

İÇİNDEKİLER



BAŞLARKEN MAHCUBİYETLE...	13
---------------------------	----

HAYATIN ÖN SÖZÜ:

FATİHA SURESİ'NİN PSİKOLOJİK ANALİZİ	19
--------------------------------------	----

1. Psikolojide "Bismillâhirrahmânirrahîm" Sırrı	21
2. Psikolojide "el-Hamd" Sırrı	23
3. Psikolojide "Lillâhi" Sırrı	30
4. Psikolojide "Rab" Sırrı	33
5. Psikolojide "Âlemîn" Sırrı	39
6. Psikolojide "er-Rahmân ve er-Rahîm" Sırrı	44
7. Psikolojide "Mâlik-i Yevmi'd-Dîn" Sırrı	47
7. Psikolojide "İyyâke Na'büdü ve İyyâke Nesteîn" Sırrı	53
8. Psikolojide "İhdine's-Sırâta'l-Müstekîm" Sırrı	55
9. Psikolojide "Sırâta'l-lezîne En'amte Aleyhim" Sırrı	57
10. Psikolojide "Ğayri'l-Mağdûbi Aleyhim ve le'd-Dâllîn" Sırrı	61
Fatiha Suresi'nden Ruhumuza Süzülen Şifa Reçetesi	64

KÜÇÜĞÜN BÜYÜKLÜĞÜ:

FİL SURESİ'NİN PSİKOLOJİK ANALİZİ	66
-----------------------------------	----

1. Psikolojide "Elemtera Keyfe Feale Rabbüke bi-Ashâbi'l-Fîl" Sırrı	69
2. Psikolojide "Elem Yec'al Keydehüm fî Tadrîl" Sırrı	73
3. Psikolojide "Ve Ersele Aleyhim Tayran Ebâbîl" Sırrı	77
4. Psikolojide "Termîhim bi-Hicâratın min Siccîl" Sırrı	78
5. Psikolojide "Fecealehüm Keasfin Me'kûl" Sırrı	80
Fil Suresi'nden Ruhumuza Süzülen Şifa Reçetesi	84

GÜVEN ALLAH'TANDIR:

KUREYŞ SURESİ'NİN PSİKOLOJİK ANALİZİ 86

1. Psikolojide "Li-îlâfi Kurayş" Sırrı 88
2. Psikolojide "Îlâfihim Rihlete's-Şitâi ve's-Sâyf" Sırrı 89
3. Psikolojide "Fe'l-Ya'büdû Rabbe Hâze'l-Beyt" Sırrı 91
4. Psikolojide "Ellezî Et'amehüm min Cûin" Sırrı..... 95
5. Psikolojide "Ve Âmenehüm min Havf" Sırrı..... 97
- Kureyş Suresi'nden Ruhumuza Süzülen Şifa Reçetesi 102

GÖLGE YANLARINLA TANIŞMA ZAMANI:

MÂÛN SURESİ'NİN PSİKOLOJİK ANALİZİ 104

1. Psikolojide "Eraeyte'l-lezî Yükezzibü bi'd-Dîn" Sırrı 108
2. Psikolojide "Fezâlike'l-lezî Yedu'u'l-Yetîm" Sırrı..... 111
3. Psikolojide "Velâ Yehuddu alâ Taâmi'l-Miskîn" Sırrı 114
4. Psikolojide "Feveylün li'l-Musallîn" Sırrı 116
5. Psikolojide "Ellezînehüm an Salâtihim Sâhûn" Sırrı..... 118
6. Psikolojide "Ellezînehüm Yürâûn" Sırrı..... 120
7. Psikolojide "Ve Yemneûne'l-Mâûn" Sırrı..... 122
- Mâûn Suresi'nden Ruhumuza Süzülen Şifa Reçetesi 125

YAS DÖNEMİNDEN ÇIKIŞ:

KEVSER SURESİ'NİN PSİKOLOJİK ANALİZİ 127

1. Psikolojide "İnnâ A'taynâ ke'l-Kevser" Sırrı 128
2. Psikolojide "Fesalli li-Rabbike Venhar" Sırrı 131
3. Psikolojide "İnne Şânieke Hüve'l-Ebter" Sırrı..... 137
- Kevser Suresi'nden Ruhumuza Süzülen Şifa Reçetesi 139

DEĞERLER SABİTESİ:

KÂFİRÛN SURESİ'NİN PSİKOLOJİK ANALİZİ 141

1. Psikolojide "Kul Yâ Eyyühe'l-Kâfirûn" Sırrı 145
2. Psikolojide "Lâ A'büdû mâ Ta'büdûn" Sırrı 149
3. Psikolojide "Ve lâ Entüm Âbidûne mâ A'büd" Sırrı..... 155
4. Psikolojide "Ve lâ Ene Âbidün mâ Abedtüm" Sırrı 157
5. Psikolojide "Ve lâ Entüm Âbidûne mâ A'büd" Sırrı..... 158

6. Psikolojide "Leküm Dînüküm ve Liye Dîn" Sırrı	160
Kâfirûn Suresi'nden Ruhumuza Süzülen Şifa Reçetesi	162

ZAFER PSİKOLOJİSİ:

NASR SURESİ'NİN PSİKOLOJİK ANALİZİ..... 164

1. Psikolojide "İzâ Cae Nasrullâhi ve'l-Feth" Sırrı.....	166
2. Psikolojide "Ve Raeyte'n-Nâse Yedhulûne fî Dinillâhi Efvâcâ" Sırrı	168
3. Psikolojide "Fe Sebbih bi-Hamdi Rabbike Vestağfirhu" Sırrı....	172
4. Psikolojide "İnnehû Kâne Tevvâbâ" Sırrı	176
Nasr Suresi'nden Ruhumuza Süzülen Şifa Reçetesi	178

KURUYAN VE KURUTAN ELLER:

TEBBET SURESİ'NİN PSİKOLOJİK ANALİZİ 179

1. Psikolojide "Tebbet Yedâ Ebî Lehebin ve Tebb" Sırrı	183
2. Psikolojide "Mâ Ağnâ anhu Mâlühû ve mâ Keseb" Sırrı	187
3. Psikolojide "Seyaslâ Nâran Zâte Leheb" Sırrı	190
4. Psikolojide "Vemraetühû Hammâlete'l-Hatab" Sırrı.....	192
5. Psikolojide "Fî Cîdihâ Hablün min Mesed" Sırrı.....	196
Tebbet Suresi'nden Ruhumuza Süzülen Şifa Reçetesi	199

SON SÖZ/LEŞME...

201

BU KİTAPTA GEÇEN BAZI KELİMELERİN ANLAMLARINI MERAK EDİYORSAN...

203

KAYNAKLARI MERAK EDİYORSAN...

207

*Kur'an'la şereflendiren, insan eyleyen,
hayal ettiren, hayali ete kemiğe büründüren,
ihsan eden, ilham eden, kalemle yazmayı öğreten
Rabbime sonsuz hamd ve şükürle...*

BAŞLARKEN MAHCUBİYETLE...



Çocukluğumuzdan bugüne Kur'an-ı Kerim'le ilgili bize fısıldanan cümle genellikle şu minvaldeydi: "Anlamasan da oku." Her ne kadar bu tembihle bulunan kişilerin amacı bizi Kur'an'la tanıştırmak gibi sıcacık bir niyet içeriyor olsa da Kur'an'ı anlamadan okumanın işin başı olduğunu, bundan sonrasında anlayarak okuma ve nihayetinde de Kur'an'ı yaşamak kısmının geldiğini bahsetmeyi sanıyorum ki unuttular. Bu "eksik" cümle o kadar sık tekrarlandı ki zamanla Kur'an'la kurduğumuz ilişkinin bütün zeminini belirler hâle geldi. Okudukça sevap kazandığımız, hatimler biriktirdikçe "manevi puanlarımızın arttığı" bir sisteme dönüşüverdi Kur'an okumalarımız. Zamanla tıpkı bir bilgisayar oyununda bonus kazanır gibi harflere ses vererek kazanmaya çalıştığımız bir sevap koleksiyonculuğuna indirgendi.

Oysa bugün doktora gittiğimizde kimse bize "Reçeteyi oku, yeter" demiyor. Doktorun yazdığı reçetenin, iyileşmenin başlangıcı olduğuna itirazımız yok elbette; lakin iyileşmek için reçetede ilacı almak, kullanmak, etki etmesine izin vermek gerektiğinin de sonuna kadar farkındayız. Zira reçeteler okunmak için değil, uygulanmak için yazılırlar. Şimdi lütfen, bu cümleyi tane tane, baştan sona bir kez daha okuyalım: "Zira reçeteler okunmak için değil, uygulanmak için yazılırlar."

Reçetelerle ilgili böyle bir açıklama yapmanın trajikomikliğinin farkındayım. Belki okurken içinizden "Tabii ki her birimiz biliyoruz ki doktor o reçeteyi okuyup hatmedelim diye değil, reçetede

yazanı uygulayalım diye yazıyor” dediniz. Lakin aynı cümleyi Kur’an için kurmuş olsak, yani “Rabbimiz bu kitabı sadece okuyup hatmedelim diye değil, yazanları uygulayalım diye gönderdi” desek reçete mevzusuna itiraz eden iç dünyamız bu konuda besbelli sınıfta kalmış olacak. Nitekim dürüstçe kendimize dönüp sordüğümüzde, günde en az kırk defa okuduğumuz Fatih Suresi’nin dahi anlamı üzerine oturup düşünmediğimiz cevabını alacağımıza neredeyse eminim. Çünkü pek çoğumuz işi en başında bırakıp işin aslını o kadar zannediyoruz. Kur’an harflerine ses vermeyi öğreniyor, Kur’an’ı okuyor, lakin meal ve tefsirlerden istifade ederek başlayacak o anlama yolculuğuna pek çoğumuz hiç yönelmiyoruz.

Geçtiğimiz günlerde karşıma çıkan bir araştırma sonucuna göre Türkiye’de yaşayanların %78’i Kur’an’ı bugüne kadar hiç kendi dillerinde okumadıklarını söylüyorlar. İş böyle olunca Kur’an’ın asıl amacı olan “yaşamak” kısmına zaten pek de geçemiyoruz. Günün sonunda beş vakit namaz kılıp on vakit yalan söyleyebilen bir insan tipolojisi çıkıyor karşımıza ki; sağlıklı psikolojiye sahip bir insanın, değerleriyle davranışları arasında bir tutarlılık olması gerektiğini sanıyorum hepimiz biliyoruzdur.

*Bugün bilim dünyası, büyük bir heyecanla şunu konuşuyor:
Kalp, yalnızca kan pompalayan bir organ değildir; kendi nöron
ağına sahiptir, beyinle çift yönlü bir iletişim içindedir ve
karar süreçlerine etki eder.
Bu keşifler, modern insan için şaşırtıcıdır.
Fakat Kur’an-ı Kerim’i bilenler için oldukça tanıdaktır.
Zira Kur’an, asırlardır “kalbi olup da onunla
düşünmeyenler”den söz eder.
Düşünmeyi yalnızca zihne değil, kalbe de yerleştirir.
Bilim bugün kalpteki nöronları keşfederken; vahiy, kalbin idrak
merkezi olduğunu asırlar öncesinden zaten işaret etmiştir.*

Bu noktada söylemeliyim ki, bir nöropsikolog olarak kitaba yaptığım bu giriş, kendi uzmanlık alanımın sınırlarına sadık kalarak ortaya koyduğum bir çerçeve mahiyetindedir. Çünkü yine uzmanlık alanıma binaen rahatlıkla söyleyebilirim ki, Kur'an-ı Kerim gelmiş geçmiş en derinlikli psikolojik sırları barındıran bir hayat kitabıdır. Nitekim neredeyse her bir ayetinde insan psikolojisine dair muhteşem bilgiler barındırmaktadır. İnsanı, insana en iyi anlatan Zat'ın, onu yoktan var eden ve her an nimetleriyle kuşatan Allah olduğu düşünüldüğünde, Kur'an sayfalarında insanın kendi psikolojik hakikatlerine dair bulunabileceklerin ne kadar zengin olduğu çok daha berrak bir biçimde anlaşılacaktır.

Kur'an ile nöropsikoloji arasındaki bağlantıyı kurmaya başladığımızda, aslında modern bilimin yeni keşfettiği pek çok hakikatin, Kur'an'da asırlardır insanın gözünün önüne serildiğini fark ediyoruz. Nörobilim, insan davranışının kaynağını anlamak için beynin yapısını, işlevsel ağlarını, hormon salınımlarını, bilişsel çarpıtmaları ve duygu düzenleme mekanizmalarını anlatırken; Kur'an'ın da aynı mekanizmaları, insanın fitratına uygun bir dil, ahlaki bir çerçeve ve ruhu merkeze alan bir hikmetle tarif ettiğini görüyoruz.

Mesela bugün sinir biliminin bizlere fısıldadığı şu hakikat artık nettir: İnsan zihni, yaşadığı olaylara anlam veremediğinde kaosa düşer. Belirsizlik uzadıkça kaygı artar, beynin alarm sistemi olan amigdala sürekli tetikte kalır, prefrontal korteksin sağlıklı karar verme kapasitesi zayıflar. Kişi ne düşüneceğini bilemediği için ne yapacağını da bilemez hâle gelir. İlginçtir ki bu durum, modern çağın yeni keşfi gibi sunulsa da Kur'an-ı Kerim, insan zihninin bu ihtiyacını daha en başından fark etmiştir zaten. Zira Fatıha Suresi, insanın zihinsel haritasını düzenleyen bir "anlam omurgası" inşa eder. Anlamsızlıkta dağılan zihni, kelime kelime yeniden toparlar; kaosta savrulan ruhu bir merkez etrafında hizalar. Modern

bilimin bugün “anlam terapisi” dediği şeyin, vahyin ilk sayfasında yer alması asla tesadüf değildir.

Nitekim anlamadan okumak yerine anlamış ve üzerinde düşünmüş olsak, tek bir Fatıha’da bile insanın iç dünyasını düzenleyen son derece rafine bir yapı olduğunu açıkça görebiliriz. “El-hamdülillah” ifadesinde, beynin tehdit algısını yatıştıran şükür temelli duygusal regülasyonu; “ıyyâke na’bûdü ve ıyyâke nesteîn” ayetinde, insanın çevresel tehditler karşısında yalnız olmadığına dair güven bağlamını; “ihdinâ” niyazında ise belirsizlik karşısında yön ve istikamet ihtiyacının karşılandığını fark edebiliriz.

Üstelik bu yalnızca teorik bir örtüşme de değildir. Nitekim bu bağlamsal aynılık, bugünün bilimsel keşifleriyle Kur’an’ın ayet denizlerinde pek çok defa görülmektedir. Mesela nörobilim, kalbin salt kan pompalayan bir organ olmadığını; kendi içinde yaklaşık kırk bin nöron barındıran, beyinle çift yönlü iletişim kuran bir merkez olduğunu yeni yeni ispatlamaktadır. Bugün “kalp beyni” (heart brain) kavramı artık bilimsel literatüre girmiştir. Oysa Kur’an-ı Kerim, “Onların kalpleri vardır, fakat onunla düşünmezler” (7/179) buyurarak düşünmenin yalnızca zihinsel değil, kalp merkezli bir idrak olduğunu asırlar önce haber vermiştir zaten. Bilim henüz kalpteki nöronları keşfetmeye çalışırken; vahiy, kalbin düşünmeyle ilişkisini çoktan dile getirmiştir.

Benzer şekilde modern psikoloji, travma sonrası iyileşmede güvenli bağlanmanın ve tekrar eden düzenli ritüellerin sinir sistemini sakinleştirdiğini ortaya koymaktadır. Bugün vagus siniri aracılığıyla ritmik nefes ve düzenli ibadet pratiklerinin parasempatik sistemi aktive ettiği bilimsel olarak gösterilmektedir. Kur’an ise insan ruhunun travma karşısındaki toparlanma ihtiyacına cevaben ibadetleri, sinir sistemini regüle eden şifa alanları olarak sunar. Nitekim ağır bir yasın ardından Hazreti Peygamber’e “Namaz kıl ve kurban kes” (108/2) buyurulması, modern terapilerin bugün

söylediği “hareket et, bedeni sürece kat, anlamlı bir eylemle iyileş” ilkesinin ilahi bir tercümesi gibidir.

Yine bugün klinik psikolojide kullanılan pek çok iyileştirme yönteminin (mindfulness, farkındalık temelli terapi, nefes düzenleme, anlam bulma terapileri, şükür çalışmaları, prososyal faaliyet temelli iyileşme) her biri, Kur'an'ın insana teklif ettiği hayat modelinin farklı görünümleri olarak ayetler denizinde zaten karşımıza defalarca teker teker çıkmaktadır.

Tüm bunlar bize şunu gösterir: Kur'an-ı Kerim, insan psikolojisine dair hakikatleri bilimsel terminolojiyle değil, fitrata uygun bir hikmet diliyle anlatır. Nörobilimin bugün yavaş yavaş keşfettiği pek çok mekanizmayı, Kur'an asırlardır insanın önüne koyar. Bu nedenle modern bilimin insan ruhu için sunduğu reçetelerin izini sürdüğümüzde, dönüp dolaşıp vahyin sayfalarına ulaşmamız şaşırtıcı değildir. Zira Kur'an, insanın neye ihtiyaç duyduğunu, onu Yaratan'ın bilgisiyle konuşan mucizevi bir beyandır.

İşte bu kitapta, namazlarımızda her gün okuyup çoğu zaman üzerinde düşünmeden geçtiğimiz kısa surelerin, insan psikolojisiyle nasıl birebir örtüştüğünü; bu surelerin aslında insanın duygu düzenleme süreçlerine, travma sonrası iyileşmesine, benlik inşasına, öz değerine, sosyal bağlarına nasıl ışık tuttuğunu anlatmaya çalıştım.

İstedim ki Kur'an'ın psikolojik boyutunun da farkında olarak ruhumuza şifa reçeteleri devşirelim. Modern çağın yalnız ve sanallaşmış insan modelleri içinde özümüzü hatırlayarak, kalbimizin atışını duyarak ve nefesimizin idrakine vararak ayet ayet iyileşelim.

Gayret bizden, tevfik Rabbimizden...

Şahit ol Ya Rab!

Hatice Kübra Tongar

Aralık 2025

HAYATIN ÖN SÖZÜ: FATİHA SURESİ'NİN PSİKOLOJİK ANALİZİ



Fatiha...

Kur'an'ın kapısı, mananın eşiği, hakikatin ilk nefesi...

İnsan ruhunun derinlerine inen bu yedi ayetlik ilahi dokunuş, yüzyıllardır sadece bir ibadet metni değil, aynı zamanda insanın iç düzenini, zihinsel dengesini ve varoluş yönünü belirleyen bir rehber olmuştur.

Efendimizin (s.a.v.) “Kur'an'ın tefsiri” olarak tanımladığı bu sure, aslında hayatın da bir tefsiridir. Çünkü Fatiha yalnızca Kur'an'ın başlangıcı değildir; insanın kendi iç yolculuğunun da başlangıcıdır. Her gün defalarca okuduğumuz hâlde çoğu zaman “zaten biliyorum” zannının gölgesinde kalan bu sure, satırlarında ruhun en temel ihtiyaçlarını karşılayan bir mana taşır.

Fatiha'yı anlamaya duyduğumuz ihtiyaç, onun bize olan ihtiyacından çok daha büyüktür. Yüce Mevla'nın bu sureyi günün beş vaktine farz kılması, insanın ruhsal açlığını bilen bir Rahmân'ın, bu açlığı doyuracak ilahi bir reçete sunmasının da işaretidir. Tıpkı açlığı yaratanın rızkı da yaratması gibi, Fâtîha da ruhun eksilen yönlerini beslemek için gönderilmiş bir nimet hükmündedir. Bu nimetin en belirgin özelliği, yalnızca yedi ayetten oluşan bir

metnin “Ümmü’l-Kur'an” yani “Kur'an'ın anası” olarak anılacak bir derinliğe sahip olmasıdır.

Bu derinlik, merkezinde saklı iki büyük sırla muhkemdir: “öz ve *denge*.”

Fatiha, Kur'an'ın bütününe serpilten hakikat tohumlarını tek bir çekirdekte toplayarak sunan bir “öz”dür. Surenin yedi cümlelik muhtevasında; insan psikolojisinin ihtiyaçlarını, duygusal sarsılmalarını, zihinsel dağılmalarını ilahi bir bütünlük içinde yeniden düzenleyen bir şema gizlidir. Aynı zamanda Fatiha, “yedi ikili” oluşuyla insanın sürekli savrulduğu uçların arasında bir “*denge*” çizgisi çizer. Korku-ümit, hamd-ihtiyaç, acziyet-yakınlık, dünya-ahiret, irade-teslimiyet, bireysellik-aidiyet ve bilgi-merhamet eksenlerinde kurulan bu ilahi denge, insanın iç dünyasında dağılmış olan parçaları yeniden hizalayan psikolojik bir mihver gibidir.

Modern insanın hız, yorgunluk, boşluk ve yön kaybı arasında savrulduğu bir dünyada Fatiha, ruhun merkezini toparlayan bir pusula olsa gerektir. Öğreten, uyaran, iyileştiren ve nihayet istikamet veren bir rehber mesabesindedir.

Kitabın bu ilk başlığında, Fatiha Suresi'ni bir ibadet metni olarak değil, insan psikolojisine armağan edilmiş bir “hayat özeti”, bir “ruhsal denge reçetesi”, bir “ön söz” olarak ele alacağız. Her ayetin insana ne söylediğini, hangi yarayı onardığını, hangi duyguyu düzenlediğini, hangi içsel yönü inşa ettiğini, psikolojinin ışığında ama vahyin rehberliğinde inceleyeceğiz.

Nitekim bizce Fatiha, ölümlerden çok yaşayanlara lazımdır. Ve işte tam da bu yüzden, geçmişte kaybettiklerimizden çok; bugün hayatta kalmaya çalışan kalbimiz için bir “el-Fatiha”ya hepimizin acilen ihtiyacı vardır.

Haydi o zaman aşk ile; yaşama tutunmaya çalışan tüm kalpler için el-Fatiha!

Fatiha...

*Kur'an'ın kapısı, mananın eşiği, hakikatin ilk nefesi...
İnsan ruhunun derinlerine inen bu yedi ayetlik ilahi dokunuş,
yüzyıllardır sadece bir ibadet metni değil, aynı zamanda
insanın iç düzenini, zihinsel dengesini ve varoluş yönünü
belirleyen bir rehber olmuştur.*

*Modern insanın hız, yorgunluk, boşluk ve yön kaybı arasında
savrulduğu bir dünyada Fatiha, ruhun merkezini toparlayan
bir pusula olsa gerektir. Öğreten, uyaran, iyileştiren ve nihayet
istikamet veren bir rehber mesabesinde.*

1. Psikolojide "Bismillâhirrahmânirrahîm" Sırrı

"Rahmân ve Rahîm olan Allah'ın adıyla."

Fatiha Suresi'nin ilk ayeti meselesi, tefsir geleneğinde üzerinde durulmuş bir konudur. Âlimlerin bir kısmı besmeleyi, Fatiha'nın müstakil bir ayeti olarak kabul etmiş; bir kısmı ise surenin başında yer alan, fakat ayetten sayılmayan mübarek bir başlangıç olarak değerlendirmiştir. İmam-ı Şafii, besmeleyi Fatiha'nın ayeti olarak kabul ederken; İmam-ı Mâlik bu görüşte değildir. Hanefî ve Hanbelî ekollerinde de farklı değerlendirmeler yer alır. Bu ihtilaf, Kur'an ilimlerinin zenginliğini gösteren ilmî bir ayrıntıdır. Lakin hangi görüş benimsenirse benimsensin, değişmeyen bir hakikat vardır: Kur'an, insanı besmele ile düşünmeye ve besmele ile başlama davet eder. Zira besmele, yalnızca bir giriş cümlesi değildir; bir başlama bilincidir.

"Bismillâhirrahmânirrahîm" ifadesi, dilbilgisi açısından dikkat çekici bir yapıya sahiptir. Bu cümle, fiilsizdir. Yani "başlarım", "yaparım", "okurum", "yazarım" gibi bir eylem açıkça zikredilmez. Fiil, bilinçli bir şekilde boş bırakılmıştır. Bu boşluk, insan tarafından

doldurulur. Kişi besmeleyi söylediği anda, o cümlelerin fiilini kendi eylemiyle inşa eder. Okumaya besmele ile başlayan “Rahmân ve Rahîm olan Allah’ın adı ile okurum” demiş olur; bir işe besmele ile başlayan “Rahmân ve Rahîm olan Allah’ın adı ile yaparım” demiş olur. Böylece insan, yaptığı her işi kendi nefesine değil, rahmeti kuşatan bir ilahi isimlendirmeye bağlamış olacaktır.

Bu yapı, psikolojik açıdan son derece güçlü bir etki üretir. Çünkü insan zihni, yaptığı işin sorumluluğunu tek başına taşıdığını düşündüğünde ağır bir kontrol ihtiyacı geliştirir. Hata yapma korkusu, mükemmeliyetçilik, kaygı ve tükenmişlik çoğu zaman bu zihinsel yükten beslenir. Besmele ise insana şunu öğretir: “Bu eylem yalnızca benim kudretimle başlamıyor.” Böylece kişi hem sorumluluk alır hem de yükü mutlaklaştırmaz. Psikolojide bu duruma sağlıklı dış referans denir. İnsan, öznesi olduğu eylemi inkâr etmez fakat onu ilahi bir bağlam içine yerleştirerek kaygısını regüle eder.

Besmelede geçen “Rahmân” ve “Rahîm” isimleri ise, başlangıcın hangi duygusal iklimde yapılması gerektiğini bildirmektedir. Rahmân, rahmetin kuşatıcılığını; Rahîm ise rahmetin sürekliliğini ifade eder. Yani insan bir işe başlarken kendini sert bir yargı iklimine değil, merhametli bir ilişki zeminine yerleştirir. Bu, özellikle hata yapmaktan korkan, başlarken bile kendini yargılayan zihinler için onarıcı bir çerçevedir. Besmele ile başlayan bir eylemde, hata ihtimali inkâr edilmez fakat hatanın insanı değersizleştirmesine de izin verilmez.

Dikkat çekicidir ki Kur’an, insanı önce emirle değil, isimle karşılar. “Yap!” demeden önce “Allah’ın adıyla” der. Bu sıralama, insan psikolojisine dair derin bir hakikati de açığa çıkarmaktadır: İnsan, ne yapacağını bilmeden önce kime bağlanarak yapacağını bilmeye ihtiyaç duyar. Aksi hâlde eylem, amaçtan kopar; başarı anlam üretmez, çaba huzur getirmez.

Besmele; eylemi anlamla, anlamı merhametle, merhameti ilahi bir bağla ilişkilendirir.

Bu yüzden besmeleyi, Fatiha'nın ayeti olarak kabul edelim ya da etmeyelim; Fatiha'nın ruhu besmele ile başlar. Çünkü Fatiha, insanın Rabbiyle kurduğu ilişkinin özeti olduğu kadar, insanın kendisiyle ve hayatla kuracağı ilişkinin de çerçevesini çizer. Ve bu çerçeve, sert bir talimatla değil, sıcacık bir rahmet kapısıyla açılmaktadır.

İşte bu yüzden Fatiha, insanı önce besmeleye alıştıtırır. Nitekim doğru yol, doğru bir başlama bilinci olmadan yürünemez.

İnsan zihni, yaptığı işin sorumluluğunu tek başına taşıdığını düşündüğünde ağır bir kontrol ihtiyacı geliştirir. Hata yapma korkusu, mükemmeliyetçilik, kaygı ve tükenmişlik çoğu zaman bu zihinsel yükten beslenir. Besmele ise insana şunu öğretir: "Bu eylem yalnızca benim kudretimle başlamıyor." Böylece kişi hem sorumluluk alır hem de yükü mutlaklaştırmaz.

2. Psikolojide "el-Hamd" Sırrı

"el-Hamd" küçücük ama içinde kâinatı barındıran bir kelimedir. Fatiha Suresi'nin ilk nefesi, insan ruhunun da ilk istikametidir. Zira hamd, yalnızca bir sonuç değil, şükürün, farkındalığın, teslimiyetin ve derin bir ruhsal uyanışın nihai kavşağıdır. Bu nedenle psikolojik çözülme; yani insanın iç dünyasındaki düğümlerin çözülmesi, zihnin karanlık katmanlarının aydınlanması çoğu zaman "hamd" kelimesinin işaret ettiği o içsel merhaleden başlar.

Hamd; şükretmek, memnuniyeti dile getirmek ve tüm iyiliklerin gerçek sahibini görmek demektir. Fakat şükür yalnızca bir teşekkür davranışı değildir; insan ruhunu yeniden düzenleyen,

bilişsel çarpıtmaları yumuşatan, travmanın bıraktığı tortuları hafifleten bir içsel tavidir. Bu yüzden modern psikolojinin son otuz yıldaki güçlü yönelimlerinden biri, şükürün insan üzerindeki dönüştürücü etkisini araştırmak olmuştur.

Bu dönüşümün en bilinen çalışması, psikolog Robert Emmons ve Michael McCullough'un 2003 yılında yürüttüğü "Counting Blessings vs. Burdens" araştırmasıdır. Araştırmada katılımcılar üç gruba ayrılmış; birinci grup her gün yalnızca şikâyetlerini, ikinci grup nötr olayları, üçüncü grup ise minnet duyduğu üç şeyi yazmıştır. Sadece on günün sonunda, şikâyet yazan grubun ruh hâli belirgin şekilde kötüleşirken, şükreden grubun iyimserliği artmış, stres düzeyi düşmüş, uyku kalitesi yükselmiş, sosyal ilişkileri güçlenmiştir.¹

Tabii şükretmek için önce nimetin farkında olmak gerekir. Bu farkındalığın kendisi bile başlı başına psikolojik bir dönüşüm başlatır. Zira insan fark etmediği şeye teşekkür edemez; teşekkür etmediği nimeti de zihninde konumlandıramaz. Dolayısıyla hamdin ilk eşiği, gözün önündeki sıradan nimetlerin "sıradan" olmadığını yeniden görebilmektir. Nitekim işin gerçeği de zaten budur: Hiçbir "sıradan" şey asla ve kat'a "sıradan" değildir!

Her gün şu 13,8 milyar yıllık evrenin kusursuz dengesi içinde, dünyanın 23,27°'lik eksen eğikliğiyle mevsimleri mümkün kılacak biçimde dönmesi; gezegenin saniyede 30 kilometre hızla yörüngesinde yol alırken bize hiç sarsıntı hissettirmemesi; Güneş'in ise bize tam yaşanabilir uzaklıkta, milim şaşmayan bir rota ile her sabah doğması ve bütün bu ince ayarın her gün yeniden kurulması sizce sıradan mıdır?

1 Eamons, Robert A. – McCullough, Michael E., "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, Cilt: 84, Sayı: 2, s. 377-389.

Bir bebeğin dünyaya gelebilmesi için, milyonlarca spermden yalnızca birinin doğru zamanda doğru yumurtayı bulması; bu ikisinin yirmi üçer kromozomu kusursuz bir uyumla birleştirmesi; oluşan zigotun milyarlarca DNA kodunu hatasız çoğaltarak bölünmeye başlaması; tek bir hücrenin bölünürken kalp, beyin, kemik, sinir gibi farklı organ sistemlerine dönüşebilmesi ve bu hassas merhalelerin her birinin saniye saniye kusursuz işlemesi sahi sıradan mıdır?

Basitçe “gördüm” dediğimiz her an, gözün o görüntüyü görebilmesi için, ışığın önce korneadan geçmesi, göz bebeğinin milisaniyelik ayarlarla genişleyip daralması, görüntünün retinadaki fotoreseptörlere düşmesi, buradan optik sinir aracılığıyla milisaniyeler içinde hızla beyne taşınması; beynin bu ham sinyalleri renge, şekle, derinliğe, anlama çevirmesi, ilaveten bu işlemlerin her an, her bakışta, her saniyede yeniden, yeniden ve sonra yeniden yapılıyor olması sizce ne kadar sıradandır?

Her gün hiçbir çaba göstermeden aldığımız ve bizi hayatta tutan her bir nefesin, göğsün kendiliğinden genişleyip hava yolunu açması, burundan giren milyonlarca hava molekülünün saniyeler içinde filtrelenmesi, oksijenin akciğerlerdeki alveollere ulaşarak kılcal damarlara geçmesi, kanın bu oksijeni saniyeler içinde vücudun en uç hücrelerine kadar taşıması, hücrelerin o oksijeni enerjiye dönüştürmesi, ardından ortaya çıkan karbondioksitin aynı yolları tersten izleyerek bedenden dışarı atılması, tüm bu işlemlerin tek bir nefeste altı aşamalı biyolojik bir senfoni hâlinde gerçekleşmesi, üstelik bütün bunların biz fark etmeden günde on binlerce kez tekrar etmesi gerçekten sıradan mıdır?

Asla değildir!

İşte her gün kusursuzca süregelen tüm bu oluşumu görebilmek ve “sıradan” şeylerin, nasıl da “sıradan” olmadığını kavrayabilmek için ihtiyacımız olan yegâne şey “hamd”dir. Çünkü Rabbimizin

“Eğer şükrederseniz, artırırım” (14/7) ayetinde buyurduğu gibi, şükran duygusunun arttırdığı ilk nimet, görünenin ötesindeki mucizevi yaratılışı görmek, bizim için yaratılmış muhteşem nimetler selinin varlığıyla kalbimizi serinletebilmektir.

Nitekim bugün pozitif psikoloji literatüründe de şükrün “gör-meyi açan” bir işlev olduğuna dair güçlü bir kabul vardır. Yapılan çalışmalar; hamdin bilişsel bir disiplin, ruhu yukarı çeken bir içsel eylem olduğunu bilimsel olarak ortaya koymaktadır. Fark edilen nimet arttıkça, kişinin ruhsal dayanıklılığı (resilience), duygusal esnekliği ve stres toleransı da artış göstermektedir. Yani hamd, insanın içsel düzenini yeniden kuran bir psikolojik işleyiştir.

Bu farkındalığın ne anlama geldiğini çoğu zaman bilimsel makaleler değil, hayatın kendisi zaten bize öğretmektedir. Hatırlayalım, Kahramanmaraş depreminde her şeyini kaybeden bir babanın sözleri, hamdin ruhu nasıl uyandırdığını bütün çıplaklığıyla nasıl da hepimize gösterir nitelikteydi. “Evimizde her şeyimiz vardı,” diyordu o baba. “Kahvaltı masasının üstünde kırk çeşit peynir, kırk çeşit zeytin... Ama çocuklar ‘Bugün ne var? Hiçbir şey yok sofrada’ diye burun kıvrıyorlardı. Şimdi evimiz yok, eşyamız yok. Bir çadırdayız. Elimize kıytırık bir çaydanlık geçti de çay demleyebiliyoruz diye şükrediyoruz. Meğer başımızda bir çatımızın, dola-bımızda iki üç çeşit yemeğimizin, çoluk çocuk ağzımızın tadının olması ne kıymetliymiş...”

Benzer bir hakikati Bekir Develi’nin çokça paylaşılan “Rutin rahmettir” videosunda da görmüştük. Develi, videoda şöyle diyordu: “İnsan modern zamanlarda en çok ‘monotonluk’tan yakınıyor. ‘Evden işe, işten eve... Her gün aynı şeyleri yapıyorum, çok sıkıldım’ diyor. Lakin o ‘sıkıldım’ dediğin rutinin içine Allah bir hastane koridoru sokar, bir mezarlık sokar, işte o zaman rutinine şükretmeyi öğrenirsin.”

Çünkü rutin dediğimiz şey aslında hayatın yolunda gittiğinin bir işareti; monotonluk dediğimiz şey ise şükredilecek bir rahmettir. İşte şükür, bizlere tam da bu gerçeği fark ettiren içsel gözün adıdır. Lakin *–ne yazık ki–* günümüzde gördüğümüz tablo, modern insanın körleşen farkındalığının akabinde; katılaştıran dili olarak karşımıza çıkar. Nitekim görünen o ki, günümüz insanı her şeyden şikâyetçidir: Anne babalar çocuklarından, çocuklar anne babalarından, eşler birbirinden, toplum bir ötekenden... Tahammülün azaldığı her yerde şikâyet dili çoğalmakta ve şikâyet arttıkça insan ruhu daralmaktadır. Belki de oda sayıları günbegün artan o koca rezidansların içinde mutlu olamamamızın yegâne nedeni de budur.

Zira sürekli kusur gören, sürekli eksik bulan insan zihni, âdeta kendi kendini zehirleyen bir çemberin içine girmektedir. Eskilerin, bir tencere tarhanadan şükür devşiren geniş ruh hâlinin yerini, çeşit çeşit yiyeceklerin olduğu sofralara şikâyetimizle nazarla bakıp mutsuz olan modern çağ insanının daralmış ruh hâli almıştır. Oysa hamd dili, insanın aynı hayata bambaşka bir yerden bakmasını sağlayarak, zihnin “eksiği büyütme eğilimi”ni yumuşatır, kalpteki katılığı kırar, ruhu genişletir.

Bu yüzden hamd, sadece bir teşekkür etme eylemi değildir; insanı yeniden inşa eden bir bilinç hâlidir. Nitekim nimetin fark edildiği yerde şikâyet körleşir, kalp yumuşar ve insanın içsel direnci sessizce güçlenir. Şükür, insanın ruhunu hem hayata hem de Yaradan’a yeniden bağlayan o ince ama kuvvetli damar hâline gelir.

Bahsettiğimiz tüm bu psikolojik değişimlerin kökeninde, insan beyninin hamd eylemine verdiği nörobiyolojik karşılık vardır. Yapılan araştırmalarda, şükür anlarında beyinde dopamin ve serotonin salınımının arttığı; prefrontal korteksin *–yani karar verme,*

denge sağlama ve dikkat yönetiminden sorumlu bölgenin– daha aktif hâle geldiği gösterilmiştir.² Başka bir ifadeyle, hamd eden kişi daha berrak düşünür, daha dengeli karar verir ve olumsuz duygulara karşı biyolojik olarak daha dayanıklı hâle gelir.

Kur'an'ın, şükürü insan benliğinin merkezine yerleştirmesi bu yüzden oldukça anlamlıdır. “Eğer şükrederseniz, artırırım” (14/7) ayeti, yalnızca ilahi bir vaat değil, psikolojik bir yasayı haber veren nöropsikolojik bir mihenk taşıdır da... Minnetin farkındalığı arttıkça insanın iç kaynakları genişler, iyiyi görme kapasitesi derinleşir, duygusal dayanıklılığı güçlenir. Zira şükür, ruhun genişlemesidir.

Hamd edilmesi gerekeni görmekse, varlığın sahibine yönelen bir şuurlanma eylemidir. Kütüb-i Sitte’de geçen bir hadiste Efendimiz (s.a.v.) “İnsanlara teşekkür etmeyen, Allah’a da şükretmez”³ buyururken; hamdin insan ilişkileriyle, sosyal bağlarla ve duygusal düzenle doğrudan ilişkili olduğunu işaret etmiştir. Zaten modern psikoloji de bunu sosyal destek literatürüyle doğrulamaktadır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre, minnet duyan insan, ilişkilerini daha sağlıklı kurmakta, daha derin bağlar geliştirmekte ve yalnızlık hissi dramatik biçimde azalmaktadır⁴.

Bütün bu araştırmalar, hamdin insanın iç dengesini ayakta tutan bir yapı taşı olduğunu ortaya koyar. Nimetin farkındalığı arttıkça, insanın kendine ve hayata karşı tutumu da yumuşar. Zira

2 Fox, G. R. – Kaplan, J. – Damasio, H. – Damasio, Antonio, “Neural Correlates of Gratitude”, *Frontiers in Psychology*, 2015, Cilt: 6, s. 1491; Zahn, Roland – Garrido, Gonzalo – Moll, Jorge – Grafman, Jordan, “Individual Differences in Posterior Cortical Volume Correlate with Proneness to Pride and Gratitude”, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2014, Cilt: 9, Sayı: 11, s. 1676-1683.

3 Tirmizî, “Birr ve Sıla”, 35; Ebû Dâvûd, “Edeb”, 11.

4 Algae, Sara B., “Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships”, *Social and Personality Psychology Compass*, 2012, Cilt: 6.

hamd, insanı kendi *kibirli* merkezinden çıkarıp, hayatın ona verilen bir ikram olduğu hakikatine döndürür. Bu dönüşüm, psikolojide “kendilik genişlemesi” olarak adlandırılır ve insanın ruhsal gelişiminde temel bir evre olarak kabul edilir.

İşte bu nedenle Fatiha’nın ilk kelimesi “el-hamd”dir. Çünkü insanın ruhsal serüveni, hikâyeyi nereden okuduğunu belirleyen bir duruştan başlamaktadır. Hamd eden insan, hayatı bir yükümüş gibi deneyimlemez; bir emanet, bir fırsat, bir ikram olarak okuma-ya başlar. Bu okuma tarzı psikolojide geniş yer bulan “yaşam anlamı” kavramının (meaning-making) temelidir. Viktor Frankl’ın da belirttiği gibi insanın en büyük özgürlüğü başına gelenleri nasıl anlamlandıracağına karar verebilmesidir.⁵

Hamd işte burada devreye girer: Anlamı karartan perdeyi kaldırır, zihni yeniden aydınlatır. Ve Fatiha, insan ruhu tam da bu uyanışa ihtiyaç duyduğu için “el-hamd” ile başlar.

Sürekli kusur gören, sürekli eksik bulan insan zihni, âdeta kendi kendini zehirleyen bir çemberin içine girmektedir. Eskilerin, bir tencere tarhanadan şükür devşiren geniş ruh hâlinin yerini, çeşit çeşit yiyeceklerin olduğu sofralara şikâyetimiz nazarla bakıp mutsuz olan modern çağ insanının daralmış ruh hâli almıştır. Oysa hamd dili, insanın aynı hayata bambaşka bir yerden bakmasını sağlayarak, zihnini “eksiği büyütme eğilimi”ni yumuşatır, kalpteki katılığı kırar, ruhu genişletir. Nitekim şükür yalnızca bir teşekkür davranışı değildir; insan ruhunu yeniden düzenleyen, bilişsel çarpıtmaları yumuşatan, travmanın bıraktığı tortuları hafifleten bir içsel tavırdır.

5 Frankl, Viktor E., *Man’s Search for Meaning*, Beacon Press, Boston, 1959.