

ÖZGÜVEN OLUŞMASINDA MANEVİ DEĞERLERİN ROLÜ

Mənəvi Dəyərlərin Özünə İnamın Yaranmasındakı Rolü

Роль Нравственных Ценностей В Формировании Уверенности В Себе

The Role of Moral Values in the Formation of Self-Confidence

Dr. ELNUR SARDAROV ZAUR

elnur.sardarov@mail.com <https://atribut.info.az/> <https://siaib.az> +994518666068

ÖZET

Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü olduğu düşüncesiyle yapılan bu çalışmada özgüven yönetimi ve manevi değerler arasındaki ilişki anlaşılmalı çalışılmıştır. Globalleşen dünyada özgüvenin bir sorun değil aksine bir zenginlik ve kazanç olduğu düşüncesi yerleşmiştir. İnsanları değiştire bilen özgüven ve manevi değerler bu durumdan faydalanma isteği bu konunun araştırılmasını gündeme getirmiştir.

Makalede “Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü” konulu çalışmaların birleşik şekilde yapıldığı görülmüştür. Yapılan çalışmalarda Özgüven farklı değişkenlerle ilişkilendirilmiştir. Bu çalışma insanlık faktörü esas alınarak yapılmıştır. Çalışmada manevi değerler yüksekliğinin özgüven üzerindeki etkisi araştırılmıştır. “Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü” belirlemek için literatür taraması yapılarak genel sonuçlar çıkarılmıştır.

“Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü” makalesi, Azerbaycan Cumhuriyeti Sivil Toplum Kuruluşlarına Devlet Destekleme Ajansı'nın mali desteği ve Sosyo-Ekonomik Araştırmalar Kamu Birliği'nin girişimi ile "Milli ve manevi değerlerin korunması ve muhafazası" projesi kapsamında hazırlanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Özgüven, Manevi Değerler, İnanç, Dua, Sevgi, Sabır, Çalışma,

XÜLASƏ

Mənəvi Dəyərlərin Özünə İnamın Yaranmasındakı Rolü olduğu düşüncəsi ilə aparılan bu araşdırmada özünəinamın idarə olunması ilə mənəvi dəyərlər arasındakı əlaqə başa düşülməyə çalışılıb. Qloballaşan dünyada özünəinamın problem deyil, daha çox sərvət və qazanc olması fikri yerləşib. İnsanı dəyişə bilən özünə inam və mənəvi dəyərlər və bu vəziyyətdən faydalanmaq istəyi bu mövzunun araşdırılmasını gündəmə gətirib.

Məqalədə “Mənəvi Dəyərlərin Özünə İnamın Yaranmasındakı Rolü” mövzusunda araşdırmaların vahid şəkildə aparıldığı görünmürdü. Tədqiqatlarda özünə inam müxtəlif dəyişənlərlə əlaqələndirilmişdir. Bu araşdırma insan faktoruna əsaslanıb. Tədqiqatda yüksək mənəvi dəyərlərin özünə inam üzərində təsiri araşdırılıb. “Mənəvi Dəyərlərin Özünə İnamın Yaranmasındakı Rolü” müəyyən etmək üçün ədəbiyyat skan edilərək ümumi nəticələr çıxarılmışdır.

“Mənəvi Dəyərlərin Özünə İnamın Yaranmasındakı Rolü” məqaləsi, Azərbaycan Respublikasının Qeyri-Hökumət Təşkilatlarına Dövlət Dəstəyi Agentliyinin maliyyə dəstəyilə və Sosial-İqtisadi Araşdırmalar İctimai Birliyinin təşəbbüsü ilə "Milli-mənəvi dəyərlərin qorunması və yaşadılması" adlı layihə çərçivəsində hazırlanmışdır.

Açar Sözlər: Özünə İnam, Mənəvi Dəyərlər, İnam, Dua, Sevgi, Səbir, İş,

РЕЗЮМЕ

В этом исследовании, которое проводилось с идеей о роли моральных ценностей в формировании уверенности в себе, была предпринята попытка понять взаимосвязь между управлением уверенностью в себе и моральными ценностями. В глобализированном мире бытует мнение, что уверенность в себе — это не проблема, а богатство и прибыль. Уверенность в себе и нравственных ценностях, способных

изменить людей, и желание воспользоваться сложившейся ситуацией поставили вопрос об исследовании данного вопроса.

Статья «Роль Нравственных Ценностей В Формировании Уверенности В Себе» не рассматривалась как совместное исследование. В исследованиях Озгювен ассоциировался с разными переменными. Это исследование основано на человеческом факторе. В исследовании изучалось влияние высоких моральных ценностей на уверенность в себе. Чтобы определить «Роль моральных ценностей в формировании уверенности в себе», были получены общие результаты путем сканирования литературы.

«Роль Нравственных Ценностей В Формировании Уверенности В Себе» подготовлена при финансовой поддержке Агентства государственной поддержки неправительственных организаций Азербайджанской Республики и по инициативе Общественного союза социально-экономических исследований в рамках проекта «Защита и сохранение национальных и нравственных ценностей».

Ключевые Слова: Уверенность в себе, Нравственные ценности, Вера, Молитва, Любовь, Терпение, Труд,

ABSTRACT

In this study, which was conducted with the thought that The Role of Moral Values in the Formation of Self-Confidence, the relationship between self-confidence management and spiritual values was tried to be understood. In the globalizing world, the idea that self-confidence is not a problem but rather a wealth and gain has settled. Self-confidence and spiritual values that can change people and the desire to benefit from this situation have brought up the research of this subject.

In the article, it was not seen that the studies on "The Role of Moral Values in the Formation of Self-Confidence" were conducted in a unified manner. Self-confidence has been associated with different variables in studies. This study was based on the human factor. In the study, the effect of high spiritual values on self-confidence was investigated. In order to determine the "The Role of Moral Values in the Formation of Self-Confidence", general conclusions were drawn by scanning the literature.

"The Role of Moral Values in the Formation of Self-Confidence" article was prepared with the financial support of the Agency for State Support to Non-Governmental Organizations of the Republic of Azerbaijan and the initiative of the Socio-Economic Research Public Union within the project "Protection and preservation of national and spiritual values".

Key Words: Self-confidence, Moral values, Faith, Prayer, Love, Patience, Labor,

GİRİŞ

İlk olarak insan önce kendi varlığı hakkında, sonra çevresine olan ilgi ve ilişkilerinde, tutum, davranış ve eylemlerinde birçok değerlere sahiptir. Doğuştan varolan içgüdülerin sağladığı ve çevrenin yardımı ile kazanılan bu tutum ve davranışlar zamanla yerini karşı karşıya kalman sorunların çözümündeki tutum, davranış ve eylemlere bırakır. "Değer" kelimesinin sözlük anlamı "bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık, kıymet, bir şeyin ya da şahsın taşıdığı yüksek ve yararlı nitelik ya da kıymet" (Türkçe Sözlük,1988) olarak verilmiştir. Değer, bir toplumda benimsenmiş ve yaşatılmakta olan her türlü duyuş, düşünüş, davranış, kural ve kıymettir. Değerlerin toplamı, kültürü oluşturmaktadır. Her toplum kendi kültür değerlerini, yaşadığı toplum içinde sürdürmektedir.

Sosyolojik açıdan değerler, grubun veya toplumun, kişilerin, modellerin, amaçların ve diğer sosyo-kültürel şeylerin önemlerini ölçmeye yarayan ölçütler demektir. Değerler, bir inanç olması bakımından dünyanın belli bir kısmıyla ilgili algı, duygu ve bilgilerimizin bir bileşimidir (Güngör,1998). Değerler, kendi hayatımızda neyin doğru, neyin yanlış olduğu konusundaki inançlarımızdır. Çünkü değerler, toplum içindeki yaşantıyı şekillendirmektedir. Bu şekillendirmeler de insanda özgüveni oluşturmaktadır. Çünkü sahip olduğumuz değerler bizim nasıl özgüvenli bir köke sahip olduğumuzdan ireli geliyor.

1. ÖZGÜVEN

Kimliğini oluşturma çabası içerisindeki gençlerin yaşadıkları süreç aynı zamanda özgüvenlerinin gelişmesinde de etkili olur. Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası sürecinde ergenler, çeşitli çatışmalar yaşarlar. Bu çatışmalarda aldıkları kararlarla ya çatışmadan başarı ile çıkar ya da o döneme saplanıp kalabilirler. Ergenlerin bu çatışmalardan başarı ile çıkmaları özgüven gelişimini de destekler. Richards (2016) özgüveni, ne kadar zor ya da kolay olursa olsun kişinin karşılaştığı durumlarda doğru karar verme ve uygun adım atma konusunda kendi yetenek ve becerilerine duyduğu inanç olarak tanımlamaktadır. Perry (2011) özgüveni bireyin kendi yetenekleri ve inancına ilişkin öz algısı olarak tanımıştır.

Özgüven bireyin başarılı bir davranış sergilemek için algıladığı kapasitedir. Yüksek özgüven daha fazla çaba, çalışma, direnç ve esnekliğe yol açar. Yüksek özgüvene sahip kişiler genellikle yaşam olaylarından olumlu etkilenirler ve düşük özgüvene sahip olanlara göre daha fazla başarı beklerler (Fitzgerald, 1991; Zarei ve diğ., 2012).

Kişilerarası ilişkilerde özgüven kişinin kişilerarası bağ kurmak ve sürdürmek için sosyal ortamlarda etkileşim yeteneğine olan inancıdır. Düşük özgüvene sahip kişilerin başkalarının etkisine daha duyarlı olduğu bilinmektedir. Bu kişiler partnerine daha bağımlıdır ve sosyal olarak kabul edilmek adına başkalarının davranışlarını takip ederler (Chelminski ve Coulter, 2007; Paridon ve diğ., 2006).

Bireyin özgüveni olumlu kabul ihtiyacını karşılaması adına yakın ilişkilerinden etkilenir. Flört ilişkisi içerisinde birey kendini tanımaya çalışır ve bu süreçte partnerinin kendine ilişkin değerlendirmeleri de önem kazanır. Araştırmalar partnerinin değerlendirmelerinin bireyin kendini değerlendirme biçimini etkilediğini göstermektedir (Burton ve diğ., 2013; Leary ve diğ., 1995). Tagay, Ünüvar ve Çalışandemir (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada romantik ilişkilerde algılanan istismarın negatif düzeyde benlik saygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Genç yetişkinlerde özgüven ile ilgili olarak yapılmış olan araştırmalar incelendiğinde; genç yetişkinlerin beden algıları ile özgüvenleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Kıloğlu,2021). Özgüvenin cinsiyete göre incelendiği çalışmalarda özgüvenin kızlar lehine anlamlı farklılaştığı bulgusu elde eden çalışmalar (Erpalabıyık 2018,Parçal 2018; Şar ve ark.2010), özgüvenin erkekler lehine anlamlı farklılaştığı bulgusunu elde eden çalışmalar (Sarıçam 2012) ve özgüvenin cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulgusunu elde eden çalışmalar (Karademir 2015, Bilgin 2011, Yaylacı 2019) olduğu görülmüştür.

Sullivan ve diğ., (2010), kadınlarda flört şiddetinden kaynaklanan aşağılık duygularının stres, kaygı, korku ve şiddetli depresyona yol açtığını belirtmektedir. Artan özgüven, şiddet içeren olumsuz davranışların önlenmesine yardımcı olabilir; bu nedenle, şiddete açık olmaları nedeniyle kadınların güçlendirilmesi çok önemlidir.

2. MANEVİ DEĞERLER

Manevi sözcüğü mana kökünden türemiştir. Mana en basit ve anlaşılır haliyle sözle anlatılmak istenen şey şeklinde tanımlanabilir. Maksatları beyan etmek üzere başvuru sözcükler ve bu sözcüklerin meydana getirdiği cümleler, belirli bir veya birden çok manayı ifade etmek için kullanılabilirler (Kahveci, 2009, s. 186).

Manevi kavramı ise bir kelimenin taşıdığı mana ve mefhumla ilgili şekilde tanımlanabilmektedir (Ayverdi, 2005, s. 1931). Bir başka tanımlamada dilin kendisinde payı olmayıp kalple bilinen manadan ibaret olan şekilde ifade edilmektedir (Cürcani, 1997, ss. 215, 307). Bir başka ve daha kapsamlı bir tanımda ise madde ile alakası olmayıp, ruha, batına, manaya, içe ait olan; cismani ve maddi olmayan şekliyle yer almaktadır (Topsakal ve Çelik, 1996, s. 1898).

Maneviyat için ise çeşitli tanımlamalar mevcuttur. Manevi şeyler, madde ile alakalı olmayan; düşünce ve zihinle ilgili olan şeyler şeklinde tanımlanabileceği (Topsakal ve Çelik, 1996, s. 1898) gibi maddi olmayan, içsel olan, kişinin iç dünyasıyla ilgili olan şeyler şeklinde de tanımlanmaktadır (Püsküllüoğlu, 2004, s. 657). Maneviyat kavramı ile ilgili bir diğer tanım ise şu şekildedir: Madde ve cisimle alakası bulunmayan, ruh ve mana ile ilgili olan hususlar, manevi şeyler-çeşitli güçlükler tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü, ruh kuvveti, moral (Ayverdi, 2005, s. 1931).

Yazarlar maneviyat konusunda birçok tanım ortaya koymuşlardır ve bu tanımlar birbirlerini desteklemektedirler. Pek çok yazar maneviyatı kişisel gelişim, tekamül, dönüşüm ve büyümeye benzediğini bildirir. Diğer bir grup bütün kültürleri aşan ve tıpkı solunan hava gibi her insanın tanımlayıcısı olduğunu ileri sürmektedir. Öte yandan bazı yazarlar da kültürel sınırları aşan bir şey olduğunu ifade etmektedirler. 21. yy'den itibaren Amerika'da maneviyat dindarlıkla ayrı tanımlanmıştır. Bazı yazarlar bu iki kavramın aynı şey olduğu görüşünü savunurken bazı yazarlar ise maneviyat ve dindarlığın aynı şey olmadığını öne sürmektedirler. Tekrar maneviyatın bir başka tanımı yapılacak olursa maneviyat insan ruhunun tabiatıdır; maneviyat kişinin hayatını yaşama, hayatını anlamlandırma ve başkalarıyla ve nihai olarak aşkın olanla münasebet kurarken takındığı tavrıdır. Dindarlık ise kabul edilen bir organizasyonun inançlarına ve uygulamalarına bağlılık anlamına gelir (Rio, White ve Baş, 2016, s. 89).

Değer kavramı konusunda farklı tanımlara yer verilmektedir. Değer bir şey veya kimsede var olan yüksek ve olumlu nitelikler, kıymet şeklinde bir tanımlamaya sahiptir (Alaylıoğlu ve Oğuzkan, 1976, s. 62). Bir diğer tanımda bir nesneye, bir varlığa ya da faaliyete, ruhsal, ahlaki, toplumsal açıdan veya estetik yönden tanınan önem ya da üstünlük derecesi olarak tanımlanmaktadır (Öncül, 2000, s. 281).

3. ÖZGÜVEN OLUŞMASINDA MANEVİ DEĞERLERİN ROLÜ

Günümüzde bir değerler dizgesine sahip olmamanın, psikolojik olarak sağlığı bozucu olduğunu görüyoruz. İnsan nasıl gün ışığına kalsiyuma ya da sevgiye ihtiyaç duyuyorsa, aynı şekilde anlayacağı ve o doğrultuda yaşamını sürdürmekten zevk alacağı bir dine ya da yaşam felsefesine ihtiyaç duyar (Maslow, 2001, s. 219).

“Değer; arzu edilen, ihtiyaç duyulan şeye karşı beslenen amaçtır. Değerlerin işlevi, insanın aklını müsbet yönde,, iyilikler yönünde kullanılmasını sağlamaktır. Bu bakımdan değerler, insan davranışına ölçü getirdiği gibi sınır da getirir.” (Bolay, 1999, s. 32 – 33).

Manevi değerler ise; “insanın ruhunda özünde var olan ve evrensel ruhun sunduğu ilkelemdir. Sevgi, adalet, sabır, hoşgörü insan doğasında var olan değerlerdir.” (Özdoğan, 2005, s. 107).

Bugün refah düzeyi yüksek toplumların büyük bölümünün değerler yoksunu olduğu tespit edilmiştir. Bu durumu yüzeysel sebeplerle açıklamak mümkün değildir. Pek çok insan durumunun farkına varmaksızın değer yoksunluğu içinde mutsuz yaşam sürdürmeye devam etmektedir. Böyle bir durumda birçok insan dine dönüş yaşayacaktır (Maslow, 1996, s. 57 – 58).

Einstein'a göre üstün ahlaka ulaşabilmek insanın en önemli çabalarındandır. İnsan var oluşunu ahlak ilkelerine bağlı olarak gerçekleştirebilir. Sadece ahlaklı davranmak yaşama güzelliği ve onur verebilir. Katlanabilir bir hayat ölümsüz ahlaki ilkelere sarılmaya bağlıdır (Einstein, 1998, s. 97 – 98).

Pek çok insan böyle düşünüyor olmalı ki yirminci yüzyılın başında ahlak ilkeleri ve din göz ardı edilirken, sonlarına doğru dinin ve ahlak ilkelerinin hızlı bir yükselişini görmek mümkündür. Bütün tecrübeler ve yaşanan olaylar, insanın kendini anlaması ve mutluluğu yakalaması konusunda bilimsel verilerin ve psikolojik bulguların büyük ölçüde dini gerçeklere uygun düştüğünü gösterdi. Bu gerçeklerle yüzleşen pek çok insan dinlerin ve dini öğretilerin tekrar gözden geçirilmesi gerektiğini düşünerek araştırmaya başlamıştır. Birçok insan dinine dönüşün gereğine inanmış ve hayatını dini esaslar doğrultusunda yaşamayı tercih etmiştir (Akıncı, 2002, s. 80).

Pek çok ruh hastalıklarında, hastanın rahatsızlığının sebebi, ruhsal ihtiyaçların ihmal edilmiş olmasıdır (Fromm, 1982, s. 19). Bunu için menşei manevi sahada olan şizofreni gibi bir akıl hastalığının düzeltilebilme ihtimali manevi temelin güçlendirilmesine bağlıdır (Tevfik, 1985, s. 119). Mademki her türlü ruhsal hastalığın temelinde maneviyat eksikliği yatmaktadır. Öyleyse her türlü psikolojik tedavide maneviyata yönelik olmalıdır (Altıntaş, 1989, s. 77).

Dinamik psikiyatrilere en büyük ekol sahiplerinden Jung, bu hususu bizzat müşahade etmiş bir psikiyatristtir. “Çağdaş insanın ruh araması” adlı kitabında tecrübe gözlemlerini aktararak, dinin insanın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerine işaret etmekte ve şöyle demektedir. “Son otuz sene içinde dünyanın bütün medeni memleketlerinden bana başvuranlar oldu. Yüzlerce hasta tedavi ettim. Hastalarımın hayatın ikinci yarısına

erişenler yani otuz beş yaşını geçmiş olanlardan hiçbir kimse yoktur ki, problemini halletmek için son başvurduğu çare hayatına dini bir bakış bulmaktan ibaret olmasın. Kesinlikle diyebilirim ki, her birinin hastalanmasına sebep, her devirde yaşayan dinin, mensuplarına bahsettiği nimetlerden mahrum olmasıdır. Hem de dini görüşü yeniden kazanmayanlardan hiçbiri gerçekten iyileşmedi. Bunun gerekçesini ise şu şekilde açıklamaktadır: “İnsan hayatına anlam verecek ve kainattaki yerini belirleyecek olan genel fikirlere ve inançlara kesinlikle ihtiyaç duymaktadır. Kişi en inanılmaz zorluklara, ancak bir anlam ifade ettikleri kanaatine vardığında karşı koyabilmektedir. Ayrıca dini tecrübe, her şeyin taze bir parlaklık ve canlılık içinde görünmesini sağlar (Yaparel, 1987, s. 32). Bütün bu görüşlerine paralel olarak Jung, yaptığı gözlemlere dayanarak, uyguladığı terapilerde, ölüme ilişkin olarak kendini gösteren kaygının ortadan kaldırılması ya da azaltılması yönünde tek çare olarak, hastanın dini bir duygu ve bakış açısı kazanmasını amaçlamıştır (Yaparel, 1987, s. 26 – 27).

Yine William James: “Şüphesiz üzüntünün başlıca ilacı din ve imandır.” demektedir (Bkz.Tevfik, 1985, s. 12). Bu yüksek değerlerin oluşmasında elbette ki güven en başta yer alacaktır. İnsanların birbirlerine ve kendilerine güvenmediği bir ortamda diğer manevi değerlerden bahsedilemez. Hz. Peygamber’in ifadesiyle “İnanan mümin elinden dilinden zarar gelmeyen insandır”. “İman” kelimesi başkalarına güven vermek güven içinde olmak demektir. İman sahibi kişi (mümin) de hem inandığı gücün sağladığı güvenin içinde olan hem de başkalarına güven veren demektir (Bkz. Özdoğan, 2005, s. 233).

Dünyanın birçok yerinde din maneviyatı besleyen sosyal bir araçtır. Başka bir deyişle insanlığın temeli olan maneviyat dünyadaki çeşitli dinlerin aracılığıyla hayata geçirebilir. Maneviyat, insan ruhunun kendine ve başkalarına mutluluk veren sevgi, şefkat sabır, hoşgörü affetme, uyum duygusu ve sorumluluk nitelikleriyle iletişim kurmasıdır. Maneviyat doğuştan bir insan yeteneğidir. O bizi doğaya ve hayatın kaynağına bağlar. Ruhsallığı yaşamak çeşitli hayat deneyimleriyle baş etmemize yardımcı olur ve bütün bunların hayata geçirilmesi dinin aracılığıyla olur (Bkz. Özdoğan, 2005, s. 62).

Dinlerin insana verdiği güzeli görme bakış açısı insan özgüvenini geliştirir. Meşhur hikayedir. Hz. İsa bir gün havarileriyle gidiyorken; birisi demiş ki “Şurada bir köpek leşi var, bakın ne kadar da kötü kokuyor!” Hazreti-i İsa ise; “Dişlerinin beyazlığı ne kadar da güzel!” demiş. İşte peygamber bakışı budur. Orada, çirkin gibi görünen o şeydeki güzelliği fark etmektedir. Bizler hayatımızda güzeli görmeye ayarlı bir bakış getirirsek o zaman diğer insanlardan tehdit algılamayacağız, onlardaki güzelliği fark edeceğiz. O güzelliği fark ettiğimiz zaman özgüven duygumuz da elbette yüksek olacaktır. Başka insanlar beni tehdit edici unsurlar değilse onlar benim dostumsa, yarenimse; ben kendime güveneceğim, onlara güveneceğim, kendimi seveceğim, onları seveceğim. Onların hareketleriyle yaralanmayacağım. Manevi değerler ve din işte bize güzelliği görmeyi mümkün kılan bir pratiktir. Hayata sinmiş güzelliği, hayata sinmiş ürpertiye, Yaratıcı’nın kudretini her gün hayretle, şaşkınlıkla, yeniden keşfetmeyi mümkün kılan bir düşünce sistemidir. İşte böyle bir bakışa böyle bir ince düşünüşe kendimizi ayarlayabilirsek, her gün o yeniden tazelenişi yaşatacağız ve elbette kendimize duyduğumuz güven de eksilmek yerine her gün artacaktır (Sayar, 2003, s. 12).

3.1. İnanç Ve Özgüven

İnsanı inceleyen bilim dalları inama ve din duygusunu, her insanda doğuştan var olduğunu ortaya koymaktadır. Her insan doğuştan bir aşkın varlığa inanma ve bağlanma kabiliyetine sahiptir. İnsanların inanma ile ilgili duygularını tatmin için arayış içine girmeleri dinin bir ihtiyaç olmasına göstergesidir. Dolayısıyla inanma insan ait bir özelliktir ve insanın inanç olmadan varlığını devam ettirmesi zordur (Tosun, 2001, s. 101).

İnsandaki inanma ihtiyacı, dine eğilimli olması ve dini kabiliyetle kendini gösterir. İnsan yapısal olarak dini anlamaya ve yaşamaya hazırdır. Fitrat olarak ifade edebilen bu hazır bulunuşluk hali, her insanda doğuştan mevcut olan bir yapıdır (Yavuz, 1987, s. 27).

Doğuştan insana verilen özellikler, dinin insan için ortaya koyduğu ilkeleri kabule ve uygulamaya elverişli özelliklerdir. Bir hadiste Hz Peygamber “Her doğan fitrat üzerine doğar” ifadesindeki fitrat hakkı kabule kabiliyetli, dini kabule yeterli olarak yorumlanmaktadır (Bkz.Bilgin, 1991, s. 18 – 19).

“İman” kelimesinin sözlük anlamı onun yapısı içinde güven duygusunun varlığını ortaya koymaktadır. İman kavramı sözlükte karşısındakine güven vermek, güven duymak, tasdik etmek ve gönülden benimsemek

anlamalarını ihtiva etmekte, ayrıca kelimenin mastarı olduğu “amene” fiili insanda korkunun giderek güvenin yerleşmesi manası taşımakla, korku, inkar ve hiyanetin karşısı olarak da kullanılmaktadır. Kelime manasının da gösterdiği gibi iman haliyle insan endişe duygusundan uzaklaşarak kapsamlı ve sarsılmaz bir güvene kavuşmaktadır (Bkz. Alper, 2000, s. 96).

İmanla insanın kavuştuğu güven, onun hayatının ilk anlarından itibaren kurtulmak istediği güvensizliğin en ideal biçimde giderilmiş halidir. Bilindiği gibi insan yaşamın ilk anlarından itibaren güven içinde olmayı ister. Bir bebeğin sağlıklı büyüebilmesi kendini güvende hissedebilmesiyle yakından ilişkilidir. Güvenlik arayışı insanın dünyaya ilk adım attığı günlerde başlayan ve hayatı boyunca tatmin etmek istediği temel bir gereksinimdir. “Şekil ve giderilme yolları değişmekle birlikte güvensizlikten kurtulma, korunma ve himaye altında bulunma hissi hayat boyu devam eder” (Armaner, 1980, s. 81).

İman modelleri üzerinde araştırmada bulunan J. Kellenberger bir birinden farklı iman tanımlarının güvende (trust) birleştiğini, güvenin (trust) imanın sahip olduğu özellikleri birleştiren bir duygu olduğunu vurgulamıştır (Alper, 2000, s. 97).

Güvensizlik duygusu ise dıştan gelen bir saldırı baskı karşısında oluşan bir gerilim, bir alt üst olma, normalin dışına çıkma hali olmaktadır (Öner, 1989, s. 36). İnsan bu normalin dışına çıkma durumundan sıyrılmak için çaba gösterdiği halde başarısız olursa kötümser bir dünya görüşü geliştirebilmekte, inançlarından sarsılma yaşayabilmekte. Kendine ve insanlara olan inancı sarsıldığı zaman umutsuzluğu artmakta. İnanç duygusu ile güven duygusu paralellik arz etmekte. İnanç arttıkça güven artmakta. Ancak uzun süren güvensizlik duygusu bireyin inançlarını da sarsabilmekte. Bu anlamda inanılan şey büyük önem arz etmekte. Her şeyin yönetimini elinde tutan, koruyup kollayan ama kendisine karşı kimsenin korunup kollanamayacağı (23 / 28), bir Allah’a iman etmekle insan kendini güvenceye almıştır. Allah inananların dostudur (2 / 257). Allah yalnız hayırdır ve kutsidir; bu sebeple O’na her zaman güvenilebilir. Yaradığımız kendinden başka dost edinenlerin durumunu kendisine ağ ören örümceğe benzetir. Çünkü barınakların en çürüğü örümcek ağıdır (29 / 41). O halde Yaradanını dost edinmek insanı en çok güvende kılan şeydir.

Rahatta iken şükreder, bu onun için hayırdır. Sıkıntıda olduğu zaman sabreder, bu da onun hayrınadır (Bkz. Alper, 2000, s. 101). İman, insanın ümitsizliğe kapılmasına engel olur.

Güven duygusu umuda, güvensizlik duygusu da umutsuzluğa eşlik etmektedir. Bu sebeple güven duygusu, kişilerin umutsuzluğa düşmesi için ruhsal dengeyi sağlayan başlıca unsur olmaktadır (Öner, 1989, s. 36). Güven duygusunun yerini güvensizlik alınca, ruhsal denge bozulmakta umutsuzluk baş göstermektedir. Çünkü kişinin “yüreklilik ve kendi yeteneklerine kesin inanç” demek olan özgüveni (Hambly, 1997, S. 9), yani kendine olan güvenini ve kendi gelişmesine olan güvenini yitirmesi, umutsuzluğa düşmesi demektir (Horney, 1993, s. 147).

Dolayısıyla inanç ve güven umudu beraberinde getirir. İnsan kendisi dışındaki yüce bir kudrete inanmak ve bağlanmak suretiyle yaşadığı dünyada bulamadığı güveni elde etmiş olmaktadır. İnançlı insan Allah’a olan bu güveni sayesinde, inançsızların sık sık içerisine düştükleri umutsuzluktan kurtulabilmektir. Yani, “dini inanç kişiye geçici olmayan bir güven duygusu vermektedir” (Öner, 1989, s. 36). Bu sebeple din temel güven duygusunun kaynağını oluşturmaktadır (Yaparel, 1987, s. 25).

Hayat, doğumdan başlayarak ölünceye kadar karşımıza çıkan güçlükleri çözebilmeye ve sürekli değişen şartlara intibak edebilme çabası olarak yaşanır. Allah’a bütün kalbiyle inanan ve güvenen bir kişinin bu imanı sayesinde, kendisine olan güveni, dayanma ve direnme gücü artmakta başkalarına bağımlılıktan kurtulmakta ve hayattaki problemlerle baş etme gücünü kendinde bulabilmektedir (Peker, 1993, s. 163). Dolayısıyla insan dini inancı sayesinde sağlam ve güçlü bir maneviyata sahip bulunarak hayatın getirdiği güçlükler karşısında umutsuzluğa düşmeksizin mücadele edebilmektedir (Cüceloğlu, 1993, s. 227). Bu sebeple dini inanç, insanda sağlam bir kişilik yapısı meydana getirmektedir (Hökelekli, 2001, s. 188).

Dini inanç ve değerlerin başta gelen fonksiyonu, insanın hayata bir anlam kazandırmalarıdır (Fromm, 1997, s. 67; Hökelekli, 2001, s. 80). Dolayısıyla dini inanca ve tecrübeye sahip olan bir kimse hayatına anlam ve güzellik kaynağı temin eden büyük bir hazineye sahip olur (Jung, 1993, s. 143). Hayatın yapısından kaynaklanan boşluk, anlamsızlık ve ölüm gibi insanı umutsuzluğa sürükleyen bir takım kaygıların üstesinden rahatlıkla

gelebilmektedir. Zira, Allah'a, kadere, kainattaki düzene ve ahirete olan inanç, insana karşılaşılabilecek en kötü tecrübelerin bile bir anlamının olduğunu öğreterek, umutsuzluğa, güvensizliğe düşmesine engel olabilmektedir.

Yaradana güvenmek ve O'na ümitle bağlanmak maddi manevi karşılaşılan pek çok güçlüğü yenmekte insana önemli bir direnç verecektir. Çünkü O, merhameti her şeyi çepeçevre kuşatmış olan bir varlıktır (7 / 156).

Yaradana olan inanç, insanlardaki aşağılık duygusunun ortadan kalkmasını sağlar. Yaradana olan inancımızı artırırsak, bunun kendimize daha çok güven duymamızı sağladığını görürüz (Peale, 2001, s. 10).

Kendine güven duygusu kaybolunca bunu tekrar kazanmayı sağlayan en önemli etken, Yaradanın devamlı bizimle olduğunu ve bize yardım edeceğini bilmektir. Bu kendimize yeniden güven duymamızı sağlayacaktır. Hemen hemen bütün kutsal kitaplarda Yaradanın bizimle olacağı, yardım edeceği ve devamlı bizi görmekte olduğu belirtilir. Başka hiçbir şey kendimize güven duygumuzu kazanmamızda bu söz kadar yardımcı olamaz. Ara sıra şu sözleri söylememiz yeter: “Yaradan benimle beraber. Yaradan bana yardım ediyor. Tanrı bana yol gösteriyor.” Her gün birkaç dakika bu sözlere ayırmamız ve içimizde duymamız çok faydalı olacaktır. Bu sözleri söyleyip inandığımızda gerçekleştiğini görebiliriz (Peale, 2001, s. 17).

Bu anlamda “Yaptığımız her seçim ve sahip olduğumuz her inanç yaşamın bütününe etkiler” (Myss, 2001, s. 105) diyebiliriz. Çünkü “Neye inanıyorsak o bizim gerçeğimiz olur” (Hay, 2001, s. 49).

Zira “İnanç, ruhun olumlu bulduğu şeyleri kabul etmektedir (Bkz. Fromm, 1997, s. 22).” Elbette ki bizi yargılayan, geliştirmeyen, sürekli eleştiren kişisel inançlarımızı ruhumuz da kabul etmeyecektir.

Özgüven duygumuz kişisel inançlarımızdan etkilendiği gibi sosyal yapıdan da oldukça etkilenir. Bugün ülkemizde psikiyatriste giden insanların sosyal adaletsizliklerden çok fazla incinen insanlar olduğu görülüyor. “İnsanlar gerek birbirlerinden gerekse kamu kuruluşlarından hakkaniyetli bir tutum göremediklerinden çok fazla yakınıyorlar. Özgüven duygumuz gündelik hayatta adaletsizliklere toslaya toslaya yıpranıyor. Halbuki hepimiz bu hayatı emniyetli bir şekilde yaşamak istiyoruz. İnsanın, dünyada güven içinde var olma hakkı en temel hakkıdır. Gündelik hayatta insanlar haksızlığa uğradıklarında, adaletsizliğe uğradıklarında, hem sosyal hayata duydukları inanç zedeleniyor hem de içinde yaşadığımız toplum, artık bir kurallar manzumesi içinde hareket eden uygar insanların oluşturduğu bir toplum olmaktan çıkıyor (Sayar, 2003, s. 13). Kaldı ki insan düşünce tarzının ve adaletinin bile bir noktada bize yetersiz geldiği durumlar oluyor. İşte orda hayatımızdaki olayları istediğimiz sıraya koyup istediğimiz gibi yapmanın bizim gücümüzü aştığına şahit oluyoruz. İnancımızı ilahi otoriteye kaydırmamız gerektiğini görüyoruz. Görmesek de yaşamımızın ‘İlahi adalet’ ile yöneltildiğine güvenmenin huzurunu yaşıyoruz (Myss, 2001, s. 124). İstedimizi elde edemediğimizde, kandırıldığımızı hissettiğimizde kurbanlık duygusuna kapılmadan Yaradanimızdan değiştirebileceğimiz şeyler için cesaret, değiştiremeyeceklerimiz için de yüksek kabulleniş dileyebiliriz. İnancımız bize bunu kolaylaştıracak ve etkin kılacaktır. Yani “inanın insan güçlükler karşısında yenilmez, onları eninde sonunda parçalayıp hedefine ulaşan insandır”. (Peale, 2001, s.140) Kendinden daha güçlü bir kuvvet olduğuna inanan ve yaşamını O'nun ellerine bırakan insan zorlukları, sıkıntıları yenme gücünü kendinde bulabilir. Böylece özgüvenimizi zedeleyen yetersizlik duygusundan inanç sayesinde kurtulabilir, hayata daha bir güvenle bakabiliriz.

3.2. Sevgi Ve Özgüven

“Sevgi” insanoğlunun gelişiminin ilk aşamalarından günümüze kadar yaşayan vazgeçilmez bir duygu, anlam dolu bir sözcük. Hiç kuşkusuz insanlar var oldukça o da var olacak. İnsanoğlunun tüm çabası gayreti yaptığı tüm sanat yapıtları hep onun için belki de. (Fromm, 1995, s. 27) Sevgi yoluyla insan bir başka insandaki özellikleri görebilir, anlayabilir ve mevcut potansiyellerini harekete geçirir. (Frankl, 1997, s. 108).

Sevgi sayesinde insan başka insanlara yaklaşacaktır. İnsanların birlikte var olabilmeleri, kendi sınırlarını aşarak başkasının dünyasına girebilmeleri onlarla iyi bir diyalog kurmalarıyla mümkün olabilir. İnsanın kendini aşabilmesi ancak bir başkasına yönelerek gerçekleşebilir. Sevgi bir diğer insana onun kendi dünyası içinde ulaşabilmeyi gerektirir (Gençtan, 1992, s. 137).

Her insan, diğer insanlarla bir arada yaşamayı ve kendi yalnızlığından kurtulup, başkalarıyla birlikte olmayı ister. İnsan, kendini ve diğer insanlarla olan ilişkilerini anlayabilmek için sevmeye güçlerini geliştirebilmeli ve tüm canlılarla beraber olduğu deneyimini yaşmalıdır. Dünya ile olan ilişkisini düşünce ve sevgi üzerine kuran bir kişi kendini tüm evrenle bir olmuş gibi hisseder (Fromm, 1982, s. 57). Sevmeyi başaramamış insanlar kendilerinden ve toplumdan uzaklaşarak yalnız kalır ve kendisini zayıf ve çaresiz hisseder. Bu anlamda özgüven kaybı yaşar. Çünkü özgüvenin en önemli unsurlarından biridir sevgiye layık olabilmek. “Birey kendisinin sevgiye layık olmadığı inancıyla baş edemez ve güçsüz düşer. Bu duygu bireyi günden güne zayıflatır. Sevgiye layık olabilmek için de öncelikle sevmeyi öğrenmek gerekir.” (Fromm, 1982, s. 15) Tıpkı Erich Fromm’un ifade ettiği gibi, doktorluğu, mühendisliği, öğretmenliği, marangozluğu öğrendiğimiz, bunlara emek ve zaman verdiğimiz gibi sevmeye sanatını da öğrenebilmemiz gerekiyor. Sevelim ki sevebilelim. Sevebilelim ki kendimize, insanlara, yaşama güvenebilelim. “Sevgi yoksa güven, güven yoksa doyum yoktur (Kasatura, 1998, S. 24)”.

Birçok şair ve düşünür tarafından dile getirilen bir gerçek vardır. Bu gerçek; insanın özleyebileceği nihai ve en yüksek hedefin sevgi olduğudur. Kendisini sevecenlikle bekleyen bir insana yönelik sorumluluğun bilincine varan kişi, yaşamını kesinlikle bir yana itemeyecektir. Var oluşun nedenini bilecek ve her türlü acıya dayanabilecektir (Frankl, 1997, s. 45 – 83).

Sevginin insanın hayatına anlam katmasına karşın, sevginin eksikliğinde ruh hastalıklarının ve mutsuzluk duygularının ortaya çıktığı görülmektedir. Yaşam sorunlarının ardında her zaman sevmeye yetersizliği yatmaktadır. Sevgiden anlaşılması gereken; başkalarına yardıma hazır olma, sorumluluk duyabilme, saygı, anlayış ve başkalarının ruhsal gelişimini isteyip, buna destek olmaktır (Fromm, 1982, s. 114).

Zaten imanın içinde temel bir duygu olan güven ancak sevgi toprağında kök salabilir. Sevgi güvene zemin hazırlar. İnsan sevdiğine güvenir ve güvendiğiyle daha rahat bir ilişki kurar. Sevgiye dayanmayan ve sevgiyle beslenmeyen bir güven her an yıkılabilir (Bkz. Alper, 2000, s. 110).

Kendini sevmek pek çok insan için bir sınavdır. Kendimizi duygusal anlamda ihmal etmek, kendimize güven duygumuzu azaltır (Myss, 2001, s. 88). Oysa “Sevgi olmadan özgüven olmaz” (Lauster, 2003, s. 57).

3.3. Sabır Ve Özgüven.

Çoğu insan bu gerçeği tam anlamıyla göremez ve neredeyse sürekli sorunların büyüklüğünden yakınıp dururlar. Onlara göre karşılaştıkları güçlükler, aslında olmaması gereken şeylerdir; sadece onlara ya da ailelerine, sınıflarına, uluslarına, ırklarına, hatta türlerine verilmiş benzersiz dertlerdir, başka kimsenin başına gelmez (Peck, 1999, s. 13).

Ancak pek çok insan getireceği acıdan korkarak, sorunlardan daha çok kaçmaya çalışır. Kendi kendilerine yok olacaklarını umarak savaşırlar durur. Sorunlarını yaşayıp acı çekmek yerine onlardan kurtulmaya çalışır. Oysa tüm ruh hastalıklarının temelini bu kaçınma eğilimi oluşturur (Peck, 1999, s. 14).

Burada sabır ile tahammülün farkına yer vermek istiyoruz. Çoğunlukla, sabırla tahammülü karıştırıyoruz; sabrı yaşıyorum derken tahammülü yaşıyoruz. Sabır Arapça bir kelimedir. Osmanlıca Türkçe Ansiklopedik Büyük Lügat’ın 2. cildinde sabır kavramı; zorluğa karşı göğüs geren, olarak açıklanmaktadır. Acıyı, afeti yumşaklık ve sükunetle karşılamak ve çözüm için arayışa geçmektir. Sabır Allah’ın 99 isminden biridir ve Kur’an-ı Kerim’de insanların sabretmeleri önerilmektedir (103/3). Sabır, yukarıda da ifade ettiğimiz gibi, yaşadığımız bir sorunu önce kabullenip, sonra çözümü yönünde çaba sarf etmektir ve uyguladığımız çözümlü faaliyetlerin sonucunu beklemektedir. Yani sabır aktif bir süreçtir (Bkz. Özdoğan, 2005, s. 155).

Tahammül ise “hml” kökünden gelir ve yüklenmek bir yükü üstüne almak, katlanmak anlamlarına gelmektedir (Bkz. Özdoğan, 2005, s. 156).

Tahammül yaşantısı duyguların bastırılması, uysal edilgen olmak anlamına geliyor. Öfkenin bu şekilde yaşanması giderek artan dozlarda öfkenin içe atılarak depolanması anlamına geliyor. Sonuçta ise hiçbir olumlu

etkisi olmayan bir patlama ya da duygusal bir uzaklaşma oluyor. Yol açtığı sonuçlar ise düşük özsaygı, ilişki kurmada yetersizlik ve suçluluk duygusu oluyor (Özdoğan, 2005, s. 157 – 158).

Sıkıntı ve endişe; güven duygusunu zedeleyen her ciddi durumda kendisini gösteren temel üzüntüdür. İnsan bunlarla başa çıkma gücüne sahip olmak ve güven duygusu içinde olmak ister. Ülkemizde yapılan bir araştırmada, kişilerin sıkıntılı durumları arttıkça, dua davranışında da yükselmeler olduğu, dini duygular arttıkça da depresyon ve kaygı hallerinin azalmakta olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler, insanın değişik yıkıntı ve umutsuzluklarına inancın bir çözüm olarak düşünülebileceğini haber vermektedir (Hökelekli, 2001, s. 112 – 114).

İnsanların acı veren durumlar karşısında Allah'a yönelmesi dua etmesi ve yalvarması insan yaratışının bir özelliği olarak gözükmektedir (Hökelekli, 2001, s. 219). İkbâl'in ifadesiyle "İster ferdi isterse içtimai olsun dua, kainatın dehşet verici sessizliği içinde, insanoğlunun kendisine bir cevap bulmak için hissettiği derin hasret ve iştihakın ifadesidir" (Bkz. Hökelekli, 2001, s. 219). Dua vasıtasıyla insan, Yaradani ile ilişki kurarak, ruhunun ihtiyaçlarını karşılamakta, korkularını yatıştırmaya çalışmakta ve bu yolla dış dünyayı değiştirmeye koyulmaktadır (Hökelekli, 2001, s. 228).

Burada kendimizle olan ilişkide verdiğimiz tepkiler önemlidir. Kendi dışımızdaki zorluklara nasıl tepki gösterdiğimizi kendimizle olan ilişkide verdiğimiz tepkiler belirler. Kişilerle olan tüm ilişkilerimize ek olarak, kendimizle de sevecen ve sağlıklı bir ilişki kurmalıyız (Myss, 2001, s. 159). Böylece acı veren olayları, eylemlerimizin cezası değil, kişisel gelişimimizin gereği gibi düşünebiliriz (Myss, 2001, s. 122).

Olumsuz diye nitelendirme eğiliminde olduğumuz duygular da varoluşumuzun bir parçası. Bunların yaşanmasına izin verdiğimizde bir süre sonra tükenir veya bir başka yaşantıya geçilir. Bastırmaya ya da işler yolunda gidiyormuşçasına davranmaya çalıştığımızda durum daha da zorlaşır, hatta bazen psikosomatik tepkilere yol açabilir (Geçtan, 1993, s. 135).

Acıdan sürekli kaçınma yaşamdan da kaçma ile sonuçlanır. Oysa gerçek acının kişi için bir anlamı vardır. Anlamı olan acı ise daha kolay kabul edilir. (Geçtan, 1993, s. 135).

Öyle ise hayatın güzellik ve bolluğu, sıkıntı ve yokluğunu da kabul etmeli, hayatın bu her iki yönün de karşılayabilmeli. Bolluk ve rahat içindeyken şımarıp taşkınlık yapmamalı, sıkıntı içindeyken de kendini kaybedip hayata küsmemeli Kur'an-ı Kerim bize nimetlere karşı şükretmeyi (27/19, 5/6, 7/10), sıkıntılar ve zorluklar karşısında da sabretmeyi (25/22, 31/17, 76/24) öğütlemiştir. Bu inanç, hayatın bütün yönlerini rahat karşılamayı sağlayacak ve hayata anlam kazandıracaktır. "Sabır ve şükür bize hayatın gerçeklerini öğretecektir.

Günümüz insanın en fazla karşılaştığı ruhsal problemlerden biri de kaygıdır. "Adler, kaygıyı insanların güçsüz, yetersiz kaldıkları durumlarda ortaya çıkan duygular olarak tanımlanmıştır. Yine Sullivan kaygının insanların başkaları karşısındaki başarısızlıklarından kaynaklandığını ileri sürmüştür, Horney ise insanın doğa güçleri ve ölüm karşısındaki çaresizliğinin kaygıya yol açtığını söylemiştir. Fromm, da kaygının kaynağından insanın çaresizliğinin ve çevreye yabancılaşmanın bulunduğunu, insanın yalnız kalma korkusu sonucu kaygı duyduğunu belirtmiştir" (Bkz. Köknel, 1988, s. 140 – 141).

Güven duygusunun en güzel yaşandığı yer de dini değerleridir. Dini duygu, cinneti meydana getiren birçok sebep ve fenalıktan korur. Dinlerin çoğu egoistliği meneder, başkalarını düşünmeyi teşvik eder, kalpte fazla kin ve düşmanlığın yaşamasına izin vermez (Armaner, 1967, s. 103). Ayrıca dua edenin dua ederken duyduğu haz, insana iyilik yapmaktan, başkalarına yararlı olmaktan, adaletle davranmaktan dolayı hissedilen iç huzuru ve rahatlık gibi manevi duygular, insanın ruhunu zaman içinde sarar ve kişiliğini etkiler (Armaner, 1980, s. 114). Bütün bunlar insanın ruhsal hayatına bir ahenk getirir. Hangi dine mensup olursa olsun dindar kişilerde değil, ancak dini fikirleri bozulmaya durmuş, dinin ibadet yönünü ihmal etmiş kişilerde akıl hastalıkları görülür (Armaner, 1973, s. 107).

Yaşamda karşılaştığımız problemlerden biri de strestir. Genel olarak ifade etmek gerekirse; stres dıştan gelen bir saldırı, baskı gibi zararlı etkenler karşısında insanda oluşan bir gerilim, alt üst olma, uyum bozukluğu, normalin dışına çıkma halidir (Öner, 1989, s. 11). İnsanın dış tesire karşı reaksiyonudur. Bu durumdan kurtulmak ve

yeniden uyum sağlamak için bedensel ve ruhsal çaba gerekir (Köknel, 1988, s. 43). Bu hal hem bedende hem de ruhta görülür. Bir kaza, bir ameliyat veya bir bakteri hücumu vücuttaki dengeyi bozar, bir alevlenme olur. İşte bu hal strestir. Ruh yapısında da zararlı etken; korku, endişe, heyecan, üzüntü doğurur. Bu haller de strestir (Öner, 1989, s. 11).

Yaşamda karşımıza çıkabilecek sıkıntılı durumlar ve bunların karşısında hissedilen korku, kaygı ve üzüntü son derece doğal ve insani duygulardır. Özgüveni yüksek bir kişi de özgüveni zayıf bir kişi de bu durumlarda korku, üzüntü, kaygı hissedebilir. Özgüvenin yüksek olması demek insanın hiçbir durumda üzülmemesi, korkuya kapılmaması, endişelenmemesi demek değildir. Özgüvenin yüksek olması demek bireyin acı veren durumlarla yüzleşebilmesi, onlarla baş edebilme yeteneğini kendinde görebilmesi demektir. Bu acı veren durumların ortaya çıkardığı duyguları da yaşayabilme kabiliyetidir. Bir yakınımızı kaybettiğimizde üzülürüz. Ancak üzüntülerimizi de sevinçlerimiz gibi yaşayabilmeliyiz. Çünkü duygularımızı ancak yaşayarak tüketebiliriz. Hiç bir şey yokmuş gibi bastırmak veya duyarsızlık göstermek durumu ilerde daha karmaşık hale getirecektir. Burada özgüven açısından sakıncalı olabilecek durum üzüntü, kaygı ve korkuyu gereğinden fazla uzatmak aynı olaya uzun süre takılıp kalmaktır. Kısacası sorunlarla baş edebilmede özgüvenimiz çok önemlidir. Dini inancın insanın ruhsal hayatındaki olumlu etkisi bilinen bir gerçektir. İnanan bir kişi dini inanç yoluyla stresten nasıl kurtulduğunu yaşamış tecrübesiyle bilir. “Nevrozlara dindarlardan daha çok ateist veya agnostik kişilerde rastlandığını gösteren istatistiklere dikkat edilirse, nice filozof ve bilim adamları dini inancın olumlu etkisini belirten ifadelerde bulunmuşlardır” (Öner, 1989, s. 11). Gerçekten dini duygu sayesinde insan, taze bir güç kaynağına kavuşur. Din en dayanılmaz keder ve üzüntüleri, kolaylıkla ve kalıcı bir şekilde, bütün benliği kaplayan sürekli bir mutluluğa çevirmekte başarılı bir vasıta olarak fonksiyon görmektedir (Yaparel, 1987, s. 229).

Özetle stresten kurtulmak için esas olan Allah’a teslim olabilmedir. Bu hal kolay ve her zaman elde edebilecek bir hal değildir. Bu hal ruhun mutlaka açılabilme halidir. Dinde iki müessese, mutlaka açılmada önemli rolü üstlenir. Birincisi ibadet, ikincisi duadır. İbadet ile duayı her ne kadar birbirinden ayırmak mümkün değil ise de; ibadet süresince insan mümkün olduğu kadar Allah’la baş başa olduğunun bilincine varmaya çalışır. Böyle bir durum ruhu mutlaka açılmaya hazır duruma getirir ve bu ruh hali içerisinde iken insan dua ile teslim olabilir. Dua bir anlamda ruhun yıkanmasıdır. Bu hali yaşayan insan stresten uzak olur (Öner, 1989, s. 14). Çünkü burada psikolojik olarak büyük bir rahatlama söz konusu olur. Özgüven yoksunluğunun önemli sebebi bu gibi durumlarda acıyla yüzleşmeye cesaret edememizdir. Acımızla yüzleşip sıkıntımızı Yaradanımıza anlatmamız, ki O’nun her şeye gücü yeter. İşte bu inanç bizi rahatlatır. “Acıyla yüzleşmenin anlamı kendinizi yargılayarak savunmaya geçmemektedir”(Mckay, Fenning, 2005, s. 291).

3.4. Çalışma Ve Özgüven

İnsan için çalışma ve üretkenlik, ruhsal ve toplumsal gelişme sürecinde önemli bir evrendir (Erikson, 1984, s. 37). Çalışmayan ve üretmeyen bir insan, zamanla yozlaşır ve insanlık özelliklerini kaybeder. Geniş anlamda düşündüğümüz de insanın her çabası ve gayretinin Allah yolunda bir faaliyet olduğunu görürüz. Bu bilinçle hareket eden insanın Allah inancı içerisinde çalıştığı her an ibadettir. Ailesinin geçimi için çalışanlar, öğrenciler, öğretmenler ve diğer insanlar Allah’a hizmet etmektedirler (Bilgin – Selçuk, 1995, s. 95).

Bir şeyler için gayret etme insanın mutluluğa ulaşmasında önemli bir etkidir. Çünkü üretmek insan var oluşunu gerçekleştirebilmek, hayatına anlam katabilmektedir. “Çalışmama ve bundan dolayı zamanın boş geçmesi insana sıkıntı ve stres yüklemektedir. Buna karşılık üretkenlik insanı hem başkalarına yardımcı olmaktan dolayı, hem de üretmek kendine güvenmesine kendini gerçekleştirmeye yardımcı olması bakımından önemli tatmin ve anlam kaynaklarından birisi olmaktadır” (Bahadır, 2000, s. 447).

Bütün kutsal kitaplar ve inanç sistemleri, çalışma ve diğer insanlara yardımcı olma konusunun üzerinde durmuşlardır. Kutsal kitaplar çalışmayı inancın bir gereği olarak görmüşlerdir. Kur’an-ı Kerim inanıp yararlı işler yapanları pek çok yerde bir arada anmıştır. “İnanıp yararlı işler yapanlara gelince, onlar da cennet halkıdır, orada sürekli kalacaklardır” (2/82).

“Onlar ki gayba iman edip, namazını dürüst kılarlar, kendilerine rızık olarak verdiklerimizden infak ederler” (2/2). “Asra and olsun ki insan ziyadadır. Ancak iman edip iyi işler yapanlar, müstesna” (103/3). İncil’de de bu

konuda şunlar vardır. “Çalışmakla inanç mükemmelleşir. Çalışmadan inanmak boştur (ölüdür)” (İncil, 2000, 2/20 – 22).

Modern psikoloji, çalışmayı mutluluğa götüren bir yol olarak göstermektedir. Çalışan insan sürekli sıkıntı veren düşüncelerden, problemleriyle baş başa kalarak strese düşmekten kurtulacaktır. Çalışmayla ve uygulamayla kişi sağlam bir kişilik kazanacak, yaşama sanatını öğrenecektir (Bahadır, 2000, s. 447).

Hayatını, çocuk yetiştirmek, birtakım sanat eserleri meydana getirmek vs. şeklinde üretici bir şekilde geçirmiş olan insan, ürettiği şeylerden faydalanıldığını görünce kendini mutlu ve huzurlu hissetmektedir. Fakat kişi özseverci ve yaratıcılıktan yoksun bir hayat geçirmişse olgunluk döneminde anlamsızlık bunalımına girebilmekte ve huzur bulamamaktadır. Bu durumda kişi kendine yeteneklerine mevcut güçlerine olan inancını kaybetmekte ve umutsuzluk duygusu ile baş başa kalmaktadır (Gençtan, 1984, s. 73).

Yaşlılıkta kişiliğin bozulmuş olmasını, üretici bir şekilde yaşamış olma konusundaki, Başarsızlığın bir kanıtı olarak görmek mümkün olabilmektedir (Bkz. Ünal, 1998, s. 62).

Erich Formm’a göre mutluluk, insanın kendi varlık problemine bulmuş olduğu bir cevaptır. Kendi imkanlarını yaratıcı bir şekilde geliştirmek böylece hem dünya ile birleşmek hem de kendi benliğinin bütünlüğünü korumaktır mutluluk. İnsanın enerjisini yaratıcı bir şekilde harcamasıdır (Fromm, 1997, s. 220).

Mevlana’ya göre de mutlu olanlar, geleneksel hayattaki kurallar, kanunlar ve ibadetler gibi belli inançların gereğini yerine getiren ve yaratıcı bir mekanizma yoluyla uygulama alanı bulan evrensel yaratıcı varlık düzeyi çerçevesinde yaşayanlardır. Onlar yaratıcılığa zemin hazırlamada enerjilerini israf etmezler. Bu varlık düzeyinde hiç kimse diğerini rahatsız etmez. Herkes üretir. O toplumda barış ve mutluluk egemendir (Arastesh, 2000, s. 117).

“Çoğu etkinliğin düzenleyicisi olan çaba yitirildiğinde, kişi de düzenini ve bütünlüğünü yitirecektir” (Özdoğan, 2005, s. 50). Bu anlamda erdemli ve özgüvenli olmak yaratıcılığımıza da bağlı diyebiliriz. Bu anlamda hiçbir şeyin kendi kendine olmadığını, yaşamda her şeyin bir takım sebeplere bağlı olduğunu, her şey için kuralların, bir düzenin olduğunu, mutluluğun erdemle hatta özgüvenin zamanla, emekle ve gayretle kazanıldığını rahatlıkla söyleyebiliriz. Kur’an-ı Kerim’in ifadesiyle “İnsan çalışmasının neticesinden başka şey elde edemez. Bu gayretin karşılığını da alacaktır” (53/30 – 40) diyebiliriz. Bu anlamda bireysel sorumluluklarımızın farkında olmamız ve disiplinli yaşamımız bize çalışmamızın sonucunun kısa zamanda elde etmemizi sağlayacaktır. Çünkü yaşamın sorunlarını çözebilmek için disipline ihtiyacımız vardır. Disiplinsiz hiçbir şeye çözüm getiremeyiz. Biraz disiplin ile ancak bazı sorunları çözebiliriz. Mutlak disiplinle tüm sorunları çözebiliriz (Peck, 1999, s. 13).

3.5. Dua Ve Özgüven

Dua, “insanla Allah arasında bir iletişim” olarak tanımlanabilir (Hökelekli, 2001, s. 212). Dua, sınırlı, soylu ve aciz olan varlığın; sınırsız sonsuz ve kudret sahibi olan yüce varlıkla kurduğu köprüdür. Bu sebeple insan; tarihinin hiçbir yerinde duadan uzak kalmamıştır (Soysaldı, 1996, s. 17).

Din gibi dua da evrensel bir hadisedir. Her dinde her toplumda her kültür ve medeniyette duanın varlığına rastlamak mümkündür. Hatta dine karşı ilgisiz ya da inançsız insanlar arasında bile ara sıra dua edenlerin bulunduğu bilinen bir geçektir (Hökelekli, 2001, s. 218).

Dua da önemli bir nokta da insandaki eksiklik, yetersizlik duygusudur. Dua bireyin Yaradanı ile iletişim kurarak kendi acizliğinin farkına varmasıdır. Bu açıdan duayı canlandıran anlamlı niyet, bireyin neye ihtiyacı olduğunu bilmeseyse bile “eksiklik şuurudur”. İşte birey kendindeki bu eksiklik duygusundan meydana gelen gerginliği ortadan kaldırmak için dua eder. (Hökelekli, 2001, s. 213).

Eva De Vitray da İslam’ın tanımını dua ile yapmış ve şöyle demiştir: “İslam nedir? Bu soruya tek bir kelime ile cevap verilebilir: Dua yalnız bu kelimeyi, insanın ibadet ederken yaptığı hareketlerin ötesinde, kişinin bütün

varlığıyla Allah'ına yönelişi olarak anlamamız gerekir. İşte İslam terimin gerçek anlamı da budur” (Meyerovitch, 2002, s. 13).

Johson (1956), duanın psikolojik etkileri için şunları söylemektedir.

- İhtiyaçlarımızın farkına varmamızı sağlar. Her şeyi bilen Yaratıcıya yönelmiş oluruz.
- İtiraf etme ve affetmenin gelişmesini sağlar. Kendine yettiğini düşünmek aslında kendini aldatmak demektir.
- İman ve ümit insanı gerginlikten uzaklaştırır. Korkularını ve kaygılarını giderir, zihne huzur ve barış getirir.
- Kendimizi yönelttiğimiz hedeflerimizi belirginleştirir. Onları gerçekleştirmemiz için güç verir.
- Duygusal enerjiyi yeniler. Bu yenilemeyi ilahi olan (divine) iletişim sayesinde sağlar.
- Diğer insanların ihtiyaçlarına cevap verebilecek bir özelliğe bürünürüz. Sosyal faaliyetler bu yönümüze yardımcı olur.
- Ne olursa olsun her şeyi neşeyle karşılamamızı sağlar.
- Yaradana bağlılık içtenliğimizi ve direnme gücümüzü besler.
- Yüce bir içtenliği yaşayarak kişiliğimizi bütünleştiririz. (Bkz. Özdoğan, 1995, s. 118 – 119).

Din psikolojisi araştırmalarına göre, insan tabiatının ahlaki ve kutsal yönelişlerinin ihmal edilmesi, onu manen sağlıklı bir varlık haline getirmekle kalmayıp bu durum onun yapıcı bir toplum elemanı olmasını engellemektedir (Parladır, 1994, s. 532).

Yapılan psikolojik tahlillerde; duanın, ilahi yardımın kazanılması için başvuru olan genel bir mekanizma olduğuna işaret edilmekle birlikte, daha çok insanın yaratıcısına doğru fitri bir çekilişini ve yaklaşma isteğini ifade ettiği üzerinde durulmuştur. (Parladır, 1994, s. 531). Duayı insanın ruhi faaliyetlerinin vazgeçilmez boyutu yapan da, işte onun fitri ve tabii bir tepki türü olmasıdır (Marinier, 1991, s. 13).

Dua yüce bir varlıkla insan arasındaki bir iletişim şeklidir. Psikolojik açıdan dua ve ibadet doğal bir duygunun belirtileridir. Psikolojide organizmayı davranışa sürükleyen sebepler vardır. Bunlar güdü kavramıyla açıklanır. Güdüler türlü ihtiyaçlar neticesinde ortaya çıkarlar (Baymur, 1989, s. 64). Dua da insanın tabii ve fitri bir ihtiyacıdır. Dolayısıyla dua davranışının temelinde yatan bazı güdüler söz konusudur. Fakat burada tek bir güdünün duaya sebep olduğunu söylemek güçtür. Bu konuda bütün insanlar için ortak sayılabilecek bir güdü gösterilmemektedir (Yaparel, 1987, s. 9).

İlkel insanın duasının temelinde yatan güdü korkudur. Ancak bu güdüyü bütün insanlara genellemek doğru değildir (Yaparel, 1987, s. 10). Sıkıntı, gerginlik, acizlik ve çaresizlik türlü ihtiyaç ve taleplerin baskısı insanı dua etmeye sevk edebilir. Özellikle çaresizlik ve mahrumiyet genellenebilecek bir dua sebebidir (Hökelekli, 2001, S. 221). Yine insanın hayatını güzelleştirme, kuvvetlendirme ve yüceltme çabası tüm dua şekillerinde görülen güdülerdendir (Yaparel, 1987, s. 10).

Allah'a yönelmede en önemli güdü “inanç” olmaktadır. Çünkü Allah'a bağlanan insanlar Allah ile konuştuklarına ve onun kendilerine cevap vereceğine inanmaktadırlar (Yaparel, 1987, s. 10). Yönelmenin sebebi Allah'a karşı duyulan sevgi, minnettarlık, hürmet ve zühd de olabilir (Hökelekli, 2001, s. 221). Bu bağlamda dua güdülerinden biri de Allah ile konuşma ve ülfet arzusu olmaktadır. Bu arzu, her dinde, her kültür ortamında temel bir itici güç olarak ortaya çıkmaktadır (Yaparel, 1987, s. 11).

Duanın meydana gelmesi ve dua esnasında olağanüstü haller yaşanabilmesi için insanın kendisini üstün bir durum içerisinde bilmesi yalnız bu uç durumda (limit situation) bayağı düşüncelerden ve dünyevi endişelerden arınabilir. Buna bağlı olarak da konuştuğu dil ruhsal olarak üstün bir nitelik kazanır. Dua kalbin Allah ile konuşmasıdır. Ancak insan kalbi yüksek bir duruma geldiği zaman bu olabilir (Izutsu, 1975, s. 183, Hökelekli, 2001, s. 221).

“William James, insanların psikolojik yapısı köklü bir değişikliğe uğramadıkça ta kıyamete kadar dua edeceklerini belirtir. Ona göre dua arzu ve ihtiyacı, insan varlığının en derin noktasında yer alan “sosyal benlik”

le ilgilidir. Sosyal benlik ihtiyacını duyduğu mükemmel, kusursuz arkadaşını ancak ideal bir dünya içinde bulabilir. Ayrıca çeşitli felaketler karşısında sosyal benliğin dağılıp çözülmesi durumunda, içinde böyle deruni bir sığınak olmayan bir dünya, insan için bir cehennem olur. Bu bakımdan az ya da çok her insan, ideal ve korkusuz bir dünya özleminin duygusunu yaşar” (Bkz. Hökelekli, 2001, s. 219)..

Bireyin kişilik gelişimini bu kadar yakından ilgilendiren duanın, eğitimi de çocukluktan itibaren verilmelidir. Çocuklar mümkün olduğu kadar erken yaşta, en basit cümlelerle başlayarak, içlerinden geldiği gibi dua edebilmeyi öğrenmelidir. Kalıp sözler ve ezberlenmiş dualar, ilahilerle birlikte, cemaati oluşturmada, duyguları doğurmada vazgeçilmez yere sahiptirler. Bu sebeple ezbere ve serbest, her iki dua biçimi birbirini tamamlamalıdır. Çocuklara bu alana ilginin belirdiği çağdan itibaren, dini konularda üzerinde, akıllarının erdiği kadarı ile konuşabilmeyi teşvik etme, duaya özendirme, olgun bir ibadet hayatına hazırlık için gereklidir (Bilgin, 2001, s. 25)..

İnsanlar duanın kişisel yeteneklerini geliştirdiğini anladıkları için eskisine göre daha çok dua ederler. Dua onların içlerindeki gücü ortaya çıkararak kendilerine daha güvenli bir insan olmalarını sağlar (Peale, 2001, s. 49). Nitekim Kur’an-ı Kerim’de Yüce Yaradanımız “Kullarım sana benden sorarlarsa söyle: ben onlara yakınum. Dua edenin duasını kabul ederim. Bana dua etsin ve bana inansınlar ki selamete ereler. (2/186)” demektir. O’na inanmak ve O’na güvenmek insanı her halükarda selamete, başarıya, huzur ve mutluluğa götürür.

E. Ellison, dua ve ibadetlerine devam edenlerin, etmeyenlere göre daha mutlu, anlamlı ve sağlıklı bir hayata sahip olduklarını tespit etmiştir. Schmitz’in 1985’te gerçekleştirdiği bir araştırmanın bulgularına göre, gençlerin yaklaşık üçte ikisi, zorluklar karşısında duaya yönelmektedir. Ülkelerin birçoğu, dua ile tedavi merkezleri kurmuşlardır (Bkz. Bahadır, 2002, s. 148).

Yukarıda da ifade ettiğimiz gibi dua vasıtasıyla insan yaşamda karşılaşabileceği her zorluğun altından özgüvenini kaybetmeden hatta özgüvenini artırarak kalkması mümkün olabilmekte. Kur’an-ı Kerim’de insanlara model olarak gösterilen Peygamberlerin ve Peygamberimiz Hz. Muhammed’in pek çok sıkıntıyla karşılaştıklarını ama özgüvenlerini kaybetmediklerini görebiliyoruz. Her bir peygamber ayrı ayrı zorluklarla sıkıntı ve meşakkatlerle karşılaşmasına rağmen, kendilerine güvenlerini kaybetmemiş umutsuzluk ve cesaretsizliğe kapılmamışlardır. Bu gibi durumlarda Peygamberlerin kendi dillerinden yaptıkları dualara Kur’an-ı Kerim’de pek çok örnek mevcut. Örneğin Hz. Yunus, peygamber olarak gönderildiği halkına yapması gereken tebliği görevini yapmış, onlara yaşamda mutluluğun, huzurun ve güvenin yollarını öğretmeye çalışmış ancak halkı anlamamakta ısrar edince O da kendisine vahiy gelmeden bulunduğu kenti terk etmiş ve bir balığın karnına düşmüş. Orada hatasını anlayıp hemen Yaradanına yönelmiş. Bu sıkıntı, zorluk anında neden, niçin, keşke demeden dualarıyla Yaradanına yönelmiş ve O’na: Senden başka hiçbir ilah yok (ben senden başka hiçbir yere gidemem, gideceğim ve güveneceğim, bana yardım edebilecek olan sadece sensin). Bütün eksiklerden yücesin (Senin gücünü, kudretini ve rahmetini biliyorum). Ben zalimlerden oldum (kendi hatamın farkındayım ve hatamı kabul ediyorum) (21/187) diyerek Yaradanına yönelmiş. Karşılaşılan sıkıntı oldukça büyük insanın aciziyetinin ve çaresizliğinin tam bir örneği. İnsan peygamber dahi olsa zaman zaman hata yapabiliyor ve gerçekten çok aciz ve çaresiz kalabiliyor. Ama bütün bunlara rağmen Hz. Yunus özgüvenini hiç kaybetmiyor ümit ile Yaradanına yönelebiliyor. En çaresiz, çözümsüz görünen durumlarda bile inanan insan dualarıyla çözüm üretebiliyor. Böyle bir durum insanın özgüvenini güçlendirir.

Yine Hz. Eyyüb’e baktığımızda, sürekli hastalıklarla baş etmek zorunda olan bir peygamber. Hastalık gerçekten sıkıntılı ve zor bir süreç, direk insanın özgüven duygusunu sarsabilecek bir zorluk. Çünkü insan hastalığı dolayısıyla yetersizlik hissine kolayca kapılabilir. Ama Hz. Eyyüb büyük bir güvenle Yaradanına yöneliyor ve diyor ki: “Rabbim bana zarar (sıkıntı, hastalık) dokundu. Sen ise merhametlilerin en merhametlisin” (21/83). Hz. Eyyüb sıkıntısını dile getiriyor. “Bana zarar (sıkıntı, hastalık) dokundu, başıma böyle bir hal geldi” diyor ve Rabbinin sonsuz merhametini ifade etmek istiyor, “Benim bir sıkıntım var ama sen rahmetle muamele edersen o sıkıntının benim için sıkıntı olmaktan çıkacağına inanıyorum. Bana en merhametli davranacak olan yine sensin.” Büyük bir güven ve huzur içinde kendini ifade ediyor. Karşılaşılan problem zor bir problem ama Hz. Eyyüb’de korku ve kaygı yerine huzur ve güven hakim.

Ve Peygamberimiz Hz. Muhammed; halkı ilk önce O'na inanmıyor ve 13 yol boyunca da inanmamada devam ediyor, öyle ki en yakınlarından bile tam destek göremediği zamanlar oluyor ve amcası, kendisi hakkında indirilen beddua ayetleri ile Kur'an-ı Kerim'in direk muhatabı oluyor (111/ 1 – 5). O ise bunlara rağmen özgüvenini hiç kaybetmiyor. İnancı, duası ve Yaradanına duyduğu sonsuz güvenle karşılaştığı her zorluğun üstesinden gelebiliyor. Bütün bu sıkıntılar anında Allah O'na nasıl dua edeceğini özgüvenini nasıl koruyacağını öğretiyor: “Senden yüz çevirilerse (sana inanmaz sana arkalarını dönerlerse) de ki: Allah bana yeter. O'ndan başka ilah yok. Ben O'na tevekkül ettim. O Arş-ı Azim'in Rabbi'dir.” (9/129). Siz iyiliği huzuru ve mutluluğu için uğraşın, ferdi ve toplumsal boyutta insanlığın içine düştüğü akıl almaz sıkıntılardan kurtulmanın yollarını gayet açık, net ve insan yaradılışına en uygun formda anlatmaya çalışın, onlar sizinle dalga geçsinler, sizi alaya alsınlar, hatta size iftira atsınlar... Karşılaşılan sıkıntı öyle herkesin kaldırabileceği türden bir şey değil ve özgüveni direkt olarak sarsabilecek bir durum. Ama Hz. Peygamber'de hiçbir güvensizliğe sebep olmuyor. Çünkü O, bütün bunlara rağmen Allah'ım bana yeter demenin huzurunu yaşıyor.

Ve son olarak da Kur'an-ı Kerim'den insanların dualarına bir örnek vermek istiyoruz. “Onlar (inanenler) öyle kimselerdir ki. Bakın size karşı bir ordu toplanmış, onlarda korkun dendiği zaman bu onların sadece imanını (güvenini) arttırdı. Dediler ki, Allah bize yeter O ne güzel vekildir.” (3/137). İnsanın, kendisine zarar vermesi muhtemel çok büyük ve güçlü bir topluluk karşısında korkuya ve kaygıya kapılması beklenirken, onlar Allah'a duydukları inanç ve güven sayesinde, kendilerine güvenleri artıyor ve cevapları “Yaradanımız bize yeter” demekle oluyor. Duaları ise Allah'ım sen bütün bunlara rağmen bize kâfi gel oluyor.

Bunlara benzer Kur'an-ı Kerim'den pek çok örnek bulmak mümkün. Dua hayatta karşılaşılan sıkıntılar karşısında önemli bir dayanaktır. Bu anlamda yukarıda vermeye çalıştığımız örnekler hepimizin başına gelebilecek sıkıntılar. Mesela Hz. Yunus örneğinde olduğu gibi çaresizlik, Hz. Eyyüb örneğinde olduğu gibi hastalık, Hz. Peygamber'in örneğinde olduğu gibi bütün emeklerine rağmen insanların nankörlüğü ve son olarak insanın değişik şekillerde yaşayabileceği korku durumları... bunların hepsi hepimizin başına gelebilecek sıkıntılar, bu gibi durumlarda Peygamberlerin ve inananların inanç ve dualarıyla nasıl özgüvenlerini kaybetmediklerini görebiliyoruz. Aksine özgüvenlerini koruduğunu ve geliştirdiğini düşünüyoruz. Bu yüzden inanç ve duanın özgüvenin korunmasında ve geliştirilmesinde, güçlenmesinde herkes ama herkes için önemli bir manevi değer olduğunu düşünüyoruz.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bugün pek çok ruhsal, duygusal, sosyal, bedensel problemin oluşmasına sebep olan özgüven eksikliği temelde ailede oluşmakta sonra da çevre ve toplumun etkisiyle artmaktadır. Yaşadığımız aile ve toplumun otoriter ahlaka sahip olmaları özgüven düzeyini ciddi şekilde düşüren bir etkidir. İnsancıl ahlak ve demokratik bir aile ve toplum düzeninde insanlar kendilerine elbette daha çok güvenirlir. Fakat özgüven doğuştan gelen ve bir daha değiştirilemeyen bir duygu değildir. Birey isterse ailenin ve toplumun kendi özgüven düzeyi üzerindeki olumsuz etkisini en aza indirebilir hatta ortadan kaldırabilir. Bunun için kendini sevmeye, kendini affetmeye, kendilik algısı üzerinde bir uzmanın yardımıyla veya tek başına çalışabilir. Özgüvenin öğrenilebilir olması herkesin ona ulaşabileceğinin göstergesidir. Bununla birlikte manevi değerler hem özgüveni oluşturmada hem de özgüven düzeyini belirgin şekilde yükseltmektedir.

Manevi değerler vasıtasıyla insan kendisini aşmakta Yüce bir varlığa güvenip dayanmanın huzur ve rahatlığını yaşamaktır. Kendisini kemiren korku ve kaygılarını bir kenara bırakılarak kendini Yaradan'ına teslim edebilmektedir. Kendini ve başkalarını affederek, severek hem kendilik algısının hem de topluma bakış açısını daha olumlu ve daha iyimser kılmaktadır. Sabır, şükür, hoşgörü, ibadetler her biri ayrı ayrı özgüven üzerinde olumlu etkiye sahiptirler. Bu bağlamda araştırma sonuçlarına baktığımızda; inanç sevgi şükür kendini affetme ve kendini sevmeye, ibadet etme gibi manevi değerlerin özgüven düzeyini belirgin şekilde yükselttiği görülmüştür ve diğerleriyle arada belirgin farklılıklar bulunmuştur.

Araştırma bulguları ışığında belirlenen öneriler şöyle sıralanabilir.

- Özgüven oluşumunda en önemli faktör ailedir. Bu yüzden bebeklikten itibaren anne babalar çocuklarının kendilerini güvende hissedeceği ortamlar oluşturmaya özen göstermeli. Bebeğin her türlü fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamalıdır.

Aileler çocuklarının eğitiminde çok koruyucu ve ilgisiz olmaktan kaçınmalı, çocuğun dünyayı kendi kendine keşfetmesine fırsat verilmelidir. Ancak onu geriden takip etmeyi de ihmal etmemeliler, çocuğun zarar görebileceği durumlarda her zaman yanlarında olmalı. Böylece çocuk hem kendi kendine bir şeyler yapmanın tadına varacak hem de tehlikeli durumlarda da kendini güvende hissedebilecektir. Anne babasının onu zor durumlarda yalnız bırakmayacağını bilecektir. Ailenin aşırı koruyucu olması çocuğu yeteneklerinden kuşkuya düşürecek, ailenin ilgisiz davranması da kendini güvende hissetmemesine ve ailesi tarafından sevilmediği düşüncesine sebep olacaktır.

- Çocuk eğitimi konusunda öncelikle ailelerin sonra da okul ve toplumun bilinç düzeyi yükseltilmelidir. Ailede ve okulda otoriter eğitimden vazgeçilmeli, çocukların kendilik algısının zarar görmeyeceği demokratik eğitime geçilmeli. Bunun için gerek anne ve babanın gerekse öğretmenin eğitim ve bilgi düzeyini yükseltmek amacıyla uzmanlar tarafından bütün iletişim ve eğitim öğretim araçları kullanılarak çalışmalar yapılmalı.
- Toplumda sağlıklı din anlayışının oluşabilmesi için “yöntemler” geliştirilebilir. Ders kitaplarında din, tarihsel bir yaklaşımın ötesinde hayatı anlamlı kılacak bir yaklaşım tarzıyla “özgüven gelişiminde dinden nasıl yararlanılabilir” sorusu merkeze alınarak işlenebilir.
- Örgün eğitimin bütün aşamalarında, İlahiyat Fakültelerinin katkılarıyla manevi değerleri ön plana çıkaran, uygulamalı eğitimler verilebilir.
- Sosyo ekonomik düzey özgüveni etkilemektedir. Sosyo ekonomik kalkınmayla ilgili çalışmalarda, konuyla ilgili iyileştirmenin özgüven düzeyine etkisi dikkate alınmalı, insan unsuruna daha fazla önem verilmelidir.
- Manevi değerler ve ahlak, insan olmanın bir gereğidir. Dinin hayata yansıyan yönü ise manevi değerler boyutudur. İlahiyat Fakülteleri hiçbir ayırım yapmadan bütün insanlara hitap eden insani ve manevi değerleri ön plana çıkaran, araştırmalar yapan gönüllü kurum ve kuruluşların çalışmalarını destekleyebilir ve işbirliği yapabilir. Bu bağlamda sosyal ve kültürel faaliyetler düzenlenebilir.
- İbadetlerin özgüven düzeyini yükselttiği görülmüştür. Bu anlamda ibadetlerin görev bilinciyle yerine getirilmesinin ötesinde, insanın Yaradan'ıyla ve içiyle iletişim kurmaya ve tefekküre yönelten bir yaklaşım yapılması da önem taşımaktadır. İnsanların bu konuda bilinçlendirilmeleri için camide hutbelerde, televizyon programlarında, basın yayın organlarında, eğitim kurumlarında ibadet konusu işlenirken, ibadetlerin nasıl ve niçin yapıldığı konusuna dikkat çekmek gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Akıncı, Adem; Hayata Anlam Vermeye Din Öğretiminin Katkısı, Basılmamış Doktora Tezi, Ankara, 2002.
- Alaylıoğlu, R., & Oğuzkan, A. F. (1976). Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü. İstanbul: İnkılap Ve Aka Yayıncılık.
- Alper, Hülya; Bir Kelam Problemi Olarak İmanın Psikolojik Yapısı, Basılmamış Doktora Tezi, İstanbul, 2000.
- Altıntaş, Hayrani, İnsan Ve Psikoloji, Kültür Bakanlığı Yayınları Ankara, 1989.
- Arasteh, Reza; Aşkta Ve Yaratıcılıkta Yeniden Doğuş, Çev: Bekir Demirkol, İbrahim Özdemir, Ankara, 2000.
- Armaner, Neda; İnanç Ve Hareket Bütünlüğü Bakımından Din Terbiyesi, Meb Yayınları, İstanbul, 1967.
- Armaner, Neda; Psikopatoloji Dini Belirtiler, Ayyıldız Mat. Ankara, 1973.
- Armaner, Neda, Din Psikolojinin Giriş, Ayyıldız Mat. Ankara, 1980
- Armaner, Neda, Din Psikolojinin Giriş, Ayyıldız Mat. Ankara, 1980

- Ayverdi, İ. (2005). Misalli Büyük Türkçe Sözlük. İstanbul: Kubbealtı.
- Bahadır, Abdülkerim; Hayatın Sorgulayıcılığı Karşısında İnsan Ve Üretkenlik, S.Ü.İ. Fakültesi Dergisi, Sayı 10, Konya, 2000.
- Baymur, Feriha, Genel Psikoloji, İnkılap Yay. İstanbul, 1989.
- Bilgin Beyza, Selçuk Mualla; Din Öğretimi Özel Öğretim Yöntemleri; Gün Yay. Ankara, 1995.
- Bilgin, Beyza; Eğitim Bilimi Ve Din Eğitimi, Gün Yay. Ankara, 2001.
- Bilgin, Beyza; İslam Ve Çocuk, D. İ. B. Yay. Ankara, 1991.
- Bilgin, O. (2011). "Ergende Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi"Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bolay, S. Hayri; Eğitim, Din Ve Değer, Türkiye'de Din Eğitimi Ve Öğretimi İlimi Toplantı (1998), Türk Yurdu Yat. Ankara, 1999, S. 27 – 41.
- Burton, C. W., Halpern-Felsher, B., Rehm, R. S., Rankin, S., & Humphreys, J. C. (2013). "It Was Pretty Scary": The Theme Of Fear In Young Adult Women's Descriptions Of A History Of Adolescent Dating Abuse. Issues In Mental Health Nursing, 34, 803-813. <https://doi.org/10.3109/01612840.2013.827286>
- Chelminski, P.,Coulter, R.A. 2007. On Market Mavensand Consumer Self-Confidence: A Cross Cultural Study. Psychology And Marketing 24(1): 69-91.
- Cüceloğlu,Doğan; İçimizdeki Çocuk, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1993
- Cürçani, S. Ş. (1997). Arapça - Türkçe Terimler Sözlüğü - Kitabı't - Ta'rifat. İstanbul: Bahar Yayınları.
- Einstein, Albert; Yaşama Yazışma, Çev: Nesrin Oral, Belge Yay. İstanbul, 1995
- Erikson, Erik; İnsanın Sekiz Çağı, Çev: Bedirhan Üstün, Vedat Sarı, Birey Ve Toplum Yay. Ankara, 1984.
- Erpalabıyık, B.(2021). "Üniversite Öğrencilerinin Gençlik Liderlik Özellikleri İle Benlik Saygısı Ve Özgüven Algıları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi."Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Fitzgerald, S. T. (1991). Self-Efficacytheory: Implications For The Occupational Health Nurse. Aaohn Journal, 39(12), 552–557. <https://doi.org/10.1177/216507999103901202> Pmid:1747164
- Frankl, Victor; İnsanın Anlam Arayışı, Çev: Selçuk Budak, Öteki Yay. Ankara, 1997.
- Fromm Erich; Sevmeye Sanatı, Çev: Yuradanu Salman, Poyel Yay. İstanbul, 1995
- Fromm, (1998) Erich; Psikanliz Ve Din . Çev: Aydın Arıtan, Fatih. Yay. İstanbul,
- Fromm, Erich; Erdem Ve Mutluluk, Çev: Ayda Yörüken, İs Bankası Yay. İstanbul, 1997.
- Fromm, Erich; Psikanliz Ve Din . Çev: Aydın Arıtan, Fatih. Yay. İstanbul, 1982.
- Geçtan, Engin, Çağdaş Yaşam Ve Normal Dışı Davranışlar, Maya Mat. İstanbul, 1984.
- Geçtan, Engin; İnsan Olmak, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993.
- Geçtan, Engin; Varoluş Ve Psikiyatri, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1992.

- Hambly, Kenneth; Özgüven, Çev: Barış Bıçakçı, Rota Yayınları, İstanbul, 1997
- Hay, Louise; Düşünce Gücüyle Tedavi, Çev: Nil Gün, Altın Kitaplar Yay. İstanbul, 2001.
- Horney, Karen; Ruhsal Çatışmalarımız, Çev: Selçuk Budak, Öteki Yay. İstanbul, 1993
- Hökelekli, Hayati; Din Psikolojisi, T. D. V. Yay. Ankara, 2001.
- Izutsu, Toshihiki; Kur'anda Allah Ve İnsan, Çev: Süleyman Ateş, A.Ü.İ.F Yay. Ankara, 1975
- İncil, Yeni Yaşam Yay. İstanbul, 2000
- Jung, Carl, Gustov; Psikoloji Ve Din, Çev: Cengiz Şişman, İnsan Yay. İstanbul, 1993.
- Kahveci, Y. D. (2009). Lafız Mana İlişkisi Bağlamında İşaretin Delaleti. İslam Hukuku Araştırmaları Dergisi(14), 185-202.
- Karademir, N. (2015). "Fen Edebiyat Fakültesi Coğrafya Bölümü Öğrencilerinin Özgüven Algıları". Kahramanmaraşsütcüimamüniversitesisosyalbilimlerdergisi, 12(1), 53- 77.
- Kasatura, İlkyay; Özgüven Ve Kişilik, Evrim Yay. İstanbul, 1998.
- Kıloğlu, N.T.(2021). "Sosyal Medya Kullanan Genç Yetişkinlerde Beden Algısı Ve Özgüven Arasındaki İlişki". Yayınlanmamışyükseklisansstezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Köknel, Özcan; Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yay. İstanbul, 1987.
- Köknel, Özcan; Zorlanan İnsan, Altın Kitaplar Basımevi, İstanbul, 1988.
- Lauster, Peter; Özgüven Öğrenebilir, Çev: Lütfi Yarbaş, İlya Yay. İzmir, 2003.
- Leary, M. R.,Tambor, E. S., Terdal, S. J., &Downs, D. L. (1995). Self-Esteem As An İnterpersonal Monitor: The Sociometer Hypothesis. Journal Of Personality And Social Psychology, 68, 518-530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.518>
- Marinier, Pierre, Dua Üzerine Düşünceler, Çev: Sadık Kılıç, Nil Yayınları, 1991.
- Maslow, Abraham; İnsan Olmanın Psikolojisi, Çev: Okhan Gündüz, Kuraldışı Yay. İstanbul, 2001.
- Maslow, Abraham; Dinler Değerler Doruk Deneyimler, Çev: H. Koray Sönmez, Kuraldışı Yay. İstanbul, 1996.
- Mckay, Matthew; Fanning, Patrick; Özgüven, Çev: Fatoş, Gaye Altay, Arkadaş Yay. Anakra, 2005.
- Meyerovitch, Eva De Vitray, Duanın Ruhı Çev: Cemal Aydın, Şule Yay. İstanbul, 2002.
- Myss, Caroline, Ruhun Anatomisi, Çev: Çağlayan Erendağ, Ötesi Yay. İstanbul, 2001.
- Öncül, R. (2000). Eğitim Ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı.
- Öner, Necati; Stres Ve Dini İnanç, Türkiye Diyanet Vakfı Yay. Ankara, 1989
- Özdoğan, Öznur; İsimli Hayatlar, Lotus Yay. Ankara, 2005.
- Parçal, K. F. (2018). "Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri İle Özgüven Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" Yayınlanmamışyükseklisansstezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Paridon, T.J.,Carragher, S., Carragher, S. 2006. The Income Effect İn Personal Shopping Value, Consumer Self Confidence, And Information Sharing (Word Of Mouth Communication) Research . Academy Of Marketing Studies Journal 10(2): 107-124.

- Parladır, Selahattin, “Dua”, Tdvia, C. Ix. İstanbul, 1994.
- Peale, Norman Vincent; Olumlu Düşünmenin Gücü, Çev: Şahin Cüceloğlu, Sistem Yay. İstanbul, 2001.
- Peck, Scott; Az Seçilen Yol, Çev: Rengin Özer, Akasa Yay. İstanbul, 1999.
- Peker, Hüseyin; Din Psikolojisi, Sönmez Mat. Ve Yay. Samsun, 1993.
- Perry, P. (2011). “Concept Analysis: Confidence/Self- Confidence”. Nursing Forum, 46 (4), 218-230. Doi: 10.1111/J.1744-6198.2011.00230.X
- Püsküllüoğlu, A. (2004). Arkadaş Türkçe Sözlük. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Richards, K. (2016). How To Be Confident And Improve Your Self-İmage. South Carolina: Createspace Independent Publishing Platform.
- Rio, C. D., White, L. J., & Baş, (. S. (2016). Maneviyatı Dindarlıktan Ayırmak: Hilomorfik Bir Bakış Açısı. Tasavvuf İlmî Ve Akademik Araştırma Dergisi(37), 73-113.
- Sarıçam, H; Güven, M. (2012). Özgüven Ve Dini Tutum. The Journal Of Academic Social Science Studies International Journal Of Social Science, 5(7):573-586.
- Sayar, Kemal; Söz Ola Gençlik Kültür – Sanat Ve Edebiyat Dergisi, Erkam Matbası, Sayı 4, İstanbul, 2003, S. 8 – 13.
- Soysaldı, Mehmet; Kur’an-I Kerim’e Göre Dua, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul, 1996.
- Sullivan, T., P., Titus, J., A., Holt, L., J., Swan, S., C., Fisher, B., S., & Snow, D., L. (2010). Does The İnclusion Criterion Of Women’s Aggression As Opposed To Their Victimization Result İn Samples That Differ On Key Dimensions Of İntimate Partner Violence? Violence Against Women, 16(1), 84–98. <https://doi.org/10.1177/1077801209353575>
- Şar, A. H., Avcu, R. Ve Işıklar, A. (2010). “Analyzing Undergraduate Students’ Self Confidence Levels İn Terms Of Somevariables.”Procedia Social And Behavioral Sciences, 5, Pp.1205-1209.
- Tagay, Ö., Ünüvar, P., & Çalışandemir, F. (2018). Romantik İlişkilerde Algılanan İstismarın Yordayıcıları Olarak Temas Engelleri Ve Benlik Saygısı. Journal Of Human Sciences, 15(2), 707-716. Doi:10.14687/Jhs.V15i2.4996
- Tevfik, Mehmet, Ruhi Bunalımlar Ve İslam Ruhiyatı, Güven Mat. Ankara, 1985.
- Topsakal, H. R., & Çelik, İ. (1996). Örnekleriyle Türkçe Sözlük. Ankara: Meb Yayınları.
- Tosun, Cemal; Din Eğitimi Bilimine Giriş, Pegem Yay. Ankara, 2001.
- Yaparael, Recep; Yirmi – Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dini Hayat İle Psikososyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara, 1987.
- Yavuz, Kerim; Çocukta Dini Duygu Ve Düşüncenin Gelişimi, D.İ.B. Yay. Ankara, 1987.
- Yaylacı, S. T. (2019). “Sportif Faaliyetlerin 13-14 Yaşındaki Bireylerin Özgüven Düzeylerine Etkisi.” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.