

## **Dua və onun stres üzərində təsirləri**

**Cəfər Cəfərov**

Azərbaycan İlahiyyat İnstitutunun  
“Dinin psixologiyası” ixtisası üzrə magistrantı

Bakı, Azərbaycan

cefer\_ceferi@mail.ru

<https://orcid.org/0009-0002-9861-2461>

Daxilolma tarixi: 26.03. 2025

Nəşrə təsdiq tarixi: 22.05.2025

### **Xülasə**

Bu məqalə duanın streslə mübarizədəki rolunu və insan həyatında yaranan gərgin hallara qarşı təsirini araşdırır. Tədqiqatın obyektı duanın streslə mübarizədəki psixoloji təsiridir. Məqsəd duanın insanın emosional və mənəvi rifahına təsirini təhlil etməkdir. Məqalədə duanın mənə və mahiyyəti, stresi azaltmaq və daxili rahatlıq yaratmaq kimi təsiri elmi ədəbiyyatın təhlili və sintezi vasitəsilə təhlil edilir. Nəticələr göstərir ki, dua inanc sahibi olan şəxslər üçün streslə mübarizədə təbii və təsirli vasitədir, insanın daxili dünyasını sakitləşdirir, ümid və rahatlıq bəxş edir. Bu tədqiqatın nəticələri stresin azaldılması və psixoloji rifahın artırılması sahəsində yeni perspektivlər açır. Stresin fiziki-psixoloji təsirləri insanın həyat keyfiyyətini gözəçarpacaq dərəcədə aşağı sala bilər. Bu baxımdan, streslə mübarizə üçün müxtəlif yollar və üsullar mövcuddur. İnanc sahibi olan şəxslər üçün isə dua streslə mübarizədə ən təbii və təsirli vasitələrdən biridir.

Dua təkcə dini əməl hesab olunmur, həm də insanın daxili dünyasını sakitləşdirən, ona ümid və rahatlıq bəxş edən güclü vasitədir.

Məqələmizdə duanın mənə və mahiyyəti, insanın ruhi və mənəvi həyatına təsiri əhatəli şəkildə təhlil edilir. Duanın stresi azaltmaq və mənən rahatlıq yaratmaq kimi əsas təsirləri diqqət mərkəzindədir. Müxtəlif elmi tədqiqatlar, araşdırmalar və mənbələr əsasında duanın psixoloji təsiri və streslə mübarizədə effektiv vasitə olduğu müzakirə edilir.

Dua edərkən insan öz stress hallarını, narahatlıqlarını, qorxularını və gərginliklərini daha yüksək bir qüvvəyə həvalə edir və bu, psixoloji

olaraq yüngülləşmə və rahatlaşma hissi yaradır. Bu proses, insanın özünü daha rahat və təhlükəsiz hiss etməsinə kömək edir.

Yazıda duanın bütün dövrlərdə, mədəniyyətlərdə və dini inanclarda mövcud olduğu, insan təbiətinin əsas ehtiyacı kimi qəbul edildiyi göstərilir. Nəticə etibarilə dua mənəvi- psixoloji baxımdan insanların həyatına dərin təsir göstərir, streslə mübarizədə təbii və effektiv üsul kimi qiymətləndirilir. Bu yanaşma yaşadığımız dövrdə streslə mübarizə aparmaq üçün alternativ və ümumiləşdirilmiş həll yolu təqdim edir.

Qeyd edək ki, duanın hər cəmiyyətdə mövcud olması onu hər kəs üçün əlçatan vasitəyə çevirir və bu, streslə mübarizədə böyük üstünlükdür.

**Açar sözlər:** *Din psixologiyası, psixi sağlamlıq, din, dua, stres, mənəviyyat, inanc.*

*Jurnalımızda dərc olunan məqalələrin müəllif hüquqları müəlliflərə məxsusdur və onlar CC-BY-NC lisenziyası ilə hər kəsə açıq şəkildə dərc olunur.*

## **Prayer and Its Effects on Stress**

**Jafar Jafarov**

Master's student in Psychology of Religion  
at the Azerbaijan Institute of Theology  
Baku, Azerbaijan  
cefer\_ceferi@mail.ru  
<https://orcid.org/0009-0002-9861-2461>

Date of submission: 26.03. 2025

Date of acceptance: 22.05.2025

### **Abstract**

This article explores the role of prayer in coping with stress and its effects on stressful situations in human life. The object of the research is the psychological impact of prayer in combating stress. The aim is to analyze the influence of prayer on a person's emotional and spiritual well-being. The article examines the meaning and essence of prayer, as well as its effects, such as reducing stress and

fostering inner peace, through the analysis and synthesis of scientific literature. The results indicate that prayer is a natural and effective means for believers to cope with stress, calm the inner world and provide hope and comfort. The findings of this research open new perspectives in the field of stress reduction and enhancing psychological well-being. The physical and psychological effects of stress can significantly diminish a person's quality of life. In this regard, there are various ways and methods to combat stress. For believers, however, prayer is one of the most natural and effective means in dealing with stress.

Prayer is not only a religious act but also a powerful way to soothe a person's inner world and offer hope and comfort.

The article thoroughly analyzes the meaning and essence of prayer, as well as its effects on a person's spiritual and soul life. The primary focus is on prayer's ability to reduce stress and create inner peace. The article discusses the psychological effects of prayer and its effectiveness in combating stress, drawing on various scientific studies, research, and sources.

When praying, individuals entrust their stressful situations, worries, fears, and tensions to a higher power, which creates a psychological sense of relief and relaxation. This process helps a person feel more at ease and secure.

The presence of prayer in all eras, cultures, and religious beliefs demonstrates that it is regarded as a fundamental need of human nature. Consequently, prayer is recognized as a natural and effective method of coping with stress, deeply influencing people's lives both spiritually and psychologically. This approach presents an alternative and generalized solution for dealing with stress in our modern era.

The universality of prayer across all societies makes it an accessible means for everyone, which is a significant advantage in combating stress.

**Keywords:** *Psychology of Religion, Mental Health, Religion, Prayer, Stress, Spirituality, Faith.*

*The copyright of the articles published in our journal belongs to the authors and is published as open access under CC-BY-NC license.*

## **Молитва и ее влияние на стресс**

**Джафар Джафаров**

Магистрант специальности Психология религии  
Азербайджанского Института Теологии  
Баку, Азербайджан  
cefer\_ceferi@mail.ru  
<https://orcid.org/0009-0002-9861-2461>

Дата подачи статьи в редакцию: 26.03. 2025

Дата подтверждения статьи к публикации: 22.05.2025

### **Резюме**

В данной статье исследуется роль молитвы в борьбе со стрессом и ее влияние на стрессовые ситуации в жизни человека. Объектом исследования является психологическое воздействие молитвы в преодолении стресса. Цель работы — проанализировать влияние молитвы на эмоциональное и духовное благополучие человека. В статье рассматриваются смысл и сущность молитвы, а также ее эффекты, такие как снижение стресса и обретение внутреннего покоя, через анализ и синтез научной литературы. Результаты показывают, что молитва является естественным и эффективным средством борьбы со стрессом для верующих, успокаивая внутренний мир и даря надежду и утешение. Выводы данного исследования открывают новые перспективы в области снижения стресса и улучшения психологического благополучия. Физическое и психологическое воздействие стресса может значительно снизить качество жизни человека. В связи с этим существуют различные способы и методы борьбы со стрессом. Однако для верующих молитва является одним из самых естественных и действенных инструментов в преодолении стресса.

Молитва — это не только религиозный акт, но и мощное средство, успокаивающее внутренний мир человека, дарующее надежду и утешение.

В статье подробно анализируются смысл и сущность молитвы, а также ее влияние на эмоциональную и духовную жизнь человека. Основное внимание уделяется способности молитвы снижать стресс и создавать внутренний покой. На основе различных научных исследований, работ и источников обсуждаются психоло-

гические эффекты молитвы и ее эффективность как средства борьбы со стрессом.

Во время молитвы человек передает свои стрессовые переживания, тревоги, страхи и напряжения высшей силе, что создает психологическое ощущение облегчения и расслабления. Этот процесс помогает человеку чувствовать себя более спокойно и защищено.

Присутствие молитвы во все эпохи, культурах и религиозных традициях свидетельствует о том, что она воспринимается как фундаментальная потребность человеческой природы. Следовательно, молитва признается естественным и эффективным методом борьбы со стрессом, оказывая глубокое влияние на жизнь людей как в духовном, так и в психологическом плане. Такой подход предлагает альтернативное и универсальное решение для преодоления стресса в современную эпоху.

Универсальность молитвы в разных обществах делает ее доступным инструментом для каждого, что является значительным преимуществом в борьбе со стрессом.

**Ключевые слова:** психология религии, психическое здоровье, религия, молитва, стресс, духовность, вера.

*Авторские права на статьи, опубликованные в нашем журнале, принадлежат авторам и публикуются в открытом доступе по лицензии CC-BY-NC.*

## Giriş

Dua – şəxsin öz inancı, mənəvi dünyası və daha yüksək qüvvə ilə əlaqə yaratması üçün istifadə etdiyi qədim və çox tez-tez istifadə olunan mənəvi vasitələrdən biridir. Dua ilə insan özündən daha gücü bir varlığa sığınıb ondan ehtiyacını diləyir. Dua təkcə dini bir əməl və ritual deyil, o, həm də insanın daxili rahatlıq, ümid, sakitlik, aramlıq tapmaq üçün müraciət etdiyi üsuldur. Duanın gücü təkrarlanan sözlərində, insanın zəhnini sakitləşdirəcək dərin düşüncələrə yönəltmək qabiliyyətində, fərdin daxili və mənəvi dünyasını tənzimləmək gücündədir. Bu səbəbdən, dua yalnız mənəvi deyil, həm də psixoloji baxımdan insan həyatına dərin təsir göstərən fenomen kimi qəbul edilir.

Yaşadığımız müasir dövrdə stres insanların tez-tez üzləşdikləri problemdir. Sreslə mübarizə üçün müxtəlif üsullar mövcuddur. İnanç sahibi olan insanlar üçün isə dua streslə mübarizədə təbii və effektiv vasitələrdən biridir. Dua edərkən insan psixoloji olaraq yüngülləşmə və rahatlaşma hissi yaşayır. İnsan güclü olmaq istəyən bir varlıqdır. Bu səbəbdən də arzu etdiyi gücü özündə tapa bilmədiyindən, mütləq güc sahibi olan Allahla rabitəyə keçməklə və Ona sığınmaqla bu hissini və ehtiyacını ödəməyə çalışır. Bunu da dua vasitəsilə həyata keçirir.

Məqələmizdə duanın stres üzərindəki təsiri araşdırılır. Yazıya duanın lüğəvi və terminoloji mənası ilə başlayaraq, onun insan psixologiyasına və mənəvi dünyasına necə təsir etdiyi təhlil olunur. Araşdırmamızda, əsasən, duanın stresi azaltmaq, ruhi tarazlığı qorumaq, insana mənəvi rahatlıq vermək kimi funksiyaları vurğulanır. Həmçinin müxtəlif tədqiqatlar və mənbələr əsasında duanın psixoloji faydaları, streslə mübarizədəki rolu geniş şəkildə təhlil olunur.

Tədqiqatımızın məqsədi duanın streslə mübarizədəki rolunu və onun insanın psixi sağlamlığına təsirini hərtərəfli şəkildə araşdırmaqdır. Məqsədimizə çatmaq üçün aşağıdakı vəzifələr müəyyən edilmişdir:

– duanın psixoloji mahiyyətini və streslə əlaqəsini nəzəri cəhətdən təhlil etmək;

– müxtəlif elmi tədqiqatlarda duanın stressə təsirini araşdıran nəticələri sintezləşdirmək;

– duanın streslə mübarizədəki effektivliyini göstərən konkret nümunələr təqdim etmək.

Tədqiqatımız zamanı elmi ədəbiyyatın təhlili və sintezi, müqayisəli araşdırma və ümumiləşdirmə kimi metodlardan istifadə edilmişdir. Bu üsullar tədqiqatın məqsədinə çatmağa, qarşıya qoyulmuş vəzifələri yerinə yetirməyə imkan vermişdir.

### **Duanın lüğəvi və terminoloji mənası**

“Dua” sözü ərəb dilindəki *دعو* (də'və) kökündən gəlir. Bu kök, əsasən, “çağırmaq, yalvarmaq, səsləmək” mənalarını ehtiva edir. Rağib əl-İsfahani “Müfrədat” kitabında bu sözün “çağırmaq, yalvarmaq, səsləmək, fəryad etmək, dəvət etmək” kimi mənalarının olduğunu bildirir (əl-İsfahani, 2021, 549). Bu təriflər göstərir ki, dua yalnız bir sözlə ifadə deyil, həm də daxili ehtiyacın və emosional çağırışın təzahürüdür. “Məcmül-müfəhrəs Qurani-Kərim lüğəti” kitabında isə “dua” sözünün

daha geniş mənaları qeyd edilir: “çağırmaq, sızlanaraq zikr etmək, təmənna etmək, dua etmək, ibadət etmək, yardım diləmək, kömək istəmək, təşviq etmək, Allaha ibadət etməyə dəvət etmək, nisbət etmək, adlandırmaq, bəddua etmək” və s. (Çanga, 2016, 200).

Terminoloji olaraq dua inanan şəxsin Allahla əlaqə qurması, Ona yalvarması, niyaz etməsi və Ondan köməklik diləməsidir. Nəticə etibarilə, duada fərddən Allaha doğru bir yönəliş, insanın vəziyyətini və tələbini Allaha təqdim etməsi və Onun köməyini istəməsinin əsas məqamlarıdır (Hökelekli, 2010, 193). Bu tərif duanın insanın mənəvi və psixoloji ehtiyaclarını ödəyən bir vasitə rolu olduğunu vurğulayır. Dua – insanın özünü tək hiss etdiyi anlarda ona dəstək olan, ümid və rahatlıq verən bir mənbədir.

İslam Ensiklopediyasında dua “kiçikdən-böyüyə, aşağıdan-yuxarıya yönəldilən tələb və niyaz” mənalarında istifadə edilir. Bundan əlavə, Allaha təqdim ediləcək tələblərin şifahi və ya yazılı şəkildə ifadə olunduğu mətnlərə də dua deyilir. İslam ədəbiyyatında isə dua – Allahın əzəməti qarşısında bəndənin acizliyini etiraf etməsini, şəxsin sevgi və hörmət hissləri ilə Ondən lütf və kömək diləməsini ifadə edir (<https://islamansiklopedisi.org.tr/dua>).

İki dəfə tibb üzrə Nobel mükafatı almış doktor Aleksis Karrel isə duanı bu cür təsvir edir: “Dua – daha çox ruhun daxili aləmə doğru bir keçidinə bənzəyir. Ümumiyyətlə, dua – bir şikayətdən, əzab fəryadından və ya yardım diləməkdən ibarətdir. Bəzən isə hər şeyin üstündə duraraq, əzəli əslinin dərinliklərində, bir növ, müşahidə vəziyyəti yaranır. Dua – ruhun Allaha yüksəlişi kimi də tərif oluna bilər. Dua, həm də həyat möcüzəsini yaradan varlığa qarşı göstərilən sevgi və ibadətə ifadəsidir. Dua, həqiqətən, insanın görünməz bir varlıqla, varlıqların Yaradıcısı, hamımızın qurtarıcısı və qoruyucusu ilə fikrən və hissən əlaqəyə girmək üçün göstərdiyi səyi təmsil edir” (Carrel, 2021, 37).

Dua – insanın qəlbindən gələn sözlərlə, düşüncələrlə və ya hisslərlə Allaha yönəldiyi ünsiyyət formasıdır. Bu əlaqə heç bir mürəkkəbliyə və ya rəsmi prosedura tələb etmir. İnsan istənilən yerdə, bütün zamanlarda və hər bir halda Allaha dua edərək Onunla birbaşa əlaqə qura bilər. Duanın bu birbaşa xarakteri onu digər ibadət formalarından fərqləndirir. Məsələn, digər ibadətlər müəyyən şərtlər, vaxt və ya məkan tələb edə bilər, lakin dua üçün belə məhdudiyyətlər yoxdur. İnsan sevincində, kədərinə, şükür edərkən, yardım dilərkən

Allaha müraciət edə bilər. Bu, duanı hər bir insan üçün əlçatan və şəxsi bir ibadət formasına çevirir. Hökelekinin dediyi kimi, “Dua – insandan Allaha gedən birbaşa və ən qısa yoldur” (Hökelekli, 2017, s.64). Bu ifadə duanın insan ilə Allah arasında heç bir vasitəçi olmadan qurulan saf və təmiz bir əlaqə olduğunu vurğulayır. Dua – insanın ürəyindən gələn sözlərlə, düşüncələrlə və ya hisslərlə Allaha yönəldiyi bir ünsiyyət formasıdır.

### **Dua etmək ehtiyacı**

Dua yalnız müəyyən dinə və ya mədəniyyətə məxsus deyil, bütün insanlıq tarixində və hər bir mədəniyyətdə mövcud olan universal hadisədir. Bu, insanın özündən yüksək qüvvəyə inanma və ona sığınma ehtiyacının təbii olduğunu göstərir. Dua – insanın mənəvi və psixoloji ehtiyaclarını ödəyən bir vasitədir.

İnsan təbiəti etibarilə dua edən bir varlıqdır. Dünyanın hər yerində və tarixin hər bir dönəmində insanlar dua etmiş, dua edirlər və ilahi varlıqla əlaqə qururlar. Ona duyğularını, düşüncələrini, qəlblərini açır, istəklərini təqdim edirlər. İnanıqları varlığa qarşı sevgilərini, hörmətlərini, bağlılıqlarını göstərmək, Onu ucaldaraq eyni şəkildə ibadət davranışında olurlar. Buna görə də dua, ibadət universal xüsusiyyətə malikdir. Bütün ilahi, bəşəri və ya ibtidai hesab edilən dinlərin hamısında dua, ibadət və dini ayinlər fərd və cəmiyyət həyatının ayrılmaz xüsusiyyəti kimi yer alır (Hökelekli, 2010, 193). Dua yalnız müasir dövrdə deyil, həm də qədim zamanlardan bəri insan həyatının mərkəzində olmuşdur. İnsanın özündən yüksək bir qüvvəyə inanma və ona sığınma ehtiyacı təbiidir və bu istək həm ibtidai, həm də müasir mədəni insanlar tərəfindən hiss edilir.

Dua etməyin insanda oyatdığı hiss həyatın ümumi axınında zəruri və faydalı bir duyğudur. Duaya yalnız yaşlı, zəif və gücsüz insanların və ya uşaqların ehtiyacı olduğunu düşünərək, onun mahiyyətini azaltmaq əvəzinə, bu faydaya çatdığı üçün dua edən insanla birlikdə olmaq fikri daha müdrik və düzgün yanaşmadır (Tarhan, 2016, 103). Dua etmək elə bir hissdır ki, insan həyatının müxtəlif mərhələlərində, bütün yaş dövrlərində ona ehtiyac duyulur. Həyatın müxtəlif anlarında, sevinc və kədərli günlərdə, uğur və ya uğursuzluq qarşısında insan öz qəlbini dua ilə rahatladır.

Dua etmək ehtiyacının itdiyi cəmiyyətlər, adətən, əxlaqi çöküntüden uzaqlaşma bilməyiblər (Carrel, 2021, 57). Dua ehtiyacı insanın əxlaqi dəyərlərini qoruyub-saxlamasına və cəmiyyətdə mənəvi tarazlığın qurulmasına kömək edir. Karrelin dediklərindən belə nəticə çıxara bilərik ki, duanın olmadığı cəmiyyətlərdə insanların öz əxlaqi dəyərlərini itirməsi və mənəvi böhranlarla üzləşməsi ehtimalı daha yüksəkdir.

Bütün ilahi və qeyri-ilahi dinlərdə və inanclarda Allaha dua etmək ehtiyacı aşkar şəkildə müşahidə olunur. İbtidai və müasir mədəni insanlar özlərini bu ehtiyacdən uzaq tuta bilməmişlər. Tövrat, Zəbur, İncil və Qurani-Kərimdə Allaha dua etməyə çağıran birbaşa və dolaylı işarələr mövcuddur (Cilacı, 1982, 15). Bu müqəddəs kitablarda insanlara Allaha yönəlmək, Onun qüdrətinə sığınmaq və Onunla əlaqə qurmaq tövsiyə edilir. Dua – hər bir inanc sistemində insanın mənəvi ehtiyaclarını ifadə etməsinin əsas vasitələrindən biri kimi qəbul olunur. Duaya başlayarkən fərdə bir toparlanma baş verir və diqqət Allaha yönəlir. Fərd Allahın hüzurunda olduğunun və Onunla əlaqə qurmağa hazırlaşdığı şüuru ilə toparlanır. Dua edən fərdə görə, Allah hər şeyə qadir, hər şeyi edə bilən və buna görə də insanın ehtiyaclarını qarşılayan varlıqdır. İnsanın söylədiklərini, istəklərini eşidir və buna görə də fərd diləyinin qəbul olunacağı ümid və gözləntisi ilə Allaha inam bəsləyir, bunun həyəcanını yaşayır. Diqqətini xarici dünyadan öz daxili aləminə, əzablarına, istəklərinə və bunları təqdim edəcəyi Allaha yönəldir (Peker, 2008, 124).

Dua yalnız dillə edilən bir ritual deyildir. O, insanın bütün varlığı ilə Allaha yönəlmiş həyat tərzi kimi başa düşülə bilər. Dua fərdin daxili dünyasını təkmilləşdirir, onun xarakterinə və həyatına dərin təsir göstərən müqəddəs bir əməl səciyyəlidir. Karrel bu barədə fikirlərini belə ifadə edir: “Dua bir vərdiş halına gəldikdə, xarakterə təsir edir. Buna görə tez-tez dua etmək lazımdır. Epiktet yazır: “Nəfəs aldığından daha çox Allaha düşün”. Səhər dua edib, günün qalan hissəsini vəhşicəsinə keçirmək mənasız və boşdur. Bir anlıq düşüncə və ya şüurla Allaha yalvarışlar insanı Onun hüzurunda saxlaya bilər. O zaman Allaha yalvarışlarımız bütün ilhamını duadan alacaq. Belə başa düşüldükdə dua bir həyat tərzi halına gəlir” (Carrel, 2021, 44). Duanın vərdiş halına gəlməsi onun insanın daxili dünyasını təşkil etməsi və həyatına istiqamət verməsi deməkdir. Beləliklə, dua insanın gündəlik həyatında daha güclü və mənəviyyətli olmasına kömək edir, insanın Allaha olan

inamını möhkəmləndirir və onun həyatda qarşılaşdığı çətinliklərlə daha asanlıqla üzləşməsinə şərait yaradır. Nəticə etibarilə, dua tək-cə müəyyən anlarda deyil, həyatın hər məqamında mövcud olmalıdır.

Tədqiqatlar göstərir ki, insan oğlu harada olur-olsun, yüksək bir varlığa dua etmək, yalvarmaq və niyaz etmək ehtiyacından uzaq qala bilməyib. Kosmos dövründə yaşadığımız baxmayaraq, insan oğlu bu gün üçün ən böyük uğur sayılan Ay səyahətində belə təkəbbür göstərməyib və orada da dua ehtiyacının daha şiddətlə hiss olunduğunu nümayiş etdirmişdir. Kosmonavt Edvin Aldrin Aya ayaq basar-basmaz ilk hərəkətinin dua və ibadət etmək olduğunu açıqlamışdır. Aldrin və Nil Armstrong Aya enən kimi, bütün dünya onlardan xəbər gözləyərkən Hyuston Kosmos Mərkəzi ilə radio əlaqəsində bir sakitlik yaranmış və bu müddət ərzində Aldrin öz inancına uyğun olaraq dua etmişdir (Cilacı, 1982, 18). Duanın, hətta elm və texnologiyanın ən yüksək zirvələrində belə insan həyatının ayrılmaz bir hissəsi olduğunu bu nümunədən görə bilərik. Kosmonavtlar kimi elm və texnologiyanın ən qabaqcıl nümayəndələri belə, ən kritik anlarda duaya müraciət edirlər. Bu, duanın insanın daxili dünyasını sakitləşdirmək və ona ümid vermək qabiliyyətinin nə qədər güclü olduğunu göstərir.

### **Duanın mənəvi təsiri**

Duanın mənəvi təsirinə gəldikdə, buna “ruhi təsir” də deyə bilərik. Gözlə görünməyən bu təsir müşahidələr nəticəsində müəyyən edilmişdir. Bir növ, “zehni dəyişiklik” adlandırılacaq biləcəyimiz dua vasitəsilə, sanki şüurun dərinliklərində bir işıq parlayır. İnsan özünü olduğu kimi görür. Beləliklə, nəfəsində mövcud olan hərislik, qürur və egoizm kimi hissləri yaxşıca tanıyaraq, əxlaqi vəzifələrini yerinə yetirmək üçün özünü hazırlayır. Şəxs həm fikir, həm də zehni baxımdan təvazökarlıq əldə edir; beləcə, ruhi bir rahatlıq qazanır, əsəbi hərəkətlərini nəzarət altına alır. O, ölüm qarşısında möhkəm durur. Xəstəlik, əzab və ən sevdiyi insanları itirmək kimi halları dözümlə qarşılayır (Cilacı, 1982, 46).

Duanın mənəvi təsiri insanın daxili dünyasına dərin şəkildə nüfuz edir və onun psixoloji, emosional, mənəvi tarazlığını qoruyub saxlayır. Dua insanın daxili dünyasını yalnız müvəqqəti bir şəkildə deyil, həm də uzun müddət və dərinləşdirilmiş bir təsire məruz qoya bilir.

Dua – insanın mənəvi inkişafının əsas dayaq nöqtəsidir. O, yalnız çətin anlarda sığınacaq deyil, həm də ruhun Allaha qovuşmaq üçün

daimi bir ehtiyacıdır. Karrelin də qeyd etdiyi kimi, “Dua – ruhi aləmin sirlri sonsuzluğu ilə əlaqəmizi təmin edir. Dua ilə insan Allaha çatır və Allah onun qəlbinə daxil olur. Dua etmək normal inkişafımız üçün zəruri sayılır. Duanı yalnız zəif ruhların, dilənçilərin və ya miskinlərin məşğul olduqları bir fəaliyyət kimi qəbul etməməliyik” (Carrel, 2021, 59). Həqiqətən də, dua yalnız zəif və aciz anlarda deyil, güclü olduğumuz zamanlarda da ruhumuzu gücləndirən bir vasitədir. O, insanı maddi dünyanın təsirindən uzaqlaşdırır, mənəvi aləmlə ünsiyyət qurmağa kömək edir. Dua – insanın özünü tanıması və Yaradana yaxınlaşması üçün ən təsirli yoldur.

Dua insanı uğura çatdırır; ruzinin genişlənməsinə, sağlamlığın artmasına, ömrün bərəkətlənməsinə və Allahın köməyinə nail olmağa vasitəçilik edir. Dua vasitəsilə insan Allaha itaətini sübut edir (Cilacı, 1982, 46). Duanın Allahın lütfünə və köməyinə nail olmaq kimi nəticələri, onun insanın maddi və mənəvi həyatına necə dərinədən nüfuz etdiyini göstərir.

Karrel duanın aşkar olan təsirini çox əminliklə belə qeyd edir: “İndiyə kimi əminliklə bildiyim budur ki, dua əllə toxunula bilən, gözlə görünə bilən təsir yaradır. Nə qədər qəribə görünəsə də, bu, bir həqiqət kimi qəbul edilə bilər: hər kim bir qapını döyərsə, qapı ona açılır və əgər istəsə, içəri buraxılır (Carrel, 2021, 53). Dua etmək üçün, sadəcə, bir səylə Allaha yönəlib, qəlbinə Ona bağlamaq kifayət edir. Bu səy ağıl və düşüncə yolundan çox sevgi, bağlılıq hissi ilə özünü bürüzə verir. Məsələn, yalnız Allahın böyüklüyünü düşünmək kifayət deyildir. Bununla yanaşı, ən azından, bir eşq və iman ifadəsi daşmalıdır. Beləliklə, dua düşüncənin sevgi və eşqə çevrilməsi üçün, ilk növbədə, əqli və fikri düşüncələrdən hərəkət edir. Uzun və ya qısa olsun, səsli və ya daxildən olsun, dua bir uşağın atası ilə danışmasını, söhbətini xatırlatmalıdır (Carrel, 2021, 39).

Nəticə olaraq duanı “Allah insanı dinləyir və ona cavab verir” kimi də başa düşmək olar. Duanın təsiri bir xəyaldan ibarət deyildir. Kainatın sirləri və ətrafı əhatə edən təhlükələr qarşısında insanın hiss etdiyi qorxunun nəticəsini dini duyğuların mahiyyətini azaltmamaqla dəf etmək lazımdır. Duanı yalnız sakitləşdirici bir dərman və ya əzab, ölüm, xəstəlik qorxusu qarşısında müraciət olunan bir vasitə zənn etməməliyik (Carrel, 2021, 55). Dua – insanın Rəbbi ilə daim ünsiyyətini qoruduğu, həm çətin, həm də şükür anlarında bu əlaqəni saxladığı ilahi bir

dialogdur. O, çətinliklərdə nə qədər sığınacaq vasitəsi olsa da, eyni zamanda, sevinc anlarında şükrün ifadəsidir.

### **Duanın psixoloji təsiri**

Dua insana müxtəlif cəhətlərdən təsir edir. Bu cəhətlərdən biri də insanın psixologiyası üzərində olan təsirdir. Yusufoğlunun dediyi kimi, “Duanın insan psixologiyası üzərində çox ciddi təsiri var. Təmin edilməmiş sonsuz istək və arzularımız şüuraltına atılaraq, bizdə gözənilməyən vaxtlarda müxtəlif böhranlara, daxili narahatlıqlara səbəb olur. Dua vasitəsilə ən gizli, şəxsi hisslərimizi ifadə edir, içimizi boşaldır, ümidimizi gücləndirir, qorxularımızı yüngülləşdiririk. Dua daxilimizə misilsiz rahatlıq gətirir, gərginliklərimizi aradan qaldırır. Dua ilə özümüzü Allaha daha yaxın hiss edirik. Duasız insan işıqsız bir zirzəmiyə bənzəyir. Duasız insan tənhalığın qaranlıq həbsxanası məngənəsində çırpınan bir bədbəxtidir. Dua ilə mənlilik divarlarını aşsa bilərik. Çünki dua maneə və məsafə tanımır. Dua ilə sonsuz acizliyimizi Uca Allahın nəhayətsiz qüdrətinə bağlama səadətinə qovuşuruq. Dua ilə ruh gücümüzü qanadlandırırıq. Duada daxili varlığımız işıqlanır. Duada öz gücümüzlə deyil, Allahın sonsuz qüdrəti ilə daxili və xarici düşmənlərimizə meydan oxuyuruq” (Yusufoğlu, 2011, 17).

İnsanlığın ən çətin və ən çıxılmaz anlarında sığındığı ən böyük liman duadır. İnanan bütün insanlar üçün bu yönəliş qaçılmazdır. Dua ilə sıxıntıları dilə gətirən fərd özünü rahat və güvəndə hiss edir. Çünki insanın gücsüzlüyünü və çarəsizliyini aradan qaldırmaq ehtiyacı onun ən təməl ehtiyaclarındandır. Güc – insan çiyinə yüklənmiş böyük məsuliyyətdir və uzun müddətdə yorucu təsirlər doğurur. Aşiq olduğu bir varlığa sığınmaq, Ona təslim olmaq və Ondan dilənmək ruhən rahatlaşdırıcı bir hadisədir. Aciz olduğunu etiraf zəiflik deyildir, əksinə, sağlam bir ruh quruluşu üçün terapevtik hərəkətdir (Kocaçoban, 2019).

Dua keyfiyyətinə, şiddətinə və təkrarına görə ruh və bədən üzərində təsir göstərir. Duanın təkrarını və müəyyən ölçülərdə şiddətini müəyyən etmək asandır. Lakin onun keyfiyyəti müəmma olaraq qalır; çünki başqasının eşq və iman dərəcəsini ölçəcək bir vasitəmiz yoxdur. Bununla belə, dua edənin həyat tərzi bizə Allahın hüzuruna göndərdiyi istəklərinin, yalvarışlarının keyfiyyəti haqqında məlumat verə bilər. Duanın, hətta çox zaman dəyərsiz hesab edilən və şüursuzcasına oxunan bəzi nümunələri belə, davranışlar üzərində müəyyən təsir

buraxır. İnsanın müqəddəslik və Allaha olan duyğusunu eyni zamanda gücləndirir (Carrel, 2021, 47). Dua – insanın daxili dünyasını köklü şəkildə dəyişdirən, onun psixoloji, ruhi və mənəvi sakitliyini qoruyan, hətta daha da inkişaf etdirən bir vasitədir. Dua – insanın düşüncə və duyğularını müsbət istiqamətə yönləndirir, onun qavrayışını artırır və davranışlarını daha balanslı edir. Bu təsirlər fərdin şəxsiyyətinin inkişafına və mənəvi tərəqqisinə köməklik göstərir. Duanın təsir gücü fərdin duadakı səmimiyyətindən, dərin inamından və duanın davamlılığından asılıdır. Səmimi və davamlı şəkildə edilən dualar insanın psixoloji vəziyyətini daha tez və effektiv şəkildə yaxşılaşdırır.

Müşahidə və tədqiqatlar duanın insanın bütün psixoloji mexanizmləri, ruh və bədən sağlamlığı üzərində təsirli olduğunu göstərir. Dua insanın düşüncəsini, duyğularını, qavrayışını, istək və arzularını, davranış və tutumlarını, qıyası, bütün şəxsiyyətini təsir altına alır. Bu təsir fərddən-fərdə fərqlilik göstərir, xüsusilə duadakı səmimiyyət, dərin inam və davamlılıq təsir gücünün müəyyən edilməsində mühüm rol oynayır (Hökelekli, 2010. s.197). Karrelin dediyi kimi, dua bir vermiş halına gəldikdə və səmimiyyətlə edildikdə onun təsiri daha aydın olur. Sanki şüurun dərinliklərində bir işıq yanır. İnsan özünü olduğu kimi görür. Öz eqosunu, hərisliyini, səhvlərini, qürurunu kəşf edir. O, əxlaqi vəzifələrini yerinə yetirməyə hazır olur, zehni təvazökarlıq və yetkinlik qazanmağa çalışır. Beləliklə, dua insan qarşısında yaxşılıq sənətinin qapılarını açır. Şəxs, tədrisən, ruhi rahatlıq əldə edir. Sinir və ruhi fəaliyyətlərinə ahəngdarlıq hökmran olur. Yoxsulluğa, iftiraya, kədəre qarşı böyük bir səbir qazanır. Ölümə, xəstəliyə, əzaba, yaxınlarının itirilməsinə möhkəm dözüm nümayiş etdirir. Duaya başlayan bir xəstəsini görəndə həkim sevənə bilər. Duanın yaratdığı rahatlıq müalicədə güclü bir köməkçidir (Carrel, 2021, 48).

İnsan gücü məhdud olan, lakin sonsuz ehtiyac və arzularla təchiz edilmiş bir varlıqdır. Məhdud gücə malik olan bu varlıq mütləq və əbədi bir iradə gücünə sahib olan mənbə ilə əlaqə qurmaq məqsədilə ibadət edir. Beləliklə, şəxs ilahi qüvvə tərəfindən qorunduğu hissini yaşayır. Sonsuz güc mənbəyi olan Qadiri-Mütləq ilə əlaqə qurmaq arzusu onda sarsılmaz bir inam yaradır. Bu yönəliş və yalvarış dərinmənalı, səmimi bir ibadətin ifadəsidir. Öz acizliyini anlayan və gücünün hüdudlarını bilən bir insan duanın faydalarını qısa müddətdə görəndədir. Duanın ən mühüm faydası insana tək olmadığını hiss etdirmək və ümid duyğusunu

canlı saxlamağa kömək etməkdir (Tarhan, 2016, 101). Tək olmaq insana qorxu və ya narahatlıq verir. Bu, təbiidir. Dua isə insanı bu təklilik və yalnızlıq hissindən xilas edə bilər. Dua edərkən insan Allahla rabitəsini hiss edir, Onunla birlikdə olduğunu anlayır. Bu, əvəzolunmaz bir hissdır. İnsan, bəzən, cəmiyyət daxilində belə özünü tənha hiss edir, qəlbindəki hissləri və sözləri heç kimlə bölüşə bilmir. Dua isə bu yalnızlıq hissini aradan qaldırır, onun gətirdiyi gərginlik, stres və narahatlığı yox edir. İnsan dua edərkən bilir ki, onu dinləyən, anlayan, köməklik göstərən, hər zaman sığınacağı bir varlıq mövcuddur. Bu hiss insana güvən verir, onu qorxudan və narahatlıqdan qurtarır.

İnanan insanın ən mühüm sığınacağı duadır. Duanın üç mühüm psixoloji faydası var:

1. Problemlərini sözlərlə ifadə etməyə imkan verir. Problemin qarışıqlıq və qeyri-müəyyənlikdən qurtulmasına köməklik göstərir.

2. Dua insana yükünün bölüşüldüyü və tək olmadığı hissini verir. Ən çarəsiz və ümitsiz vəziyyətlərdə hər şeyi eşidən, bilən və qüdrəti yetən bir qüvvəyə inanmaq, sığınmaq, güvənmək insana sakitlik və rahatlıq bəxş edir. Dua güvən hissini inkişafına və qorxularını aradan qaldırmağa kömək edir.

3. Çarəsiz insan passivdir, o, heç bir şey edə bilmir. Dua vasitəsilə isə “nəsə etmək” mövzusunda bir addım atmış olur (Tarhan, 2021, 117).

Duanın özünümüdafiə və problemlərin ifadəsi və həlli, təklilik hissini azaldılması və passivlikdən aktivliyə keçid kimi faydalarını, onun insanın daxili aləminə, psixoloji vəziyyətinə müsbət təsirini qeyd edə bilərik.

### **Stresin lüğəvi və terminoloji mənası**

Stres müasir dövrdə ən çox qarşılaşılan problemlərdən biri kimi qəbul edilir. Psixoloji və fiziki tərəfləri olan stres müxtəlif çətinliklərlə mübarizədə fərdlərin qabiliyyətinə təsir göstərə bilər. Stresi həyatımızda, günümüzdə tez-tez qarşılaşacağımız hal kimi qəbul edə bilərik. Bu baxımdan, stresin lüğəti mənası bu mürəkkəb anlayışın daha yaxşı başa düşülməsinə kömək edir. Fərqli mənbələrdə stresin tərfi və təsiri haqqında müxtəlif məlumatlar mövcuddur. Stresin lüğəti mənalara və ədəbiyyatda necə əks olunduğuna diqqət etsək, görərik ki, “stres” sözü latınca “stringere” sözündən gəlir, “sıxmaq”, “sıxışdırmaq”, “bağlamaq” mənalara gəlir. Fransız dilindəki “etreindre” sözü

də bu kökdən törəmişdir, “bədənlə və ya qollarla sıxıcı şəkildə əhatə etmək”, “qarşılıqlı duyğular içində sıxmaq” mənalarını ifadə edir (məsələn, birini qəlbində və ya sinəsində sıxıcı şəkildə qucaqlamaq mümkün olduğu kimi, onu boğmaq, boğarcasına sıxmaq da mümkündür). “Boğmaq” sözü isə bizi “əzab vermək”, “canını sıxmaq”, “sıxışdırmaq” kimi anlayışlara, yəni narahatlıq, qayğı, ürək və ruhsızıntısı, kədər kimi duyğulara aparır. Buradan isə yenə “stringere” sözündən törəyən, ehtiyac, təhlükə, ağrı kimi vəziyyətlərdə hiss olunan tərک edilmək, tənhalıq və zəiflik duyğularını ifadə edən “detresse” (sızıntı, kədər, dağıntı) sözünə gətirib çıxarır (Stora, 1992, 7). “Stres” anlayışı “Oksford İngiliscə Lüğəti”ndə “çətin bir vəziyyətin və ya bu hala gətirəcək vəziyyətə səbəb olan böyük narahatlıq” kimi qeyd edilib. (<https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce/stress>)

Stres canlı orqanizmin tarazlığını pozan və onun mübarizə qabiliyyətini çətinləşdirən və ya həddindən artıq yükləyən təhrikəci hadisələrə verdiyi reaksiyadır (Gerrig, Zimbardo, 2012, s.379). Lüğətdə qeyd olunan bu tərfin çətin bir vəziyyətin insanlarda yaratdığı ruhi gərginlik və narahatlığı təsvir etdiyini görürük. Həyatda, bəzən, gözənilmədən müxtəlif hadisələr və çətinliklər meydana gələ bilər. Bu cür vəziyyətlər insan psixologiyasına və şəxsin emosional vəziyyətinə ciddi şəkildə təsir göstərir. Məsələn, iş yerindəki problemlər və çətinliklər, ailədaxili münaqişələr və anlaşılmazlıqlar, sağlamlıq məsələləri və ya maddi çətinliklər kimi səbəblər insanın gündəlik normal həyatını çətinləşdirə və ya ona narahatlıq yaradar.

Stres – psixologiyada tez-tez qarşımıza çıxan bir anlayışdır. İnsan həyatında hər an stres yaşaya biləcəyi hadisələrlə qarşılaşır. Bu səbəbdən də stres psixologiyada ən çox araşdırılan mövzulardan biridir. Bu termin psixologiya kontekstində ilk dəfə 1940-cı illərdə macarəsilli kanadalı endokrinoloq Hans Selye (1907–1982) tərəfindən təsvir edilmişdir (Vandenbos, 2007, 1036).

Stres – orqanizmin fiziki-ruhi sərhədlərinin təzyiq altında qalması və təhdid edilməsi nəticəsində yaranan vəziyyətdir (Baltaş, Baltaş, 1990, 40). Bu narahatlıq, bəzən, insana o qədər mənfi təsir edir ki, fərdin özünəinamını azaldır, qərar vermə qabiliyyətini zəiflədə bilər. Çox vaxt yaranmış vəziyyətin özü deyil, onun səbəb olacağı təsirlər və nəticələr daha çox narahatlıq doğurur. Məsələn, işsizqalma halı maddi çətinliklər

yaratdığı kimi, eyni zamanda, insanın gələcək perspektivləri, özünəinamı və sosial əlaqələrinə də mənfi təsir göstərir. Nəticədə bu narahatlıqlar insan düşüncələrini mənfi istiqamətə yönləndir, daha dərin narahatlıq girdabına salır.

### **Stresi yaradan səbəblər**

Stres müasir günümüzdə insan həyatının ayrılmaz bir hissəsinə çevrilib. Fərdi, eləcə də ictimai səviyyədə müxtəlif amillər tərəfindən təqib olunan insan psixikası üçün stres yalnız zehni deyil, həm də fiziki və sosial problemlər mənbəyinə çevrilir. Stresin səbəbləri müxtəlif ola bilər: ekoloji şəraitdən tutmuş, fərdlərarası münasibətlərdə geniş aspektdə təzahür edən bu amillər insanın həyat keyfiyyətini əhəmiyyətli dərəcədə aşağı salır. Sirel Karakaşın "Psixologiya Lüğəti"ndə qeyd etdiyi kimi, stres daha çox zehni və ya fərdlərarası məsələlərdə yaşanır. Stres amillərinə misal olaraq, ekstremal ekoloji şərait (məsələn, həddindən artıq soyuq, həddindən artıq rütubət), təbii fəlakətlər, insanlararası problemlər, boşanma, həyatımızda önəmli rol oynayan şəxslərin dünyasını dəyişməsi, valideyn münaqişəsi, son tarix, qarşıdan gələn imtahan, maliyyə problemləri, müflis olmaq, işdən çıxarılma, ciddi sağlamlıq problemlərini göstərə bilərik. ([https://www.psikolojisoslugu.com/searchapi1?search\\_api\\_views\\_fulltext=stress](https://www.psikolojisoslugu.com/searchapi1?search_api_views_fulltext=stress))

Həmçinin işi itirmək qorxusu, dost və ya həyat yoldaşının mənfi davranışlarından narahat olmaq, kinoya bilet tapa bilməmək, konsertə gecikmək qorxusu, avtobusa, dərsə və ya görüşə vaxtında çata bilməmək ehtimalı və yüzlərlə başqa səbəb gərginlik reaksiyasını hər gün yaşamağa vadar edən stres növləridir (Baltaş, Baltaş, 1990, 21).

### **Stresin nəticə və əlamətləri**

İnsanın öz həyatının hər sahəsində yaşadığı gərginlik ciddi problemlərdən olaraq onun şüuruna mənfi təsir göstərir. Fərdi, eləcə də ictimai səviyyədə müxtəlif amillər tərəfindən təzyiqlərə məruz qalan insan şüuru üçün stres yalnız zehni deyil, həm də fiziki və sosial problemlərin əsas səbəblərindən birinə çevrilir.

Stres insan bədəninin, demək olar ki, bütün üzvlərinə təsir göstərən dəyişikliklərə gətirib çıxarır, fərdlərin hisslərinə və davranışlarına təsir edir. Məsələn, bu, ürəkdöyüntüsü, tərləmə, ağızquruluğu, nəfəsdar-

lığı, hərəkətlilik, sürətlənmiş nitq, mənfi duyğuların güclənməsi (əgər artıq mövcuddursa) və stres yorğunluğunun daha uzun müddət davam etməsi ilə özünü göstərə bilir (Vandenbos, 2007, 1036). Stresə qarşı reaksiyalar uzun zaman ərzində xroniki xəstəliklərin inkişafı üçün zəmin yarada bilir. Stresin tez-tez təkrar olunması və intensivliyi bu prosesi sürətləndirir. Bu xəstəliklər başağrısı, yüksək təzyiq, ürək mərzələri kimi fiziki əlamətlər ola biləcəyi kimi, psixoloji-zehni nasazlıqlara da gətirir. İnsanlar bu hallara qarşı davranış modellərinə və zehni xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq, stres qarşısında psixoloji reaksiya kimi geriçəkilmə, qəbuletmə, müqavimətgöstərmə və ya qorxu, narahatlıq, depressiya kimi ruhi problemlərini inkişaf etdirə bilirlər. Digər tərəfdən, diqqətin azalması, zehni bir mövzu üzərində fokslanma çətinliyi, müxtəlif mövzular arasında əlaqəqurma mürəkkəbliyi, həddindən artıq unutqanlıq, obsesiv düşüncələr zehni səviyyədəki problemlərdən bəziləridir (Baltaş, Baltaş, 1990, 58-59).

Stresin təsiri müxtəlif formalarda özünü göstərə bilir: fiziki əlamətlərdən ruhi və sosial problemlərədək geniş aspektdə təzahür edən bu izlər insanın həyat keyfiyyətini əhəmiyyətli dərəcədə aşağı salır. Sirel Karakaşın "Psixologiya Lüğəti"ndə qeyd etdiyi kimi, stres əlamətləri dörd əsas kateqoriyaya bölünür: fiziki, ruhi, zehni və sosial keyfiyyətlər.

**1. Fiziki əlamətlər:** tez-tez nəfəs alıb-vermə, ağızquruluğu, gərginlikdən yaranan başağrısı, əzələağrısı, çənədə qıcolma, diş qıcırması, həddindən artıq tərləmə, yerində dura bilməmə, yorğunluq, enerji itkisi, yuxuda nizamsızlıq, iştahda dəyişiklik, həzmsizlik, qəbizlik, ishal, kolit, xora, dəridöyüntüləri, yüksək təzyiq, ürəktutması, tik (ani refleks).

**2. Ruhi əlamətlər:** narahatlıq, təşviş, depressiya, asanlıqla ağlamaq, əhval-ruhiyyənin tez və davamlı dəyişilməsi, əsəbilik, gərginlik, etibarsızlıq hissi, həddindən artıq həssaslıq, psixoloji cəhətdən tezincimə, qəzəb partlayışları, aqressivlik, tükənmə hissi (özünü yetərsiz hiss etmək).

**3. Zehni əlamətlər:** diqqət çatışmazlığı, qərar verməkdə çətinlik, mühakimənin zəifləməsi, unutqanlıq, əqli qarışıqlıq, tək bir fikir və ya düşüncəyə ilişib-qalmaq, aşağı məhsuldarlıq, iş keyfiyyətində azalma, səhvlərin artması, aşağı mizah anlayışı.

**4. Sosial əlamətlər:** qarşdakına güvənməmə, onu günahlandırma, sosial həyatdan uzaq durmaq, çilğınlıq, həddindən artıq müdafiəçi

münasibət, hədsiz həssaslıq, nitqin azalması, qida qəbulunda ifrat dərəcədə vasvasılıq, zərərli və psixotrop maddələrin istifadəsində kəskin artım. ([https://www.psikolojiozluglu.com/searchapi1?search\\_api\\_views\\_fulltext=stress](https://www.psikolojiozluglu.com/searchapi1?search_api_views_fulltext=stress))

### **Duanın stres üzərində təsiri**

Hər kəs üçün streslə mübarizədə etibarlı sayılacaq ümumi və düzgün həll yoxdur. Bu onu göstərir ki, stresin mənbələri, eləcə də streslə mübarizə məsələsi fərddir. Fərdin şəxsiyyət xüsusiyyətləri və sosial dəstək qaynaqları ilə yanaşı, onun dini-mənəvi həyatı da streslə mübarizədə əhəmiyyətli potensiala malikdir (Acar, 2024, 58). İnsan həyatın çətinlikləri ilə üzləşərkən dini inanc və mənəvi dəyərlər ona dəstək olur, ümid və rahatlıq yaradır. Dua, ibadət və digər dini rituallar insanın daxili dünyasını sakitləşdirir, stresin təsirlərini azaltmağa kömək edir. Bu, dini həyatın təkcə mənəvi deyil, həm də psixoloji faydalarını göstərir.

Aparılan bir çox araşdırma dini inanc, ibadət və ayinlərin stres və gərginliklərlə mübarizədə insanlara dözümlü və səbir gücü verdiyini göstərir (Hökelekli, 2010, 206). Din duyğusu çox zaman dua ilə ifadə olunur. Dua din duyğusu kimi tamamilə ruhi bir hadisədir. Ruh aləmi isə texnologiyamızın çatmadığı və nüfuz edə bilmədiyi bir məkandır (Carrel, 2021, 34). Müasir dövrdə elm və texnologiyanın sürətli inkişafına baxmayaraq, bu tərəqqinin çata bilmədiyi bir mənəvi sahənin mövcud olduğunu müşahidə edə bilirik. Bu sahə insanın ruhi və ya mənəvi dünyası kimi təqdim edilir ki, bunun da maddi vasitələr və ya texnoloji yeniliklərlə tam şəkildə anlaşıla və ya təsir edilə bilmədiyi görünür. Araşdırmalar göstərir ki, insanın mənəvi aləmlə əlaqə qurma cəhdləri, əsasən, ibadət və dua ayinləri vasitəsilə reallaşa bilər. Müxtəlif tədqiqatlar çərçivəsində aydın olur ki, dua insanın maddi məhdudiyətlərdən müvəqqəti azad olmasına və mənəvi təcrübələr əldə etməsinə kömək göstərə bilər və bu nəzəriyyə müəyyən dərəcədə dəstəklənir. Bu prosesin fərdin daxili dünyasının inkişafına və mənəvi ehtiyaclarının ödənilməsinə müəyyən dərəcədə töhfə verdiyi irəli sürülür.

Dua, ilk növbədə, fərddə rahatlıq və sükunət yaradır, sinirlərini sakitləşdirir. Narahatlıq və stres vəziyyətində olan bir insanda yüngüllük və rahatlıq hissi yaradır. Orta məktəb şagirdləri üzərində aparılan bir araşdırmada şagirdlərin 93 faizi dua edərkən bir yüngüllük hiss

etdiklərini və rahatlıq duyduqlarını bildirmişdir. Dua edən şəxs narahatlığını, dərini Allaha danışaraq, etdiklərini və gözlentilərini Onunla bölüşərək ruhən sakitləşir. Duanın ən mühüm faydası insanın tək olmadığını hiss etməsidir. Dua və ibadətlə Allaha sığınan və bu dünyada tək olmadığını bilən insan müasir dövrdə ən çox rast gəlinən xəstəliklərdən biri olan depressiyanın yaratdığı gərginlik, qəmlilik, narahatlıq, dağınıqlılıq, unutqanlıq və diqqət cəmləmə çətinliyindən böyük dərəcədə qorunur. Dua edən fərdin gələcəklə bağlı narahatlıqları azalır, həyata mənfi yanaşmır; əksinə, yaxşı və gözəl gözlentilər içində olur. Dua, eyni zamanda, insana çalışmaq və uğur qazanmaq gücü verir. Şəxsə çətinliklərlə, maneələrlə savaşımaq, mübarizə aparmaq, təslim olmamaq, dözümlülük və səbir etmək qüvvəti qazandırır. Dua cəsaret və inam bəxş edir (Hökelekli, 2010, 197). İbadət insana gərginlik və stresdən qurtulmaqda, mənəvi sağlamlığını qorumaqda köməklik göstərir. İnsan gündəlik həyatın problemləri ilə üzləşərkən tez-tez gərginlik yaşayır, narahat olur və zehni cəhətdən yorulur. Məhz bu baxımdan, İslamda tez-tez edilməsi tövsiyə olunan namaz ibadəti, insanı gündəlik həyatın tələblərindən və zehni narahat edən problemlərdən uzaqlaşdıraraq, qısa müddət də olsa, dinlənməsini və stresdən azad olmasını təmin edir. Namaz, eyni zamanda, bir məşğuliyyət olduğu üçün insanı ruh sağlamlığını pozan düşüncələrdən uzaqlaşdırır. Dəstəmaz alıb namaz qılmaqla insan rahatlayır, həmçinin namazın müəyyən fasilələrlə təkrar olunması nəticəsində bir müddət sonra mənfi düşüncələrdən tamamilə azad olur (Peker, 2008, s.119). Təsadüfi deyildir ki, ərəb dilində “saləh” olaraq ifadə edilən “namaz” sözünün kökü “dua” mənasına gəlir (<https://islamansiklopedisi.org.tr/sala>).

Digər tərəfdən, öz acizliklərini, çarəsizliklərini və zəifliklərini anlayan, Allahdan kömək və dəstək istəyən gənclərin gündəlik həyat tələbləri zamanı qarşılaşdıqları stres, depressiya və ümitsizliklə daha rahat mübarizə apara bildikləri, nəticə etibarilə intihar ehtimallarının daha aşağı olduğu müəyyən edilmişdir (Hökelekli, 2010, s.183). İntihar fikrinə qapılan şəxs, sanki dərini və səsini heç kəsə eşitdirə bilmir. O, dua vasitəsilə onun səsini eşidən, dərini anlayan və ona köməklik göstərə biləcək qüdrətli bir Varlığın – Allahın olduğunu anlayır. Bu inam və mənəvi dəstək insanın stres, depressiya və ümitsizlik kimi ağır duyğulardan daha tez xilas olmasına kömək edir. Dua insanın daxilindəki boşluğu doldurur və ona yenidən ümid və güc verir.

Müasir cəmiyyətlərdə müşahidə edilən ruhi pozuntular, sinir xəstəlikləri ümidini və mənəvi dəstəyini itirmiş, imansız və ümitsiz insanlar arasında daha çox rast gəlinir. Statistik məlumatlar da göstərir ki, intiharlar dua edən və imanlı insanlar arasında, demək olar ki, müşahidə edilmir. İntiharların, təxminən, 95 faizi imansız, mənəvi dəstəkdən məhrum olmuş şəxslər arasında qeydə alınır. Duanın əxlaq və şəxsiyyət üzərində də böyük təsiri mövcuddur. İnsanlığı əxlaqsızlığa sürükləyən səbəblər arasında ümitsizlik, mənəvi və ruhi intizamın zəifləməsi də vardır. Dua insanın duyğularını yüksəldir, kiçik və əhəmiyyətsiz ehtiraslardan qurtarır, ruha rahatlıq və aramıq verir. İnsanın özünü ifadə edən şəxsiyyətinin güclənməsinə köməklik göstərir (Pazarlı,1972, 196).

Duanın psixi sağlamlığa təsiri ilə bağlı aparılan bir sahə araşdırmasında müəyyən edilmişdir: həddindən artıq stres və narahatlıq hallarında dua etmək ehtiyacı hiss edən və duanı yaşadığı psixoloji gərginlikdən qurtulmaq üçün dini mübarizə üsulu sayan yeniyetmələrin faizi 91,03 göstəricisində olmuşdur. Eyni araşdırmanın nəticələrinə görə, müntəzəm və davamlı şəkildə dua edilməsinin psixi sağlamlığa müsbət təsirləri olduğuna inananların faizi isə 98,72 civarında müşahidə edilmişdir (Koç, 2002, s.127-129). Bundan əlavə, həddindən artıq stres və narahatlıqdan yaranan psixoloji problemlərin aradan qaldırılmasında duanın müsbət təsirlərinin olduğu müşahidə edilir (Hız, 2024, 84).

### **Nəticə**

Bu tədqiqatda duanın streslə mübarizədəki rolu və insan psixologiyasına təsiri geniş və əhatəli şəkildə araşdırılmışdır. Yaşadığımız müasir dövrdə stres insan həyatının ayrılmaz bir parçası halına gəlib. Fərdi, eləcə də ictimai səviyyədə müxtəlif səbəblər insan psixikasına təsir edir, stres yalnız zehni deyil, həmçinin fiziki və sosial problemlərin əsas səbəblərindən birinə çevrilir. Stresin səbəbləri geniş, müxtəlif səpkilərdə təzahür edir: ekoloji şəraitdən tutmuş, fərdlərarası münasibətlərdə genişlənən bu hal insanın həyat keyfiyyətini ciddi şəkildə aşağı salır.

Streslə mübarizə üçün müxtəlif üsullar mövcuddur. İnanclı insanlar üçün dua ən təbii və faydalı vasitələrdən biridir. Dua təkəcə dini ritual deyil, eləcə də şəxsin daxilində sakitlik yaradan, ona ümid və rahatlıq gətirən əvəzolunmaz vasitədir.

Məqələmizdə duanın mənə və mahiyyəti, insan hisslərinə, fərdin psixoloji vəziyyətinə və mənəvi həyatına təsiri geniş şəkildə təhlil edilib. Duanın stresi azaltmaq, ruhi tarazlığı bərpa etmək və daxili rahatlıq yaratmaq, zehni sağlamlığa dəstək kimi funksiyaları məqələmizdə diqqət mərkəzində olmuşdur. Müxtəlif tədqiqatlar, araşdırmalar və elmi mənbələr əsasında duanın psixoloji faydaları və streslə mübarizədə təsirli və effektiv bir vasitə olduğu yazıda müzakirə edilmişdir. Səhə araşdırmaları, aparılan tərcübələr və digər fəaliyyətlər duanın stres üzərindəki müsbət təsirini ortaya çıxarmışdır. Məqələnin nəticələri göstərir ki, dua stresin azaldılması, ruhi tarazlığın qorunması və daxili rahatlığın təmin edilməsində əhəmiyyətli vasitədir.

Tədqiqatımız yazının giriş hissəsində irəli sürülən iddiaları təsdiqləyir və duanın streslə mübarizədəki əhəmiyyətini vurğulayır. Son olaraq vurğulayaq ki, dua insanın daxili dünyasını zənginləşdirir, şəxsə ümid və güc verir, stres və digər psixoloji problemlərdən azad olmasında əvəzedilməz rol oynayır. Qeyd edək ki, dua müasir dövrdə daha vacib bir vasitəyə çevrilib. Dua insanın mənəvi-psixoloji sağlamlığını qoruyub-saxlayan, həyatın çətinlikləri ilə üzləşərkən ona dəstək olan mənəvi mənbədir. Gələcək tədqiqatlar duanın müxtəlif stres növlərinə təsirini, fərqli yaş qruplarında və mədəniyyətlərdə rolunu daha ətraflı araşdırma bilər. Bu səbəbdən, duanın streslə mübarizədəki rolu və faydaları haqqında daha çox tədqiqatların aparılmasına ehtiyac duyulur.

## Ədəbiyyat

- Cambridge Dictionary. (2025). Stress. <https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce/stress> (25.02.2025).
- Karakaş, S. (2025). Psikoloji Sözlüğü. [https://www.psikolojisozlugu.com/searchapi1?search\\_api\\_views\\_fulltext=stress](https://www.psikolojisozlugu.com/searchapi1?search_api_views_fulltext=stress) (25.02.2025).
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1990). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş. (s. 332).
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2012). Psikoloji ve Yaşam: Psikolojiye Giriş (19. baskı, G. Sart, Çev.). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Vandenbos, G. (2007). APA Dictionary of Psychology (2nd ed.). England: American Psychological Association. (p. 1204).
- Acar, M. C. (2024). Stres ve din. In N. Gencer, M. Cengil, ve diğ. (Ed.), Ruh Sağlığı ve Din (ss. 57-80). İstanbul: Ertem Kafkars Yayınları.
- Tarhan, N. (2021). Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma: Stresi Mutluluğa Dönüştürme. Beykoz: Timaş Yayınları. (s. 185).
- Peker, H. (2008). Din Psikolojisi. İstanbul: Çamlıca Yayınları. (s. 256).
- El-İsfahani, R. (2021). Müfredat: Kur'an Kavramları Sözlüğü (6. baskı, Y. Türker, Çev.). İstanbul: Pınar Yayınları. (s. 1648).
- Çanga, M. (2016). Mecmeu'l-Müfredat: Kur'an Kavramları Sözlüğü (6. baskı). İstanbul: Timtaş Yayınları. (s. 735).
- Cilacı, O. (2025). Dua. İslam Ansiklopedisi. <https://islamansiklopedisi.org.tr/dua> (09.03.2025).
- Cilacı, O. (1982). Psiko-Sosyal Açından İlahi Dinlerde Dualar. Konya: Arı Basımevi. (s. 159).
- Carrel, A. (2001). Dua (4. baskı, A. Yüçetürk, Çev.). İstanbul: Yağmur Yayınevi. (s. 64).
- Pazarlı, O. (1972). Din Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi. (s. 271).
- Hökelekli, H. (2017). İslam Psikolojisi Yazıları (3. baskı). İstanbul: Dem Yayınları. (s. 324).
- Hökelekli, H. (2010). Din Psikolojisi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi. (s. 33).

Tarhan, N. (2016). İnanç Psikolojisi ve Bilim (12. baskı). İstanbul: Timaş Yayınları. (s. 288).

Koç, M. (2003). Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri. Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, VII(1), 373-397.

Hız, A. (2024). Dua Psikolojisi: Bireylerin Dua Etme Motivasyonlarına Yönelik Psikolojik Bir Araştırma (Yüksek lisans tezi). Ordu Üniversitesi. (s. 100).

Yusufoğlu, K. (2011). Hayatın İçinden Türkçe Dualar. İstanbul: Halk Kitabevi. (s. 2128).

Kocaçoban, Ş. (2019). İbadetler, Dini Ritüeller ve Öznel Mutluluk Arasındaki İlişki (Yüksek lisans tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi. (s. 123).

Stora, J. B. (1992). Stres (A. Kalın, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları. (s. 137).

Özcan, N. (2025). Sala. İslam ansiklopedisi.  
<https://islamansiklopedisi.org.tr/sala> (17.03.2025).