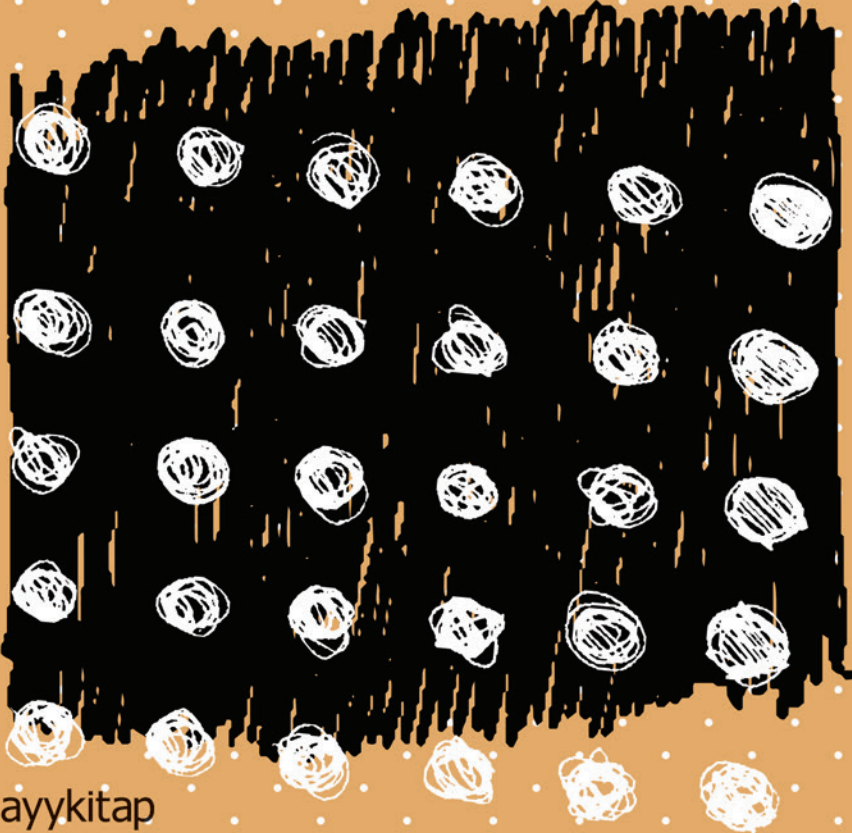


Doç. Dr. Eşma Sayın  
**NAMAZ TERAPİSİ**

*Namaz bizi nasıl güçlü kılar  
ve karakterimizi nasıl geliştirir?*



Doç. Dr. Esmâ Sayın

# Namaz Terapisi

*Namaz bizi nasıl mutlu eder  
ve karakterimizi nasıl geliştirir?*

Hayykitap - 779  
Gizli Hazinenin Keşfi - 32

**Namaz Terapisi**  
Doç. Dr. Esmâ Sayın

Kapak Tasarımı: Ravza Kızıltuğ  
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-7909-94-5  
1. Baskı: İstanbul, Aralık 2020

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.  
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.  
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B  
Güneşli - İstanbul  
Sertifika No: 45464  
Tel: 0212 630 64 73

**Hayykitap**  
Zeytinoğlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.  
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul  
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51  
info@hayykitap.com  
www.hayykitap.com  
facebook.com/hayykitap  
twitter.com/hayykitap  
instagram.com/hayykitap  
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları  
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.  
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya  
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,  
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

**Doç. Dr. Esmâ Sayın**

2001 yılında Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nden mezun oldu. Aynı yıl Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı'nda yüksek lisans çalışmasına başladı. 2003 yılında "Namazın Karakter Gelişimi Üzerine Etkisi" isimli tezini tamamladıktan sonra, Temel İslam Bilimleri Bilim Dalı, Tasavvuf Ana Bilim Dalı'nda doktora çalışmalarına başladı.

2010 yılında, "Tasavvuf Kültüründe İbadetler ve Hac Örneği" isimli doktora teziyle doktora öğrenimini bitirdi. Aynı yıl, Hakkâri Üniversitesi Eğitim Fakültesi Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenliği Bölümüne bölüm kurucu öğretim üyesi ve yardımcı doçent olarak atandı. 2012 yılında, Hakkâri Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenliği Bölümü'nde dekan yardımcısı ve Temel İslâm Bilimleri bölüm başkanı olarak görev yaptı.

2013-2015 yılları arasında, Adıyaman Üniversitesi İslamî İlimler Fakültesi'nde senato üyesi, dekan yardımcısı ve bölüm kurucu öğretim üyesi olarak görev yaptı. 2019 yılında Temel İslam Bilimleri Tasavvuf Ana Bilim Dalı'nda doçent unvanını alan Sayın, halen Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde Tasavvuf Ana Bilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak görevini sürdürmektedir.

Üniversiteye geçmeden önce Sayın; Arapça öğretmenliği, daha sonra Diyanet İşleri Başkanlığı'na bağlı olarak Kur'an kursu öğreticiliği, cami ve cezaevi vazeliği görevlerinde bulunduktan sonra dinî yayınlar editörlüğü yaptı. Arapça ve İngilizce bilmektedir. Ulusal-uluslararası düzeyde kitapları ve makaleleri yayınlanmaktadır. Diğer yayınevlerinden yayımlanan kitapları şunlardır: *Kâşîfe İsimli Eserinde Ali Şuûri'nin Tasavvufî Meselelere Yaklaşımı*, Emin Yayınları, 2018., *The Most Magnificent Prayers for Spritual Healing*, Lambert Academic Publishing, Mauritius, 2018., *Tasavvuf Eğitimi, Hafıza Teknikleriyle Tasavvuf Kavramları*, Rağbet Yayınları, İstanbul, 2018., *Sufism Therapy*, Lambert Academic Publishing, Berlin, 2018., *Prayer Therapy*, Lambert Academic Publishing, Berlin, 2017., *Tasavvufî Aşkla Esmâü'l-Hüsna*, Emin Yayınları, Bursa, 2016., *Namaz ve Karakter Gelişimi*, Nesil Yayınları, İstanbul 2014., *Tasavvuf Terapisi*, Nesil Yayınları, İstanbul, 2014., *Haccın Kalbine Yolculuk*, Nesil Yayınları, İstanbul, 2012., *Anne Kucağı Namaz*, Nesil Yayınları, İstanbul, 2012., *Dua Terapisi*, Nesil Yayınları, İstanbul, 2011.

**Hayykitap'tan yayımlanan kitapları:**

*Dua Terapisi*, Aralık 2020

*Tasavvuf Terapisi*, Aralık 2020

*Namaz Terapisi*, Aralık 2020

**Teşekkür**

Vedûd ismiyle insanlara sevgiyi öğreten, Fettâh ismiyle hayır kapılarını açan, Bâsıt ismiyle karanlıklardan aydınlıklara çıkaran Allah'a hamd u senalar olsun. Rahmân ismiyle merhameti sinelere yerleştiren, Raûf ismiyle bağışlamayı ve sevmeyi bütün insanlara öğreten gönlümün efendisi Resûlullah'a sonsuz salât ve selâm olsun.

Bu çalışmaya "Namazın Karakter Gelişimi Üzerine Etkisi" isimli tez çalışması olarak emek veren, destek ve yardımlarını esirgemeyen sevgili hocam Prof. Dr. Hayati Hökelekli'ye, Dr. Nebile Aslan'a, Prof. Dr. Abdülkerim Bahadır'a, Prof. Dr. Adem Şahin'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın tasavvufî bir bakış açısı ve manevî bir soluk ve ufuk kazanmasını sağlayan saygıdeğer hocalarım Prof. Dr. Süleyman Uludağ'a, Prof. Dr. Mustafa Kara'ya; manevî desteğini sunan Prof. Dr. Salih Karacabey'e; çalışmanın uzman editörü olarak eserimizin insanlara ulaşmasında büyük katkısı olan Prof. Dr. Mahmut Erol Kılıç'a; gönül zenginlikleri, Allah ve Resûlullah aşkları, ibadet sevgileri ile bana örnek olan dedeme ve anneanne-me; editörüm ve değerli dostum Mine İzgi'ye en içten teşekkür ve dualarımı sunarım.

**Esmâ Sayın**

## *İçindekiler*

<b>Birinci Bölüm: İbadet Kavramı .....</b>	<b>11</b>
İbadetin Tanımı.....	13
Sosyolojik Açıdan İbadetin Etkileri.....	14
İbadetin İnançla Olan Münasebeti .....	17
<b>İkinci Bölüm: Karakter Kavramı .....</b>	<b>21</b>
Karakterin Tanımı ve Unsurları.....	23
Karakter ve Kişilik Kavramları Arasındaki Fark .....	24
İbadetin Karakter Gelişimi Üzerindeki Etkisi.....	26
Karakterin Biçimlendirilmesi ve Eğitimi .....	29
<b>Üçüncü Bölüm: Namaz İbadeti .....</b>	<b>33</b>
Namaz İbadetinin Tanımlanması .....	35
Namazın Özü.....	37
Namaz İbadetinin Önemi ve Mahiyeti.....	40
Namaz, İbadetler Bütünüdür.....	44
<b>Dördüncü Bölüm: Tasavvufî Açıdan Namaz .....</b>	<b>47</b>
Namazın Dört Unsuru Nedir? .....	49
Namazın Anlamı .....	50
Rahmân'ın Dostlarının Namazına Bir Rivâyet.....	52
Müritler, Hakk'ın Yolunu Namazda Bulur.....	53
Namazın Üç Esası .....	55
Namazın Şekli Bir Damla ise, Ruhu Bir Ummandır.....	56
Kıyam: Allah'ın Huzurunda Saygı ile Ayakta Duruş... ..	57
Elleri Kaldırış: Sağ Elle Ahireti, Sol Elle Dünyayı Arkaya Atış... ..	57
Allahu Ekber: Allah En Büyüktür.....	58
Sağ Eli, Sol El Üzerine Bağlayış: İyiliği, Kötülüğe Tercih Ediş... ..	59
Kıyam: Her Halimizle Rabbin Huzurunda Durduğumuz Bilinci... ..	60
Kıyam: Allah'ın Huzurunda Hesaba Çıkışı Hissediş... ..	61

Kıyam: Nefse Başkaldırış, Hakikate Boyun Eğiş.....	62
Kıyam: Allah'ı Hamd ile Tesbih Ediş... ..	63
Kıyam: Allah Aşkını, Dünya ve Ahiret Arzularından Üstün Tutuş... ..	63
Rükû: Allah'ın Yüceliği Karşısında Saygıyla Eğiliş, Tevazuyla Yüceliş... ..	64
Rükû: Rabbimizin Övgüsüne Şükürle Karşılık Veriş... ..	65
Rükû: Saygı, Sevgi, Tevazu ve Fedakârlığı Kucaklayış... ..	67
Rükû ve Secde, Ahiret Âleminde Bir Cennettir... ..	68
Namaz Yumurtasından Cıvciv Çıkarmak!.....	68
Secde: Aşk ve Yakınlık Makamı, Makamların En Yücesi.....	69
Secde: Kalbin Tevazusu, Ruhun Yücelişi.....	70
Allah'a Yakınlaşma, Kalbin Hakk'a Secdesi Miktarıncadır .....	71
Secde: İlahî İsim ve Sıfatlarla Bütünleşme ve Nefsi Kurban Ediş.....	71
Secde: Rabbinin Seni Sende Öldürmesi, Seni Kendisiyle Diriltmesidir ..	72
Secde: İlahî İsim ve Sıfatlardaki Manevî Vitaminleri İçiş ve Yaşayış... ..	74
Bedenin Secde Etmesi, Canı da Hakk'a Yaklaştırmaktadır .....	75

### **Beşinci Bölüm: Sınırsız Bir Muhabbet, ..... 77**

Huzurla Dolu Bir Sohbet: Namazdaki Sûre ve Dualar .....	77
Sübhâneke Duası: Cennetle Müjdelenen Kullar.....	79
Fâtiha Sûresi: İki Cihan Saadetine Erişen Kullar.....	80
Tahiyyât Duası: Allah'ın Selâmına Dünyada Erişen Kullar .....	81
Salli-Barik Duaları: Allah Tarafından Anılan Kullar .....	83
Rabbenâ Duaları: İki Cihanın Saadetine Eren Kullar.....	84

### **Altıncı Bölüm: Tasavvufî Açından Namazın Rükûnleri: Allah'a Vuslatın Yolu ..... 87**

Tasavvufî Açından Niyet: Namaz İbadetine Hazırlanış.....	90
Tasavvufî Açından Kıyam: Huzurda Duruş.....	92
Tasavvufî Açından Rükû: Allah'ın Yüceliğini İdrak Ediş.....	96
Tasavvufî Açından Secde: Allah'a En Çok Yaklaşılan An.....	105
Rükû'daki Sübhan, İnsana Hatalarını İtiraf Ettirir.....	116
Secdedeki Sübhan, İlahî İsimlerle Bütünleştirir.....	117
Allah'ın İsim ve Sıfatları.....	118

### **Yedinci Bölüm: Psikolojik Açından Namazın Rükûnleri ..... 149**

Kıyam: Kimlik Bilinci Kazanma Yolu .....	151
Kıraat: Rab ile Yapılan Konuşma .....	160
Sübhâneke duası: Kendini tanıma süreci .....	161
Fâtiha Sûresi: Kıskançlık ve Kibir Yerine; Minnet ve Takdir .....	169
Rükû: Kendini Tanıma Şuuru.....	184
Secde: Kendini Gerçekleştirme Şuuru.....	190
Dua Oturuşu: 'Ben Merkezli' Sevgi Anlayışının Aşılması .....	195
Salâvât ve Salli-Barik Duaları: Sevgi, Vefa, Minnet	
Duyularının Harekete Geçirilmesi .....	200
Rabbenâ Duaları: İyilik ve Güzelliklere Yönelme.....	211

### **Sekizinci Bölüm: Namazın Karakter Gelişimi Üzerine Etkisi .217**

Namazı Huşû ile Kılma.....	219
Namazla, Dünyevî Kaygılardan Nasıl Uzaklaşılır?.....	220
Namazın Allah'a Karşı Sorumluluk Duygusunu Geliştirmesi ..	223
Namazın İnsana Karşı Sorumluluk Duygusu ve Vicdanlılık	
Duygusunu Geliştirmesi .....	229
Namazın Zaman ve Çalışma Disiplinini Geliştirmesi.....	233
Namazın Sosyal ve Ahlâkî Değerleri Koruması.....	237
Namazın Sabır Gücünü Geliştirmesi.....	251
Namazın Alçakgönüllülük Gücünü Geliştirmesi .....	271
Namazın Şükür ve Vefa Gücünü Geliştirmesi .....	275
Namazın Vefa Duygusunu Geliştirmesi .....	283

Bibliyografya .....	288
---------------------	-----

*Birinci Bölüm*

## **İbadet Kavramı**

## İbadetin Tanımı

“İbadet kelimesi; boyun eğmek, saygı göstermek, hizmet etmek, itaat ve kulluk etmek, bağlanmak, tevazu göstermek, tapınmak manalarına gelir.”<sup>1</sup> “İbadet, Allah’a saygı ve sevgi göstermek; korku ve ümit beslemek”;<sup>2</sup> “O’na karşı kulluğumuzu ve bağlılığımızı sözler ve hareketlerle ortaya koymak olarak da ifade edilmektedir.”<sup>3</sup>

“İbadet, Hazreti Allah’ın sonsuz bir kudret ve hâkimiyete sahip olduğuna inanmak ve kaynağını, mahiyetini bilemediği yaratıcının büyüklüğü ve yüceliği karşısında sonsuz bir saygı ve teslimiyet hissi duyup bunu ifade etmektir.”<sup>4</sup>

Sonuç itibarıyla, Allah’a inancını ve bağlılığı simgeleyen bütün doğru davranışlar ibadet olarak isimlendirilir. Kendi imkânlarıyla tam ve mükemmel olamayan insanın, her şeyini kendisine borçlu olduğu mükemmel ve yüce varlığa karşı itaat ve yakınlaşma isteği, ibadetlerle anlam kazanmaktadır.

İbadet bir ‘itaat’ ve ‘bağlılık’ davranışıdır. “Bu noktada itaat etmek, sevilmeye yolu ile güvenliğe ulaşma görevini görür. “Seven, sevdiğine itaat eder. Yüce Yaratıcı kullarını sevmektedir.”<sup>5</sup> Sevginin gerçek kaynağı O’dur. O, sevmeseydi kâinatı insanın emrine vermezdi. Nimet sofralarını âdemoğlunun önüne sermezdi. Adam gibi yaşayan âdemler için cenneti lütfetmezdi. Âdem’i ademden (yokluktan) kurtarmazdı. Binlerce peygamberi insanlığın doğruyu bulması için göndermezdi. Mademki bunlar var, o halde Yüce Allah’tan bize doğru akan sonsuz bir merhamet ve sevgi seli var. İşte bu sevgi ve merhameti idrak eden insan, bunun mukabilinde içtenlikle, şükran ve minnettarlık gösterir.

<sup>1</sup> İbn Manzûr, *Lisanü'l Arab*, Beyrut: Daru’s-Sadr, c. 4, s. 260-262.

<sup>2</sup> A. Hamdi Aksekî, *İslam Dini*, Ankara: Nur Yayınları, 1989, s. 107.

<sup>3</sup> Osman Pazarlı, *Din Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1968, s. 189.

<sup>4</sup> Yusuf el-Kardavî, *İbadet*, çev: Hüsâmettin Cemal, İstanbul: Çığın Yayınları, 1974, s. 40.

<sup>5</sup> Bkz. Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, Ankara: T.D.V. Yayınları, 1993, s. 233-234.

## Namaz Terapisi

“İbadetler, kişiye iş yapabilme gücünü kazandırır. Cemaatle yapılan ibadetler, ferdin topluma katılmasını sağlarken kişinin sosyal uyumuna da yardımcı olur.”<sup>6</sup>

“İbadet; mahiyeti idrak olunamayan, bununla beraber varlığı, sonsuz kudret ve yüceliği her yerde sezilen, zahirî sebeplerin üstünde dilediği tasarruf kudretine sahip olan Zât’a karşı gösterilen tevazu, saygı, itaat ve tazimin en yükseğidir.”<sup>7</sup>

## Sosyolojik Açıdan İbadetin Etkileri

Din, cemaat anlayışı ve ibadetler; bireyin kendine ve başkalarına güven duygusu kazanmasını, öncelikle birtakım değerlere bağlanmasını, üstün ve aşkın olan bir varlığa inanma duygusu etrafında bütünleşmiş fertlerle kaynaşmasını sağlar. “Dinin cemaat anlayışı vasıtasıyla kişinin icra ettiği müşterek dinî faaliyetler, onun ciddiyet ve güven duymasında, dolayısıyla cemiyet karşısında kendisini kuvvetli hissetmesinde çok önemlidir.”<sup>8</sup>

Dinî inanç ve değerler, ibadetler vasıtasıyla, dünya hayatına ilişkin dinî açıklamalar ile insan hayatına bir anlam ve amaç kazandırır. “İnsanlar arası ilişkileri düzene koyar; kişinin zihinsel açmazlarını çözer. Ayrıca dinin insanı davet ettiği ve yönlendirdiği ideallerle oluşturduğu cemaat hayatı, kişiye kimlik kazandırır; cinsellik ve saldırganlık dürtülerinin ıslah edilip faydalı duruma getirilmesine hizmet eder. Ruh sağlığını koruyucu yönleri olan manevî konular, tedavi edici etkiler ortaya koyar. Din, insanın iç dünyası ile çevresi arasında denge ve uyum kurmasına yardımcı olur. Dinî hayatın temel unsuru olarak ibadetin etkisi tek bir alanla sınırlandırılmaz. Dolayısıyla ibadet; insanın bedenî ve

<sup>6</sup> Hâbil Şentürk, *İbadet Psikolojisi-Hz. Peygamber Örneği*, İstanbul: İz Yayıncılık, 2000, s. 30.

<sup>7</sup> Vecdi Akyüz, *Mukayeseli İbadetler İlmihali*, c. 1, İstanbul: İz Yayıncılık, 1995, s. 56.

<sup>8</sup> Naci Kula, *Kimlik ve Din*, İstanbul: Ayışığı Kitapları, 2001, s. 78.

## Namazın Karakter Gelişimi Üzerindeki Olumlu Etkileri

Kalp Allah’a huşû ile yönelir, dil Allah’ı anar, akıl tüm dünyeviliğinden arınır, beden ile en üst düzeyde saygı gösterilir. İşte namaz, böyledir. Namaz, dünya ve ahiretle ilgili bütün bağlardan soyutlanma ve hakikatlerin tek bir gerçekte birleşmesidir. Bu bağlar, Allah dışındaki her şeyi kapsar. Hakikatler ise, Allah için olan ve Allah’tan gelen her şeyi içine alır. Bu hakikati hakkıyla yaşayan insanın karakteri güzelleşir ve insan, mutlu olur.

**Bu kitapta namazın; birlik ve dayanışma bilincine sahip olma, cömertlik, fedakârlık, tevazu, sabırlılık, iyi olma, kötülükten uzak durma, edeplilik, vicdanlılık, zaman ve çalışma disiplinine sahip olma, diğerkâmlık, umudunu kaybetmeme, koşulsuz yardımseverlik, alçakgönüllülük, dürüstlük, verilen söze riayet etme, kibirden uzak durma ve vefa gibi insan karakterinin temel yapıtaşlarını nasıl güçlendirdiğini öğreneceksiniz.**

hayykitap

34 TL

KDV'DEN MUAFTIR

ISBN: 978-625-7909-94-5

