



Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları : 883

Kur'an'ın Dilinden Mutluluğun Alfabetesi
Dr. Handan YALVAÇ ARICI

Editör
Dr. Faruk GÖRGÜLÜ

ISBN : 978-625-7205-73-3

1. Baskı, Aralık 2020, Ankara, 1.000 Adet

© Bütün Yayın Hakları Türkiye Diyanet Vakfı'na aittir.
Bu Eser Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık
Ticaret İşletmesi Yönetim Kurulu'nun 02.07.2020
tarih ve 144 sayılı kararıyla uygun görülmüştür.

Yayıncı Sertifika No : 48058

Baskı: 
YAYIN MATBAACILIK TİC. İŞLETMESİ

Ostim OSB Mahallesi 1256 Cadde
No: 11 06370 Yenimahalle / ANKARA

Tel: 0312 354 91 31 (pbx)

Faks: 0312 354 91 32

e-posta: bilgi@tdv.com.tr



Kur'an'ın Dilinden
Mutluluğun
Alfabesi



Dr. Handan YALVAÇ ARICI



DR. HANDAN YALVAÇ ARICI

1998 senesinde İstanbul Üniversitesi Doğu Dilleri Bölümü Fars Dili ve Edebiyatı lisansını tamamladıktan sonra, 1999-2002 yıllarında Amerika’da İngilizce ve teoloji üzerine dersler aldı. Amerika’dan döndükten sonra 2003-2005 yılları arasında Newport University Davranış Bilimleri yüksek lisans yaptı. 2015 tarihinde Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde lisans eğitimi ve aynı tarihte Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Eğitimi Bölümünde “Kur’an’da Pişmanlık Psikolojisi” başlıklı tez ile yüksek lisans eğitimi tamamladı. 2012-2016 tarihlerinde Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesinde ücretli öğretim görevlisi olarak çalıştı. 2016-2018 tarihlerinde Hamit İbrahimiye Özel Eğitim Uygulama Merkezi ve Özel Eğitim’de, 2018-2019 yıllarında Hasan Leyli Ortaokulunda Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi öğretmeni olarak görev yaptı. 2019 yılında Yalova Üniversitesi İslami İlimler Fakültesinde öğretim görevlisi olarak çalıştı. Kadıköy ve Ataşehir Müftülüklerinin izniyle Fenerbahçe Cami ve Sultan Alparslan Camii’nde yetişkin eğitimiyle ilgili çalışmalar, kitap okuma kulüplerinde etkinliklerde bulunmakta, çocuklar ve gençler için kitaplar yazmaktadır. Evli ve bir çocuğu bulunmaktadır.

BASILMIŞ YAYINLAR

Kur’an’da Pişmanlık Psikolojisi

Sahabelerle Değerler Eğitimi 1 (5 kitap)

Sahabelerle Değerler Eğitimi 2 (5 Kitap)

Bilge Dedem 1

Bilge Dedem 2

My Wise Grandpa 1

My Wise Grandpa 2

Kimin Fanıyım?

Peygamberim Çocuk Diliyle Peygamberimizin Hayatı

Çevrimiçi Filozoflar

Cennet Yolunun Rehberi Peygamberimin Hadisleri

The Prophet Muhammed’s Sayings Our Guide on the Path to Paradise

Ehadis Nebina Delilü Tariku Cennet

Değer Sandığı Eğitim Setinde Olumlama, Yaratıcı Etkinlikler gibi bölümler

Son Peygamberin İzinde (üç yazarlı)

Güneşe Yastık Fırlatan Genç

İçindekiler

Ön Söz.....	XI
Kısaltmalar	XV
Giriş.....	1

Birinci Bölüm

Mutluluk Kavramı	15
A. Mutluluk Nedir?	17
B. Mutluluk İfadeleri	26
C. Düşünce Tarihinde Mutluluk Kavramı	29
1. Antik Çağ Düşüncesinde Mutluluk	29
2. Orta Çağ'dan Günümüze Batı Düşüncesinde Mutluluk	34
3. İslâm Düşüncesinde Mutluluk	43
D. Mutluluk Tarihi	53
E. Günümüz Mutluluk Anlayışı	72
F. Mutluluk Duygusunun Tasnifi.....	93
1. Batı Düşüncesinde Mutluluk Tasnifi.....	94
a) Biyolojik (İçgüdüsel) Mutluluk (Harici-Zevk-Maddiyat)	95
b) Ego-Karşılaştırmalı Mutluluk	96
c) Katkısal-Empatik Mutluluk.....	97
d) Transandantal Mutluluk	99

2. İslâm Düşüncesinde Mutluluk Tasnifi.....	103
G. Mutluluk Duygusunun Biyolojik Altyapısı	114
H. Mutluluğun Beyindeki Anatomik İşlevi	123
I. Mutluluğun Psikolojik Altyapısı	130
İ. Toplumsal Mutluluğun İşleyişi	141

İkinci Bölüm

Kur'an'da Mutluluk	155
A. Mutluluk İnanç İlişkisi	158
B. Mutluluk İbadet İlişkisi.....	167
C. Kur'an'da Mutluluk Kavramları.....	175
1. Saadet (سعادة).....	175
2. Sürür (سرور).....	176
3. Ferah (فرح)	177
4. Felâh (فلاح).....	179
5. Habr (حبر).....	180
6. Rıza (رضا).....	180
7. Sekine (سكينة).....	181
8. İtminan (اطمئنان).....	182
9. Tayyib (طيب)	183
10. Fevz (فوز).....	184
11. Fekahe (فكاهة).....	185
12. Necât (نجاة).....	185
D. Kur'an'da Mutluluğun Beden Diliyle İfadeleri	186
1. Gülümseme.....	186
a) Korkudan Güvende Hissedildiğinde ve Sevindirici Bir Haber Alındığında Mutluluğu Gösteren Gülümseme İfadesi	187
b) Şaşkınlık Hissinden Meydana Gelen Gülümseme İfadesi	188
c) Sonucun İyi Olduğunu Bildiren Gülümseme İfadesi	189
d) Eğlenme ve Alay Etme Sonucunda Oluşan Gülümseme İfadesi	190

2. Göz İfadeleri.....	191
a) Güzel Bir Haber Alındığında Gözlerin Parıldaması.....	192
b) Görülen Güzelliklerin Etkisiyle Gözlerin Parıldaması	194
3. Oturma Şekilleri.....	195
a) Rahat Oturuş	195
b) Karşılıklı Göz Göze Oturma	197
E. Kur'an'da Mutluluğun Renklerle İfadesi	199
1. Beyaz	202
2. Yeşil.....	203
3. Sarı.....	204
F. Kur'an'da Mutluluk Tasnifi	206
1. Mutlak Mutluluk.....	208
a) Dünya Hayatında Yaşanacak Mutlak Mutluluk	209
b) Ahirette Yaşanacak Mutlak Mutluluk	223
2. Mukayyet Mutluluk ve Çeşitleri	226
a) Eşler.....	227
b) Çocuklar	229
c) Altın, Gümüş Gibi Servetler	230
d) Soylu Atlar, Lüks Arabalar	230
e) Hayvanlar.....	231
f) Araziler	232
g) Bireyin Atalarının Yaptığı Eylemlerle Mutlu Olması	234
3. Övülen Mutluluk ve Çeşitleri	235
a) Allah'ın Lütfu ve Rahmetiyle Mutlu Olmak ...	236
b) Kur'an'ın İndirilmesinden Mutluluk Duymak	237
c) Allah'ın Yardımından Mutluluk Duymak	238
d) Salih Eşlerin Birbirine Mutluluk Vermesi	240

e) Göz Aydınlığı Evlatların Olması	241
f) Yağmurun Yağması.....	243
4. Yerilen Mutluluk ve Çeşitleri	245
a) Dünya Hayatıyla Mutlu Olmak.....	246
b) Dünya Nimetleriyle Mutlu Olup Şımarmak ..	247
c) Sahip Olunan Nimetlerle Şımarıp Kibirlenme	249
d) Çoklukla Mutlu Olmak	251
e) Bilgiye Güvenerek Şımarıp Mutlu Olmak	253
f) Kendi Anlayışını Üstün Görerek Mutlu Olmak	255
g) Gerçekleştirilen Kötü Eylemlerle Mutlu Olmak	256
h) Gerçekleştirilmemiş Eylemlerle Övünüp Mutlu Olmak	257
ı) İyilik Yapmayı Seven Kimselerin İyilik Yapamadıklarında ya da İyilik Yapmaları Engellendiğinde Mutlu Olmak	259

Üçüncü Bölüm

Kur'an'da Mutluluk Eğitimi.....	263
A. Mutluluğu İnşa Eden Duygular	265
1. Güven.....	266
2. Sevgi	268
3. Saygı.....	271
4. Merhamet.....	273
5. İyimserlik	275
6. Umut.....	278
7. Empati.....	280
8. Vicdan	282
9. Adalet	284
10. Başarı/Zafer	286
11. Kanaat.....	288

12. Cömertlik	290
13. Affetmek.....	292
14. Takdir Etme ve Edilme	295
B. Mutluluğu İnşa Eden Eylemler	297
1. Fıtrata Uygun Yaşamak	298
2. Eylemlerin Niyetine Allah'ı Yerleřtirmek	299
3. Güzel Söz Söylemek	301
4. Nezaketli Davranmak	303
5. Alçak Gönüllü Davranmak	305
6. Hüsnüzanda Bulunmak Kötü Zandan Kaçınmak	307
7. Dedikodu Yapmamak	309
8. Salih Amel Yapma Gayretinde Bulunmak	312
9. Salihlerle Beraber Olmak	314
10. Öfke Kontrolü	317
11. Zikir	319
12. Tefekkür Etkinliđi	322
13. Sabırlı Davranmak	325
14. Şükretmek	327
15. Takva.....	330
C. Mutluluğu Engellenen Duygular	332
1. Korku.....	333
2. Kaygı.....	335
3. Kin.....	337
4. Nefret	339
5. İntikam	340
6. Haset.....	342
7. Kibir.....	344
8. Aşğılık Kompleksi	346
9. Yalnızlık.....	349
D. Mutluluk İlkeleri	351
1. Mutluluğu Kaynaklık Eden Bakış Açısını Kur'an'dan Almak	352

2. Öz Olumlama Yapmak	353
3. Düşünce Alışkanlıklarını Vahiy Merkezli Yapmak.....	355
4. Bakış Açısını Değiştirmek	357
5. Olumsuz Duyguları Olumlu Duygulara Aktarmak ...	359
6. Toplumsal Müdahalelere İzin Vermemek	361
7. Mutluluk Veren Durumlarda Şükredebilme Becerisini Kullanmak	362
8. Nimetlere Ebedilik Atfetmemek	364
9. Başarı ve Zaferin Allah'tan Olduğu Bilinciyle Davranmak	367
10. Olumsuz Bir Olay Yaşadığı Zaman Kur'ani Bir Tavrı Belirlemek	369
11. Mutlulukta Zaman Planlaması Yapmak	371
12. Amaçlı Eylemlerde Devamlılık Göstermek	372
13. Olumsuzluklarda Allah'a Tevekkül Edebilme Becerisi Geliştirmek	375
14. Olumlama Tekniğini Kullanmak	377
15. Dua Etme Bilinci Kazanmak.....	378
Sonuç.....	381
Kaynakça.....	391



Ön Söz

İnsanoğlu varoluşunu arayışlarıyla, keşifleriyle idame ettirmektedir. Öncelikli keşfetmek istediği, arayıp bulmaya çalıştığı kendisidir. Bu keşif yolculuğunda bireye mutluluk, hüzün, sevgi, öfke gibi birçok duygu eşlik etmektedir. Her duygu o duyguya eşlik eden düşüncenin bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Bir başka ifadeyle bireyin düşünce tarzı duygularını etkilemektedir. Mutluluk duygusu da bir tasavvurun yansımasıdır. Her arzuladığını elde ettiği halde mutlu olamayan veya sahip olabildiği birkaç nesneyle mutlu olabilen bireyler, hayata yükledikleri anlamlar ve inşa etmiş oldukları tasavvurlar doğrultusunda mutlu olup olmama tercihinde bulunmaktadır. Antik Çağ'dan günümüze mutluluk anlayışı yepyeni bir boyut kazanmakta, bu duygunun sadece dünyada yaşanabileceği ve dünyayla sınırlı olabileceği düşüncesi mutluluğu manevi boyuttan soyutlayıp maddesel bir forma dönüştürmektedir.

Modern algının mutluluğu bireyin içgüdüsel tatminlerine indirgediği bir dönemde, sanal mutluluk anlayışı ivme kazanmakta ve bu anlayış bireyin manevi yönünü tatmin etmemektedir. Bu tatminsizlik durumu, mutluluk duygusunda tatmine ulaşabilmek için her türlü eylemi normalleştirmektedir. Fıtratına uygun davranmayan birey mutluluğuna gölge düşürmekte ve bu durumdan olumsuz şekilde etkilenmektedir. Çağlara hitap eden Kur'an, dünya ve ahiret mutluluğuna götürecektir düşünce ve eylemleri bildirmekte, hakiki mutluluk tasavvurunu inşa etmenin yollarını göstermekte ve bu çağın insanına mutlak mutluluk anlayışını elde edebilmesi için tavsiyelerde bulunmaktadır.

Kur'an'ın mutluluk tasavvuru inşasına yönelik tavsiyelerini anlamak ve aktarabilmek için gerçekleştirdiğimiz çalışmamızda Kur'an'ın mutluluk perspektifi holistik bir bakış açısıyla değerlendirilmekte ve okuyucuya detaylı bir şekilde sunulmaktadır. Bu vesileyle konunun belirlenmesinde yardımcı olan ve değerli katkılarda bulunan danışmanım Prof. Dr. Hamit ER'e müteşekkir olduğumu söylemeyi borç bilirim. Bu çalışmaya destek veren hocalarım Prof. Dr. Bayraktar BAYRAKLI, Prof. Dr. Ahmet KOÇ, Prof. Dr. Mehmet Zeki AYDIN ve Dr. Necdet SUBAŞI'ya teşekkürlerimi sunmak isterim. Çalışmanın genel değerlendirilmesinde katkısı olan Doç. Dr. Ayşe Zişan FURAT'a, ayrıca mutluluğun tarihsel sürecini değerlendirmeme yardımcı olan Prof. Dr. Ufuk GÜLSOY'a, mutluluğun beyindeki işlevleriyle ilgili konularda desteğini esirgemeyen Dr. Büşra Arıca POLAT'a teşekkür ediyorum.

Bu çalışma süresince yoğunluğum nedeniyle evdeki aksamalara sabır gösteren aynı zamanda olabildiğince destek olmaya çalışan eşim Hüseyin Şaban ARICI'ya, annelerin annelik dışında başka işlerde çok mesai harcamaması gerektiğini düşünmesine rağmen bu süreci kabullenmeye ve idare etmeye çalışan kızım Zeynep Ravza ARICI'ya, her zaman elinden gelen desteği vermeye çalışan kardeşim Cüneyid YALVAÇ ve eşine, babam İlhan YALVAÇ'a, halam Reyhan UZUN'a, Reyhan UZUN'un eşine, çocuklarına, çocuklarının eşlerine ve derslerindeki gayretleriyle bana umut olan öğrencilerime çok teşekkür ediyorum.

HANDAN YALVAÇ ARICI
İSTANBUL, 2019

Kısaltmalar

- a.g.e : Adı geçen eser
C. : Cilt
çev. : Çeviren
DİA : Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi
h. : Hicri
haz. : Yayına Hazırlayan
mad. : Maddesi
İFAV : Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı
m. : Miladi
MEB : Milli Eğitim Bakanlığı
ö. : Ölümü
s. : Sayfa
SBE : Sosyal Bilimler Enstitüsü
thk. : Tahkik
v.dğr : Ve diğerleri
y.y. : Basım yeri yok

Giriş

Mutluluk insan varlığına ait bir duygunun aynı zamanda bireyin ve toplumun nihai olarak ulaşmak istediği bir halin, bir durumun adıdır. Düşünce tarihinde farklı anlamların yüklendiği mutluluk, genel anlamda bireyin iyi olma halini koruması, saadet, bahtiyarlık¹ anlamlarına gelmektedir. Son zamanlarda tıp, psikoloji, sosyoloji, iktisat gibi bilim dallarının ilgi alanlarına giren mutluluk kavramı teoloji alanında da yer almaya başlamıştır. Mutluluk psikolojisi, mutluluk ekonomisi² gibi yeni çalışmaların yanında mutluluk teolojisi³ çalışmaları da görülmektedir.

Mutluluk, bir duygu ya da bir durum olarak değerlendirilen bir kavramdır. Öfke, korku, sevgi gibi temel

¹ Şükrü Haluk Akalın, *Türkçe Sözlük*, s. 1716.

² Murat Şeker, *Mutluluk Ekonomisi*, s. 11.

³ Pavel Khondzinsky, "A Theology of Happiness", s. 23–35.

