, hapsetmek manasına gelmektedir. Sabır, acı ve bağıрма anında nefsi tutmaktır.”<sup>1</sup> Bu manada sabır, üç çeşide ayrılır: Allah’ın yasakladığı şeylere girmeme hususunda sabır, Allah’a itaat hususunda sabır, bütün bunlara sabretmede sabırdır.”<sup>2</sup> Aynı zamanda sabır, şikâyeti terk etmektir. Tasavvuf ehli, sabır konusunda konuşurken sabretmemek hususunda Allah Teâlâ’dan hayâ ettiklerini ifade etmişlerdir.”<sup>3</sup> Nefsin olumsuz yönlerini tanıyarak sabır vasıtasıyla onları hapsetmek ve şikâyeti terk etmek, insanda kendini-tanıma sürecini destekler.

Sabır, Allah’a itaat hususunda nefsin olumsuz yönlerini hapsetmek manasına geldiği için, kişinin kendini-tanıma sürecini güçlendirir. Aslında psikolojideki kendini-tanıma süreci ile tasavvuftaki kendini-tanıma süreci, bazen bakış açılarındaki farklılıklara rağmen birbirini tamamlar. “Bu manada psikolojideki kendini-tanıma süreci, kişinin kendisi hakkındaki bilinç duygusu olarak tarif edilir.”<sup>4</sup> Ancak tasavvufî bakış açısı, “Kendini bilen, Rabbini bilir.” bilgisiyyle tabir edilir ki, bu da en yoğun haliyle nefsin olumsuz özelliklerinin hapsedilip etkisiz hale getirildiği sabır sürecinde yaşanır.

Sabır, nefsin lüks yaşama, feveran etme, şehveti giderme, şımarıklık etme, sırrı ifşa etme, sevgiyi koparma vb. isteklere karşı sebat göstermesi, bu tür dürtülere boyun eğmemesidir.”<sup>5</sup> Bu yönüyle sabır, insanın gönül ve ruh dünyasının zenginliğine onun süflî arzularının gölge düşürmesine engel olan ahlakî bir üstünlüktür. Böylece sabır, insanın kendi duygu ve eğilimlerini kontrol etmesine ve nefsinin olumsuzluklarını tanıyarak kendini-tanımaya neden olan güçlü bir duygu ve davranış tarzıdır.

Sabır, dinî duygularla şehevî ve nefsanî duyguların çarpışmasından ibarettir. “Bu yüzden şehvet duygularına karşı dinî duygulara sarılıp onları güçlendirmeli ve şehevîduyguları zayıflatmaya çalışmalıdır.”<sup>6</sup> Bu yönüyle sa-

<sup>1</sup> İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arap*, Daru's-Sadr, Beyrut, 1957, C.4, s. 438-439

<sup>2</sup> Ali b. Cevherî, *Sihah*, Daru'l-İlim li'l-Melâyin, Daru'l-İlim, Beyrut, 1979, C. 3, s. 706

<sup>3</sup> Bkz. Abdülkerim Kuşeyrî, *Risâletü'l-Kuşeyrî*, Daru'l-Hayr, Beyrut, 2003, s. 307

<sup>4</sup> William Mcgaughey, *Rhythm and Self-Consciousness*, Thistlerose Press, Minneapolis, 2001, s. 78

<sup>5</sup> Şah Veliyullah Dihlevî, *Huccetullahi'l-Balîğa*, Dar-u İhya-i'l-Ulûm, Beyrut, 1990, C.2, s. 229

<sup>6</sup> Hasan Kamil Yılmaz, *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatler Tarihi*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2002, s. 171

bır, iki çeşittir: a) Kulun kendi iradesi dâhilinde olmayan şeylere gösterdiği sabırdır. b) Kulun kendisi ile ilgili Allah'ın meşakkatli (hastalık, fakirlik vb.) hükümlerine ve bunlardan doğan sıkıntılara göğüs gererek sabretmesidir."<sup>7</sup> Sabrın bu iki yönünü tecrübe ederek kullukta özgürleşen bir kişi için, vicdan melekesi gelişir ve olgunlaşır. Kulun kendi iradesi dışındaki olaylara ve kendisini aşan sıkıntılı durumlara sabretmesi halinde, vicdan (conscience) melekesi ve yeteneği gelişir. "Bu bağlamda vicdan, yapılan ve düşünülen eylemlerin doğru veya yanlış olduğuna karar veren içselleştirilmiş ahlakî ilkeler toplamıdır."<sup>8</sup> Aynı zamanda vicdan, doğru ile yanlış ayırma sezgisi ve yeteneğidir ki; ahlakî değerlendirmeler ve referanslar hep vicdanla şekillenir."<sup>9</sup>

## 1.2. Öz-Saygı ve Öz-Güvenin Oluşumunda Sabrın Psikolojik Etkisi

"Kur'an-ı Kerim'de, doğru ve hayırlı bir mücadelede insanın karşılaşılabileceği zorluklara karşı dayanıklı olmayı, metaneti, azmi ve cesareti ifade eden sabır eylemi, insanlar arasında başa gelen olumsuzluklara katlanma, baskıya boyun eğme, yoksulluğu olumlama ve hayata dair ideallerden vazgeçebilmenin bir ifadesi olarak algılanır hale gelmiştir."<sup>10</sup> Böyle bir hayat anlayışını Kur'an'ın onaylaması mümkün olmadığı gibi; Asr suresinde sabrın insana güç, kuvvet, metanet, direnme gücü ve cesaret katan bir ahlakî kavram olduğu anlaşılmaktadır. Sabır içerisinde aksiyonu, eylemi, motivasyon gücünü ve manevî ruh enerjisini barındırır. "İnsana aksiyonu ve manevî ruh enerjisini tecrübe ettiren sabır vasıtasıyla insan, Allah'ın karşısında boyun eğer, O'ndan geleni kabullenir. Rıza halinde bulunur. Şikâyetçi olmaz, itirazda bulunmaz."<sup>11</sup>

Allah'a karşı teslimiyet ve rıza ile aksiyon ve manevî ruh enerjisini sağlayan sabır, kişiye öz-saygı ve öz-güven yetisini kazandırır. Bu bağlamda kişilik bütünlüğünü sağlayan ve şahsiyeti oluşturan sabır, aynı zamanda öz-güven ve öz-saygı denilen benliği ve karakteri zirveye taşıyan manevî bir güçle doludur. Sabır esnasında Allah'a duyduğu güven, teslimiyet ve rıza duygusunun neticesinde, kişinin kendi yeteneklerine ve ahlakî değerlerine besledi-

<sup>7</sup> Kuşeyrî, a.g.e., s. 308

<sup>8</sup> Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim Sanat Yayınları, Ankara, 2000, s. 810

<sup>9</sup> C. Langston, *Conscience and Other Virtues*, The Pennsylvania State University Press, Pennsylvania, 2001, s. 176

<sup>10</sup> Ömer Özsoy, İlhami Güler, *Konularına Göre Sistematik Kuran Fihristi*, Fecr Yay., Ankara, 2001, s. 443

<sup>11</sup> Kuşeyrî, a.g.e., s.307

ği güven duygusu artar. Yine sabır esnasında Allah'a duyduğumuz saygı duygusunun neticesinde, kişinin kendi değerine ilişkin olumlu bir yargı geliştirmesini sağlayan ve bireyin kendine yönelik benlik saygısını oluşturan öz-saygı değerleri de zirveye ulaşır. "Bu bağlamda öz-saygısı düşük, canı sıkılan, mutsuz insanların çok az sayıda ilgi alanı vardır. Ayrıca kişinin becerilerini geliştirmesi esnasında kazandığı yeterli olma hissinin, benlik değerini desteklemede önemli bir rolü vardır."<sup>12</sup> Sabır ve teslimiyet sayesinde kişi, öz-güven ve öz-saygı değerlerini geliştirerek hem kendi yeteneklerine sırf Allah kendisine ikram etti diye saygı duyan; hem de Allah'a duyduğu saygıyı insanlara ve âleme yansıtan bir kişi olabilecektir.

Sabır; hoşça giden ve gitmeyen her duruma rıza gösterme, Rabbin ikramının değerini bilme halidir. Bu husustaki en güzel örnek, Hz. Rabia'nın sabrı ve kanaatkârlığı olmalıdır. "Sermaye sahiplerinden biri, Rabiâtü'l-Adeviyye'ye: 'Ya Rabia, dile benden dilediğini yerine getireyim muradını' dedi. Rabia, ona dedi ki: 'Be adam! Ben dünyayı, dünyanın ve bütün kâinatın yaratıcısı Rabbinden istemekten utanıyorum. Senin gibi birisinden onu istemekten hiç hayâ etmez miyim?'<sup>13</sup> demiştir.

Mevlânâ,öz-saygı ve öz-güvenin tetikleyicisi sabır ve şükürün birbirinin ayrılmaz dostu olduğunu şöyle ifade eder. "Şükür, nimetleri avlayıp bağlamaktır. Sada-yı şükürü işittiğin vakit, tezyid-i ihsana amade olursun. Hak Teâlâ Hazretleri, bu kulunu sevdiğinde ona bela verir. Eğer sabr eyleser, derecesini yüce eyler ve eğer şükür ederse, onu bergüzide kılar. Bazıları, Allah'ın lütfuna ve bazıları da, Allah'ın kahrına şükrederler. Onların her ikisi de, hayırlıdır. Zira şükür bir tiryaktır ki, kahrını lütfâ tebdil eder."<sup>14</sup>

Sabır ve şükürle varoluşsal kaygılarını ve sorularını en aza indirmeyi başara-bilen bir insan için sabrettiği ve teslimiyet gösterdiği anda hissedilen sevgi, güven, ilâhi isim ve sıfatlarla bütünleşme oranına göre sabır eylemi, kişinin kaygı ve fobileri de tedavi ve terapi edilebilir. "Bu manada fobi (phobia), kişinin kendisi tarafından da yersiz veya aşırı kabul edilen akıl dışı, yoğun ve inatçı bir korkudur."<sup>15</sup> "Aslında fobi; hastalıklı, akıl dışı ve dengesiz bir kor-

<sup>12</sup> Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Ernest R. Hilgard, *Psikolojiye Giriş II*, (çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz), Sosyal Yay., İstanbul, 1995, s. 251

<sup>13</sup> Ali b. Osman Hucvirî, *Keşfü'l-Mahcûb*, (thk. Mahmûd Âbidî), İntişârât-ı Sâdâ ve Simâ, Tahran, 1384, hş. 2006, s. 312; Hucvirî, *Keşfü'l-Mahcûb, Hakikat Bilgisi*, (haz. Süleyman Uludağ), Dergah Yay., İstanbul, 1996, s. 507

<sup>14</sup> Mevlânâ Celâleddin Rûmî, *FihîMaFih*, (çev. Selçuk Eraydın), İz Yay., İstanbul, 1994, s. 164

<sup>15</sup> Selçuk Budak, *a.g.e.*, s. 304

ku olarak da tanımlanabilir."<sup>16</sup> Böylesine bir korku; ancak ruha güven, şefkat, ilahî ve manevî bütünleşme hissi verilerek tedavi edilebilir. Ruhu böylesine güçlü hislerle dolduran güç de, sabırdır. Böylece sabır, şükür ve teslimiyet, kişinin varoluşsal sorularına cevap vererek onun korku ve fobilerini en etkili şekilde tedavi ve terapi yaparken; aynı zamanda onda fobi kontrolüyle öz-saygı ve öz-güvenin oluşmasını sağlar.

### 1.3. Kendini-Gerçekleştirme Sürecinde Sabrın Psikolojik Etkisi

Sabır içerisinde davranan insanlar, derecelerine göre üç çeşittir:

- a) Mütesabbır: Allah hakkında sabreden kişidir. Böylesi kimseler, zorluklara karşı bazen sabreder; bazen aciz kalır; sabredemez.
- b) Sabîr: Allah hakkında ve Allah için sabreden kişidir. Böyleleri sabırsızlık göstermez, sabırsızlık onlara bir huy olarak yerleşmez, fakat zaman zaman bu kimselerde şikâyet meydana gelebilir.
- c) Sabbar: Allah'a ait konularda, Allah için ve Allah ile sabredendir. Böyle biri, üzerine bütün belalar yağsa da yine sabırdan uzak kalmaz, içinde ve dışında herhangi bir değişiklik meydana gelmez, görevini aksatmaz."<sup>17</sup>

Sabra yönelik en üstün derece olan Allah için ve Allah ile sabretme hali ile insan, sıkıntılara asla yenilmez. Aksine sıkıntı ve zorluklar, kişinin yetenek ve hedeflerini zirveye taşır. Yetenek ve hedeflerini zorluklara karşı daha da geliştiren insanlar için, kendini-gerçekleştirme süreci mümkün olabilir. "Kendini gerçekleştirme; yetenekler, hedefler, yetiler de dâhil olmak üzere bireyin kişiliğinin bütün yanlarının dengeli ve uyumlu gelişimi; kişisel potansiyellerin gerçekleştirilmesi anlamını taşır."<sup>18</sup> "Maslow'a göre kendini gerçekleştiren birey, kendi potansiyel ve kapasitesinin en yüksek düzeyde farkında olup, sahip olduğu bu potansiyeli gücünün nihai noktası ile içsel bir tatmin sağlayarak bütünleştirebilir."<sup>19</sup> İnsan, sabırla zorlukları aşarak yeteneklerini ve hedeflerini gerçekleştirdiği anda, kendini gerçekleştiren insanların özelliklerini taşıyabilir. Bu manada insan, hem kendi yetenek ve potansiyellerini en yüksek düzeyde gerçekleştirebilir; hem de manevî özünü kendisiyle bütünleyebileceği ilahî özüyle karşılaşabilir.

<sup>16</sup> Edmund J. Bourne, *Anxiety and Phobia*, New Harbinger Press, Washington, 2011, s. 50-51

<sup>17</sup> Ebu Nasr Serrac Tusî, *el-Lümafi't-Tasavvuf*, Daru'l-Kutubi'l-Hadiseti, Mısır, 1960, s. 77

<sup>18</sup> DL. Dunner, *Current Psychiatric Therapy*, Saunders Company Press, Philadelphia, 1993, s. 67

<sup>19</sup> Abraham H. Maslow, *Maslow's Concept of Self Actualization*, (translate. Michael Daniels), Liverpool John Moores University Press, Liverpool, 2001, s. 27

#### 1.4. Bilişsel Tutarlılık ve Kişilik Bütünlüğü Açısından Sabırın Psikolojik Etkisi

“Cüneyd-i Bağdadi’ye ‘sabır nedir?’ diye sorulunca, yüzü ekşitmeden acıyı yudum yudum içine sindirmedi.” derken; Zunnun el-Mısri, “Sabır, Allah’ın emirlerine muhalif olan davranışlardan uzaklaşmak, musibetin elemelerini yudum yudum içerken sükûnetimuhafaza etmek ve geçim hayatını fakirlik istila etmediği zaman zengin görünmektir.”<sup>20</sup> demiştir. Bu bağlamda acıyı yudum içine sindirerek hazmetme ve sindirme sanatı olan sabır, insanda inanç ve davranış tutarlılığı sağlar.

“Bilişsel tutarlılık; kişinin inançları, tercihleri, tutumları vb. arasında tutarlılık olmasıdır.”<sup>21</sup> Bu tutarlılık, hayat tarzımıza ve tercihlerimize uyum ve istikrar olarak yansır. Eğer bilişsel tutarlılık, manevî ve ruhsal dünyamıza hâkim olmazsa ne yazık ki bölünmüş kişilik (split personality) tarzı hayatımıza hâkim olur. “Bölünmüş kişilik, kişilik tarzı olarak çoklu kişilik yerine kullanılan popüler bir terimdir.”<sup>22</sup> Bölünmüş kişilik, davranış ve algılayış tutarsızlıkları yaşayan zayıf bir kişiliktir. Bu kişilik tarzı, insana zayıf bir mümin karakterini hatırlatır. Sabır vasıtasıyla ruhsal ve manevî bütünlük yakalayan bir kişi için, bölünmüş kişilik özelliklerinin yıkıcı etkilerinden korunmak mümkün olabilir.

Bilişsel tutarlılığı sağlayan bir kişi için sabır, sırat gibi insanı cennete ulaştırır. “Nitekim güzelleri, çirkin lalalar gözetir ve korur.”<sup>23</sup> Sabır kelimesiyle, sabir otu kelimesi aynı kökten gelen kelimelerdir. Sabir otunun zehir gibi acı olduğu söylenir. Tıpta ilaç sanayinde, bu ot kullanılmaktadır. İşte sabır, bu sabir otunu yutmak kadar acıdır. Ancak bu acılık, işin başlangıcı itibariyledir. Neticesi, her zaman tatlıdır. Denilmiştir ki: Sabır zehrini yudum yudum iç ve hazmet. Eğer sabır, seni öldürürse şehit olarak vefat edersin, eğer ihya ederse aziz olarak yaşarsın.”<sup>24</sup>

Bilişsel tutarlılığı inanç ve davranış tutarlılığı ile bütünleştiren sabır yetisi, Allah âşıklarının en önemli özelliğidir. “Zira âşıkların dostun dışında ki şeylerle meşgul olması edebe aykırıdır. Hüner, âşığın bu yüce maksadı

<sup>20</sup> Kuşeyri, a.g.e., s. 308

<sup>21</sup> MR. Leary, *Effects of Identity*, Guildford Press, New York, 2007, s. 34

<sup>22</sup> Selçuk Budak, a.g.e., s. 156

<sup>23</sup> Mevlânâ Celâleddin Rumî, *Mesnevî-i Mânevî*, (thk. Reynold A. Nicholson), İntişârât-ı Hermes, Tahran, 2003, s. 751; Mevlânâ, *Konularına Göre Açıklamalı Mesnevî Tercümesi*, (çev. Şefik Can), Ötüken Neşriyat, İstanbul, 2002, C. 2, s. 321

<sup>24</sup> Kuşeyri, a.g.e., s. 309

bulmasıdır."<sup>25</sup>"Bu bağlamda olumluyu olumsuzla dönüştürme ve kişilik bütünlüğü yakalamada uygunsuz davranışı hoş görme, güven duymama, duygularını ifade edememe, kendini değersiz görme ve sevgi alış-verişinde zorluk çekme, ortadan kaldırılması gereken olumsuz kişilik özellikleridir."<sup>26</sup> İnsan, bu olumsuz kişilik özelliklerini kurduğu güçlü manevî bağlarla ortadan kaldırılabilir. Allah'a ve Allah'ın ikram ettiği üstün özelliklere güven duyma duygusu, sabır ile artırılarak güvensizlik duyma özelliği de ortadan kaldırılabilir.

Her şeyin bir cevheri vardır; insanın cevheri akıl, aklın cevheri ise sabırdır. Sufilerin yumuşak, sabırlı ve cana yakın tavırları şöyle nazma dökülmüştür:

*"Sakin, yumuşak olarak rahatlığa dalmışlardır.  
Tutunarak kolaylığa, güzel ahlak sunmuşlardır...  
Konuşunca, konuşmazlar çirkin fahiş bir sözle,  
Etseler bir mücadele, kısa yolu tutmuşlardır.  
Kimi görsen sen onlardan, şahlarını gördüm dersin,  
Karanlıkta yol gösteren birer yıldız olmuşlardır."*<sup>27</sup>

### 1.5. Kaygı, Korku ve Depresyonun Tedavisinde Sabrın Psikolojik Etkisi

Tasavvuf ehli, "Sabır, felaketler içerisinde iken en güzel şekilde edebe riayet etmektir."<sup>28</sup>demişlerdir. Sufilerden biri ise, sabır hakkında şöyle demiştir: "Sabûr (çok sabırlı kişi) sabra o kadar dayandı ki; nihayet sabır, sabırlı kişiden yeter artık dedi! O zaman sabırlı kişi, ey sabır sabret, diye bağırdı. Öyle insanlar vardır ki, sabır bile onların sabrına sabredemez. Allah evliyasına bela ile değil, belaya evliya ile eza eder."<sup>29</sup>

Sabreden kişi, sabrı bile aciz bırakıp onu korkutarak hayata dair kaygı ve fobilerini terapi edebilir. Sabır, sabreden kişiden korkar ya da ona karşı aciz kalır. "Zaten kaygı (anxiety), nedeni açık olmayan korku ya da giderileme-

<sup>25</sup> İsmail Hakkı Bursevî, *Ferahu'r-Ruh, Muhammediyye Şerhi*, (haz. Mustafa Utku), Uludağ Yay., İstanbul, 2004, C. 5, s. 42

<sup>26</sup> Doğan Cüceloğlu, *İçimizdeki Çocuk*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1996, s. 227

<sup>27</sup> Şihabüddin Sühreverdî, *Âvarifu'l-Maarif, Daru'l-Kitabi'l-Arabiyyi*, Beyrut, 1966, s. 268-269

<sup>28</sup> Kuşeyri, *a.g.e.*, s. 309

<sup>29</sup> Ebu Bekir Muhammed Kelâbâzî, *et-Taarrufli Mezhebi Ehli't-Tasavvuf*, Daru'l-Kutubi'l-İlmiyyeti, Lübnan, 1993, s. 110-111

yen isteklerden doğan sıkıntı olarak tarif edilir. Varoluşçuların dilinde bunalm, bunaltı gibi deyimlerle de dile getirilir ve varlığın özünü düşünmekten doğan metafizik tedirginlik olarak tanımlanır.<sup>30</sup> Hâlbuki daha önce de ifade ettiğimiz gibi sabrettiği anda insan, varlığının anlamını tatmin eden ve varlığına anlam katan varoluşsal sorulara cevap bulur. Böylece o, varoluşsal kaygılarını en aza indirmeyi başarır.

İnsana verdiği öz-saygı ve öz-güven gücüyle sabır, depresyonun fizyolojik ve ruhsal etkilerini en aza indirebilir. "Zaten depresyonda fiziksel ve zihinsel süreçler yavaşlar; ani sevinç ve üzüntü, dokulardaki gerilimi değiştirir; bazen yürüyüşün hafiflemesine veya davranışların yavaşlamasına bile neden olur."<sup>31</sup> Sabır, sağladığı manevî enerjiyle metabolizmayı dengeler ve davranışları düzenler. Bununla beraber sabrın, kaygıyı ve korkuyu da azaltan bir etkisi vardır. Çünkü sabır, kişiye öz-güven ve öz-saygı gibi psikolojik güçleri kazandırdığı için, korku ve kaygı düzeyini en aza çekebilir. "Bu bağlamda korku gibi kaygı da, tehlikeye yönelik coşkusal bir tepkidir. Korkudan farklı olarak kaygıya tipik özelliğini veren şeylerden birisi, bir yaygınlık ve belirsizlik niteliğidir."<sup>32</sup> İster korku düzeyinde ister kaygı düzeyinde olsun sabır, zorluklara karşı kişiye kazandırdığı güç nedeniyle her iki duygusal sıkıntıyı da tedavi ve terapi etmeyi başarır kanaatindeyiz.

Kaygı ve korku düzeyini en aza indirmeyi başaran sabır yetisiyle, Hz. Yakub'un "Ben bu hüznümü ve sıkıntımı sadece Allah'a açıyorum;sadece O'na şikâyetle bulunuyorum."<sup>33</sup>ni yazını en güzel şekilde açıklayan Hz. Mevlânâ, bir buğdayın sabırla ekmek kıvamına kavuşup bütün insanlığa ekmek olarak gördüğü hizmeti şöyle ifade eder: "Bir buğdayın insana gıda ve kuvvet, onun dizlerine derman, gözlerine nur ve yaşamasına esas olabilmesi için, onun toprağın bağına gömülmesi, toprakla mücadele ede ede filizlenip gelişmesi, sonra biçilip harmanda dövülmesi, samandan ayrılıp değirmende öğütülmesi, teknelerde yoğrulup hamur haline getirilmesi, fırınlara atılıp ateşte pişirilmesi, sonra dişlerle bir kere daha parçalanıp mideye gönderilmesi şart ve zaruridir."<sup>34</sup>

<sup>30</sup> Orhan Hançerlioğlu, *Ruh Bilim Sözlüğü*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2003, s. 223

<sup>31</sup> Karen Horney, *Psikanalizde Yeni Yollar*, (çev. Selçuk Budak), Öteki Yay., Ankara, 1994, s. 143

<sup>32</sup> Karen Horney, a.g.e., s. 143

<sup>33</sup> Yusuf, 16/86

<sup>34</sup> Mevlânâ Celâleddin Rumî, *Mesnevî-i Mânevî*, s. 749; Mevlânâ, *Konularına Göre Açıklamalı Mesnevî Tercümesi*, C. 2, s. 318



Kaygı ve korkuyu kontrol altına alan sabır, depresif bozukluklara da bir terapi imkanı sunabilir. "Major depresif bozukluk nispeten inatçı bir mutsuzluk, hemen hemen hiçbir etkinliğe ilgi duymama veya hiçbir şeyden zevk alma, çaresizlik, sinirlilik ve üzüntü duyguları olarak ele alınır."<sup>35</sup> "Aynı zamanda major depresif bozukluk; ruhsal bozukluk kapsamında olup, düşük benlik saygısı, duygu durum bozukluğu ve genel etkinliklere yönelik ilginin azalması olarak da tarif edilir."<sup>36</sup> Sabır esnasında Allah ile kul arasında karşılıklı olarak yaşanan sevgi ve vefa duygusu; insanın mutsuz, umutsuz, sınırlı ve gergin anları için bir terapi niteliği taşır. Hayata değer katan manaları, Rabbî'nin kendisine duyduğu sevgi ve vefayla güçlendiren insan, yaşamından lezzet alır; kendine saygı duyar ve duygu istikrarına kavuşur.

Yaşamından lezzet alan, kendine saygı duyan ve duygu istikrarını sabır sayesinde kazanan Ömer b. Hattab, "Sabır ile şükür, iki binek olsa hangisine binersem bineyim aldırmam; ikisi de aynı derecede makbuldür." derken;İbnŞübrime'ye bir sıkıntı gelince, "Bu bir buluttur, biraz sonra açılır." derdi.<sup>37</sup>Sabır, hem ruhsal sağlığın bir ön şartı hem de ibadetin özü ve anlamıdır. "Zaten bireysel ve toplu olarak yapılan ibadetler; kaygı, korku, depresyon, öfke, yalnızlık, dışlanmışlık, yabancılaşma, aşağılık duygusu, umutsuzluk vb. olumsuz ruh hallerinin azaltılması ve yatıştırılmasında önemli bir etkiye sahiptir. Çünkü ibadet esnasında, sonsuz güç sahibi olan bir varlıkla ilişki ve iletişime geçilmekte, bu da rahatlatıcı, teselli edici ve huzur sağlayıcı bir etkiye yol açmaktadır."<sup>38</sup> Bu bağlamda ibadetin özü ve manası olan sabrın da,insan psikolojisi üzerinde aynı etkilere sahip olduğunu söylemek durumundayız.

## 2. KAYNAKLAR

- Atkinson, R.L., Richard C.A. ve Ernest R.H., *Psikolojiye Giriş II*, (Çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz), Sosyal Yay., İstanbul, 1995.
- Bourne, E.J., *AnxietyandPhobia*, New HarbingerPress, Washington, 2011.
- Budak, S., *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim Sanat Yayınları, Ankara, 2000.
- Bursevî, İ.H., *Ferahu'r-Ruh, Muhammediyye Şerhi*, (haz. Mustafa Utku), Uludağ Yay., İstanbul, 2004, C. 1-5.

<sup>35</sup> Selçuk Budak, *a.g.e.*, s. 52

<sup>36</sup> RD. Hays, KB. Well, *FunctioningandWell-BeingOutcomes of ParientswithDepression*, General Psychiatry-Press, New York, 1995, s. 76

<sup>37</sup> Kuşeyrî, *a.g.e.*, s. 310

<sup>38</sup> Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, İstanbul, 2010, s. 75

- Cevherî, Ali b., Sıhah, *Daru'l-İlim li'l-Melâyin*, Daru'l-İlim, Beyrut, 1979, C. 1-3.
- Cüceloğlu, D., *İçimizdeki Çocuk*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1996.
- Dihlevî, Şah V., *Huccetullahi'l-Baliğa*, Dar-u İhya-i'l-Ulûm, Beyrut, C. 1-2, 1990.
- Dunner, D.L., *Current Psychiatric Therapy*, Saoundes Company Press, Philaldephia, 1993.
- Hançerlioğlu, O., *Ruh Bilim Sözlüğü*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2003.
- Hays, R.D. and KB. Well, *Functioning and Well-Being Outcomes of Parients with Depression*, General Psychiatry Press, New York, 1995.
- Horney, K., *Psikanalizde Yeni Yollar*, (çev. Selçuk Budak), Öteki Yay., Ankara, 1994.
- Hökelekli, H., *Din Psikolojisine Giriş*, Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, İstanbul, 2010.
- Hucvirî, Ali b. O., *Keşfü'l-Mahcûb*, (thk. Mahmûd Âbidi), İntişârât-ı Sâdâ ve Sîmâ, Tahran, 1384, hş. 2006.
- Hucvirî, Ali b. O., *Keşfü'l-Mahcûb, Hakikat Bilgisi*, (Haz. Süleyman Uludağ), Dergah Yay., İstanbul, 1996.
- İbn Manzûr, *Lisanü'l-Arap*, Daru's-Sadr, Beyrut, 1957, C. 1-27.
- Kelâbâzî, Ebu Bekir Muhammed, *et-Taarrufli Mezhebi Ehli't-Tasavvuf*, Daru'l-Kutubi'l-İlmiyyeti, Lübnan, 1993.
- Kuşeyrî, A., *Risâletü'l-Kuşeyrî*, Daru'l-Hayr, Beyrut, 2003.
- Langston, C., *Conscience and Other Virtues*, The Pennsylvania State University Press, Pennsylvania, 2001.
- Leary, M.R., *Effects of Identity*, Guildford Press, New York, 2007.
- Maslow, A.H., *Maslow's Concept of Self Actualization*, (Translate; Michael Daniels), Liverpool John Moores University Press, Liverpool, 2001.
- Mcgaughey, W., *Rhythm and Self-Consciousness*, Thistlerose Press, Minneapolis, 2001.
- Mevlânâ, C.R., *Mesnevî-i Mânevî*, (thk. Reynold A. Nicholson), İntişârât-ı Hermes, Tahran, 2003.
- Mevlânâ, C.R., *Konularına Göre Açıklamalı Mesnevî Tercümesi*, (Çev. Şefik Can) Ötüken Neşriyat, İstanbul, 2002, C. 1-3.
- Mevlânâ, C.R., *Fihri MaFih*, (çev. Selçuk Eraydın), İz Yay., İstanbul, 1994.
- Özsoy, Ö. ve Güler, İ., *Konularına Göre Sistematik Kuran Fihristi*, Fecr Yay., Ankara, 2001.
- Sühreverdî, Ş., *Âvarifu'l-Maarif*, Daru'l-Kitabi'l-Arabiyyi, Beyrut, 1966.
- Tusî, Ebu Nasr Serrac, *el-Lümafi't-Tasavvuf*, Daru'l-Kutubi'l-Hadiseti, Mısır, 1960.
- Yılmaz, H.K., *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatler Tarihi*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2002.